21
Trimestrieel
Juli - September 2015

SOFIADIS Mag !

Het magazine van de Sofiadis apotheker

Alcohol, uw gezondheid drinkt mee

WEDSTRIJD
5X€40
AANKOOPBONS
GELDIG IN DE SOFIADIS APOTHEKEN



- Doofheid, oorsuizen, hyperacusis
- Gezond zijn begint in de darmen
- Daar is de zon weer ... Opgelet voor melanomen

CHOLESTEROL*

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

Choledoc



Publieksprijs: 28,90€
120 capsules

Orthonat nutrition

Hoog gedoseerd aan natuurlijke actieve bestanddelen

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

SOFIADIS Mag !



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

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Peter Van Elslander

PUBLICITAIRE REGIE
Sofiadis CVBA - Axel Moureau
info@sofiadis.be

CONCEPT EN REALISATIE
Sofiadis cvba
info@sofiadis.be

FOTOGRAFIE
iStockphoto, Fotolia

PERIODICITEIT
Thematisch trimestrieel magazine

DRUK
IPM Printing

HEBBEN MEEGEWERKT AAN DE REDACTIE
Bastien E., Bogdanowicz E., Delobbe Y., Lepretre A., Lumen G., Philippart B., Tromme I., van der Brempt C.

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

EDITO

Beste lezers,

Goed horen is belangrijk. Want wie niet goed hoort, heeft meer moeite om actief deel te nemen aan gesprekken en raakt zo snel sociaal geïsoleerd.

De eerste symptomen van slechthorendheid uiten zich in het moeite hebben met het volgen van gesprekken in een luidruchtige omgeving (vb receptie) en het niet meer horen van hoge tonen zoals geluiden van vogels en krekels.

Gezinsleden en vrienden merken vaak eerder dan de slechthorende dat er iets mis is.
Pas wanneer ze hulp krijgen, realiseren velen van hen hoeveel zij hebben gemist.

Als u dus merkt dat iemands gehoor achteruit gaat, spreek er hem/haar dan op aan. U bewijst er hen een dienst mee en ze zullen er u dankbaar voor zijn!

Meer nog dan goed horen zouden we ook goed moeten kunnen luisteren, maar dat is een ander verhaal ...

Peter Van Elslander
Afgevaardigd bestuurder

INHOUD

Dossier
Alcohol, uw gezondheid drinkt mee 04 - 07

Gezondheid
Doofheid, oorsuizen, hyperacusis: de plaag van de 21ste eeuw ? 08 - 12
Gezond zijn begint in de darmen 12 - 15
Daar is de zon weer ... Opgelet voor melanomen 16 - 18
Littekens in de zon: beschermen is de boodschap! 19

Familie
Bereid de komst van de baby voor met haptonomiee 20 - 23

Reizen
Uw vakantie van tevoren reserveren? De ideale oplossing voor uw budget 25 - 26

Sport
Opwarming: hoe en waarom? 27 - 29

Wedstrijd
Win één van de 5 aankoopbons t.w.v. €40 31

Alcohol, uw gezondheid drinkt mee

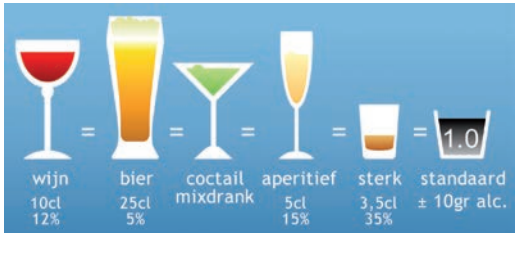
Volgens een enquête van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid tellen Brussel en Wallonië gemiddeld 70 tot 78% alcoholgebruikers. Het alcoholgebruik van zo'n 11 tot 14% daarvan kan als problematisch worden beschouwd.
Vanaf wanneer is uw gebruik problematisch en wat kunt u doen om uw alcoholgebruik te beperken?

Wat is verantwoord alcoholgebruik?

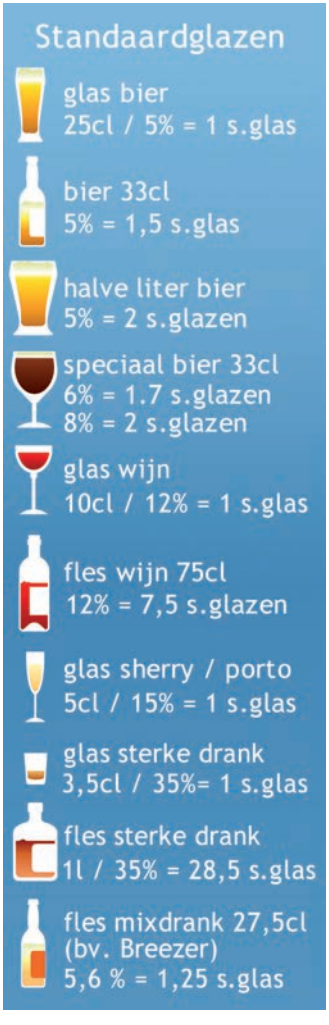
Voor een volwassene vanaf 18 jaar kunnen we het alcoholgebruik afmeten aan de aanbevelingen. Die worden uitgedrukt in standaard glazen. Laten we dat begrip eerst even uitleggen.

Een normaal glas alcohol bevat ongeveer 10 gram zuivere alcohol. Dit is zo voor de meeste dranken die in een café of een restaurant in België worden geserveerd. Concreet betekent dat dat een glas blond bier, een glas wijn, een aperitief en een glaasje sterkedrank ongeveer diezelfde hoeveelheid alcohol bevatten (zie tabel hieronder).

Toch zijn er dranken, zoals speciale bieren,



die in grotere glazen worden geserveerd. Een voorbeeld: een speciaal bier met een alcoholgehalte van 8%, geserveerd in een glas van 33 cl, komt overeen met 2 standaardglazen (dat bier bevat twee keer meer alcohol dan een blond bier met een alcoholgehalte van 5%, geserveerd in een glas van 25 cl). Waakzaamheid is dus geboden, want een glas komt niet altijd overeen met een standaard glas. Zowel de geconsumeerde hoeveelheid als het alcoholpercentage van die consumptie moeten in rekening worden gebracht (zie tabel hieronder).



Wanneer spreken we van problematische alcoholconsumptie ?

Er zijn verschillende soorten alcoholconsumptie:

OVERMATIG ALCOHOLGEBRUIK: meer drinken dan goed is voor de gezondheid. Dit gedrag hangt vaak samen met bepaalde omstandigheden of bepaalde problemen. Het overmatige alcoholgebruik verdwijnt meestal vanzelf wanneer de betrokken persoon er de ongemakken van ervaart.

'BINGE DRINKING': af en toe een enorme hoeveelheid alcohol drinken in korte tijd. Voor mannen betekent dit minstens 6 glazen in 2 uur tijd; voor vrouwen betekent dit minstens 5 glazen in 2 uur tijd.

Een voorbeeld: u drinkt tijdens de week niet of heel weinig, maar enorm veel tijdens het weekend; of u drinkt overdag niet, maar 'bezat zich' heel snel elke avond.

PROBLEMATISCH ALCOHOLGEBRUIK OF ALCOHOLMISBRUIK: overmatig alcoholgebruik mondt uit in problematisch alcoholgebruik wanneer duidelijke lichamelijke, geestelijke of sociale problemen opduiken, die de persoon er echter niet van weerhouden te drinken. Soms gaat het om alcoholgebruik als reactie op problemen, om hieraan te ontsnappen of de spanning te verlichten. Alcohol wordt gezien als een 'oplossing' of 'zelfmedicatie'.

Dit alcoholgebruik kan ook voor nieuwe problemen zorgen (financiële of relationele bijvoorbeeld), die opnieuw aanzetten tot drinken. Zo ontstaat een vicieuze cirkel waaruit men nog moeilijk kan ontsnappen.

AFHANKELIJKHEID VAN ALCOHOL (SOMS 'ALCOHOLISME' OF 'VERSLAVING' GE-

NOEMD): deze afhankelijkheid kan lichamelijk en/of geestelijk zijn. Er zijn specifieke kenmerken zoals alcoholtolerantie (meer moeten drinken om hetzelfde effect te krijgen), ontwenningsverschijnselen (bijvoorbeeld beven, zweten, misselijkheid ...), verlies van controle (steeds langer drinken dan voorzien), enzovoort.

Het belangrijkste kenmerk van deze afhankelijkheid is dat de persoon niet langer in staat is te functioneren zonder alcohol. Alcohol is een behoefte, een **noodzaak** geworden. Wanneer de betrokken persoon niet drinkt, ervaart hij psychisch en fysiek onbehagen.

Welke effecten kan dit overmatige alcoholgebruik hebben op lange termijn?

Overmatig en langdurig alcoholgebruik kan leiden tot ernstige lichamelijke en geestelijke problemen. Soms is alcohol daarvan de rechtstreekse oorzaak, soms werkt alcohol indirect of verergert hij de aandoening.



De bekendste effecten zijn problemen met het geheugen, depressie, hoofdpijn en migraine, gedragsproblemen (agressief en impulsief), ontsteking van de slokdarm en gastritis, gewrichtsproblemen (reuma, jicht, artrose), cardiovasculaire aandoeningen ...

Meer informatie over de risico's is te vinden op www.alcoholhulp.be.

Het gebruik beperken of stoppen. Hoe pakt u dat aan?

Het is absoluut noodzakelijk dat de betrokken persoon actief en vrijwillig stappen onderneemt. Een arts kan een farmacologische behandeling voorschrijven die een steun kan zijn, maar op dit ogenblik is er nog geen behandeling die deze problematiek kan oplossen.

Iedereen kan ervoor kiezen zijn alcoholgebruik te beperken of te stoppen. Deze beslissing is vooral een persoonlijke keuze, maar ook een van reserves en grenzen. Ieder heeft zijn eigen doelstelling, maar ook zijn eigen levensomstandigheden. Een gemeenschappelijk kenmerk echter is het proces dat leidt tot een veranderd gebruik. Vaak is dit een lange weg met vallen en opstaan.

Het proces begint wanneer iemand zich vragen gaat stellen bij zijn eigen alcoholgebruik: «**Is dit problematisch?**»[1]. Vervolgens is er de wil om het drinkgedrag te veranderen. Hoewel de wil om het gebruik te beperken of zelfs helemaal te stoppen, een eerste stap is, is dit zelden voldoende. Daarom is begeleiding vaak nodig en nuttig.

Er zijn verschillende soorten begeleiding: dit kan medisch (door de huisarts of een psychiater), in het ziekenhuis (ontwennings-

AANBEVELINGEN VOOR EEN GEBRUIK MET « LAAG RISICO»[2]	**Bij de man (vanaf 18 jaar)**	**Bij de vrouw (vanaf 18 jaar)**
Maximale consumptie per dag	3 standaard glazen	2 standaard glazen
Maximale consumptie per week	15 standaard glazen	10 standaard glazen
Minimale onthouding	2 dagen per week	2 dagen per week
Maximale consumptie per gelegenheid	5 standaard glazen	3 standaard glazen
Een verantwoord gebruik hangt bovendien niet enkel samen met het aantal standaard glazen. Dit heeft ook te maken met **de manier waarop iemand drinkt en zijn drinkgewoonten.**		

verschijnselen tijdens de hospitalisatie), psychologisch (door een gespecialiseerd psycholoog), via een zelfhulpgroep (zoals de Anonieme Alcoholisten) of online (de site www.alcoholhulp.be biedt online, anonieme en gratis begeleiding, u doet dit alleen of samen met een psycholoog met ervaring op het gebied van verslaving).

EN VOOR DE FAMILIE?

De omgeving (partner, vrienden, familie ...) van de verslaafde speelt een belangrijke rol: deze mensen zijn dagelijks aanwezig en vormen de eerstelijnshulp. Toch is leven met een verslaafde zwaar voor de omgeving en ook deze mensen moeten steun krijgen.

Zij kunnen terecht bij een huisarts, een psycholoog of een psychiater. Deze mensen kunnen hen de weg wijzen naar gespecialiseerde instellingen of hen vertellen hoe zij zich kunnen gedragen tegenover de persoon die drinkt. De naasten kunnen ook lid worden van een steungroep (zoals Al Anon). Daar kunnen ze ervaringen uitwisselen en steun vinden bij mensen die te maken krijgen met dezelfde moeilijkheden. Tot slot zijn er ook speciale fora voor deze mensen. Ook daar vinden ze steun en kunnen ze hun ervaringen vertellen aan mensen die in een gelijkaardige situatie zitten.

Emilia **Bogdanowicz**
Psycholoog

1 - Mannen en vrouwen verdragen alcohol niet op dezelfde manier. De impact van alcohol is nog nefaster bij jongeren onder de 18, omdat de hersenen en de andere organen nog in een groeifase zitten.

2 - Via de website www.alcoholhulp.be is heel wat informatie te vinden en kunt u enkele tests doen aan de hand waarvan u kunt bepalen waar uw niveau van alcoholgebruik zich bevindt.

DOOFHEID, OORSUIZEN, HYPERACUSIS:

DE PLAAG VAN DE 21STE EEUW ?



Hoe is het gesteld met de oren van jongeren?

Volgens Amerikaanse gegevens heeft 15% van de jongeren tussen 6 en 19 jaar een gehoorverlies van minstens 16 dB. Uit gegevens van 2011 blijkt dat gehoorproblemen toenemen.

Volgens de UNSAF (Union Syndicale des Audioprothésistes Français, Frans syndicaat voor gehoortechnici) geeft 10% van de Fransen aan niet goed te horen. Dit komt overeen met 5,1 miljoen jonge slechthorenden, ouder dan 15 jaar.
Uit een Franse studie bij 6000 leerlingen van 17 jaar bleek na audiometrisch onderzoek dat meer dan 25% van hen een gehoorverlies had dat ernstig kan worden genoemd. In sommige gevallen ging het om > 20 dB.

Hoe werkt het oor?

De oorschelp vangt de geluidsgolven op, het middenoor (aambeeld, hamer, stijgbeugel) stuurt de golven door en het binnenoor vertaalt ze in informatie die de hersenen kunnen gebruiken. In het orgaan van Corti, dat de vorm van een slakkenhuis heeft, zitten de sensorische cellen. Die cellen kunnen beschadigd worden door ouderdom, maar ook door een schedeltrauma of een geluids- of emotioneel trauma. Ze herstellen zich niet, een afname van het gehoor is het gevolg.

Lawaai! Wat is dat?

Volgens het woordenboek is lawaai een gevoel dat door het binnenoor als onaangenaam of vervelend wordt ervaren, een geluid dat men liever niet hoort.

Lawaai wordt gekenmerkt door intensiteit = de kracht van geluid die wordt uitgedrukt in dB. Muziek is geen lawaai, maar een geluid dat een sterke emotie overbrengt die zich niet laat beoordelen.

Vandaag de dag bereikt het geluid echter enorm hoge niveaus. Onze oren zijn daar niet aan aangepast en net daarin schuilt het gevaar!

De risicodrempel ligt op 85 dB, de hinder begint vanaf 90 dB, de schade begint vanaf 120 dB.

De bescherming van ons gehoor op het werk wordt geregeld door een Koninklijk Besluit van 2006. Voor recreatieve en vrijetijdsactiviteiten is echter weinig wetgeving voorzien. De akoestische norm van 1977 is nog steeds van kracht en voorziet dat het maximale geluidsniveau van muziek niet hoger mag zijn dan 90 dB. De Belgische norm is verstandig, maar wordt niet gevolgd.

Gevolgen van lawaai op onze gezondheid.

Te luide tonen waarnaar te lang of te vaak wordt geluisterd, hebben niet enkel gevolgen voor de oren. De Wereldgezondheidsorganisatie heeft meerdere mogelijke problemen aangewezen, van heel licht (last) tot heel ernstig (permanente pathologische gevolgen).

Lawaai zorgt voor auditieve vermoeidheid, verstoort de slaap, heeft een negatief effect op het sociale leven, vermindert de prestaties op school of op het werk en leidt tot prikkelbaarheid of agressiviteit. Het heeft een invloed op de mentale gezondheid, met stress tot gevolg, wat kan leiden tot depressie of zowaar zelfmoord. Het veroorzaakt hoge bloeddruk en een risico op hartziekten. Lawaai kan via geluidstrauma's ook permanente gevolgen hebben voor het gehoor. Ogen hebben oogleden als natuurlijke bescherming, maar oorleden bestaan helaas niet.

Welke gehoorproblemen zijn er?

DOOFHEID kan ingedeeld worden volgens de opgemeten gehoordrempel in het audiogram: een normaal gehoor loopt tot 20 dB, bij lichte doofheid wordt geluid onder 20 dB niet meer gehoord, bij matige doofheid wordt enkel geluid tussen 40 en 70 dB gehoord, bij ernstige doofheid is dat pas vanaf 70 dB en bij zware doofheid 90 dB. Doofheid kan ook worden ingedeeld volgens de oorsprong en het verantwoordelijke mechanisme. We hebben het over transmissiedoofheid wanneer het gehoorverlies werd veroorzaakt in het buiten- of middenoor (otitis, otosclerose ...) en over perceptiedoofheid wanneer het gehoorverlies werd veroorzaakt in het binnenoor of ter hoogte van de gehoorzenuw. Die doofheid is nagenoeg onomkeerbaar en vereist een hoorapparaat.

De oorzaak van doofheid kan genetisch zijn, maar ze kan ook veroorzaakt zijn door lawaai, een geluidstrauma, drugs of medicijnen of door een virale of bacteriële infectie.

OORSUIZEN is de gewaarwording van een geluid, zonder dat er een externe geluidsbron is. Dit kan allerlei vormen aannemen: gegons, een suizing, een fluittoon, het geluid van krekels.



SHAMPOUX®

STOP DE LUIZEN!

De volledige en efficiënte traditionele aanpak!



VOORKOMT LUIZEN





DOODT LUIZEN EN NETEN



VERWIJDERT LUIZEN EN NETEN

De zachte aanpak zonder insecticiden!

SHAMPOUX Film

LOTION + SHAMPOO

VERSTIKT LUIZEN EN NETEN



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

www.stopdeluizen.be

Qualiphar sa, Rijksweg 9, B-2880 Bornem - www.qualiphar.com

Qualiphar

ADVPUB/0033/1027/2015-05

Wat doet u wanneer u oorsuizingen waarneemt? Ga zo snel mogelijk naar de nko-afdeling van het ziekenhuis of ga langs bij een nko-arts die de problematiek van oorsuizingen kent.
Het is belangrijk dat u aan uw arts vertelt dat u in aanraking bent gekomen met harde geluiden en dat u geluiden hoort in het oor of het hoofd.



HYPERACUSIS is een overgevoeligheid voor omgevingsgeluiden die door de meeste mensen als normaal worden ervaren.

Degene die leidt aan hyperacusis, ervaart pijn en onbehagen. Hij ervaart de geluiden als agressief (zoals krijt op een bord). Hij heeft de neiging zich af te zonderen. Hyperacusis kan alleen of in combinatie met oorsuizen voorkomen.

HYPOACUSIS manifesteert zich door een vermindering van de auditieve perceptie. De geluiden worden doorgestuurd, maar de persoon hoort ze niet goed.

PLOTSE DOOFHEID is de plotse, volledige of gedeeltelijke afname van het gehoor. Vaak komt dit slechts aan één oor voor.

Wat zijn de vuistregels om de oren te beschermen?

Het geluid van uw muziek of bijvoorbeeld uw gitaarversterker hebt u zelf in de hand. Op een rockconcert of een avondje uit kan dat echter niet. Toch zijn er manieren om voor uw oren te zorgen en het risico op schade te beperken:



1. **Bescherm uw oren.** Let op: oordopjes verminderen het risico, maar u bent niet volledig beschermd. Ook wanneer u voor oordopjes kiest, volgt u best ook onze andere tips.

2. **Zorg voor momenten van rust:** een pauze van 10 minuten om de drie kwartier of een pauze van een halfuur om de twee uur vermindert het risico.

3. **Blijf uit de buurt van de geluidsbron.** Hoewel het niet gemakkelijk is weg te blijven bij een luidspreker (er is er altijd wel een in de buurt), probeert u een afgelegen plekje te zoeken. Blijf vooral niet hangen bij de boxen.

4. **Hou rekening met vermoeidheid:** als u moe bent of als u de voorbije dagen al lang in een lawaaierige omgeving bent geweest, zijn uw oren kwetsbaar.

5. **Vermijd te veel luide events** in eenzelfde periode.

6. **Hou rekening met uw gezondheid:** bent u verkouden (verstopte neus), hebt u een oorontsteking of hebt u al last van oorsuizingen, dan is het risico op een geluidstrauma groter.

7. **Hou rekening met uw consumptiegedrag:** de meeste psychotrope stoffen zoals alcohol, cocaïne of bepaalde medicijnen vervormen de auditieve perceptie, verminderen het gevoel van hinder (u voelt niet wanneer uw oren een pauze nodig hebben) en maken u minder waakzaam (u let minder op uw omgeving en u vergeet de voorzorgsmaatregelen).

8. **Let op het volume van de muziek in uw oren:** wanneer u langer dan een uur naar harde muziek luistert met oortjes in, kan dit uw gehoor aantasten. Wanneer u het volume lager zet, kunt u langer luisteren en loopt u minder risico.

9. Kortom — waarom zou u zichzelf kwellen? — **vermijd te lawaaierige plaatsen** ...

NB : Kies voor het label 'Quality Nights'. Deze vereniging zorgt voor een betere verstandhouding tussen uitgaan en gezonde oren. Ze wil auditieve risico's beperken.

Yolande **Delobbe**
Bestuurder Voorzitter
www.belgiqueacouphenes.be

www.oorsuizen.be

BRON
- De magazines '**Acouphènes info**' nummers 34, 42, 44 en 60.
- De brochure ***«Décibels»***, Les oreilles cassées van J-B Mechernane.

Gezon begint in d

Boeddha omschreef een wijze ooit als: 'Hij die het goed maakt vanbinnen'. Onze aansprekingen 'Hoe gaat het?' of 'Alles goed?' zijn veelgebruikte afkortingen van de middeleeuwse formule 'Alles goed ... met de stoelgang?'

Volgens alle traditionele geneeswijzen zijn gezonde darmen verantwoordelijk of medeverantwoordelijk voor onze gezondheid. Heel wat medische referenties en wetenschappelijke rapporten verduidelijken en bevestigen dat ook.

Anatomie en fysiologie in het kort

De darm bestaat uit de dunne darm en de dikke darm met als belangrijkste onderdeel de karteldarm. De dunne darm is een sleutelorgaan dat als het ware een grens vormt tussen de buitenwereld (onze omgeving) en de binnenwereld (wijzelf, ons eigen organisme). Hij is 6 meter lang en de totale oppervlakte ervan zou 300 m² bedragen (een tennisterrein is ongeveer 250 m² groot ...). De karteldarm is 1,5 meter lang en verwerkt per dag 1,5 liter niet-verteerde voedingsresten. Hij absorbeert zout en water en voert de afvalstoffen af naar het rectum.

De darmflora, een onmisbare sleutel tot onze gezondheid

In de darmen zit het afweersysteem van het organisme, dankzij onder meer de darmflora die gewoonlijk 'goede bacteriën' worden genoemd. De ongelofelijke wereld van de darmbacteriën geeft ieder jaar wat

nd zijn de darmen



meer van zijn biologische geheimen prijs. Vandaag kunnen we het zelfs hebben over een echt 'ecosysteem' in onze darmen, onstabiel maar heel waardevol.
In ons lichaam leven meer dan 100.000 miljard bacteriën, die we kunnen onderverdelen in 400 soorten. De meeste zitten in ons spijsverteringskanaal. Het zijn er tien keer meer dan het aantal cellen waaruit ons lichaam bestaat.

Iedereen heeft een eigen 'darmgroep', een beetje te vergelijken met een bloedgroep. Uit een studie die in mei 2011 werd gepubliceerd in het gerenommeerde blad Gastroenterology, bleek dat onze karaktertrekken misschien wel bepaald worden door ... onze darmbacteriën!

En toch zorgen we er niet goed voor. Dit komt omdat we vaak niet gezond leven. Enkele oorzaken:

- Eetgewoonten (afwisseling in de voeding, reizen, klimaat, dieet ...).
- Een sedentair leven.
- Leeftijd.
- Stress en onvoldoende afwisseling tussen werk (activiteit) en rust.
- Intensief sporten.
- Virale of bacteriële infecties, candidiasis ...
- Slecht functioneren van de uitscheidingsorganen (longen, nieren, lever, huid, darmen).
- Verontreinigende stoffen in de omgeving (lucht, water, pesticiden ...) en bij onszelf (sigaretten, alcohol).

Onze darmflora moet niet alleen goed onderhouden, maar ook beschermd en verzorgd worden.

Onevenwicht in de darmflora of dysbiose in de darmen

Een onevenwicht wordt veroorzaakt door een verstoring van het evenwicht tussen de beschermende micro-organismen enerzijds en de schadelijke en agressieve micro-organismen anderzijds. Dit belangrijke evenwicht wordt geregeld door een ander evenwicht, in de voeding, en de aanvoer van aangepaste fermenten (pre- en probiotica).

DE VERSCHILLENDE SCHADELIJKE VOEDINGSFACTOREN OP EEN RIJTJE :

- Systematisch raffineren van granen.
- Onjuist, slecht (barbecue) of systematisch verkeerd (bruin korstje op het vlees) bereiden van het eten.
- Te veel rauwe voeding, fruit en groenten.
- Te veel lipiden (vetstoffen).
- Te veel boter of room in de maaltijd.
- Te veel eiwitten, vooral van dierlijke oorsprong.

ENTEROL®

Saccharomyces boulardii **250 mg**

Acute diarree behandeld* ✓

* *bij kinderen tot 12 jaar, ter aanvulling van orale rehydratatie*

Darmevenwicht behouden ✓

Comfort hersteld ✓



VERGUND GENEESMIDDEL

Een juiste reflex bij diarree

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

BIOCODEX Benelux

- Tekorten in de voeding (voeding zonder voedingsstoffen: mineralen, vitaminen, oligo-elementen).
- Te veel of te weinig vocht.
- Regelmatige consumptie van charcuterie, orgaanvlees, wild en schaal- en schelpdieren.
- Te veel zuren uit fruit, proteïnen, granen, industriële suiker ...
- Slechte voedingscombinaties.
- Te veel peulvruchten.
- Niet correct kauwen.
- Nuttigen van voedingsmiddelen met eieren of larven van parasieten, maar ook van slecht gewassen fruit en groenten.
- Te veel opwekkende middelen (koffie, thee, cacao, chocolade, guarana, coca...).
- Het drinken van koemelk kan bij heel wat volwassenen rechtstreekse, onrechtstreekse of latere gevolgen hebben.
- Te veel kruiden.
- Regelmatige consumptie van alcohol.
- Regelmatige consumptie van gluten.
- Ontbreken van borstvoeding bij kinderen.

U begrijpt meteen waarom de meerderheid van de bevolking een slechte darmflora heeft. Dit leidt op zijn beurt tot heel wat ziekten.

Ons tweede stel hersenen

Als je je beter voelt in je buik, dan voel je je beter in je hoofd ...

Volgens traditionele Aziatische artsen beginnen onze gezondheid en ons psychologisch evenwicht in de buik. In de Chinese geneeskunde hangen onze emoties vast aan organen. In de Japanse geneeskunde is de buik de intuïtieve tegenhanger van de hersenen. In de Indische geneeskunde zorgt een goede vertering voor levenslust. Shiatsu, acupunctuur, massages, reiki, ayurveda ... Hoewel de aanpak verschilt, sluiten ze mooi aan bij de laatste ontdekkingen in onze westerse geneeskunde.

Michael Gershon, professor aan de University of Columbia (New York) en onderzoeker, heeft als eerste het bestaan aangetoond van 'een tweede stel hersenen' in ons spijsverteringskanaal. Die tweede hersenen zijn nagenoeg autonoom. Ze worden ook wel kleine hersenen genoemd en lijken helemaal niet op een piepklein hoofd in onze buik ... Ze zitten verspreid doorheen het spijsverteringskanaal en bestaan uit netwerken van honderden miljoenen neuronen die op de binnenkant van het darmmembraan zitten. De structuur van deze neuronen is te vergelijken met die van de hersenen.

Deze twee sets hersenen 'communiceren' met elkaar via neurotransmitters in het bloed, waarvan de darmen en niet de hersenen (zoals we altijd hebben gedacht) 95% van de hoeveelheid serotonine aanmaken. Onderzoek stelt ons nu in staat een verband te leggen tussen het onevenwicht in de darmflora en migraine, de ziekte van Parkinson, allergieën, anorexia, angstgevoelens, hyperactiviteit, psychiatrische aandoeningen... De toepassingen van de ontdekkingen over onze tweede hersenen zijn duizelingwekkend en 'Dat is nog maar het begin!', aldus een enthousiaste Isabelle Simonetto, neurowetenschapper.

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



DAAR IS DE ZON WEER ... OPGELET VOOR MELANOMEN

Welke types huidkanker bestaan er?

Het bekendste type is het melanoom. Deze kanker ontwikkelt zich vanuit de melanocyten, de cellen die melanine aanmaken (het pigment waardoor onze huid kan bruinen). Melanocyten zitten verspreid in de huid of zijn geconcentreerd in goedaardige tumoren, de naevi of moedervlekken. Een melanoom ontwikkelt zich vanuit een naevus of, wat vaker voorkomt, vanuit melanocyten die geïsoleerd zitten in de normale huid ('de novo').

De gemiddelde leeftijd waarop een patiënt een melanoom krijgt, is 50-55 jaar, maar we zien ook al melanomen tijdens de adolescentie (zelden) of bij jongvolwassenen. Omdat een melanoom agressief is en de gemiddelde leeftijd van de patiënten lager ligt dan bij andere kankers, is dit een van de types kanker die per betrokken persoon het leven met gemiddeld het grootste aantal jaren verkort.

Gelukkig overleeft meer dan 80% van de patiënten bij wie een melanoom wordt weggenomen en voor wie de enige behandeling een chirurgische ingreep is, deze vorm van kanker.

De andere belangrijkste types huidkanker zijn de carcinomen. Het frequentst is hier het basaalcelcarcinoom. Dit is een kanker omdat de groei ervan enkel stopt wanneer wordt ingegrepen. Dit is echter geen kanker zoals de andere, want een basaalcelcarcinoom zaait zich nooit uit en doodt dus niet. Omdat dit type kanker vrij vaak in het gezicht voorkomt, kan het soms moeilijk zijn om chirurgisch in te grijpen als dit pas in een later stadium gebeurt en belangrijke organen, zoals de ogen, de mond of de neus aangetast zijn. Basaalcelcarcinomen komen heel vaak voor bij oudere patiënten. Naast het gezicht is vooral de romp de plek waar ze vastgesteld worden.

Plaveiselcelcarcinomen of spinocellulaire carcinomen komen veel minder vaak voor. Zij kunnen metastaseren en dus fataal zijn wanneer de diagnose laattijdig wordt gesteld. De prekankervormen van plaveiselcelcarcinomen zijn actinische keratosen en de ziekte van Bowen. De behandeling is eenvoudig, tenzij het er te veel zijn.

De gevolgen van de zon

Intense en plotse blootstelling aan de zon van zones die dat niet gewend zijn (dus zones die doorgaans bedekt zijn door kleding), bevordert tientallen jaren na de blootstelling het ontstaan van melanomen en basaalcelcarcinomen.

Chronische blootstelling aan de zon van zones die dat doorgaans altijd zijn, bevordert het ontstaan van actinische keratosen. Typische plaatsen zijn de schedel van kale mannen of het gezicht en de onderarmen van ouderen die hun hele leven aan de zon zijn blootgesteld (landbouwers, zeelui, golfers ...).

Hoe beschermt u zich tegen de zon?

De beste manier om zich tegen de zon te beschermen, is natuurlijk die zon te vermijden, dat betekent op de warmste uren in de schaduw blijven. In ons land is dat tussen 12.00 en 16.00 u. Opgelet, de huid is onder een parasol op het strand niet goed beschermd. Een groot deel van de uv-straling wordt door het zand weerkaatst.

Een tweede manier om zich te beschermen, is kleding. Wanneer u een dag in de zon doorbrengt (wandelen, sporten, tuinieren ...), draagt u minstens een T-shirt en een short. Draag ook een hoed of een pet.

Tot slot (en alleen als u ook de andere tips hebt gevolgd) kan ook een zonnebrandcrème helpen om zich tegen de zon te beschermen. Gebruik een zonnebrandcrème met minstens factor 20 voor de donkerdere huid. Kinderen, mensen met een lichte huid en risicopatiënten (mensen die huidkanker kunnen ontwikkelen, zie verder) gebruiken een zonnebrandcrème met factor 50+. Breng voldoende zonnebrandcrème aan, tot de huid verzadigd is (dus de crème niet meer absorbeert). Smeer om de twee uur opnieuw in.



Hoe ontdekt u een melanoom?

Vaak zijn het de patiënten zelf die een melanoom ontdekken. Ze merken een gepigmenteerde (bruin of zwart) of soms rode vlek op die groeit, verandert en na verloop van enkele maanden onregelmatig van vorm wordt. Deze vlek ziet er anders uit dan de andere vlekken op het lichaam. We spreken over de ABCDE-regel.

Vrouwen ontdekken een melanoom meestal op de benen of de billen. Bij mannen is dit vaker op de romp, vooral dan op de rug. Vaak is het dus de echtgenote of de partner die het melanoom ontdekt. Alleenstaande mannen ontdekken een melanoom gemiddeld later en hun vooruitzichten zijn dus minder goed.

Wanneer u een verdachte vlek opmerkt, neemt u meteen contact op met een dermatoloog of de huisarts. De dermatoloog gaat tussen alle mogelijk verdachte vlekken op zoek naar die vlekken die moeten worden weggesneden. Hij gebruikt hiervoor een methode die we dermoscopie noemen. De uiteindelijke diagnose gebeurt in het laboratorium. Het is absoluut noodzakelijk dat de weggenomen vlek wordt geanalyseerd. Ze mag niet worden vernietigd (verbrand met een laser of op een andere manier of in de vuilnisemmer gegooid).

Loopt u het risico een melanoom te ontwikkelen?

In de volgende gevallen is het risico om een melanoom te ontwikkelen verhoogd:

- U hebt al een melanoom of een ander type huidkanker gehad.
- U bent tijdens uw kindertijd langdurig blootgesteld aan de zon, u hebt bijvoorbeeld in een tropisch land gewoond.
- Een of meerdere rechtstreekse familieleden, zeker als het gaat om jonge mensen, hebben een melanoom ontwikkeld.
- U hebt veel moedervlekken (>50), waarvan enkele een onregelmatige vorm hebben en/of groot zijn.
- U hebt een lichte huid, blauwe ogen en/of rood of blond haar.
- U bent regelmatig blootgesteld aan uv-stralen van een zonnebank, vooral als u jonger was dan 35 toen u daarmee begon.

Dank aan Dr. Isabelle **Tromme**
Dermatoloog
Praktijk Dermatologie Vanpe, Oudergem
Clinique du mélanome,UCL St Luc, Woluwe

LITTEKENS IN DE ZON: BESCHERMEN IS DE BOODSCHAP!

Littekenvorming is een langdurig en evolutief proces dat afhangt van onder andere leeftijd, plaats en erfelijkheid.

Of het nu gaat over een gevolg van een verwonding, een brandwonde of een operatie, een litteken moet altijd tegen de zon beschermd worden om de schadelijke effecten van zonnestraling te vermijden. Onder de invloed van ultraviolet-stralen (UV) kan de huid rond het litteken een verschijnsel van hyperpigmentatie vertonen, met een donkerbruine verkleuring.
Dit onesthetische aspect kan gedurende maanden of zelfs jaren zichtbaar zijn. De bescherming van een litteken tegen de zon moet worden gestart vanaf het begin van de littekenvorming, het is voor hoe recenter het litteken, hoe gevoeliger aan UV-straling.

Afhankelijk van de leeftijd van het litteken kan de zonnebescherming variëren.
In het geval van een rood litteken van een paar weken oud: elke blootstelling aan de zon moet vermeden worden, door het aanbrengen van een pleister of bescherming met kleding.

In het geval van een litteken van 2 maanden of ouder: het is belangrijk om een zonnecrème met hoge beschermingsfactor aan te brengen, en dit om de 2 uur te herhalen.

Voor de preventie en de behandeling van pathologische littekens gebruikt u best een gepatenteerde siliconengel met een hoge beschermingsfactor (SPF 30). Zo beschermt u littekens tegen UV-straling.



BEREID DE KOMST VAN DE BABY VOOR MET HAPTONOMIE



Wat is haptonomie?

Haptonomie is het gevoelsmatig begeleiden van mensen, een leer die in de jaren '60 werd ontwikkeld door F. Veldman.

Die begeleiding houdt zich in de eerste plaats bezig met aanraken en lichamelijk contact. Wat we met haptonomie willen bereiken, is dat de mens zich in zijn wezen erkend voelt en zich als dusdanig ook herkent in zijn leefomgeving.

Het domein waarbinnen de haptonomie vandaag het bekendst is, is de perinatale begeleiding van toekomstige ouders.

Waarom is haptonomie tijdens de zwangerschap nuttig? Hoe verloopt een sessie ?

Er is natuurlijk de klassieke medische begeleiding van de toekomstige ouders, maar daarnaast kunnen zij ook kiezen voor een gevoelsmatige en relationele begeleiding. Dat is de perinatale haptonomische begeleiding. Nog voor de baby ter wereld komt, willen wij werken aan een bevoorrechte relatie tussen moeder, vader en kind. Dit doen we aan de hand van de ervaringen van de beide ouders, hun levensweg, hun beleving, hun twijfels en verwachtingen rond deze geboorte enzovoort. Haptonomie stimuleert het idee dat dit avontuur, dit gezin met z'n tweeën wordt gemaakt.

Maar haptonomie is vooral een gevoelsmatige kennismaking met dit nieuwe wezentje. De ouders ontdekken hun baby, maken een plaatsje voor hem klaar en bouwen een band op met elkaar.

Wat voelt de baby tijdens een sessie haptonomie?

De tastzin wordt al heel vroeg in het leven van de ongeboren baby ontwikkeld. Hij kan de omgeving zowel binnen als buiten de baarmoeder gewaarworden en voelen.

Wanneer het contact zacht en met respect verloopt, gaat de baby op zoek naar de aanwezigheid van zijn ouders. Later herkent hij dit unieke en rustgevende contact met zijn ouders, zelfs na zijn geboorte.
Ook de vertrouwde stemmen van zijn omgeving zullen het kleintje op dit hele avontuur begeleiden.

Het gaat er niet om dat de ouders de baby voelen bewegen, het belangrijkste is dat de baby de aanwezigheid van zijn ouders voelt, dat hij voelt dat hij wordt verwacht en welkom is zoals hij is. Dit geeft de baby een basis van veiligheid en vertrouwen, nog voor hij op de wereld is gezet.



Wat zijn de voordelen van prenatale haptonomie voor het koppel?

Het grote voordeel is dat het koppel tijdens de zwangerschap enkele bevoorrechte momenten samen beleeft. De ouders vinden elkaar en praten over wat ze voelen en hebben meegemaakt in deze periode van 9 maanden. Dit kunnen leuke, maar ook moeilijke momenten zijn.

Ook de vader bouwt een bijzondere band op!

In de haptonomie, die het koppel begeleidt tot de geboorte, is de aanwezigheid van de vader bij elke sessie uiterst belangrijk.

Hij legt het contact, hij begint de dialoog. De eerste gezinsmomenten beginnen bij hem.

Ook bij de geboorte is de aanwezigheid van de toekomstige vader belangrijk. Hij is deel van de geboorte en beleeft die samen met zijn kind en zijn partner. De vader is meer dan een toeschouwer.

Kan haptonomie de moeder helpen tijdens de bevalling?

Tijdens de sessies is ook ruimte voor vragen rond de bevalling: de pijn, de weeën, het idee over hoe een bevalling verloopt, de houdingen, de komst van het kind ... Dit doet het hele gezin samen. Bij ieder moment op weg naar de geboorte steunt haptonomie de ouders, ze worden gestimuleerd om contact te blijven houden met elkaar en aanwezig te blijven voor hun kind.

Progyn®

Het vrouwelijk evenwicht





Bestaat in
20 en 60 capsules.

Gebruiksadvies :
1 tot 2 caps./dag

Vraag raad aan uw apotheker

Phacobel
Innovation for your health

www.phacobel.be

facebook.com/PhacobelSA

Wanneer beginnen de ouders met de sessies haptonomie? Op hoeveel sessies tijdens de zwangerschap moeten zij rekenen? En wat daarna?

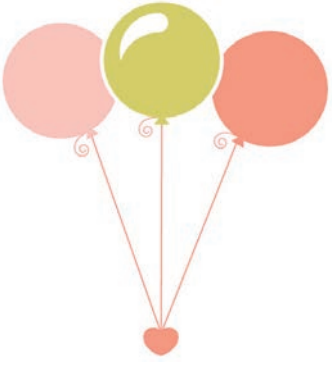
We raden de ouders aan zo vroeg mogelijk met haptonomie te beginnen, zodat ze zich voluit kunnen laten meevoeren door hun ontdekkingen en ervaringen. De bedoeling van deze sessies is niet het kind te voelen bewegen. Wanneer ze vroeg genoeg beginnen, kunnen we ook de broze ervaringen en de moeilijkste emoties begeleiden.

In ieder geval beginnen de sessies niet na de 28ste of 30ste week van de amenorroe. Er is dan niet voldoende tijd meer voor een ideale begeleiding.

Het aantal sessies ligt niet vooraf vast. Dat hangt altijd af van wat het koppel nodig heeft. Idealiter zien we de ouders om de twee tot drie weken.

Ook na de geboorte kan de begeleiding worden verdergezet. Zo is er continuïteit binnen het gezin en gaat de goede prenatale begeleiding van het kind nog even door. Dit is meteen ook het moment om ervaringen over de geboorte uit te wisselen en om woorden te geven aan deze intense emoties.

Emilie **Bastien**
Haptonomie







IK HEB HAPTONOMIE UITGEPROBEERD
De ervaring van Séverine

Ik heb haptonomie pas leren kennen toen een zwangere vriendin me erover vertelde. Ze had het over de bijzondere band die zo tussen moeder, vader en kind kon worden opgebouwd. Het idee dat ik al voor de geboorte van onze baby een band met hem zou kunnen opbouwen en dat ook mijn man kennis kon maken met ons kindje, sprak mij enorm aan.

Ik had het erover met mijn partner, maar hij stond in het begin niet echt te popelen om de sessies bij te wonen. Maar toen hij voelde hoe onze baby zich nestelde onder de palm van zijn hand, maakte dat heel wat emoties los.
Hij kon nu echt contact leggen met onze baby en hij realiseerde zich nu pas echt dat wij ouders zouden worden.

Haptonomie bereidt de ouders niet alleen voor op de geboorte, er wordt ook een sterke en liefdevolle band opgebouwd tussen hen en hun kindje, het toekomstige gezin.

De aanstaande moeder beleeft haar zwangerschap op een serene manier en kan momenten van rust vinden in het drukke leven van alledag. Tijdens de sessies leer je ook over positief bevallen, de vader leert hoe belangrijk zijn aanwezigheid en zijn steun daarbij is.

Calmiderm®
crème

GRATIS* mini-tube

jeuk
insectenbeten
lichte zonnebrand



*bij aankoop van een Calmiderm, tot einde voorraad

VERKRIJGBAAR IN DE APOTHEEK

Tilman®

Gezond dankzij planten

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



UW VAKANTIE VAN TEVOREN RESERVEREN?

DE IDEALE OPLOSSING VOOR UW BUDGET

Een vakantie, dat vraagt voorbereiding! Het kost misschien wat, maar een reis is toch het moment bij uitstek om te ontspannen en te genieten. U hebt er vast het hele jaar naar uitgekeken. Het is dan ook niet meer dan logisch dat u probeert om dat voor de beste prijs te doen, zonder in te boeten op wat u leuk vindt.

Het heeft tal van voordelen als u uw verlofperiode al op voorhand weet: u komt niet voor vervelende verrassingen te staan, geen volgeboekte hotels, u hebt een ruime keuze en vermijdt problemen met lastminuteboekingen …

EARLY BOOKING VOOR DE BUDGETBEWUSTE TOERIST

HOTELS : vroegboekingaanbiedingen halen het nu al een aantal jaren van de lastminuteaanbiedingen. Touroperators, slachtoffer van het succes van hun lastminutepromoties, moeten soms dringen met de concurrentie om hun reserveringsquota vast te leggen. Tegenwoordig kunt u bij de reisagenten genieten van heel wat interessante vroegboekaanbiedingen, zoals de 'Happy First' van Club Med.

VLUCHTEN EN TREINEN : afhankelijk van de maatschappij kunt u uw vlieg- of treinreis drie maanden tot een jaar van tevoren reserveren. Hoe vroeger, des te interessanter de prijs. Dat heet yield management, een marketingtechniek die de prijzen doet stijgen naarmate de vluchten of treinen voller komen te zitten.

EARLY BOOKING VOOR DE TOERIST DIE NIET VAN VERRASSINGEN HOUDT

Vroeg boeken heeft niet alleen financiële voordelen, u hebt ook meer tijd om uw reis optimaal te plannen. U zoekt informatie over de bestemming, u bespreekt de reis met uw reisagent en de gidsen zodat u, eens ter plaatse, uw tijd goed besteedt en niet in toeristenvallen trapt.

Neem uw agenda erbij! Early booking is de oplossing bij uitstek voor wie alles graag op tijd regelt ...





SENEGAL

EEN PORTIE ZON IN DE WINTER? DAT KAN!

Met een klein tijdsverschil, een rechtstreekse vlucht vanuit Brussel en gegarandeerde zon is Senegal een ideale bestemming voor wat warmte in de winter. In de natuurgebieden wemelt het van de vogels en de grote zoogdieren, de stranden gaan schuil achter een weelderige begroeiing, de zonsondergang is adembenemend en de bevolking draagt een eeuwige glimlach ... Laat u verleiden: u hebt geen excuus om dit kleurrijke land niet te ontdekken!

LAAT U HEERLIJK VERWENNEN IN HET LAMANTIN BEACH RESORT & SPA

Het vijfsterrenhotel ligt aan de westkust van Senegal en geeft rechtstreeks uit op het strand en de jachthaven. Het beschikt over een gastronomisch restaurant, een fitnesscentrum en een buitenzwembad. Het Lamantin Beach Resort & SPA bestaat uit traditionele hutjes, de kamers zijn in typisch Afrikaanse stijl gedecoreerd en allemaal hebben ze een privéterras.

ADEMBENEMENDE UITSTAPJES

Natuurlijk bezoek je de wildernis, Dakar en het eiland Gorée, maar ook het Lac Retba is een absolute must: het Roze Meer ligt een paar honderd meter van de oceaan, midden in een prachtig landschap van duinen en wildernis. Wat maakt het meer nu zo bijzonder? Onder de loodzware zon kleurt het water roze, in de avondschemering kleurt het donkerder, bijna zachtpaars of violet ... Er zijn geen woorden voor. U kunt niet zeggen Senegal te hebben bezocht zonder dat u het dierenreservaat Bandia hebt gezien. Het park van wel 1000 hectare ligt midden in een baobabbos en de dieren hebben er alle bewegingsvrijheid. In deze ongerepte omgeving ziet u giraffen, neushoorns, koedoes, oryxen, impala's, wrattenzwijnen, goudjakhalzen en krokodillen …

Voor meer inlichtingen, ook over een reis op maat en over de 'early booking'-promoties, neemt u contact op met Travex : info@travex-travel.be - www.travex-travel.be.



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

OPWARMING
hoe en waarom?



Waarom moet u zich opwarmen?

Vaak is er niet genoeg tijd of ontbreekt de zin. En dan stelt een sporter zich weleens deze vraag. Opwarmen moet integraal deel uitmaken van het sporten en mag niet worden vergeten. Dit geldt zowel voor de amateursporter die wekelijks een rondje gaat joggen als voor de professionele sporter die wil presteren.

Opwarmen brengt de sporter geleidelijk in een lichamelijke en geestelijke staat, waardoor hij goed gaat presteren of rustig kan sporten zodat hij blessures vermijdt. Jammer genoeg blijft het opwarmen, als dat al gebeurt, vaak beperkt tot een kort stukje lopen, gevolgd door wat slecht uitgevoerde stretchoefeningen die bijgevolg nefast zijn voor het lichaam.

De wetenschap mag het dan oneens zijn



over het nut van stretchen op het recupereren nadien, er groeit wel een consensus over langdurig stretchen. Volgens wetenschappers is langdurig stretchen nutteloos tijdens een opwarming en kan het zelfs contraproductief werken.

Wanneer we kijken naar de osteoarticulaire structuur, het spier-peesweefsel en de bloedsomloop, zien we dat ieder deel op zijn specifieke manier geactiveerd en dus op zijn eigen manier opgewarmd moet worden. Het kraakbeen moet dikker en vochtiger worden, zodat het bestand is tegen schokken en niet vroegtijdig verslijt. Onze spieren en pezen hebben warmte nodig om de viscositeit te laten afnemen en de vezels harmonieus over elkaar te laten glijden, zodat de elasticiteit en de omvang geleidelijk toenemen.
Ook ons hart moet langzaam sneller gaan kloppen, zodat het volledige potentieel benut kan worden en het kan doen wat van hem wordt gevraagd. Dankzij een beredeneerde opwarming kan ons zenuwstelsel sneller gaan geleiden, waardoor wij alerter worden en de gekozen activiteit beter kunnen uitvoeren.

Lohmann & Rauscher

nieuw
Lomatuell® Pro
met gelvormende wondcontactlaag



Verzorging van acute, chronische, postchirurgische en droge tot exsuderende wonden.

Succesvolle behandeling

- ✓ vochtige wondverzorging
- ✓ een vetherstellende werking voor droge wondgebieden
- ✓ afvoer van overtollig exsudaat naar het secundaire verband

Eenvoudig en veilig

- ✓ flexibel en soepel
- ✓ beide zijden bruikbaar
- ✓ kan geknipt worden
- ✓ goed contact met de wondbodem

Pijnloze verbandwissel

- ✓ wondcontactlaag bestaande uit vaseline en hydrocolloïddeeltjes
- ✓ verlaagt het risico van inkleven

Hoe warmt u zich goed op?

De opwarming moet natuurlijk aangepast worden aan de activiteit, het moment van de dag (‘s ochtends gaat dat minder snel, want het lichaam slaapt nog) en de buitentemperatuur (bij koud weer moet langer opgewarmd worden om het lichaam op de juiste temperatuur te brengen). Hier kunnen we een zekere logica uithalen die overeenkomt met de anatomische structuur van het lichaam:

- **De gewrichten bewegen** waarbij wordt gelet op de deviatie ervan: het kraakbeen verdikt en er wordt gewrichtsvloeistof (synovia) aangemaakt. Bv.: ronddraaien van enkels, polsen , …
- **Actief-dynamisch stretchen,** zodat de verschillende spier- en peesreceptoren aangesproken worden: uitrekken van de spieren – 6-8 seconden samentrekken van de spieren – dynamisch (zie punt 4).
- **Zachtjes stimuleren van het hart** door enkele rondjes te lopen, zo gaat het hart pompen, komt de bloedsomloop op gang en wordt warmte verspreid.
- **Dynamisch stretchen,** zoals slingerbewegingen, draaien. Herhaal de bewegingen die tijdens het sporten voorkomen, zodat de spier- en peesspanning oplopen.
- **Doelgericht opwarmen:** herhaal de verschillende bewegingen, drijf gradueel op in intensiteit en snelheid.

Samengevat duurt een efficiënte opwarming 15 tot 40 minuten, afhankelijk van de activiteit en de tijd waarover de sporter beschikt. Een goede opwarming werkt met alle lichaamsstructuren en doet dit progressief. Het is belangrijk niet ‘snel-snel’ op te warmen voor u gaat lopen of intensief gaat sporten. Na een te zware of slecht voorbereide inspanning is het risico op blessures aanzienlijk groter.



Gauthier **Lumen**
Sportcoach bij Woluwe Fitness

Sportcentrum Woluwe
www.fitnesslawoluwe.be
fitness@lawoluwe.be
02/777.13.03

VULVOVAGINALE MUCOSA

mucoGYNE®

Geoptimaliseerd hyaluronzuur

- Vulvovaginale droogheid
- Verminderde vaginale vochtproductie
- Problemen met littekenvorming

NIEUW
Verpakking met
8 enkelvoudige dosissen



Voor een herwonnen comfort

Laboratoires IPRAD

WEDSTRIJD

WIN 5X40€ AANKOOPBONS
GELDIG IN DE SOFIADIS APOTHEKEN

Word "Fan" van onze Facebook pagina "De Sofiadis Apotheken" en antwoord correct op de 4 vragen en de schiftingsvraag hieronder voor zaterdag 12 september 2015.

Vraag 1 : Welke periode van alcohol onthouding wordt aanbevolen voor een veilig gebruik voor mannen en vrouwen vanaf 18 jaar?

Vraag 2 : Oordopjes beschermen uw gehoor...

Vraag 3 : Gezondheid begint bij de darmen, daarom ook dat deze beschouwd worden als ...

Vraag 4 : Welk lichaamsdeel bij mannen heeft het meeste neiging om melanomen te ontwikkelen ?

Schiftingsvraag : Hoeveel personen zullen op 12 september 2015 de 4 vragen correct beantwoord hebben?

ANTWOORDEN VIA DE WEBSITE WWW.SOFIADIS.BE
voor zaterdag 12 september 2015.

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

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

WINNAARS

Winnaars van de vorige Sofiadis wedstrijd

Proficiaat aan M. Levy. U wint een Samsung Galaxy TAB2 10.1.

GEPATENTEERDE INNOVATIE

Laat uw haar niet mee diëten



ALL IN NUTRITION

HAARGROEI*, VOLUME & KRACHT

1 tot 2 capsules per dag

180 capsules: € 99,00
30 capsules: € 19,90

www.facebook.com/alline.procap

VERKRIJGBAAR IN DE APOTHEEK

www.allineprocap.com/nl

* *Zink draagt bij tot het behoud van gezond haar en de synthese van proteïnen (zoals keratine).*

TRENKER .be

701359/Pub_benl © Trenker - 2015-05 • voedingssupplement