33
Trimestrieel
Herfst 2018

SOFIADIS MAG !

Het magazine van de Sofiadis Apotheker



TERUG NAAR SCHOOL!

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

Foto : Nicolas Gerardin/iStock - Forté Pharma RCI 99 S 03640 - Monaco

JW TSONGA



VITALITÉ 4G

MIJN NATUURLIJKE OPPEPPER (1)

(1)Guarana helpt de mentale vermoeidheid te verminderen en bevordert de waakzaamheid. - Voedingssupplement. Vraag raad aan uw apotheker. In het kader van een gevarieerde en evenwichtige voeding.

SOFIADIS MAG !



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

Verantwoordelijke uitgever
Peter Van Elslander

Publicitaire Regie
CVBA Sofiadis
info@sofiadis.be

Concept en Realisatie
Christel Fosset
Stéphane Flament
info@sofiadis.be

Fotografie
Shutterstock, Pixabay, McKesson

Periodiciteit
Thematische Trimestrieel Magazine

Druk
IPM Printing

Hebben Meegewerkt aan de Redactie
Het Pharma Academy Team
Luc Roobrouck

Oplage en verdeling
Meer dan 50.000 Exemplaren

Voor meer inlichtingen betreffende de verdeling van Sofiadis Mag!
info@sofiadis.be of 064/433.420

Edito

Beste lezer, beste Sofiadisklant,

Hopelijk heeft u genoten van een deugddoende vakantie waarin u de batterijen heeft kunnen opladen om de komende paar maanden met een fris gemoed opnieuw aan de slag te gaan.

Alhoewel het woord "fris" hier misschien wat misplaatst is gezien de extreem hete temperaturen die we in juli en de eerste week van augustus hebben mogen ondervinden.

Deze zomer is er alleszins eentje die we niet licht zullen vergeten en er zal in het vervolg niet langer meer verwezen worden naar de beruchte zomer van 1976 maar wel naar deze van 2018.

Zon, weinig of geen regenval en heel warme temperaturen zijn voor veel mensen een ideale combinatie om met volle teugen te genieten van de zomervakantie maar voor een grote groep mensen (en ook dieren) is dit weertype soms ronduit gevaarlijk. Denken we onder andere maar aan bejaarden en hartpatiënten.

Zo kom ik naadloos tot één van de onderwerpen die aanbod komen in deze Sofiadis Mag, namelijk hart- en vaatziekten, de belangrijkste doodsoorzaak in België.

Jaarlijks sterven 31.000 mensen in België aan hart-en vaatziekten, in vele gevallen zijn erfelijke factoren de oorzaak maar gelukkig zijn er een aantal risico factoren die je wel zelf in de hand hebt.

U leest er meer over in deze Sofiadis Mag naast nog artikels over arthrose, het nut van probiotica en hoe stress bestrijden bij de schoolgaande jeugd.

Ik wens jullie veel leesplezier en vergeet niet; vraag raad aan uw (Sofiadis)apotheker.

Peter Van Elslander
Afgevaardigd bestuurder

Inhoud

Gezondheid
Allergisch aan huisstofmijt? 05 - 06

Het voorkomen van hart- en vaatziekten
« Geen tijd te verspillen! » 08 - 09

Dossier : Bewegen voor goed vorm
Veilig en verantwoord ruggebruik 11 - 12
Bewegen tegen artrose 15 - 18

Verzorging
Terug naar school : 21 - 22
« Geef stress geen kans ! »

Hoe bescherm je je haar na de zomer? 25

Reeds zich voorbereiden voor de winter:
Bescherm je huid tegen de koude 26 - 27

Voeding
Krik je weerstand op met probiotica! 29

Wedstrijd
Win een aankoopbon van 40€ 18

Verwennen.



7,49 € p.p.
40 unidosissen

Careway
Een kwaliteit die je omwarmt,
een prijs die verwarmt!

Ontdek de Careway producten bij uw apotheker.



ALLERGISCH AAN HUISSTOFMIJT?

Huisstofmijtallergie is een allergie voor de uitwerpselen van de huisstofmijt. Huisstofmijten zijn kleine spinachtige organismen (arachniden). Ze bijten niet, maar voeden zich met huidschilfers van mensen of dieren en met schimmels.



De uitwerpselen van de huisstofmijt zijn de oorzaak van de allergische reactie. Ze komen het meest voor in stofdeeltjes van huisstof, tapijten, beddengoed, meubelbekleding en gordijnen. Deze stofdeeltjes zweven ook in de lucht. In vrijwel ieder huis komt de huisstofmijt voor.

Heb je een continue verkouden gevoel met een verstopte en/ of lopende neus, gezwollen geïrriteerde ogen en soms klachten van kortademigheid?

« Huisstofmijten komen het hele jaar voor, maar vooral in de herfst en in de winter ... »

Dan ben je mogelijk allergisch voor huisstofmijt. Soms horen daar ook algemene klachten zoals futloosheid, hoofdpijn, lichte spierpijn en een koortsachtig gevoel bij.





Bij een ernstige allergie kan je je ziek voelen, moeite hebben met je te concentreren en geen energie hebben. De klachten zijn het hevigst binnenshuis. Als je een huisstofmijtallergie hebt, ben je vaak ook gevoeliger voor andere prikkels zoals sigarettenrook, mist of parfum.



Huisstofmijten komen het hele jaar voor, maar vooral in de herfst en in de winter is er sprake van een toename van het

aantal huisstofmijten. Er wordt in deze periode vaak minder geventileerd en de verwarming gaat weer aan.
Een ideaal leefklimaat voor de huisstofmijt. Als je allergisch bent aan huisstofmijt, zullen de klachten in deze periode naar alle waarschijnlijkheid dan ook sterker zijn dan in de rest van het jaar. De klachten komen vaak 's nachts en 's morgens bij het opstaan tot uiting.
Je kan veel klachten van allergie aanpakken met medicatie. Er bestaan neussprays, anti-allergische tabletten en oogdruppels. Deze zullen de symptomen verlichten, maar slechts kortstondig werken, gezien ze de oozaak niet aanpakken.
Naast de behandeling met medicatie is het dan ook belangrijk de prikkels of allergenen zoveel mogelijk te vermijden.

► TE PROBEREN BIJ U THUIS

Enkele tips en tricks om de hoeveelheid stofdeeltjes en huisstofmijt in huis te verminderen:



- *Vermijd/verwijder broeihaarden van huisstofmijt (zeker in slaapkamers): tapijten, kussens, knuffels, stoffen zetels, gordijnen, stapel boeken langs het bed, …*
- *Verlucht je slaapkamer minstens 15 minuten per dag (idealiter ook de andere ruimtes).*
- *Open de ramen tijdens het stofzuigen.*
- *Behoud een luchtvochtigheidsgraad van 60%. Plaats geen luchtbevochtiger of kamerplant in je slaapkamer. De temperatuur in je slaapkamer mag niet meer dan 19° bedragen.*
- *Vermijd gedragen kledij op een hoopje te gooien in je slaapkamer. Berg je kleren op in afgesloten kasten.*
- Verkies gesloten (vitrine)kasten om je siervoorwerpen uit te stallen. Zo verminder je de kans dat stof zich hierop kan verzamelen.

Zorg voor zuiver beddengoed:

- *Verkies een lattenbodem boven een boxspring.*
- *Kies een matras uit synthetische materialen.*
- *Vermijd dekbedden en kussens uit dons.*
- *Schud lakens en dekens twee keer per week buiten uit.*
- *Leg je dekbed tijdens de dag open.*
- *Was beddengoed (lakens, kussenslopen, …) en nachtkleding minstens éénmaal per week op 60°.*
- *Stofzuig één keer per week beide kanten van je matras gedurende 5 minuten. Verlucht vervolgens je slaapkamer gedurende 2 uur.*
- *Laat huisdieren niet binnen in je slaapkamer.*
- *Overtrek je matras met een anti-huisstofmijt hoes.*

Hou deze maatregelen vol, het hele jaar door en je zal merken dat de klachten van je allergie zullen verminderen!

Het Pharma Academy team

VERKOUDEN:

HOEST, VERSTOPTE NEUS, KEELPIJN,...?

Viru Protect

Coldspray

HALVEERT DE DUUR VAN DE VERKOUDHEID!



Met 3-voudige werking:

1. **Omsluit**
2. **Deactiveert**
3. **Beschermt**

- Clinical Evaluation report ViruProtect
- Clarsund et al. (2017) A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Pilot Clinical Study on ColdZyme® Mouth Spray against Rhinovirus-Induced Common Cold. Open Journal of Respiratory Diseases , 7, 125-135.

ViruProtect is een medical device klasse I. 06/2018 / V.U.: EG Consumer Care, Heizel Esplanade b22, 1020 Brussel.

HET VOORKOMEN VAN HART- EN VAATZIEKTEN: GEEN TIJD TE VERSPILLEN!

« In België zijn 31.000 sterfgevallen per jaar te wijten aan hart- en vaataandoeningen. »

In België zijn 31.000 sterfgevallen per jaar te wijten aan hart- en vaataandoeningen. Dit zijn geniepige aandoeningen die zich meestal pas manifesteren na langdurige en langzame aantasting van de slagaders. Deze aantasting is het gevolg van geleidelijke belasting van de slagaderwanden door allerlei 'cardiovasculaire risicofactoren'. Dit zijn gedragingen in ons dagelijks leven maar ook bepaalde afwijkingen in onze gezondheidstoestand die de kans vergroten dat je vroeg of laat problemen krijgen met je hart en/of bloedvaten.

De lijst met cardiovasculaire risicofactoren is lang en tegenover sommige daarvan staan we helaas machteloos. Dit is bijvoorbeeld het geval voor de erfelijke factoren, voor ouder worden, voor het feit dat je man bent of voor het aanbreken van de menopauze. Hier kan je helaas niets aan veranderen. Daartegenover staan gelukkig een aantal risicofactoren die je wel zelf in de hand hebben. De bekendste en gevaarlijkste zijn een gebrek aan beweging, overgewicht, een hoge bloeddruk, hoog cholesterolgehalte, te veel suiker in het bloed en roken. Elke risicofactor is op zich in staat je kans op hart- en vaatproblemen te vergroten. Het risico neemt echter het sterkst toe wanneer meerdere van die factoren samen aanwezig zijn, zelfs al is dit maar in lichte mate.

Voor wat betreft een hoge bloeddruk, hoog cholesterolgehalte en hoog bloedsuikergehalte is het grote gevaar dat deze aandoeningen asymptomatisch zijn. Dit wil zeggen dat als je eraan lijdt, je weinig of geen symptomen hebt. Veel mensen weten dus niet dat er iets aan de hand is. Precies daarom is vroegtijdige en regelmatige opsporing van deze aandoeningen van groot belang. Op deze manier kunnen hart- en vaatziekten voorkomen worden.



7 tips om ter harte te nemen:

Meten kan dienen als een moment van bewustwording: het besef dat je je leven over een andere boeg moet gooien en eventueel een behandeling moet volgen. Zo neem je zelf het heft in handen als het over de gezondheid van je hart en slagaders gaat!



1. Leer hoe je je **bloeddruk** kan meten en raadpleeg een arts als deze te hoog is. Men spreekt van een hoge bloeddruk vanaf 140/90 mmHg.



2. Ken je **cholesterolgehalte** en hou het binnen de aanbevolen waarden. Je kan je cholesterolgehalte te weten komen via een zelftest of via een bloedafname bij je arts.

3. Meet je **bloedsuikergehalte** nuchter en neem onmiddellijk maatregelen als je suikergehalte hoger is dan 100 mg/dl.





4. **Eet gezond en gevarieerd**. Geef de voorkeur aan fruit en groenten, granen (rogge, haver,...), peulvruchten (linzen, kikkererwten,...), vis en schaaldieren, verse melkproducten,... Beperk daarentegen je consumptie van vlees, boter en sauzen, zoetigheden en gebak, kant-en-klare gerechten,...



5. Behoud een gezond lichaamsgewicht. Je **BMI** (gewicht (kg)/ lengte (m) x lengte (m)) ligt best tussen 20 en 25. Als vrouw is je buikomtrek bij voorkeur minder dan 80 cm en als man minder dan 94 cm.



6. **Blijf actief**, dag na dag, of beoefen een sport die je prettig vindt en die aangepast is aan je mogelijkheden.



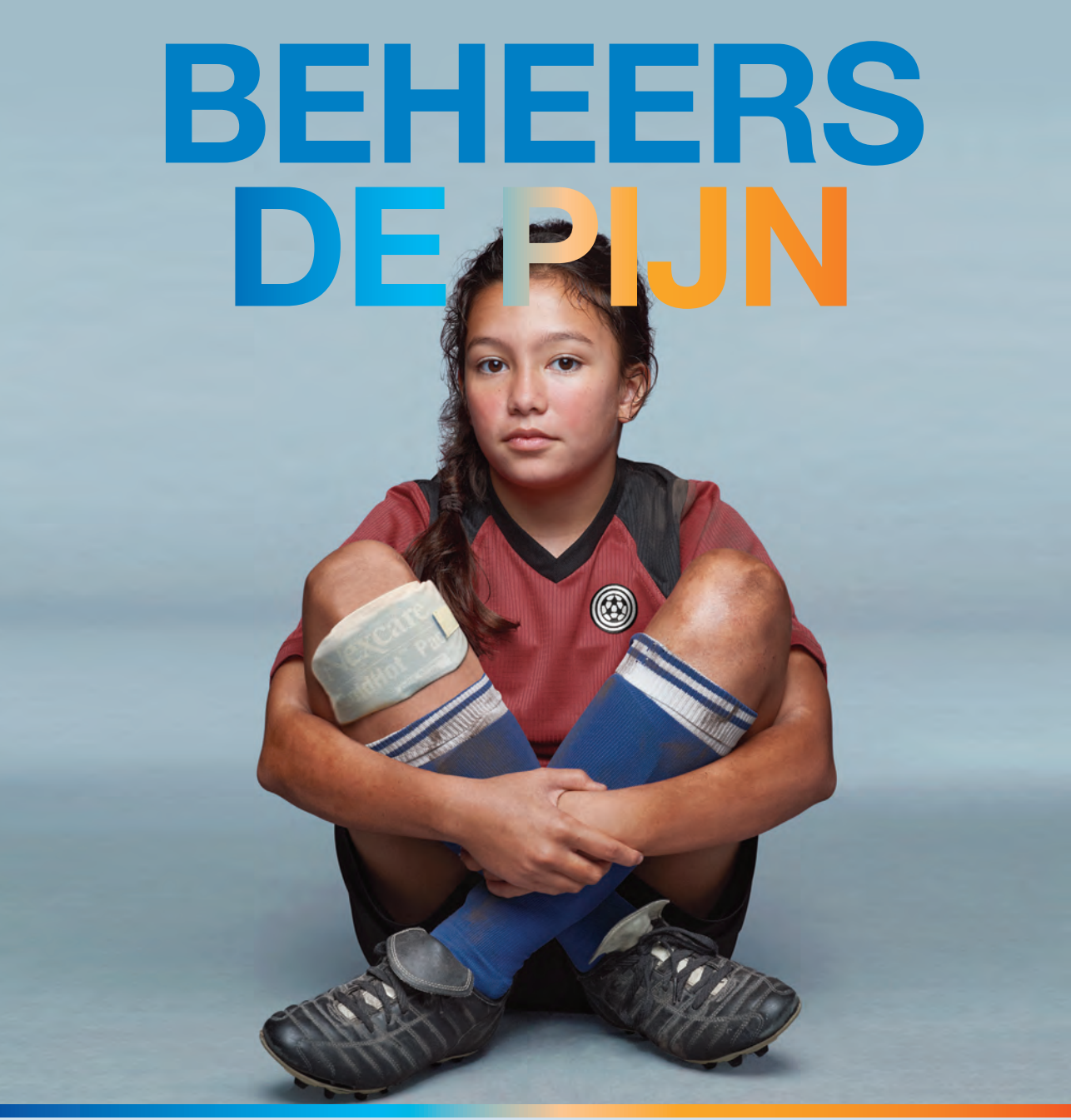
7. Verlos jezelf van tabak. Zodra je **stopt met roken**, nemen je risico's op hartaandoeningen en beroertes meteen af.



Meten is weten, en weten is al een stukje voorkomen! Vraag raad aan je apotheker of arts.

Het Pharma Academy team

BEHEERS DE PIJN





Blijf pijn de baas.

Nexcare™ ColdHot gelkompressen bieden koude of warmte om spierpijn en zwelling te verminderen.

Met de thermo-indicator kunt u tijdens de warmtebehandeling zelf de juiste temperatuur kiezen voor uw lichaamsdelen en huid.

Vallen, stoten en uitglijden: met Nexcare™ bent u zo weer op de been.

3M Nexcare™ ColdHot comfort



VEILIG EN VERANTWOORD RUGGEBRUIK

Bijna 80% van de bevolking krijgt ooit rugklachten. Jammer genoeg verergert een eenvoudige lumbago zeer dikwijls naar een hernia. Gelukkig kan je er zelf meer aan doen dan je denkt. Rugklachten heeft immers veel te maken met de wijze waarop je je rug gebruikt. In dit artikel gaan we dan ook in op de blessure "lumbago en hernia", en vind je enkele tips hoe je je rug op een veilige wijze kan gebruiken.

« Bijna 80% van de bevolking krijgt ooit rugklachten. »

Bolle Rugklachten: Lumbago & Hernia

Een van de meest voorkomende rugblessures is de lumbago en de hernia. Deze vallen onder de "bolle" rugklachten en ontstaan in het algemeen dagelijks leven door foutieve houdingen en bewegingen, bvb. frequent bukken, tillen en zitten met een bolle rug.

Hoe komt dit? De rug bestaat namelijk uit wervels en vooraan tussen de wervels zit de discus. Deze discus is een schijf bestaande uit een vloeistofkern, die ingekapseld is in een vezelring van ligamenten. Van opzij bekeken, ziet de discus eruit als een ballon en hij gedraagt zich ook als een ballon. Het is de schokdemper van onze rug, en bij het bollen van onze rug wordt onze discus vervormd.

De discus wordt vooraan platgedrukt en de ligamenten van de discus komen achteraan onder spanning. Vergelijk dit met het eten van een boule de Berlin: bijt aan één kant en aan de andere kant komt de pudding eruit. Bij te lang, te veel en te zwaar kunnen de ligament banden de spanning niet meer aan en gaan deze verrekken (d.i. lumbago) of scheuren (d.i. hernia). Wanneer er een uitstulping of bulging is, kan dit tegen de zenuwen drukken. Dit veroorzaakt pijn in je been of verlies van gevoel in je been (d.i. ischias).

Wat kunnen we nu doen om "bolle" rugklachten te voorkomen of verergering van ervan te vermijden? De sleutel ben jijzelf: doe aan ZelfZorg!



1. *Rug-op-slot*

Zet je Rug-op-Slot: trek je schouders naar achteren, kantel je bekken naar voren en vooral strek uw rug op. Je rug komt in zijn natuurlijke holle positie, en de knobbels die je op je rug voelt bij het onveilig en bol vooroverbuigen, verdwijnen. De druk op de discus zit nu centraal en wordt symmetrisch over de hele discus verdeeld. De rug is in zijn sterke positie en we spreken van een Rug-op-Slot.

2. *Bukken en tillen*

We horen het nog dagelijks "om veilig te tillen, moet je diep door de knieën gaan". Dit is fout. Een kniebuiging van 90°, betekent op elke knie een druk van 2x zijn lichaamsgewicht. Het gevolg, de knieoperaties zijn exponentieel gestegen. Bukken en tillen vanuit de heup-as met licht geplooide knieën (grens= knie-teen lijn) is de oplossing. Verdeling van de belasting over je rug, heup, bekken en knieën met de GewichtHeffers Technieken.

3. *Benen spreiden*

Een derde en zeer belangrijke tip is om je benen en voeten te spreiden, minstens de breedte van je schouders, zodat het bekken naar voren kan kantelen tussen de benen. Het bekkenkanteling naar voren betekent dat de wervels achteraan sluiten, de knobbels verdwijnen, en dat de rug in een veilig positie komt.



4. *Last zo dicht mogelijk*

Bewegingen en houdingen zijn een gevecht tegen zwaartekracht, en hoe verder je de last van je lichaam houdt, hoe zwaarder de belasting op je rug. Een belangrijke tip is dan ook til of draag de last zo dicht mogelijk tegen je lichaam. Hou de hefboom zo klein mogelijk.

5. *Steun nemen*

Neem ook steun waar je kan, dit vermindert onmiddellijk de belasting op de rug en de discussen. Bvb. steun op een tafel/knie wanneer je tilt of duw je af op je bovenbeen wanneer je opstaat uit een stoel.

6. *Stretchen*

Stretch je hamstrings. Deze spierketting hangt vast aan ons bekken en is verantwoordelijk voor een soepele (d.i. bij lange hamstrings) of een stroeve (d.i. bij korte hamstrings) bekkenkanteling. Korte hamstrings trekt je bekken naar achteren, naar een onveilige en bolle positie. Voor mensen met een zittend beroep is een dagelijkse hamstrings-stretch dan ook een must.

7. *Rugspieren trainen*

Wat houdt onze rug recht? Je rugspieren. Wanneer je tijdens het dagelijks leven je rug op Rug-op-Slot houdt en veilig tilt/zit, train je automatisch je rugspieren.



Conclusie: vermijd bol ruggebruik, zet je Rug-op-Slot en doe aan ZelfZorg!

Luc Roobrouck
Opleidingsverantwoordelijke bij STEP België
STichting Ergonomie en Preventie
www.step-belgie.com





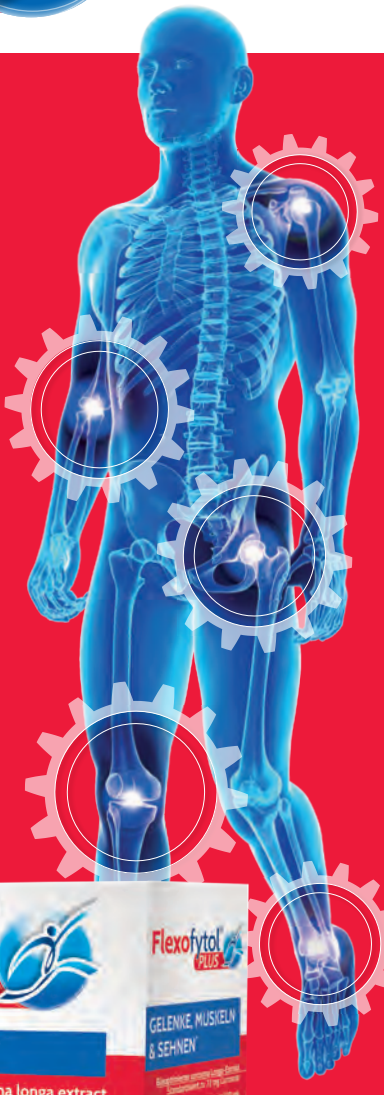
Unieke formule voor
gezond haar en nagels

Promo: +1 gratis shampoo

NIEUW

Flexofytol® PLUS

Nog **vollediger** voor de **GEWRICHTEN, SPIEREN & PEZEN**



VERSTERKTE ACTIE

BIO-GEOPTIMISEERD KURKUMA
2.100 x meer opneembaar*

+ BOSWELLIA SERRATA
gestandaardiseerd
op 65% Boswellia zuren

+ VITAMINE D



Verkrijgbaar in de apotheek

Tilman® Gezond dankzij planten

Meer informatie op **www.flexofytol.be**



BEWEGEN TEGEN ARTROSE

ARTROSE IS EEN CHRONISCHE AANDOENING VAN HET KRAAKBEEN. DEZE AANDOENING KAN ERGE GEWRICHTSPIJN EN -STIJFHEID VEROORZAKEN MET SOMS BELANGRIJKE FUNCTIONELE GEVOLGEN, ZOALS EEN VERMINDERDE MOBILITEIT EN MOEITE OF ONVERMOGEN OM BEPAALDE BEWEGINGEN UIT TE VOEREN. ARTROSE IS EIGENLIJK EEN NATUURLIJK PROCES BIJ VEROUDERING EN TREFT DAN OOK VOORNAMELIJK OUDEREN. HET KAN ZICH ECHTER OOK OP JONGE LEEFTIJD VOORDOEN.

Gewrichten: een woordje uitleg

Gewrichten zijn de verbindingsstukken tussen twee botten: zo vormt de knie de verbinding tussen scheenbeen en dijbeen, de heup tussen dijbeen en heupbeen, maar ook tussen twee wervels van de wervelkolom en tussen de vingerkootjes zitten gewrichten.

Ieder botuiteinde is bedekt met kraakbeen, dat zachter is dan het bot. Het werkt als een schokdemper en beschermt het bot tegen wrijving en schokken. Kraakbeen is niet doorbloed, dus zodra het ouder wordt, kan het zichzelf niet meer correct herstellen.

Tussen het kraakbeen van beide botuiteinden zit een gewrichtsruimte met synoviale vloeistof in een zak, ook wel het gewrichtskapsel genoemd. Daardoor kunnen de botten tijdens het bewegen vlot tegen elkaar glijden.

Artrose: een gewrichtsaandoening

Artrose is een slijtage van het kraakbeen als gevolg van langdurig of intensief gebruik van een gewricht, maar ook als gevolg van de normale fysiologische achteruitgang van deze weefsels.

Het kraakbeen gaat met de tijd afbrokkelen. Ter hoogte van de drukzones wordt het kraakbeen broos, het splijt en het geraakt beschadigd. Het kan op sommige plaatsen zelfs volledig verdwijnen. Als gevolg van de slijtage van het

kraakbeen zijn de botuiteinden niet meer beschermd. Ze kunnen tegen elkaar wrijven en zo uiteindelijk beschadigd geraken.

Het lichaam zal deze schade proberen te herstellen, maar zal hier niet volledig in slagen. Er ontstaat een onregelmatige botaanmaak die zal leiden tot botmisvormingen.

Deze bot-misvormingen of osteofyten zijn goedaardige uitsteeksels en worden ook wel 'papegaaienbekken' genoemd. De gewrichten kunnen hierdoor vervormen. Dit wordt vooral gezien bij de kleine gewrichten van de vingers.

Kleine stukjes bot of gewricht kunnen vervolgens afbreken en terechtkomen in de gewrichtsholte. Dit kan een ontstekings-reactie uitlokken. Het gewricht zwelt op, wordt rood, voelt warm aan en is pijnlijk..

HOE WEET JE OF JE ARTROSE HEBT?



Enkele symptomen kunnen je al een vermoeden geven, zoals pijn tijdens het bewegen.

De pijn komt en gaat, omdat ze enkel optreedt tijdens een ontstekingsreactie. Vooral wanneer het gewricht zwaar belast wordt, heb je er last van. Denk aan pijn in de heup als je een lange wandeling hebt gemaakt, pijn in de knie als je veel trappen loopt of pijn in de schouder als je zware lasten draagt.

Het gaat om een heel specifieke pijn die opkomt of erger wordt tijdens het bewegen.

Als je het gewricht laat rusten, wordt de pijn minder of gaat ze zelfs helemaal weg. Over het algemeen wordt ze in de loop van de dag steeds erger, met een piek 's avonds, waardoor je het lastig hebt om in te slapen of 's nachts vaak wakker wordt.

Maar artrose gaat niet altijd gepaard met pijn! Je kunt ook artrose hebben zonder pijn te voelen. Alles hangt af van de persoon en van de getroffen gewrichten.

Functionele hinder uit zich in een beperking van de mobiliteit. Bewegen worden steeds moeilijker. Je kan stijfheid voelen, de gewrichten kunnen gezwollen zijn (deze zwellingen worden vaak waargenomen ter hoogte van de knieën) en je kan een schurend of krakend geluid horen bij beweging van het gewricht.

De diagnose van artrose kan gesteld worden met behulp van een röntgenfoto. Deze kan de afbraak van het kraakbeen en de eventuele botveranderingen aantonen. Bloedonderzoek, botscintigrafie, magnetische resonantie beeld¬vorming (MRI) of een artroscan worden niet gebruikt voor de diagnose van artrose.

Deze technieken zullen alleen worden gebruikt als de röntgenfoto normaal is en het dus om een andere gewrichts- of botaandoening gaat die niet zichtbaar is op de röntgenfoto.

HOE VOEL JE JE BETER MET ARTROSE?

- Laat het pijnlijke gewricht rusten, maar niet te lang, andersal opnieuw bewegen moeilijker zijn.

- Beweeg voldoende! Beoefen tijdens de pijnvrije periode een lichte en aangepaste fysieke activiteit. Het kraakbeen kan niet opnieuw aangroeien, maar je kan het bot en de spieren rond het gewricht versterken door te bewegen en zo het overblijvende kraakbeen beschermen. Stevige spieren rond het gewricht zullen het gewricht namelijk ontlasten. De voorkeur wordt gegeven aan sporten die niet te veel schokken voor de gewrichten opleveren, zoals bijvoorbeeld fietsen, wandelen of zwemmen. Je kan je ook laten begeleiden door een kinesist. Blijf actief maar luister naar je lichaam en overdrijf niet.

- Streef naar een gezond lichaamsgewicht. Het verlies van een halve kilo vermindert de druk op je knieën met 2 kg!

- Door een steunverband te dragen kan je de pijn verlichten en misvormingen voorkomen. Dit wordt voornamelijk aanbevolen bij duimartrose.

- Let op je werkhouding en voorkom zoveel mogelijk zwaar en belastend werk.

- Breng warmte aan (hot pack, warmte kompressen, ...) of neem een bad. Het zal de pijn in je gewrichten verminderen en ze meer beweeglijk maken.

- Kies voor een matras en een hoofdkussen van goede kwaliteit.

- Verzorg je voeten want zij dragen je lichaam! Draag comfortabele schoenen, doe er zolen in om de schokken op te vangen en raadpleeg indien nodig een podoloog.

- Drink 1,5 L tot 2 L water per dag. Wist je dat het kraakbeen voor 70% uit water bestaat?

HELPEN VOEDINGSSUPPLEMENTEN?

Pijnstillers kunnen de pijn verlichten, maar artrose kun je ook op andere manieren aanpakken:

- de doeltreffendheid van glucosamine en chondroïtine bij het verlichten van artrosepijn is niet 100% bewezen, maar ze kunnen het afbraakproces wel vertragen. Probeer het zelf! Het wordt aangeraden om ze in te nemen in een kuur van 3 tot 6 maanden.

- Injecties met hyaluronzuur in de gewrichten kunnen het kraakbeen elastischer maken, de pijn verlichten en de functionele hinder beperken. Dit is vooral aangewezen bij artrose in de knie. Een kuur van 3 injecties met telkens een week tussen kan ieder jaar herhaald worden. Vraag raad aan je arts.

- Wie lijdt aan artrose zou steeds extra calcium en vitamine D moeten innemen. Die vertragen het botverlies door hun remineraliserende werking waardoor ze osteoporose voorkomen.

- Omega 3 en 6 bestrijden de ontsteking.

- Koper werkt ontstekingswerend en lijkt ook in te werken op de pijn.

- Gewrichts- en spierpijnen worden erger door een gebrek aan vitamine B.

- Silicium, selenium en zink zijn krachtige antioxidanten. Ze hebben een gunstig effect op de weefselregeneratie en verminderen de ontsteking.

- Harpagofyton en kurkuma zijn natuurlijke ontstekingsremmers.

- Collageen is belangrijk voor de vorming van kraakbeen.

Vraag raad aan je apotheker.

Het Pharma Academy team



ARTROSE KAN ZICH IN ELK GEWRICHT ONTWIKKELEN, MAAR SOMMIGE PLAATSEN WORDEN VAKER AANGETAST DAN ANDERE.

Het Pharma Academy team

SPEEL MET SOFIADIS EN WIN 40€

(AANKOOPBON GELDIG IN DE SOFIADIS APOTHEKEN)

FAN?

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

3, 2, 1, START !

Speel met ons op www.sofiadis.be en klik op « Wedstrijd ». Antwoord correct op de 4 vragen hieronder en op de schiftinsvraag voor 31 november 2018.

-> DE SOFIADIS APOTHEKEN

-> WWW.SOFIADIS.BE

WEDSTRIJD

VRAGEN

1°) *Voeding speelt een belangrijke rol in de haar gezondheid.*

Waar | Verkeerd

2°) *In geval van slaapproblemen, kan roken helpen te ontspannen.*

Waar | Verkeerd

3°) *Body Mass Index ligt best tussen:*

- 15 en 20
- 20 en 25
- 25 en 30

4°) *Om huisstofmijt in huis te verminderen, is het aanbevolen uw kamer te ventileren, ten minste:*

- 15 minuten
- 45 minuten
- 90 minuten

5°) *Hoeveel antwoorden zullen wij krijgen vanaf nu tot en met 31 november 2018 ?*

(tussen 1 en 9999)

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

Be-Life
NATURAL PRODUCTS
by Bio-Life Laboratory

Curcuma Magnum 3200

Biologisch en zonder toegevoegde additieven

De kracht van echte Indische Curcuma !



Bio+

Curcuminoïden : min. 48 mg/gel.

Piperine : min. 300 µg/gel.

Extractie zonder nanopartikels

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

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

Laboratory Manufacturer

www.be-life.eu

FREE
GLUTEN / LACTOSE
SACCHAROSE
GIST
ZETMEEL
ZOUT

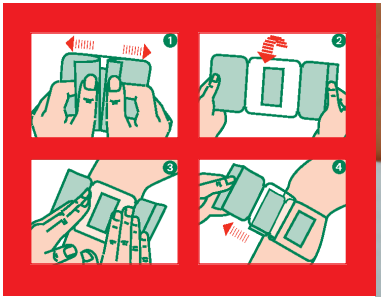
Lohmann & Rauscher

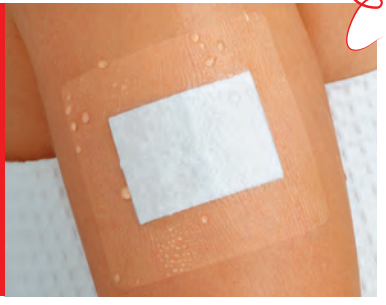
Curapor,
de pleister die tegen een stootje kan



Dankzij zijn unieke vlindermodel heb je hem supersnel aangebracht.







Curapor, de snelste en handigste pleister!

JE KOOPT ZE HIER, BIJ JE APOTHEKER.

Na 2 maanden zorgeloos genieten van vakantie start op 1 september het nieuwe schooljaar. Dit kansommigen een hoop stress bezorgen. Het einde van de vakantie is echter niet de enige oorzaak hiervan. Ook het korter worden van de dagen en het vooruitzicht op de koude en natte seizoenen herfst en winter kunnen stress en/of vermoeidheid veroorzaken.



TERUG NAAR SCHOOL
GEEF STRESS GEEN KANS!

MAAR WAT IS DAT EIGENLIJK, STRESS?

Stress is een heel natuurlijke reactie van je lichaam op spanning. Dit hoeft niet ongezond te zijn.

Kortstondige stress kan positief zijn en motiverend werken. Het helpt je te focussen als je een sportprestatie wil neerzetten. Het doet je geconcentreerd nadenken bij een examen of verwachtensvol uitkijken naar je huwelijksfeest. Je leeft naar één moment toe en hebt daarna de mogelijkheid om terug te ontspannen.

Stress is negatief als je erdoor gaat blokkeren en minder goed gaat presteren. Stress wordt bovendien ongezond wanneer de spanning te lang aanhoudt. Er is dan geen ruimte of tijd meer voor herstel en je lichaam geraakt uit balans.



« Het helpt je te focussen als je een sportprestatie wil neerzetten. »

Stress is niet alleen een zaak van belasting (draaglast), maar ook van kracht of weerbaarheid waarover je beschikt (draagkracht). Die draagkracht kan lichamelijk, geestelijk of sociaal zijn. Een goede gezondheid bijvoorbeeld, of de steun van je omgeving, beschermen je tegen stress.

Als de balans tussen draaglast en draagkracht te lang uit evenwicht is, kan je daar zowel fysisch als psychisch onder lijden. Je ontwikkelt allerlei klachten zoals je moeilijk kunnen concentreren, maagklachten, hoofdpijn, hartkloppingen, ...

Het 'positieve' aan deze klachten is dat ze je waarschuwen dat de spanning te hoog oploopt en dat je er iets moet aan doen!

BRENG DE BALANS OPNIEUW IN EVENWICHT

Om negatieve stress aan te pakken, kan je beginnen te noteren wat je 'energievreters' zijn, zowel thuis als op het werk. Dit kan bijvoorbeeld zijn: in de file staan, de kinderen op tijd in bed krijgen, enz.

Daarnaast noteer je ook je 'energiegevers' en de activiteiten die je ontspannen, zoals bijvoorbeeld een warm bad nemen, lunchen met een vriendin, een fietstocht maken, gaan joggen in het bos, ...

Probeer dit lijstje elke dag in je achterhoofd te houden. Plan elke dag één of meerdere energiegevers. Bedenk of er geen alternatieven zijn voor je energievreters.

SLAAPPROBLEMEN DOOR STRESS

Stress brengt vaak slaapproblemen met zich mee. En dit kan dan weer aanleiding geven tot andere klachten. We hebben immers onze slaap nodig om uit te rusten en om energie op te doen voor de volgende dag.

Slapen is veel meer dan in je bed gaan liggen, je ogen sluiten, ze de ochtend nadien weer opendoen en uitgerust wakker worden. Het is zeker geen nutteloze bezigheid of verloren tijd. Net als een gezonde voeding en voldoende bewegen, is slapen broodnodig voor een goede gezondheid.

Je slaap zorgt voor een lichamelijk en geestelijk herstel van de activiteiten van de voorbije dag. Slecht slapen heeft dus gevolgen voor je lichaam en geest.

OPTIMALISEER JE NACHTRUST

- Bouw een regelmatig slaappatroon op door elke dag ongeveer op hetzelfde tijdstip te gaan slapen en op te staan.
- Probeer overdag zo actief mogelijk te zijn. Gebruik het laatste halfuur van de dag om je geleidelijk aan voor te bereiden op het slapen. Doe iets dat voor jou ontspannend is.
- Vermijd zware inspanningen binnen het uur voor het slapengaan. Schakel ook je tablet, smartphone of computer uit in het laatste uur voor je naar bed gaat. Het blauwe licht kan je wakker maken of houden.
- Vermijd zware of sterk gekruide maaltijden, roken, cafeïnerijke dranken (koffie, thee, cola) en alcohol in de 2 uur voor het slapengaan. Alcohol vergemakkelijkt het inslapen, maar maakt je slaap minder diep. Je zal dus meer wakker worden gedurende de nacht.
- Een middagdutje mag, maar hou het kort! Niet langer dan 20 minuten.
- Wordt je 's nachts wakker? Probeer je te ontspannen en adem een paar keer diep in en uit. Lig je na 20 minuten nog te woelen? Blijf dan niet in bed! Sta op en doe een nuttig, eerder vervelend karweitje in een andere kamer. Ga pas opnieuw naar bed als je moe wordt.
- Kies een goede matras en een goed hoofdkussen.
- Zorg voor een aangename temperatuur in de slaapkamer (16-18°C), voldoende verluchting en verduistering.

CONCLUSIE

Er bestaan verschillende natuurlijke middelen die je kunnen helpen bij stress of slapeloosheid. Tal van planten kunnen worden gebruikt in de vorm van kruidenthee of voedingssupplementen.

Het meest bestudeerde middel is Valeriaan (Valeriana officinalis), dat rustgevend en slaapverwekkend werkt. Ook Passiebloem (Passiflora incarnata) en Melisse (Melissa officinalis) kunnen je helpen. Verschillende andere supplementen kunnen eveneens nuttig zijn voor de aanpak van slaapproblemen en/of stress, zoals magnesium, vitamines B, tryptofaan, melatonine, ... Vraag raad aan je apotheker. Hij/zij helpt je graag bij de zoektocht naar het voor jou meest geschikte product.

Het Pharma Academy team

FULTIUM®-D3

2 op 3 Belgen hebben een Vitamine D tekort*

Jij ook?

Vraag raad aan je apotheker



* Vitamine D-deficiëntie in een doorsnee Belgische huisartsenpraktijk - Isabel Van Daele
Fultium-D3 is een voedingssupplement. 07/2018.
ER : EG Consumer Care, Heizel Esplanade b22, 1020 Brussel – 07/2018

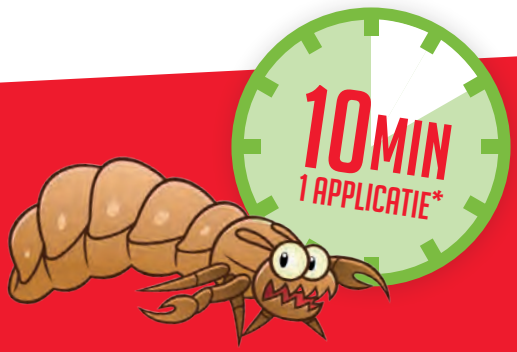


Resultz™

DE SNELSTE BEHANDELING TEGEN LUIZEN



- Zonder insecticiden
- Geur- en kleurloos
- Makkelijk verwijderbaar



* LSRN Research, West Palm Beach, FL 33407, September 2013 - Indien nodig, herhaal de toepassing na 7 dagen



HOE BESCHERM JE JE HAAR NA DE ZOMER?

ONS HAAR KRIJGT HET TIJDENS DE ZOMER ZWAAR TE VERDUREN. DE ZON DROOGT HET UIT EN ZEE- EN ZWEMBADWATER TAST HET AAN. DOOR HET WARME WEER MOETEN WE HET VAKER WASSEN... WAT EXTRA VERZORGING IS DUS ZEKER GEEN OVERBODIGE LUXE EN HET EINDE VAN DE ZOMER IS DAARVOOR HET IDEALE MOMENT!

Wassen? Graag, maar niet te vaak!

Je haar was je beter niet iedere dag, want dat verstoort de talgproductie. Wordt je haar snel vet, dan gebruik je best een shampoo op basis van klei. Zo kan je de tijd tussen twee wasbeurten verlengen. Het is belangrijk dat je kiest voor kwaliteitsproducten die aan je hoofdhuid en haartype zijn aangepast. Je apotheker kan je hierbij adviseren zodat je de shampoo kiest die het best bij jou past.

Hydrateren is de boodschap

Door je haar grondig te hydrateren wordt het sterker en elastischer, waardoor het beter bestand is tegen aanvallen van buitenaf. Een kleine tip: breng de avond voor je je haar wast wat plantaardige olie aan over de hele lengte en laat een nachtje inwerken.

Voorzichtig, breekbaar!

Wees lief voor je haar. Let op met te strakke kapsels, steiltangen en brushings, maar ook met te wild kammen, want daardoor kan je haar breken! Breng na het wassen een ontwarrende verzorging aan over de hele lengte van je haar, maar vermijd daarbij de wortels. Dep je haar droog met een handdoek en laat het voor de rest aan de lucht drogen.

Een evenwichtige voeding doet wonderen

Een gezonde en evenwichtige voeding met veel fruit en groenten, eiwitten en ijzer is het geheim voor een stralende, weelderige en gezonde haardos. Vitamines en vetzuren stimuleren de productie van keratine, de stof waaruit het haar bestaat. Aangezien haar traag groeit, duurt het minstens 3 maanden voor je de effecten van een gezonde voeding ziet. Maar er is goed nieuws, want je kunt dit versnellen! Bijvoorbeeld door voedingssupplementen te nemen zoals vitamine B5 (bevordert de haargroei), B6 (versterkt de keratine), zwavelhoudende aminozuren, magnesium en/of silicium.

Om ervoor te zorgen dat je haren sneller teruggroeien, kan je – naast een gezonde en gevarieerde voeding – je hoofdhuid masseren om de bloedsomloop te stimuleren. De nieuwe haren zullen minder fijn en sterker zijn.



Laat in de herfst enkel de bladeren vallen

Bij sommige mensen valt het haar ieder jaar in de herfst met bosjes tegelijk uit, soms zelfs wekenlang. Geen paniek, dat is volkomen normaal. Het gaat hier om een natuurlijk seizoensbepaald fenomeen: je gaat na de vakantie met tegenzin weer aan het werk, de dagen worden korter, en tijdens de zomer hebben je haren het zwaar te verduren gehad... Net als wij krijgt ons haar in het najaar een dipje, maar langer dan 3 maanden duurt dat zelden. Heb je er toch langdurig last van, dan is dat misschien te wijten aan een medisch probleem, zoals problemen met de schildklier, bloedarmoede of hormonale stoornis. In zo'n geval is een doktersbezoek ten stelligste aan te raden om de oorzaak en juiste behandeling te vinden.

Conclusie

Je haren met bosjes tegelijk door het afvoerputje van de douche zien wegspoelen kan behoorlijk angstaanjagend zijn. Je zou dan snel de neiging krijgen om je haar minder vaak te wassen, maar dat helpt helaas niet. Je verliest namelijk niet méér haren door ze regelmatig te wassen. De haren die uitvallen, zijn immers al 'dood' en losgekomen uit het haarzakje. Door je haar te wassen verwijder je ze gewoon van tussen je andere haar. Als je je haar minder gaat wassen, wordt het net nog fragieler doordat je het minder verzorging geeft. Zo wordt je haar vetter en valt het nog meer uit.

Aanbevolen door: European Scientific League

Protectis®

Lactobacillus reuteri Protectis
Vitamine D_3

Minder ongemakken!

Vitamine D_3 draagt bij tot een goede werking van het immuunsysteem.







Protectis® Junior en Adult zijn voedingssupplementen.
V.U. EG Consumer Care, Heysel Esplanade b22, 1020 Brussel.

REEDS ZICH VOORBEREIDEN VOOR DE WINTER

BESCHERM JE HUID TEGEN DE KOUDE



DE KOUDE MAANDEN GAAN GEPAARD MET GEZELLIGHEID EN FAMILIEFEESTEN, MAAR KUNNEN HELAAS OOK HARD ZIJN VOOR JE HUID. KOUDERE TEMPERATUREN, WIND EN REGEN MAKEN JE HUID GEVOELIGER. ZE DROOGT UIT EN KAN GEÏRRITEERD GERAKEN. GELUKKIG KAN JE JE HUID HIERTEGEN BESCHERMEN!

Het komt er op aan je huid voldoende gehydrateerd te houden. Dit zorgt er niet alleen voor dat je huid zacht aanvoelt, maar ook dat ze in staat is haar beschermde functie te vervullen. Je huid vormt namelijk een natuurlijke barrière die je beschermt tegen schadelijke stoffen zoals bacteriën en virussen.

Als de huid uitdroogt, verliest ze haar natuurlijke barrière en wordt ze kwetsbaarder. Ongewenste stoffen zoals bacteriën, virussen, allergenen (stoffen die een allergische reactie kunnen opwekken), ... kunnen vervolgens in de huid binnendringen en zorgen voor irritatie of zelfs een eczeemopstoot uitlokken.



JE LICHAAM

Om je huid in de koude maanden in topvorm te houden, was je je best niet met traditionele zeep en reinigingsproducten. Deze kunnen namelijk de beschermlaag van je huid verwijderen en je huid irriteren.

Gebruik liever 'zeep zonder zeep' of bij voorkeur olie om je huid in alle zachtheid te reinigen. Wassen doe je trouwens beter niet te vaak en te lang, gezien dit de huid uitdroogt. Een bad duurt liever niet langer dan 5 tot 10 minuten, maar de voorkeur gaat uit naar een douche. Je gebruikt ook best niet te warm water, maximum 37°C.

Spoel het lichaam goed af en dep je nadien voorzichtig droog met een katoenen badhanddoek. En dan de belangrijkste stap: smeer jezelf in met een voedende lichaamscrème, bij voorkeur als de huid licht vochtig is. Dit zorgt voor extra hydratatie. Kies in de winter voor een rijkere crème. Dit wil zeggen dat de crème meer lipiden of vetten bevat.

Smeer de crème uit in de richting van de haargroei, net zoals je een kat zou strelen. Je hoeft de crème niet stevig in te wrijven, gezien dit de huid kan irriteren.

JE GELAAT EN HANDEN

Je gelaat en je handen krijgen het gewoonlijk het zwaarst te verduren bij koud weer. Vergeet dus niet je handschoenen als je buitenshuis gaat en smeer je handen regelmatig in met een voedende handcrème. Ook als je (nog) geen last hebt van droge handen begin je best al te smeren!

Je gelaat bescherm je door 's morgens een goede dagcrème aan te brengen. Ook hier kies je in de winter best eentje met voldoende lipiden.

Waar dagcrème helpt bij het beschermen van de huid, helpt een nachtcrème bij het herstellen ervan. Huidcellen worden vooral 's nachts vernieuwd en daarom is het belangrijk om 's avonds een voedende nachtcrème aan te brengen.

Geef je gezicht ook af en toe een goede massage. Dit stimuleert de doorbloeding van je huid en geeft je gelaat een gezonde gloed.

Vergeet zeker niet de dunne huid rondom je ogen voldoende aandacht te geven.

Gebruik een goede oogcrème zodat deze kwetsbare huid goed beschermd wordt.

JE LIPPEN

Ook je lippen zijn heel gevoelig voor het koude weer en verdienen extra zorg.

« Je droge lippen bevochtigen met je tong is alvast geen goed idee. »

Ze kunnen door de koude scheurtjes, kloofjes en schilfertjes vertonen. Je droge lippen bevochtigen met je tong is alvast geen goed idee.

Het kan even voor verlichting zorgen, maar je lippen worden snel nog droger. Er kan zelfs eczeem rond je lippen ontstaan. Hou je lippen liever goed vet door een hydraterende lippenbalsem te gebruik. Ga je op skivakantie? Gebruik er dan eentje met een UV-factor.

EN IN HUIS?

Door het koude weer ben je misschien geneigd om de verwarming goed te laten draaien. Dit maakt de lucht echter vaak erg droog, wat funest is voor je huid. Je zorgt dus best voor een koele slaapkamer, een temperatuur van 19°C is ideaal.

Daarnaast kan je een potje met water op je verwarming plaatsen of gebruik maken van luchtbevochtigers om de luchtvochtigheid op peil te houden. Dit helpt ook je verkoudheidssymptomen te verlichten, twee vliegen in één klap!

ER BESTAAT EEN GROTE WAAIER AAN GELAATS- EN LICHAAMSVERZORGINGSPRODUCTEN. GEEN ENKELE HUID IS DAN OOK HETZELFDE. VRAAG AAN JE APOTHEKER WELKE PRODUCTEN HET MEEST GESCHIKT ZIJN VOOR JOUW HUID.

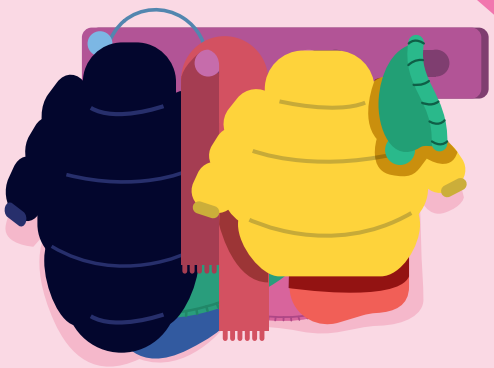
Het Pharma Academy team



Probiotical® D,

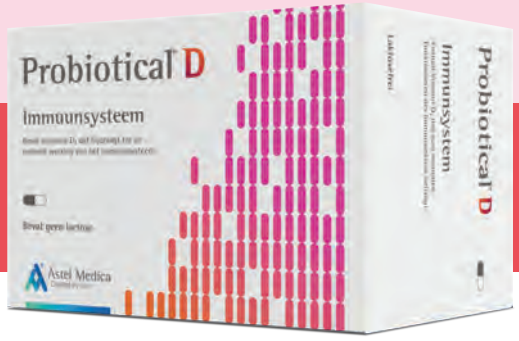
uw geïntegreerd harnas





*IMMUUNSYSTEEM**

18 miljard bacteriën:
3 families, 5 stammen.



Bewezen resistentie van de bacteriën tegen antibiotica

Astel Medica
Created by Life.

****bevat vitamine D_3 dat bijdraagt tot de normale werking van het immuunsysteem***

www.astel-medica.com

« VERBETERT DE WEERSTAND »

'Verbetert de weerstand' is te lezen op meerdere multivitamines en voedingssupplementen.

Met een goede weerstand wordt bedoeld het vermogen van ons lichaam om zich te weren tegen virussen, bacteriën en schimmels van buitenaf.

Vanzelfsprekend spelen organen die in direct contact staan met de buitenwereld hierin een belangrijke rol. In eerste instantie zou je denken dat de huid de grootste speler is. Maar met een oppervlakte van ruim 200m², dit is zo groot als een tennisveld, spelen ook de darmen een cruciale rol in de verdediging tegen schadelijke invloeden van buitenaf.

DE DARMEN EN DE DARMFLORA

De darm is een lange tunnel waardoor de darminhoud zich richting de anus beweegt. De binnenkant van die tunnel, die in feite 'in contact staat met de buitenwereld', wordt het lumen genoemd. In dit lumen bevinden zich naast de darminhoud, vermengd met darmsappen en gal, een enorme hoeveelheid micro-organismen of darmbacteriën.

Een gemiddelde menselijke darm herbergt niet minder dan 100.000 miljard bacteriën, tien keer meer dan dat we cellen in ons lichaam hebben. Deze microbiële flora of darmflora is van groot belang voor onze gezondheid. Ze staat in voor de voedselvertering en vormt ook een eerste barrière tegen virussen, bacteriën en andere ziekmakende stoffen.



KRIK JE WEERSTAND OP MET PROBIOTICA!

Zo helpen deze nuttige bacteriën bijvoorbeeld de darmwand sterker te maken en creëren ze een omgeving waarin indringers moeilijk kunnen overleven en groeien. Ze maken bijgevolg een belangrijk onderdeel uit van ons immuunsysteem. Om een goede darmwerking, en dus je weerstand, te bevorderen, kan je gebruik maken van een probioticum.

PROBIOTICA EN PREBIOTICA

Probiotica worden door de Wereld Gezondheidsorganisatie gedefinieërd als levende kleine organismen die, wanneer je ze in voldoende hoeveelheden inneemt, een positieve uitwerking hebben op de onze gezondheid. Het zijn dus gunstige bacteriën die het evenwicht van onze darmflora kunnen herstellen. Je vindt ze onder andere terug in yoghurt, zuurkool, kaas, augurken, kefir, kombucha en miso.

Prebiotica zijn niet-verteerbare voedselcomponenten die de gunstigebacteriën die al in de darm aanwezig zijn doen groeien en hun activiteit bevorderen. Voorbeelden van prebiotica zijn lactulose, inuline en andere oligosacchariden in ui, look, banaan, tomaat, … Een combinatie van een probioticum en een prebioticum wordt een synbioticum genoemd.

Wil je tijdens de wintermaanden je weerstand opkrikken en je optimaal beschermen tegen verkoudheden? Probeer gezond en evenwichtig te eten, met voldoende vitamines en hou je darmflora optimaal door middel van probiotica.

Het Pharma Academy team

MICROBIOTA

NIEUW

alflorex®

Bifidobacterium infantis 35624®

Alflorex® is het enige voedingssupplement in Europa dat de unieke stam ***Bifidobacterium infantis*** 35624® bevat.
Iedere capsule van Alflorex® bevat 1 miljard bacteriën.



Gemakkelijk in te nemen :

- 1 capsule per dag
- Tijdens of buiten de maaltijden
- Gluten- en lactosevrij

2017_ALF_GRP_006

Voor betere resultaten, Alflorex® gedurende minstens 4 weken innemen en daarna verder gebruiken in het kader van een gezonde levensstijl.

Alflorex® is een voedingssupplement dat geen vervanging is voor een gezonde levensstijl en een gevarieerde en evenwichtige voeding.

BIOCODEX Benelux

Arkopharma
LABORATOIRES

ARKOVITAL®

PURE ENERGY
MULTIVITAMINEN



Vermoeid?

Kies voor vitaminen
100% plantaardig!

9 vitaminen en 5 mineralen
➤ **Natuurlijke weerstand en vitaliteit**



Arkopharma, de intelligentie van de natuur voor uw gezondheid

Voedingssupplement - Te verkrijgen in de apotheek en de parafarmacie

www.arkopharma.be