25 Trimestrieel
Juli - September 2016

SOFIADIS Mag !

Het magazine van de Sofiadis Apotheker

ZIEKTE VAN LYME
Een ernstige ziekte die vaak over het hoofd wordt gezien

WEDSTRIJD
5X€40
AANKOOPBONS
GELDIG IN DE SOFIADIS APOTHEKEN



- Bijen- of wespensteken: wanneer moet je je zorgen maken ?
- Bore-Out of wanneer je werk «dodelijk» vervelend is
- Gezonde bestemmingen, ze bestaan!

PRANARŌM

WETENSCHAPPELIJKE AROMATHERAPIE

Geef muggen geen kans !
Op natuurlijke wijze





Voor baby's

PRANABB

Voor kinderen en volwassenen

AROMAPIC

Eindelijk natuurlijke EN doeltreffende producten tegen muggen !

Op basis van 100% biologische essentiële oliën* en van Citriodiol®. *Citriodiol is het enige **natuurlijke** ingrediënt die volgens de Europese biociden-richtlijn (BPD 98/8/EC) kan gebruikt worden als afweermiddel tegen insecten.*

PRANABB - BIO

BIO producten die beantwoorden aan de strikte veiligheidsnormen voor het gebruik van essentiële oliën bij baby's.

- **Roller - Anti-muggen** - lichaamsmelk
  Doeltreffendheid 7 u
- **Roller insectenbeten** - verzachtende gel

AROMAPIC - BIO

- **Roller - Anti-muggen** - lichaamsmelk
  Doeltreffendheid 7 u
- **Roller insectenbeten** - verzachtende gel

Meer info op **www.pranarom.com**

ECO GARANTIE
Contrôle Certisys

BIO betekent « afkomstig van biologische landbouw » (Controle Certisys BE-BIO-01). Het logo « ECOGARANTIE » betekent dat dit product gecertificeerd is overeenkomstig het lastenboek Ecogarantie - Certisys-controle BE-BIO-01. Deze certificatie staat garant voor een product zonder PEG, zonder parabenen. Daarnaast is het een tastbaar bewijs van bereidheid om producten afkomstig uit de biologische landbouw te promoten.

met essentiële oliën,
100% biologisch

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
info@sofiadis.be

CONCEPT EN REALISATIE
Sofiadis CVBA - Axel Moureau
info@sofiadis.be

FOTOGRAFIE
iStockphoto, Fotolia

PERIODICITEIT
Thematisch trimestrieel magazine

DRUK
IPM Printing

HEBBEN MEEGEWERKT AAN DE REDACTIE
J-C. Bazin, P. Bruylandt, P. de Voghel, C. Fernandez, R-J. Opsomer, B. Philippart, J. Philippe, P. Van de Sijpe.

OPLAGE EN VERDELING
Oplage magazine: 40.000 exemplaren.
Voor meer inlichtingen betreffende de verdeling van Sofiadis Mag!:
info@sofiadis.be of 02 227 11 71

EDITO

Beste lezers,

De zomer komt eraan! Zoek je graag verkoeling in het bos? Zeker doen maar let wel op voor teken! Neem de nodige voorzorgen want deze mijtsoort kan de ziekte van Lyme doorgeven. We frissen daarom de belangrijkste info op om het risico op een infectie tot een minimum te beperken.

We geven je advies om een 'bore-out ' te vermijden, info over cryotherapie, spierpijn en tips om erectiestoornissen te voorkomen.

Verder in deze editie: tips om je kinderen gezond te laten eten en gezonde adresjes om te herbronnen.

De zomer, dat is genieten van de weelderige bloemenpracht en een gezellige picknick in het gras. Maar ook wespen, bijen en hommels zijn dan weer van de partij. Hoe reageer je op een allergische reactie? Hulp is onderweg!

Veel leesplezier en een fijne vakantie gewenst!

Peter Van Elslander
Afgevaardigd bestuurder

INHOUD

Gezondheid

De «ziekte van Lyme», een ernstige ziekte die vaak over het hoofd wordt gezien 04 - 08

Bijen- of wespensteken: wanneer moet je je zorgen maken? 09 - 13

Bore-Out of wanneer je werk 'dodelijk' vervelend is 14 - 17

Erectieproblemen, een mannenaangelegenheid? of meer iets tussen koppels 18 - 19

Het risico op diabetes verminderen of het leven met diabetes draaglijker maken 20 - 21

Reizen

Gezonde bestemmingen, ze bestaan! 22 - 23

Sport

Cryotherapie bij sporters 25 - 26

Dieet

Ouders, bind een schort voor en breng jullie kroost de juiste eetreflexen bij! 27 - 29

Wedstijd

Win een aakoopbon van 40€ 31



Wij hadden een gesprek met Sophie Barthélemi, oprichtster van een Facebookgroep die de ziekte van Lyme onder de aandacht wil brengen in België en daarbuiten. Zij is zelf door de ziekte getroffen.

ZIEKTE VAN LYME

EEN ERNSTIGE ZIEKTE DIE VAAK OVER HET HOOFD WORDT GEZIEN

De ziekte van Lyme is een bacteriële aandoening van het genre «Borrelia» die wordt overgedragen door tekenbeten. Zij ontleent haar naam aan de stad Lyme (Connecticut – Verenigde Staten) waar ze voor het eerst werd opgemerkt in 1975.
Wanneer ze niet wordt verzorgd en er geen spontane genezing optreedt, kan de ziekte het merendeel van de menselijke organen rechtstreeks of onrechtstreeks acuut en/of blijvend beïnvloeden, met gevolgen die tot fysieke en/of neurologische beperkingen kunnen leiden.

Wat is de ziekte van Lyme?

De ziekte van Lyme (of Lyme-borreliose) is een bacteriële infectie die op de mens wordt overgedragen door tekenbeten. In Europa zijn er jaarlijks zo'n duizend nieuwe gevallen. Om vooralsnog onduidelijke redenen neemt de ziekte sterk toe, meer bepaald in Europa en in het oosten en westen van de Verenigde Staten. Zij is aanwezig in 65 landen en is ondertussen één van de meest voorkomende, op mensen overdraagbare

vectorziekten in het noordelijk halfrond. De ziekte zou zich zelfs sneller verspreiden dan aids ...

Hoe kun je de ziekte oplopen?

Je moet gebeten worden door een teek (je voelt er niets van) die drager is van de pathogene bacterie die de ziekte van Lyme kan veroorzaken (in Europa is 10% van de teken besmet). Niet alle besmette personen ontwikkelen ook de ziekte. Je kunt een tekenbeet oplopen in een bos, in een weide of zelfs in een groene zone in de stad.

Wat is een teek?

Het is een kleine donkere mijtachtige ter grootte van een speldenknop. Hij hecht zich vast aan lage planten tot er een warmbloedig levend wezen voorbijkomt om zich aan vast te klampen en bloed te zuigen via de huid. Eenmaal verzadigd met bloed (het diertje kan dan wel 1 cm groot zijn) laat de teek weer los en valt op de grond. Een teek legt duizenden eitjes die zich eerst tot larven en dan tot poppen ontwikkelen vooraleer ze hun volwassen stadium bereiken..

Hoe manifesteert de ziekte van Lyme zich?

Heel eenvoudig. In mijn geval in de vorm van alledaagse «kwaaltjes»: een grieperig gevoel, een sterke gewichtstoename of -daling, hevige hoofdpijn, slecht slapen, hartkloppingen, hartritmestoornissen,... Vandaag kan ik me heel goed voelen en morgen weer slecht.



Het zijn kleine probleempjes die niet heel ernstig zijn maar die zich wel opstapelen ...

De ziekte van Lyme ontwikkelt zich in drie fasen:

- 3 dagen tot 3 maanden na de beet: ronde rode vlek in de omgeving van de beet die geleidelijk groter wordt; griepachtige symptomen (hoofdpijn, vermoeidheid, koorts, ...).
- Enkele weken of maanden na de beet: pijn in de armen of benen; vervorming van het gelaat (veroorzaakt door verlamming van de spieren in het gezicht); dubbel zicht; hartritmestoornissen.
- Maanden of soms zelfs jaren na de beet: pijnlijk en gezwollen gewricht (vaak in de knie); chronische neurologische aandoeningen; chronische huidziekte op de armen of benen.

Een besmet persoon kan één of meerdere van deze symptomen gecombineerd ontwikkelen, variërend, fluctuerend en «migrerend».

Hoe stel je de diagnose?

Steeds meer artsen weten het, maar nog niet allemaal: pas 4 tot 6 weken na de tekenbeet kun je een bloedanalyse vragen en op zoek gaan naar antilichamen tegen de Borrelia Burgdorferi.

WIN EEN BBQ!



Maak kans bij elke aankoop van een product uit het volledige gamma



Voorkomt insectenbeten*

Vraag ernaar bij uw apotheker.

MouSkito®

REPEL

BABY'S · KINDEREN · VOLWASSENEN

20% IR3535
België en Europa
vanaf 3 maand



Roller 75 ml · Junior Lotion 75 ml · Pocketspray 50 ml · Spray 100 ml

REPEL

KINDEREN · VOLWASSENEN

30% IR3535
Tropische gebieden
vanaf 1 jaar

IR3535: geadviseerd voor TEKEN



Forte spray 100 ml

TRAVEL

KINDEREN · VOLWASSENEN

30% DEET
Zuid-Europese gebieden
vanaf 2 jaar



Stick 40 ml · Roller 75 ml · Spray 100 ml

TROPICAL

KINDEREN · VOLWASSENEN

50% DEET
Tropische gebieden
vanaf 2 jaar



Roller 40 ml · Spray 100 ml

Qualiphar

Rijksweg 9 - B-2880 Bornem

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

* Mouskito® roller heeft in gebieden met gematigd klimaat een beschermende werking van 7u30 tegen muggen, 8u tegen vliegen, bijen en wespen en 6u tegen teken. Mouskito® spray en pocketspray hebben in gebieden met gematigd klimaat een beschermende werking van 8u tegen muggen, vliegen, bijen en wespen, 6u tegen teken, 7u tegen zandvliegen en 5u tegen oogstmijten. Mouskito® forte spray heeft in tropische gebieden een beschermende werking van 5u tegen teken, 8u tegen zandvliegen en gewone muggen (Aedes + Culex) en is ook 8u werkzaam tegen Anopheles (drager van Malaria). Mouskito® travel stick heeft in gebieden met gematigd klimaat een beschermende werking van 8u tegen muggen en 5u tegen vliegen. Mouskito® travel roller en spray hebben in gebieden met gematigd klimaat een beschermende werking van 8u tegen muggen en wespen en 5u tegen vliegen. Mouskito® tropical roller heeft in tropische gebieden een beschermende werking van 8u tegen vliegen en 9u tegen gewone muggen (Aedes + Culex) en is ook 9u werkzaam tegen Anopheles (drager van malaria). Mouskito® tropical spray heeft in tropische gebieden een beschermende werking van 5u tegen vliegen en 9u tegen gewone muggen (Aedes + Culex) en is ook 9u werkzaam tegen Anopheles (drager van malaria). De activiteit als repellent tegen tseetsee vlieg is niet bewezen.

ADVMOU1902MOU2019-E1

Deze zogenaamde "Elisa Test" geeft één keer op de drie een betrouwbaar resultaat. Het probleem is dat de analyse niet alle stammen dekt!



Als de juiste diagnose niet wordt gesteld, zal de infectie zich verder verspreiden in het lichaam van de patiënt en krijgt de ziekte van Lyme alle kansen om de chronische fase te bereiken.

Positieve resultaten van het bloedonderzoek bevestigen de diagnose die de arts vermoedde bij zijn patiënt: een geval van de ziekte van Lyme. Op enkele uitzonderingen na is een positief resultaat ook echt positief wanneer het vergezeld gaat van klinische symptomen van Lyme. Negatieve bloedresultaten wijzen uit dat er geen sporen van Borrelia Burgdorferi zijn gevonden maar sluiten niet uit dat de patiënt de ziekte van Lyme heeft. De laboratoria beschikken niet over betere tests.

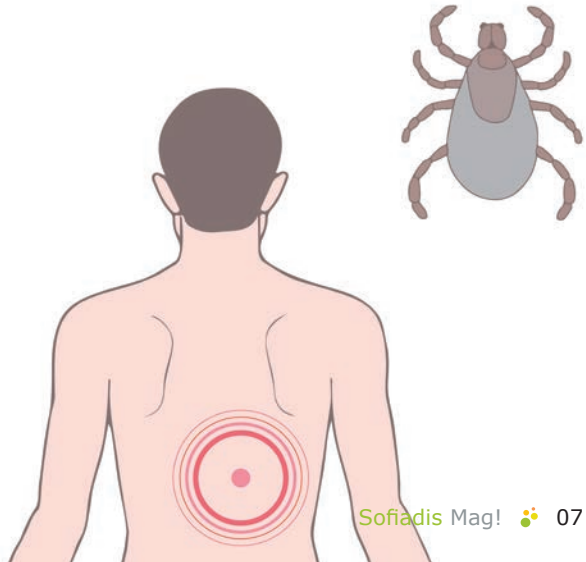
Slechts één privélaboratorium in Duitsland kan een test uitvoeren die voor 90 à 95% betrouwbaar is. De test is niet erkend in België en de kosten (+/- € 250) worden niet terugbetaald.

Een lumbaalpunctie is mogelijk voor patiënten met een negatieve serologie die wel lijden aan symptomen die op Lyme wijzen. Maar zelfs negatieve resultaten van een lumbaalpunctie zijn niet volledig betrouwbaar.

De zoektocht naar een juiste diagnose kan een heuse uitputtingsslag worden: de patiënt stuit immers op veel onbegrip op zijn weg.

Bestaat er een behandeling voor de ziekte van Lyme?

De officiële behandeling omvat een langdurige antibioticakuur die enkel een ervaren arts kan voorschrijven. Het antibioticum is doeltreffend bij de aanvang van de ziekte, en het wordt gewoonlijk voorgeschreven voor 14 à 21 dagen. Hoe vroeger je met de antibioticabehandeling begint, hoe efficiënter ze is. De behandeling wordt echter voorgeschreven op basis van waargenomen symptomen. Het is niet bewezen dat een behandeling zonder waarneembare symptomen het risico op een laattijdige ontwikkeling van de ziekte vermindert.



Mocht je besluiten om de antibioticakuur te volgen, dan zal ze de zaken zeker niet verergeren. Ze zou alleen nutteloos kunnen blijken. Als je voor deze behandeling kiest, is het belangrijk om supplementen te nemen en naast de reguliere arts ook een natuurarts te raadplegen.

Hoe kun je de ziekte van Lyme voorkomen?

Vooralsnog de beste preventie is om je tijdens wandelingen in het bos te beschermen tegen tekenbeten. Vermijd beboste en dichtbegroeide gebieden met hoge grassen en dode bladeren op de grond. Loop in het midden van het pad. Draag lange, gesloten kledingstukken en trek je sokken over de onderkant van je broekspijpen.



Je kan insectenwerende producten op basis van DEET (diethyl toluamide) op de blootgestelde huid aanbrengen. Ze blijven meerdere uren werkzaam. Breng deze producten niet aan op de huid van kinderen, zwangere vrouwen, op de ogen of de mond. Je kunt producten op basis van permetrine verstuiven op kledingstukken, meer bepaald op schoenen, broeken en kousen.

Onderzoek het lichaam en de hoofdhuid zorgvuldig na een wandeling in een risicogebied om teken tijdig te kunnen opsporen en verwijderen. Neem de gewoonte aan om binnen de twee uur na een wandeling een bad of douche te nemen. Kleren kun je best wassen op 60 graden.

Je kunt de teek uit de huid trekken met een fijn pincet (epileerpincet) of een speciaal tekenpincet (te koop in de apotheek). Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid vast en trek ze er zacht maar stevig draaiend uit. Nadien kun je de teek best verbranden.

Wie geïnteresseerd is, kan zich aansluiten bij de Facebookgroep "Pour que la maladie de Lyme soit reconnue en Belgique et ailleurs". Je vindt er ook een overzicht van de geplande conferenties rond de ziekte van Lyme.

Pierre **Bruylandt**

POUR QUE LA MALADIE DE LYME SOIT RECONNUE EN BELGIQUE

BIJEN- OF WESPENSTEKEN: WANNEER MOET JE JE ZORGEN MAKEN?



Bijen, wespen, horzels en hommels behoren tot de vliesvleugelige insecten. De beten van deze insecten zijn giftig. Een beet veroorzaakt doorgaans milde en onschadelijke symptomen maar kan ook heftige reacties uitlokken bij allergische personen. Wat te doen als je gestoken bent?

Soorten beten

Een lokale reactie 'zonder complicaties' komt het meeste voor en vereist zelden de interventie van een arts. Lokale reacties die gevaarlijk zijn omwille van de plaats waar de zwelling optreedt – toxische reacties na meerdere steken – en allergische reacties zijn medische noodgevallen die een ziekenhuisopname vaak noodzakelijk maken.

Bijen steken doorgaans om zich te verdedigen wanneer zij zich bedreigd voelen, maar zij vallen niet aan. Wespen en horzels daarentegen kunnen zich agressief gedragen: wanneer je te dicht bij hun nest staat of wanneer ze op zoek zijn naar eten (bijv. tijdens een picknick, barbecue, enz.)

Bij bijen blijven de angel en de gifklier in de huid zitten. Zij steken maar een keer. De angel blijft de in de klier aanwezige gifreserve dus verder injecteren. Wespen en horzels, maar ook hommels, kunnen meerdere keren steken. Bij wespen blijft de angel niet in de huid zitten. Horzels hebben een langere angel. Zij steken dieper. Het gif kan rechtstreeks in de bloedvaten worden geïnjecteerd, wat de reactie versnelt.

De chemische samenstelling van de gifstoffen is complex. Zij bevatten enzymen (fosfolipasen, hyaluronidasen, ...), peptiden (kinines,..) en aminozuren. Vooral enzymen resulteren bij bepaalde personen in de vorming van immunoglobulinen die verantwoordelijk zijn voor een allergische reactie (IgE.)



Wat zijn de symptomen?

EEN LOKALE REACTIE

Het gif wordt intradermaal toegediend: het verspreidt zich in het dichte bindweefsel van de huid. In de slijm- en bindvliezen (oog) verspreidt het gif zich sneller, wat een grotere zwelling veroorzaakt. Afhankelijk van de plaats kan de zwelling aanzienlijk zijn: oogleden, neusvleugels, oren, lippen.

De beet voelt pijnlijk aan. We merken een lokale zwelling op van enkele centimeters, plaatselijke roodheid en een zekere verharding. Deze reactie gaat vaak gepaard met jeuk.

De lokale reactie treedt doorgaans binnen enkele uren op en verdwijnt na enkele dagen. Een medische interventie is zelden nodig. Bij een steek in de ogen is in alle gevallen de tussenkomst van een arts vereist. Steken in de mond of de keel kunnen zodanig zwellen dat het slachtoffer dreigt te stikken. Neem een ijsblokje in de mond en ga naar de spoeddienst. In geval van steken bij ouderen of bij mensen met een gevoelige huid (bijv. behandeling met cortisone, slechte bloedcirculatie) is het opletten voor infecties.

EEN TOXISCHE REACTIE

Bij meerdere steken kan er sprake zijn van een toxische reactie. Naast de lokale reactie nemen we algemene symptomen waar: oedeem, vermoeidheid, braken, diarree, hoofdpijn, vallende bloeddruk, bewustzijnsverlies. Een volwassene met meer dan 20 steken wordt best voor observatie opgenomen in het ziekenhuis.

EEN ALLERGISCHE REACTIE

(anafylactische shock). De allergische reactie hangt niet van de dosis af!

Hoe herken je allergische reacties op wespen- of bijensteken?

Binnen 15 minuten na de beet treden een aantal symptomen op.

- **Huid**: veralgemeende urticaria, roodheid, jeuk en aanzienlijke zwelling.
- **Ademhaling**: tongoedeem, oedeem van de strotklepje en het strottenhoofd, bronchospasmen gepaard met een gevoel van druk op de borst, angst en cyanose (blauwe verkleuring van de huid).
- **Spijsvertering**: braken, diarree
- **Bloe dsomloop**: bloeddrukval, shock
- **Neurologisch**: duizeligheid, bewustzijnsverlies.
- **Obstructie van de luchtwegen** en cardiovasculaire shock kunnen de dood tot gevolg hebben.

Beter voorkomen dan genezen

Vermijd picknicks in boomgaarden. Pas op met het eten van zoetigheden buiten maar ook met het drinken van bier of frisdrank uit blikjes. Als er een wesp in je drankje valt, kun je ze bij het drinken inslikken en een beet oplopen. Giet de inhoud van een blikje dus altijd uit of drink met een rietje wanneer je buiten vertoeft. Wespen houden ook van vlees, dus kijk uit tijdens het barbecueën. Allergische personen kunnen beter niet buiten eten.

Wandel niet op blote voeten in de natuur, vooral niet in het gras of in klavervelden.

Sluit je vuilnisbakken goed af en bewaar de nodige afstand van slecht gesloten vuilnisbakken.

Is er een wesp of één bij in je buurt, maak dan **geen bruuske of zenuwachtige bewegingen** en zet het niet op een lopen. Blijf rustig en duw ze zachtjes weg.

Draag geen al te felle kledingstukken die op de kleuren van bloemen lijken.

Mensen die ooit al allergisch gereageerd hebben op een beet kunnen hun arts vragen om een noodkit voor te schrijven met injecteerbare adrenaline (bijv. Epipen), een antihistaminicum (bijv. Zyrtec) en een oraal corticoïde.



Vermijd parfums en geparfumeerde zonnecrèmes of lakken: zij trekken bijen en wespen aan.

Blijf uit de buurt van korven en nesten. Je kunt de brandweer bellen om een wespennest te vernietigen. Is er een bijenzwerm gesignaleerd, neem dan contact op met een imker.

Wat te doen in geval van een beet?

Probeer te achterhalen welk soort insect je gestoken heeft! Verwijder in het geval van een bijensteek onmiddellijk de angel met een vingernagel of met de botte kant van een mes (door over het huidoppervlak te schuiven) of een bankkaart. Gebruik geen pincet: de gifklier zou kunnen openbarsten

Calmiderm®
crème

insectenbeten, jeuk, irritaties



NIEUW
Soepele tube
ONGEWIJZIGDE SAMENSTELLING





mini-tube GRATUIT*
* à l'achat d'un Calmiderm

* tot einde voorraad

Tilman®
Gezond dankzij planten

TILMAN SA • Z.I. Sud 15 • B-5377 Baillonville

labotilman

VERKRIJGBAAR IN DE APOTHEEK

en nog meer gif vrijgeven. Ben je in de hand gestoken, doe dan eventuele ringen uit om de bloedcirculatie niet te verhinderen mocht er zich een zwelling ontwikkelen.

De beet goed ontsmetten met water en zeep en vervolgens een antiseptische oplossing aanbrengen: vliesvleugeligen zijn alleseters die van fruitbomen naar vuilnisbakken vliegen …

Neem in geval van ernstige pijn een orale pijnstiller en controleer of je tetanusvaccinatie in orde is. Sommigen adviseren om de getroffen zone eerst met warmte te behandelen (water, zo warm als draaglijk), gevolgd door koude (ijs). Dat zou de pijn en de zwelling verminderen.

Raadpleeg een arts

- Indien de lokale reactie (zwelling, pijn, roodheid) erger wordt in de dagen volgend op de beet of indien algemene tekenen van infectie optreden zoals koorts en/of rillingen. De plaats van de beet kan ontstoken geraken.

- In het geval van een beet in de mond of de keel: neem een ijsblokje in de mond om de zwelling te doen afnemen en ga naar de spoeddienst.

- In het geval van een allergische reactie: bel 112 voor een ambulance. Leg een deken over het slachtoffer en leg zijn benen wat hoger.

- In het geval van meerdere steken (toxische reactie): een opname in het ziekenhuis voor observatie verdient aanbeveling.



Hoe diagnosticeer je een persoon met een allergie en het soort allergie?

Het komt erop aan te weten om welk soort insect het ging. Vergeet niet dat enkel een bij zijn angel in de huid laat zitten.
Een allergische reactie op bijengif veroorzaakt geen allergie tegen wespengif (behalve in zeldzame gevallen waarin sprake is van een kruisallergie).

Er kunnen huidtesten en bloedonderzoeken worden gedaan.

Tot slot

Houd voor ogen dat de meeste insectensteken geen ernstige gevolgen hebben. Sommige mensen en vooral allergiepatiënten kunnen echter ernstige reacties vertonen zoals veralgemeende urticaria, oedeem en shock.

Petra **Van de Sijpe**

antigif centrum
centre antipoisons
070 245 245

BORE-OUT

OF WANNEER JE WERK 'DODELIJK' VERVELEND IS



In een samenleving en een tijdperk waarin het werk een waarde op zich is geworden die soms, of al te vaak, andere belangrijke waarden zoals het gezinsleven of het respect voor anderen en zichzelf verdringt, is de bore-out een taboe.

Wat is een bore-out?

Ik heb het wel degelijk over 'bore-out' en niet 'burn-out'. Het fenomeen of beter de plaag van de 'burn-out' is ons niet onbekend; het is jammer genoeg zelfs een veel voorkomend probleem in de huidige werkomgeving. De oorzaken van deze psychologische aandoening houden onder meer verband met overmatig veel werk, grote verantwoordelijkheden en moeilijk grenzen kunnen stellen. De gevolgen van een burn-out zijn depressie, fysieke en mentale uitputting, zelfmoordgedachten en soms ook zelfdoding.

Maar wat is een 'bore-out'?. De term 'bore' is afgeleid van het Engelse 'boring', wat 'vervelend' betekent. Maar een bore-out is veel meer dan verveling. De klinische definitie zou luiden: burn-out-syndroom door verveling.

Je moet weten dat het syndroom zowel psychische als fysieke gevolgen heeft en dat het zo'n intens lijden kan veroorzaken dat het slachtoffer zichzelf uiteindelijk niets meer waard vindt, zich voor zichzelf schaamt, zozeer dat hij er een eind aan wil maken of in het beste geval in een zware depressie belandt.

Waaraan herken je een bore-out? Wat zijn de opvallendste kenmerken?

Een bore-out wordt veroorzaakt door een gebrek aan bevrediging op het werk en treft voornamelijk de tertiaire sector.

Zoals ik reeds eerder aanhaalde, gebruiken werkgevers de bore-out in deze tijden van crisis als drukkingsmiddel met het oog op ontslagen.
Hoe? Heel eenvoudig. Door de werknemer elk vooruitzicht op professionele ontwikkeling en ontplooiing van zijn talenten te ontnemen, zodat hij zelf besluit om het bedrijf te verlaten en de werkgever hem niet hoeft te vergoeden.

Maar in afwachting van dat vroegtijdig vertrek (dat misschien ook niet komt), mogen we niet onverschillig blijven tegenover de kenmerken van de bore-out:

- **Laag zelfbeeld**: "Ik kan niets / Mijn werk is nutteloos / Ik ben incompetent."
- **Absenteïsme**: de betrokkene heeft geen zin meer om iets te doen, te ondernemen, verkiest om thuis te blijven om die 'dodelijke verveling' te ontlopen.
- **Psychosomatisering**: chronische vermoeidheid, cardiovasculaire aandoeningen, eetstoornissen, hoofdpijn, enz.
- **Schaamtegevoel**: "Ze zullen me belachelijk vinden als ik zeg dat ik er niet meer tegen kan om niets te doen. "
- **Slaapproblemen**: door het piekeren en de angst en stress die rechtstreeks verband houden met de dodelijke verveling waaraan de persoon die niets omhanden heeft, is blootgesteld.
- **Piekeren** gedurende al die dagen waarin de betrokkene zijn energie en potentieel verspilt, die wachten om benut te worden.

Hoe reageer je in het geval van een bore-out? Wat zijn de oplossingen, mogelijke uitwegen?

Als er één aanbeveling is die ik heb voor patiënten die niet (rechtstreeks) op raadpleging komen voor het bore-outsyndroom, maar omdat ze zich chronisch onwel of depressief voelen, is dat ze zich niet moeten afzonderen en in stilzwijgen hullen. Sterker nog, het eerste wat je moet doen is erover praten, bij voorkeur met vertrouwenspersonen – familieleden, vrienden, bij wie je als slachtoffer van een bore-out gemakkelijker troost zal vinden, stimulerende ideeën kunt opdoen, of bij wie je gewoon eens kunt ventileren en mogelijk een andere kijk op de dingen krijgt.

Uiteraard is de aangewezen persoon om je problemen als gevolg van een gebrek aan interessante taken aan voor te leggen je hiërarchische overste. Hij kan je allicht meer werk geven, op voorwaarde dat hij er iets wil aan doen natuurlijk.Is dat niet het geval, dan zijn er nog andere alternatieven om je bore-out tegen te gaan:

- **blijf of word opnieuw actief fysiek** door te sporten of door ontspanningstechnieken te leren zoals relaxatietherapie of yoga, of intellectueel door conferenties of debatten bij te wonen, te gaan wandelen, tentoonstellingen te bezoeken, een avondje theater in te lassen, enz…
- Neem gedurende de werkdag regelmatig een pauze buiten de vier muren van je kantoor en haal een frisse neus. Let daarbij op je **ademhaling**: adem in door

DYNERGO®

Mijn lichaam,
mijn dynamiek !

18
Drinkbare ampullen



Zonder suiker
Zonder gluten
Zonder lactose

BIOCODEX
Benelux

SEPTEMBER 2014

de neus en adem uit door de mond – dat neemt spierspanningen weg veroorzaakt door een slechte zuurstoftoevoer, maar ook psychische spanningen, waardoor je emotioneel weer sterker zal staan.

- Neem **enkele dagen of slechts één dag vrijaf** om een uitstapje te maken en er eens tussenuit te zijn, of om gewoon eens iets te doen waar je zin in hebt.

- **Zoek ander werk**.

- **Raadpleeg een geestelijke zorgverlener** (psycholoog, psychotherapeut, coach) die de moeilijkheden van een bore-out onderkent en die concrete denkpistes kan aanreiken om er uit te geraken en er in de toekomst ook nooit meer mee geconfronteerd te worden.

sioneel leven kan ze allerhande problemen veroorzaken.

Zoals voor elke ziekte geldt, is voorkomen of tijdig reageren de beste aanpak voor een bore-out. Het is daarom essentieel om je eigen grenzen te kennen op het vlak van verveling. Introspectie is aangewezen: wees zo eerlijk mogelijk met jezelf over de omstandigheden – een gebrek aan uitdagingen of motiverende taken – die bij jou tot psychische en lichamelijke uitputting zouden kunnen leiden.

Afzondering is uit den boze: de betrokkene zal zich dan alleen maar onbegrepen en belachelijk voelen in de ogen van anderen. We moeten durven praten over de stille 'killer'.
Tot slot is het belangrijk je werk niet boven alles te plaatsen in je leven. Luister naar jezelf, respecteer jezelf en gun jezelf grote en kleine pleziertjes. Werken is niet altijd gezond, vergeet dat niet!

De onderliggende logica van al die alternatieven is om je niet louter op je werk te focussen, maar daarnaast ook andere bezigheden of passies erop na te houden die je kunnen helpen herbronnen en afstand te nemen mochten de eerste tekenen van een bore-out zich op een dag aandienen.



Cristina **Fernandez**
Klinisch psycholoog
Life coach
www.lepsychologue.be

Conclusie

Bore-out of burn-out door verveling is een vrij recente psychologische aandoening. Je zou zelfs kunnen zeggen dat het inherent is aan onze huidige samenleving waarin het werk de beste manier lijkt om ons te doen gelden en waardevol te zijn, niet alleen onder collega's maar ook op persoonlijk vlak. Dat is ook de reden waarom de bore-out taboe is.

Verveling op zich is geen ziekte, maar wanneer ze dagelijks binnensluipt in ons profes-

ERECTIEPROBLEMEN
Een mannenaangelegenheid? Of meer iets tussen koppels

Hoe verloopt een erectie?

De penis bestaat uit twee zwellichamen en het sponslichaam. Het zwellichaam is de 'motor van de erectie'. Je kunt het vergelijken met een cilinder die het erectiel weefsel bevat. Het is omhuld door de tunica albuginea. De penis is afwisselend slap en in erectie.

De erectie is een neurovasculair verschijnsel dat een ontspanning van de gladde spiervezels van de zwellichamen vergt en een vasodilatatie van de aders in de penis, gecombineerd met een veneus afsluitmechanisme. In het begin van de erectiefase zuigen de zwellichamen zich vol met bloed. Zij worden langer en nemen toe in volume. In dit stadium is de penis gezwollen maar niet stijf («penistumescentie»). De penis bereikt zijn maximale volume zodra de tunica albuginea onder spanning staat. Aangezien de tunica albuginea niet erg rekbaar is, leidt een verhoogde bloedtoevoer (met een constant volume) tot een verhoogde intracaverneuze druk. Onder die omstandigheden richt de penis zich geleidelijk op en wordt hij stijf.

Wat is een erectiestoornis?

Daarmee verwijzen we naar het probleem om een erectie te verkrijgen of in stand te houden die voldoende stijf is om een vlotte penetratie mogelijk te maken, resulterend in een bevredigende geslachtsgemeenschap voor beide partners. Erectiele Dysfunctie (ED) is de term die momenteel in wetenschappelijke kringen gehanteerd wordt om erectieproblemen te beschrijven. Het begrip 'seksuele impotentie' is verbannen uit de medische woordenschat.

Welke categorieën van mannen hebben het meest te lijden onder ED?

We onderscheiden drie categorieën van mannen die worden geconfronteerd met ED:

- Mannen op rijpere leeftijd die één of meerdere arteriële risicofactoren vertonen: diabetes, hypertensie, hypercholesterolemie, roken, ...
- Mannen van in de dertig die samen met hun vrouw op raadpleging komen omdat een zwangerschap uitblijft en zij zich vragen stellen over de kwaliteit van hun erectie.
- Zeer jonge volwassenen die zich zorgen maken over hun seksuele capaciteiten na onbevredigende eerste ervaringen en die gewoon moeten worden gerustgesteld door de seksuoloog

Wat zijn de oorzaken van ED?

Erectiele Dysfunctie (ED) kan organische en psychologische (relationele) oorzaken hebben in de brede betekenis, al dan niet in combinatie. Een van de meest voorkomende organische oorzaken zijn vasculaire

etiologieën (80% van de gevallen). Ze treden op als nevenverschijnsel van aderverkalking en een verminderde elasticiteit van de bloedvaten in de penis. Diabetes ligt vaak aan de basis van seksuele dysfunctie door microangiopathie en polyneuropathie.

Is er een verband met medicatie?

Ja, bepaalde geneesmiddelen kunnen 'erectiele dysfunctie in de hand werken', maar we moeten nu ook niet systematisch de schuld leggen bij medicatie! Het is belangrijk objectief te blijven. ED bij gebruik van geneesmiddelen: gevolg of louter toeval?

Wat is het verband tussen cardiovasculaire risicofactoren en ED?

Je hoort tegenwoordig vaak dat ED 'een schildwachtsymptoom' is van een cardiovasculaire pathologie in wording. De risicofactoren voor hart- en vaatziekten en ED zijn immers precies dezelfde: roken, hypertensie, cholesterol, diabetes en alcoholconsumptie. Deze risicofactoren leiden tot 'oxidatieve stress' waardoor het endotheel (de wand) van de kransslag- en penisaders wijzigt.

Wanneer moet je je zorgen maken?

In het geval van 1 of 2 geïsoleerde misluk-kingen is er geen reden tot bezorgdheid; als het probleem aanhoudt, moet je de patiënt doorverwijzen naar de huisarts voor een eerste onderzoek en daarbij aansluitende behandeling; als het probleem dan nog niet opgelost geraakt, is doorverwijzing naar een specialist een optie.

Welke behandelingen zijn er mogelijk?

Een gezonde levensstijl is van primordiaal belang: niet roken, het alcoholverbruik beperken, matige lichaamsbeweging nemen en het advies van de huisarts opvolgen.

Er zijn drie behandelingsvormen voor Erectiele Dysfunctie :

- orale behandelingen: PDE-5-remmers (geneesmiddelen genre Sildenafil - Viagra®)
- intra-urethrale instillatie of intracaverneuze injectie van Alprostadil
- mechanische hulpmiddelen: vacuümpomp of chirurgische implantatie van een penisprothese.

Wij benadrukken bovendien dat het belangrijk is om als koppel naar de seksuoloog te gaan. De partner moet worden betrokken bij de diagnose en behandeling van ED.

Besluit

Wij beschouwen seksuele gezondheid tegenwoordig als een fundamenteel mensenrecht. Erectiele Dysfunctie is een medische aandoening die de huisarts moet aanpakken in overleg met de bevoegde specialisten.

Nog een tip voor alle jongeren:

Rook niet als je seksleven je lief is!

Pr. Reinier-Jacques **Opsomer**
Universitair Ziekenhuis Saint-Luc
Centrum voor mannelijke seksuele aandoeningen

HET RISICO OP DIABETES VERMINDEREN OF HET LEVEN MET DIABETES DRAAGLIJKER MAKEN

Diabetes is een chronische ziekte die zich voordoet wanneer het lichaam onvoldoende insuline aanmaakt of het niet correct gebruikt. Het menselijk lichaam heeft insuline nodig om suiker in energie om te zetten.

HET VERBAND TUSSEN DIABETES EN HART- EN VAATZIEKTEN

We weten nog niet precies waarom patiënten met diabetes type I of II vaker last hebben van hart- en vaatziekten, maar onderzoek heeft aangetoond dat een slecht opgevolgde hoge bloedsuikerspiegel de kransslagaders kan beschadigen. Bij bepaalde diabetici stellen we eveneens hoge insulinewaarden vast, die kunnen bijdragen tot de opeenhoping van vette, wasachtige afzettingen in de slagaders.

Coronaire hartziekte of verharding van de slagaders is de meest voorkomende hart- en vaatziekte bij diabetici. Bovendien hebben mensen met diabetes een hoger risico op aandoeningen die in verband worden gebracht met hart- en vaatziekten, zoals :

- Hoge bloeddruk
- Een hoog gehalte aan slechte cholesterol (ldl) en de aanwezigheid van andere vetten in hun bloed. Vaak is er hierbij geen enkel begeleidend symptoom.
- Een laag gehalte aan goede cholesterol (hdl); de cholesterol die het risico op hart- en vaatziekten helpt verlagen.
- Verdikking van de linkerhartkamer, wat de hartfunctie kan schaden.

SYMPTOMEN VAN DE ZIEKTE

De symptomen van diabetes kunnen jarenlang onopgemerkt blijven tot er plots een probleem opduikt. Diabetes is namelijk vaak een sluimerende ziekte. Pas wanneer er een complicatie optreedt (veelal een hart- en vaatziekte), valt ook de diagnose.



HET RISICO OP DIABETES VERMINDEREN

Net als bij de meeste ernstige zieken kan men ook het risico op diabetes type II verminderen door te kiezen voor een gezonde levensstijl: op je voeding letten, niet roken, vermageren en bewegen. Het staat vast dat het risico op de ziekte vermindert

wanneer mensen 5 à 10% van hun (over) gewicht verliezen, of ongeveer 4,5 à 9 kg voor een persoon van 90 kg. Maar ook deze factoren spelen een rol:

DE BODY MASS INDEX (BMI). Dit is een eenvoudige en algemeen aanvaarde manier om het verband tussen het lichaamsgewicht en de gezondheid voor de meeste mensen van 20 tot 65 jaar uit te drukken (behalve voor zeer gespierde mensen, atleten, zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven). De BMI is de statistische berekening van het gewicht van de persoon in vergelijking met zijn lengte. De formule is heel eenvoudig: je lichaamsgewicht gedeeld door het kwadraat van je lengte (kg/m²).

EEN GEZONDE EN EVENWICHTIGE VOEDING. Veel vezels, minder vet, meer fruit, meer groenten … zijn dé richtlijnen voor een gezond dieet. Bovendien kun je zo je overtollige kilo's kwijtraken en blijf je achteraf mooi op gewicht.

MEER FYSIEKE ACTIVITEIT. Meer fysieke activiteit is cruciaal om je gewicht onder controle te houden en de kans op diabetes type II te beperken.

IN HET KORT

Patiënten met diabetes moeten samenwerken met het medisch en verzorgend personeel. Het is zaak je bloedsuikerspiegel actief op te volgen én je levensstijl drastisch te veranderen. Ongeacht het type diabetes, is één van de belangrijkste aspecten van de medische verzorging het informeren van de patiënt. Een goed geïnformeerde diabeet heeft dan ook de competenties, kennis en middelen om zijn ziekte zo goed mogelijk de baas te blijven.

Jean-Christophe **Bazin**



GEZONDE BESTEMMINGEN, ZE BESTAAN!

Een vakantie om echt weer in topvorm te geraken …

Een paar kilo's te veel, aanhoudende vermoeidheid, zin om te stoppen met roken? Knijp er eens tussenuit en combineer vakantie met een weldoende boost voor je gezondheid. Het fitnessconcept duikt overal op als reactie tegen de overbelasting van ons moderne leven.

De levensstijl van onze westerse maatschappij pleegt allerhande aanvallen op ons organisme, dat deze slechts tot op een bepaalde hoogte kan verwerken en compenseren. Eenmaal die grens voorbij, geraakt het ontregeld, met ziekte tot gevolg. Kiezen voor zo'n bestemming is zichzelf een moment van 'welzijn' gunnen – iets wat we zo vaak nodig hebben.

Het concept is al enige tijd in zwang. 'Wellness'-oorden blijven de ideale plek om de dagelijkse routine te doorbreken en vooral ook om te detoxen, wat minstens even belangrijk is. Wellnessvakanties bieden diverse verzorgingen aan die het spiritueel en lichamelijk welzijn combineren. Die nieuwe centra vind je zowel in de tropen als dicht bij huis, aan zee, in de bergen of op het platteland, maar steevast op locaties die ontspanning en sereniteit bevorderen. Het programma biedt de keuze uit anti-agingverzorgingen, natuurlijke therapieën, ontspannende hydrotherapiebehandelingen, diëten op maat, fysiotherapie, … Niets is beter om lichaam en geest op te laden gedurende een weekend of langer en eindelijk tijd voor jezelf te nemen.

SHA WELNESS CLINIC
Combineert luxe en gezondheid

Aan de rand van het El Albir-strand in Alfaz del Pi, in de omgeving van het pittoreske stadje Altea (Alicante, Valencia), vinden we de medische spa SHA pal tegenover de Middellandse Zee. Het natuurgebied van Sierra Helada ligt vlakbij, het milde en aangename microklimaat in deze streek zorgt het hele jaar door voor een perfecte temperatuur.

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie is dit één van de plekken met het beste klimaat ter wereld – een belangrijke factor voor een robuuste gezondheid.

Het medisch team van de Sha Welness Clinic biedt medische behandelingen aan die heel wat verder gaan dan het klassieke spa-aanbod: zo brengt het SHA Essence-programma het organisme weer in evenwicht door het fysieke, energetische en mentale potentieel te stimuleren; het omvat consultaties Oosterse Westerse geneeskunde, een macrobiotisch dieet, natuurlijke

therapieën en een hele rits persoonlijke verzorgingen die het welzijn bevorderen. Het gespecialiseerde medisch team is altijd mee met de nieuwste technologische ontwikkelingen en begeleidt de patiënt tijdens de volledige duur van zijn verblijf om zijn welzijn te waarborgen.

Verder heeft de bezoeker de keuze uit kuren à la carte, zoals afslanken, stoppen met roken, antistress, … De SHA Welness Clinic is werkelijk enig in zijn soort als medische spa.

CLUB-THALASSO EUROPE
betaalbare 'detox'-bestemmingen

Club-Thalasso, één van de Europese touroperators die zich exclusief toespitsen op reizen in het teken van schoonheid en gezondheid, biedt een waaier van kwaliteitskuuroorden met een zeer volledig aanbod. Van Saint-Malo tot Budapest via de Camargue – kies uw bestemming volgens uw gezondheidsbehoeften en waar u zin in hebt. De geselecteerde topcentra helpen u om uw fysieke en mentale evenwicht terug te vinden met behulp van wetenschappelijk uitgewerkte behandelingen en methoden.

Fit zijn is een springplank voor een frisse start. Een kuur van een week kan tot zes maanden lang een gunstig effect hebben, vooral als je bij thuiskomst de gezondheids- en leefregels die je er geleerd hebt verder toepast. Kortom, deze vakanties zijn heilzaam voor lichaam en geest.

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











Pijnverlichting
in een handomdraai

Nexcare™
COLDHOT™



Natuurlijke, doeltreffende en veilige oplossingen voor pijnbestrijding.

Gebruik koude bij migraine, tandpijn, neusbloedingen, spierverrekkingen, verstuikingen, tendinitis, bloeduitstortingen...

Gebruik warmte bij hoofdpijn, lumbago, rug- en buikpijn, spierstijfheid, stijve nek, reuma....

99% GEL BIODEGRADABLE*

* 99% des ingrédients actifs, selon Directive 84/449.

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

3M

FUTURO™
Live More™



Leef voluit!

Futuro™ braces en bandages bieden comfort, perfecte pasvorm en steun voor een actief leven. Met het speciale sport gamma blijven spieren en gewrichten op de juiste temperatuur. Ideaal voor optimale steun tijdens sport activiteiten.



Alle Futuro producten worden ontwikkeld in samenwerking met medische experts

3M

CRYOTHERAPIE BIJ SPORTERS

Wat is cryotherapie?

Cryotherapie is een behandelingsmethode gebaseerd op koude. De resultaten die worden verkregen door de huidtemperatuur te doen dalen, wekken de belangstelling van de wetenschappelijke en medische wereld.



Cryotherapie wordt al sinds de oudheid toegepast vanwege haar pijnstillende en ontstekingswerende eigenschappen en speelt een belangrijke rol in de sportgeneeskunde, zowel voor het herstel als in behandelingen.

ER BESTAAN TAL VAN TOEPASSINGSMOGELIJKHEDEN:

- Lokale cryotherapie: ijs, stikstof onder druk, CO2-pistool, …
- Wisselend warm/koud water.
- Onderdompeling in koud water (van 4°C tot 15°C).
- Whole Body cryotherapie (WBC).

Het belangrijkste positieve effect van koude, ongeacht de gebruikte techniek, voor de recuperatie van een sporter is het samentrekken van de bloedvaten. Dat vermindert de doorlaatbaarheid van de bloedvaten en dus ook de ontstekingsprocessen, waardoor de spierpijn vermindert.

DE VOORNAAMSTE EFFECTEN VAN LOKALE CRYOTHERAPIE ZIJN:

- Pijnstillend effect.
- Ontstekingswerend effect.
- Bloedstelpend effect.

Whole Body cryotherapie (WBC)

Laten we de Whole Body cryotherapie (WBC) eens nader bekijken. Dokter Yamauchi (Japan) vond de techniek uit in 1980; de Russen pasten hem toe op de OS van Moskou en sindsdien wordt hij algemeen gebruikt in de wereld van de topsport.
Bij Whole Body cryotherapie wordt het lichaam van een patiënt blootgesteld aan droge koude tussen -120° en -160°C terwijl hij rechtop staat, en dit voor heel korte duur (ongeveer 3 minuten). De cabine is uitgerust met een koelsysteem dat werkt met gecontroleerde verstuiving van stikstofhoudende lucht.

De thermische schok resulteert in opeenvolgende effecten die het menselijk lichaam stimuleren om reflexen te activeren



waarmee het de koude bestrijdt, zonder verwondingen op te lopen. Tijdens een behandelingssessie daalt de externe temperatuur van de huid met een tiental graden in 60 seconden of minder, waarna deze temperatuur voor maximaal 3 minuten behouden blijft. Als reactie op de koude reageert het menselijk lichaam met biochemische en hormonale effecten (endorfinen) die het aanzienlijk gevoellozer maken voor pijn en het een krachtige psychische boost geven.

Het is een eenvoudige en efficiënte methode die preventief werkt en de gezondheid, het welzijn en de prestaties bevordert.

Wat zijn de toepassingen van Whole Body cryotherapie?

Op sportief vlak vermindert cryotherapie spier-, pees- en gewrichtspijnen en bevordert de genezing van de weefsels.

Verder bevordert de techniek het spierherstel door de recuperatietijd na de inspanningen te verminderen en stimuleert hij de aanmaak van endorfinen en ontstekingswerende transmitters.

Tot slot zal de atleet, doordat hij een zwaardere belasting aankan, beter kunnen trainen zonder blessures op te lopen en aldus zijn prestaties verhogen vlak voor een wedstrijd.

Vanuit medisch oogpunt vormt cryotherapie een aanvullende behandeling voor tal van acute en chronische aandoeningen die kan worden gecombineerd met kinesitherapie en fysiotherapie om het genezingsproces te versnellen. Ze wordt toegepast voor de behandeling van ziekten zoals reumatoïde artritis, fibromyalgie, multiple sclerose, de ziekte van Bechterew, hormonale storingen als gevolg van de menopauze, psoriasis, chronische vermoeidheid, maar ook om het welzijn te verbeteren door slaap- en doorbloedingsstoornissen, stress en overgewicht tegen te gaan.

In de sporttraumatologie verdient cryotherapie aanbeveling na een operatie, bij de behandeling van pees- en spierletsels, gewrichts- en vaataandoeningen, meer bepaald in het geval van oedeem of hematomen.

Er wordt momenteel onderzoek gedaan naar de weldadige effecten van cryotherapie tijdens het postoperatief herstel na een knieprothese van zodra de wond genezen is.

En voor u?

Het is duidelijk: voor sporters vormt cryotherapie een uitstekende recuperatiemethode. Nu is het aan u om uit te zoeken welke vorm het best bij u past. De efficiëntste methode is uiteraard Whole Body cryotherapie, maar daarnaast zijn er nog heel wat andere manieren om het herstel te bevorderen na een fysieke inspanning, te beginnen met een gewone koude douche of een ijszak

Jérôme **Philippe**
Sportcoach

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

OUDERS, BIND EEN SCHORT VOOR EN BRENG JULLIE KROOST DE JUISTE EETREFLEXEN BIJ !

Mensen zijn zich gelukkig steeds meer bewust van de positieve impact van gezonde voeding op een harmonieuze groei en de optimale ontwikkeling van kinderen, op hun gedrag, de manier waarop ze in de wereld staan en hun lichamelijk en psycho-emotioneel welzijn.

Ouders spelen een cruciale rol als voorbeeld en referentie: zij vormen een bron van inspiratie en geven het kind vertrouwen in zijn voedingskeuzes. Het zijn zij die het kind gezonde gewoonten bijbrengen die het zijn leven lang zal behouden.



Hier zijn alvast enkele tips voor een gezonde, evenwichtige maaltijd waaraan iedereen plezier beleeft…

WAT ZIJN DE BASISPRINCIPES VAN EEN EVENWICHTIGE VOEDING?

Ten eerste een doordachte keuze van de voedingsmiddelen

We spreken van een evenwichtige voeding wanneer deze **gezond is**: bestaat uit levensmiddelen afkomstig van geïntegreerde landbouw en veeteelt en met een hoge nutritiëntendichtheid, met weinig toegevoegde suikers en vetten van slechte kwaliteit. Het is belangrijk voor 'oorspronkelijke' voedingsmiddelen te kiezen, dat wil zeggen natuurlijke producten met een minimale industriële bewerking. **En gevarieerd is**: afwisselen met ingrediënten uit de verschillende voedingsgroepen is essentieel.

Ten tweede een goede verwerking van de levensmiddelen

Het traject van de moestuin naar het bord, van riek naar eetvork … moet zo kort mogelijk zijn. 'Huis'-bereidingen verdienen de voorkeur: zo blijven de intrinsieke

CHOLESTEROL*

Onnodig om meer te besteden dan

7,22€/maand

voor een hoog gedoseerd rode gist van rijst met 10 mg Monacolin K per capsule.

Choledoc



120 capsules:
28,90€

VERKRIJGBAAR IN DE APOTHEEK

Voedingssupplement: de aanbevolen dagelijkse inname niet overschrijden. © Orthonat - Choledoc - AS 257/103 - 20160527
*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.

kwaliteiten van de voedingsmiddelen het best bewaard. Door de tussenstappen van de distributie gaan ze immers vaak verloren.

Ten derde een goede consumptie van de levensmiddelen

We moeten onze kinderen leren dat een maaltijd een bijzonder moment is dat we 'bewust' moeten beleven met al onze zintuigen – eten is een fundamentele handeling die al onze aandacht verdient.

HOEVEEL ETEN HEBBEN KINDEREN NODIG?

Een evenwichtige voeding moet je over een termijn van 21 dagen zien. Er is dus niet zoiets als een gulden regel, een perfecte voeding voor één dag, laat staan een perfecte maaltijd.

De voeding moet aangepast zijn volgens leeftijd en groeifase, eetgedrag, eventueel een ziekte of allergie. Ook de persoonlijke 'voedingsgeschiedenis' speelt een rol. Eén van de belangrijkste zaken die we het kind moeten leren is om traag te eten, goed te kauwen, te letten op signalen van honger en verzadiging en deze te respecteren … Zo leert het vanzelf rekening te houden met zijn eigen behoeften.

IS EEN POSITIEVE SFEER BELANGRIJK TIJDENS DE MAALTIJD?

Het is essentieel dat de maaltijd gezellig en sereen verloopt, als een positief moment om samen te delen: dat bevordert niet alleen een goede spijsvertering maar creëert ook een verband tussen gezond eten en plezier.

HOE KUN JE KINDEREN OVERTUIGEN OM GEZOND TE ETEN?

Vanaf 2 jaar kan elk kind een 'voedselneofobie' ontwikkelen: angst voor nieuwe voedingsmiddelen, vooral fruit en groenten. Als ouder heb je de belangrijke taak je kind vertrouwd te maken met deze twee voedingsgroepen … Pak het een beetje speels aan, met de nodige verbeelding.

Vraag het om samen met jou een menu of maaltijd samen te stellen, om de tafel te dekken en de borden te versieren. Zo stimuleer je zijn creativiteit en zijn talenten en het kind houdt er een tevreden gevoel aan over. Zo geraakt het vertrouwd met zijn voeding en haalt het er plezier uit, ook wanneer er gezonde ingrediënten op het menu staan. Je kunt een verhaaltje koppelen aan een nieuw voedingsmiddel, je kunt het in grappige vormen serveren, als sterretjes bijvoorbeeld, of het verwerken in een bekend gerecht dat het kind al lust.

De keuken is een uitgelezen terrein om het kind iets bij te brengen over voeding: de vijf zintuigen, de beste hulpmiddelen om te verkennen en te leren worden ermee geprikkeld.

Pauline **de Voghel**
Dieetleer gezondheid plezier natuur
http://www.paulinedevoghel.be/
http://www.kidsincuisine.be/
http://www.editionserasme.be/lespetitspieds



Procap Alline



100% *van de vrouwen constateert* **minder haaruitval***

De verandering van seizoenen, stress, vermoeidheid, gewichtsverlies, hormonale veranderingen of het dagelijks gebruik van stylingproducten zijn allemaal factoren die de natuurlijke stabiliteit van onze haren beïnvloeden. Maar dit hoeft geen onoverkomelijk probleem te zijn.

***Alline Procap** is een voedingssupplement ontwikkeld om uw haren rechtstreeks vanuit de wortel te voeden.*

*Zichtbare resultaten**

Na 3 maanden gebruik

- **100%** van de vrouwen constateert **minder haarverlies**
- **88%** van de vrouwen vindt **het haar sterker**
- **95%** ondervindt **meer glans**

** Ref: Placebo-controlled randomized trial aimed at evaluating the effect of Cynatine HNS plus® supplementation on hairs. Farcoderm srl, Italy. Prof. Dr. Fululo Marzatico, 2012.*

Het geheim ? Natuurlijke en hoog biodisponibele keratine

Het haar bevat water, vetzuren, mineralen en melanine maar het is de keratinemolecule die het hoofdbestanddeel vormt van het haar *(95%)*.

Met zijn 500 mg aan pure, natuurlijke en hoog geconcentreerde keratine *(CynaPlus®)*, verenigt **Alline Procap** het geheel van 18 aminozuren die samen de keratinemolecule vormen en die het haar rechtstreeks vanuit de haarwortel voeden. Dankzij een exclusief en gepatenteerd fabricatieproces is de keratine van **Alline Procap** oplosbaar en hoog biodisponibel gemaakt om zo een optimale opneembaarheid door het lichaam te garanderen.

Een unieke, gepatenteerde en complete samenstelling

Alline Procap combineert keratine met een complex van 10 vitamines *(vitamines B, C, E, Bèta-caroteen)* en 3 mineralen *(ijzer, zink, koper)*. Deze exclusieve samenstelling zorgt voor 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aan vitamines en mineralen.



180 capsules *(3 maanden verpakking)*
› Prijs: 99 €

Dagelijkse inname *(tijdens de maaltijd)*:
› 2 capsules per dag

NUT/AS 21/23

VERKRIJGBAAR IN DE APOTHEEK

www.facebook.com/alline.procap | www.allineprocap.com | www.trenker.be

TRENKER

2015358_PUB_Benl • Voedingssupplementen ©Trenker_2016-06

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 10 september 2016.

Vraag 1 : Kies uit de opsomming welke reacties kunnen optreden na een wespensteek?

Vraag 2 : Welke techniek moet worden gebruikt om een teek te verwijderen?

Vraag 3 : Heeft tabak een negatieve impact op een erectie?

Vraag 4 : Wat betekent « bore-out»?

Schiftingsvraag : Hoeveel personen zullen op 10 september 2016 de 4 vragen correct beantwoord hebben?

ANTWOORDEN VIA DE WEBSITE WWW.SOFIADIS.BE
voor zaterdag 10 september 2016.

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

Sabrina Dumont, Aurelie Brancourt, Christophe Braeckmans, Danie Dhaene et Françoise Urbain. Jullie winnen elk een aankoopbon t.w.v. 40€ geldig in uw Sofiadis apotheek.

*Is het niet tijd om uw bloedglucosemeter te **vervangen**?*

Breng uw oude toestel en krijg **gratis** uw **meter FreeStyle Freedom Lite**





FreeStyle

*Uw **nieuwe toestel** is beschikbaar bij uw apotheek Sofiadis*

Abbott
A Promise for Life

ADCRT01/JO-05/13N