06 Trimestrieel
Oktober - December 2011

SOFIADIS NEWS

Het magazine van de Sofiadis apotheker



ALS JE GEZONDHEID IN ROOK OPGAAT

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



Leukemie bij kinderen **hoop** en **uitdagingen**



Antibiotica
vriend of vijand?



Hydratatie tijdens **het sporten**.



Opladen met **vitamines**.

WIN EEN WAARDEBON T.W.V. 200 €
in een Sofiadis apotheek naar keuze



Edito

Beste lezers,

Genoten van de zomermaanden? Heeft u, ondanks het ontbreken van de zon, uw batterijen voldoende kunnen opladen om de confrontatie met de herfst aan te gaan en u voor te bereiden op de winter? Wij hopen van wel! Mocht dit toch niet het geval zijn, slaap gerust op uw twee oren, de Sofiadis apothekers staan klaar om u door de herfst te helpen. Aarzel niet om hun advies te vragen!

Vandaag telt Sofiadis 224 apothekers, 224 apothekers die er zijn voor u! Om u nog beter te kunnen bijstaan, hebben wij besloten om ons in het sociale netwerk avontuur te storten. We hebben sinds kort onze eigen Facebook en Twitter pagina.

Om onze trouwe lezers te belonen, bieden wij u de kans om de deel te nemen aan onze wedstrijd. U maakt kans op een aankoopcheque ter waarde van € 200 in een Sofiadis apotheek naar keuze.

Tot binnenkort en afspraak in uw Sofiadis apotheek.



P. Van Elslander,
Bestuurder Sofiadis



J-B. Van Hamme,
Bestuurder Sofiadis

Inhoud

Dossier
Als je gezondheid in rook opgaat. 04 - 09

Gezondheid
Leukemie bij kinderen nieuwe hoop, nieuwe uitdagingen 12 - 14
Raadgevingen voor het komende seizoen 16
Antibiotica: vriend of vijand? 18 - 19

Sport
Hydratatie tijdens het sporten, gebruik isotone dranken! 20 - 21
Braziliaanse jiu-jitsu 23
Wandelkledij voor de herfst: wat te kiezen? 24

Dieet
Opladen met vitamines! 26 - 27
Wat te doen met rapen en andere seizoensgroenten? 28

Wedstrijd
Sofiadis op Facebook 30
De Sofiadis-wedstrijd 31

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

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
P. Van Elslander

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

CONCEPT EN REALISATIE
Exploradis SPRL
info@exploradis.be

FOTOGRAFIE
iStockphoto

PERIODICITEIT
Thematisch trimestrieel magazine

Druk
Enschedé - Van Muysewinkel

HEBBEN MEEGEWERKT AAN DE REDACTIE
Chanteux Pascal
Chognard Audrey
Detinne Denis
Hellemans Marco
Litt Grégoire
Melotte Laurent
Piette Caroline
Teller Ludivine

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

Als je gezondheid in rook opgaat

Voor sommigen een moment van ontspanning en plezier, voor anderen een manier om stress te verminderen of gewoon om iets om handen te hebben. De sigaret maakt voor veel mensen integraal deel uit van het dagelijkse leven. Toch weet iedereen dat tabak schadelijk is, en de rookstophulpmiddelen zijn ondertussen ontelbaar. Er is hulp, waarom vandaag niet stoppen?

Een klein pleziertje ... dat duur te staan komt!

Waarom stoppen met roken? Het antwoord is bijzonder eenvoudig: tabak schaadt de gezondheid. Iedereen weet dat je er longkanker van kan krijgen, maar ook het risico op andere kankers en andere ziektes verhoogt. Zo zijn er de keel- en blaaskankers, om nog maar te zwijgen van het hogere risico op hartaanvallen en herseninfarcten.

Dat roken doodt, staat vast. Roken staat zelfs op de tweede plaats van vermijdbare doodsoorzaken, overal ter wereld. Eigenlijk is dat niet zo verbazingwekkend: een roker inhaleert meer dan 4 000 giftige chemische stoffen! De drie schadelijkste zijn koolstofmonoxide (een giftig gas), nicotine (die werkt verslavend) en kankerverwekkende teer.

Passief, maar gevaarlijk

Niet-rokers die een ruimte delen met een roker, ademen zijn of haar rook ook in. Passief roken, heet dat, en het is bijzonder schadelijk! Vooral kinderen met rokende ouders en mensen die samenwonen met rokers, krijgen de meeste passieve rook binnen.

Ventilatie- noch filtersystemen maken tabaksrook volledig onschadelijk in afgesloten ruimtes. Rokers die hun omgeving willen respecteren, roken dus beter niet binnen. Vandaar ook de steeds strengere maatregelen om tabaksrook te verbieden in openbare ruimtes als cafés en restaurants.

3 verslavingen in 1

Waarom is stoppen met roken zo moeilijk? Omdat een roker op drie manieren verslaafd is aan zijn sigaret.

Eerst en vooral is er de nicotine, die de roker een goed gevoel geeft. In dat opzicht is nicotine zoals alle andere verdovende middelen. Wanneer een regelmatige roker de sigaret opgeeft, voelt hij een fysiek gemis dat zich uit in onaangename gevoelens van irritatie, nervositeit of concentratieproblemen.

Er is ook de gedragsmatige verslaving, een ietwat complexer fenomeen. De rituelen zoals roken na de maaltijd, bij een koffie of in gezelschap zijn een gedragsmatige vorm van verslaving. Die zijn soms even moeilijk te overwinnen als de nicotineverslaving.

Roken staat zelfs op de tweede plaats van vermijdbare doodsoorzaken, overal ter wereld. een roker inhaleert meer dan 4 000 giftige chemische stoffen!

Een ex-roker die in een situatie belandt waarin hij vroeger zou roken, kan door de vroegere conditionering zin krijgen in een







De herfst komt weer dichterbij, besteed daarom nú alvast extra aandacht aan je weerstand met Centrum. Een tablet van Centrum levert alle essentiële vitaminen en mineralen voor je energie, je immuunsysteem, je huid en je ogen en is daarom de optimale aanvulling op je voeding.
Centrum, compleet van A tot Zink.

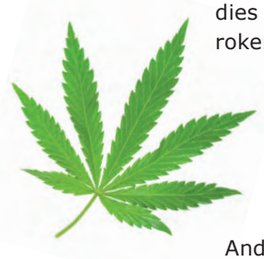
Centrum
Van A tot Zink

sigaret. Vaak heeft dat niets te maken met een gebrek aan nicotine. Deze verslaving door gewoonte verdwijnt gelukkig na verloop van tijd. En ten derde is er een psychologische verslaving. Die geeft de indruk dat je niet kan functioneren zonder sigaretten.



En cannabis?

Mensen denken wel eens dat cannabis minder schadelijk is dan tabak. Maar studies bestempelen cannabis roken als zeer waarschijnlijk kankerverwekkend. Cannabisrook bevat namelijk dezelfde kankerverwekkende teer als tabak.



Andere vormen van tabaksgebruik – waterpijp, sigaren, de pijp, ... – zijn trouwens even schadelijk als de sigaret.

De drang, de gewichtstoename: vastgeroeste opvattingen?

Een roker kan zijn motivatie om te stoppen verliezen omdat hij in zekere zin bang is

9 tips om de sigaret uit je leven te bannen

1	Neem een duidelijke beslissing.
2	Leg een stopdatum vast.
3	Gooi al je sigaretten, aanstekers, asbakken ... in de vuilbak!
4	Zoek de juiste hulp, die verhoogt je slaagkansen.
5	Vertel mensen in je omgeving over je beslissing om te stoppen en vraag steun aan vrienden.
6	Leef van dag tot dag.
7	Verzin andere dingen om te doen.
8	Denk positief: ”ik kan best zonder sigaretten!”
9	Beloon jezelf, bijvoorbeeld door een cadeau met het geld dat je bespaart door niet te roken.

om te stoppen. Vele rokers vrezen bij te komen, of niet om te kunnen met de drang naar de sigaret. Maar hoe zit het daar nu echt mee?

Eerst en vooral: de symptomen van nicotineontwenning (rusteloosheid, slecht humeur ...) zijn reëel. Maar ze zijn zowel qua duur als intensiteit bij elke stopper anders. Er zijn doeltreffende hulpmiddelen om ze te verzachten of zelfs weg te nemen. Niet roken wordt trouwens ook steeds makkelijker naarmate men langer gestopt is.

Een ander vaak gebruikt zinnetje is: "als je stopt, kom je bij!" Toch zijn de extra kilo's vaak het gevolg van tussendoortjes

Een methode vinden die het best bij je past is de grootste uitdaging voor iemand die wil stoppen.

en snacks die bij vele stoppers de sigaret gaan vervangen, of te wijten aan gewijzigde eetgewoontes.

Stoppen met roken heeft een invloed op de stofwisseling. Dat kan zich inderdaad op de weegschaal manifesteren, maar panikeren hoeft helemaal niet: wanneer een stopper op zijn voeding let, zal hij hoogstens 2 tot 4 kilo bijkomen. En nicotinevervangers beperken dit probleem in grote mate. Spreek er gerust over met uw arts!



Stoppen met roken is gemakkelijker met hulp

Het roken afbouwen – elke dag minder sigaretten roken – lijkt misschien wel eenvoudiger, maar is meestal gedoemd om te mislukken. Als je eenmaal beslist hebt, geef je de sigaret best van de ene dag op de andere op. Maar tabak overwinnen is gemakkelijker met steun. Familie of vrienden kunnen een echt anti-tabakseenheid vormen. Professionele hulp is nog doeltreffender, en blijkt vaak genoeg onmisbaar. Artsen of tabakologen zijn de bondgenoten bij uitstek: ze kunnen persoonlijke opvolging bieden en indien nodig behandelingen met geneesmiddelen voorschrijven (zoals de pleisters, kauwgom ... die u bij de apotheek vindt). En vergeet steungroepen niet; daar vinden stoppers een luisterend oor en advies van mensen die hetzelfde doormaken.

Een methode vinden die het best bij je past is de grootste uitdaging voor iemand die wil stoppen. Het vraagt in ieder geval tijd, welke weg je ook kiest. De sigaret vaarwel zeggen is mogelijk, je moet alleen weten vol te houden.



Een gratis dienst om te stoppen met roken

Tabacstop

Tabakstop biedt informatie, advies, nuttige adressen ... maar ook aanmoediging en professionele hulp die aan uw situatie aangepast is. U vindt alle nuttige info via computer of telefoon:

Bel Tabakstop op het nummer 0800 111 00, alle werkdagen van 15 u. tot 19 u.

Stuur een e-mail naar advies@tabakstop.be

Neem een kijkje op de website www.tabakstop.be

Ludivine **Teller**
Stichting tegen Kanker
www.kanker.be

OBJECTIEF: JEUGDIGHEID

Schoonheid en jeugdigheid tonen zich in het stralen van de huid en in de diepte van de blik. Laboratoires Delarom stelt daarom 4 nieuwe anti-verouderings (aging) gezichtsverzorgingen voor. Deze wereldexclusieven op basis van natuurlijke producten geïnspireerd door medische, dermatologische ontdekkingen en celveroudering beloven u de huid van toen u 20 was.

Eye lifting Serum

De blik is de afspiegeling van de ziel en de spiegel van de gedachten. De ogen, subliem zoals mogen zijn, verliezen veel van hun verleidingskracht zodra hun contouren rimpels vertonen. De huid rond de ogen is bijzonder fijn en delicaat. Ze vereist specifieke zorgen als ze beschermd wil zijn tegen externe agressoren (UV, vervuiling…). Men vermijdt eveneens het verschijnen van rimpels en lijntjes en de huid blijft jong en soepel. Het nieuwe Eye Lifting Serum van Delarom bevat 3 werkzame stoffen: een natuurlijke stof die de rimpels bestrijdt, een antioxidant die de elasticiteit verbetert en een vochtinbrenger die de huid beschermt.

Face lifting serum

Gezichtsveroudering is gerelateerd aan de ontspanning van de weefsels, het evenwicht in cellen, een gebrek aan hydratatie en aan het microreliëf van de huid. De huid verliest elasticiteit en straalt minder. De functies transformeren en rimpels verschijnen. Het nieuwe Face Lifting Serum van Delarom is een verjongingskuur gecombineerd met een onder- en bovenhuidse behandeling. Ze helpt de elasticiteit en de natuurlijke stevigheid van de huid te vernieuwen, de onvolmaaktheden te vervagen en het gezicht te verlichten. De huid ziet er opnieuw verzorgd, zacht en gehydrateerd uit.

Verstevigende crème

De Nobelprijs voor geneeskunde 2009 heeft een belangrijke speler in het verouderingsproces geïdentificeerd: de celproliferatie. De nieuwe crème van Delarom bevat natuurlijke molecules uit de bloembol van de narcis. Deze molecules verminderen de mogelijkheid op celproliferatie en remmen de veroudering dus af. Het verjongingseffect wordt versterkt door de vitamine E, die antioxidante eigenschappen heeft, en een selectie van witte bloemen die de huid beschermen en regenereren. Deze nieuwe crème draagt bij tot het voeden en het liften van de huid en vertraagt de achteruitgang van de huid en de verschijning van ouderdomsvlekken.

Essentiële anti-aging oliën

De voordelen van essentiële oliën voor de gezondheid en het welzijn zijn algemeen bekend. Delarom vervolledigt haar gamma met een anti-aging gezichtsolie op basis van de magnolia. Deze 100% natuurlijke samenstelling stimuleert de versteviging van de huid en bestrijdt het verouderingsproces. De rimpels vervagen zichtbaar en het gezicht vindt opnieuw haar jeugdigheid en gladheid terug.



DELAROM
PARIS

JEUGDIG DOEL



TILLEN MET HYALURONZUUR

DE NATUURLIJKE WETENSCHAP VAN SCHOONHEID

www.delarom.fr

LEUKEMIE BIJ KINDEREN

nieuwe hoop, nieuwe uitdagingen

Leukemie is een kanker in het beenmerg en is de meest voorkomende kanker bij kinderen. Ondanks de aanzienlijke vooruitgang die de laatste 20 jaar gerealiseerd werd, blijven de ondersteuning bij het hervallen en de nasleep op lange termijn twee belangrijke uitdagingen…

In samenwerking met Caroline Piette , Claire Hoyoux, Marie-Françoise Dresse, Benoît Florkin en Patricia Forget van de afdeling 'Pediatrische hemato-oncologie' van de Universiteit van Luik.

Wat is een leukemie?

Leukemie is een kanker in het beenmerg, waar de bloedlichaampjes aangemaakt worden (witte en rode bloedcellen en de bloedplaatjes).

Bij leukemie worden de controlemechanismen die verantwoordelijk zijn voor de aanmaak van witte bloedcellen beschadigd. Het normale merg wordt verstikt door een grote hoeveelheid leukemiecellen die op een hardnekkige wijze aangemaakt en verspreid worden in het bloed.

Hoe vaak komt leukemie bij kinderen voor?

Kanker bij kinderen is gelukkig zeldzaam. Ze zijn slechts een klein gedeelte van de menselijke kankers, zo'n 1 tot 3% of een 250 gevallen per jaar in België. Bij een derde van die gevallen is leukemie de oorzaak.

Wat zijn de verschillende soorten leukemie?

Schematisch gezien kan de abnormale proliferatie van leukemiecellen snel zijn in het geval van acute leukemie of eerder langzaam in het geval van chronische leukemie.

Afhankelijk van de bereikte witte bloedcellen, spreken we van lymfoblastische leukemie (de betrokken cellen zijn de lymfocyten) of van myeloïde leukemie (de betrokken cellen zijn de monocyten of de granulocyten). In deze twee types vinden we verschillende soorten terug met elk zijn eigen prognose.

80% van acute leukemie bij kinderen is acute lymfoblastische leukemie en 15 tot 20% is acute myeloïde leukemie. De chronische leukemie is slechts 4 à 5 % van alle leukemie bij kinderen.

Wat zijn de symptomen van acute leukemie?

De symptomen van acute leukemie tonen zich op een brutale manier en zijn gelinkt aan twee fenomenen: de ontoereikendheid van het beenmerg en de proliferatie van abnormale cellen.

De ontoereikendheid van het beenmerg is het resultaat van een inbreuk op het normale beenmerg door de kankercellen. Deze inbreuk of invasie vertaalt zich in bloedarmoede (door de aanval op de rode bloedcellen), in terugkerende infecties (witte bloedcellen) en in bloedingen (bloedplaatjes).

De tekenen van cellulaire proliferatie worden waargenomen door een verhoging van het lever- en miltvolume, net als de lymfeklieren die erg volumineus kunnen zijn.



Bot- en gewrichtspijn is vaak het gevolg van de invasie van de intra-ossale tumor.

Welke bijkomende onderzoeken zijn nodig om een diagnose te stellen?

Extra onderzoeken hebben als doel de diagnose te bevestigen en een evenwicht te bereiken in de verspreiding van de ziekte. Ze bestaan uit: een bloedafname, hierdoor kan een diagnose gesteld worden, een myelogram die de diagnose bevestigt en het type leukemie preciseert. Ook wordt er een lumbaalpunctie uitgevoerd om het centraal zenuwstelsel

Enkele definities

Beenmerg : het beenmerg, niet te verwarren met het ruggenmerg (dat een zenuwweefsel is), bevat vetcellen, maar is vooral bekend omdat in beenmerg stamcellen zitten waaruit bloedcellen worden gemaakt (rode en witte bloedcellen en bloedplaatjes). De productiefunctie concentreert zich op volwassen leeftijd in de botten van het bekken, het borstbeen, de ribben en de ruggenwervels.

Myelogram : is een onderzoek op de cellen van het beenmerg, gerealiseerd door het verwijderen van een minimale hoeveelheid merg door afzuiging ter hoogte van het bovenste bekken (crista iliaca) of het borstbeen.

Lumbaalpunctie : hierbij wordt een dunne holle naald tussen de lendenwervels door in de liquorruimte geprikt en wordt daar wat hersenvocht afgetapt of een medicijn geïnjecteerd.

te kunnen onderzoeken. Daarnaast worden er andere onderzoeken uitgevoerd, zoals een radiografie van de borstkas en een echografie van de buik (ultrasoon).

Waaruit bestaat de behandeling van chronische leukemie?

Gedurende de afgelopen twintig jaar werden er grote stappen voorwaarts gezet en is het merendeel van de patiënten op dit moment genezen.

De behandeling van acute lymfoblastische leukemie beroept zich eerst op chemotherapie, waarvan de intensiteit van de behandeling wordt aangepast aan de ernst van de ziekte.



De behandeling wordt gestart door een inductiekuur, met als doelstelling een eerste remissie. Hierin wordt gestreefd naar een staat waarin we geen kankercellen meer terugvinden in het bloed of in het bot. Vervolgens komt er een consolidatiefase, ontwikkeld om het aantal residuele leukemische cellen terug te doen vallen.
De derde fase, genaamd de reïnductie, heeft als doel om de cellen die mogelijk nog aanwezig zijn in de hersenen te elimineren.

Tenslotte wordt de mogelijkheid op recidieven voorkomen door een onderhoudstherapie gedurende een aantal maanden. Indien men toch zou hervallen ondanks de normale behandeling blijft een beenmergtransplantatie over het algemeen de enige hoop op een langdurige remissie en genezing.

Een kind dat lijdt aan acute leukemie ondersteunen is multidisciplinair. Naast de behandeling van de zieke, mag men ook de psychosociale gevolgen en de behandeling hiervan op lange en korte termijn niet vergeten.

Tot slot

Kinderleukemie is gelukkig een zeldzame aandoening waarvan de prognose de afgelopen jaren sterk verbeterd is. De factoren voor deze verbetering zijn talrijk: een betere kennis van de ziekte, betere behandelingspatronen, een betere preventie van bijwerkingen… Deze verbetering is het resultaat van een algehele zorg voor het kind.

Deze hoopvolle resultaten mogen echter niet leiden tot immobilisme. Nieuwe therapeutische wapens moeten nog gevonden worden om de terugval te bestrijden.
Daarbij moeten de negatieve effecten van de behandeling voorkomen en opgespoord worden om de levenskwaliteit van de patiënt op lange termijn te verbeteren. Dit zijn twee grote uitdagingen voor de komende jaren.

Caroline **Piette**, MD, PhD
Departement Pediatrische Oncologie
Universteit van Luik
CHR Citadel



Raadgevingen voor het komende seizoen

Vaccins



Voor de meesten van ons is de seizoensgriep niet meer dan een slechte periode waar men door moet, waarvan we snel genezen met rust en onze antilichamen.

Voor sommige risicogroepen (senioren,…) kan ze echter ernstigere vormen aannemen. Deze groepen hebben er dus baat bij zich te laten vaccineren voor de winter. Vergeet niet dat antibiotica nutteloos zijn en vermeden moeten worden bij de behandeling van virale griep.

Verluchten



De nazomer verleent zich tot wandelingen en joggen. Geniet van de frisse lucht en de mooie natuurkleuren die een rustgevend effect op ons hebben. Ook alle andere buitensporten zijn welkom.

De koude en het slechte weer bevorderen infecties. Laten we dan ook de herfst gebruiken om ons voor te bereiden op de winter !

Gezond eten

Uw immuunsysteem moet in topvorm zijn, wil het de winteraanvallen van de bacteriën en virussen tegen gaan. Het is onze natuurlijke barrière tegen goedaardige infecties. Vaak zorgt ze ervoor dat het gebruik van medicatie en antibiotica vermeden kan worden (zie artikel: "Antibiotica: vriend of vijand?").



Het is bewezen dat een gezonde en evenwichtige voeding het immuunsysteem versterkt. Eet gerust in overvloed seizoensgroenten en –vruchten, evenals voedingsmiddelen en supplementen die rijk zijn aan oligo-elementen, antioxidanten en vitamines. Vitamine C, aanwezig in kiwi, peterselie, rode paprika, groene kool… is hierbij bijzonder nuttig.

Marco **Hellemans**
Dynamite - 0496.34.34.02

LR Ratioline®



www.Lohmann-Rauscher.be

Antibiotica
vriend of vijand?

Antibiotica zijn waardevolle bondgenoten, maar ongepast gebruik zonder medische begeleiding is gevaarlijk.

Bacteriën en virussen

Het overgrote deel van de bacteriën bevindt zich in water of ondergronds en kan nergens anders overleven. Bepaalde bacteriën kunnen echter overleven op levende wezens. Zo telt ons lichaam er miljoenen, ze zijn onontbeerlijk voor onze gezondheid (bescherming van de slijmvliezen, spijsvertering…).

Als hun aanval agressief en hevig is en onze natuurlijke weerstand onvoldoende is, veroorzaken de pathogene bacteriën infecties. De gezondheidstoestand is dus allesbepalend: een vermoeid lichaam, slechte voeding, stress en depressies zorgen ervoor dat we gevoelig zijn voor deze bacteriële aanvallen.

Virussen zijn veel kleiner dan een bacterie en overleven enkel in een gastcel.

Ontdekkingen

In 1928 ontdekte Dr Alexander Fleming dat een schimmel de ontwikkeling van bacteriën, gekweekt in zijn labo, stopte. Hieruit blijkt dat onschadelijke bacteriën zich kunnen verzetten tegen deze ziekteverwekkende bacteriën. Twaalf jaar later verscheen penicilline op de markt.

De jaren ’50 tot ’70 vertoonden dan ook een explosie in de ontwikkeling van antibiotica, gericht op het groot aantal verschillende aandoeningen. In de jaren ’80 begonnen de onderzoekers zich echter zorgen te maken over de bijwerkingen en de toenemende resistentie van de bacteriën tegen de werking van de antibiotica. De laboratoria lanceerden, op een selectievere en meer doordachte manier nieuwe moleculen. Artsen realiseerden zich ook dat milde infecties (bronchitis, diarree, keelontsteking…) geen antibiotica vereisten. Vaak is enkele dagen rust voldoende voor ons immuunsysteem om de infecties te overwinnen.

Onschadelijke medicatie zoals een pijnstiller of voedingstoffen zoals vitamines kunnen de pijn verlichten of de genezing bevorderen. Antibiotica dient enkel gebruikt te worden bij de ergere gevallen, wanneer andere behandelingen niet of onvoldoende werken.



Antibiotica

Meer dan 10 000 soorten antibiotica zijn geïdentificeerd. Over het algemeen worden ze op een natuurlijke wijze bekomen door schimmels, korstmossen of dieren.

Slechts een honderdtal antibiotica zijn effectief en van toepassing op de mens. Antibiotica vallen enkel de bacteriën aan, door ze te doden (bactericide) of door hun ontwikkeling te vertragen (bacteriostatisch). Ze hebben dus geen effect op virussen.

Gebruik het verstandig

Geschat wordt dat de bevolking die toegang heeft tot antibiotica hun levensduur verhoogd zien met ongeveer 15 jaar: dit is de grootste en snelste sprong in de geschiedenis van de mensheid.

Zelfmedicatie moet vermeden worden. De juiste antibiotica moet door een arts geselecteerd worden in functie van het soort infectie en de mogelijke onverenigbaarheden of ongewenste bijwerkingen. De voorgeschreven behandeling moet opgevolgd worden in dosis en duur – zelfs als de symptomen verdwijnen – om het risico dat de pathogene bacteriën gaan begrijpen hoe antibiotica werkt en hoe ze er immuun aan kunnen worden, te vermijden.

Bacteriële resistentie

Bacteriën hebben een groot aanpassingsvermogen. Het te vaak en te veel gebruiken van antibiotica staat hen toe een verdedigingsstrategie te ontwikkelen. Gedurende verschillende decennia, hebben artsen, zonder zich van enig kwaad bewust te zijn, maar al te vaak antibiotica gebruikt mij de minste infectie. Vaak als dat niet echt nodig was. Het aantal artsen die dit nog steeds doen zijn zeldzaam.



Antibiotica dient enkel gebruikt te worden bij de ergere gevallen, wanneer andere behandelingen niet of onvoldoende werken.

Ook de patiënten moeten verantwoord en beperkt omgaan met het gebruik van antibiotica, steeds onder strikte medische begeleiding. De statistieken zijn alarmerend omdat steeds meer bacteriën, vooral de meest kwaadaardige die in staat zijn om een snelle dood te veroorzaken, nu niet meer te behandelen zijn door de bestaande antibiotica.



Marco **Hellemans**
Dynamite - 0496.34.34.02

Hydratatie tijdens het sporten is essentieel Gebruik isotone dranken!

Bij alle duursporten is hydratatie cruciaal, zowel bij de amateur- als bij de topsporter. Een slechte hydratatie leidt onvermijdelijk tot een daling van de prestaties, maar kan ook leiden tot tendinitis en andere gezondheidsproblemen. De duursporter moet vooraf, tijdens en na de inspanning, op regelmatige basis drinken om het vochtverlies te compenseren. Zuiver water volstaat niet, de drank bij duursporten moet isotoon zijn. Uitleg, tips en recepten om zelf een energiedrank te maken die de vergelijking kan doorstaan met diegene die u in de speciaalzaak vindt, leest u hieronder.



Wat te drinken tijdens de inspanning?

Drink geen water voor u aan duursporten begint! Uw dranken moeten isotoon zijn, d.w.z. de osmotische druk (dit duidt op het aantal deeltjes in een drank) dient zo dicht mogelijk bij die van het lichaam te liggen. Of eenvoudiger gesteld: het aantal deeltjes (suiker en elektrolyten) in de drank moeten aansluiten bij die van het bloedplasma om zo de opname in het bloed te vergemakkelijken.

Een drank die te dicht is (teveel deeltjes) verplicht het lichaam water af te scheiden om deze deeltjes te kunnen absorberen (verwateringseffect). Het behaalde resultaat is het tegenovergestelde van wat u wou en kan leiden tot uitdroging! Een drank met te weinig deeltjes of zonder deeltjes zoals water kan eigenaardig genoeg tot een soortgelijk effect leiden.

Een isotone drank brengt tijdens de duursporten koolhydraten en essentiële voedingsstoffen aan en is dus eigenlijk ook een energydrank

Nu is het uw beurt!

Recept voor een isotone drank voor een inspanning van minder dan 2 uur

Voorzie tussen 30 g/l (bij warm weer) en 70 g/l (bij koud weer) suiker om een isotone drank te maken. U kan hierbij gebruik maken van klontjessuiker of losse suiker (sacharose). Los de suiker op in een tas groene, citroen- of vanillethee. Voeg een snuifje zout toe en vul met water. Laat alles afkoelen in de koelkast. De drank dient wel binnen de 24 uur verbruikt te worden. U kan de suiker en de thee vervangen door 50 cl vruchtensap aangevuld met 50 cl water.

Voor de drank voor de inspanning of voor de drank erna volstaat het om de hoeveelheid suiker te verminderen en fructose in de plaats te gebruiken. Fructose is een zoetstof die we in fruit en honing terugvinden. Ze wordt langzamer door het lichaam opgenomen dan glucose of sacharose en vermindert de afscheiding van insuline en het risico op hypoglycemie. Een nadeel van fructose, naast het feit dat het duurder is dan sacharose, is dat het soms slecht verdragen wordt door het lichaam. Dit kan leiden tot diarree of misselijkheid bij sommige personen.

Wanneer drinken?

Drink voor u dorst krijgt, op regelmatige basis een paar slokken. De gewaarwording van dorst wijst reeds op een belangrijk verlies van water dat moeilijk op te vangen zal zijn. Vermijd het om in één keer grote hoeveelheden in te nemen omdat dat de efficiëntie van de maag vertraagt die een afvoercapaciteit van 750 ml per uur heeft.

Onthoud ook dat een verlies van 1% van uw gewicht in water een daling in uw fysieke capaciteit van 10% betekent. Het is daarom van groot belang om voldoende vocht in te nemen voor, tijdens (gebruik hiervoor steeds een isotone drank) en na de inspanning.

Grégoire **Litt**
Fysieke trainer
www.promo-sport.be



Braziliaanse jiu-jitsu



Braziliaanse jiu-jitsu is een weinig voorkomende sport in België. Afgeleid van judo begint deze martial art zich overal in Europa te ontwikkelen, maar vooral in Amerika en Azië is ze populair..

Een ongewone sport

Als zijn groei even snel zou gaan als in de andere continenten is dat vooral dankzij het toepassen van de MMA gevechten (Mixed Martial Arts). Deze gevechten zijn succesvolle shows over de Atlantische Oceaan en hebben als hoogtepunt o.a. de Braziliaanse jiu-jitsu vechters.
In België bestaat er op dit moment nog geen wetgeving voor dit soort gevechten.

Geen enkele slag toedienen

De eigenaardigheid aan Braziliaanse jiu-jitsu is dat het gevecht voornamelijk op de grond plaatsvindt, vertelt Pascal Chanteux, zwarte gordel en leraar in Braziliaanse jiu-jitsu. "Het is een beetje het omgekeerde van judo waar de focus op het werpen de ligt. Bij jiu-jitsu begint men rechtopstaand, maar start het echte gevecht pas na de worp. Geen enkele slag moet toegediend worden. Eens men op de grond ligt volstaat het om zijn tegenstander te immobiliseren. Men moet de tegenstander d.m.v. een wurggreep of blokkeringstechnieken zo ver zien te krijgen dat hij opgeeft."

Grappling

Grappling is een vorm van Braziliaanse jiu-jitsu uitgeoefend in short en rashguard (een stretch t-shirt) dit in contrast met gewone jiu-jitsu waarbij men een kimono draagt. De beoefenaars van Braziliaanse jiu-jitsu zijn het gewend om in 2 disciplines te vechten, waarbij de outfit niet uitmaakt. Het is daarom dat we regelmatig Braziliaanse jiu-jitsu beoefenaars tegenkomen op het hoogste schavot van de ADCC (wereldkampioenschap grabbling).

De voordelen van Braziliaanse jiu-jitsu

Ten eerste zijn de voordelen van fysieke aard, aangezien een uitstekende fysieke conditie verreist is, ook ontwikkelt men de hart- en bloedvaten. De sport onderhoudt ook uw lenigheid en kanaliseert agressie naar een passend gebaar gerealiseerd in de juiste omstandigheden. De sport staat u toe om op verschillende manieren uw omgeving aan te voelen, te begrijpen, zowel visueel als tactiel. Tot slot leert ze u educatieve waarden in combinatie met respect voor de tegenstander, de scheidsrechter en de sport aan.

Waar beoefenen?

Alle informatie over clubs kan u vinden op volgend adres: www.bjj.be (Belgische federatie voor Braziliaanse jiu-jitsu)

Pascal **Chanteux**
Zwarte gordel, BJJ leerkracht van het Octopus Team
www.octopus-bjj.com

Wandelkledij voor de herfst: **wat te kiezen?**

Vaak biedt de herfst nog een aantal mooie dagen voor een wandeling, maar zijn de temperaturen lager en is het weer onstabiel. Enkele tips om u en uw kinderen te beschermen tegen het slechte herfstweer:

De positieve gevolgen van superpositie

Lucht is de beste thermische isolatie, het is beter om verschillende dunne lagen te dragen in plaats van één dikke laag. Inderdaad, de warme lucht gaat zich bewegen tussen de lagen, wat warmte garandeert. U kan zich dan ook makkelijk aanpassen aan de temperatuur door simpelweg een laag toe te voegen of te verwijderen.

Controleer de ondoordringbaarheid

Let op voor de zogenaamde "waterdichte" jassen die geen waterdichte naden hebben! Het water kan via deze naden binnendringen en zo wordt uw kind snel nat. Dit controleert u makkelijk door aan de binnenkant van de jas te kijken of de naden bekleed zijn met plastic strips. Om te sporten kiest u beter voor een waterdichte en ademende jas, dit is een jas die de transpiratie van binnenuit door kan laten.

Opgelet, dik is niet hetzelfde als warm!

In tegenstelling tot de schijn is het niet omdat een kledingstuk dik is, dat het warm is. Voor polaire jassen bijvoorbeeld vertrouwt u beter op de dichtheid (de hoeveelheid gram per vierkante meter stof) en niet op de dikte. Een dichte stof laat minder lucht door, de jas zal dus warmer zijn. Een dichte en compacte jas neemt daarbij weinig plaats in hun schooltas of rugzak.

Laatste advies

• Opteer voor makkelijke kledij bij kinderen: sommige knopen, ritssluitingen en veters zijn voor kleine handen moeilijk hanteerbaar en voor de kleinsten is het dus niet altijd evident om zich aan te kleden. Kies voor kledij die ze zelf makkelijk aan en uit kunnen trekken, zodat ze zichzelf kunnen behelpen!

• Kies voor kledij die u makkelijk kan wassen! Het onderhoud van buitenkledij moet eenvoudig en snel zijn. Polaire jassen kunnen eenvoudigweg de wasmachine in, drogen zeer snel en moeten niet gestreken worden!

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



OPLADEN MET VITAMINES!!



“Rijk aan vitamine C, bron van vitamine D, verrijkt aan vitamine E”… Talloze informaties worden aan de consument meegedeeld. Waarom wordt er zoveel nadruk op gelegd, waar dienen vitaminen echt voor, waarom zijn ze onmisbaar, vooral met de winter in aantocht!

Na de zomer...

Kent u de positieve gevolgen van de zomer? Sappige, gekleurde vruchten, gevarieerde salades, alles volgepropt met vitaminen, het zijn de bondgenoten van onze gezonde vorm. In de herfst verandert het vruchtenaanbod, ons ritme en onze smaken. Minder zon, waardoor we frequenter een gebrek aan energie hebben. Om de terugval in ons vormpeil op te vangen is het aangewezen om een vitaminekuur te volgen

Vitamine C, anti-vermoeidheid kampioen.

Antioxidanten helpen ons in de strijd tegen infecties en de zogenaamde ‘slag van de hamer’. We spreken vaak over de citrusvruchten (appelsienen, mandarijnen, citroenen…) maar eigenlijk zijn rode vruchten, de kiwi, de pepers en peterselie de echte kampioenen. Wees gerust, alle groenten en fruit bevatten een zekere hoeveelheid.

Vitamine A voor de groei en het zicht.

We vinden het terug in boter, room, kazen... maar ook in groeten en fruit zoals spinazie, wortelen, pruimen en tuinkers. Ze versterkt ons zicht en voorkomt verkoudheden.

Vitamine E, krachtig antioxidant.

Gekend voor haar positief effect op ons zenuw- en spierstelsel speelt ze ook een rol in onze huidkwaliteit. Op het menu: plantaardige oliën (tarwekiemen, zonnebloem), granen en bladgroenten.

Vitamine D voor de beenderen.

Vitamine D helpt ons om de calcium in onze botten te reguleren. Wij vinden het amper terug in voeding, maar maken het vooral aan door ons bloot te stellen aan de zon.

Vitamine B1 voor de energie.

Ze helpt ons bij het opnemen van de belangrijkste voedingsstoffen en levert energie aan onze organen. Ze speelt eveneens een rol voor ons zenuw-, hart- en vaatstelsel. Vitamine B1 vindt u terug in volle granen, groenten en droge vruchten.

Vitamines B9 en B12 voor ijzer en de groei.

Deze 2 vitamines helpen ons bij de opname van ijzer en voorkomen bloedarmoede. Ze dragen bij aan de groei, maar ook aan de reconstitutie van ons DNA en aan de werking van ons zenuwstelsel. Vandaar de toegenomen behoefte aan vitamine B9 (of foliumzuur) bij zwangere vrouwen. Vitamine B9 vindt u terug in bladgroenten zoals spinazie, sla, veldsla… Vitamine B12 kan u dan weer terugvinden in vlees, vis en zuivelproducten

Ook andere vitamines beïnvloeden verschillende functies: zo helpen vitamines B2, B3, B5, B6 en B8 ons bij de goede werking van onze cellen en dragen ze bij tot de kwaliteit van onze huid.
Vitamine K, dat we terugvinden in tomaten, kolen, spinazie en in de lever, speelt op zijn beurt dan weer een rol bij de stolling van het bloed..

Momenteel bestaan er voor ons lichaam 13 “vitale” vitamines. Men moet er tevens rekening mee houden dat er heel weinig vitamines door ons lichaam aangemaakt worden, vandaar ook de noodzaak om ze via onze voeding op te nemen. Elk voedingsmiddel levert verschillende soorten vitamines, het is dus essentieel om evenwichtige, gevarieerde en voldoende energieke maaltijden te nuttigen om de winter gezond en energiek door te komen!



Audrey **Chognard**
Diëtiste en voedingsspecialiste
www.ac-diet.com

Wat is een antioxidant?

Ons lichaam wordt geconfronteerd met vele aanvallen: stress, ziekte, intense activiteit… Daarom heeft het lichaam ook een afweersysteem nodig dat voortdurend moet worden vernieuwd. Dankzij de antioxidanten behoudt het lichaam zijn vermogen om te vechten tegen deze “aanvallen” en vertraagt het veroudering.

Rauwe of gekookte groenten?

Opgelet, het kookproces vernietigt veel vitamines, het is daarom ook aangewezen om af te wisselen tussen rauwe en gekookte groenten. Twijfel dan ook niet om u te focussen op het stomen van groenten. Het verlies van vitamines wordt hierdoor beperkt. Een andere tip: Bewaar uw groenten niet te lang, de houdbaarheid van de vitamines is beperkt en halveert al snel!

BIOLOGISCHE GROENTENMANDEN
wat te doen met rapen en andere seizoensgroenten?

U heeft ze allicht al in uw supermarkt gezien, de zogenaamde groentenmanden, vaak lokaal en biologisch geteeld. Het is een manier om gezond en lekker te eten, terwijl de lokale economie bevorderd wordt.

Sommigen worden echter overrompeld door het aanbod in de mand, rapen, courgettes, wortelen en zoveel andere zaken en stellen zich de terechte vraag waar de tijd of de inspiratie halen om dit allemaal klaar te maken.
Hieronder kan u een recept terugvinden dat u kan gebruiken volgens uw wensen en beschikbare groenten. Bovendien behoeft het geen vlees (al kan u het wel laten vergezellen van een stoofpotje) en is het dus geschikt voor vegetariërs.

In een braadpan stooft u een ui in olijfolie, voeg daarna de gekuiste groenten, gesneden in blokjes, schijfjes of in julienne, toe. De volgorde van het toevoegen van de groenten hangt af van hun textuur: eerst deze die het langst moeten garen zoals wortelen, rapen… gevolgd door de zachtere zoals kolen, courgettes…
Meng een beetje honing met een wijn op basis van de Chenindruif, voeg daarna wat zout, een eetlepel rietsuiker en een eetlepel Garam Masala. Dit laatste is een mengsel van specerijen, bestaande uit koriander, komijn, kaneel, peper, nootmuskaat, kardemom, kruidnagel, peper en laurier, maar niets houdt u tegen om de smaak te variëren door steranijs, wat dropplant of tonkaboon. Geloof mij, u zal rapen op een heel andere manier bekijken nadat u geproefd heeft wat de juiste kruiden kunnen doen met deze groente.
Voel je vrij om de samenstelling van de groenten te veranderen in functie van wat er beschikbaar is. Zo kunnen venkel, peultjes, aardappelen… ook gebruikt worden in dit kruidenboeket.

Dit gerecht laat zich uitstekend vergezellen van en lekkere biowijn, bijvoorbeeld de Anjou 2009 van het wijnhuis René Mosse, met de aroma's van kweepeer, limoen en de Renetten appel. Maar ook de zuurtegraad van de wijn, die met de verschillende smaken van elke groente speelt, kan uw smaakpapillen zeker bekoren

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

2 MAANDEN GRATIS
Bij aankoop van 60 capsules*
VISTA÷Omega 3™
60 caps
30 caps
30 caps
OMEGA-3
GOED VOOR HART EN HUMEUR.
Een inname van **1g omega-3** wordt aanbevolen voor volwassenen die een typische westerse voeding nuttigen.
(Global Omega-3-Summit, Brugge, 2011)
VISTA÷Omega 3™
• DE JUISTE DOSIS
• ZEER GOED VERTEERBAAR
• ZEER GEMAKKELIJK:
1 capsule per dag
50+
TEST MIJ NU !
VISTA÷Life PHARMA
* Geldig zolang de voorraad strekt.

Sofiadis op Facebook

Beste lezers,

Wees ervan bewust dat sociale netwerksites echte communicatiekanalen zijn waar dialoog plaatsvindt en meningen uitgewisseld worden. Daarom lanceert Sofiadis "De Sofiadis apotheken"-pagina op Facebook en Twitter.

Hoewel deze pagina's louter virtueel zijn, bevorderen ze de nabijheid, affiniteit en de interactie tussen de verschillende partijen van de medische wereld zoals apothekers, gezondheidsspecialisten, u… en wij. Het is een unieke kans om elkaar beter te begrijpen. Het doel is dan ook simpel: dichter aansluiten bij uw behoeftes in de Sofiadis apotheken.

De Facebook pagina kan vergeleken worden met een mini-blog waar onderwerpen over producten of "gezondheids"diensten ter sprake kunnen komen. U kan makkelijk uw mening geven of uw ervaringen delen op de geplaatste berichten en nieuwe onderwerpen aanmaken. Het doel is om met een "Sofiadis" gemeenschap te debatteren over verschillende onderwerpen…

Aarzel dan ook niet om ons uw ideeën, opmerkingen, aanmoedigingen en voorstellen door te sturen om de kwaliteit van uw magazine nog te verbeteren.

Vervoeg ons op Facebook en Twitter en nodig al uw vrienden uit!

De Sofiadis team

Vervoeg ons ook op Twitter
http://twitter.com/sofiadisbe

WEDSTRIJD

WIN EEN WAARDEBON T.W.V. 200 €
in een Sofiadis apotheek naar keuze

Word "FAN" van onze Facebook pagina "De Sofiadis apotheken" en antwoord correct op de 4 vragen en de schiftingsvraag hieronder voor vrijdag 9 december en win een aankoopcheque ter waarde van € 200 in een Sofiadis apotheek naar keuze.

Vraag 1 : Hoe heet de gratis dienst om te stoppen met roken?

Vraag 2 : Hoe noemen we het type drank dat aanbevolen wordt tijdens een duursport?

Vraag 3 : Welke vitamine helpt ons bij het reguleren van calcium in onze botten?

Vraag 4 : Welk internetadres geeft u meteen online toegang tot het "Sofiadis news"-magazine?

Schiftingsvraag : Hoeveel personen zullen op 09 december 2011 de 4 vragen correct beantwoord hebben?

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

VERSTUUR UW 5 CORRECTE ANTWOORDEN VIA MAIL NAAR WEDSTRIJD@SOFIADIS.BE VOOR VRIJDAG 09 DECEMBER 2011 (WEDSTRIJD WORDT GESLOTEN OM MIDDERNACHT). VERMELD OOK UW NAAM, VOORNAAM, ADRES, TELEFOONNUMMER EN DE APOTHEEK WAAR U UW MAGAZINE ONTVANGEN HEEFT.

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..

PARIJS

Winnaar van de westrijd: Weekend in PARIJS

In ons vorig magazine bood de wedstrijd "Win een verblijf in Parijs" u de kans om te ontsnappen aan de dagelijkse drukte met een weekendje Parijs.

Proficiat aan Mevrouw Urbain F., u wint een Bongobon t.w.v. 200 euro, u aangeboden door Sofiadis. Heel onze ploeg en alle Sofiadis apotheken wensen u een prettig verblijf.

VANAF DE FEESTEN, TREKT HIJ EEN ZUUR GEZICHT ?

Maar morgen, «actie» !





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

Ontdek een dieet dat werkt

PROTEÏNE CETODIET DIEET

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

ONTDEK EEN DIEET MET SMAAK !

ZORG SNEL VOOR EEN SLANKE LIJN