10 Trimestrieel
Oktober - December 2012

SOFIADIS NEWS

Het magazine van de Sofiadis apotheker

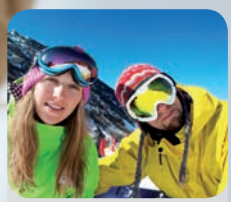
Vervoeg ons op onze Facebook en Twitter accounts.
U kan het magazine eveneens terugvinden op www.sofiadis.be



Bezoek van... **luizen**



Haaruitval: strijden of neerleggen?



Uw **wintervakanties** Schuss of smooth ?



Reflexologie ten dienste van het welzijn

DE HUID, een te beschermen kapitaal

SOFIADIS / RANDSTAD WEDSTRIJD

Win 5 x een diestencheque van 3 uur

GRIEPACHTIGE SYMPTOMEN?



1 dosis per week tijdens de blootstellingsperiode aan griep kan de intensiteit van de symptomen verminderen



Vraag raad aan uw apotheker.
Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies.
Lees aandachtig de bijsluiter in de verpakking.
Het actief bestanddeel van dit homeopathisch geneesmiddel is:
Anas barbariae hepatis et cordis extractum 200K.

LABORATOIRES BOIRON®

Edito

Beste lezers,

Het welzijn van patiënten is altijd de prioriteit van de Sofiadis apothekers geweest. Diegenen die nog niet overtuigd zijn, nodig ik graag uit om een apotheek Sofiadis (www.sofiadis.be) te ontdekken en ons op de hoogte te stellen van hun indrukken.

Cosmetica is een belangrijk onderdeel geworden van de apotheek en gezien de omvang van bepaalde gamma's is niets zo belangrijk als het krijgen van een juist advies door een gezondheidsspecialist.
Iedereen gaat op zijn eigen manier om met het ouder worden. De ene springt hier op een wijze manier mee om, wijsheid die verworven werd door verschillende situaties, anderen hebben het er dan weer moeilijker mee en voelen heel wat stress.

In deze 10e editie van het Sofiadis News wilden we het belang van een goede zorg benadrukken. Zo kunnen de ouderdomstekenen beperkt worden en voelt men zich beter in zijn vel!

Tot heel binnenkort in uw Sofiadis-apotheek of op onze Facebook of Twitter pagina's



J-B. Van Hamme,
Afgevaardigde bestuurder

Inhoud

Gezondheid
De huid :
een te beschermen kapitaal 04 - 08
Haaruitval, ertegen strijden
of je erbij neerleggen? 10 - 12

Getuigenis
Onze familie
versloeg luizen 13 - 14
Bezoek van ... luizen 14 - 17

Vakantie
Uw wintervakantie volledig
schuss of smooth ? 18 - 20

Welzijn
Reflexologie ten dienste
van het welzijn 22 - 25

Sport
In de voetsporen
van de kampioenen 26

Dieet
Herfstsmaken 28

Wedstrijd
Win 5X een dienstencheque
van 3 uur 31

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
J-B Van Hamme

PUBLICITAIRE REGIE
Sofiadis cvba
info@sofiadis.be

CONCEPT EN REALISATIE
Sofiadis cvba
info@sofiadis.be

FOTOGRAFIE
iStockphoto

PERIODICITEIT
Thematisch trimestrieel magazine

Druk
Enschedé - Van Muysewinkel

HEBBEN MEEGEWERKT AAN DE REDACTIE
Bogaerts Corine
Chauvaux Anne
Hellemans Marco
Philippart Barbara
Ruaux Christophe
Stene Jean-Jacques

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

DE HUID, een te beschermen kapitaal

De huid is één van de belangrijkste externe aanwijzingen van veroudering. Kan men de invloed van dit natuurlijk fenomeen beperken?

Niemand ontsnapt hieraan

Vanaf de geboorte beginnen de huidcellen aan een cyclus van voortdurende vernieuwing. Bij dit ingewikkeld proces komen talrijke intrinsieke en extrinsieke factoren voor (zie hieronder).

De gemiddelde levensduur van de huidcellen is 28 dagen. De dode cellen worden vervangen door nieuwe cellen. De huid verouderd wanneer de activiteit van de talg- en zweetklieren afneemt en ze zich niet meer zo vlug regenereren als ze vernietigd zijn. Dit is een onvermijdelijk verschijnsel dat rimpels, een toename van verouderde cellen en verlies van elasticiteit, uitdroging veroorzaken. Het is mogelijk veroudering te vertragen maar het is onmogelijk deze om te keren of te stoppen.

Kalender

na 30 jaar verliest de huid zijn collageen en elasticiteiten, de eerste rimpels verschijnen.

Rond 40 jaar vertraagt de vernieuwing van de cellen waarbij de opperhuid verslapt en de rimpels zich blijvend vestigen op verschillende plaatsen van het gezicht, de hals en de decolleté. Rond 50 jaar verschijnen de eerste pigmentvlekken terwijl de rimpels vermeerderen. Rond 60 jaar verdunt en verslapt de huid. De oogleden verzakken en de pigmentvlekken worden talrijker. Bij het verouderen speelt de huid minder zijn rol als beschermende laag en wordt ze gevoeliger voor bepaalde huidaandoeningen en allergenen.

Intrinsieke factoren

Het verouderingsproces is voor iedereen verschillend : onze genetische bepaling en onze biologische klok veroorzaken belangrijke individuele verschillen die zowel de algemene gezondheid, het haar of de huid beïnvloeden.

De chromosomen, de dragers (vector) van ons genetisch patrimonium verkleinen bij elke celdeling. Wanneer ze te klein zijn geworden, delen ze zich niet meer en remmen zo de natuurlijke vernieuwing van de huid af. Bovendien moet het geheel van onze cellen zich steeds verdedigen tegen de constante oxidatieve stress van de vrije radicalen. Wanneer de productie van vrije radicalen de verdedigingscapaciteit van het lichaam overschrijdt, verouderen onze cellen voortijdig.

Een evenwichtig dieet, rijk aan antioxidanten, is de beste bescherming tegen vrije radicalen. Tenslotte wordt de vermindering van oestrogeen afscheiding (vooral na de menopauze) geassocieerd met een afname van de productie van collageen en elastine die zorgen voor elasticiteit van de huid.

Extrinsieke factoren

Het verouderen van de huid is onvermijdelijk maar kan vertraagd worden door reeds op jonge leeftijd voorzorgen te nemen tegen het destructieve effect van externe factoren.

Overdaad aan zon is als enige verantwoordelijk voor 80% van de vroegtijdige veroudering van de huid. Als matige blootstelling aan de zon goed is voor de gezondheid, verzwakt de overmatige blootstelling aan UV stralen de huidcellen. Zulks kan leiden tot ernstige en onomkeerbare schade of leiden tot dodelijke vormen van kanker. Het kan jaren duren vooraleer de verwoesting uitbreekt. Mensen met een licht huidtype,



BIOCURE®
VITAMINES
Megatone®
long action
8 uur actief!
Tabletten met gecontroleerde vrijgave.
Een opkikker nodig?
Biocure® Megatone® long action
is een langwerkend tonicum met 12 vitamines,
9 mineralen, Ginseng en Ginkgo Biloba!
Aangewezen bij:
› geestelijke en lichamelijke vermoeidheid
› lusteloosheid
› herstelperiode na ziekte
› stress
› concentratieproblemen
› vanaf 8 jaar in de apotheek
BIOCURE®
VITAMINES
8 UUR ACTIEF
Megatone®
long action
12 Vitamines
9 Mineralen
Ginseng
Ginkgo biloba
tabletten met gecontroleerde vrijgave
Lichamelijke en geestelijke vermoeidheid
30 tabletten
Vraag het aan je apotheker, dan weet je 't zeker.
Qualiphar
Rijksweg 9, - B-2880 Bornem www.biocure.be

die gevoeliger zijn voor de UVA stralen dienen meer voorzichtigheid in acht te nemen.

De giftige stoffen die in sigaretten aanwezig zijn, verhogen de productie van vrije radicalen en verergeren de afbraak van cellen in de leder- en opperhuid, met zichtbare effecten: rimpels, littekens helen minder gemakkelijk, de textuur verandert, ze wordt wasachtig, geel- of grijsachtig… Roken verhoogt ook de kans op huidkanker. De voordelen bij het stoppen met roken zijn snel en makkelijk zichtbaar op de huid.

Stress verhoogt eveneens de productie van vrije radicalen. De algemene gezondheid en het uitzicht van de huid zijn ook nauw verbonden met de kwaliteit van de voedselinname. Een tekort aan vochtopname bevordert de vorming van rimpels en draagt bij tot uitdroging van de huid.

Gebrek aan lichaamsbeweging, alcohol en overgewicht zijn ook negatieve factoren. Gebrek aan slaap versnelt veroudering, terwijl de luchtvervuiling de huid beschadigt en bijdraagt tot het degenereren ervan.

Rimpels

De veroudering van de huid en de dehydratie bevorderen de verschijning en verergering van rimpels. De "expressie- en dynamische rimpels" worden bevorderd doordat men gedurende vele jaren steeds dezelfde mimieken maakt (voorhoofd, lippen, ogen)

Daarentegen, op de huidoppervlakten waar geen gelaatsuitdrukkingsspieren gebruikt worden (wangen, decolleté, ...) worden de rimpels voornamelijk veroorzaakt door de omgeving of een slechte slaaphouding. Men spreekt hier dan van "statische rimpels" of het ouder worden. Het betreft hier eveneens "de plooien van bitterheid" gelegen van de mondhoeken tot aan de kin, de rimpels van de neusgaten tot de mondhoeken, de "zonnerimpels", …



Behandeling

Aanvullend op deze tips zijn verschillende behandelingen mogelijk waarvan de effecten zeer variabel zijn. Het advies van een dermatoloog is altijd raadzaam om de tegen-indicaties of allergische risico's te kennen en de meest geschikte behandeling te vinden.

De anti-rimpel en anti-aging crèmes zijn doeltreffender geworden maar het resultaat laat soms wat te wensen over. De invasieve ingrepen van de peeling versnellen het verwijderen van de oppervlakkige dode huidcellen van de opperhuid en dragen bij tot een "hernieuwing" van de huid. Meerdere sessies zijn meestal nodig, hoewel er steeds een risico op huidirritatie is.

Botox behandelingen bestaan uit het injecteren van kleine dosissen toxine van een bacterie in de spieren die verantwoordelijk zijn voor "expressierimpels". Deze veroorzaken "spierverlamming" waardoor de behandelde rimpels verminderen. Deze behandeling, heel populair bij Hollywoodsterren omwille van de indrukwekkende en onmiddellijke effect, wordt bekritiseerd voor volgende redenen: het botox effect is tijdelijk (3-4 maanden) en kan gevaarlijk zijn. Vooral omdat toxine een gif is dat ernstige voedselvergiftigingen en andere, minder ernstige bijwerkingen kunnen veroorzaken: hoofdpijn, misselijkheid, irritatie, allergie.

Een slecht uitgevoerde injectie kan zelfs een gedeeltelijke gezichtsverlamming veroorzaken.

Raadgevingen

Vanaf de kinderjaren is het nuttig zich goed te beschermen tegen de zon door zich met anti-UV crème in te smeren, door lange mouwen en een hoed te dragen. Even belangrijk is het om zich te ontspannen, een gezonde levensstijl met evenwichtige voeding en regelmatige lichaamsbeweging te hebben. Een goede nachtrust is eveneens van groot belang. Drink minimum 1,5 liter water per dag. Verzorg de huid door het reinigen van je gezicht met een milde zeep en / of met een reinigingsmiddel en door dag- en nachtcrème aan te brengen. Deze hydrateren, beschermen en herstellen de huid. Breng vochtinbrengende crème aan op alle uitgedroogde delen van het lichaam. Raadpleeg een arts of dermatoloog in geval van onregelmatigheden zoals vlekken, groeiende wratten en dergelijke.

Ter voorkoming

Draag zorg voor uw huid! De manier van leven manifesteert zich via de huid!
Een mooie gezonde huid behouden is een werk op lange termijn, beginnend bij de kinderjaren.

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



publi-reportage

Gun uzelf een
verjongingskuur
met **BioSil®**

Haar • Huid • Nagels

Het geheim: collageen!
Tijdens de jeugd bulkt het lichaam van het collageen.
Dit collageen vormt een stevige, dichte en flexibele matrix van vezels die rimpelvorming voorkomt, de huid veerkrachtig maakt en zorgt voor de vorming van dik en stevig haar. Maar met de jaren vermindert het collageen.

De revolutionaire, klinisch bewezen oplossing van BioSil®
BioSil® activeert cellen die van nature in het lichaam aanwezig zijn om lichaamseigen collageen aan te maken.



Multidirectioneel collageen
= gladde, jeugdige huid



Uni - of bidirectioneel collageen
= oudere huid

Sterker en meer volumineus haar
Een betere collageen matrix verhoogt de bloedtoevoer naar de hoofdhuid, zodat een grotere hoeveelheid groeibevorderende voedingstoffen het haar kan bereiken. Precies daarom nam de haardikte van de vrouwen die deelnamen aan de klinische studie van BioSil® met **12,8%** toe en de haarsterkte met **13,1%** vergeleken met de placebo groep.

Minder rimpels, hogere huidelasticiteit
De verhoogde collageenproductie duwt de huid naar boven en maakt de huid mooi egaal. In de klinische studies met BioSil® verminderden de fijne lijntjes en de rimpels bij vrouwen die BioSil® namen met **30%** en verbeterde de huidelasticiteit met **89%** vergeleken met de placebo groep.

Sterkere nagels
BioSil® heeft klinisch bewezen de sterkte van de nagels significant te verbeteren waardoor nagels minder snel afbreken of inscheuren.



BioSil® 60 capsules
(CNK 2703452)
1 capsule tweemaal per dag

BioSil® 30ml druppels
(CNK 1084060)
Voor huid, haar en nagels:
5 druppels tweemaal per dag



Advanced Collagen Generator™

Te koop in apotheek - www.biominerals.be

HAARUITVAL

Ertegen strijden of je erbij neerleggen?

Hoewel kaalheid vooral voorkomt bij mannen, lijden ook sommige vrouwen eraan. Maar wat zijn nu de belangrijkste oorzaken en eventuele remedies tegen dit fenomeen dat opsteekt tussen de 20 en 35 jaar.

De oorzaken

Er zijn verschillende oorzaken waar we rekening mee moeten houden ;

- fysiologisch :
  - seizoensgebonden
  - bevalling
- snel en aanzienlijk gewichtsverlies
- tekort aan ijzer
- stoornis van de schildklier
- gevoeligheid aan androgenen (mannelijke hormonen)
- medicijnen
- immunitaire (alopecie)
- ringworm

Alle stoornissen van hierboven kunnen een versnelling van de haarcyclus veroorzaken en dus ook de versnelling van de overgang anageen/telogeen (zie hieronder).

De haarcyclus

De haaractiviteit verloopt volgens een 3-delige cyclus. De groeifase of **anagene fase** duurt gemiddeld 3 jaar en komt overeen met de periode van de groei van het haar. Dit wordt gevolgd door een periode van involutie van ongeveer 3 weken (**katagene fase**).

Tot slot is er een rustfase van 3 maanden (**telogene fase**), de periode die voorafgaat aan de haaruitval. Normaal gezien bevindt 10% van de haren zich in de telogene fase.

De man is een zoogdier zoals een ander

Een seizoengebonden haaruitval kan voorkomen in de herfst en in de lente. Deze kan min of meer merkbaar zijn. Het kan een gevolg zijn van een herbalancering tussen de anagene en telogene haren. Hiervoor is geen enkele behandeling nodig!

De bevalling

Twee à drie maanden na de bevalling kan men heel vaak een aanzienlijke haaruitval hebben. Geen paniek, dit is heel vaak tijdelijk en de herstelling is volledig.

Gewichtsverlies

Opgelet voor snel en significant gewichtsverlies, ook in geval van een evenwichtig dieet . Gewicht verliezen kan aangewezen zijn, maar vaak is het belangrijk om traag af te vallen.

Wanneer de ijzervoorrad vermindert

Veel voorkomend bij de jonge vrouw, gekoppeld aan de maandstonden en een eventuele slechte assimilatie van de oligo-elementen.

Het nemen van een contraceptivum, beperkt de maandstonden, met als bijgevolg een verlies van ijzer.

Een exclusief vegetarische voeding gaat gepaard met een tekort aan ijzer. Hiervoor is dus een supplement noodzakelijk.

Denk aan de schildklier!

De hyperthyreoïdie (verhoogde werking) maar voornamelijk de hypothyreoïdie (verminderde werking) zijn twee vaak voorkomende oorzaken voor haaruitval.



Deze gaat dan gepaard met vermoeidheid, gewichtstoename of in tegendeel met hyperactiviteit en gewichtsverlies.

Androgene alopecia

Welgekend bij de man en gewoonlijk genoemd als "kaalheid". De androgene alopecia treft eveneens in verschillende mate, 10% van de vrouwen vóór de menopauze en 50% daarna.

Deze toenemende gevoeligheid aan androgenen (mannelijke hormonen) heeft als gevolg een geleidelijke vermindering van de kroonharen; het haar wordt steeds korter en dunner! Zowel bij de man als bij de vrouw zal de behandeling streven naar een vermindering van deze gevoeligheid.

Oplossingen bij de man

Minoxidil en in het bijzonder Finastéride zijn de enige behandelingen die hun doeltreffendheid bewezen hebben.
De Finastéride pillen zijn in staat in meer dan 90% van de gevallen de haaruitval te stoppen. Het is een behandeling die gevolgd moet worden het ganse jaar door. Finastéride is enkel te verkrijgen onder voorschrift.

Oplossingen bij de vrouw

Minoxidil scoort goed. Deze is twee maal daags aan te brengen en kan in bepaalde gevallen gecombineerd worden met een mannelijk anti-hormoon medicatie (antiandrogeen) of een ander voorbehoedsmiddel.

Chirurgie

Zowel bij de man als bij de vrouw kan chirurgie in bepaalde gevallen noodzakelijk zijn. De techniek van het micro-enten heeft de laatste jaren voldoende vooruitgang geboekt om interessante en natuurlijke resultaten te bieden.

Medecijnen

Het nemen van medicijnen zoals bètablokkers, antistollingsmiddelen, anti-epileptica en cholesterolverlagend middelen kan ook haaruitval als gevolg hebben.

Alopecia

Deze is te herkennen aan kale ronde plekken ; soms kan de haaruitval compleet zijn. De behandeling van deze auto-immunitaire aandoening hangt af van de belangrijkheid van de ziekte. Deze aandoening kan veroorzaakt worden door intense stress, maar dit is geen algemene regel.

Conclusie

De meeste gevallen van haaruitval zijn omkeerbaar. Het is van belang om de oorzaak op te zoeken en een adequate behandeling op te starten. Androgenetische alopecia behoudt een bijzondere plaats en moet snel gestabiliseerd worden omwille van een progressieve miniaturisatie van het haar.

Docteur Jean-Jacques **Stene**
Dermatologue





ONZE FAMILIE VERSLOEG DE LUIZEN!

ONZE FAMILIE VERSLOEG DE LUIZEN!



Als moeder van een gezin met vier kleine "luizenhoofdjes" werd ik al drie keer geconfronteerd met een invasie van deze beruchte en vervloekte schepseltjes.

Mijn twee jongens hebben van nature dik haar dat ze graag halflang dragen, zoals de mode van vandaag het aangeeft. Mijn twee dochters hebben dunner haar, maar het is minstens even lang en is daarenboven krullend. Als de luizen bij ons voorbij komen en mijn kinderen zijn onbeschermd, dan missen ze hun doel niet! Nochtans wordt hun haar twee maal per week gewassen en dagelijks geborsteld.

De eerste keer dat luizen zich nestelden, waren ze nog min of meer makkelijk te overwinnen, maar de tweede keer werd het een lange en vermoeiende strijd. De diertjes bleken resistent te zijn aan onderbroken behandelingen, zwembaden met chloor waar de kinderen zo graag in spelen, fijne kammen… Het was verschrikkelijk! Toen ze na het verlof terug naar school gingen, deed ik mijn verhaal bij een leraar die mij wees op het enige waar ik niet op gelet had, de zetels van de wagen!

Toen ik deze drie maanden durende episode vertelde aan mijn apotheker adviseerde die mij een essentiële olie op basis van lavendel.

Sindsdien doe ik elke ochtend een paar druppels op de hoofden van mijn "luizenhoofdjes" en dit bleek te werken gedurende twee jaar.

Vorige week ging ik mijn oudste zoon afhalen van een karatekamp waar hij geen lavendelolie gebruikt had, eenmaal thuis zag ik dat zijn hoofd vol zat met luizen zo groot als mieren. Geen paniek! Op het moment van de trieste ontdekking bedacht ik een strategie met zware artillerie en een heus aanvalsplan en na 3 dagen was de invasie achter de rug.

De « methode »

die bij ons erg goed lijkt te werken, is de volgende:

Preventie: je mag zeker niet vergeten om de olie op basis van lavendel aan te brengen als je kinderen in contact komen met andere kinderen. Kortom, elke dag!

Als de oorlog dan toch verklaard wordt:

- Een anti-luizenshampoo en een spoelende lotion om de neten te verwijderen, grondig kammen met een luizenkam (dit neemt al snel een uur in beslag).
- Was alle linnen, vloermatten en handdoeken op 60°.
- Knuffeldieren gaan de diepvriezer in.
- Was ook alle borstels en plaats ze nadien in de diepvriezer.
- Was ook alle gedragen kleding zoals de pyjama, mutsen, mantels, handschoenen, sjaals (ikzelf gebruik azijn in plaats van wasverzachter).
- Behandel tenslotte ook alle kussens, stoelen, tapijten en zetels met bijvoorbeeld een stoommachine. Vergeet ook de zetels van de wagen niet.

Laatse raad: indien mogelijk knip je ook best hun haar kort. Controleer ook de hoofdhuid van elk gezinslid en bescherm hen met de essentiële olie op basis van lavendel. Uit respect voor anderen en om de verspreiding tegen te gaan, plaats je je kind best niet in een groep. Herhaal dit vermoeiende proces elke dag totdat er tenminste 3 dagen geen luis meer te bespeuren is op de hoofdhuid.

Zorg dat je in je huisapotheek steeds de juiste producten hebt en wees steeds waakzaam.

Corine **Bogaerts**

Bezoek van … luizen

Ze lijken uit het niets te ontstaan maar toch blijven ze regelmatig onze liefste kleintjes bezoeken. Hoe kunnen we de invasie vermijden?

Hieronder bekijken we dit van naderbij, zonder de schaar in de haren te moeten zetten!

Lijkt een luis op een vlo?

NEEN, ook al voeden ze zich beiden met bloed, een luis kan niet springen. Ze kunnen ook niet vliegen!

De hoofdluis is een klein insect met een bolvormig lichaam tussen 2 en 4 mm, ze zijn grijs-, bruinachtig van kleur en hebben een levensduur van ongeveer 1 maand. De eieren, neten genaamd, zitten vastgelijmd aan de basis van de hoofdhuid en zien eruit als roos.

Moeten we schrik hebben van luizen?

NEEN! Zelfs al is de luis in staat zich snel te verplaatsen, kan ze geen enkele ziekte overdragen en heeft ze ook geen enkel negatief effect op de gezondheid. Op de jeukende hoofdhuid na natuurlijk!



Kunnen we luizen verslaan?

JA, natuurlijk! Er is de oude manier om op nat haar met een luizenkam te werk te gaan (er zijn ook elektrische modellen), maar deze manier is niet bij iedereen even effectief.

Er zijn radicalere methodes zoals producten op basis van insecticiden (pyrethrine of malathion) die als effectief beschouwd worden door wetenschappers. Ze zijn echter af te raden voor kinderen jonger dan 6 maanden en tijdens de zwangerschap.

Naast deze insecticiden zijn er ook preparaten op basis van dimethicone beschikbaar bij uw apotheker. Ze vormen een film rondom de luis zodat deze verstikt, deze middelen zijn in België niet geregistreerd als geneesmiddelen en blijken een goed alternatief voor de insecticiden.

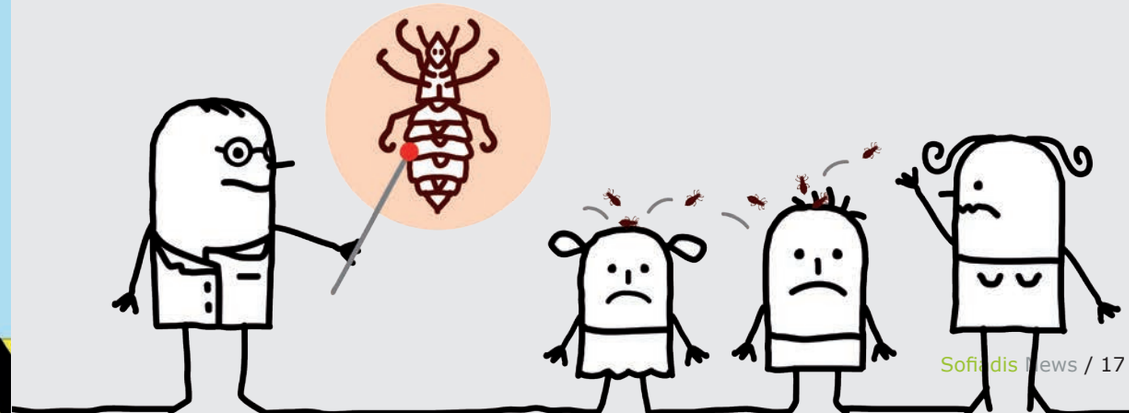
Zijn er manieren om hoofdluizen te voorkomen?

Jammer genoeg niet… Alleszins geen wetenschappelijk bewezen manieren. Het gebruik van essentiële oliën op basis van lavendel of oregano wordt vaak voorgesteld als een manier tegen de invasie van luizen. Maar, zelfs al zijn deze producten in principe niet schadelijk voor uitwendig gebruik, toch is enige voorzichtigheid aangewezen bij jonge kinderen en zwangere vrouwen.

Wie moet worden behandeld?

Enkel de personen met luizen moeten worden behandeld. Van zodra een kind luizen heeft, is het aangewezen om de aanwezigheid van luizen op te sporen in de omgeving (broers, zussen, ouders,...). De beste methode is het haar nat maken en het nadien te kammen.

Christophe **Ruaux**
Question Santé asbl



Uw wintervakantie
VOLLEDIG SCHUSS OF VOLLEDIG SMOOTH ?

Bent u reeds het winterverlof aan het voorbereiden ? U hebt twee mogelijkheden : Ben je sportief, opteer voor de bergen. Hou je meer van rust, kies dan voor een strandvakantie. Ontdek onze raadgevingen om uw keuze te maken.



VERLANGT U NAAR RUST?
VLIEG NAAR EGYPTE EN DE KUSTEN VAN DE RODE ZEE

Hebt u vitamine D nodig gedurende de wintermaanden? Na enkele vlieguren bezorgen de badplaatsen langs de Rode Zee, naast de uitzonderlijke uren zonneschijn, eveneens een groot aantal activiteiten… Kies maar volgens uw prioriteiten!

El Gouna - staat voor sportief: indien je naast de zon actie wenst, dan zul je je thuis voelen in deze badplaats. Ze is gespecialiseerd in watersporten : scubaduiken, windsurf, kitesurf, waterskiën of parasailen.
Ook de golfspelers komen hier aan hun trekken. In El Gouna vind je een golf van 18 holes in een uitzonderlijk kader tussen zee en bergen.



Eveneens beroemd voor hun duiklocaties, zijn de **turkooize waters van Sharm El Sheikh**. De kilometerslange stranden nodigen uit om te zonnen, achteraf kun je heerlijk baden en/of duiken!

Omringd door wilde woestijnen en kaneel gekleurde bergen, kun je je wagen aan een excursie in de woestijn. Een aanrader is de Sinaïwoestijn waar je geniet van een adembenemende zonsondergang.

PAS HIER UW REISKIT AAN HET KLIMAAT MET:

- een zonnecrème met hoge beschermingsfactor
- een product om drinkwater te ontsmetten
- geneesmiddelen tegen diarree
- mugwerend middel
- aftersun crème

DAFALGAN® FORTE 1g
PARACETAMOL
Bruistablet



WERKT 2X SNELLER
dan een sliktablet*





Agrum smaak

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

Bristol-Myers Squibb Belgium

DE WELDAAD VAN DE BERGEN, BESTEMMING : DE FRANSE ALPEN

Zin in frisse, stimulerende lucht, sport, sneeuw en maaltijden met de familie of onder vrienden? De bergen bieden een groot aantal mogelijkheden om uw vakantie tot een droomvakantie te maken.



MET DE FAMILIE?

Kies dan een gezellig skigebied, aangepast aan de jonge vakantiegangers zoals **La Rosière**. Een verwelkomend station, zuidgericht en gebouwd met respect voor de architecturale traditie van de bergen. Deze heeft het label « Famille Plus Montagne » voor haar aangepast onthaal voor kinderen.

Het station **Menuires**, eveneens aangepast voor vakantie met de familie, is gelegen in het hart van de 3 Vallées. Les Menuires beschikt over een uitzonderlijk skigebied! Gezellig, aangenaam, het station « skis aan de voeten » biedt gevarieerde logiesmogelijkheden en meerdere activiteiten voor alle leeftijden.



VRIENDEN, SKIËN EN FUN?

Kies dan voor een dynamisch station. Vertrek met uw snowboard richting **Les Arcs** en geniet van de sneeuw in dit overweldigend gebied, van zijn snowpark tot zijn bars en discotheken.

Kosmopoliet en innoverend: **Tignes** biedt u ook de unieke ervaring de bergen anders te beleven, dankzij zijn skigebied «Espace Killy» Tignes / Val d'Isère bestaande uit 300 km pistes van verschillende moeilijkheidsgraden.

Kortom, in de wereld van de sneeuw, is er voor elk wat wils. Met de familie of onder vrienden, de wintersport vernieuwt zich elk jaar. U hoeft enkel uw verlangens te respecteren!

VOOR DE WINTERSPORT OM GEBARSTEN LIPPEN, KLOVEN EN ANDERE ZONNEBRANDEN TE VERMIJDEN NEEM MET U MEE:

- zonnecrème tegen de UVA en UVB (SPF +50)
- een lippenbalsem in stick
- een handcrème
- een een balsem voor blauwe plekken (bij het vallen!)

Barbara **Philippart**
TRAVEX VOYAGES
02 537 11 00
info@travex-travel.be
www.travex-travel.be

Probiotical®



Probiotical® bevat Probiotica, Prebiotica en Fructo-oligo sacchariden

Ideaal tegen de strengheid van de winter!

Probiotical® was het onderwerp geweest van een klinische studie*

Vraag raad aan uw arts of apotheker

facebook.com/PhacobelSA

Phacobel®
www.phacobel.be

*Uitgegeven in de l'APT **Alimentary Pharmacology and Therapeutics** van 15 October 2011. (volume 38, Issue 8, p.862)



Reflexologie
ten dienste van het welzijn

De voeten zijn de projectie van het lichaam. Een selectieve stimulatie van bepaalde voetzones doet de organen reageren en herbalanceert de energie van het lichaam. De reflexologie kan van toepassing zijn zowel als therapie, als onderhoudsmethode van de gezondheid of gewoon om te relaxeren.

Een oeroude kennis

De basisprincipes van de reflexologie waren gekend door de oudere beschavingen in China, Japan, India, Egypte. Sinds meerdere eeuwen gebruiken bepaalde Indiaanse stammen een variant van de voetreflexologie tijdens hun rituele verzorging.

In het begin van de 20e eeuw hebben de Amerikaanse dokters William Fitzgerald en Edwin Bowers, deze intuïtieve kennis herontdekt en geobjectiveerd. Zo kan ze aanvaardbaar gemaakt worden voor de Cartesiaanse geest van de wetenschap. Hun studies werden gepopulariseerd in de US eind jaren dertig en in Engeland begin jaren zestig. Het is pas tien jaar later dat de reflexologie zich geleidelijk aan uitgebreid heeft in het Europees continent.

Principes

Reflexologie bestaat uit het uitoefenen van een druk op "reflexzones" overeenkomend met de lichaamsdelen die behandeld moeten worden. Deze precieze zones zijn verbonden aan de organen via de kanalen waardoor de energie doorloopt.

Het is een « zachte therapie » zoals acupunctuur, shiatsu, traditionele Thaïse en Ayurvedische massages.

De volledige voet heeft 70.000 zenuwuiteinden, waardoor het als de reflexzone bij uitstek kan worden beschouwd. De handen, de oorlellen, de schedel of het gezicht kunnen eveneens gehanteerd worden.

Voorafgaande analyse

De therapeut ondervraagt eerst de patiënt over zijn levensstijl, voeding, medische problemen, symptomen, andere problemen,… Deze holistische aanpak beschouwt niet één enkel orgaan maar wel het lichaam als één geheel, waarvan de gezondheid afhangt van de wisselwerking tussen de organen, tussen het lichaam en geest, tussen de energieën… M.a.w. alles hangt met alles samen.





De reflexoloog zal eveneens rekening houden met eventuele oorzaken van stress en zal dankzij een eerste massage eventuele zwakke zones en/of knelpunten ontdekken. Hij zal een diagnose en een energiebalans opmaken en zal dit samen met de patiënt bespreken vooraleer een persoonlijke behandeling te starten.

Behandeling

De druk op bepaalde punten zal bepaalde organen stimuleren of afremmen. Hierdoor ontspannen de spieren, wordt de ademhaling regelmatig, komt de bloedsomloop in harmonie.

De behandeling biedt ook goede resultaten bij chronische vermoeidheid. Doordat het lymfesysteem in harmonie komt, worden ook toxines gemakkelijk geëlimineerd. Het hormonaal systeem komt in evenwicht. Kortom de energiestroom komt weer volledig op gang.

De doelstelling is zelfgenezing en lichaamsregeling op gang te brengen. De behandeling wordt begonnen door de therapeut, maar de patiënt kan zich ook geleidelijk aan zelf masseren, al is regelmatige controle van de therapeut aangewezen. Er kunnen ook essentiële oliën gebruikt worden.

Relaxatie

Stress wordt veelal genegeerd maar is





nochtans een belangrijke oorzaak van heel wat kwalen. Stress kan het libido wijzigen, kan ziektes doen ontstaan of verergeren. Kortom reflexologie is heel doeltreffend voor beheer van stress en ontspanning.

Grenzen

Reflexologie is geen wondermiddel. Het maakt deel uit van de complementaire geneeskunde, die welzijn en ontspanning bijbrengt. Samenwerking met klassieke geneeskunde is altijd aangewezen. De reflexoloog kent zijn grenzen en zal zijn patient verwijzen naar een dokter in geval van ernstige ziekten zoals diabetes, epilepsie, hartfalen, trombose, kanker, ...

Wat geneest reflexologie ?

Een heel grote verscheidenheid aan aandoeningen kunnen behandeld worden : allergieën, acne, eczema, herpes, rhinitis, pijnlijke spieren of gewrichten, artrose, darmstoornissen, aambeien, spataders, jicht, rugpijn, ischias, concentratie problemen, angst, slapeloosheid.
Reflexologie is onschadelijk, natuurlijk, zonder medicijnen, zonder belangrijke nawerkingen en is geschikt voor elke leeftijd.

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

In de voetsporen van de kampioenen / deel 1

Alle studies tonen het aan : regelmatige fysische inspanning is noodzakelijk voor een goede gezondheid. **Francis Borlée** (Broer van Jacques Borlée), fysieke trainer van professionele atleten legt ons uit hoe iedereen voordeel kan vinden in de trainingsmethode van grote atleten.

Zich laten inspireren door hoge prestaties

De verovering van de ruimte heeft een grote invloed gehad op ons dagelijks leven : satelliet televisie, mobiele telefoon, GPS navigatie, weervoorspellingen, robotica, zonne-energie,… De prestaties van de actuele wagens zijn het resultaat van de innovaties van de Formule 1.
De onderzoeken bij de beste wereldatleten kunnen ook baat vinden bij de amateursporter.

Bewegen om zich goed te voelen

De voordelen van de fysische inspanning worden gestaafd door de vele wetenschappelijke studies : een betere bloedsomloop, vermindering van risico op een beroerte en talrijke ziektes zoals osteoporose, kanker, harmonisering van het lymfen- en immunitair systeem, eliminatie van de toxines, het op pijl houden van de spiermassa en bestrijding van cellulitis en zwaarlijvigheid, vermindering van de stress –depressie-angst, betere slaapkwaliteit, toeneming van wil en zelfvertrouwen, bevrijding van de agressiviteit, harmonie in het seksleven, preventie van cerebrale ziekten en veroudering,…

Fysische activiteit past volledig in het kader van preventieve en systemische geneeskunde, die door de gezondheid beschouwd wordt als het resultaat van een globale harmonie van lichaam en geest, samengevat in de oude gezegde "een gezonde geest in een gezond lichaam ".

Regelmaat en training

Een dagelijkse wandeling, enkele kilometers lopen of fietsen, enkele lengtes in het zwembad… kunnen voldoende zijn om je gezondheid op peil te houden. Dit natuurlijk mits een sport uit te oefenen aangepast aan je capaciteiten en eventuele tegenindicaties. Daarom is een medisch advies, zeker boven de 40 jaar, steeds aangeraden.

Regelmaat en voorbereiding zijn heel belangrijk. De ongevallen tijdens de wintersporten gebeuren meestal door een gebrek aan oefeningen en training. Elke atleet, van om het even welk niveau, zal er voor zorgen zich goed op te warmen en te stretchen vóór en na de inspanning.

Vermijd overdaad

Je hoeft natuurlijk geen uitputtende uitdaging aan te gaan. Het is heel gevaarlijk en zelfs dodelijk zich te willen overtreffen, zeker in geval van gebrek aan training. Het gevaarlijkste is hals over kop een intensieve sport te beoefenen na een lange periode van passiviteit. Let op voor felle zon! Het hart zou niet bestand kunnen zijn tegen deze overdaad.

(Vervolg in het volgende Sofiadis News)

Ratioline®
active



Efficiënte steunbandages
voor uw professionele
en vrijetijdsactiviteiten
Nu beschikbaar in uw Sofiadis Apotheek
Laboratoires Lohmann-Rauscher s.a. • Rue des Pontons 25 • B-4032 Liège (Chênée)
www.Lohmann-Rauscher.be



Herfstsmaken

In de herfsttijd is het belangrijk om onze immuniteit op peil te houden. De zomer loopt ten einde en als wij de winter goed willen doorkomen is het aangewezen onze zomerse slaatjes te vervangen door de stoofpotten van oma. **Een idee om je saus te ontvetten:** na het koken, laat je het gerecht afkoelen, het vet stolt aan de oppervlakt en je hoeft het enkel te verwijderen.

Het is ook de tijd van het wild. Wild bevat weinig vet en is dus caloriearm. Voorwaarde is dat je de bereiding gezond houdt! Wild is rijk aan ijzer, fosfor en vitamine B. Als je echter aan jicht, hyperurikemie hepatitis lijdt, overdrijf dan niet!

Om het beter verteerbaar te maken kun je marineren in rode wijn. Gekookte saus bevat geen alcohol meer, daar deze aan 78° verdampt. Gebruik vetarme room.



Vette vis (sardines, haring, makreel, zalm, paling, tonijn) twee maal per week zorgt voor een goede afwisseling. Door de vermindering aan zon in de herfst is vette vis aangewezen omdat er veel vitamine D in zit.

De herfst biedt ons ook flink wat hazelnoten, pistachenoten, amandelen en verschillende ander noten. Deze kleine wondertjes bevatten vitamines, mineralen die onze immuniteit boosten tegen winterse infecties. Een andere troef is hun overvloed aan vezels. Wist u dat het vruchtvlees van de kokosnoot uit meer dan 20 gram vezels per 100 gram bestaat. Matig echter uw verbruik daar het veel vet bevat. Let ook op voor allergieën!

Honing mag er ook zeker bij. Ze versterkt en verhoogt de weerstand tegen kou en vermoeidheid

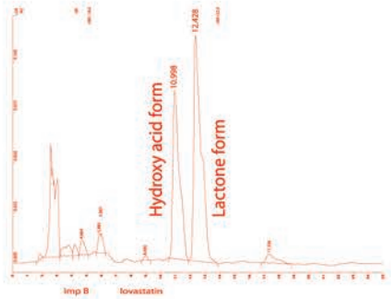
Anne **Chauvaux**
ATELIERS POIDS ET SANTÉ
Dieet- en voedingsdeskundigee
0486 / 68 05 91

CHOLESTEROL?

ARTECHOL®©
3% Monacoline K (12mg/caps.)

Controleert het evenwicht van het cholesterolgehalte





Monacoline K : (Hydroxy acid form+lactone form) = 3% = 12mg/caps.

ARTECHOL® bevat een rijstextract gefermenteerd met rode gist,
Monacoline K (gestandaardiseerd op 3% of 12mg/caps.)
ARTECHOL® bevat tevens de **probiotische stam *L. rhamnosus* Lipo671®.**

Gebruik
1 caps./dag 's avonds

Vraag raad aan uw arts of apotheker

Phacobel
www.phacobel.be

www.artechol.be



Randstad Household Services nv/sa 01933

Terwijl u sport, doen wij graag uw huishouden!

Heeft u ook graag meer vrije tijd? Tijd voor uzelf, tijd om te kunnen sporten, tijd om naar de sportactiviteiten van uw kinderen te gaan kijken?

Wij helpen u graag. Vertrouw gerust uw huishouden toe aan Randstad Dienstencheques: een team van goede huishoudhulpen stofzuigt, poetst, strijkt met veel plezier.

Bij Randstad Dienstencheques is elke klant belangrijk en werken we graag op maat. We helpen u indien nodig bij de aansluiting van Sodexo en zoeken de meest geschikte kandidaat speciaal voor uw huishouden. Onze consultants staan u met raad en daad bij.

Randstad Dienstencheques heeft nationaal ongeveer 4500 huishoudhulpen aan het werk. Iedereen krijgt een vast contract en de nodige opleidingen en we begeleiden onze huishoudhulpen tijdens hun hele carrière.

We werken samen met 21000 particulieren, we hebben u er graag bij. Thuis bent u, samen met uw huishoudhulp, een winnend team!

Indien u graag extra info wil, bel ons gratis 0800 30130 nummer. Een team van gespecialiseerde consulenten helpt u graag verder en zoekt met plezier de huishoudhulp die bij u past.

good
to know
you

randstad

Staffing | Professionals | HR Solutions | Inhouse Services

WEDSTRIJD

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

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

ZOEK DE ANTWOORDEN OP DE VRAGEN IN DIT MAGAZINE!

Vraag 1 : Hoe noemen we de groeifase van het haar?

Vraag 2 : Voor kinderen jonger dan welke leeftijd is het af te raden producten met insecticiden te gebruiken om luizen te bestrijden?

Vraag 3 : Welk skigebied wordt aanzien als «Famille Plus Montagne»?

Vraag 4 : Vanaf welke leeftijd is het aan te raden eerst een arts te raadplegen bij het beoefenen van een sport?

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

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

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

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

WINNAAR

Winnaar van de vorige Sofiadis wedstrijd

Proficiat aan Mevr. Nathalie K., Mevr Noëlle V., Mevr Samantha B., Mr. Eric B. et Mr Johnny M., jullie winnen een Dienstencheque van 3u. aangeboden door Randstad.

Nieuw

procap Alline

Zuivere keratine

ALLES
voor uw haar

ALL IN NUTRITION

Alle 18 aminozuren, noodzakelijk voor de vorming van zuivere keratine

Alline een anti-haaruitval supplement, bevat zuivere en natuurlijke keratine (wateroplosbaar en biologisch beschikbaar).

De huidige haarsupplementen daarentegen bieden slechts één of twee aminozuren en enkele vitaminen.

Vitaminen B, bevorderen de haargroei *(100% ADH)*

- B1 B3 B2 • Bevorderen de haargroei
- B5 B8 • Stimuleren de haarfollikel • Helpen de sebumsecretie te regelen
- B6 B9 • Stimuleren de synthese van keratine

Vitaminen C, E en **β-caroteen** *(100% ADH)*

- β E • Werken als antioxidanten
- C • Versterkt de haarstructuur • Onontbeerlijk bij de synthese van keratine

Zink, koper en **ijzer** *(100% ADH)*

- Zn • Versterkt de haarstructuur
- Cu • Helpt bij de opname en het gebruik van ijzer
- Fe • Beïnvloedt de voeding en de oxygenatie van de haarwortel

PATENT PENDING



ANTI-HAARUITVAL VOLUME & GLANS

EEN WARE INNOVATIE

Een anti-haaruitval supplement met een volledige samenstelling bestaande uit zuivere keratine, vitaminen en mineralen, noodzakelijk om haar en nagels **te verstevigen en hun groei te stimuleren.**

30 capsules (CNK: 2891-398 - 19.90 €) & 180 capsules (CNK: 2891-406 - 99.00 €)
1 caspule: volume en glans - 2 capsules: anti-haaruitval • NUT/AS 21/33

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

UITSLUITEND IN DE APOTHEEK