32 Trimestrieel
Zomer 2018

SOFIADIS Mag!

Het magazine van de Sofiadis Apotheker



WEDSTRIJD

5 AANKOOPBONS TE WINNEN

40€

HIER IS DE ZOMER!

Op reis of thuis

Bye Bye Muggen



Probeer één **BONGO TE WINNEN*** op www.moustimug.be

Niet-contractuele foto







Moustimug is een afweermiddel tegen muggen.
Verkrijgbaar in verschillende vormen voor tropische gebieden, Europa en speciaal voor kids.
Vraag raad aan uw apotheker.

NY/MO/18/0002 – 28/02/2018 – NL

MOUSTIMUG® De anti-mug reflex

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

*Zie reglement op www.moustimug.be

Takeda

SOFIADIS Mag!



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

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Peter Van Elslander

PUBLICITAIRE REGIE
CVBA Sofiadis
info@sofiadis.be

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

FOTOGRAFIE
Shutterstock, Pixabay, McKesson

PERIODICITEIT
Thematisch trimestrieel magazine

DRUK
IPM Printing

HEBBEN MEEGEWERKT
AAN DE REDACTIE
Het Pharma Academy team,
Marijke De Lange

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

EDITO

Beste lezer, beste Sofiadisklant,

Wie kijkt er niet uit naar een verkwikkende vakantie? Zon en zee of de bergen; luie strandvakantie, of een aktieve trektocht, een vakantie in België of een verre reis?

Eénieder vult deze vragen in naar zijn persoonlijke voorkeur en beslist zo over zijn vakantiebestemming.

Kleine of grotere kwaaltjes kunnen echter vlug roet in het eten gooien tijdens je welverdiende vakantie; vertrek daarom beter goed voorbereid!

In het artikel "goed voorbereid op reis" geven we heel wat tips over welke producten/geneesmiddelen je maar beter meeneemt op reis. Ze voorkomen dat een heerlijke vakantie al snel een vervelend kantje krijgt of zelfs omslaat in een halve nachtmerrie.

Vraag daarom raad aan je apotheker die je zal helpen,in functie van je bestemming, de juiste producten mee te nemen.

Een prettige vakantie toegewenst en vergeet niet: vertrek maar beter goed voorbereid !

Peter Van Elslander
Afgevaardigd bestuurder

INHOUD

Gezondheid
Water, de brandstof die ons in leven houdt! 04 - 05

Dossier : Zomerzon
De huid van het kind beschermen 06 - 08
Zorgeloos in de zon 10 - 12

Wedstrijd
Win een aankoopbon van 40€ 12

Verzorging
Draag zorg voor je voeten 14 - 16

Voeding
Een gezond gewicht behouden 18 - 19
Gezonde voeding tijdens de zomermaanden 20 - 22

Ontspanning
Goed voorbereid op reis 24 - 25



WATER, DE BRANDSTOF DIE ONS IN LEVEN HOUDT!

'WATER IS VOOR DE VISSEN, GEEF MIJ MAAR EEN PINTJE!'

EEN GLAS WATER DRINKEN KLINKT MISSCHIEN NIET ZO SPANNEND, MAAR TOCH IS DIT DOODGEWONE EN ALLEDAAGSE GEBAAR ESSENTIEEL VOOR ONS LICHAAM EN ONS LEVEN!

DE ROL VAN WATER IN ONS LICHAAM

Ons lichaam bestaat voor 60% uit water. Voor iemand die 70 kg weegt, komt dat dus overeen met 50 liter water! De precieze hoeveelheid water varieert echter van mens tot mens, en daarin spelen verschillende factoren een rol.

Zo daalt de hoeveelheid water in ons lichaam met de leeftijd. Van 75% bij een zuigeling zakt het watergehalte naar slechts 50% bij een bejaarde.

De verdeling van het water in ons lichaam is natuurlijk niet overal gelijk. De lichaamsvochten bestaan voor 96 tot 99% uit water, dat is logisch. Er zijn daarnaast ook enkele organen die ontzettend veel water bevatten, zoals de hersenen, de nieren en de longen. Ook de spieren bevatten 73-75% water, en aangezien die 25 tot 30% van ons totale lichaamsgewicht vertegenwoordigen, bevindt zich daar dus al de helft van ons water! Vet en beenderen daarentegen bevatten slechts 25 tot 30% water.

Omdat vrouwen een minder ontwikkelde spiermassa hebben dan mannen, bevat hun lichaam gemiddeld minder water dan dat van mannen.

WAARVOOR DIENT AL DAT WATER?

Water is het belangrijkste bestanddeel van onze lichaamsvochten: bloed en speeksel, maar ook spijsverteringssappen uit de alvleesklier en de darmen die zorgen voor de vertering van het voedsel en de opname van de voedingsstoffen, ... Daarnaast helpt water bij de eliminatie van afvalstoffen via de urine en de stoelgang. Je begrijpt dan ook wel dat het belangrijk is voldoende te drinken om een regelmatige darmtransit te garanderen en constipatie te voorkomen.

Dat is trouwens niet de enige manier waarop we water verliezen. We zweten bijvoorbeeld ook om onze lichaamstemperatuur te regelen: wanneer onze lichaamstemperatuur stijgt, zorgt zweet ervoor dat we weer afkoelen. We verliezen ook water in de vorm van damp bij het uitademen. Iedereen heeft al wel eens tegen een raam staan hijgen om iets onnozels te kunnen schrijven of een hartje te tekenen. Als je alles bij elkaar optelt, verlies je zo'n 2,5 liter water per dag! Om het evenwicht te bewaren, is het dan ook belangrijk dat je minstens 1,5 l per dag drinkt. Die resterende liter water haalt je lichaam uit je voeding (fruit en groenten bevatten bijvoorbeeld veel water).

Er is echter nóg een goede reden om voldoende water te drinken! Water helpt je lichaam om alle opgestapelde gifstoffen af te voeren die afkomstig zijn uit voeding (pesticiden, ...) of uit de luchtvervuiling.

Tot slot is water drinken ook een goede schoonheidstip. Door onze huidcellen van binnenuit te hydrateren, behoudt de huid zijn stevigheid en dichtheid, en krijgen we minder snel rimpels.



LET OP VOOR DEHYDRATATIE!

Als je het waterverlies onvoldoende compenseert, loop je een ernstig risico om gedehydrateerd te raken. Water is essentieel om te overleven: het is onmogelijk om meer dan 5 dagen niet te drinken. Gelukkig bestaat er een bijzonder efficiënt mechanisme dat ons laat weten wanneer we gedehydrateerd raken: dorst! Zodra we meer dan 2% van ons lichaamsgewicht in water verliezen, krijgen we dorst, en het enige wat we hoeven te doen om dat probleem op te lossen, is drinken. Wordt het watertekort echter nog groter, dan verschijnen al snel de eerste tekenen van dehydratatie: intense dorst, zwakte, verminderde waakzaamheid, verwarring, concentratieproblemen, hoofdpijn, ... Een dehydratatie van 10% kan je al in een coma brengen en is mogelijk zelfs dodelijk. Ga dus zo snel mogelijk naar een arts als deze tekenen verschijnen!

Sommige mensen hebben een groter risico op dehydratatie, zoals zuigelingen, jonge kinderen en bejaarden. Maar ook andere factoren kunnen een overdadig waterverlies met zich meebrengen: intens sporten, hoge temperaturen, diarree, braken, bepaalde geneesmiddelen, ... Vraag je apotheker om advies!



WATER VOOR DE ALLERKLEINSTEN

Baby's wegen slechts enkele kilo's, en hun watergehalte is nog groter dan bij volwassenen. Bovendien kunnen ze niet zomaar zelf een glas water nemen als ze dorst hebben. Opgelet voor dehydratatie bij die kleintjes dus! Blijf als ouder bijzonder waakzaam en zorg ervoor dat je kind altijd voldoende drinkt.

Zuigelingen die nog geen andere voeding krijgen, halen hun vloeistof uitsluitend uit moedermelk of flesvoeding. Let op de tekenen van honger/dorst bij je baby: met het hoofdje draaien, smakgeluidjes maken of met de tong klikken, een zuigbeweging maken met de lippen, ...

Voor kinderen is water de beste drank! Water houdt je kind voldoende gehydrateerd zonder zijn drang naar suiker aan te wakkeren. Melk en niet-gesuikerd vruchtensap zijn redelijke alternatieven, maar mogen nooit water vervangen! Vermijd frisdranken en gesuikerde vruchtensappen absoluut, door hun hoge suikergehalte verhogen ze het risico op obesitas.

DE OUDEREN IN DE GATEN HOUDEN

Wist je dat het dorstgevoel vermindert met de leeftijd? Bovendien is bij oudere personen de verhouding water ten opzichte van hun lichaamsgewicht kleiner, voornamelijk vanwege de spierafbraak. Heel veel oudere mensen maken de fout om maar een klein slokje water te drinken wanneer ze dorst hebben, en dan hun glas opnieuw neer te zetten. Ze denken dat dat voldoende is, maar daardoor ligt dehydratatie continu op de loer! Daar komt nog eens bij dat de werking van de nieren slechter wordt naarmate de leeftijd vordert, en diverse aandoeningen die vaak voorkomen bij oudere mensen, zoals een hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten, verhogen het risico op dehydratatie nog meer.

SPORTEN? GRAAG, MAAR NIET ZONDER WATER!

Bij een intense fysieke inspanning neemt de temperatuur van het lichaam toe, en ga je zweten om die temperatuur onder een aanvaardbare drempel te houden. Je kunt tot 2 liter per uur zweten, en met het zweten verlies je heel wat zout dat nodig is voor het behoud van onze vitale functies. Heb je bij of na het sporten ooit krampen of hoofdpijn gehad, voel je je soms duizelig of ben je misschien zelfs ooit flauwgevallen? Vochttekort!

Bij fysieke inspanningen is het dan ook essentieel dat je voldoende drinkt, vooral bij warm weer. Er bestaan dranken die specifiek ontwikkeld zijn voor sporters en die de nodige hoeveelheid zout aandragen voor wie langdurige inspanningen levert.

Je kunt je lichaam trouwens ook afkoelen door jezelf met water te besprenkelen: zo hoef je het niet allemaal uit te zweten.

Mee in de reisapotheek: oraal rehydratatiepoeder, dat je kunt mengen met water bij het risico op dehydratatie. Dit poeder vangt het water- en zoutverlies op.

Het PharmaAcademy-team.



GEZONDHEIDSDOSSIER : ZOMERZON

DE HUID VAN HET KIND BESCHERMEN

DE ZOMER STAAT AL ONGEDURIG TE TRAPPELEN! BINNENKORT GAAT DE ZOMERVAKANTIE WEER VAN START, IDEAAL OM WAT LEUKE BUITENACTIVITEITEN MET DE KINDEREN TE PLANNEN! MAAR HOE KUN JE NU IN ALLE VEILIGHEID PROFITEREN VAN DE ZON?

IS DE ZON ZO GEVAARLIJK?

Het is belangrijk dat je je correct beschermt tegen de UV-stralen van de zon, en dat geldt nog meer voor kinderen. Ze hebben een erg gevoelige huid en beschikken nog niet over alle afweermechanismen die de volwassen huid wel heeft. Telkens als ze verbranden, neemt het risico op huidkanker op latere leeftijd toe. De huid van je kinderen verdient dan ook je volledige aandacht en een maximale bescherming!

Tot de leeftijd van 12 maanden mag je je kindje nooit rechtstreeks blootstellen aan de zon. Maar vergeet niet hem zelfs in de schaduw een zonnehoedje op te zetten en in te smeren met zonnecrème. Schaduw vermindert de hoeveelheid UV-stralen immers slechts met 50%! Een kind tussen 1 en 3 jaar oud mag je wel in de zon laten spelen, maar enkel voor korte periodes en niet op het middaguur, wanneer de zon het felst schijnt.

Houd zijn beentjes en armen wel bedekt en smeer hem royaal in met zonnecrème. Vergeet ook niet hem een zonnehoedje op te zetten! Oudere kinderen kun je in zwembroek of badpak in het zwembad of in de tuin laten spelen, natuurlijk altijd goed ingesmeerd met een waterbestendige zonnecrème!



HOE KIES JE HET JUISTE ZONNEPRODUCT?

Welke beschermingsfactor heb ik nodig? Welk merk kies ik best? Waarop moet ik letten? Je hebt je die vragen vast wel eens gesteld. Om de ideale zonnecrème te vinden, volg je best enkele regels:

+ Welk merk je kiest, dat maakt weinig uit. De meeste beantwoorden immers aan de Europese veiligheidsnormen. Alle zonnebeschermingsproducten beschermen de huid tegen UVB-stralen, en steeds meer producten beschermen ook tegen UVA-stralen. Let er dus op dat je altijd een product kiest dat beschermt tegen beide types zonnestralen. Dat zie je meteen aan het logo.

UVA

+ Je kiest best een zonnecrème met een zeer hoge beschermingsfactor, zoals 50. Je kunt ook een factor 30 gebruiken, maar alleen bij een bewolkte hemel, 's morgens vroeg of aan het einde van de middag. Eigenlijk is het dus een stuk handiger om één product te hebben dat je in alle omstandigheden kunt gebruiken, vind je niet?

+ Kiezen voor een waterbestendige zonnecrème kan best handig zijn, maar denk erom: dat wil niet zeggen dat je na het zwemmen niet opnieuw moet smeren! 'Waterbestendig' betekent dat na twee zwembeurten van telkens 20 minuten nog 50% van de oorspronkelijke bescherming aanwezig is. Lang niet voldoende om een optimale bescherming te garanderen dus!

+ Als je kind lijdt aan atopie of een zonne-allergie, kies dan een product zonder parfum en zonder bewaarmiddelen (zoals parabenen en fenoxyethanol). Deze kunnen een fotoallergische reactie teweegbrengen.

+ Een verstuiver, een tube, een spray, in familieverpakking of in zakformaat, ... Wat vorm en inhoud betreft, heb je keuze in overvloed. Denk praktisch en zorg ervoor dat je altijd zonnecrème bij je hebt!

+ Heb je nog een restje zonnecrème van vorige zomer? In principe blijft zonnecrème tot 12 maanden na opening goed. Maar aangezien de meeste mensen zonnecrème echt overal met zich meeslepen, zelfs in een strandzak bij 35 °C, is het risico vrij groot dat de filter niet meer zo efficiënt zal werken. Speel dus beter op veilig en koop gewoon elk jaar nieuwe zonnecrème.

+ Heb je de ideale zonnecrème voor jouw kind gevonden? Denk er dan aan hem een half uur vóór zonblootstelling rijkelijk in te smeren. Herhaal het insmeren om de 2 uur, na het zwemmen of na hevig zweten.

+ Vergeet niet dat je ook ná een dagje buiten moet blijven smeren! Smeer je kind 's avonds van top tot teen in met aftersun of een hydraterende balsem, om de huid te voeden en in perfecte staat te houden.

ZONNECRÈME SMEREN VOLSTAAT NIET!

Er is immers geen enkele zonnefilter die 100% bescherming garandeert! Het is dus essentieel dat je de nodige maatregelen neemt om je kind te beschermen tegen de zon:

+ Nooit zonder hoedje buiten! Zorg ervoor dat het hoofd, de oren en de nek van je kind goed beschermd zijn. Een pet is niet voldoende, die beschermt immers de oren en de nek niet! Kies een hoedje met randen

van 6 cm breed, in een donkere kleur. Met een lichte kleur bestaat het risico dat de zonnestralen weerspiegeld worden in zijn gezicht.



+ Zet hem ook een zonnebril op. Zo bescherm je zijn oogjes, en het is voor je kind ook een stuk aangenamer.

+ Bij intense zon zoals in de bergen of de tropen, of bij een lange blootstelling, laat je je kind best niet in zwembroek of badpak rondlopen. Doe er altijd (eventueel UV-beschermende) kledij boven aan. De intensiteit van de UV-stralen neemt met 15% toe op het zand en op zee (in een bootje bijvoorbeeld), en stijgt in de bergen zelfs met 15% per 1000 m hoogte.

+ Laat je kind niet de hele dag in de zon spelen. Zorg ervoor dat je kind regelmatig tijd doorbrengt in de schaduw van een boom of onder een parasol, vooral tussen 11 uur en 15 uur, wanneer de UV-stralen op hun sterkste zijn.

+ Je hoeft niet noodzakelijk naar het buitenland op vakantie om een zonnesteek op te lopen! Wees altijd voorzichtig, want zelfs in België kan de zon zeer agressief schijnen. Raadpleeg de UV-index in reële tijd op de website van het Koninklijk Meteorologisch Instituut www.meteo.be.

LET OP VOOR EEN ZONNESTEEK!

Hoge temperaturen kunnen het warmteregulerende systeem van het lichaam ontregelen, vooral bij heel jonge kinderen. Reageert je kind versuft en zelfs apathisch, en loopt de koorts hoog op, zelfs tot 41 °C? Rep je dan maar meteen naar het ziekenhuis, want dat is een noodsituatie. Daar zal je kind afgekoeld en gehydrateerd worden onder medisch toezicht.
Om te verhinderen dat het zover komt, geven we je alvast enkele tips voor die hete zomerdagen:
+ Laat je kind meer drinken dan gewoonlijk. Onder de 6 maanden betekent dit extra borstvoeding of kunstvoeding. Vanaf 6 maanden krijgt als extra vocht plat, mineraalarm water de absolute voorkeur. Geef hem geen gesuikerde dranken. Je kan wel eens afwisselen met vers, ongezoet vruchtensap, kant en klaar babyfruitsap, vers groentesap of bouillon.
+ Blijf op de warmste uren van de dag, tussen 11 en 15 uur, op een frisse plek.
+ Trek je kind losse en lichte kleren aan, en verfris hem regelmatig met een spuitbus, natte doekjes, een douche of een bad.
+ Zorg voor voldoende rust en beperk fysieke inspanningen zoveel mogelijk.
+ Verlucht je huis 's nachts of 's morgens vroeg als het buiten frisser is.

EEN WANDELING IN HET VELD?

De reuzenberenklauw is een plant die tussen juni en september langs bermen, op braakliggende terreinen en aan de oever van het water groeit. Door zijn lange bladeren en witte bloemen is hij bijzonder aantrekkelijk voor kinderen. Als het sap van de plant echter in contact komt met de huid en blootgesteld wordt aan de zon, dan kan dit ernstige brandwonden veroorzaken. De zone kan zelfs maandenlang hypergepigmenteerd en zongevoelig blijven.

Als je kind toch in contact komt met deze plant, spoel zijn huid dan overvloedig af met water en zeep om elk spoortje van het sap te verwijderen, en breng de eerstvolgende week voortdurend een zonnecrème met een zeer hoge beschermingsfactor aan.

Het is bewezen dat een kind dat van jongs af aan leert om zich goed te beschermen tegen de zon en zonnecrème te smeren, die goede gewoonte zijn hele leven zal blijven behouden, wat het risico op huidkanker aanzienlijk verlaagt!
Onthoud ook dat een kind zijn (groot)ouders nabootst: geef dus zeker het goede voorbeeld!

Het PharmaAcademy-team.



SPRAY SOS AFTER SUN

Verzacht en helpt het herstellen van de huid na zonnebrand

**Cosmeticum*

BIOCODEX



GEZONDHEIDSDOSSIER : ZOMERZON

ZORGELOOS IN DE ZON

Zonnestralen geven ons gewoonlijk een opgewekt gevoel en zijn een bron van energie. Daarnaast zorgt de zon voor de aanmaak van vitamine D, onmisbaar voor de stevigheid en de groei van de beenderen. In de zon vertoeven heeft naast een aantal positieve effecten echter ook negatieve gevolgen, zowel op korte als op lange termijn. Zonblootstelling kan meer bepaald aanleiding geven tot huidveroudering, zonnebrand, zonneslag en zelfs huidkanker.

Zonnebrand is de meest voorkomende vorm van huidschade door de zon. De huid beschermt zich tegen de zon door pigment aan te maken en te verdikken. Door deze natuurlijk bescherming is het mogelijk op den duur langer in de zon te blijven zonder te verbranden. Een absolute bescherming tegen verbranding zal een gebruinde huid echter nooit bieden. Als de huid te veel en te lang zon krijgt, zal de bescherming tekortschieten en kan de huid verbranden. De grens tussen bruinen en verbranden is vaak flinterdun. Hoe snel je verbrandt, is afhankelijk van je huidtype en de sterkte van de zonnestraling. Mensen met een lichte huidskleur, rood of lichtblond haar en blauwe ogen zijn hier het gevoeligste voor. Het verbrandingsproces in de huid gaat ook na het zonnen nog een tijdje door. Een lichte zonnebrand geeft een rode en pijnlijke huid. Bij ernstige verbranding kunnen echter brandwonden met pijnlijke blaren ontstaan.

HUIDKANKER IS HET MEEST ERNSTIGE GEVOLG VAN TEVEEL ZON.

Er worden drie soorten onderscheiden: basocellulair carcinoom, spinocellulair carcinoom en melanoom. Melanoom wordt hiervan beschouwd als de meest agressieve vorm van huidkanker. Vandaag zal naar schatting één persoon op zes in de loop van zijn leven huidkanker krijgen, wanneer we alle typen samen beschouwen. Een aantal factoren vergroten het risico op huidkanker. Hiertoe behoren onder andere een licht huidtype (1 of 2), een groot aantal moedervlekken en huidkanker in je familie. De belangrijkste risicofactor, die we wél zelf in de hand hebben, is het aantal uren die in de zon doorgebracht worden. Vooral frequent verbranden vergroot de kans op huidkanker, in het bijzonder in de kindertijd. Kinderen zijn extra gevoelig voor de zon. 50-80% van de huidschade als gevolg van zonnestralen, wordt toegebracht tijdens de kinder- of puberteitsjaren.

Het merendeel van de huidkankers die op tijd worden ontdekt, kunnen worden genezen. Als je risicofactoren voor huidkanker hebt, raadpleeg dan éénmaal per jaar een dermatoloog. Daarnaast is het van belang maandelijks de huid zelf te inspecteren om verandering snel te kunnen opmerken. Een perfecte moedervlek is symmetrisch, kleiner dan 6mm, heeft een egale boord, een bruine of donkerbruine kleur en verandert niet of weinig in de loop van de tijd. In alle andere gevallen is een (moeder)vlek verdacht.

ENKELE TIPS OM JE HUID VOOR TE BEREIDEN EN ZORGELOOS TE GENIETEN VAN DE ZON:

+ Scrub je huid 1 à 2 maal per week om de dode huidcellen te verwijderen. Zo zal je huid egaler bruinen en je bruine kleurtje langer blijven.

+ Hydratatie is de sleutel tot een gezonde huid die bescherming kan bieden tegen schadelijke invloeden zoals zonnestralen. Hydrateer zowel van buitenaf als van binnenuit. Gebruik overdag een zonnecrème aangepast aan je huidtype en hydrateer ook 's avonds met een hydraterende crème. Drink daarnaast minstens 1,5 liter water per dag om je huid zo vochtrijk mogelijk te houden.

+ Smeer je huid een half uur vóór zonblootstelling rijkelijk in met een zonnecrème die past bij je huid- en fototype. Een zonnecrème werkt namelijk pas een half uur na aanbrengen en blijft twee tot drie uur werkzaam. Herhaal het insmeren dus om de 2 uur, na het zwemmen of na hevig zweten. Besteed bij het insmeren aandacht aan kwetsbare zones: oren, neus, rugkant van de voeten, hoofdhuid, ...) Opgepast, een recent litteken moet tijdens de eerste maanden extra beschermd worden. Gebruik hiervoor bij vookeur een stick met hoge bescherming.

+ Laat je huid geleidelijk wennen aan de zon. Start met een hoge beschermingsfactor in het begin van je vakantie en maak de blootstelling aan de zon elke dag beetje bij beetje langer.

+ Ook in de schaduw ben je niet altijd veilig. Zonlicht kan weerkaatsen op water, tegels, zand en sneeuw. Wees voorzichtig!

+ Eet veel groenten en fruit, gezien deze rijk zijn aan antioxidanten. Antioxidanten neutraliseren de schadelijke vrije radicalen die UV-stralen veroorzaken. Er bestaan ook specifieke



voedingssupplementen met antioxidanten die de huid voorbereiden op de zon, voor een mooi kleurtje zorgen en helpen allergie te voorkomen. Let wel, deze producten vervangen een zonnecrème niet!

+ Ga meteen uit de zon als je merkt dat je verbrandt. Koel de huid eventueel met natte doeken om de pijn te verlichten en breng vervolgens een herstellende crème aan. Blijf minstens drie dagen uit de zon om je huid de kans te geven zicht te herstellen.

Raadpleeg een arts bij uitgebreide zonnebrand, grote blaarvorming, kleine kinderen en symptomen van zonneslag.

Het PharmaAcademy-team

FAN VAN ONZE FACEBOOK PAGINA?
DE SOFIADIS APOTHEKEN

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

3, 2, 1, START!
Speel met ons op www.sofiadis.be en klik op « Wedstrijd ».
Antwoord correct op de 4 vragen hieronder en op de schiftinsvraag voor 31 augustus 2018.

SOFIADIS
WWW.SOFIADIS.BE

SPEEL MET SOFIADIS EN WIN

(AANKOOPBON GELDIG IN DE SOFIADIS APOTHEKEN)

40€

WEDSTRIJD

VRAGEN

1°) Een «atleetvoet» is
- een voetschimmel
- een wel getrainde voet
- een zonnebrand op de voet

2°) Per dag verlies het lichaam ongeveer 2,5 liters water. **Juist / Verkeerd**

3°) De commerciële namen van geneesmiddellen zijn dezelfde, ongeacht het land. **Juist / Verkeerd**

4°) Om op zijn gewicht te letten, is er aanbevolen om op de weegschaal te gaan staan:
- 1x / maand
- 1x / week
- 1x / dag

5°) Hoeveel antwoorden zullen wij krijgen vanaf nu tot en met 31 augustus 2018?
(Tussen 1 en 9999)

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

Calmiderm®
crème

OK OK OK

insectenbeten, irritaties, jeuk







TILMAN SA · Z.I. Sud 15 · B-5377 Baillonville
labotilman
VERKRIJGBAAR IN DE APOTHEEK

Tilman®
Gezond dankzij planten



DRAAG ZORG VOOR JE VOETEN

ONZE VOETEN KRIJGEN HET HET HELE JAAR DOOR HARD TE VERDUREN, EN ZEKER IN DE ZOMER.

Na maanden in sokken en schoenen verstopt te zitten, willen we onze voeten laten meegenieten van de eerste zonnestralen. Maar het lopen op slippers of blootvoets, de vochtige omgeving rond het zwembad of de zee, de warmte van de zon, ... kunnen er voor zorgen dat typische zomerkwalen aan de voeten ontstaan zoals eelt en voetschimmel. We hebben vaak de neiging deze kwaaltjes te negeren of te verbergen door het dragen van sokken of schoenen in plaats van ze te verhelpen. Op lange termijn kunnen ze nochthans leiden tot ernstige medische problemen en in sommige gevallen zelfs tot invaliditeit.

Maak dus tijd voor je voeten!

We geven je graag enkele tips waardoor je onbezorgd door de zomermaanden kan stappen!

HIELKLOVEN

In de warmste maanden van het jaar hebben veel mensen last van hielkloven. Je loopt dan immers vaker met open schoenen, op slippers of op blote voeten. Dikwijls ontstaan hielkloven door de overmatige vorming van eelt in combinatie met een te droge huid. Door een voortdurende (verhoogde) druk op je hielen wanneer je loopt, kan het eelt gaan barsten. Je hielen kunnen dan gaan verkleuren met witte kloofjes en barstjes en je huid kan zelfs wat open gaan staan. Maar het kan nog erger: als de kloven erg diep zijn kunnen ze behoorlijk pijn gaan doen als je loopt. De hielkloven kunnen soms zelfs gaan bloeden en je huid kan zelfs gaan ontsteken. Voorkomen is dan ook beter dan genezen.

Wissel bijgevolg in de zomermaanden open schoenen en slippers af met stevige schoenen om je voeten voldoende steun te geven en het ontstaan van eelt tot een minimum te beperken. Controleer regelmatig je voeten en let in het bijzonder op de aanwezigheid van droge huid en eelt rond je hielen. Overtollig eelt kan verwijderd worden met behulp van een voetvijl of een puimsteentje. Pas echter wel op dat je niet te veel gaat vijlen omdat dit het openbarsten van kloven zou kunnen bevorderen. Smeer je hielen twee keer per dag in met een aangepaste voetcrème met ureum die de huid zal verweken en zo de eelt zal verminderen. Op die manier zal je huid glad, zacht en soepel worden en wordt ze optimaal tegen uitdroging beschermd.

VOETSCHIMMEL

Voetschimmel wordt ook atleetvoet of zwemmerseczeem genoemd. Het is een schimmelinfectie die voornamelijk voorkomt op de huid tussen de tenen. Deze infectie wordt veroorzaakt door een woekering van schimmels van het type Candida. Schimmels zijn overal aanwezig, iedereen komt er mee

in aanraking. Je vindt ze vooral op de vloeren van zwembaden, douche- en sportruimtes. Een warme en vochtige omgeving, zoals de binnenkant van een schoen, bevordert de groei van de schimmel. De schimmels voeden zich met de dode huid van de voeten. Ze nestelen zich meestal tussen de 4e en 5e teen. De symptomen van atleetvoet zijn rode plekken, jeuk, huidschilfertjes die loskomen en/of een pijnlijk kloofje.

Hoe kan je voetschimmel voorkomen?

+ Was dagelijks de voeten maar vermijd langdurige warme baden.

+ Wees matig met zepen en doucheschuim aangezien ze de eerder zure pH van de huid verstoren.

+ Spoel na het wassen eventuele zeepresten tussen de tenen goed af.

+ Droog de voeten altijd goed af, vooral tussen de tenen, zeker na het zwemmen of een saunabezoek. Gebruik steeds je eigen handdoek om je af te drogen.

+ Draag enkel katoenen kousen en ververs ze dagelijks.

+ Vermijd gesloten schoenen: draag sportschoenen en rubberen laarzen best gedurende zo kort mogelijke tijd of draag 2 paar afwisselend.

+ Gebruik een deodorant voor de voeten om zweten tegen te gaan.

+ Loop niet blootvoets, draag zeker in openbare en vochtige zones slippers of badschoenen. Gebruik enkel persoonlijke badslippers.

+ Reinig thuis de douchevloer regelmatig.

+ Onderzoek je voeten regelmatig, vooral tussen de tenen, om alle tekenen van infectie tijdig op te merken.

Wat kan je doen bij voetschimmel?

+ Reinig 1 of meermaals per dag de voeten met water en een ontsmettende zeep.

+ Breng 1 tot 2 maal daags na het wassen en volledig afdrogen van de voeten een antischimmelcrème aan.

+ Poedervormen bieden de mogelijkheid ook schoeisel en kousen te behandelen.

Opgelet, de behandeling dient ononderbroken voortgezet te worden tot 2 à 3 weken na het verdwijnen van de symptomen! Als diabetespatiënt raadpleeg je bij voetschimmel best een arts.



ZWEETVOETEN

Iedereen heeft wel eens last van zweetvoeten, na een hevige inspanning of bij warm weer. Maar sommige mensen hebben er bijna continu last van. Hun voeten voelen altijd vochtig en koud aan en verspreiden een typische zweetgeur. Dat is niet alleen erg onaangenaam, zweetvoeten vormen ook een gemakkelijke prooi voor schimmels. Enkele tips om je voeten zweetvrij te houden:

1. Was je voeten elke dag minstens één keer met koud of lauw water, met een milde zeep of zonder zeep. Droog je voeten goed af en wrijf ze achteraf eventueel in met wat lotion zodat ze niet uitdrogen. In hardnekkige gevallen kan het nodig zijn om de voeten geregeld te wassen met een antibacteriële zeep. In het begin elke dag gedurende één week, nadien 2 à 3 keer per week.

2. Draag goed 'ademende' schoenen: leren schoenen zijn het best of speciale ventilerende schoenen. Vermijd kunststof

materialen zoals rubber en nylon. Wissel dagelijks van schoenen zodat ze steeds goed kunnen drogen. Zorg voor 2 paar veiligheids- of sportschoenen in plaats van 1 paar zodat ze voldoende kunnen luchten. Draag als het weer het toelaat open schoenen en loop blootsvoets als de omstandigheden dat toelaten.

3. Draag alleen katoenen sokken. Vervang je sokken elke dag of meerdere keren per dag indien nodig. Gebruik liever geen wasverzachter voor de sokken omdat ze hierdoor minder vocht kunnen opnemen.

4. Gebruik eventueel inlegzooltjes die het overtollige zweet absorberen.

5. Controleer of er geen eelt op je voeten zit. Eelt neemt bij overmatige voettranspiratie veel vocht op. Dit stimuleert de wildgroei van voetbacteriën.

6. Strooi boorzuurschilfers in je schoenen of sokken. Deze nemen vocht op open houden de voeten droog. Boorzuur bestaat ook in poedervorm.

7. Gebruik specifieke voetsprays of –poeders met geurwerende en bacteriedodende werking op de voeten of in de schoenen. Er zijn diverse producten op de markt, vraag advies aan je apotheker.

8. Probeer in hardnekkige gevallen een crème of verstuiver met aluminiumhydroxichloride of aluminiumchloride hexahydraat. Breng ze de eerste week gedurende 3 opeenvolgende dagen 's avonds op de voetzolen aan en reinig vervolgens 's morgens goed de voeten. Herhaal vervolgens eens per week.

BLAREN

Blaren ontstaan ten gevolge van langdurige of hevige wrijving van de huid. Wrijving wordt bijvoorbeeld veroorzaakt door knellende schoenen, de naad van een sok of een plooi in de kous of zand of een steentje in de schoen. Ook plotseling stoppen op te harde vloeren, bijvoorbeeld bij basketbal of tennis, verhoogt de wrijving met de schoen en is dus een oorzaak van blaren.

Het is daarom belangrijk de huid steeds langzaam te laten wennen aan druk of wrijving. Meteen een hele dag rondlopen op je nieuwe schoenen is dus geen goed idee.

Als je een blaar hebt, prik ze dan nooit open. Hij geneest beter als hij door een huidlaagje afgedekt is. Door de blaar dicht te laten, kan deze bovendien niet vuil worden of besmet raken door aarde en stof. Je kan gebruik maken van een blarenpleister om de blaar te beschermen tegen wrijving. Ze bevorderen eveneens de wondgenezing.
Is de blaar toch opengescheurd, reinig dan de wonde met water en zeep en ontsmet ze vervolgens. Knip de losgekomen huid weg met een fijn schaartje, zodat je een gave wondrand krijg. Kleef gedurende enkele dagen een beschermende wondpleister of breng een gaasje aan.

Redenen genoeg om je voeten voldoende aandacht te geven in de zomer. Probeer ze dagelijks te verzorgen, want ze zijn te kostbaar om ze te verwaarlozen!

Het PharmaAcademy-team



Be-Life
NATURAL PRODUCTS
by Bio-Life Laboratory

Curcuma Magnum 3200

Biologisch en zonder toegevoegde additieven

De kracht van echte Indische Curcuma !



Bio+

Curcuminoïden : min. 48 mg/gel.

Piperine : min. 300 µg/gel.

Extractie zonder nanopartikels

- ✔ Eigenschappen vermenigvuldigen met 180 dankzij hoge concentratie en **Bio Piperine**. Intensieve actie op gewrichten en reuma.
- ✔ Zorgvuldig geselecteerde extract die verhoogt consequent activiteit van de **spijsverteringsenzymen**. Vereenvoudigt de vertering van vetten en suikers.
- ✔ Formule van **hoogwaardige kwaliteit, 100% natuurlijk** en gegarandeerd **zonder additieven**.

Curcuma BIO 8-9x geconcentreerd	400 mg
Zwarte peper BIO	5 mg

FREE
GLUTEN / LACTOSE
SACCHAROSE
GIST
ZETMEEL
ZOUT

Laboratory Manufacturer

www.be-life.eu



EEN GEZOND GEWICHT BEHOUDEN

BEN JIJ EEN AANTAL KILO'S AFGEVALLEN EN ZIT OP JE STREEFGEWICHT? GEFELICITEERD! NU IS HET EEN KWESTIE VAN VOLHOUDEN.

Het komt er op aan je calorie-inname en calorieverbruik op elkaar af te stemmen door een gezonde levensstijl aan te nemen. Dat doe je door gezond en evenwichtig te eten en voldoende te bewegen. Met deze ingrediënten ben je er van verzekerd dat je niet gaat jojoën.

GEZOND ETEN

Wil je gezond eten, vul dan je bord voornamelijk met voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong. Neem ze als basis voor elke maaltijd. Eet volop groenten, fruit, volle granen en peulvruchten. Vul in kleinere hoeveelheden aan met noten en plantaardige olie.
Varieer voldoende in je voeding. Grijp niet altijd naar worteltjes en erwtjes, maar wissel eens af met prei, courgette, broccoli, … de opties zijn eindeloos! Dat geldt trouwens ook voor je tussendoortjes. Eet bijvoorbeeld niet bij elke pauze een potje yoghurt maar graai ook eens een handje ongezouten noten weg of verorber een stuk fruit.

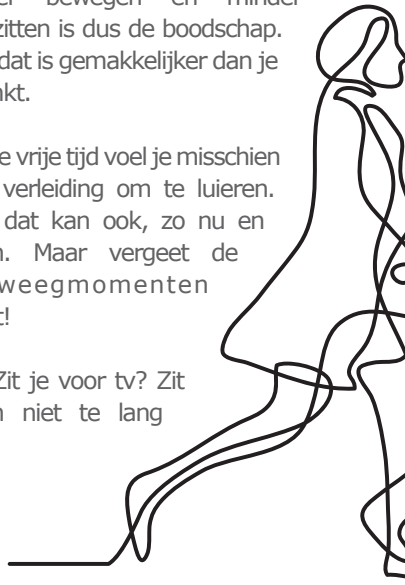
Drink daarbij voldoende water, liefst 1,5 liter per dag. Water is cruciaal voor de vochtbalans van je lichaam. Het is ook de beste drank om je dorst te lessen. Maar ook andere dranken zoals ongezoete thee of koffie zijn mogelijk. Maak je eigen frisdrank door een stukjes fruit of groenten (citroen, komkommer) of blaadjes munt aan je water toe te voegen. Nog enkele ijsblokjes erbij en je hebt een verfrissende dorstlesser voor een zwoele zomerdag!

VOLDOENDE BEWEGEN

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen doet wonderen voor je gezondheid. Meer bewegen en minder stilzitten is dus de boodschap. En dat is gemakkelijker dan je denkt.

In je vrije tijd voel je misschien de verleiding om te luieren. En dat kan ook, zo nu en dan. Maar vergeet de beweegmomenten niet!

+ Zit je voor tv? Zit dan niet te lang



ononderbroken stil: strek je benen tijdens de reclame of leg de afstandsbediening wat verder zodat je regelmatiger rechtstaat. Is er niets interessants op de beeldbuis? Ga dan wandelen, de frisse lucht zal je deugd doen.

+ Ga regelmatig een glas fris water halen. Zo ben je in beweging én kom je aan je aanbevolen portie water van 1,5 liter per dag.

+ Telefoneer je of werk je met de tablet? Dan hoeft dat niet per se al zittend. Staand – en zelfs wandelend – lukt ook prima.

+ Praktische zaken regelen, zoals onlinebankieren, doe jij misschien aan tafel. Wat dacht je ervan om ondertussen recht te staan? Zet je pc op een hoge kast en hup … je bent vertrokken.

Tijdens de zomermaanden worden we verwend met lange dagen. Na het werk nog een wandeling of korte fietstocht maken is dus nog perfect mogelijk. Spreek af met een vriend(in) om er samen op uit te trekken in plaats van uren aan de telefoon te hangen. Of neem de fiets om boodschappen te doen en laat de auto aan de kant staan.



IN BALANS BLIJVEN

Je hebt in de afgelopen periode meer energie verbrand dan je binnen hebt gekregen. Nu moet de balans precies op elkaar worden afgestemd: net zo veel calorieën eten als je verbruikt. Dit is voor een vrouw per dag gemiddeld 2.000 calorieën (kcal) en voor een man gemiddeld 2.500 kcal.

Het is belangrijk niet weer zo veel te eten als vóór je gewichtsverlies. Je lichaam heeft namelijk minder calorieën nodig als je bent afgevallen. Het kost bijvoorbeeld minder energie om je lichaam warm te houden en in beweging te krijgen. Je lichaam heeft dus minder voedsel nodig om in balans te blijven.

Wegen is de manier om te controleren of je gewicht goed blijft. Het volstaat om 1 keer per week op de weegschaal te gaan staan. Steeds op hetzelfde tijdstip van de dag. Als je gewicht stijgt, is je energiebalans niet goed. Probeer gezonder en minder te eten en blijf bewegen.

Een gezond gewicht behouden is vaak makkelijker dan afvallen.



Als je tenminste niet hervalt in je oude gewoontes. Beloon jezelf met een nieuwe zomeroutfit en je zal stralen, een ganse zomer lang!

Het PharmaAcademy-team

Bron : gezondleven.be en voedingscentrum.nl



GEZONDE VOEDING TIJDENS DE ZOMERMAANDEN

HOE GEZOND GENIETEN VAN DE KLEURRIJKE OVERVLOED DIE DE ZOMER BIEDT?

Zomer associëren we allemaal met een overvloed aan verse vruchten: kersen, perzik, meloen, wortel, komkommer,… . .Als die dan ook nog eens uit je eigen tuin komen en bio zijn, zijn ze des te lekker! Ook de beginnende tuinier kan experimenteren: heb je er al aan gedacht om kleurrijke groenten zoals rode warmoes of sperziebonen met oranje bloesem te combineren met de bloemen in je bloemenperk? Of een combinatie van sla met eetbare bloemen zoals bijvoorbeeld Oost-Indische kers of komkommerkruid in je plantenbakken? Of verscheidene tomatenvariëteiten als terrasplant?

De zomer is ook de periode van het jaar waarin we vaak bij vrienden gaan eten. Van zodra het weer het toelaat, halen we de **barbecue** van onder het stof!

Ga eens voor **koude soepen**, afgewerkt met wat fijn gesnipperde groente naar keus of als aperitiefhapje kreukels, die veel magnesium bevatten, notenmengsels of toastjes met tartaar van **zeewier.**

Terrines van groente kan je gemakkelijk zelf maken met groentepuree, melk en agar agar in een verhouding van ½ koffielepel agar agarpoeder per liter groentepuree. Je kan ook laagjes met contrasterende kleur afwisselen. Als je wat minder agar agar gebruikt, bekom je spreads voor toastjes of brood.

Witte vleessoorten zoals gevogelte en varkensvlees bevatten weinig verzadigde vetten en zijn zeker geschikt voor de barbecue. Zorg voor mager vlees op de BBQ want het druipen van gesmolten vet geeft vlamontwikkeling. Zorg voor gloeiende houtskool die wit begint te zien en gaar

daarboven; gaar zeker nooit onmiddellijk in de vlam!

Eet 3 maal per week **vette vis**: sardien, makreel, wilde zalm en forel, heilbot,… . Geef de voorkeur aan vette vissoorten omdat zij meer Omega 3 vetzuren bevatten die die de slechte cholesterol, het LDL doen afnemen. Probeer ook eens rauw in citroen- of limoensap gemarineerde vis.

Groenten en fruit zijn een bron van vezels, vitamines en mineralen. De belangrijkste anti-oxidanten, stoffen die beschermen tegen o.m. veroudering en kwaadaardige aandoeningen, zijn vitamine C, E, carotenoïden, Selenium, Zink en polyfenolen; daarom zijn groenten en fruit, en zeker de rode, oranje of paarse, aan te bevelen bij BBQ waarbij er, net zoals bij het frituren, neiging is tot vrije radicalen vorming, stoffen die net de veroudering en dergelijke in de hand werken. Vezels zorgen ook voor een afname van de 'slechte' cholesterol. Vergezel vlees of vis met diverse salades, vermend met fruit, noten en zaden: eet even veel vlees of vis als groente!



Dressings maak je in een handomdraai zelf: meng mosterd, koolzaadolie (mag niet opgewarmd worden maar bevat de goede verhouding Omega 3 6 vetzuren), ciderazijn, sojasaus en peper in een afgesloten bewaardoosje en schud tot alle ingrediënten goed vermengd zijn.

Of gaar groentepakketjes van verscheidene groenten, wat verse kruiden en olijfolie in een papillotte op de BBQ. En natuurlijk mag de maiskolf niet ontbreken: eerst even blancheren en daarna op de gril. Ook zoete aardappel is geschikt om op de barbecue klaar te maken, net zoals vele andere groenten. Vergeet de diverse bereidingen op basis van avocado niet! Ze bevatten gezonde vetten.



Sausjes maak je beter zelf want in de aangekochte zit vaak veel suiker. Voor pesto mix je parmezaan,

je geliefkoosde noten of zaden, olijfolie, een bladgroente en look; probeer zeker ook eens op basis van daslook die je in de lente invriest na je boswandeling, of het loof van wortel! Verder kan je tal van dipsausje maken op basis van plattekaas en zelfgemaakte mayonaise.

Voor een groenteschotel wrijf je een ovenschotel in met look en olijfolie. Schik hierin afwisselend schijfjes groente met contrasterende kleur, voeg tijm, laurier, rozemarijn toe en overgiet met olijfolie en gaar in op een op 120 °C voorverwarmde oven tot de groente gekonfijt is en serveer met een taartschepper.

Volkoren zuurdesembrood is licht verteerbaar en zeer gezond!

Om de **dorst** te lessen of als aperitief maak je zelf frisdranken op basis van fris spuitwater en siropen uit de bio-winkel. Probeer ook eens ijskoude thee met stukjes vers fruit en zo nodig wat ruwe rietsuiker. Of smoothies van het vruchtvlees van komkommer, wat gember, citroensap en ruwe rietsuiker en fris water. Of shakes van fruit en/of groente met sojamelk aangerijkt met calcium. Calciumverrijkte sojamelk is de enige plantaardige melk die voorziet in alle voedingsstoffen voor opgroeiende kinderen. Dranken voor kinderen, of het nu limonade of shake is, kan je een leuke kleur geven door er wat rode bietensap aan toe te voegen.

Kies waters rijk aan mineralen zoals Badoit, Contrex,…

Nagerechtjes: maak eens light cake op basis van groente: (zomer)pompoen, courgette,…. Of gril fruit op de barbecue en dien op met een bolletje ijs. Laat je kinderen zelf ijslollies maken met vruchtendranken, eetbare bloemen en/of stukjes fruit.

Heerlijke zomer!

Dr Marijke De Lange - Allergiespecialist - CERDEN gecertifieerde voedingsdeskundige - kookworkshops voor kinderen en volwassenen–Kookboek 'Allergie en Gastronomie'





BLIJERE GEZICHTEN

PLEISTERS VOOR DE GEVOELIGE HUID

Speciaal ontwikkeld voor kinderen, ouderen
en mensen met een gevoelige huid.



Een nieuwe generatie pleisters met een unieke
kleeftechnologie op basis van silicone

Nexcare™ PRODUCTS

3M



GOED VOORBEREID OP REIS

EEN AANGEPASTE REISAPOTHEEK IS ONONTBEERLIJKE OM IN ALLE RUST OP VAKANTIE TE KUNNEN VERTREKKEN. KLEINE ONGEMAKKEN WIL JE NAMELIJK ZO SNEL MOGELIJK KUNNEN VERHELPEN ZODAT ZE DE VAKANTIEPRET NIET ZOUDEN BEDERVEN. DE SAMENSTELLING VAN DE REISAPOTHEEK VERSCHILT NAARGELANG DE REIZIGER(S), DE BESTEMMING EN HET TYPE VAN DE REIS.

Moet je dagelijks medicatie innemen? Neem dan voldoende mee voor de reisperiode én de week erna. Controleer voor je vertrekt ook nog even de houdbaarheidsdatum. Bewaar je geneesmiddelen in je handbagage voor het geval dat je koffer zoek raakt. Denk er aan dat de anticonceptiepil om de 24 uur dient genomen te worden. Hou hier rekening mee indien je reist met een groot tijdsverschil. Commerciële namen kunnen verschillen van land tot land. Vraag aan je apotheker de internationale namen van de geneesmiddelen die je neemt zodat je indien nodig in het buitenland verder geholpen kan worden.

Als je een verre reis maakt, mag je niet vergeten na te gaan met welke vaccinaties je in orde moeten zijn. Ook is het voor een aantal bestemmingen noodzakelijk om geneesmiddelen tegen malaria in te nemen. Meer informatie hierover kan je terugvinden op de website van het Instituut vor Tropische Geneeskunde www.itg.be. Sommige vaccinaties dienen ruim voor vertrek toegediend te worden. Maak dus tijdig een afspraak bij je arts!

Heb je last van reisziekte? Ga dan steeds zitten in de rij- of vaarrichting. Kies een plekje vooraan (auto), aan het raam (bus, trein) of centraal in het vervoermiddel (vliegtuig, boot). Zorg voor voldoende frisse lucht, blijf bijvoorbeeld tijdens een boottocht niet binnen zitten maar neem plaats op het dek. Je vermijd tijdens het reizen best alcohol, koffie en vette of zure voedingsmiddelen. Nuttig een lichte maaltijd voor de reis en drink voldoende. Als je kind last heeft van reisziekte, leidt zijn aandacht dan af door te zingen of woordspelletjes te spelen. Er bestaan verschillende geneesmiddelen tegen reisziekte. Maar let op, als bestuurder vermijd je best een aantal van deze middelen gezien ze slaperigheid kunnen veroorzaken. Vraag raad aan je apotheker.

Een andere kwaal dat bijna onlosmakend verbonden is aan reizen, zijn de muggenbeten. De ongemakken als gevolg van een muggenbeet kunnen gaan van jeuk over allergie tot infectie en zelfs een tropische ziekte. Muggen zijn vooral tussen valavond en dageraad actief. In die periode draag je dus bij voorkeur bedekkende, lichtgekleurde kledij. De niet-bedekte lichaamsdelen smeer je vervolgens in met een aan

het reisgebied aangepast insectenwerend middel. Er is enkel bescherming op de plaatsen waar het middel is aangebracht, vergeet dus de enkels en de voeten niet! Toch gestoken? Een jeukstillende crème kan soelaas bieden.

Als je op reis last krijgt van diarree, gaat het gewoonlijk om een lichte en ongevaarlijke vorm. Het kan vervelend zijn, maar verdwijnt bijna altijd na enkele dagen. Meestal loop je het op via besmet voedsel en drinkwater, door vuile handen of bevuilde voorwerpen. Het is daarom belangrijk om regelmatig je handen te wassen met water en zeep of te ontsmetten met gels of doekjes, zéker voor het koken, het eten en na het gebruik van het toilet. Vermijd daarnaast zoveel mogelijk rauwe groenten en koude salades, rauw of onvoldoende gebakken vlees, rauwe of onvoldoende gekookte vis, schepijs, ongekookte melkproducten of vruchten die niet geschild kunnen worden ('Cook it, boil it, peel it or forget it'). Drink flessenwater in plaats van kraantjewater en wees ook voorzichtig met ijsblokjes. Bij avontuurlijke reizen kan het nodig zijn om het drinkwater te ontsmetten. Dit kan door te koken, te filteren of chemisch te ontsmetten met chloordruppels of chloor- en zilvertabletten.

Krijg je ondanks deze maatregelen toch diarree, komt het er in de eerste plaats op aan uitdroging te vermijden door het vocht- en zout verlies te compenseren met behulp van een rehydratatiemiddel (ORS). Daarnaast kan je een middel nemen om de stoelgangfrequentie te verminderen, vraag hierover meer advies aan je apotheker. In sommige gevallen is het nodig om antibiotica in te nemen. Deze worden in principe enkel voorgeschreven voor reizen langer dan 16 dagen naar Azië of Afrika of aan reizigers met een hoger risico op ernstige diarree zoals zwangeren, jonge kinderen, mensen met onderliggende ziekten of verminderde immuniteit en bij zeer avontuurlijke reizen.
Veel reisplezier!

Het PharmaAcademy-team

REISTASJE

VOOR DE ALLERKLEINSTEN
- Pijnstillend en koortswerend middel
- Rehydratatiemiddel (bij diarree, braken, koorts)
- Fysiologisch water

VOOR VOLWASSENEN
- Persoonlijke medicatie
- Pijnstillend en koortswerend middel
- Middel tegen misselijkheid
- Middel tegen reisziekte
- Antacidum tegen maagzuur
- Middel tegen diarree
- Rehydratatiemiddel
- Krampstillend middel
- Geschikt laxeermiddel
- Geneesmiddel tegen allergie
- Anti-allergische oordruppels en/of neusspray

WONDZORG
- Ontsmettingsmiddel
- Wondhelende zalf
- Kompressen
- Pleisters, windels, steriel verband
- Schaar en pincet
- Zalf tegen blauwe plekken en verstuikingen
- Blarenpleisters

ZON
- Zonnecrème aangepast aan je huidtype
- Aftersun crème
- Zalf tegen zonnebrand
- Middel tegen koortsblaasjes

INSECTEN
- Insectenwerend middel aangepast aan het reisgebied
- Jeukstillende crème
- Tekentang

ANDERE
- Koortsthermometer
- Handontsmetting in de vorm van gel of doekjes
- Oordopjes (zwembad, vliegtuig, ...)
- Voorbehoedsmiddelen
- Ontsmettende oogzalf
- Neusspray
- Specifieke medicatie voor tropische bestemmingen: malariapreventie, antibiotica tegen reizigersdiarree, ...)
- Medicatie tegen infecties: blaasontsteking, ...

Krka – van een avontuurlijk begin tot een dynamisch hightechbedrijf









www.krka.be

Krka begon in het jaar 1954 als een klein maar bijzonder ambitieus farmaceutisch laboratorium in het Sloveense stadje Novo mesto. Met hun blik op de toekomst gericht, legden de eerste laboratoriumapothekers de basis voor de toekomstige groei van het bedrijf. Verschillende generaties van toegewijde werknemers en managers hebben Krka uitgebouwd tot een internationale farmaceutische groep die vandaag meer dan 12 000 mensen tewerkstelt.

Bij Krka ontwikkelen en commercialiseren we een uitgebreid portfolio van kwaliteitsvolle generieke geneesmiddelen die voldoen aan de hoogste nationale en internationale kwaliteitsstandaarden. We maken bovendien gebruik van de nieuwste technologieën uit de farmaceutische sector. Verder hanteren we een verticaal integratiesysteem dat ons de mogelijkheid geeft om het productieproces – van de ontwikkeling van grondstoffen tot de afgewerkte producten – nauwlettend in het oog te houden.

We investeren voortdurend in onderzoek en ontwikkeling waardoor we een van de toonaangevende bedrijven in Europa zijn. De afgelopen jaren hebben we bovendien aangetoond dat innovatie in het creëren van geneesmiddelen zonder octrooi zeker mogelijk is door onze eigen syntheseprocessen voor werkzame bestanddelen en farmaceutische formules te ontwikkelen. Meer dan 600 van onze experten synthetiseren actieve farmaceutische bestanddelen en ontwikkelen technologische procedures.

Het resultaat is 350 innovaties die we gepatenteerd hebben in verschillende Europese, Amerikaanse en Aziatische landen. We dragen kwaliteit en veiligheid hoog in het vaandel en voeren op regelmatige basis klinische studies uit op onze medicijnen. Tot op vandaag hebben meer dan 350 000 patiënten in 27 landen deel uitgemaakt van onze klinische studies waarvan de resultaten ongetwijfeld bijdragen tot het vertrouwen dat gezondheidsspecialisten en patiënten al decennialang in Krka's geneesmiddelen stellen.

Door de internationale kwaliteitsstandaarden en GMP (Good Manufacturing Practice/goede productiemethoden)-richtlijnen strikt na te leven, heeft Krka van de Europese en niet-Europese geneesmiddeleninstanties de toestemming gekregen om haar geneesmiddelen op de markt te brengen. Kwaliteit is een prioriteit voor Krka en wordt gegarandeerd door een certificeringssysteem, inclusief ISO 9001 (kwaliteit), ISO 14001 (milieubescherming), BS OHSAS 18001 (gezondheid en veiligheid op het werk) en HACCP (voedselveiligheid).

Krka brengt haar producten wereldwijd in meer dan 70 landen op de markt. We zijn een belangrijke speler in de generieke geneesmiddelenmarkten in Oost-, Centraal- en Zuid-Europa terwijl we in West-Europa al meer dan 17 jaar actief zijn. We verstevigen momenteel onze positie in de overzeese markten in het Midden-Oosten, Verre Oosten, Afrika en Amerika. We hebben productie-eenheden in Slovenië, Duitsland, de Russische Federatie, Polen en Kroatië.

De afgelopen tien jaar hebben we ongeveer € 1,3 miljard geïnvesteerd in het uitbreiden van onze faciliteiten, iets wat we in de nabije toekomst nog meer willen doen. Verder behalen we jaarlijks een productiecapaciteit van 17 miljard tabletten en capsules.

In België brengt Krka een uitgebreid aanbod aan voorschriftplichtige geneesmiddelen op de markt. Die geneesmiddelen worden vooral gebruikt voor het behandelen van aandoeningen aan het centraal zenuwstelsel en de behandeling van cardiovasculaire, gastro- intestinale en oncologische aandoeningen.

Krka produceert ook geneesmiddelen tegen infecties en geneesmiddelen die gebruikt worden in andere therapeutische domeinen zoals pneumologie, urologie en pijntherapie.

Naast voorschriftplichtige geneesmiddelen, die het grootste deel van onze activiteiten omvatten, zijn veel van onze OTC producten en diergeneesmiddelen in verschillende markten te verkrijgen.

Volgens onze bedrijfsmissie 'Een gezond leven leiden' en onze waarden 'Snelheid en flexibiliteit, Partnerschap en vertrouwen, Creativiteit en efficiëntie', helpen we dokters en apothekers om de beste behandelingsmogelijkheden te vinden voor patiënten en om hen gezonder te laten leven.

KRKA

Krka Belgium NV/SA, Bedrijvencentrum Waasland, Industriepark-West 75, 9100 Sint-Niklaas,
info.be@krka.biz, www.krka.be



Vertrouw op de marktleider* in niet-hormonale oplossingen:

- **Veilig en niet-hormonaal werkingsmechanisme**
- **Klinisch bewezen doeltreffendheid** [1-4]
- **Op basis van een natuurlijk, uniek & gepatenteerd complex:** PURECYTONIN®



Uitsluitend verkrijgbaar in de apotheek.

Sérélys®

Je betrouwbare partner tijdens de menopauze.

www.serelys.be

1. Druckmann R. et al, Genesis 2015; 183: 10-13 - 2. Winther K. et al, Climacteric 2005; 8: 162-170 - 3. Elia D. et al, Genesis 2008; 135: 12-15 - 4. Kimura H. et al, poster¨perimenopausal symptoms such as hot flushes and mood swings are reduced by a standardised pollen and pistil extracts". Sérélys is een voedingssupplement. V.U. EG Consumer Care, Heizel Esplanade B22, 1020 Brussel. 03/2018. *IMS 12/2017

OP REIS MET EEN LICHTE MAAG !

zonder slaperigheid

Antimetil®

De nummer 1 van gember





KLEINE TABLETTEN
gemakkelijk in te slikken

GOMMETJES
Citroensmaak • zonder suiker

Gestandaardiseerd gember extract met 10% gingerolen

10x geconcentreerder dan traditioneel gemberpoeder

OK OK +3Y

NO OK +6Y

Onmisbaar in uw reisapotheek

Antimetil • CNK : 2697-373
Antimetil gom • CNK : 3361-615

Verkrijgbaar in de apotheek

Tilman® Gezond dankzij planten

www.antimetil.be