14 Trimestrieel
Oktober - December 2013

SOFIADIS Mag !

Het magazine van de Sofiadis apotheker

WEDSTRIJD
5x40€ aankoop-bons geldig in de Sofiadis Apotheken Blz. 31



MIGRAINE
Breek je hoofd er niet over om het te begrijpen

Verdedigingsmechanismen
Vul je tank!
Borstkanker
Denk aan uw screening
Voedingssupplementen
Alles wat u moet weten

DIABETES
Is het niet tijd om uw bloed-glucosemeter te vervangen?

Breng uw oud toestel binnen en krijg gratis uw FreeStyle Freedom Lite Meter*

TIJD VOOR VERANDERING

FreeStyle Freedom Lite
105 mg/dL
28-09- 12

FreeStyle
Uw nieuw toestel is beschikbaar bij uw Sofiadis apotheek

Abbott
A Promise for Life

*Aanbieding alleen geldig voor niet-geconventioneerde patiënten of die niet deelnemen aan het zorgtraject.

ADCFSFLM01JD-06b13N

SOFIADIS Mag !



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

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
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
IPM Printing

HEBBEN MEEGEWERKT AAN DE REDACTIE
Bazin Jean-Christophe, Chauvaux Anne, Hellemans Marco, Maso Frédéric, Rondia Karin, Vander Steichel Didier.

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

EDITO

Beste lezers,

Hopelijk heeft ook u genoten van een mooie zomer, in eigen land of in het buitenland. Wat ook uw keuze geweest is, ik hoop dat de tips die in het voorbije magazine stonden nuttig geweest zijn, zodat u in volle gezondheid van uw verlof heeft kunnen genieten.

Ook deze keer gaan we weer wat dieper in op twee thema's. Enerzijds hebben we het over migraine, wist u dat migraine 15% van de Westerse bevolking treft? Anderzijds ging Sofiadis over de opsporing van borstkanker praten met twee deskundigen, hun verhaal leest u op p. 20.

Verder staan we in dit magazine stil het volgende seizoen, de herfst en hoe we de negatieve gevoelens hierbij kunnen omvormen tot iets positiefs. Wij staan stil bij een sport die perfect past bij dit seizoen, namelijk Les Mills. Verder nemen we ook de voedingssupplementen eens onder de loep.

Veel leesplezier en tot binnenkort in één van onze apotheken of op onze Facebook-pagina!



J-B. Van Hamme,
Afgevaardigd bestuurder

INHOUD

Dossier
Migraine: breek je hoofd er niet over om het te begrijpen 04 - 09

Gezondheid
Vul je tank met verdedigingsmechanismen 10 - 15

Welzijn
Het haar verzorgen
10 niet te vergeten punten! 16 - 19

Ontmoeting
Borstkanker,
denk aan uw screening 20 - 23

Sport
Een fitnessclub om in vorm te blijven 25

Dieet
Voedingssupplementen,
alles wat je moet weten 26 - 29

Wedstrijd
Win een aankoopbon t.w.v. 40€ 31

MIGRAINE: Breek je hoofd er niet over om het te begrijpen

We kennen allemaal wel een seksistische mop over de vrouw die aan haar echtelijke plichten probeert te ontsnappen onder het mom van migraine. Maar is het wel zo dat vrouwen vatbaarder zijn voor migraine dan mannen? Wat zijn de oorzaken van migraine? Hoe kan men uit de vicieuze cirkel van migraine-aanvallen geraken?

Hoofdpijn of migraine?

We hebben de neiging deze twee woorden te gebruiken als synoniemen, terwijl de geneeskunde een andere pathologie, herkomst en behandeling onderscheidt.

Hoofdpijn wordt meestal veroorzaakt door emotionele (stress) of fysieke spanning (vermoeidheid, een slechte houding, …). Deze vorm van hoofdpijn is traditioneel goedaardig en van korte duur. De pijn is meestal voelbaar over de gehele schedel (terwijl migraine zich enkel op een deel ervan richt) en is niet pulserend (geen gevoel van verbinding met de hartslag) en straalt vanuit de nek. De pijn stopt ook vaak na het innemen van een pijnstiller en wat rust.

Als de pijn regelmatig terugkomt zal een medische consultatie nodig zijn om de oorzaken te achterhalen (geknelde zenuw, slechte slaaphouding, ongepaste bewegingen, levensstijl, bijwerkingen van medicijnen) en een gepaste oplossing te vinden.

Migraine is echter een heel ander soort hoofdpijn. Het is een overgevoeligheid van de hersenen op bepaalde prikkels die ten minste twee van volgende oorzaken hebben:

- de pijn is slechts aanwezig in een gedeelte van de schedel,
- geklop in de schedel (de indruk dat het hart klopt in het hoofd),
- ernstige last (niet in staat om zijn normale activiteiten uit te voeren),
- de pijn verergert bij het uitoefenen van een lichamelijke activiteit.

Migraine gaat ook vaak gepaard met misselijkheid/braken en een intolerantie voor licht en geluid. Bepaalde patiënten lijden zelfs aan een overgevoelige huid, waardoor ze pijn hebben bij alledaagse dingen zoals douchen, scheren of het kammen van de haren.

Vier fasen

Een migraineaanval heeft over het algemeen 4 fasen:

- **De prodromale fase** (fase van voortekenen) waarin de patiënt uren of dagen voor de aanval prikkelbaar, lusteloos of moe wordt (zonder zich hiervan noodzakelijkerwijs van bewust te zijn).

- **De aurafase** waarin de hersenen allerhande signalen beginnen te sturen (neurologische stoornissen) zoals blinde vlekken, lichtflitsen, een troebel of gesplitst zicht, tintelingen, gevoelloosheid, krachtverlies… Deze fase is niet systematisch en wordt alleen ondervonden door één op drie patiënten.

- **De feitelijke crisisfase** met een duur van enkele uren tot drie dagen. De pijn is acuut, gepulseerd en wordt erger bij beweging,...

- **De fase van herstel** waarbij de pijn geleidelijk aan vervaagt, de migraine afzwakt maar men wel nog last kan hebben van prikkelbaarheid, verzwakt gevoel of problemen met concentratie.

Oorzaken en diagnose

De onderliggende mechanismen van migraine zijn complex, divers en interactief. Tot op de dag van vandaag zijn ze trouwens nog niet allemaal geanalyseerd. Dit verklaart ook meteen waarom er nog geen wondermiddel bestaat tegen migraine. Onder de meest voorkomende triggers rekenen we bepaalde voedingsmiddelen (chocolade, eieren,…) alcohol, warmte of koude, de wind, hoogte, stress, vermoeidheid, onregelmatig levensritme (te veel of te weinig slaap, jetlag, overslaan van maaltijden)… Bij vrouwen kan migraine gestimuleerd worden door hormonale veranderingen, cyclische veranderingen (menstruatie), of specifieke veranderingen (puberteit, zwangerschap, bevalling,…).

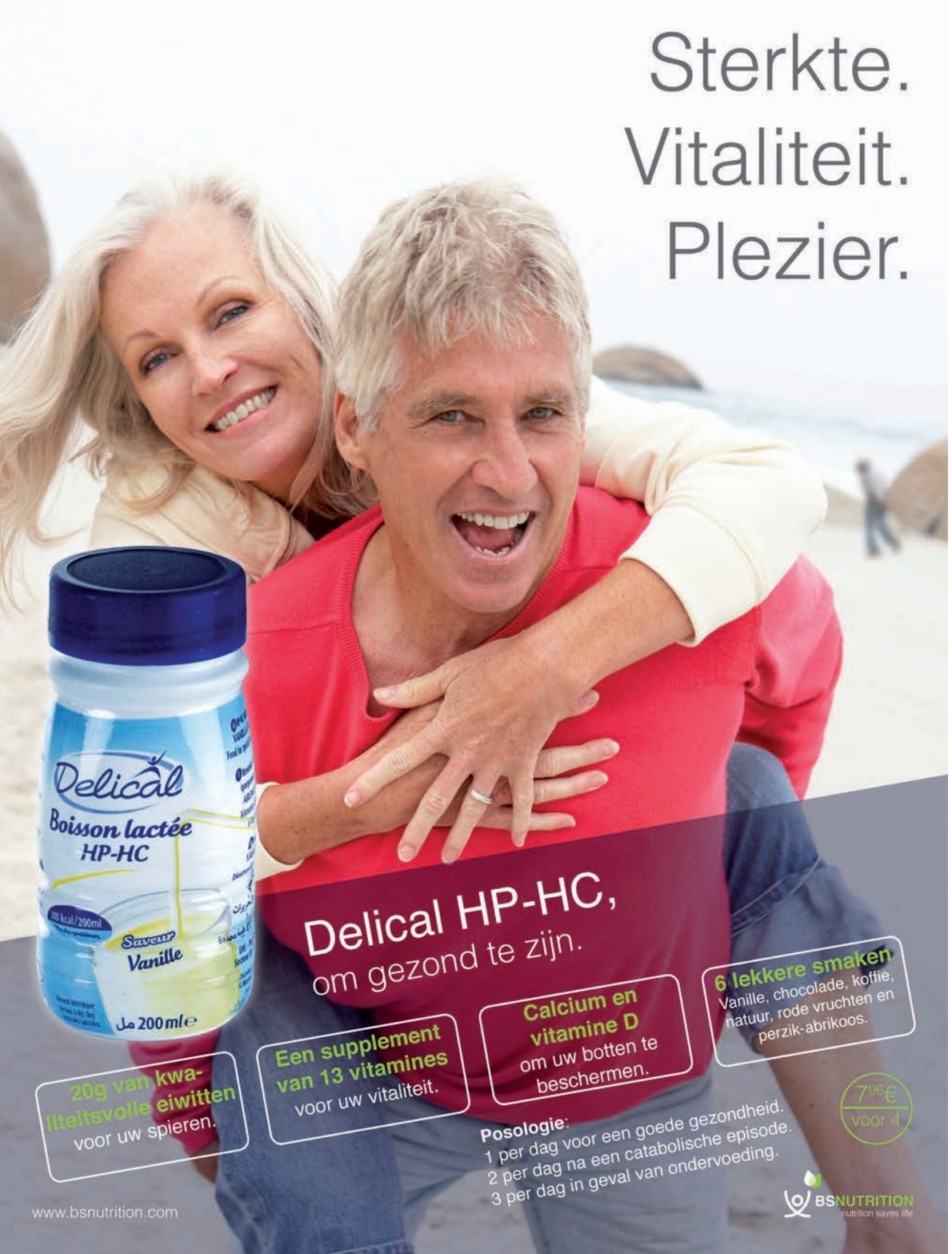
De migraineaanvallen stoppen over het algemeen in de menopauze. Er zijn ook genetische factoren betrokken in het verhaal, zo is er een erfelijke aanleg voor migraine.

Het opkomen van een migraineaanval is afhankelijk van de drempel van individuele gevoeligheid, wat erg kan verschillen van persoon tot persoon. Een persoon kan zijn drempel zien variëren naar gelang zijn gezondheidstoestand, zijn biologische klok, zijn leeftijd,… Als de drempelwaarde hoog is (dwz dat het zenuwstelsel weinig gevoelig is voor prikkels), is migraine zeldzaam of onbestaand. Indien de drempelwaarde afneemt, komt de migraine vaker voor en kan ze zich vormen tot een slopende ziekte.

Behandelingen

De behandeling zal rekening houden met de specifieke factoren van 'ontketening'. De arts zal de patiënt ondervragen over zijn voorgeschiedenis en de omstandigheden van het optreden van de migraine, de manier en de omstandigheden van zijn leven, de waargenomen symptomen,… Als de analyse van deze informatie onvoldoende is om de oorzaken van de migraine te bepalen kan de arts overgaan tot een neurologisch onderzoek of een medische beeldvorming om zo de eventuele fysiologische oorsprong van de migraine te objectiveren.

Meestal zal een arts erop wijzen om de meest waarschijnlijke prikkels zo veel mogelijk te vermijden: een gezonde levensstijl en een evenwichtig slaapritme, het vermijden van



voedingsmiddelen die men slecht verdraagt en alcohol, proberen om de stress te verminderen door te genieten van rustgevende activiteiten…

Bij deze basistherapie kan een behandeling met geneesmiddelen of andere zaken (fysiotherapie, acupunctuur, relaxatie,…) gecombineerd worden. In het geval van een acute crisis is een snelle en energieke behandeling met pijnstillers, ontstekingsremmers of anti-migrainemiddelen aanbevolen. Vermijd overdaad in het gebruik, want deze middelen kunnen bijdragen tot chronische hoofdpijnen. Op regelmatig tijdstip een medische controle is zeker aangewezen!

Ontwikkeling in het onderzoek

Overal ter wereld proberen verschillende onderzoeksteams de oorzaken van migraine te begrijpen en manieren te vinden om ze te overwinnen. De medicatie is de afgelopen jaren sterk uitgebreid zodat migraine sneller en efficiënter verlicht kan worden. Triptanen maken deel uit van deze nieuwe generatie remedies. Sinds hun verschijning in de jaren '90 is het aantal gegroeid en de efficientie gestegen, wat de deur opent voor nieuwe therapeutische pistes. Triptanen zijn krachtige geneesmiddelen die werken op het cardiovasculaire systeem en een samendrukking van de slagaders veroorzaken, zodat de bloedstroom wordt verminderd.

Raadpleeg een arts

Migraine is een slopende ziekte, waar men niet te licht mag overgaan. Waar een banale hoofdpijn kan eenvoudigweg behandeld worden met een pijnstiller, vereisen herhalende migraineaanvallen een medische interventie.

De behandelingen streven naar fundamentele oplossingen zoals het elimineren of verminderen van de oorzaken van migraine, maar ook het verlichten en verkorten van de pijn bij een aanval.



De kracht van de medicatie, evenals hun interactie bij een behandeling met verschillende moleculen, kan echter bijwerkingen veroorzaken. Deze bijwerkingen kunnen ongevaarlijk zijn, zoals een intolerantie van



voorbijgaande aard, maar andere kunnen lijden tot ernstige en gevaarlijke situaties. Sommige medicatie heeft een sterke contra-indicatie. Dit is bijvoorbeeld het geval bij het gebruik van triptanen bij een cardio-vasculaire voorgeschiedenis (infarct, angina pectoris, beroerte, hartritmestoornissen, hypertensie,...). Regelmatig medisch toezicht is dus erg belangrijk, ook automedicatie moet vermeden worden.

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



TIEN KERNCIJFERS OVER MIGRAINE

1. Migraine wordt door de Wereldgezondheidsorganisatie in de top 20 geplaatst van ziekten die het meeste invloed hebben op de kwaliteit van ons leven.
2. Migraine komt drie keer vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.
3. Migraine komt in 90% van de gevallen voor tussen de leeftijd van 30 en 60 jaar.
4. Migraine treft 15% van de bevolking in de geïndustrialiseerde landen.
5. 1 Belg op 5 lijdt gedurende zijn leven minstens één keer aan migraine.
6. Migraine is de tweede meest voorkomende chronische ziekte bij vrouwen tussen 15 en 65 jaar.
7. Een migraineaanval duurt meestal tussen 4 uur en 3 dagen.
8. Mensen met migraine hebben drie keer meer kans om depressief te worden.
9. 40% van de Belgen raadpleegt hun dokter niet in het geval van migraine, hoewel dit nochtans voor een verlichting van pijn zou kunnen zorgen en met het juiste advies kan de kans op recidieven sterk gereduceerd worden.
10. 7 van de 10 migrainepatiënten kunnen niet van ontspanning of vrijetijdsbesteding genieten vanwege de pijn.



VUL JE TANK MET VERDEDIGINGSMECHANISMEN

Met zijn barre weersomstandigheden en seizoensgebonden ziektes (verkoudheid, keelpijn, griep, buikgriep,…) stelt de winter uw lichaam op de proef. De beste verdediging blijft uw immuunstelsel.

Essentieel voor het leven

Het immuunsysteem beschermt ons echter niet enkel tegen winterziektes. Het is onze algemene verdediging, dus ook tegen andere, ernstige ziektes. Laat ons twee voorbeelden nemen.

- Het waterpokkenvirus sluimert bij alle personen die deze ziekte ooit hadden. Het virus kan, als ons immuunsysteem verzwakt is, zichzelf reactiveren tot gordelroos, met ondraaglijke pijn als gevolg.

- Een verminderde weerstand opent ook de deur voor de ontwikkeling van kankers. Er zijn verschillende oorzaken voor kanker, maar ze zijn allemaal te herleiden tot het ontstaan en de ontwikkeling van abnormale cellen (tumoren). Ons immuunsysteem is voldoende uitgerust om deze tumoren te verwijderen, maar een verzwakt immuunsysteem heeft onvoldoende kracht om te reageren waardoor de tumoren zich blijven ontwikkelen.



Werking

Ons organisme is uitgerust met diverse verdedigingsmiddelen tegen interne storingen (o.a. de kankercellen), maar ook tegen aanvallen van externe indringers: bacteriën, virussen, parasieten,… maar ook tegen vreemde lichamen zoals een splinter of een getransplanteerd orgaan. Deze verdedigingsmiddelen of –mechanismen zijn complex, we beperken ons hier dus tot een vereenvoudigde weergave.

Het lichaam heeft twee types van immuunreacties. De niet-specifieke afweer komt in de eerste lijn voor via de fysieke barrières (huid, slijmvliezen, darmwand,…) en bestaan daarnaast uit cellen en stoffen die zich niet specifiek richten tegen een ziekteverwekker, ontsteking… Het niet-specifiek systeem is 24/24u actief en kan binnen enkele minuten reageren. Vier uur later zijn 99% van de ziekteverwekkers geëlimineerd.

Het gebrek aan specialisatie van dit primaire systeem, zorgt er soms voor dat het inefficiënt is ten opzichte van sommige stoffen. Omwille van



Probiotical®
Had u hier maar eerder aan gedacht...
Bifidobacterium lactis
Lactobacillus rhamnosus
Lactobacillus acidophilus
Streptococcus thermophilus
Bifidobacterium infantis
FructoOligoSaccharide
Probiotical is uw partner voor de winter!
Gebruiksadvies
1 tot 3 caps./dag
Vraag raad aan uw apotheker
Phacobel s.a.
www.phacobel.be
facebook.com/PhacobelSA

deze reden hebben we een tweede verdedigingslinie waar lymfocyten (een type witte bloedcel) de indringers op een gerichte manier aanvallen. Een dergelijke, specifieke reactie duurt langer aangezien de indringer moet worden geïdentificeerd en er een manier moet worden gevonden om de aanval op te heffen en er moeten ook antistoffen worden aangemaakt. Gemiddeld zal het vier dagen duren alvorens de specifieke afweer actief is. Als de infectie snel en hevig is, kan het immuunsysteem overweldigd worden en is het niet in staat zich effectief te verzetten tegen de aanval. Een geneesmiddel brengt dan soelaas, binnen de grenzen van haar mogelijkheden uiteraard. Eens de aanvaller geëlimineerd is, neemt de specifieke afweer af. Sommige lymfocieten 'onthouden' het type van aanval en kunnen zo sneller reageren in het geval van herval.

Vaccin

Het is op dit principe dat men zich beroept voor vaccins. Men injecteert verzwakte of inactieve bacteriën in het lichaam zodat het lichaam verplicht wordt antistoffen aan te maken en het klaar is om snel te reageren indien nodig. Een vaccin kan actief zijn gedurende een heel leven (mazelen, bof, rode hond,…) of slechts tijdelijk (griep, tetanus, difterie,…) waardoor herhalingen noodzakelijk zijn.
Een andere techniek, serumtherapie, bestaat erin om specifieke antilichamen, die geproduceerd werden door een ander organisme (mens of dier), in te brengen. De immuniteit is onmiddellijk, maar van erg korte duur.

Immuundeficiëntie

Een vertraagd immuunsysteem zal u aan een groter aantal ziekten met ernstigere gevolgen blootstellen. In dezelfde omstandigheden zal iemand met een krachtig immuunsysteem probleemloos voorbij een epidemie geloodst worden, terwijl iemand met een minder sterk immuunsysteem sneller ziek zal worden. U kan reageren op de effectiviteit van uw immuunsysteem door het te stimuleren of te deprimeren...

Positieve factoren

Door een natuurlijke en evenwichtige voeding, door je nachtrust te respecteren, door een harmonieuze en rustgevende relatie te onderhouden met uw omgeving, bevordert men het immuunsysteem.

Regelmatig de handen wassen na een toiletbezoek en voor het eten is belangrijk om de inname van ziektekiemen te beperken.

Het is ook essentieel om blootstelling aan vervuiling of schadelijke producten zo veel mogelijk te vermijden: gifstoffen (huishoudelijke chemische schoonmaakmiddelen, insecticiden,…), luchtverontreinigende externe stoffen (smog,…), maar ook intern (tabaksrook, schimmels,…).



U kan uw immuunsysteem ook een boost geven door bepaalde voedingssupplementen in te nemen. Ginseng wordt al lang gebruikt in de traditionele Chinese geneeskunde en wordt nu ook erkend als algemeen tonicum, dat bijdraagt tot de verbetering van vele fysiologische en immuun functies.

Saforelle® Miss

Kleine intieme irritaties zijn vaak het gevolg van slechte hygiëne. Daarom is het belangrijk om uw dochtertje
goede dagelijkse gewoonten aan te leren:

Op het toilet

- Altijd de handen wassen, **voor en na.**
- **Van voor naar achteren** vegen om te verhinderen dat microben uit de ontlasting zich in de geslachtszone verspreiden.

In bad

- **Vermijd washandjes**, echte haarden van microben.
- **Drogen zonder wrijven**, met zachte klopjes.





Uw Miss groeit, haar hygiënische verzorging groeit mee.

Voor het toilet van baby's is een speciale verzorging nodig. Ook voor die van uw dochtertje. "Het prikt, het krabt, het brandt". Vanaf 4 jaar zijn de gevoelige huid en slijmvliezen van meisjes vaak droog en geïrriteerd.

Speciaal voor hun behoeften bevat de **zachte wassende basis van Saforelle® Miss** voor de dagelijkse verzorging **heemst om te hydrateren en natuurlijke extracten van kliskruid om te verzachten.** De samenstelling werd getest onder pediatrisch toezicht, is heel tolerant en hypoallergenisch, en bevat geen paraben.

Saforelle® - Nr. 1 voor intieme verzorging en lichaamsverzorging en farmacie* - www.saforelle.

LABORATOIRES IPRADSANTÉ

*Gegevens van Nielsen, Deel van het marktvolume in het farmaceutische circuit, Cijfers van midden juni 2011.

Sommige probiotica (gunstige bacteriën) helpen eveneens om het immuunsysteem te verbeteren door de productie van verschillende antilichamen te stimuleren. Uw arts of apotheker kan u hierover advies geven.

Negatieve factoren

Een onevenwichtig voeding (in kwantiteit of kwaliteit) is de belangrijkste oorzaak van immuundeficiëntie. Ook volgende factoren hebben een negatief effect: stress, roken, obesitas, fysieke inactiviteit of overbelasting, slaapgebrek, bepaalde ziekten (diabetes, ADIS, longziektes, hartproblemen, nierziektes,…) evenals de bijwerkingen van bepaalde medicijnen of behandelingen (chemotherapie, cortisonen,…), Röntgenfoto's,…

Symptomen van een immuundeficiëntie

Volgende symptomen moeten u alarmeren en motiveren uw arts te raadplegen: dunner worden van de huid, droge slijmvliezen, aanhoudende vermoeidheid, verhoogde gevoeligheid voor infecties (verkoudheden, infecties van de urinewegen, huiduitslag, hardnekkige wratten,…), wonden die veel tijd in beslag nemen om te genezen.

Immuniteit neemt af met de ouderdom

Dankzij de vooruitgang op medisch en hygiënisch vlak en de verbetering van de voedingsmiddelen is de levensverwachting de afgelopen 150 jaar toegenomen met 40 jaar. De natuur had een actieve immuniteit tot het einde van ons leven voorzien, maar de verdubbeling van het leven op een relatief korte periode heeft het systeem niet veel tijd gelaten zich aan te passen en effectief te zijn.

TIPS OM UW IMMUNITEIT TE ONDERHOUDEN

- **Blijf gehydrateerd**: drink veel water zodat het neusslijmvlies niet uitdroogt en zijn rol kan blijven spelen als barrière tegen ziektekiemen.
- **Eet eiwitten**: ze stimuleren de aanmaak van antilichamen die de infecties bestrijden. Voorzie 1 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht.
- **Denk aan voedingssupplementen**: zij kunnen eventuele tekorten van essentiële voedingsstoffen opvangen. Vitamine A, B6, C en E zijn krachtige, stimulerende middelen voor het immuunsysteem. Hetzelfde geldt voor spoorelementen zoals zink en selenium.
- **Wees hygiënisch**: was uw handen regelmatig met water en zeep.
- **Geef uw infectie** (griep, diarree,…) **niet door** aan anderen, zonder jezelf af.
- **Slaap voldoende**: een goede nachtrust is essentieel voor de versterking van het immuunsysteem.
- **Lach!** Lachen en een goed humeur dragen bij tot een goede immuniteit, terwijl negatieve emoties (angst, depressie, stress, woede,…) onze defensiecapaciteiten verminderen.
- **Zorg voor een gezond gewicht**: overgewicht en obesitas verminderen het immuunsysteem.
- **Verschoon en verzorg je wonden**: laat elke ernstige wonde nakijken door een arts.

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

HET HAAR VERZORGEN: 10 NIET TE VERGETEN PUNTEN!

Onze haren worden, net zoals onze huid, dagelijks aangetast door stof, vervuiling, zon. Ze slaan deze giftige stoffen op en worden dof, breekbaar en broos. De schoonheid van het haar begint echter met eenvoudige zaken. Hieronder een overzicht van 10 punten om uw haar beter te verzorgen.

U kent uw haartype niet

Heel wat mensen gebruiken niet de juiste producten voor hun haartype. Zo zijn er bijvoorbeeld veel mensen die denken dat ze dik haar hebben, terwijl ze echter gewoon heel veel dun haar hebben. Ze gebruiken dan ook producten voor dik haar wat hen vaak opzadelt met vet haar. (Ook het omgekeerde valt voor).

Hoe kunnen we dit voorkomen? Maak gebruik van de tijd bij de kapper: bespreek met hem of haar uw haartype en vraag naar de haarproducten die het beste resultaat geven.

Wat is de beste techniek om een shampoo effectief te laten zijn?

Eerst maken we het haar goed nat, vervolgens brengen we een hoeveelheid shampoo aan die overeenkomt met de lengt en de dikte van het haar (ongeveer 1 el voor normale en middellange haren). Verdeel de shampoo gelijkmatig over de drie zones van het haar – wortels, het feitelijke haar en de uiteinden – en masseer het zachtjes in met de vingertoppen. Tot slot, spoelt u het grondig uit.

Kleine tip: aangezien alle shampoos ontwikkeld zijn om hun goede eigenschappen door te geven aan het haar bij een temperatuur die aanleunt bij die van het haar, doet u er goed aan geen te warm of te koud water te gebruiken.

Is het nodig om twee shampoos te gebruiken?

In het algemeen kunnen we stellen dat shampoos vandaag veel effectiever zijn als die van pakweg tien jaar geleden. Als er zich echter meer resten –talg, stof, gel of andere stylingsproducten- bevinden op het haar dan gewoonlijk, kan men inderdaad beter overschakelen naar een tweede shampoo.

Moeten we ons haar borstelen voor het wassen?

Het kammen van het haar voor het wassen wordt vooral aanbevolen bij meisjes met veel en lang haar. Dit staat namelijk toe om knopen weg te werken wat het wassen vereenvoudigt.

Een goede truc: eens de shampoo is aangebracht op heel het kapsel, kan u met een grove kam de haren makkelijker ontrafelen en zo het product beter laten inwerken.

Moeten we een conditioner gebruiken na elke wasbeurt met shampoo ?

Absoluut! De shampoo en de conditioner vormen een team. De conditioner biedt overigens extra voordelen zoals een betere ontwarring, grotere zachtheid en soepelheid.

Moeten we kiezen voor een shampoo en conditioner van hetzelfde merk?

Dit verdient de voorkeur aangezien beide of gemaakt zijn met dezelfde ingrediënten, wat voor een verdubbeling van het effect op het haar zorgt of gemaakt zijn met bestanddelen die elkaar aanvullen voor een volledigere verzorging. Kortom, een duo van dezelfde familie garandeert een beter resultaat.

Welke basisregels moet ik in acht houden bij kleuring?

Let op voor allergieën. Als u een voorzichtig persoon bent, dat altijd aandachtig de gebruiksaanwijzing leest alvorens het potentieel gevaarlijke product te gebruiken, heeft u waarschijnlijk al opgemerkt dat de fabrikanten u aanraden het product eerst te testen op een klein gedeelte van de huid alvorens het op de hoofd te gebruiken. Ondanks deze aanbevelingen, neemt slechts een heel klein deel van de gebruikers deze voorzorgsmaatregel in acht. Een allergische reactie op een kleurstof kan echter ernstige gevolgen hebben.

Welke voeding eet ik om mooi haar te krijgen?

Fruit is een uitstekende bron van vitamine C, beta-caroteen en kalium.





Groenten zijn ook rijk aan vitamine A, B, C en E. Vitaminen zijn namelijk essentieel voor de gezondheid van het haar. Een gezonde en uitgebalanceerde voeding is dus belangrijk.

Waar komt roos vandaan?

De huid is ontworpen om op onzichtbare wijze oude huidcellen te verwijderen en nieuwe te ontwikkelen. Roos verstoort dit proces: in plaats van te worden afgebroken, hopen de dode huidcellen zich op.

Roos is eigenlijk een milde vorm van seborroïsch eczeem, een huidaandoening gekenmerkt door grote gele schubben en door roodheid en ontsteking van de hoofdhuid en andere delen van de huid. Hoewel men vaak denkt dat het om een te droge hoofdhuid, worden ze in werkelijkheid veroorzaakt door een teveel aan oliën. De dader is een veel voorkomende gist, namelijk Malassezia die we allemaal meedragen en zich voedt met de oliën van de hoofdhuid.

Hoe ontdoe ik mij van roos?

Gelukkig kan u dit oplossen met producten uit de apotheek die vrij verkrijgbaar zijn. Begin met uw hoofdhuid te wassen met een farmaceutische shampoo om zo een deel van de olie te verwijderen. Vraag raad aan uw apotheker over de manier waarop u de producten correct kan gebruiken om zo de doeltreffendheid te verhogen en de huidschilfers te laten verdwijnen. (afwisseling van producten – frequentie van het gebruik – tijd van inwerking op de hoofdhuid).

Jean-Christophe **Bazin**



BORSTKANKER
DENK AAN UW SCREENING



In ons land bestaat er een "officieel" borstkankerscreeningsonderzoek dat van hoge kwaliteit is. Niet alle vrouwen laten zich echter testen. Anderen willen deelnemen, maar ontvangen geen uitnodiging omwille van hun leeftijd: te jong of te oud. Sofiadis ging twee deskundigen opzoeken van de Stichting tegen Kanker: Dr Karin Rondia, die een licht werpt op de mammografie en Dr Didier Vander Steichel , die ons een aantal misvattingen over deze ziekte aantoont.

Dokter Rondia, waaruit bestaat de opsporing van borstkanker precies?

De gouden standaard in het opsporen van kanker is de mammografie, wat gewoon een röntgenfoto van de borsten is. In ons land wordt dit onderzoek gratis uitgevoerd als onderdeel van het georganiseerde bevolkingsonderzoek : dit is wat wij de "mammotest" noemen.

Voor wie is deze mammografie gratis en waarom?

Het opsporingsonderzoek richt zich tot alle vrouwen tussen de 50 en 69 jaar, zelfs als ze nooit klachten hebben gehad over afwijkingen in de borsten. Dit is typerend voor een screening: het opsporen van een ziekte die tot op heden ongekend was voor hen. Indien we geraadpleegd worden met een bepaalde klacht (bijvoorbeeld een 'bolletje' in de borst) spreken we niet langer van testen, maar van een vroege diagnose. Beide zijn belangrijk en wenselijk omdat ze ons helpen om de kanker eerder in zijn ontwikkeling te behandelen en de kans op herstel bijgevolg te vergroten. Beide vereisen wel een verschillende benadering en aanpak.

Waarom wordt een mammografie enkel voorgesteld tussen 50 en 69 jaar?

Het is in deze leeftijdsschijf dat een mammografie het meest efficiënt is om de kans op sterfte door borstkanker te vermijden. Voor 50 jaar en na 70 jaar spelen er namelijk andere factoren mee (zie kader "Drie stereotypen en misvattingen over de mammografie") en moeten de voor- en nadelen geval per geval besproken worden. Het onderzoek zal in ieder geval niet gratis zijn, aangezien het niet beantwoord aan de criteria van het georganiseerde bevolkingsonderzoek..

Hoe werkt een mammografie?

Bij een mammografie neemt men 2 opnames per borst (in profiel en voorlangs). Deze worden achtereenvolgend onderzocht door twee radiologen. Als er enige twijfel bestaat, wordt het advies ingewonnen van een derde radioloog. Indien nodig kan er beslist worden om bijkomende testen (bijvoorbeeld een echografie) te verrichten.

Is zo'n onderzoek gevaarlijk?

Het is inderdaad zo dat er bestralingen gebruikt worden voor een mammografie, maar de huidige, moderne toestellen gebruiken minieme hoeveelheden. Het is wel aangeraden om het aantal onderzoeken te beperken: dat is ook de reden waarom het onderzoek beperkt wordt tot 1 keer per 2 jaar en tot de leeftijdscategorie van mensen waarbij het voordeel op screening duidelijk hoger is dan het risico gelinkt aan het onderzoek.

Is een mammografie pijnlijk?

Sommige vrouwen ervaren een mammotest als onaangenaam en soms zelfs pijnlijk omdat de borst wordt samengedrukt tussen twee platen gedurende het onderzoek. Jammer genoeg is het niet mogelijk om het onderzoek op een andere manier uit te voeren aangezien we gedetailleerde foto's van de hele borst nodig hebben.

Ikzelf zeg altijd dat het vervelend is, maar niet langer duurt dan tot tien tellen! Voor vrouwen die nog niet in de menopauze zitten, is het raadzaam om de mammografie tussen de vierde en de veertiende dag na het begin van de menstruatie te ondergaan, omdat de borsten in deze periode minder gevoelig zijn.

Hoelang moeten we wachten op de onderzoeksresultaten?

Minstens twee radiologen, die onafhankelijk van elkaar werken, moeten de beelden onderzoeken. Het resultaat kan dus niet meteen gegeven worden. Over het algemeen ontvangt de behandelende arts de resultaten binnen de twee weken.

Ik wil er hier ook op wijzen dat in 90-95% van de gevallen geen afwijking gevonden wordt en er dus ook geen bijkomstig onderzoek nodig is voor de volgende screening, twee jaar later.

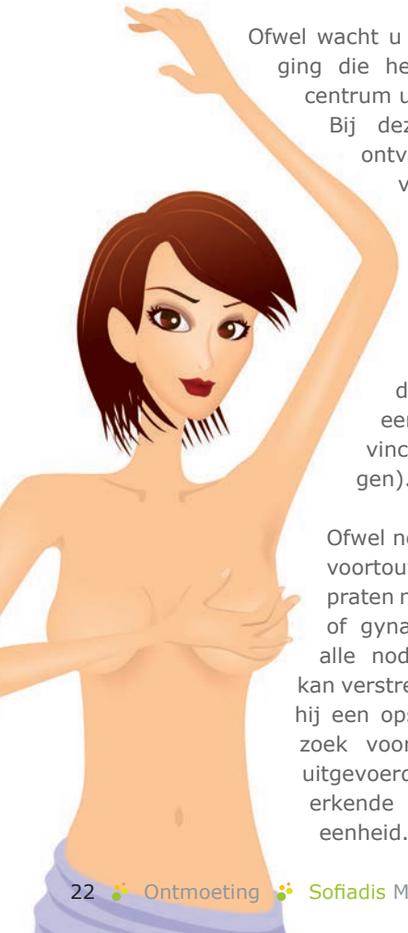


En wat in het geval van een afwijking?

Dan zal er zich een aanvullend onderzoek opdringen, te beginnen met een echografie om beter te begrijpen waarover het gaat. Maar ik wens nogmaals te benadrukken dat een abnormale mammografie niet automatisch betekent dat het om kanker gaat. Er is dus geen reden tot paniek! Negen op de 10 keer tonen deze tests aan dat er geen sprake is van kanker.

Hoe gaan we te werk?

Als je tussen de 50 en 69 jaar bent, heeft u twee keuzes.



Ofwel wacht u op de uitnodiging die het Coördinatiecentrum u zal toesturen. Bij deze uitnodiging ontvangt u een lijst van de erkende mammografie-eenheden in uw provincie (en een telefoonnummer om de eenheden in een andere provincie op te vragen).

Ofwel neemt u zelf het voortouw en gaat u praten met uw huisarts of gynaecoloog die u alle nodige informatie kan verstrekken. Ook kan hij een opsporingsonderzoek voorschrijven, die uitgevoerd wordt in een erkende mammografie-eenheid.

DRIE STEREOTYPEN ... ... EN MISVATTINGEN OVER DE MAMMOGRAFIE.



Ontmoeting met Dr. Didier Vander Steichel

MISVATTING 1: VROUWEN JONGER DAN 50 JAAR

«Vrouwen jonger dan 50 jaar kunnen borstkanker ontwikkelen en moeten dus ook uitgenodigd worden voor het georganiseerde bevolkingsonderzoek.»

Ja, maar... De screening van jongere vrouwen is technisch gezien lastiger, omdat hun borsten steviger zijn. De resultaten van een mammografie zijn dus minder betrouwbaar (er is meer kans om tumoren die niet kwaadaardig zijn op te sporen of het omgekeerde, kankers niet te vinden). Bij vrouwen vanaf 50 jaar is een mammografie beter leesbaar aangezien de borsten meer vetweefsel bevatten.

Bovendien is de belangrijkste risicofactor voor borstkanker de leeftijd: driekwart van de borstkankers ontwikkelen zich vanaf de leeftijd van 50 jaar. Bij jongere vrouwen is de ziekte eerder zeldzaam, behalve in het geval van erfelijke aanleg. Maar die erfelijkheid komt slechts in 5-10% van de gevallen voor. Een routinematige screening van jongere vrouwen zou eerder schadelijke gevolgen hebben. Een regelmatige blootstelling aan röntgenstralen verhoogt nu eenmaal het risico op kanker. Het is daarom dat deze groep niet routinematig gescreend wordt. De stichting tegen kanker adviseert dat alleen vrouwen met een abnormaal hoog risico individueel onderzocht moeten worden voordat ze de leeftijd van 50 bereikt hebben. Praat erover met uw arts.

MISVATTING 2: VROUWEN OUDER DAN 69 JAAR

«Vrouwen ouder dan 69 jaar hoeven geen mammografie meer te ondergaan omdat ze niet langer het risico lopen om borstkanker te ontwikkelen.»

De belangrijkste factor voor borstkanker is de leeftijd. In feite is het zo, dat hoe ouder men wordt, hoe meer risico men loopt, zelfs na 69 jaar. Echter, vanaf deze leeftijd wordt ook de levensverwachting in de weegschaal gelegd.

Een conventionele borstkanker ontwikkelt zich meestal relatief traag. Daarom is de screening alleen zinvol bij vrouwen met een lange levensduur. Vanaf 69 jaar is het in functie van de algemene gezondheid van de vrouw dat zal bepalen of een individueel onderzoek zal aangeraden worden.

MISVATTING 3 OPSPOREN IS NIET HETZELFDE ALS VERMIJDEN

«Regelmatig een mammografie ondergaan voorkomt borstkanker»

Fout! Het onderzoek wordt gebruikt om een kanker te ontdekken voordat het zichtbaar of voelbaar wordt. Maar het voorkomt kanker uiteraard niet. Het doel van het onderzoek is de kans op genezing te verhogen door een vroege behandeling van de ziekte.

Tot slot, indien u tussen 50 en 69 jaar bent, verzoekt de Stichting tegen Kanker u om een mammografie te ondergaan.

Voor jongere en oudere vrouwen kan een routinematig onderzoek meer nadelen dan voordelen hebben. Voor sommigen onder hen kan een individueel onderzoek interessant zijn, maar dit dient geval per geval bekeken te worden, afhankelijk van het risicoprofiel en de levensverwachting. Praat erover met uw arts

Stichting tegen Kanker

Kankerfoon 0800 15 800

Dr. Karin **Rondia** &
Dr. Didier **Vander Steichel**
Stichting tegen Kanker
Leuvensesteenweg 479
1030 Brussel

Stellaline

Niet klevend kompres

- om de wonde veilig af te dekken
- kleeft niet in de wonde
- gemakkelijk op de wonde aan te brengen (blauwe zijde naar boven)
- beschermt de kleding tegen onzuivere wonden

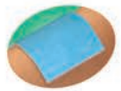
Als geheugensteun

Gebruikscyclus van het kompres voor wondzorg

Gaaskompres Stella
Voor het reinigen van de wonde



Niet klevend kompres Stellaline
Om de wonde in alle veiligheid af te dekken



Stellaline
het zachte verband
dekt veilig af en beschermt



Lohmann-Rauscher.be

EEN FITNESSCLUB OM IN VORM TE BLIJVEN

Waarom groepslessen volgen in een fitnessclub?

• De training gebeurt altijd onder het toeziend oog van een coach, hij is namelijk het rolmodel en zelfs meer… Hij begeleidt u zodat u de oefening en bewegingen op een perfecte manier uitvoert.

• Ook de muziek heeft een stimulerende werking. De stukken muziek worden zorgvuldig gekozen en laten de leden een unieke ervaring beleven en verhogen het adrenalineniveau en de productie van endorfine waardoor men "verslaafd" wordt aan de sport.

• Groepslessen en –sporten zijn ludiek en motiverend. Een beginner kan gerust op zijn eigen tempo evolueren. De vooruitgang en integratie verloopt altijd heel vlot.

• Deelnemers van groepslessen kiezen hun type cursus op basis van hun doelstellingen (cardio, spierontwikkeling, lichaam en geest,…) en dat in functie van hun leeftijd en niveau. De grote verscheidenheid aan lessen maakt deze toegankelijk voor iedereen! Er kan dus elke week of bij elke training een afwisselende keuze gemaakt worden.

Voor al deze voordelen,
groepslessen … JA!!

Wat is het verschil tussen "Les Mills" en "free style" cursussen?

De vooraf gechoreografeerde bewegingen garanderen een zekere kwaliteit op het vlak van de opbouw en de structuur van de les. Elk concept werd gecreëerd, ingedeeld en op muziek gezet door gezondheid- en sportprofessionals. Waar de leraar in een "free style"-cursus veel werkt aan een choreografie, stelt Les Mills zelf een op het lichaam afgestemde training voor waar geen plaats is voor improvisatie en waardoor elk concept van Les Mills een exact doel heeft.

Grote verscheidenheid aan concepten

Wat uw sportieve objectieven ook zijn: verbeteren van de conditie, gewichtsverlies, zich beter voelen in het lichaam, u eenvoudigweg amuseren. U vindt ongetwijfeld uw gading in de verschillende concepten (pump, RPM, body balance, aquadynamic, body vive, body step,…)

Uit de grote diversiteit van de lessen blijkt duidelijk dat iedereen zichzelf kan teruvinden in één van de groepslessen. Of u nu sportief bent of niet, u vindt er ongetwijfeld de ontspanning die u zoekt. Dankzij "Les Mills" hoeft u zich nergens zorgen over te maken, een goed humeur en u overgeven aan de muziek volstaat.

Frédéric **Maso**
frederic@espacecarpediem.be



Voedingssupplementen: alles wat je moet weten.

Of het nu om te vechten is tegen de vermoeidheid, de huid voor te bereiden op de zon, enkele kilo's te verliezen of zich te beschermen tegen bepaalde ziektekiemen,... tal van voedingssupplementen zijn beschikbaar op de markt en bij uw apotheker. Chemisch of natuurlijk (op basis van planten), in de vorm van capsules of preparaten. Zijn ze allemaal even goed?

Voedingssupplementen zijn natuurlijk geen medicatie. Ze kunnen fungeren als een aanvulling op een evenwichtige voeding of om kortstondige tekorten op te vangen. Ze kunnen ook gebruikt worden in bepaalde situaties zoals: zwangerschap (ijzer en foliumzuur), menopauze (calcium), examenperiodes (vit B en aminozuren), vermoeidheid en overwerk (multivitaminen), gewichtsverlies en diëten (vitamines en sporenelementen),... Sowieso mag de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid niet overschreden worden.

Onze markt is verzadigd van deze producten en het is niet altijd evident om de pro en contra's te bepalen. Hieronder bekijken we een aantal klassieke voorbeelden:

Vitaminen

Ter herinnering, vitamines zijn essentieel voor het goed functioneren van ons lichaam, ook al is het in zeer kleine hoeveelheden.

Normaal gezien zorgt een evenwichtige voeding voor voldoende vitaminen. In bepaalde situaties of bij sommige ziektes dekt de voedselinname onvoldoende de behoeftes van het lichaam en zijn voedingssupplementen verplicht! Multivitaminen supplementen worden vaak gedurende een maand gebruikt en zelden continu.

Mineralen en sporenelementen

Er bestaan steeds meer supplementen voor een specifiek doel:
- Tegen stress (op basis van magnesium maar met een aantal bijkomende vitaminen en mineralen om de werking en de effectiviteit ervan te garanderen).
- Om ons te beschermen tegen degeneratieve ziekten (gebaseerd op antioxidanten: selenium, vitamine A, C en E...).
- Om verzwakking van botten (Calcium + Vitamine D) te voorkomen.

Eiwitten, vetzuren en aminozuren

We mogen uiteraard niet vergeten om de Omega 3-vetzuren, afkomstig uit visolie of plantaardige oliën te vermelden. Dat deze een positief effect hebben op de stemming en het hart is reeds lang geweten. Ook geconjugeerd linolzuur of CLA (Conjugated linoleic acid), die de spieren "uitdrogen" zodat vet zich niet kan vastzetten.

In het rijtje van de aminozuren vinden we o.a. L-Trypothane die de ontspanning en slaap bevordert, Creatine die de fysieke prestaties verhoogt (geen uithoudingsverrmogen), terwijl de spiervermoeidheid vermindert. Recent onderzoek toont aan dat creatine erg nuttig kan zijn bij de behandeling van sarcopenie, (het verlies aan spiermassa en de daarmee



Voedingssupplementen

Voedingssupplementen zijn steeds vaker het resultaat van goed onderbouwde studies voor een gecombineerd en synergetisch effect: het zijn deze cocktails die tientallen geallieerde onderdelen bevatten voor een maximaal effect. Onder hen o.a.:

De anti-oxydanten supplementen groeperen in éénzelfde product selenium, vitamine A, C en E en zelfs zink om zich te beschermen tegen oxidatieve stress.

De supplementen bestaande uit bestanddelen van vochtafdrijvende planten, aminozuren, vitaminen worden aanbevolen als afslankmiddelen;

Van antivermoeidheid cocktails met magnesium, koninginnegelei, ginseng en guarana werd aangetoond dat deze een boost geven als het energiepeil laag staat.

gepaard gaande vermindering van spierkracht als rechtstreeks gevolg van het ouder worden). Door een trainingsprogramma te combineren met creatine, is het mogelijk om de kracht en spiermassa te verbeteren. Dit effect is erg interessant in het kader van de ziekte van Parkinson.

Co-enzym Q10

Dit is geen essentiële voedingsstof aangezien ons lichaam kan synthetiseren naar gelang haar eigen behoeftes. Net daarom is er geen dagelijkse aanbevolen hoeveelheid CoQ10 vastgesteld en is het niet gebruikelijk het niveau ervan te controleren. Er werd wel geconstateerd dat naarmate men ouder wordt, het lichaam steeds minder CoQ10 aanmaakt. Er werd ook vastgesteld dat patiënten met hart- en vaatziekten, bepaalde vormen van kanker, tandvliesontstekingen, aids, spieraandoeningen systematisch een lagere CoQ10 waarde hadden. Let wel op voor nevenwerkingen bij bepaalde geneesmiddelen voor behandeling van de bloeddruk, kanker en chemotherapie, antistollingsmiddelen.

Planten en plantenpreparaten

De lijst met planten die gebruikt worden in voedingssupplementen is eindeloos. Het volstaat om even te grasduinen op internet om duizend en één nuttige bestanddelen voor onze gezondheid terug te vinden. Vaak vertrouwen we echter op de traditionele behandelingsmanieren om de meest geschikte te vinden.

Bij planten merken we op dat venkel, artisjok en moerasspirea gebruikt worden om vocht af te drijven, groene thee en Guaraná om calorieën te verbranden, vezelsupplementen om de darmen te regelen en gember en radijs om zich te ontdoen van giftige stoffen.



Goed om weten!

Wees steeds voorzichtig in het gebruik… Als u bijvoorbeeld erg gevoelig bent voor allergieën doet u er goed aan de lijst van de basisbestanddelen die op de verpakking of bijsluiter staan te controleren.

Volg steeds de hoeveelheid die aanbevolen werd door uw apotheker of therapeut of de dosering aangegeven op de verpakking. Als u een cocktail van voedingssupplementen neemt, vergeet dan niet dat er extra doseringen worden toegevoegd!

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





WEDSTRIJD

WIN 5X40€ AANKOOPBONS
GELDIG IN DE SOFIADIS APOTHEKEN

Word "Fan" van onze Facebook pagina "De Sofiadis Apotheken" en antwoord correct op de 4 vragen en de schiftingsvraag hieronder voor zaterdag 14 december 2013.

Vraag 1 : In 90% van de gevallen komt migraine voor ...

Vraag 2 : Hoeveel foto's worden er genomen per borst bij een mammografie?

Vraag 3 : Wat is het basisconcept van "Les Mills"?

Vraag 4 : : Waarvoor dienen mineralen en sporenelementen?

Schiftingsvraag : Hoeveel personen zullen op zaterdag 14 décembre 2013 de 4 vragen correct beantwoord hebben ?

ANTWOORDEN VIA DE WEBSITE WWW.SOFIADIS.BE/CONTEST
voor zaterdag 14 december 2013.

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

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

WINNAARS

Winnaars van de vorige Sofiadis wedstrijd

Proficiat aan Mvr. Uyttersprot M. en Mr. Mariano A. Jullie winnen elk een CLUB MED reischeque twv 250€.

NIEUW

"IK BEWEEG VRIJ.
MIJN GEWRICHTEN
ZIJN IJZERSTERK!"

OMTN502013 - Foto : E. Matheron-Balay

- Soepele gewrichten
- 1ste resultaten vanaf de 7de dag*

Flex control

BLIJF BEWEEGLIJK.

Flex Control is een vernieuwend voedingssupplement op basis van een **krill-olie extract, 100% natuurlijk**, dat zorgt voor meer comfort bij gevoelige **gewrichten***.
1 capsule / dag volstaat.
Meer informatie op www.omnivit.be



Flex Control by OMNIVIT

* Het krill-olie extract zorgt voor meer comfort bij gevoelige gewrichten - Deutsch L.J Am Coll Nutr. 2007 Feb; 26(1) : 39-48.

✚ Te koop bij de apotheek