05 Trimestrieel blad
Juli - September 2011

SOFIADIS NEWS

Het magazine van de Sofiadis apotheker



Als het geheugen begint te haperen

Zorg ervoor dat **de zon uw vriend** blijft.

De **bescherming** van de **babyhuid**.

De **achterste kruisband** van de knie.

Surf in alle veiligheid op de **zomergolf**.

Win een verblijf in Parijs ter waarde van 200 €

LABORATOIRES
BOIRON®
Partner
van uw vakantie.
COCCULINE®
BOIRON
Cocculine® is een homeopathisch geneesmiddel.
Lees aandachtig de bijsluiter.
Geen langdurig gebruik zonder medisch advies.
Vraag raad aan uw apotheker.
LABORATOIRES
BOIRON®
06/2011

Edito

Geachte lezers,

Uw koffers zijn gepakt en u bent klaar om volop van een welverdiende vakantie te genieten !

Om deze vakantieperiode optimaal door te komen, vindt u in dit magazine enkele nuttige gezondheidstips, namelijk: «Hoe houden we de zon te vriend ?», baby advies, samenstelling van uw reiskit,....

Geen vakantieprojecten gepland ? Geen probleem, we willen u belonen voor uw trouw en misschien kunnen we u een uitstapje naar Parijs cadeau doen... Neem snel een kijkje op bladzijde 31 van uw magazine !!

Samen met uw apotheker wensen wij u een uitstekende, goedgeluimde vakantie toe !!

Heeft u vragen of opmerkingen? Surf naar www.sofiadis.be en klik door naar de rubriek contact.

Bedankt en tot heel binnenkort.



P. Van Elslander,
Bestuurder Sofiadis



J-B. Van Hamme,
Bestuurder Sofiadis

Inhoud

Dossier
Als het geheugen begint te haperen 04 - 08

Gezondheid
Zorg ervoor dat de zon uw vriend blijft 10 - 12
De bescherming van de babyhuid 14 - 16
Nachtwerk en luminotherapie 18

Welzijn
Schoonheid en welzijn, met dank aan de natuur 20

Reizen
Niets vergeten voor u met vakantie vertrekt 22 - 23

Menselijk lichaam
Een scheur aan de achterste kruisband van de knie 25 - 26

Dieet
Zomerrecept 27

Sport
Surf in alle veiligheid op de zomergolf 28 - 30

Wedstrijd
Win een verblijf in Parijs 31

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

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
P. Van Elslander

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

CONCEPT EN REALISATIE
Exploradis SPRL
info@exploradis.be

FOTOGRAFIE
iStockphoto
Marchand Stéphanie

PERIODICITEIT
Thematisch trimestrieel magazine

Druk
Enschedé - Van Muysewinkel

HEBBEN MEEGEWERKT AAN DE REDACTIE
Bulinckx Audrey
Deschuyteneer Virginie
Detinne Denis
Hanssens Cédric
Hellemans Marco
Maertens Thomas
Melotte Laurent

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

Als *het geheugen* begint te haperen

Artikel geschreven met de bereidwillige medewerking van professor Adrian Ivanoiu, neuroloog aan de Cliniques Saint-Luc.

Tot voor kort wisten we nog maar vrij weinig over onze hersenen, wat eigenlijk wel bizar is voor zo'n levensbelangrijk orgaan. Dat valt evenwel te verklaren doordat de hersenen bijzonder complex zijn en er maar weinig onderzoeksinstrumenten voorhanden zijn. Het analyseren van de elektrische activiteit van de hersenen deed de wetenschappelijke kennis al toenemen, maar vooral de aanzienlijke vooruitgang van de afgelopen twee decennia bleek een enorme stap voorwaarts (medische beeldvorming, biochemie van de hersenen, modelvorming van hoe cognitie werkt). De werkingsmodellen van het geheugen evolueren al naargelang die ontdekkingen en helpen om het mysterie stukje bij beetje te ontsluieren.

Verschillende soorten geheugen

We proberen deze zeer complexe materie even vereenvoudigd voor te stellen door een onderscheid te maken tussen twee grote soorten geheugen. Het **kortetermijngeheugen** (of werkgeheugen) is als een momentopname van de paar afgelopen seconden. We zijn allemaal in staat om bijna woord voor woord te herhalen wat iemand zojuist heeft gezegd, of in detail te beschrijven wat er net is gebeurd. Als je diezelfde oefening enkele minuten later nog eens doet, zal het resultaat al heel wat magerder zijn. Het kortetermijngeheugen is dus bedoeld om dit eigenste moment te regelen, en niet om informatie op te slaan. Deze kortetermijnherinneringen worden vervolgens gewist of in synthetische vorm in het **langetermijngeheugen** 'gegrift'. Dat geheugen is opgesplitst in twee complementaire geheugens met elk een eigen specialisatie.

In het **procedurele geheugen** wordt alles opgeslagen dat te maken heeft met het memoriseren van handelingen, en de inhoud ervan komt in de eerste plaats tot uiting in de vorm van reeksen handelingen (hoe rij ik met een fiets).

Het **declaratieve geheugen** omvat alle herinneringen aan dingen die je hebt meegemaakt (herinneringen uit je kindertijd), feiten (getuigen over een ongeval) en verworven kennis (praten over de inhoud van een boek). Het declaratieve geheugen uit zich via de taal, zowel gesproken als geschreven.

Memorisatieproces

Het langetermijngeheugen slaat de informatie niet zomaar onbewerkt op. Het splitst de informatie op in verschillende eenheden waarbij telkens een deeltje van de informatie wordt bewaard, zoals de stukjes van een puzzel. Om later de puzzel opnieuw te kunnen samenstellen, maakt het geheugen aan elke flard herinnering ook een 'marker' vast.

Dat fenomeen van wedersamenstelling is heel goed voelbaar als je bij een bepaald beeld, een geur, een geluid of andere gewaarwordingen plots herinneringen uit een ver verleden voelt opkomen. Zelfs als het voorval of tafereel in kwestie teruggaat tot een zeer ver verleden, kunnen we het nog verbazingwekkend intens en nauwkeurig 'herbeleven'.

Sommige herinneringen blijven beter hangen dan andere, maar hoe dat komt is nog niet helemaal duidelijk. Het procedurele geheugen houdt verband met gebruikelijke handelingen, bedrevenheid en motorische vaardigheden, en is bijzonder duurzaam. Dat ervaar je bijvoorbeeld als je weer op de fiets stapt na jarenlang niet gefietst te hebben. Je zult je gewaarwordingen en gevoel voor evenwicht onmiddellijk terugvinden. Het declaratieve geheugen lijkt dan weer meer onderhevig aan de tand des tijds.

Geheugenverlies

De hersenen hebben een enorm grote opslagcapaciteit, maar door diverse factoren kan het memorisatievermogen verminderen.

Onze lichamelijke conditie is van invloed op het geheugen. Als je slecht slaapt, vaak vermoeid bent, niet aan lichaamsbeweging doet of veel alcohol drinkt, loop je het risico op concentratiemoeilijkheden en gaten in je geheugen. Ook een depressie heeft negatieve gevolgen voor het geheugen. Dergelijke factoren van voorbijgaande aard zijn vervelend, maar kunnen gemakkelijk worden bijgestuurd. Anders is het bij aantastingen op lange termijn, met als voornaamste veroudering, hersenletsels, hormonale stoornissen en degeneratieve ziekten.





Hersenletsels

Stress, roken, overgewicht, diabetes, een te hoge bloeddruk en te veel cholesterol zijn de bekende risicofactoren van vasculaire accidenten. Die kunnen bepaalde delen van de hersenen ernstig beschadigen en zelfs vernietigen.

In dat geval gaan soms bepaalde mentale vermogens, motorische en communicatieve vaardigheden en herinneringen verloren. Datzelfde geldt ook wanneer men in een gedeelte van de hersenen heeft moeten snijden, bijvoorbeeld om een tumor te verwijderen.

Veroudering

Ons lichaam en onze organen gaan onvermijdelijk slijten met de jaren, en dat effect wordt steeds duidelijker nu de levensduur beduidend langer wordt. We beginnen nog maar pas iets te begrijpen over de verouderingsmechanismen en over hoe we ze zouden kunnen vertragen.

Een gezonde levensstijl vanaf zeer jonge leeftijd heeft zonder enige twijfel een positieve impact op de levensduur van ons lichaam. We kunnen niet genoeg blijven benadrukken hoe gezond het is om evenwichtig te eten, stress onder controle te houden en voldoende te bewegen. Uit tests waarbij de deelnemers woordenlijsten moeten memoriseren blijkt dat we gemiddeld vanaf ons dertigste elke tien jaar zo'n 5% van ons memorisatievermogen verliezen. Onderzoek toont aan dat mentale stimulatie (lezen, kruiswoordraadsels invullen, een vreemde taal leren, nieuwe dingen ontdekken, scrabble spelen enz.) het verouderen van de mentale functies vertraagt en helpt om het geheugen intact te houden.

Ook is aangetoond dat een regelmatige vorm van lichaamsbeweging (minimaal 20 minuten / 3 x per week) het geheugen op peil helpt te houden.

Hormonale stoornissen

De schildklier is de belangrijkste regelaar van onze hormoonproductie. Een abnormale werking van die klier kan de oorzaak zijn van zeer veel aandoeningen, waaronder ook geheugenstoornissen.



ErcéFlora Supra voor meer efficiëntie.
Versterkt de darmflora.



- Antibioticatherapie
- Reizen
- Wijzigingen van voeding en hygiëne (reizen, wijziging dieet)
- Tekorten (onevenwichtige voedingsgewoonten)

ErcéFlora Supra

Degeneratieve ziekten



De helaas zeer bekende ziekte van Alzheimer is de degeneratieve ziekte die de grootste ravage aanricht op het vlak van mentale vermogens bij oudere mensen, zo erg zelfs dat zij elk besef van heden en verleden verliezen. Alzheimer treft 5% van alle 65-plussers en 25% van de 85-plussers.

Er wordt op grote schaal onderzoek gevoerd, maar tot nu toe is nog geen uitsluitsel gevonden over hoe de ziekte ontstaat. Ook werden nog geen echt doeltreffende curatieve behandelingen of vaccins ontdekt.

De ziekte van Alzheimer kan het effect van het geheugenverlies door veroudering maar liefst vertienvoudigen, en al snel leiden tot dementie. De ontwikkeling van de ziekte lijkt verband te houden met een metabole functiestoornis waardoor toxinen zouden worden aangemaakt die de hersenen aantasten. Ook werd al verwezen naar bepaalde genetische factoren en schedelletsels.



Tips

Iedereen kan op elke leeftijd te maken krijgen met gaten in het geheugen (je sleutels niet meer kunnen vinden, niet meer weten waar je de auto precies hebt geparkeerd enz.). Het is niet echt iets om je ongerust over te maken, behalve als die gaten veelvuldig en zorgwekkend vaak voorkomen.

Zeker bij oudere mensen moeten familieleden goed letten op de frequentie van die 'geheugengaten', want ze kunnen wijzen op de ontwikkeling van een degeneratieve ziekte.

Probeer op elke leeftijd gezond en evenwichtig te leven, overdaad en stress te vermijden en zeer regelmatig aan geestelijke en lichamelijke gymnastiek te doen. Een dergelijke preventieve aanpak is ongetwijfeld de beste garantie op een lang leven en een goede mentale gezondheid.

Als het geheugenverlies groter wordt of abnormaal vaak voorvalt, aarzel dan niet om onmiddellijk naar een dokter te stappen en je te laten onderzoeken op eventuele functiestoornissen. Zo kan snel een geschikte behandeling worden opgestart.

Marco **Hellemans**
Dynamite - 0496.34.34.02

My-Skin® beschermt, verlicht & herstelt

Een blaar op je hiel dankzij dat fantastisch nieuw paar schoenen, een geschaafde knie van dochter-of zoonlief, een kloof tussen de vingers: allemaal situaties waarbij we wel eens naar een pleister grijpen. De nieuwe pleisters van My-Skin® zijn echter zoveel meer dan een gewone pleister!

De pleisters bestaan uit een zacht klevende siliconenlaag, waarover een fijne laag van soepele lycravezels is aangebracht. Het resultaat is een pleister die **rekbaar** is, zowel in de lengte als in de breedte.
Hierdoor kan de pleister probleemloos de contouren van het lichaam volgen en zelfs op de moeilijkste plaatsen aangebracht worden, zonder dat er ook maar sprake is van een trekkerig gevoel. En hangt de pleister toch niet meteen op de juiste plaats, dan kan je die **probleem- en pijnloos** weer **verwijderen** en opnieuw aanbrengen.

My-Skin® blijft zelfs onder de douche probleemloos hangen, waardoor je hem verschillende dagen kan gebruiken, tot de wonde of blaar verleden tijd is. En wil je de pleister toch vroeger verwijderen of vervangen, dan vormt ook dat geen enkel probleem: dankzij het unieke siliconenlaagje **kleeft** de pleister immers **niet aan de blaar of de wonden**.

Talloze toepassingen
Pleisters worden vaak aangebracht op het moment dat het kwaad al geschied is, maar ze kunnen ook perfect als preventief middel gebruikt worden. Iedereen die met duursporten bezig is (wielrennen, lopen, schaatsen, skiën, paardrijden, motorsport,…), heeft al wel eens last gehad van wonden veroorzaakt door **extreme wrijving**. Ook nieuwe schoenen durven al eens blaren opleveren.





De My-Skin® pleisters kunnen een perfecte oplossing zijn om die kwaaltjes te vermijden.

Maar ook voor kinderen, die een abonnement lijken te hebben op valpartijen met de bijhorende **schaafwonden**, zijn de My-Skin® pleisters dé oplossing bij uitstek. Ze vormen immers een **beschermingslaagje** zodat kledij niet in de wonde schuurt en bovendien is het verwijderen achteraf echt… kinderspel.

Het My-Skin® gamma is beschikbaar in **3 varianten**. In elke verpakking vind je bovendien een handig meeneemtasje, zodat je de pleisters altijd bij de hand hebt.

Het My-Skin gamma is enkel in de apotheek te verkrijgen.

My-Skin® Blaren 5 pleisters
(CNK 2734705)
My-Skin® Kloven 8 pleisters
(CNK 2734713)
My-Skin® Wonden en huidirritatie 1 Rol
(CNK 2734721)

www.my-skin.com

Zorg ervoor dat de zon uw vriend blijft!

De zon is essentieel voor onze gezondheid en ons goed humeur. Maar zoals bij alles zijn er ook negatieve kantjes aan de zon. Binnen blijven tot het donker is, is niet de oplossing ! Enkele preventietips zijn voldoende om goed beschermd van de zomer te kunnen genieten.

Zon en huidkanker

Een overmatige of chronische blootstelling aan de zon is de grootste risicofactor voor huidkanker. We onderscheiden twee types van huidkanker: de carcinomen, die de 'standaardcellen' van de huid aantasten; en de melanomen die zich ontwikkelen vanuit de pigmentcellen.

Carcinomen komen het vaakst voor en zijn – algemeen gesproken – de minst gevaarlijke vorm. Ze evolueren effectief zelden tot uitzaaiingen. De melanomen zijn de meest agressieve vorm van huidkanker. Ze kunnen zich snel uitbreiden naar het hele lichaam.

Ga naar een specialist wanneer een huidletsel (puistje, kleine wonde, nieuwe pigmentvlek...) na een maand nog niet verdwenen is. Toch is er geen reden tot paniek bij elk klein vlekje, enkel een huidspecialist kan het verschil zien tussen een banale onregelmatigheid en een kankerletsel !

Het abc van UV

Zonlicht is een belangrijke factor bij de aanmaak van vitamine D, werkt als een natuurlijk antidepressivum, versnelt het herstel van de beenderen, heeft een positief effect op bepaalde huidziekten (zoals psoriasis). In zonlicht zitten echter ook ultravioletstralen (UV), en die hebben schadelijke gevolgen bij overmatige blootstelling.



UV A en UV B bevorderen beide huidkanker door de genen in de huidcellen te beschadigen. UV A veroudert bovendien de huid voortijdig en verzwakt het immuunsysteem. UV B is verantwoordelijk voor zonnebrand. Ook bij de zonnebank wordt je aan deze stralen blootgesteld

De huid registreert de effecten van alle ultravioletstralen en stapelt ze op. De beste bescherming is de blootstelling aan de zon al vanaf jonge leeftijd te beperken. Gepaste kleding en een hoofddeksel, zonder ook een zonnebril te vergeten, zijn zeker aangeraden voor activiteiten in openlucht.

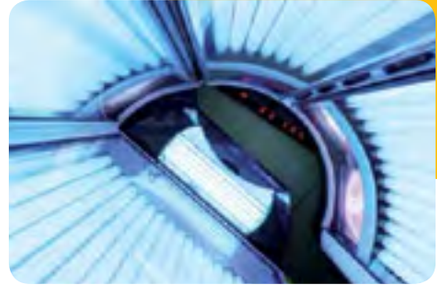
Zonnecrème is geen wondermiddel

Vergeet niet dat zonnecrème niet volledig noch eindeloos beschermt ! Controleer eerst en vooral of de crème beschermt tegen UVA en UV B. Kies vervolgens een voldoende hoge beschermingsfactor: minimum 15 voor volwassenen en 30 voor kinderen. Wanneer u erg gevoelig bent voor de zon, kies dan een hogere beschermingsfactor. Het gebruik van zonneproducten met een hoge beschermingsfactor mag zeker geen excuus zijn om de duur van blootstelling te verhogen.

De crème moet rijkelijk aangebracht worden, elke twee uur, op een droge en propere huid. Wanneer u op het strand of bij een meer bent, kies dan voor een waterbestendig product en smeer u opnieuw in na het zwemmen. Zonnecrème kan je niet lang bewaren omdat de werking ervan vermindert door de tijd of door verhitting bij blootstelling aan de zon. De fles van vorig jaar hoort dus thuis in de vuilbak en niet in de reistas !

Vermijd zonnebanken !

Vermijd zonnebanken en zonnelampen. De ultraviolet stralen bereiden de huid immers niet beter voor op de zon. Integendeel, ze tasten de huid aan en de schadelijke gevolgen komen bovenop die van de zon. Deze gevolgen zijn wetenschappelijk bewezen en daarom plaatste de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) de zonnebanken in de hoogste categorie van carcinogenen (zoals tabak en asbest). In België wordt de Europese verstrengde wetgeving toegepast, dit betekent o.a. dat jongeren onder de 18 jaar en personen met een heel licht huidtype (type 1) niet meer toegelaten zijn op zonnebank. Bovendien moeten de lampen aan strengere normen voldoen en moeten de gebruikers ingelicht worden over de schadelijke gevolgen.





De beste bescherming tegen de zon ? Gezond verstand !

In onze contreien brandt de zon het felst tijdens de zomer tussen 11 en 15 uur. Op dat tijdstip blijf je beter uit de zon. Zeker kinderen, van wie de huid kwetsbaarder is. Wanneer het onmogelijk is uit de zon te blijven, vergeet dan de vier belangrijkste zomeraccessoires niet: een hoofddeksel, een zonnebril, een droog T-shirt en zonnecrème. Bij baby's van minder dan een jaar is het nog eenvoudiger: ze mogen nooit worden blootgesteld aan direct zonlicht !

Pas ook op met "valse" schaduw. Ondanks zijn naam houdt een parasol niet per sé alle UV-stralen tegen! Hetzelfde geldt voor schaduwzones door stromatten of andere materialen met gaten die de UV-stralen kunnen doorlaten. Deze stralen kunnen trouwens weerkaatsen op zand, water of een wit geschilderde muur. Ze kunnen u dus bereiken, zelfs al zit u in de schaduw ...



Bijkomende informatie

U vindt heel wat informatie over zonnepreventie op de website van de Stichting tegen Kanker **www.kanker.be**, rubriek Preventie en Opsporing > Preventie > Zon.
U vindt er alles over onze zonnepreventiecampagne voor kinderen, zoals 'Het Zonnelied'. Een leuk hulpmiddel om kinderen op een speelse manier te sensibiliseren !

Voor meer informatie over zonpreventie, neem contact met Brigitte Boonen : **bboonen@kanker.be**.

Thomas **Maertens**
Stichting tegen Kanker
www.kanker.be

publi-reportage

Footner: in 1 stap babyzachte voeten!

Naar schatting heeft 80% van de bevolking last van eelt, hielkloven of dode huidcellen op de voeten. Niet alleen kan dit vervelend zijn, het levert vooral geen mooi zicht op. Wie deze zomer toch die fantastische sandalen of open schoenen wil dragen, hoeft niet te vrezen... Footner biedt een unieke oplossing !



Footner Exfoliating Socks
De Footner Exfoliating Socks bevatten een gepatenteerde formule met ondermeer ExMilac enzymen en fruitzuren die ook gebruikt worden in cosmetische peelings. Deze zorgvuldig samengestelde formule zorgt er voor dat de 'lijm' die de dode huidcellen samenhoudt, oplost, waardoor de cellen loslaten en het afschilferingsproces kan beginnen. Deze sokken dien je 60 minuten aan te trekken en zo'n 5 à 10 dagen later begint het eelt af te schilferen, zodat je met babyzachte voetjes verder door het leven kan.





Footner Soft Foot Mousse
De nieuwe Footner Soft Foot Mousse is een perfecte aanvulling op de "Socks". De mousse heeft een dubbele werking: enerzijds is er een peeling effect en anderzijds zorgt de aanwezige aloë barbadensis en avocado-olie ervoor dat de huid gehydrateerd en gevoed wordt. Hierdoor wordt de ontwikkeling van nieuwe eelt vertraagd.



Footner Pen 2 in 1
Wie wel eens last heeft van eelt op handpalmen of kleine hardnekkige eeltplekken op de voet, kan die ook te lijf gaan met de nieuwe Footner Pen 2 in 1. In de verpakking vind je alvast een vijltje waarmee je de eeltplek wat kan wegschaven. Daarna gebruik je de pen om de eeltzone aan te stippen, zodat het product heel lokaal zijn werk kan doen. Zichtbaar resultaat in slechts 3 dagen.

Met Footner behoort eelt deze zomer definitief tot het verleden!

Het Footner gamma is enkel in de **apotheek** te verkrijgen.

Footner Exfoliating Socks (CNK 2886025)
Footner Soft Foot Mousse (CNK 2790020)
Footner Pen 2 in 1 (CNK 2790010)
Footner Daily Repair Cream (75 ml) (CNK 2790040)

Footner Daily Repair Cream
De laatste innovatie in het productgamma is dan weer de Footner Daily Repair Cream. Deze crème die helemaal niet vettig aanvoelt, behandelt op een heel doeltreffende manier hielkloven en droge voeten. Het product bevat een weiproteïne die essentiële bouwstenen bevat om de huid te doen herstellen. Zichtbaar resultaat in slechts 3 dagen.



www.myfootner.com

De bescherming van de babyhuid



De huid is voor baby's hun allereerste bescherming tegen aanvallen van buitenaf. De babyhuid is echter dunner, fragieler en beter doordringbaar dan die van volwassenen, en bijgevolg ook veel kwetsbaarder. Daarom is het essentieel om de huid van je baby goed te beschermen en te versterken.

Welke rol heeft de huid?

De huid fungeert als een barrière die ons beschermt tegen :

- mechanische en fysieke aantasting (zoals uv-straling),
- factoren van buitenaf die ons lichaam willen binnendringen : irriterende stoffen,
- allergenen uit de omgeving en microben, vochtverlies via de huid.

De huid van je baby is gevoelig, dun en fragiel. Ze is nog niet helemaal volgroeid en moet zich geleidelijk aanpassen aan de omgeving buiten de baarmoeder om optimaal te kunnen functioneren als huidbarrière. In die groeiperiode (de eerste twaalf maanden na de geboorte) heeft de babyhuid dan ook bijzondere aandacht nodig.

Wat is er zo typisch aan die onvolgroeide babyhuid ?

- De babyhuid heeft nog maar heel weinig melanocyten, cellen die verantwoordelijk zijn voor de pigmentatie. Dat verklaart waarom baby's een zeer bleek huidje hebben en extreem gevoelig zijn voor zonnestralen.
- De babyhuid is dun en doorlaatbaar, wat tot vochtverlies leidt en bijgevolg ook tot uitdroging van de huid.
- De hydrolipidenfilm van de babyhuid is nog dun en niet heel sterk, waardoor de huid wordt blootgesteld aan wind, warmte en wrijving door kledingstukken.



Zinox-spray
Geen rode billetjes, maar lachende.





ZINOX
Maakt billetjes blij.

NIEUW

Heeft uw baby last van rode billetjes? Gebruik dan de nieuwe handige Zinox-spray bij iedere luierwissel. Zinox brengt een beschermlaagje aan met zinkoxide zodat de huid kan herstellen en minder zal jeuken. Efficiënt, snel en hygiënisch: u voorkomt moeiteloos luieruitslag en irritatie. De spraykop doseert perfect en verdeelt zich als een zachte nevel over de huid. Zinox werd onder pediatrisch toezicht getest en is verkrijgbaar in de apotheek. Met Zinox, de zinkoxidespray, zijn uw baby's billetjes in een mum van tijd om te zoenen.

Health Care

Hoe bescherm ik mijn baby tegen de eerste zonnestralen ?

- Zorg in de eerste plaats voor beschermende kleding: donkere, ruim zittende kledingstukken met lange mouwen, een petje en een uv-werende zonnebril.

- Ga zo min mogelijk in de zon tussen 12 en 16 uur. Ga met kinderen jonger dan 3 jaar helemaal niet in de zon, zij blijven beter in de schaduw.

- Smeer je baby bij elke buitenactiviteit helemaal in met zonnebrandcrème. Gebruik een zonnebrandproduct met UVA- en UVB-bescherming en breng een flinke laag aan (2 mg/cm²) 30 minuten voordat je de zon in gaat. Breng de crème elke twee uur opnieuw aan, en ook na elke plons in het water. Vermijd producten met chemische filters (octocryleen, dioxybenzon enz.) en kies bij voorkeur niet-giftige minerale filters, zoals zinkoxide en titaandioxide, die bij de apotheker verkrijgbaar zijn in verschillende merken (kinderassortiment).

Hoe verzorg ik de huidvan mijn baby ?



Gebruik voor het babybadje een zachte bad- of douchegel zonder zeep. Zo bescherm je de huidbalans van je baby, die veel brozer is dan bij een volwassene.

Dagelijks een hydraterende crème aanbrengen beschermt en verzacht de huid, en versterkt de huidbarrière op lange termijn.

Het beste moment om dat te doen, is meteen na het badje. Kies voor een neutrale dermatologische crème zonder parfum, essentiële oliën, lanoline of perubalsem, want die stoffen kunnen allergische reacties uitlokken.

Hoe zit het eigenlijk met parabenen ?

Parabenen worden gebruikt als conserveermiddel in cosmetische producten, geneesmiddelen en voedingsmiddelen omwille van hun antibacteriële en schimmeldodende eigenschappen. In 2004 kwam het gebruik van parabenen in opspraak, want door hun oestrogene werking zouden ze een rol spelen in het ontstaan van borstkanker. Die conclusies bleken echter gebaseerd op een onbetrouwbaar onderzoek waarvan de resultaten niet correct waren geïnterpreteerd en vervolgens verkondigd door niet-wetenschappelijke media. Sommige parabenen hebben weliswaar een oestrogene werking, maar die is 10.000 keer kleiner dan die van 17β-oestradiol (een hormoon dat van nature in ons lichaam zit). Parabenen vormen bijgevolg geen enkel gevaar met de concentraties waarin zij worden gebruikt in cosmeticaproducten.

Als gevolg van die polemiek werden parabenen vervangen door andere conserveermiddelen die nog veel allergener zijn, zoals methylisothiazolinone. Er zijn al heel wat allergiegevallen als gevolg van die stof genoteerd, voornamelijk door het gebruik van vochtige doekjes om de babybilletjes schoon te vegen, die we overigens afraden.

Je baby heeft een tere huid die bijzondere aandacht vraagt en een aangepaste verzorging. Als je begrijpt waarin de babyhuid zo verschilt van de volwassen huid, zul je ze ook beter kunnen beschermen.

Dokter Audrey **Bulinckx**
Dermatoloog



NACHTWERK EN LUMINOTHERAPIE



Luminotherapie behandelt circadiaanse stoornissen en vooral deze die optreden bij personen die 's nachts werken

Nachtwerk

Nachtwerk werd in het leven geroepen om te voldoen aan de noden van continue productie. Dit soort werk legt aan het organisme ritmes op die een hele reeks stoornissen veroorzaken, het leven van de werknemer vaak zwaar maken en, in 30% van de gevallen, hem verplichten om tijdelijk of definitief met zijn werk te stoppen.

Nachtwerk ontregelt het biologisch ritme van het organisme, wat tot chronische vermoeidheid en slaapstoornissen leidt en het optreden van verschillende ziekten in de hand werkt. En dan zwijgen we nog over het verhoogd risico op ongevallen tijdens het werk of op de terugweg naar huis.

Lichttherapie

Ons belangrijkste circadiaans ritme (= 24-uurs ritme) is ons slaap/waakritme. Dit ritme wordt geregeld door de afwisseling van licht en duisternis. Een nachtwerker leeft constant in tegenstelling met wat de natuur hem oplegt. De zon komt op en zegt «opstaan, de dag begint» en de nachtwerker moet gaan slapen.

Dankzij luminotherapie zal de werknemer zich beter voelen op zijn werk. Minder slaperigheid in het tweede deel van de nacht, een grotere waakzaamheid en minder kans op ongevallen. Hij zal gemakkelijker in slaap vallen wanneer hij terug thuis komt en zijn levenskwaliteit zal duidelijk beter zijn.

De luminette®

De luminette®, is tegenwoordig het meest efficiënte apparaat voor luminotherapie. De luminette® is licht (63 g), wordt als een bril gedragen en verblindt niet. De luminette® is het enige apparaat voor luminotherapie dat u voor een sessie kan gebruiken zonder dat u uw werk hoeft te onderbreken.

Nachtwerk en gezondheid

1	Afname van de productiviteit en van de waakzaamheid op het werk	- 10%
2	Hart- en vaatziekten	X 2
3	Maagstoornissen	X 4 of 5
4	Slaapstoornissen en chronische vermoeidheid	+ 70%
5	Stemmingsstoornissen	+ 15 à 20 %
6	Familiale problemen	+ 10 à 15 %
7	Verminderde levenskwaliteit	+ 20 à 30 %

Apr. Fr. **Houssa**
www.lucimed.com

ADVERTENTIE

MAKEN LUIZEN EN NETEN U STAPELGEK?

Twijfel niet langer en ga voor een anti-luizenmiddel van de nieuwe generatie.
Duizenden Belgische mama's vertrouwen er dagelijks op.

«Ik wilde een product dat de huid van mijn dochtertje niet verbrandt. De apotheker raadde me Silikom® aan, omdat het de hoofdhuid niet aantast. Het veroorzaakt minder allergieën en irritaties.» [6]



Zeg «STOP» tegen producten die insecticiden bevatten.

Stel het haar van uw kinderen niet langer bloot aan anti-luizenmiddelen met insecticiden. Ze hebben uitstekende diensten bewezen, maar het gebruik ervan is achterhaald! Luizen hadden al snel door hoe ze het werkingsmechanisme ervan konden omzeilen. Daarom moeten ze steeds vaker worden gebruikt voor herhaalde resultaat en worden de kinderen blootgesteld aan potentieel toxische effecten.

Een nieuwe generatie anti-luizenmiddelen van Silikom®, zonder insecticiden, niet toxisch en werkzaam tegen luizen en neten.

Silikom is niet voor niets nr 1 in de anti-luizenmarkt, waar al duizenden mama's in België voor kiezen. «...het is toch minder stressverend wanneer onze kinderen de behandeling gemakkelijk aanvaarden.» [7]

Meer informatie over luizen en neten op
www.stopluizen.be

Mama's en wetenschappers zijn het eens over de werkzaamheid en de veiligheid. Alle producten van SILIKOM® zijn werkzaam tegen luizen en neten, wetenschappelijke studies bewijzen het. [1-4]

WELKE SILIKOM® KIEZEN?

SILIKOM De klassieke behandeling
Na 7 dagen herhalen
2 toepassingen
1u



«Die luizen maken me stapelgek, ik ben ten einde raad. Wat ik nodig heb, is een zeer doeltreffend product dat snel werkt. Ik wil ze UIT-ROEI-EN!!!"

- Klinisch aangetoonde werkzaamheid [3-4]
- Makkelijk te gebruiken
- Zonder insecticiden
- Zacht voor de huid
- Geurloos
- Vanaf 6 maanden

Bent u een van die mama's die niet wil wachten tot de 2de behandeling? Die onmiddellijk verlost wil zijn van de luizen en neten...? Wanneer SILIKOM® innoveert, denkt het aan U en ontwikkelt een SILIKOM® die even doeltreffend is, maar slechts éénmaal moet worden aangebracht. Voor de mama's die niet willen wachten: **Silikom ONCE®, het nieuwe product van het merk SILIKOM®. Silikom ONCE®** is werkzaam na 1 kaar aanbrengen na 15 minuten[5] en is even doeltreffend, zacht, gebruiksvriendelijk en raakloos.
Kortom, het heeft alle kwaliteiten van SILIKOM®, die nr 1 in de anti-luizenmarkt[1].

NIEUW

SILIKOM ONCE De snelle behandeling
1 x aanbrengen
15



1. IMS Pharmatrend MSH (Values) MAT 03/2011
2. Kindelijke consumenten - Wave 2008
3. "A proof of concept clinical investigation to evaluate the activity of Hedrin 4% lotion in the treatment of head lice using a 1 hour application time" - I.Burgess - Apr 2008
4. Ian F Burgess, A proof of concept clinical investigation to evaluate the activity of Hedrin 4% gel in the treatment of head lice using a 15 minutes application time, Insect Research & Development Ltd, 25th June 2010

Schoonheid en welzijn, **met dank aan de natuur**



Er is gelukkig vernieuwde aandacht voor iets dat de mens al miljoenen jaren intuïtief beseft en dat de moderne wetenschap nu ook objectief kan beoordelen, namelijk dat producten uit de natuur van een onschatbare waarde zijn voor onze gezondheid, welzijn en schoonheid.

Gezondheid en schoonheid door planten

Fytotherapie staat voor de kunst om zich te verzorgen met planten. Het is zowel de oudste als meest actuele geneeswijze. Wanneer doordacht gebruikt en correct gedoseerd, hebben planten weldoende en aangetoonde effecten binnen meerdere toepassingsvelden: gezondheid, shape, energie, slaap, ontspanning, huidverzorging,...

Essentiële oliën

De weldaden van essentiële oliën zijn al gekend sinds de oudheid. Ze werden massaal ingezet door Egyptenaren, Grieken, Romeinen en Chinezen. In het Midden-Oosten groeide deze gewoonte zelfs uit tot een ware levenskunst. Het was echter maar in 1937 dat een Frans chemicus de weldaden ervan voor de huid en de vitale organen kon aantonen. Ondertussen verschijnen er steeds meer studies rond aromatherapie die het belang van essentiële oliën bevestigen.

Parfums

Er wordt nog maar een dertigtal jaar wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de invloeden van geuren op de menselijke gezondheid en gedragingen (aromacologie). Studies hebben aangetoond dat de geuren van parfums en essentiële oliën op een zachte en natuurlijke manier een positieve invloed hebben op de fysieke en mentale gezondheid.

Inspiratie: 100% natuur

Delarom ontwikkelt vernieuwende cosmetica die rijk is aan plantaardige bestanddelen. Meer info op de website www.delarom.fr of bij uw apotheek.

Een zomer vol schoonheid en natuurlijke frisheid

De **Acquaconfort crème met aloë vera** versoepelt, verfrist en hydrateert de opperhuid.

De **Lait Corps à l'Orange** met biologische karitéboter is een hydraterende lichaamsmelk die de huid voedt en onmiddellijk bijdraagt tot een gevoel van welbehagen.

De verschillende **Arômes Equilibrants** van Delarom bevatten een complex van essentiële oliën en plantaardige oliën. Ze voeden het gelaat en bevorderen daarnaast het fysische en psychische welzijn.

De Envolée de Freesia is een geparfumeerd lichaamswater dat u meeneemt op geurreis tussen de fruitbomen en delicaat geurende bloemperken. Deze geurige en aangename producten beloven u een lichte en frisse zomer.





Niets vergeten voor u met vakantie vertrekt

In de haast van het vertrek hebben we soms het idee dat we op het laatste moment iets vergeten hebben. Neem daarom voor uw vertrek rustig de tijd om uw koffers te pakken. Knip ons geheugensteuntje uit en u bent al aardig op weg om met een gerust gemoed op reis te vertrekken.



Sardinië ligt op slechts 2,5 uur vliegen van Brussel en is ideaal om met het hele gezin te ontdekken. Het prachtige Italiaanse eiland is 24.000 km² groot en ligt ten zuiden van Corsica. Dit unieke eiland wist zijn authenticiteit uitstekend te bewaren. De rijke cultuur is het resultaat van het contact met de aarde en de zee, een levenswijze die al eeuwen een stempel drukt op het plaatselijke leven.

Het aanbod uitstap- en ontspanningsmogelijkheden op het eiland is bijzonder uitgebreid en geschikt voor het hele gezin. Denk daarbij aan de Costa Smeralda, Santa Teresa Gallura, de Archipel de la Maddalena, maar ook aan de talrijke mogelijkheden voor zeecruises, vissen en duikinitiaties.

Ik koos voor u de hotelketen “DELPHINA”, die familieverblijven in harmonie met de unieke natuur aanbiedt. Alle hotels bevinden zich in een romantische, rustige omgeving langs de zee. Kinderen verblijven gratis in de kamer van de ouders en worden in elk hotel gekoesterd en gevolgd.

Ik heb deze hotels persoonlijk bezocht en kan u dus optimaal begeleiden bij de voorbereiding van uw verblijf.

Goed om weten: het meenemen van medicijnen in het vliegtuig

In uw handbagage mag u vloeistoffen en gels meenemen indien ze verpakt zijn in een transparant en hersluitbaar plastic zakje. De maximale inhoud per flesje is 100 ml.
Hebt u naalden en vloeistoffen in flacons van meer dan 100 ml, dan moet u een attest van een dokter hebben, indien nodig in het Engels.
Medicijnen en voedingssupplementen zijn toegestaan voor de duur van de vlucht.



Virginie **Deschuyteneer**
Travel Consultant
Fcm Travel Solutions – Lic A1093
0473/32.07.80
02/634.00.85
Virginie.deschuyteneer@be.fcm.travel

Uw reiskit

De reisapotheek

- **Materiaal**
  - ☐ Schaar, pincet (moeten bij vliegtuigreizen worden ingecheckt)
  - ☐ Onbreekbare thermometer
  - ☐ Steriele kompressen, waterproof kleefpleisters, blarenpleisters
  - ☐ Zonnebrillen en hoeden
- **Producten**
  - ☐ Medicijn voor pijn en koorts: paracetamol of ibuprofen
  - ☐ Medicijn voor spijsverteringsproblemen
  - ☐ Medicijn voor wagenziekte
  - ☐ Beschermende zonnecrème en aftersun
  - ☐ Crème voor brandwonden
  - ☐ Crème op basis van arnica voor blauwe plekken
  - ☐ Ontsmettingsmiddel voor de huid
  - ☐ Insectenwereld middel
  - ☐ Crème om insectenbeten te verzachten

Specifieke medicijnen voor de ouders .....
Specifieke medicijnen voor de kinderen .....
Vraag bij specifieke behandelingen aan uw arts voorschriften op stofnaam, dus niet de commerciële benaming.

Administratieve documenten

- ☐ Trouwboekje
- ☐ Mutualiteitsboekjes
- ☐ Voor bepaalde bestemmingen: inentingscertificaten
- ☐ Gegevens van verzekeringen en het nummer van de politie
- ☐ Rijbewijs (indien nodig een internationaal rijbewijs)
- ☐ Geldige paspoorten / identiteitskaarten
- ☐ Een overzicht met nummers voor noodsituaties / contactgegevens van verzekeringen / nummer van het paspoort en de visakaart
- ☐ Vul voor de Verenigde Staten de “Esta-fiche” in
- ☐ Vervoersbiljetten en reservatiebewijzen
- ☐ Kopieer belangrijke papieren en verdeel deze over de bagage

.....
.....

Voor uw kind onderweg

- ☐ Rugzak met speelgoed dat het graag heeft en zijn lievelingsknuffel
- ☐ Een pakje koekjes en water voor autoreizen
- ☐ Doekjes / zakdoek

.....
.....

Onmisbaar
voor uw reisapoteek !
ONWEL
Antimetil®
om zich snel
beter te voelen !
NEW
30 tabletten
9,90 €
JEUK - INSECTENBETEN
Calmiderm®
hydrateert en verzacht
roodheid, irritaties,
schaafwonden
Crème 40 g / 6,90 €
Tilman®
Gezond dankzij planten
www.tilman.be
Verkrijgbaar in uw apotheek



Een scheur aan **de achterste kruisband van de knie**. Wat nu ?

Deze bij sporters veel voorkomende blessure was lange tijd geducht omdat ze vaak het einde van een carrière inluidde. Door de evolutie van de operatietechnieken en de revalidatie achteraf is tegenwoordig echter een volledig herstel mogelijk en kan men ook gewoon weer sporten

Rol van de achterste kruisband

Een ligament of gewrichtsband bestaat uit zeer compacte en allesbehalve elastische collageenvezels. De achterste kruisband is een van de vier grote ligamenten van de knie, en bevindt zich centraal in het kniegewricht achter de voorste kruisband. Hij begint aan het dijbeen en eindigt op het scheenbeen.
De achterste kruisband zorgt mee voor de stabiliteit van de knie en voorkomt het overstrekken van de knie en het achterwaarts bewegen van het scheenbeen ten opzichte van het dijbeen.



Bij een te sterke torsie kan deze gewrichtsband scheuren waardoor het dijbeen wel vrij beweegt ten opzichte van het scheenbeen.
De patiënt zal dan voelen dat zijn knie niet stabiel is en ervaart vaak een doorzakkingsgevoel, voornamelijk bij het veranderen van staprichting. Deze scheuring gebeurt regelmatig bij sporten met plotse bewegingen, waarbij de voet geblokkeerd blijft in de grond terwijl het lichaam verder om zijn as draait. Voorbeelden zijn voetbal, ski, hockey, rugby, gevechtssporten, enz.

Al dan niet opereren ?

Een ligament of gewrichtsband bestaat uit zeer compacte en allesbehalve elastische collageenvezels. De achterste kruisband is

Een goede dialoog met de chirurg is onontbeerlijk alvorens het nemen van enige beslissing omtrent de te volgen behandeling. Hij zal u, naar gelang zijn ervaring, adviseren over uw activiteiten en de uitgevoerde onderzoeken.

een van de vier grote ligamenten van de knie, en bevindt zich centraal in het kniegewricht achter de voorste kruisband. Hij begint aan het dijbeen en eindigt op het scheenbeen.

De achterste kruisband zorgt mee voor de stabiliteit van de knie en voorkomt het overstrekken van de knie en het achterwaarts bewegen van het scheenbeen ten opzichte van het dijbeen.

En wat met de revalidatie ?

Welke ook de gekozen behandeling is, een goede revalidatie is van groot belang. Deze vergt van de patiënt echter een grote persoonlijke inzet. Enkel dan kan men hopen op een goede evolutie van de pathologie. Naarmate de revalidatie vordert zal de kinesist de patiënt vragen om buiten de sessies specifieke versterkende oefeningen te doen, van zwemmen tot fietsen.

Het opvolgen door de patiënt van de adviezen van de therapeut is absoluut noodzakelijk voor het welslagen van de behandeling.

Maar hoewel de doelstellingen bij de beide types van behandeling (conserverend of post-operatief) identiek lijken, namelijk het herwinnen van de mobiliteit, het versterken van de spieren van het bovenbeen en het herstel van de stabiliteit van de knie, zal de aanpak totaal verschillend zijn.



Voor de conserverende behandeling

Zodra het verlies aan mobiliteit hersteld is, kan men intens werken aan een versterking van de quadriceps, van de hamstrings (achterdijbeenspieren) en aan de proprioceptie (stabiliteit). U zult uw gewone dagelijkse activiteiten snel weer kunnen hervatten, maar mag geen sporten beoefenen met snelle en bruuske bewegingen.

Voor de post-operatieve behandeling

In dit geval gebeurt de revalidatie stap per stap. Het is belangrijk om deze goed te volgen, omdat de revalidatie synchroon verloopt met de wondgenezing van de greffe. De oefeningen voor het verbeteren van de mobiliteit zullen dus geleidelijk worden aangepast, net als deze voor het versterken van de spieren van het bovenbeen. Na ongeveer drie maanden zal men u oefeningen voor de stabiliteit van de knie voorschrijven. Op dit moment zal u ook meer zelfstandig mogen oefenen. Pas na 6 maanden regelmatig oefenen mag u weer denken aan sporten met korte bewegingen, op voorwaarde dat uw knie opnieuw voldoende sterk en stabiel is.

Te onthouden

Hebt u (tijdens het sporten) een ongeval met een torsie van de knie, raadpleeg dan meteen uw arts of een specialist zodat u de juiste beslissing kunt nemen over de meest aangewezen behandeling in functie van uw activiteiten. Hoewel de revalidatie na een operatie langer is, is deze toch efficiënter op lange termijn.

Cédric **Hanssens**
kinesitherapeut
cedhanssens@gmail.com

Zomerrecept



De zomer staat voor de deur, maar toch kan het af en toe nog fris zijn. Voor deze overgangsperiode stellen we daarom een lekkere en voedzame salade voor.

Scheuten

Een salade op basis van scheuten ! Gekiemde zaden of scheuten hebben tal van voordelen, waaronder een betere verteerbaarheid en een veel hogere voedingswaarde. De vitamines, enzymen en oligo-elementen zijn er bovendien in veel grotere hoeveelheid beschikbaar dan in droge zaden.

Hoe doe je dat ?

Het gamma zaden dat men kan laten kiemen, is erg ruim. Voorbeelden zijn radijzen, fenegriek en prei. Bij de meest voedzame vermelden we de peulvruchten, en in het bijzonder linzen. Het is eenvoudig om ze te laten kiemen. Schud uw linzen in een kom en zet ze onder in zuiver water. Laat een tiental uur weken, maar vervang halfweg het water. Giet ze over in een zeef en laat de linzen rustig kiemen. Dek de zeef af met een filterdoek en bevochtig regelmatig. Na twee of drie dagen zult u een minuscule opening zien, dat is het eerste takje dat verschijnt. Binnen enkele uren zult u van uw linzen kunnen smullen.

De juiste dressing

Bereid een vinaigrette op basis van rodewijnazijn, olijfolie en hazelnootolie. Voeg een geplet lookteentje en een vleugje balsamico toe. Werk af met gehakte peterselie, enkele fijngesneden gedroogde tomaten en een flinke draai van de pepermolen.



De juiste wijn

Bij deze salade past natuurlijk een lekkere wijn, maar hij moet wel krachtig genoeg zijn om stand te houden naast de linzen. De cuvée “L’Abri” van het Domaine des Clapas uit de Ardèche vervult deze taak met verve. Deze bijzonder fruitige cabernet sauvignon, met toetsen van zwarte bessen, onderging een maceratie onder koolzuur die de tannines uitvlakte, met een vlotte wijn als resultaat. Deze fles met een indrukwekkende prijskwaliteitverhouding (8,9 euro) is niet alleen gemaakt met biologisch geteelde druiven, er werd ook geen sulfiet aan toegevoegd, wat zeldzaam is. Het zou echter jammer geweest zijn om het effect van de gekiemde zaden teniet te doen met dit additief dat soms nuttig kan zijn, maar dat al te vaak overvloedig wordt gebruikt.



Laurent **Melotte**
U vindt de aanbevolen wijnen terug op
De Live winkel : www.truegreatwines.be
De online winkel : www.biodyssey.be

Surf in alle veiligheid op de zomergolf

De zomer is het beste seizoen voor watersporten, maar kan je in België wel aan watersport doen? Toch wel, België biedt heel wat mogelijkheden voor waterpret! Ontdek hierna waar u uw favoriete sporten kunt proberen en beoefenen.

Windsurfen

Windsurfen is een sport die in de jaren '70 werd geïntroduceerd. Surfend op de golven haalt men meer dan behoorlijke snelheden, wat bijzondere ervaringen oplevert. De laatste jaren zijn de planken en zeilen geëvolueerd waardoor men snel en veilig kan leren surfen. Windsurfen kan op binnenwateren (beginners), maar ook op zee (gevorderden). Reken voor een volledige uitrusting met zeil op een budget van 2.500 euro, maar vanaf 700 euro kunt u tweedehandsmateriaal vinden.

Waar ?

Beginners: Lac de l'eau d'heure www.lacsdeleaudheure.be, Lac de Bütchenbach www.butgenbach.info.

Geoefenden en gevorderden: Noordzee: Riverwood Knokke http://beachclub.riverwoods.net, Surfclub Oostende: http://www.ostendsurfing.be, Surfclub Nieuwpoort: www.theoutsidercoast.be.

Daarnaast biedt ook de Nederlandse kust heel wat mogelijkheden, zoals Renesse, Greevelingendam, Veerse Meer.

Kitesurfen

Kitesurfen is met een kleine surfplank over de golven glijden, daarbij voortgetrokken door een kite, een soort vlieger. Deze sport is in België in volle opmars omdat de windsnelheden aan onze kust er zich perfect toe lenen. Kitesurfen kan ideaal vanaf drie beaufort, voor windsurfen heb je twee beaufort of meer nodig hebt om het leuk te houden. Daarnaast neemt de kleinere plank thuis en in de auto minder ruimte in. Voor deze sport start men toch best met enkele lessen omdat kitesurfen gevaarlijk kan zijn voor wie de veiligheidsregels niet kent. Na een stage van een week kun je jezelf uitstekend uit te slag trekken en zalig en met best hoge snelheden over de golven glijden. Indrukwekkend! Reken op 1.800 euro voor een nieuwe basisuitrusting en 800 euro voor een tweedehandse set. Vermijd echter al te oud materiaal omdat er de laatste jaren aanzienlijke verbeteringen werden doorgevoerd.

Lessen en locaties ?

KiteSurfSchool Oostduinkerke www.kitesurfschool.be, Riverwood Knokke http://beachclub.riverwoods.net, Surfclub Oostende: http://www.ostendsurfing.be, Surfclub Nieuwpoort: www.theoutsidercoast.be.

En waarom zou u geen kitesurfstage lopen tijdens uw vakantie in het buitenland? U kunt hiervoor terecht in Egypte, in El Gouna of Sharm El Sheik (super voor beginners of kitesurfers met een beperkte ervaring) of in Fuerteventura of Cap-Vert.

PS : In heel wat clubs waar je kunt windsurfen of kitesurfen kun je ook zeilen met kleine zeilboten (Hobie Cats) of kleine catamarans. Met dit type boten kan men leren zeilen alvorens over te schakelen op het echte werk met de grotere boten.

Kayaken

Men moet een onderscheid maken tussen rivierkajak, waarbij de boot uit een hard, onbuigzaam materiaal vervaardigd is, en kajakken op zee, waarbij de kajak opgeblazen kan zijn.

Rivierkajakken is vaak sportiever omdat je rekening moet houden met een aantal moeilijkheden zoals diepe zones, stenen, snel water … Reken op 700 euro voor een harde rivierkajak en op 400 euro voor een opblaasbare boot.

Waar ?

Overal langs de Belgische kust. Voor rivierkajak trekt u naar de Ardennen: afdaling van de Ourthe www.ardenne-aventures.be, afdaling van de Lesse: www.lessekayaks.be, www.durbuyadventure.be.



by Stephanie Marchand ©



Duiken

De manier om de prachtige onderwaterwereld te ontdekken, al moeten we erbij vertellen dat België niet over de mooiste duikplaatsen beschikt. Aan de Noordzee kan men trouwens helemaal niet duiken.
Alvorens de duiksport te mogen beoefenen, moet je een brevet halen. Dat kan via een duikclub. Men begint dus in een zwembad, en vervolgens een groeve. Er zijn in het buitenland ook duikscholen waarmee je een internationaal brevet, type Padi, kunt behalen. België heeft het diepste duikzwembad (33 meter). Het bevindt zich in Ukkel.

Waar ?
Duiken in een groeve: http://www.jctdive.be/page-version2004/chargement/plongee-belgique.pdf
Zwembad: www.nemo33.com

Andere watersporten

Waterfietsen : Je leert het snel, maar je wordt er wel moe van terwijl je toch niet snel vooruitgaat… Voor maximaal genieten raden we daarom aan om een mooie dag uit te kiezen en met het hele gezin te trappen.
Surfen : surfen hoeven we niet meer voor te stellen, mogelijk op zee bij flinke wind.
Paddlesurf : lange plank met een peddel, de sport van de surfer die wacht op wind en golven.
Rafting : mogelijk op zee of op sommige waterlopen.
Waterskiën : mogelijk op meerdere plaatsen: L'eau d'Heure, Mons…
Jetski : De motor voor op zee, voor wie het snel mag gaan.
Onderwaterhockey : wordt in het zwembad gespeeld, in teams van 6 tegen 6, met een puck en een stick.

Goed om weten

Wie begint met een watersport bestudeert best eerst de veiligheidsnormen en de techniek. In het begin komt het erop aan om goed geconcentreerd te blijven, want uw ervaringen op het water zullen sterk verschillen van die van op het vasteland. Alvorens vaak duur materiaal aan te kopen, kunt u om de sport te ontdekken best materiaal huren.

Denis **Detinne**
www.promo-sport.be

WEDSTRIJD
WIN EEN VERBLIJF IN PARIJS

Antwoord correct op de 4 volgende vragen alsook op de schiftingsvraag en dit voor 10 september middernacht en win een onvergetelijk verblijf in Parijs - Bongo cadeaubon ter waarde van 200 euro.

Vraag 1 : Waaraan zou de ontwikkeling van de ziekte van Alzheimer gelinkt zijn ?

Vraag 2 : Hoe noemt het lied voor kinderen om hen te sensibiliseren voor de gevaren van de zon ?

Vraag 3 : Uit welke Franse regio komt de cuvée «L'Abri» van het domein Clapas ?

Vraag 4 : Voor welk type van kanker wordt de verantwoordelijkheid van parabenen in vraag gesteld ?

Schiftingsvraag : Hoeveel personen zullen correct geantwoord hebben op de 4 wedstrijdvragen voor 10 juni om middernacht ?

STUUR ONS UW NAAM, VOORNAAM, VOLLEDIG ADRES, TELEFOONNUMMER EN UW 5 ANTWOORDEN PER MAIL DOOR NAAR: WEDSTRIJD@SOFIADIS.BE EN DIT **VOOR ZATERDAG 10 SEPTEMBER MIDDERNACHT**.

De winnaars worden persoonlijk verwittigd. In geval van ex aequo zullen de antwoorden geëvalueerd worden in functie van hun datum van binnenkomen. Bij gebrek aan een juist antwoord, zal het antwoord dat het dichtst bij de juiste oplossing ligt, in beschouwing worden genomen. Reglement beschikbaar op aanvraag.
Geldigheidsduur cadeaubon, zie BONGO bon..

Winnaar van de wedstrijd Martjn' Spa Bodywhealth

In ons voorgaande magazine kon u in de wedstrijd Martin' Spa Bodywhealth een arrangement in een uitzonderlijk kader in het Château du Lac te Genval winnen.

Proficiat aan Mvr. Karine B., **Martin' Spa Bodywhealth biedt u een rassoul ritueel aan voor 2 personen** waarbij de stoom van een privé hammam u alle zorgen zal doen vergeten. Bovendien kan u volop genieten van de thermenfaciliteiten: sauna, relaxatie zwembad, hammam, jacuzzi.

http://www.martins-hotels.com/nl/spa

VANAF DE FEESTEN, TREKT HIJ EEN ZUUR GEZICHT ?

Maar morgen, «actie» !





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

Ontdek een dieet dat werkt

PROTEÏNE CETOGENIET DIEET

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

ONTDEK EEN DIEET MET SMAAK !

ZORG SNEL VOOR EEN SLANKE LIJN