09 Trimestrieel blad
Juli - September 2012

SOFIADIS NEWS

Het magazine van de Sofiadis apotheker

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



Diabetes, hou deze geheim agent in de gaten.



Prematuren...
uw rol in het verhaal.



Deze zomer **gaan we het water in** !



Het belang van **groenten** en **fruit**.

HOE BESCHERMEN WE ONZE HUID NU DE ZON TERUGKEERT?

SOFIADIS / RANDSTAD WEDSTRIJD

Win 5 x een dienstencheque van 3 uur

LABORATOIRES BOIRON®

Partner van uw vakantie.





Cocculine® is een homeopathisch geneesmiddel.
Lees aandachtig de bijsluiter.
Geen langdurig gebruik zonder medisch advies.
Vraag raad aan uw apotheker.

LABORATOIRES BOIRON®

05/2012

Edito

Beste lezers,

Ik wou dat ik kon zeggen: «Eindelijk zijn de zomer, de zon en de warmte in het land...». We zijn de maand juli al gestart, maar jammer genoeg voelt het nog aan als november! De zon schijnt nog niet zoals het moet en de temperaturen liggen te laag voor wat normaal gezien het warmste seizoen moet zijn.

Wat er de volgende dagen en weken ook mag komen, voor sommige misschien nog een deugddoende vakantie, weet dat uw Sofiadis-apotheker voor u klaarstaat met advies over hoe u uw huid kan beschermen tegen de zon.

Op 14 november organiseert de WGO (Wereldgezondheidsorganisatie), zijn jaarlijkse «Wereld Diabetes Dag». De WGO wenst onze en uw aandacht hierop te vestigen, aangezien enorm veel mensen, zelfs zonder het te beseffen, lijden aan deze ziekte. In dit Sofiadis News vindt u er een heel artikel over terug.

Tot slot wens ik u een fantastische vakantie en hopelijk zien we elkaar terug op onze Facebook of Twitter-pagina.



J-B. Van Hamme,
Afgevaardigde bestuurder

Inhoud

Gezondheid
Diabetes: hou deze geheim agent nauw in de gaten 04 - 08
Hoe beschermen we onze huid nu de zon terugkeert? 10 - 12
Muggen: persona non grata 14 - 17

Familie
Prematuren: uw rol in het verhaal 18 - 19

Interview
Op bezoek bij uw apotheker 20 - 21
Raadgevingen van uw apotheker 23

Reizen
Deze zomer gaan we het water in ! 26 - 27

Voeding
Het belang van groenten en fruit 28
De keuken in! 29

Wedstrijd
Win 5 x een dienstencheque van 3 uur 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
J-B Van Hamme

PUBLICITAIRE REGIE
Sofiadis cvba
info@sofiadis.be

CONCEPT EN REALISATIE
Exploradis SPRL
info@exploradis.be

FOTOGRAFIE
iStockphoto

PERIODICITEIT
Thematisch trimestrieel magazine

Druk
Enschedé - Van Muysewinkel

HEBBEN MEEGEWERKT AAN DE REDACTIE
Chauvaux Anne
Dooms Marie
Hanin Philippe
Hellemans Marco
Richez Pauline
Spelmans Frédérique

OPLAGE EN VERDELING
Oplage magazine: 28.000 exemplaren.
Voor meer inlichtingen betreffende de verdeling van sofiadis News:
info@sofiadis.be of 02 227 11 71

Diabetes
hou deze geheim agent nauw in de gaten



Een geheim agent beheerst de kunst van het onopgemerkt infiltreren. Hetzelfde geldt voor diabetes, de symptomen zijn vaak heel discreet gedurende vele jaren, wat de ziekte toelaat zich voorzichtig en diep in te nestelen. Diabetes is een ernstige ziekte die in de Westerse wereld aanzien wordt als de vierde of vijfde belangrijkste doodsoorzaak.

Metabolisme

Ons voedsel bevat veel ingrediënten die nodig zijn voor het dagelijks leven: eiwitten, vetten, koolhydraten… Deze laatsten worden omgezet in glucose (suiker) tijdens de spijsvertering. Glucose is de belangrijkste brandstof van het lichaam, de hersenen zijn de grootste consumenten.

Deze krachtbron wordt via onze bloedbaan naar onze organen en weefsels gebracht. Verschillende organen reguleren de concentratie van glucose in ons bloed (= glycemie) zodat de constante energietoevoer aan onze cellen gewaarborgd blijft. Dit delicate evenwicht kan echter verstoord worden.

Insuline, afgescheiden door de alvleesklier, is een regulator van de glycemie (= suikergehalte). Het voorkomt overtollig suiker in het bloed (= hyperglycemie) en is de "sleutel" die de cellen opent zodat de glucose kan binnendringen en zijn energie kan afgeven.

Diabetes

Diabetes is een storing in het systeem dat onze glycemie controleert.

We onderscheiden **type 1** (ook gekend als jeugddiabetes of juveniele diabetes, ongeveer 10% van de gevallen) waarbij de antilichamen, de cellen die verantwoordelijk zijn voor de productie van insuline, vernietigd worden. Dit brengt een tekort of afwezigheid van insuline met zich mee. Deze vorm van diabetes ontstaat meestal in de kindertijd of vroege adolescentie. Deze patiënten hebben dagelijks extra insuline nodig.

Diabetes van het type 2 (of ouderdomsdiabetes, ongeveer 90% van de gevallen) verschijnt over het algemeen na de leeftijd van 40 jaar (maar ook steeds vaker bij kinderen en adolescenten met overgewicht).

Bij dit type diabetes zijn het de cellen die zich voeden met suiker die niet goed reageren op de actie van de insuline, alsof de toegang tot de cel geblokkeerd blijft. De oorzaken van deze afname zijn divers en erg complex. Genetische aanleg is steeds mogelijk, maar overgewicht en obesitas zijn de duidelijkste risicofactoren. De suiker die minder geabsorbeerd wordt door de cellen, blijft in het bloed stijgen. De alvleesklier probeert deze verhoging te compenseren door de productie van insuline. Bij de aanwezigheid van diabetes moet de alvleesklier dus de productie aanpassen. De alvleesklier is dus al snel uitgeput en begint minder en minder insuline te producten, waardoor het teveel aan suiker in het bloed steeds verergert.

Er bestaat ook **zwangerschapsdiabetes** (die gewoonlijk verdwijnt eens de baby geboren is) en nog een aantal andere, minder frequente vormen van diabetes.



DAFALGAN® FORTE 1g
PARACETAMOL
Bruistablet

DAFALGAN® FORTE
BRUISTABLETTEN
PARACETAMOL
1g
ORAAL GEBRUIK
KOORTS
PIJN
BRUISTABLETTEN

WERKT 2X SNELLER
dan een sliktablet*

20 min.
Dafalgan® bruisvorm

45 min.
Dafalgan® tablet

Agrum smaak

DAFALGAN® is een geneesmiddel op basis van paracetamol. De gebruikelijke eenheidsdosis is 1g per inname te herhalen na 6 tot 8 uur. Deze hoge dosis kan nuttig zijn om de analgesie bij bepaalde patiënten vanaf 15 jaar te controleren. Behandeling van meer dan 4 weken: max 3 g/dag. Vraag raad aan uw apotheker. Lees aandachtig de bijsluiter. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies.
*Ref : Smpc Dafalgan®

Bristol-Myers Squibb Belgium

Frequentie

Naar schatting lijdt 5 à 20% van de bevolking van de rijke landen aan diabetes met verschillen per regio, leeftijd, levensstijl. In opkomende regio's (Brazilië, Azië,…) waar de middenklasse de levensstijl van de rijke landen overneemt, zien we diabetes drastisch verhogen, wat meteen het verband tussen diabetes en de levensstijl bevestigt.

Oorzaak

In de rijke en opkomende landen zijn overvoeding en lichamelijke inactiviteit aangewezen als primaire oorzaken van diabetes. Ook de armere landen kennen natuurlijk diabetes, hier wordt deze gekoppeld aan de foute, onevenwichtige (onder)voeding en infecties.

Impact op de gezondheid

Diabetes draagt bij tot de beschadiging van de bloedvaten en zenuwen. Het verhoogt het risico op hart- en vaatziekten, hartinfarcten en beroertes. Het speelt ook een actieve rol in nierfalen, parodontale ziekten, retinopathie (wat blindheid kan veroorzaken), impotentie, gangreen (vooral aan de tenen), polyneuritis (ziekte waarbij de zenuwen ontsteken). Diabetes verzwakt het lichaam en heeft de neiging om de frequentie en de ernst van de infecties steeds te versterken.

Eens men diabetes heeft, is deze moeilijk onder controle te houden. Het is daarom noodzakelijk om preventieve maatregelen te nemen om de ontwikkeling van de ziekte te vermijden.

Preventie

Een evenwichtige voeding, het vermijden van overgewicht en regelmatige, aangepaste lichaamsbeweging kunnen het ontstaan van diabetes van het type 2 voorkomen of vertragen of de impact ervan verminderen. Rokers zien het risico verminderen als ze stoppen met roken.

Het wordt aanbevolen op regelmatige tijdstippen te eten, teveel voedsel of alcohol te vermijden, te kiezen voor gevarieerde maaltijden met veel fruit en groenten die rijk zijn aan vezels en voedsel dat rijk is aan suiker, vet en zout te beperken. Reeds bereide gerechten moeten indien mogelijk ook vermeden worden aangezien hun samenstelling niet past in het kader van evenwichtige voeding.

Beweeg

Voldoende lichaamsbeweging verlaagt de cholesterol en triglyceriden, reguleert de bloeddruk en balanceert de bloedsuikerspiegel wat de kans op hart- en vaatziekten en de ontwikkeling op diabetes vermindert. Lichamelijke activiteit vermindert ook het visceraal vet (= buikvet) wat in het voordeel van de spiermassa werkt, en



dat geassocieerd wordt met een verbetering van de gevoeligheid van het weefsel voor insuline.

Tijdens de fysieke activiteit zoeken en absorberen de spieren namelijk glucose. Een grotere hoeveelheid suiker wordt dus verbrand waardoor er minder suiker aanwezig is in het bloed. Zo heeft zelfs de simpelste spieroefening een gunstig effect. Het is dus niet nodig om een Olympisch niveau te bereiken alvorens het sporten een invloed heeft op diabetes. Voortaan de trap nemen i.p.v. de lift, te voet naar de bakker of een eenvoudig fietstochtje kan voldoende zijn om uw balans te verbeteren.

Screening en behandeling

Ongeveer de helft van de mensen met diabetes zijn zich niet bewust van hun aandoening, zolang het zich geleidelijk aan manifesteert. Een bloedtest blijft de doeltreffendste manier om diabetes, als is ze nog maar in het beginstadium op te sporen.

De behandeling is afhankelijk van de patiënt (leeftijd, gewicht, gezondheid,…), net als van de aard en ernst van de ziekte. De behandeling kan al dan niet betekenen dat de patiënt insulineshots of orale medicatie behoeft. In alle gevallen zal medicatie alleen nooit voldoende zijn, een aanpassing van de levensstijl (voeding, lichaamsbeweging, ontspanning,…) om de behandeling te laten slagen.

De symptomen van diabetes

De symptomen van diabetes komen langzaamaan, onopgemerkt voor :

- Vermoeidheid, slaperigheid, gebrek aan energie
- Gebrek aan interesse en concentratie
- Prikkelbaarheid
- Vaak moeten urineren
- Intense dorst
- Gewichtsverlies
- Braakneigingen en maagpijn
- Tintelingen, een doof gevoel of een gevoelloosheid in de handen en voeten
- Wazig zicht
- Vaak last van infecties
- Trage genezing van wonden

Marco **Hellemans**
Dynamite - 0496 / 34 34 02





Dit is een geneesmiddel. Lees aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan uw apotheker.
Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Biocodex Benelux.

HOE BESCHERMEN WE ONZE HUID NU DE ZON TERUGKEERT ?

De terugkeer van het mooie weer is een synoniem van heel wat buitenactiviteiten en ontblote lichaamsdelen. Hoewel de zon goed is voor onze moraal en zorgt voor onze botmassa door het aanmaken van Vitamine D synthese, moeten we er ons toch met "mate" aan blootstellen. Ze zendt namelijk ook ultraviolette stralen die verantwoordelijk zijn voor huidkanker.

Wat is ultraviolet (UV)?

Hoewel de UV-straling slechts 50% van de straling van de zon betreft, is ze toch verantwoordelijk voor het grootste deel van de schadelijke gevolgen.

Er bestaan 3 soorten UV-stralen: UVA (320-400 nm), UVB (280-320 nm) en UVC (200-290 nm). Nm slaat op de golflengte, zo heeft UVA "lange golven" en UVC een "kortgolvige straling". Na de absorptie door de ozonlaag bereikt de zonnestraling het aardoppervlak. Gezien de golflengte is het vooral UVA (85%) en een kleine hoeveelheid UVB (15%) die ons bereikt.

Wat zijn de risico's van de zon?

UVA is net als UVB verantwoordelijk voor **huidkanker**, dit komt doordat onze cellen beschadigd raken en dit het DNA aantast. De meest voorkomende vormen van huidkanker zijn : melanoom, basaalcelcarcinoom en plaveiselcelcarcinoom.

De UVA stralen dringen door in de huid en zijn verantwoordelijk voor de **veroudering van de huid**. UVB bestraalt enkel de opperhuid en veroorzaakt **zonnebrand** of "een zonneslag".

Is de zon gevaarlijk voor ons ?

We zijn niet allemaal gelijk voor de zon. Van bij de geboorte heeft elk individu zijn eigen hoeveelheid weerstand tegen de zon, ook wel 'Zonnekapitaal' genoemd. Dit kapitaal is afhankelijk van het fototype van de persoon, dwz het type huid van de persoon.



We onderscheiden 6 fototypes beginnend bij type 1 dat een rode huid vertegenwoordigt die nooit bruin wordt, tot type 6, dat typerend is voor een zwarte huid.

Hoe lichter het fototype is (rood/blond haar, lichte huid, heldere ogen) en hoe vaker men zich intens blootstelt aan de zon, hoe sneller men het zonnekapitaal uitput wat zorgt voor kwaadaardige huidletsels.

Vooral bij kinderen is de zon gevaarlijk. Het is tijdens de kinderjaren dat de zon het meest intens is aangezien ze dan **60 à 80% vertegenwoordigt van de totale ontvangen dosis op een heel leven**.

Inmiddels is aangetoond dat blootstelling aan de zon en zonnebrand gedurende de kindertijd zorgt voor een verhoogd risico op moedervlekken bij kinderen en huidkanker bij volwassenen. Jonge kinderen zijn daarnaast kwetsbaarder omdat hun huid dunner is en de verhouding gewicht/huid hoger is dan bij volwassenen. Het is dus belangrijk om kinderen al op jonge leeftijd bewust te maken van de noodzaak van een goede bescherming tegen de zon.

DE INTENSITEIT VAN DE STRALING IS AFHANKELIJK VAN VERSCHILLENDE FACTOREN

- *HET SEIZOEN :* de zon is het felst in juli.
- *HET TIJDSTIP :* tijdens de periode tussen 11u en 14u is de blootstelling aan UV het hoogst, aangezien het in die periode is dat de UVB-stralen ons bereiken, naast de UVA-stralen die ons bereiken van 's morgens tot 's avonds.
- *DE BREEDTEGRAAD :* hoe dichter bij de evenaar, hoe groter het risico op huidkanker toeneemt.
- *DE HOOGTE :* door de daling van de atmosferische druk, stijgt de intensiteit van de UV-straling met 40% elke 300 meter.
- *DE BEWOLKING :* ook de bewolking vermindert de intensiteit van de UV.
- *DE OZONLAAG :* de geleidelijke vermindering van de ozonlaag zal de schadelijke effecten van blootstelling aan UV enkel verergeren.

Hoe bescherm ik me tegen blootstelling aan de zon?

1. Essentieel is om zo vaak mogelijk de zon tussen 11u en 15u te vermijden, aangezien dit de periode is met het intenste zonlicht. Buiten deze uren zoekt men best nog steeds de schaduw op. Wees ook op de hoede voor reflectie (90% reflectie van sneeuw, 25% van zand en 10% van de zee).

2. Kledij is de beste bescherming tegen UV-stralen. Losse kleding met lange mouwen en met een stevig weefsel zouden de voorkeur moeten genieten. Het dragen van een hoed met een brede boord en een zonnebril wordt eveneens aangeraden.

3. De lichaamsdelen die niet beschermd worden door kledij moeten ingesmeerd worden met een goed zonnebrandmiddel. Deze bestaan uit een combinatie van chemische anti-UVA en anti-UVB filters die de UV absorberen. Er zijn er ook die mineralen bevatten die werken als een scherm om UV te reflecteren (net zoals een windscherm). Deze laatsten worden vaak gebruikt bij kleine kinderen.

Een goede zonnecrème moet bescherming bieden tegen UVA en UVB-stralen. De aanbevolen hoeveelheid bedraagt 2mg/cm². Het product wordt best 15 à 30 min voor de blootstelling aan het zonlicht in een dikke laag aangebracht op de huid.

Uit onderzoek is gebleken dat mensen slechts een kwart van wat aanbevolen wordt aanbrengen op de huid. Elke 2 uur vernieuwt men best de bescherming aangezien deze vermindert door het baden en transpiratie.

De keuze van de bescherming is zoals eerder aangehaald afhankelijk van het fototype (type huid) en het type zon maar moet minstens een beschermingsfactor 30 bedragen. Producten met een hoge tolerantie/bescherming, zonder bewaar- of geurstoffen genieten best de voorkeur. Sowieso is een correcte bescherming tegen de zon noodzakelijk bij alle buitenactiviteiten, zelfs onder een parasol of in het water en niet enkel tijdens de zomer.

Kortom

Overmatige blootstelling aan ultraviolette straling speelt een belangrijke rol bij de ontwikkeling van huidkanker, in het bijzonder een melanoom. Alleen een radicale wijziging van ons gedrag tov de zon kan dit effect verminderen. Een beperkte blootstelling aan de zon, buiten de warmste uren, met de juiste kledij en een zonnecrème die zowel anti UVA als anti UVB werkt, zijn de belangrijkste tips voor jong en oud.

Dr Pauline **Richez**
Afdeling Oncologie
UCL Saint-Luc





Muggen
persona non grata

*Met de vriendelijke samenwerking van Dr. Yves **Van Laethem***
Dienst voor besmettelijke ziektes – CHU Saint-Pierre.

De gevolgen van een muggenbeet blijven meestal beperkt tot lichte roodheid en jeuk. Het is echter mogelijk dat de mug een ziekte overdraagt die erg gevaarlijk en zelfs dodelijk kan zijn.

Zijn muggen schadelijk en overbodig?

Muggen hebben wel degelijk hun nut in de natuur, zo nemen ze deel aan de bestuiving van planten net zoals bijen en vlinders. Bovendien is het slechts de minderheid van de 3500 gekende muggensoorten die bijten.

Waarom bijt de mug?

Het zijn enkel de vrouwtjes van bepaalde soorten die bijten. Menselijk of dierlijk bloed is noodzakelijk voor de rijping van de eitjes. De mug dringt de huid met twee pinnen binnen, de ene wordt gebruikt om het bloed op te zuigen, de andere om een verdoving en anticoagulerend speeksel (= een soort bloedverdunner) te injecteren. Als de mug niet verstoord wordt, neemt een beet ongeveer 2 à 3 minuten in beslag en is ze quasi pijnloos.

Roodheid en de jeuk (vaak een allergische reactie) verschijnen pas een tijdje later.

Wanneer slaat de mug toe?

Sommige soorten zijn overdag actief, anderen dan weer 's nachts. Het is dus belangrijk om steeds beschermd te zijn, vooral tijdens de zonsondergang omdat dat tijdstip overeenkomt met de periode van de hoogste activiteit.

De overdracht van ziektes

Tijdens de beet kan de mug verschillende besmettelijke stoffen overdragen, de meesten gelukkig zonder blijvend of ernstig gevolg.
Op dit moment vinden we muggen die gevaarlijke ziektes dragen vooral terug in Zuiderse landen (Afrika, Azië, Latijns-Amerika…). In onze streken is het risico nihil, hoewel wetenschappers zich wel zorgen maken over het voorkomen van tropische muggen in Europa door het internationaal transport en de opwarming van de aarde.

In tegenstelling tot wat sommige geruchten dan ook mogen verspreiden, de mug kan geen aids overbrengen! De meest voorkomende ziekten zijn malaria, gele koorts, dengue (= knokkelkoorts) en chikungunya. De eerste ziekte is een parasitaire ziekte en kan worden behandeld. De andere drie zijn van een virale aard en kennen geen echte, effectieve behandeling. Buiten gele koorts waarvoor een vaccin bestaat.

Malaria

Deze ziekte treft wereldwijd 400 tot 900 miljoen mensen met meer dan een miljoen doden per jaar (waarvan 85 tot 90% in Afrika). Dit is de hoogste risicofactor die met muggen in verband kan worden gebracht.

De risicogebieden zijn voornamelijk de Sahara in Afrika en in mindere mate delen van India, Azië en Latijns-Amerika. De gebieden zijn echter fel geslonken door het drooglegen van moerassen, vochtige zones en de verstedelijking. Endemische malaria is in Europa blijven bestaan tot het midden van vorige eeuw..

Behandeling: verschillende vaccinaties werden bestudeerd, maar steeds zonder het gewenste resultaat. Zo is er een vaccin met een gedeeltelijke werking bij kleine kinderen. Hoewel dit erg bemoedigend is voor de lokale bevolking, is het van geen belang voor toeristen. Voor het afreizen zal de arts het middel dat het beste geschikt is voor de reiziger voorschrijven rekening houdend met mogelijke bijwerkingen.

Producten die in het verleden vaak gebruikt werden (kinine, nivaquine, paludrine…) zijn in onbruik geraakt als gevolg van de resistentie van de parasiet en de ontwikkeling van efficiëntere moleculen.

Op dit moment zijn Lariam, Malarone en Doxcycycline de meest voorkomende profylaxe. Als reiziger neemt u best voor, na en tijdens uw reis de juiste dosissen.

De gele koorts

Deze acute virale ziekte is niet langer een probleem voor reizigers sinds de ontwikkeling van een effectief vaccin. Dit vaccin dient zo snel mogelijk toegediend te worden als een risicozone bezocht wordt. (Het vaccin is in sommige plaatsen verplicht in andere wordt het gewoon aangeraden.)



Zzzzzzzzucht ...
vervelende muggen!

MOUSKITO helpt altijd en overal!



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

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

spray 100ml | roller | pocket spray | Patch

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

Travel stick | Travel roller | Travel spray

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

Tropical spray | Tropical roller

MouSkito®

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

Qualiphar Rijksweg 9 - B-2880 Bornem

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

Dengue

Dengue of knokkelkoorts is een virale infectie waarvan de symptomen op die van de gewone griep lijken: koorts, hoofdpijn, spier- en gewrichtspijn, vermoeidheid, misselijkheid, braken, huiduitslag... Er aan sterven is eerder zeldzaam, maar het kan weken duren alvorens de patiënt hersteld is.

Behandeling: door het gebrek aan een medicijn of vaccin moet men zich beroepen op rust en de symptomen behandelen met paracetamol.

Chikungunya

"Chikungunya" betekent letterlijk "Ziekte van de gebogen mens". Deze omschrijving onderlijnt de ernstige pijn in de gewrichten bij deze aandoening. Deze pijn kan maanden aanblijven bij oudere personen of bij personen met kwetsbare gewrichten.

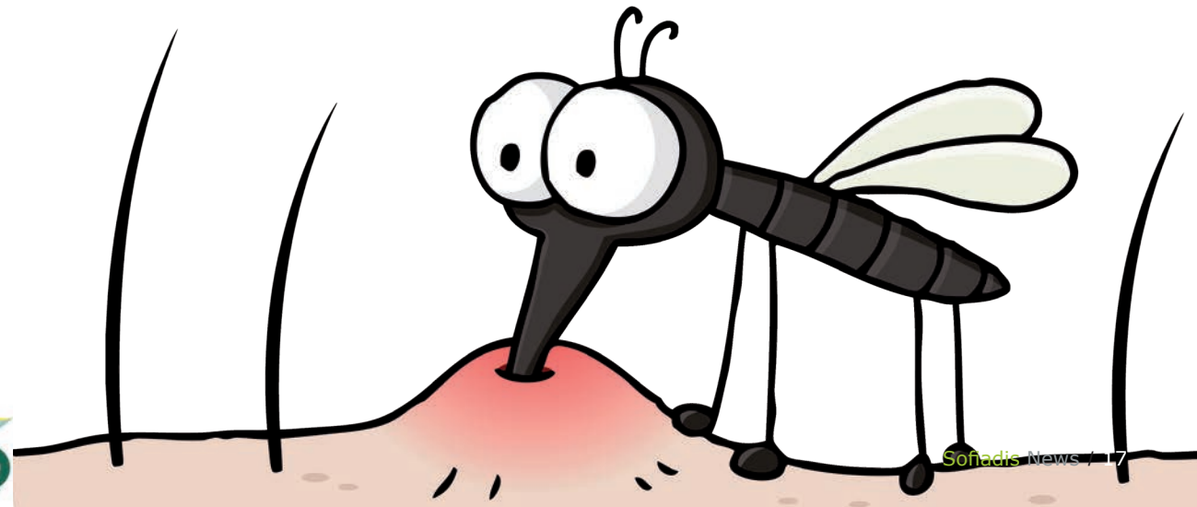
De andere symptomen verdwijnen over het algemeen na een aantal dagen. In zeer zeldzame gevallen kan het virus dodelijk zijn bij kinderen, oudere personen of personen die lijden aan een andere ernstige ziekte.

Behandeling: net zoals bij dengue bestaat er geen medicijn of vaccin. Ook rust en paracetamol brengen soelaas.

Uw arts raadplegen

Bij de voorbereiding van uw reis raadpleegt u best uw arts voor een preventieve behandeling of de nodige vaccins. Twijfel echter niet om beroep te doen op de medische diensten mochten er tijdens of na uw reis bepaalde symptomen verschijnen.

Marco **Hellemans**
Dynamite - 0496 / 34 34 02



PREMATUREN

de aandachtspunten en uw rol in het verhaal

Een volledige zwangerschap duurt een 40-tal weken. Als een kind geboren wordt voor de 37e week, spreken we van een premature bevalling. De kans is groot dat de baby opgevangen wordt in de NIC-afdeling (Neonatale Intensive Care).

Wat zijn prematuren?

Een te vroeg geboren baby heeft alle noodzakelijke organen, maar deze zijn nog onvolgroeid. De baby is dus zwakker in sommige opzichten. De longen, het darmkanaal en de hersenen zijn daarbij de meest gevoelige organen. In België zijn ongeveer 8% van alle geboortes prematuur. In Europa schommelt dit tussen de 5,5% en 11,4%.



Bij prematuren onderscheiden we verschillende categorieën. Deze bepalen de zorg en de aandacht die besteed moet worden aan deze kleine mensjes.

- Baby's geboren tussen week 33 en 37 van de zwangerschap noemen we "gemiddeld prematuur".
- Baby's geboren tussen week 28 en 32 van de zwangerschap noemen we "grote prematuren".
- Baby's geboren voor week 28 van de zwangerschap noemen we "extreem prematuur".

De rol van de neonatale afdeling en die van de ouders

De neonatale afdeling biedt deze kinderen de nodige gespecialiseerde zorg aan. Indien nodig worden er maskers gebruikt om de longen te helpen of worden er infusies gebruikt om de werking van de darmen te bevorderen. Daarnaast bieden rust, geduld en de nodige voorzorgsmaatregelen bescherming aan de hersenen.

Vandaag de dag wordt de rol van de ouders ook als erg belangrijk beschouwd voor de ontwikkeling. In het overgrote deel van de diensten worden ze 24/24u toegelaten en worden ze zelfs geleidelijk aan betrokken bij de zorg voor hun baby, dit uiteraard in functie van zijn gezondheidstoestand.

Als ouder is het erg belangrijk om te praten met de baby. De woorden worden uiteraard niet herkend of begrepen, maar de toon van uw stem zal hem vertrouwd klinken en hem geruststellen. Het zal u ongetwijfeld opvallen dat uw kind, hoe klein ook, veel dingen begrijpt. Een klein sjaaltje of teddybeer dat u zelf droeg kan helpen want door dit bij de baby te leggen herinnert hij zich uw aanwezigheid.

Wanneer het ziekenhuis verlaten?

In de meeste gevallen kan de te vroeg geboren baby naar huis van zodra het geplande einde van de zwangerschap behaald is. Als de baby geboren werd op 1 maart, maar de bevalling pas voorzien was rond 30 april, zal hij pas tegen dan de NIC-afdeling verlaten.

Eens thuis is de opvolging van de grote en extreme prematuren essentieel. Deze kinderen blijven namelijk erg kwetsbaar en kunnen, tijdens hun groei, afwijkingen ontwikkelen. Deze kunnen vaak voorkomen worden als ze tijdig opgespoord worden. Er wordt daarom aangeraden om een specialist te raadplegen voor deze opvolging (neonatoloog). Hij beschikt



over de nodige expertise om een taal-, voedsel- of motorische stoornis snel op te sporen.

Verwacht men een vroeggeboorte in de familie? Wat kan u doen?

Wees behulpzaam, help hen waar u kan. Een maaltijd bereiden, een oppas voor de andere kinderen of senioren, trajecten met de wagen, de boodschappen doen, huishoudelijke hulp…. De tijd die u besteedt aan hen kunnen zij omzetten naar liefde voor hun pasgeboren baby.

Hoe klein hij ook mag zijn, geef hem het nodige vertrouwen. Hij mag dan fragiel zijn, maar omringd door liefde, de juiste zorgen… en een beetje geluk gaat hij een prachtige toekomst tegemoet.

Marie **Dooms**
Hoofdverpleegster neonatologie

Op bezoek bij uw apotheker



In Chenée, een klein dorpje in de buurt van Luik, opent apotheek Spelmans zijn deuren voor ons. Frédérique Spelmans is een dynamische en ambitieuze apothekeres die ons met veel plezier haar apotheek en haar ploeg voorstelt en haar succesverhaal uit de doeken doet.



Voorstelling van de apotheek en de ploeg.

Ik ben al 15 jaar (sinds 1996) actief als apothekeres. 10 Jaar geleden nam ik deze apotheek over en ondanks alle problemen die in het nieuws komen, vind ik het nog steeds de droomjob voor een vrouw. Ik ga nooit tegen mijn zin werken, ik hou nog steeds van wat ik doe en de ambitie is er nog elke dag. Voor mij is dan ook één ding duidelijk: de dag dat ik er tegenop kijk, verander ik van beroep!



Françoise Rigaux is sinds 1983 een apothekersassistente en al 9 jaar mijn rechterhand. Met de energie die ze voor de dag legt doet ze haar werk efficiënt, gewetensvol en met de juiste professionele instelling!

Marie-Paule Thomas is een vervangende apothekeres die aan het einde van haar carrière staat. In maart 2013 gaat zij met pensioen. Zij vervangt mij 2 namiddagen per week en 2 zaterdagen per maand. Ook tijdens mijn jaarlijks verlof springt zij in. Hoewel ze niet meer over dezelfde energie als Françoise en mij beschikt kan ze als geen ander luisteren naar de patiënten en heeft ze een oog voor het werk.

Wat is de specialiteit van uw apotheek?

Vemagering. Wij zijn gespecialiseerd in de eiwit diëten van Lignaform, we hebben daarvoor ook een partnership afgesloten Therascience. Maar ook voor kruidengeneeskunde, homeopathie en aromatherapie zijn we gekend. We hebben daarvoor een samenwerking aangegaan met een bedrijf uit de regio: het Borman Instituut. Dit kleine bedrijf uit Beaufays doet het hele proces van A tot Z, vanaf de oogst tot het bottelen. Alle producten hebben bovendien een nut-nummer en zijn van uitstekende kwaliteit.

Hoe is je professionele carrière tot nu toe verlopen?

Van 1996 tot 2002 werkte ik als vervangende sapothekeres in verschillende apotheken. Ik deed dit half-time, zo had ik voldoende tijd voor mijn 3 kinderen die geboren werden in 1994, 1996 en 1999. Twee van mijn drie kinderen werden geboren tijdens mijn studies, dit was echter een bewuste keuze.
In 2002 heb ik mijn eigen apotheek en heb sinds de overname mijn zakencijfer kunnen verdubbelen door mijn liefde voor de job.

Heeft u projecten voor Apotheek Spelmans?

Ik heb steeds verschillende projecten in mijn hoofd. Waarom niet een tweede apotheek?

Welke koerst vaart u met uw apotheek?

Ons motto luidt: zeg nooit "Ah neen, dat product ken ik niet en hebben wij niet voorradig" . Voor elke patiënt ga ik steeds tot het uiterste om hem of haar te kunnen bezorgen wat ze wensen. We luisteren ook steeds naar de behoefte van de patiënt.
Een tweede devies: Altijd een glimlach op het gezicht! Zoals eerder gezegd is het is voor mij erg belangrijk om steeds met veel plezier te kunnen gaan werken. Met in het achterhoofd natuurlijk steeds de belangrijkste zaken in mijn leven, mijn gezin en kinderen!

Is het beroep van apotheker een roeping?

Toen ik 5 jaar was wist ik al dat ik op een dag apothekeres wou worden. Toen ze me toen vroegen waarom had ik geen antwoord klaar. Ondertussen weet ik het wel, voor mij als vrouw is apothekeres het mooiste beroep. Ik ben wetenschappelijk, zakelijk en psychologisch aangelegd, ik ben een verkoopster, ik maak medicijnen, ik ken alle roddels van de buurt (lacht), ik ben een vertrouweling, schoonmaakster (ook!), boekhoudster, richt mijn apotheek en etalages in… Kortom, het werk is enorm gevarieerd en leuk!

Hoe ziet u de toekomst van uw beroep?

Jammer genoeg niet altijd even aangenaam met de veranderingen op wettelijk vlak. Volgens mij zal de onafhankelijke apotheker evolueren naar een echte zakenman of –vrouw met meerdere apotheken die zijn patiënten als echte klanten ziet en een echt commercieel beleid voert. Langs de andere kant zullen ze steeds een luisterend oor moeten zijn voor hun klanten zodat ze de juiste raadgevingen kunnen geven. Raadgevingen die de patiënt niet vindt in supermarkten e.d!

Frédérique **Spelmans**
Apotheker

ErcéFlora Supra

Voel je het hele jaar door goed in je buik



ErcéFlora Supra versterkt je darmflora op natuurlijke wijze bij :

- **darmproblemen,**
- **inname van antibiotica,**
- **onevenwichtige voeding.**

En dat voor het hele gezin, vanaf 3 jaar.

Lactobacillus acidophilus - Lactobacillus rhamnosus - Bifidobacterium longum - Saccharomyces boulardii

sanofi aventis

ERC042012

Seizoensraadgevingen van uw apotheker

Zonneproducten

Het gamma van Bioderma Photoderm is weinig bekend maar biedt wel een breed scala van producten aan die aangepast zijn aan een atopische huid of andere huidproblemen. Zo beschermt het product AKN een vette huid met neigingen tot acne. Voor zover ik weet heeft geen enkel ander gamma dat type producten beschikbaar. Terwijl onze tieners toch ook beschermd moeten worden tegen de zon!

Het gamma is ook non-comedogeen, wat wil zeggen dat het niet bevorderlijk is voor mee-eters en puistjes, en het talg reguleert.

Daarnaast zijn er producten in het gamma beschikbaar voor na een operatie, anti-roodheid (rosacea)….

Cholesterol

Veel van mijn klanten nemen statine, medicatie om de cholesterol te verlagen. Jammer genoeg wordt de naleving (het product op het juiste tijdstip en in de juiste hoeveelheden innemen) niet altijd even serieus genomen.

Een van de bekendste neveneffecten van een behandeling is spierpijn. Artsen zijn ook vaak verkeerd ingelicht over hoe ze deze bijwerking kunnen vermijden en raden de patiënt aan de behandeling alsnog verder te zetten of wijzigen te vaak de behandeling. De oplossing is nochtans eenvoudig. Ik heb al herhaaldelijk vastgesteld dat een co-enzym Q10 supplement deze pijn kan verlichten en zelfs laten verdwijnen!

Mijn advies is dan ook om bij elke afgeleverde dosis statine, het verstanding is om van zodra er spierpijn voorkomt een co-enzym Q10 supplement mee te geven..

PRAKTISCHE INFORMATIE

Apotheek	*Coördinaten*	*Openingsuren*
Apotheek Spelmans - Blairvacq *Mvr. Frédérique Spelmans*	*Rue des Grands-Prés 6, 4032 Chênée* *Tel. : +32(0)4/365 22 53* *Fax : +32(0)4/367 35 22* *E-mail : info@pharmaciespelmans.be* *http://www.pharmaciespelmans.be*	*Maandag tot vrijdag : 9u00-13u00 en 14h00-18u30* *Zaterdag : 9u00 - 12u30* *Gesloten op zondag* *Toelatingsnummer van de apotheek : 622308.*

DELAROM
PARIS

Een Natuurlijk Gehydrateerde Huid



DE NATUURLIJKE WETENSCHAP VAN DE SCHOONHEID



NIEUW !!

Het verzachtende effect van EAU MICELLAIRE

met pioenroos-extracten

L'eau micellaire op basis van pioenroos verwijdert make-up en reinigt het gezicht op een eenvoudige manier.
Het respecteert het evenwicht van alle huidtypes, zelfs de meest gevoelige. De huid blijft zacht en gehydrateerd.

ORANGE BODY LOTION

op basis van sheaboom-extracten

De bodylotion verzorgt het lichaam met zijn intense voeding waardoor de huid zijn flexibiliteit en gladheid terugvindt.

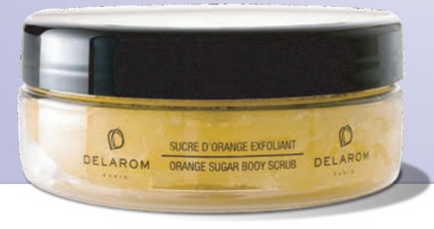


DELAROM'S TIP :
Masseer de body lotion in op de enkels en schouders in cirkelvormige bewegingen om zo de spieren en de huid volledig te laten ontspannen.

UW MOMENTEN VAN GELUK VOOR DE ZOMER VAN 2012

ORANGE SUGAR BODY SCRUB

De orange sugar body scrub is een intensieve body scrub, het betreft een suiker die geparfumeerd werd op basis van essentiële oliën. De scrub verwijdert de dode huidcellen, terwijl men het lichaam insmeert smelt het tussen uw vingers wat het gebruik eenvoudiger maakt. De huid is zacht, soepel en ruikt heerlijk.



EEN VERFRISSENDE CRÈME VOOR DE VOETEN EN DE BENEN

op basis van plantenextracten

Deze crème is niet plakkerig, trekt snel in en brengt ontspanning en verfrissing bij vermoeide benen en voeten, dit dankzij zijn aromatische extracten. Daarnaast verslaat het droge hielen en verzacht het de huid.



deze zomer gaan we het water in !



U heeft besloten om met de hele familie het avontuur te gaan trotseren en erop uit te trekken met een zeilboot? Alvorens uit te varen, krijgt u hier nog enkele tips die misschien het verschil maken.

Met of zonder schipper?

Alles hangt af van uw ervaring op het water. Maar door te kiezen voor een schipper doet u wel de nodige ervaring en vertrouwen op terwijl u maximum van uw reis kan genieten. Schippers zijn professionals die het gebied als geen ander kennen en u naar de mooiste, geheime plekken kunnen voeren in alle veiligheid.

De bagage

U kiest best voor "zachte" tassen die u, eens ze leeg zijn, overal kan opbergen. Overdrijf niet in de hoeveelheden die u meeneemt aangezien u het grootste deel van uw tijd toch in badkleding rondloopt. Laat uw chique kledij gerust thuis en kies voor shorts, t-shirts, pulls en een regenjas (voor het geval dat…). Vergeet voor de kinderen geen t-shirts in lycra waarmee ze in het water kunnen gaan zodat ze voldoende beschermd blijven tegen de zon. Hetzelfde principe geldt voor het schoeisel, uw paar slippers zal uw bondgenoot zijn gedurende uw reis en als u aan land zou gaan, kan u snel een paar sneakers aantrekken.

Zo blijft er in uw tas voldoende plaats voor de standaardkit van een goede zeiler: een goed zakmes, een zaklamp, een waterbestendig uurwerk, een aansteker, een zonnebril, een goede zonnecrème en een hoed of pet om het hoofd te beschermen (noodzakelijk) en … medicatie tegen reis- en zeeziekte.

Tja, hoewel ze verre van 'glamoureus' zijn, moeten we er toch aan denken voor vertrek. In het beste geval blijven ze in uw tas gedurende de hele reis, maar even-goed zijn ze u zeer waardevol en helpen ze u uw zeeziekte te overwinnen. Voorzie ook plaats voor snorkels en zwemvliezen, tenzij de boot hiermee uitgerust is. En last but not least, een paar wasknijpers… Denk maar eens aan alle natte truien, handdoeken, tshirts die moeten drogen zonder dat ze het risico lopen meegedragen te worden met de wind het blauwe water in.

Mama… wat eten we?

Goed en lekker eten is zonder twijfel een onderdeel van een geslaagde vakantie. En al zijn op zee niet alle ingrediënten van de traditionele schotels beschikbaar toch kan u, met een beetje fantasie (en de nodige proviand aan boord), een lekker en gevarieerd menu op tafel toveren. Neem dus voor u de haven verlaat even de tijd om na te denken over uw menu en proviand. Enkele goede voorbeelden zijn pasta en rijst aangezien deze in vrijwel elke saus passen. Het culinaire motto zal ongetwijfeld: "gemakkelijk, snel en lekker!" zijn.

Een kleine tip voor u vertrekt: neem wat van onze heerlijke Belgische chocolade mee! Aan boord smaakt deze goddelijk! Gebruik voor de bevoorrading tijdens uw reis rugzakken, zo kan iedereen, zelfs de kleinsten hun bijdrage leveren aan het transport.

Een ander ritme…

Op reis gaan met een zeilboot is beslissen om te breken met de dagelijkse race die we bijna allemaal kennen. Vrijheid, rust, tijd voor jezelf zijn dan ook de sleutelwoorden om dit avontuur aan te gaan.

De betrokkenheid van elkeen (in eigen tempo en in functie van de mogelijkheden) bij het besturen van de boot en het zeilen is noodzakelijk voor de goede werking van de boot: hulp bij het ophalen van het anker, knopen uit de touwen halen, de stootkussens nakijken, hijsen van de zeilen…

Tot slot, neem een aantal goeie boeken mee, leuke muziek (vergeet uw 12-volt adapter niet) en een spel kaarten. De vaartijd tussen twee tussenpunten zijn erg variabel, maar als u met kinderen reist raden wij u aan om om de 3 à 4 uur een stop te voorzien.
Voor de kleinsten voorziet u ook best een aantal reisspelletjes en de standaard kleurpotloden om de tijd te doden, als dit al nodig mocht zijn. En omdat we nu eenmaal met onze tijd moeten meegaan: vergeet uw I-pod, I-pad of andere toestellen niet!

Prettige vakantie en … goede wind!

Philippe **Hanin**
AD HOC SAILING
Afdeling «Boot- en zeiltochten» van Eagle Travel
www.adhocsailing.be
www.eagletravel.be

HET BELANG
van groenten en fruit

Vandaag de dag zijn de richtlijnen, afhankelijk van hun oorsprong "5 porties groenten of fruit per dag" of "400 tot 800 gram groenten of fruit per dag". Om deze boodschap goed te begrijpen moet u weten dat een portie ongeveer 80 gram is, of bijvoorbeeld een halve appel. De doelstelling van 5 porties is dus makkelijk te bereiken.

Waarom zijn groenten en fruit zo belangrijk?

Eerst en vooral omwille van de vezels die ze bevatten en hun belangrijke rol in de goede werking van onze transit, maar ook om een hele reeks van metabolische reguleringen. Ze zijn ook zeer rijk aan water. Daarnaast zijn ze gezien hun hoog gehalte aan mineralen, sporenelementen (= oligo-elementen), vitaminen en antioxidanten (Vitamine C, bètacaroteen, vitamine E, polyfenolen, flavonoïden…) noodzakelijk in de dagelijkse voeding. Het zijn ook deze mineralen, sporenelementen… die groenten en fruit hun specifieke smaak en kleur geven.

Vergeet niet dat gekleurde groenten en fruit rijk zijn aan antioxidanten, variëteiten met wit vruchtvlees zijn dan weer interessant omdat ze stoffen bevatten tegen beroertes.

Het is daarom belangrijk om onze keuze te diversifiëren en in het bijzonder te richten op seizoensgroenten en –vruchten, omdat deze rijker zijn aan vitaminen en antioxidanten, en ook op gewassen uit de openlucht.

Is er een verschil tussen groenten en fruit?

Uiteraard, het gaat zelfs om een fundamenteel verschil! In tegenstelling tot fruit bevatten groenten geen (of weinig) vrije suikers, wat meteen verklaart waarom ze niet over een zoete smaak beschikken. Fruit beschikt over 4 à 10% vrije suikers, een reden om ze niet à volonté te eten, wat wel kan bij groenten.

En de banaan? Deze heeft een zeer interessante samenstelling van mineralen zoals kalium, magnesium en vezels. Al heeft de banaan meer calorieën dan de meeste andere vruchten, dan nog is dit geen reden om ze af te wijzen. Daarentegen is de avodcado, of hij nu bij de groep van groenten of fruit wordt gerekend, rijk aan vet (20%) en is misbruik te vermijden!

Hoe uw gezondheid optimaliseren?

Door dagelijks een aantal tijdstippen naar keuze te reserveren voor het eten van groenten en fruit: 2 à 3 porties fruit en minimum 3 à 4 porties gekookte of rauwe groenten, maar ook in soepvorm groenten eten is een mogelijkheid. En vergeet vooral niet dat ook het oog wat wil, varieer dus verschillende kleuren op uw bord.

In de keuken !

APERITIEFHAPJE MET WORTELEN, APPEL, HONING EN CURRY

Bereiding
10 minuten
Gemakkelijk - Economisch - Voor 4 personen

INGREDIËNTEN

8 jongen wortelen - 2 Granny appelen -
2 eetlepels peterselie - 2 eetlepels bieslook
Voor de dressing : eetlepels ciderazijn en olijfolie of koolzaadolie - 2 koffielepels honing, zout, curry en peper.



BEREIDING

Snijd de wortelen en de appelen in blokjes of dunne reepjes.
Hak de peterselie en de bieslook fijn
Meng de peterselie en de bieslook onder de wortelen.

Bereid de dressing door de olijfolie, ciderazijn, honing en kruiden te mengen.

Vul de glaasjes met verschillende laagjes van appel en wortel.
Voeg een beetje dressing toe.
Werk af met een sprietje bieslook als garnituur.

Anne **Chauvaux**
ATELIERS POIDS ET SANTÉ
Dieet- en voedingsdeskundigee
0486 / 68 05 91



Randstad Household Services nv/sa, 01933

Genieten van waardevolle momenten!

Zin om meer vrije tijd te besteden aan je kleinkinderen of je in te zetten in een vereniging in uw buurt? De stofzuiger, de bezem, het strijkijzer en uw schoonmaakproducten kan u voortaan toevertrouwen aan een specialiste. U kan immers de schoonmaak van uw woning overlaten aan een huishoudhulp via dienstencheques.
Bij Randstad Dienstencheques is iedere klant uniek en wordt elke aanvraag door onze consultants van A tot Z verwerkt. De zoektocht naar een huishoudhulp die bij uw verwachtingen past en de opstart met Sodexo, het erkend uitgiftebedrijf voor dienstencheques worden uiterst professioneel uitgevoerd.

Sommige particulieren hebben een beroep gedaan op Randstad Dienstencheques na een medische operatie en dachten misschien de samenwerking niet te kunnen voortzetten. Na genoten te hebben van huishoudelijke hulp via Randstad Dienstencheques, is het immers moeilijk om dat te missen! Een persoon die wekelijks of tweewekelijks bij u thuis komt, is belangrijk in het onderhoud van uw woning. Door haar prestaties ontstaat een vertrouwensrelatie tussen de huishoudhulp en de particulier.

Randstad Dienstencheques stelt bijna 4500 personen aan het werk in gans België binnen het kader van dienstencheques. De huishoudhulpen, met een contract van onbepaalde duur, worden hun ganse loopbaan opgeleid en gecoacht.

Indien u meer informatie wenst, kan u het gratis nummer 0800 30 130 bellen. Een Randstad Dienstencheques consultant zal antwoorden op al uw vragen en zal de huishoudhulp vinden die bij u past.

good
to know
you

randstad

Staffing | Professionals | HR Solutions | Inhouse Services

WEDSTRIJD

SOFIADIS EN RANDSTAD BIEDEN U DE MOGELIJKHEID OM 5 X EEN DIENSTENCHEQUE VAN 3 UUR TE WINNEN

Word “Fan” van onze Facebook pagina “De Sofiadis Apotheken” en antwoord correct op de 4 vragen en de schiftingsvraag hieronder voor zaterdag 15 september en win één van de vijf Dienstencheques voor 3 uur.

Vraag 1 : Welk type diabetes is ouderdomsdiabetes?

Vraag 2 : Wat is de beste manier om zich te beschermen tegen UV-stralen?

Vraag 3 : Vanaf welke week spreken we van grote prematuren?

Vraag 4 : Hoeveel personen stelt ‘Randstad Dienstencheques’ ongeveer te werk?

Schiftingsvraag : Hoeveel personen zullen op 15 september 2012 de 4 vragen correct beantwoord hebben ?

ANTWOORDEN VIA DE WEBSITE WWW.SOFIADIS.BE/CONTEST
voor zaterdag 15 september 2012.

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

Maximum 3 uur Dienstencheque per winnaar. De winnaars worden persoonlijk op de hoogte gebracht. Bij een ex-aequo wordt er gekeken naar de datum waarop wij de antwoorden ontvangen hebben. Bij gebrek aan een juist formulier wordt er gekeken naar het antwoord dat er het dichtste bij aanleunt. Het reglement is beschikbaar op aanvraag.

WINNAAR

Winnaar van de vorige Sofiadis wedstrijd
Proficiat aan Mevr. R. Françoise, u wint een waardebon t.w.v. 200 euro in een Sofiadis apotheek naar keuze.

Imutis

NIEUW

Kwaliteit gewaarborgd door uw apotheker

D 503/10



2 IN 1
GIST
+ BACTERIËN

VERSTERKT DE DARMFLORA



De actieve micro-organismen in Imutis dragen bij tot het versterken en het onderhouden van de darmflora om zo zijn evenwicht te bewaren. **Imutis** heeft een beschermende invloed in alle omstandigheden (op reis, gedurende stress-situtaties, ...).

VERPAKKINGEN
10, 20 en 50 capsules

ACTIEVE BESTANDDELEN *
6 miljard CFU Saccharomyces boulardii
2 miljard CFU Lactobacillus acidophilus
3 miljard CFU Lactobacillus rhamnosus
2 miljard CFU Bifidobacter longum
per capsule
** na de productie*

AS 21/25

GOEDGEKEURD DOOR DE HELE FAMILIE
NEUTRALE SMAAK

TRENKER

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

VERKRIJGBAAR BIJ UW APOTHEKER

Trenker_Imutis_Eeni • 2012.05.15