18 Trimestrieel
Oktober - December 2014

SOFIADIS Mag !

Het magazine van de Sofiadis apotheker

WEDSTRIJD
5X40€ AANKOOPBONS GELDIG IN DE SOFIADIS APOTHEKEN

Uw slaap onder de loep



- Brandend maagzuur. Wat doe je eraan?
- Hoofdpijn en migraine
- Praktische tips: lactose-intolerantie



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, Fotolia

PERIODICITEIT
Thematisch trimestrieel magazine

DRUK
IPM Printing

HEBBEN MEEGEWERKT AAN DE REDACTIE
Bazin Jean-Christophe, Bruylandt Pierre, Floris Michel Hellemans Marco, Philippart Barbara, Ptak Alain, van der Brempt Chantal.

OPLAGE EN VERDELING
Oplage magazine: 30.000 exemplaren.
Voor meer inlichtingen betreffende de verdeling van Sofiadis Mag!: info@sofiadis.be of 02 227 11 71

EDITO

Beste lezers,

Na onze middelmatige zomer maken we ons stilaan klaar voor herfst, met zoals steeds ons laatste magazine van het jaar vooraleer we de winter en het einde-jaar induiken.

Heeft u al de balans van 2014 opgemaakt? Zichzelf de juiste vragen gesteld? Uw gewoontes aangepast om u beter te voelen? Uw gezondheid in de gaten gehouden? Ik ben er vast van overtuigd dat u al deze zaken in het achterhoofd heeft gehouden ... en rekening gehouden heeft met de raadgevingen van uw Sofiadis-apotheker!

Diegenen die nog dat laatste duwtje in de rug nodig hebben, vinden ongetwijfeld hun boost in dit magazine. Voor de sportliefhebbers staan we stil bij een opkomende sport: Crossfit!

Bedankt en tot binnenkort!



J-B. Van Hamme,
Afgevaardigd bestuurder

INHOUD

Dossier
Uw slaap onder de loep 04 - 08

Gezondheid
Brandend maagzuur. Wat doe je eraan? 09 - 12
Na de zomer... komt de herfst 15 - 16
Wie heeft vitamines nodig? 17 - 19
Hoofdpijn en migraine 20 - 21

Reizen
Bestemming detox 22 - 25

Sport
Tijd voor crossfit 26

Dieet
Lactose-intolerantie.
Praktische tips 29 - 30

Wedstrijd
5x40€ aankoopbons
geldig in de Sofiadis Apotheken 31

UW SLAAP ONDER DE LOEP !



Slaapstoornissen zijn voor velen de nieuwe ziekte van de eeuw. Slapeloosheid treft ongeveer 2 miljoen Belgen (19% van de bevolking). Het komt voor op alle leeftijden en in alle sociale en professionele kringen, en treft één op de vijf volwassenen. 10% van de bevolking lijdt aan een zwaardere vorm. Welke slaapstoornissen zijn er en welk advies volgt u het best om (eindelijk) op uw twee oren te kunnen slapen?

Wat is slaap?

De slaap is de rustcyclus van het lichaam. Het is een toestand die wordt gekenmerkt door perioden van verminderd bewustzijn, verminderde beweging van de skeletspieren en vertraagde stofwisseling.

Een normale nachtrust omvat 4 of 5 opeenvolgende cycli van gemiddeld 60-90 minuten. Elke cyclus bestaat uit fasen van steeds diepere slaap voordat een periode van remslaap (droom) begint. De diepe slaapstadia (rust van het lichaam) zijn vooral in het begin van de nacht, terwijl de remslaap (rust van de geest) meestal in de tweede helft van de nacht voorkomt.

Is slaaptekort de ziekte van de eeuw?

In 1900 sliepen we gemiddeld 9 uur per dag, terwijl we in 2000 niet meer dan gemiddeld 6-7 uur per dag slapen. Slaap is van cruciaal belang voor de levenskwaliteit maar lijkt een probleem in een samenleving die zich toelegt op productiviteit en prestaties.
De ideale duur van de slaap is er één die iedereen in staat stelt om zich ontspannen te voelen en goed te functioneren overdag. We moeten dus eigenlijk een derde van ons leven slapen.

Welke slaapproblemen bestaan er?

Dyssomnieën zijn een geheel van slaapstoornissen die bestaan uit een wijziging van de kwantiteit en/of kwaliteit van de slaap. Zij omvatten:

- Slaaptekort: slapeloosheid
- Te veel slaap: hypersomnie
- Stoornissen van het circadiaan ritme

Parasomnieën zijn een reeks manifestaties tijdens de slaap, die fysiologisch of pathologisch kunnen zijn.

De meest voorkomende klacht: slapeloosheid!

Een slapeloze is iemand die ondanks goede slaapomstandigheden ten minste één van de volgende klachten meldt die minstens 3 keer per week voorkomt:

- niet kunnen inslapen (meer dan 30 minuten);
- niet kunnen doorslapen (langer dan 30 minuten ontwaken tussen twee slaapperioden of 2 of meer keren per nacht ontwaken met moeite om terug in te slapen);
- te vroeg wakker worden (meer dan een uur voor het gekozen tijdstip);
- niet-verkwikkende slaap of slaap van slechte kwaliteit.

We spreken van chronische slapeloosheid als de symptomen gedurende minstens een maand aanwezig zijn. Slapeloosheid is een algemeen fenomeen dat vaker voorkomt in de Scandinavische landen.

Slapeloosheid treft één op de vijf volwassenen. Het komt vaker voor bij vrouwen en neemt toe met de leeftijd.

LET OP
35-60% van de chronisch slapeloze mensen lijden aan depressie en/of angst. Er is een sterk verband tussen slapeloosheid en chronische pijn (reumatoïde artritis, osteoporose, artrose, migraine, …)

WANNEER EEN ARTS RAADPLEGEN?

Raadpleeg een arts wanneer u overdag last hebt van de volgende gevolgen van slapeloosheid:

- vermoeidheid en malaise;
- problemen van aandachts-, concentratie- of geheugenproblemen;
- problemen in sociaal en professioneel functioneren of op school;
- prikkelbaarheid, stemmingsstoornissen;
- slaperigheid overdag;
- verminderde motivatie, energie of initiatiefneming;
- neiging tot fouten en ongevallen op het werk of in het verkeer;
- spanningshoofdpijn en algemene malaise;
- zich zorgen maken over zijn slaap.



Slaperigheid overdag

Chronische slaperigheid komt in mindere mate voor bij 15 tot 20% van de volwassenen, en in ernstige mate bij 6 tot 11%. Het komt heel vaak voor bij adolescenten en ouderen.

Het gaat vaak gepaard met snurken, apneu, overgewicht en diabetes. Bij ouderen is er een significant verband tussen slaperigheid, cognitieve stoornissen, cardiovasculaire problemen en mortaliteit.

Er is één zeldzame oorzaak (8 nieuwe gevallen per jaar in België): het verlies van bepaalde, orexine producerende hersencellen, dat leidt tot narcolepsie.

WANNEER EEN ARTS RAADPLEGEN?

Als uw levenskwaliteit overdag verandert door slaperigheid, moeheid 's morgens, als u lijdt aan snurken, droge mond 's morgens, terugkerende hoofdpijn, cognitieve stoornissen, prikkelbaarheid, of als er een vermoeden is van ademhalingsstoornissen 's nachts.

Apneu en obstructief slaap-hypopneusyndroom (OSAHS)

Apneu verwijst naar het stoppen van de ademhaling, terwijl hypopneu een vernauwing van de luchtwegen is tijdens de slaap.

Deze aandoeningen zijn zelden van centrale oorsprong (neurologisch), maar zijn meestal te wijten aan een obstructie van de bovenste luchtwegen.

Het komt wereldwijd tamelijk gelijkmatig voor, zonder verschillen tussen ontwikkelde landen en de ontwikkelingslanden, te weten: 3-7% van de volwassen mannelijke en 2-5% van de volwassen vrouwelijke bevolking.

Obesitas is een belangrijke risicofactor die de prevalentie en de evolutie in de tijd beïnvloedt: 60% van de mensen met apneu en obstructieve slaaphypopneu heeft overgewicht.

BENT U TE ZWAAR?

De body mass index is een maatstaf waarmee de zwaarlijvigheid van een persoon kan worden bepaald. Deze wordt als volgt berekend op basis van de lengte en het gewicht:

$$BMI = GEWICHT / LENGTE^2$$

Een resultaat boven de 25 is overgewicht. Een stijging van een punt vermenigvuldigt het risico op OSAHS met 4. Er is een piek tussen 50 en 59 jaar met een geleidelijke toename tot 60 jaar.



Actief roken en het drinken van alcohol voor het slapengaan veranderen de eigenschappen van de bovenste luchtwegen en verhogen het risico op het optreden van nachtelijke ademhalingsstoornissen.

Welke behandelingen?

Behalve de Cpap (een apparaat dat continu lucht in de longen blaast via een buis met masker - nvdr) voor de behandeling van OSAHS kunnen we ook een beroep doen op verschillende geneesmiddelen, op counseling ("een relatie waarin een persoon probeert de andere te helpen begrijpen en problemen op te lossen") en zelfs op psychotherapie.

Dr Michel **Floris**
Neuropsychiater
Slaap- en ontwaakkliniek
Centre hospitalier de Wallonie picarde

34% van de ongevallen op autosnelwegen zijn het gevolg van slaperigheid (tegen 20% door gebruik van psychotrope stoffen en 17% door snelheid). Er is een circadiaan ritme van alertheid, dat een verklaring geeft voor veel arbeids- en verkeersongelukken.

Enkele tips voor een betere nachtrust!

- Vermijd sporten en erg stimulerende activiteiten na 17 u.
- Vermijd overdadige maaltijden 's avonds en drink geen alcohol bij het diner.
- Vermijd alle stimulerende middelen, koffie, thee, vitamine C, cola ...
- Kies voor ontspannen avondactiviteiten: lezen, muziek, tv.
- Respecteer uw slaappatroon.
- Gebruik de slaapkamer om te slapen en voor seksuele activiteiten en vermijd tv kijken, werken of eten in bed.
- Een warm bad minstens twee uur voor het slapengaan, helpt ontspannen en verhoogt de diepe slaap.
- Ga pas slapen als u slaapsignalen gewaarwordt (geeuwen, zware nek, jeukende ogen ...).
- Volg de waaksignalen van uw lichaam: als u niet kunt slapen of langer dan 20 minuten wakker blijft, sta dan op en doe iets anders.
- Als u 's ochtends wakker wordt, probeer dan niet tegen elke prijs om uw slaap te verlengen maar sta liever op en begin uw dag.
- Als u slaapmiddelen gebruikt, neem dan de laagst effectieve dosis. Probeer ze niet meer dan enkele dagen per week te gebruiken

GEBRUIK NOOIT EEN MEDICIJN OP EIGEN HOUTJE,
PRAAT EROVER MET UW ARTS EN/OF APOTHEKER!

BRANDEND MAAGZUUR. WAT DOE JE ERAAN ?



Dokter, ik heb het zuur

Waarschijnlijk heeft u dit ooit al aan uw arts gezegd tijdens een raadpleging. Dit 'zuur' is een zeer onaangenaam gevoel, een soort van brandend maagzuur. Het wordt vaak gekenmerkt door een 'brandende pijn' uit de maag, die tot in de keel wordt gevoeld. Het verschijnt meestal na een zware maaltijd met veel drank of na het eten van zeer kruidige gerechten.

Waar komt het vandaan?

Ons lichaam zit nochtans goed in elkaar. Het heeft een soort klep die gewoonlijk verhindert dat voedsel terugkomt naar de slokdarm. Maagzuur ontstaat dus wanneer deze klep niet naar behoren functioneert. Dat noemen we 'reflux'. Heel vaak gaat brandend maagzuur gepaard met andere symptomen zoals:

- branderig gevoel of pijn in de bovenbuik of de onderzijde van de borst;
- een opgeblazen gevoel;
- een zure smaak in de mond;
- verhoogde productie van gas in de maag, die flatulentie veroorzaakt;
- vaker boeren;
- lichte misselijkheid;
- sneller verzadigde honger.

Deze symptomen worden vaak erger na het eten, of als u zich voorover buigt of gaat slapen. Ze duren soms maar een paar minuten, maar soms langer dan twee uur. Sommige mensen krijgen ook last van een chronische hoest, slaapstoornissen, een piepende ademhaling of aanvallen van verstikking. Als dat het geval is, raadpleeg dan uw arts.

Wie heeft last?

Tal van mensen hebben last van brandend maagzuur. Problemen met de spijsvertering zijn het meest voorkomende symptoom van een zogenaamde GOR of gastro-oesofageale reflux. Dat is meestal geen ernstige aandoening. Een op de drie volwassenen heeft minstens een keer per jaar last van reflux, vooral branderigheid. Maar één op de tien heeft het minstens een keer per week. Dat toont de omvang van deze ziekte, die meestal wordt behandeld als ze optreedt, afhankelijk van de hevigheid van het branderige gevoel.

Na de mond, het eerste gedeelte van het spijsverteringsstelsel, volgt een kanaal, de slokdarm, en daarna een zak, de maag. Daar worden de nodige zuren afgescheiden voor de afbraak van voedsel. Tussen de





slokdarm en de maag, in het onderste deel van de slokdarm, bevindt zich een sluitspier of sfincter. Deze spier, een natuurlijk antireﬂuxsysteem, voorkomt dat de maaginhoud terug in de slokdarm vloeit en is bekleed met slijmvlies. In de richting maag-slokdarm wordt deze grens alleen overschreden bij het braken.

Met andere woorden, reflux is meestal het gevolg van een tijdelijke storing (een ongewenste verslapping) van de onderste sluitspier van de slokdarm. Het lijkt erop dat deze reflux negen op de tien keer 'fysiologisch' is, dat wil zeggen dat er geen tekenen zijn (we hebben gewoon het gevoel van kleine oprispingen van voedsel), maar dat het één op de tien om echt brandend maagzuur gaat.

Hoe voorkomen we brandend maagzuur?

LET OP WAT U EET

Het wordt opgewekt door: voedsel. Vermijd eerst en vooral het eten van gebakken of vet voedsel, zoals volle kazen, bepaalde vleessoorten ... Vetten hebben meer tijd nodig om te worden afgebroken. Ze stimuleren een afscheiding van maagsappen die de maag zuurder maken en daardoor pijn veroorzaken.

Hetzelfde geldt voor citrusvruchten: sinaasappel- en pompelmoessap wordt afgeraden bij brandend maagzuur. Ook ander fruit ligt in het vizier: de tomaat, die ook zeer zuur is.

Koffie, thee en andere dranken die cafeïne bevatten, moeten met mate worden geconsumeerd. Ze kunnen een effect hebben op de sluitspier in de overgang van de slokdarm naar de maag. Een slechte werking van deze spier bevordert het mechanisme van maagreflux.

Tot slot zijn ook pikante gerechten, uien en zoetwaren met munt of pepermunt uit den boze. Toch bestaat er geen algemene behandeling om deze branderigheid tegen te gaan: een trial-and-error-methode, waarmee u een lijst van te vermijden voedingsmiddelen kunt opstellen, is raadzaam.

EEN GEZONDE LEVENSSTIJL

Andere vijanden van onze spijsvertering zijn tabak en alcohol. De eerste beperkt de afscheiding van speeksel, dat helpt om de werking van maagsappen te verzachten bij reflux. Alcohol op zijn beurt bevordert de ontspanning van de sluitspier tussen de slokdarm en de maag. Een vermindering in het gebruik van deze twee producten kan de symptomen dus helpen verminderen.

Ook bepaalde gewoonten kunnen het ontstaan van brandend maagzuur bevorderen. Het wordt bijvoorbeeld afgeraden om direct na een maaltijd te gaan liggen omdat het eten dan gemakkelijker terug naar boven komt. Wacht indien mogelijk twee tot drie uur voordat u gaat liggen en geef de voorkeur aan een zetel als u een middagdutje wilt doen. Ook sporten kan dit soort pijn veroorzaken. Ga niet intensief sporten na een maaltijd, een lange wandeling is voldoende.



Tot slot is ook obesitas een verzwarende factor bij branderigheid: overgewicht veroorzaakt een samendrukking van de maag, waardoor het voedsel naar de onderste maagsfincter wordt geduwd. Zwangere vrouwen kunnen er om dezelfde reden last van krijgen in de late zwangerschap, aangezien de baby hun maag samendrukt. Het resultaat is hetzelfde wanneer we strakke kleding dragen: te strakke riemen en broeken worden afgeraden.

STRESS VERMIJDEN

Het is bekend dat zenuwen ook een rol spelen. Onder invloed van stress hebben we de neiging om ons eten minder goed te kauwen. De maag moet dan harder werken om het voedsel af te breken. Het tweede fenomeen is puur fysiologisch: het spijsverteringsstelsel wordt bestuurd door ons zenuwstelsel. Stress zorgt voor een toename van de afscheiding van maagsappen die dit branderige gevoel teweegbrengen. Het is dus beter om uw tijd te nemen om te eten en om spanningen te voorkomen.

Sommige geneesmiddelen kunnen ook brandend maagzuur veroorzaken



Sommige behandelingen hebben brandend maagzuur als bijwerking. Dat geldt bijvoorbeeld voor niet-steroïdale anti-inflammatoire geneesmiddelen omdat ze de bescherming van het slijmvlies verminderen en daardoor het optreden van pijn bevorderen. Van acetylsalicylzuur, aspirine, is ook bekend dat het deze ongemakken veroorzaakt, net zoals sommige andere stoffen.

Maagzuur dat regelmatig terugkomt, leidt uiteindelijk tot complicaties zoals oesofagitis, een ontsteking van het slijmvlies van de slokdarmwand. Het kan ook het symptoom zijn van een nog vervelendere aandoening, zoals een maagzweer. Raadpleeg uw arts als de pijn aanhoudt.

Geneesmiddelen die verlichten

Brandend maagzuur, oprispingen ... we hebben er allemaal wel eens last van ... Opdat brandend maagzuur u niet meer op de maag zou liggen, bestaan er verschillende geneesmiddelen om het tegen te gaan:

- **maagzuurremmers** die het maagzuur neutraliseren;
- **H2-antagonisten**, die de productie van zuur door de maag verminderen. H2-antagonisten zijn verkrijgbaar zonder voorschrift en volstaan meestal om milde gevallen te behandelen;
- **protonpompremmers** (PPI's). Als antacida of H2-antagonisten zonder voorschrift de symptomen niet volledig verlichten, kan de arts krachtigere H2-antagonisten (of een regelmatiger gebruik ervan) of PPI's aanraden. Dit zijn de meest effectieve geneesmiddelen om reflux te behandelen, maar ze kunnen bijwerkingen veroorzaken als ze niet correct worden gebruikt.

Pierre **Bruylandt**



Ik bereid me voor op de winter

Oscillococcinum



1 DOSIS PER WEEK

tijdens de blootstellingsperiode aan griep kan de intensiteit van de symptomen verminderen.

BOIRON®

Homeopathisch geneesmiddel. Vraag raad aan uw apotheker. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Het actief bestanddeel is Anas Barbariae hepatis et cordis extractum 200K.

Na de zomer... komt de herfst

Minder zon, meer stress ... In de herfst vallen niet alleen de bladeren, maar daalt ook de energie. Om vermoeidheid te voorkomen, krijgt u hier nog wat goede raad.

Bewegen, is de geest stimuleren!

Sporten of een lichamelijke activiteit uitoefenen, hoe gering ook, kan de dagelijkse stress wegnemen, toxines afvoeren, de geest kalmeren. Een sedentaire levensstijl leidt al gauw tot een slecht moreel. Het is daarom belangrijk om te bewegen, ook al ziet het weer er niet geweldig uit!

Een gezonde levenswijze en een goede levensstijl

In de herfst eten we meestal rijker en vetter dan in de zomer, en laten we ten onrechte groenten en fruit vaker achterwege. De voeding is echter van cruciaal belang voor het mentale en fysieke functioneren. Micronutriënten zoals vitaminen en mineralen, zijn essentieel voor dit evenwicht omdat ze actief bijdragen aan de metabole reacties en afweermechanismen van het lichaam.

De natuurlijke steun van voedingssupplementen kan energie en vitaliteit geven door te zorgen voor een aangepaste aanvoer van essentiële microvoedingsstoffen die de afweermechanismen versterken en het lichaam oppeppen.

Een waterdicht immuunsysteem

Vergeet niet om ons belangrijkste wapen te ondersteunen in de strijd tegen aanvallen die vanaf de herfst de kop opsteken !

Geen rust voor het immuunsysteem, dat in alle omstandigheden virussen en andere bacteriën moet bestrijden. Dit systeem beschermt ons met behulp van een reeks van chemische en fysiologische mechanismen. Hun coördinatie is de sleutel tot een gezond immuunsysteem.

Maar in tijden van slecht weer, stress of vermoeidheid kan ons immuunsysteem ook last hebben van een 'verlies aan kracht', waardoor opportunistische infecties vrij spel krijgen.



Deze prestatiedaling is vaak gebonden aan een aantal factoren:

- slechte voeding: tekorten aan voedingsstoffen hebben een directe invloed op onze weerstand;
- een sedentair leven of juist overtraining bij intensieve sporters;
- stress, dat een verminderde weerstand van het lichaam tot gevolg heeft;
- overgewicht;
- slaapgebrek: cruciaal om fit te blijven en de weerstand te optimaliseren.

Denkt u dat uw immuunsysteem niet optimaal is? Vraag uw apotheker om advies.

Een paar eenvoudige stappen om zich te beschermen en weerstand op te bouwen

Verlucht het huis. Zelfs als het buiten koud of nat begint te worden, moet u dagelijks verluchten om de binnenlucht te verversen en microbiële suspensie te verwijderen. Frisse lucht is altijd stimulerend.



Schone en gezonde luchtwegen
Regelmatig de neus snuiten, voorkomt de ophoping van microben en maakt de luchtwegen vrij. Verminder het gebruik van stoffen zakdoeken omdat deze bevorderlijk zijn voor de stagnatie van microben. Wegwerpzakdoekjes zijn veel hygiënischer en genieten dus de voorkeur.

Immuniteit en roken gaan niet samen
Dit kan het perfecte moment zijn om na te denken over stoppen met roken. Roken verzwakt het immuunsysteem, waardoor rokers veel gevoeliger zijn voor externe aanvallen. Als u niet stopt ... geef dan de voorkeur aan geventileerde ruimten en rook niet in gesloten ruimten (in de auto, thuis ...). Vergeet ook niet om daarna te verluchten.

U hebt het begrepen: een gezonde voeding, regelmatige lichaamsbeweging, respect voor het lichaam en haar behoeften op nutritioneel of fysiologisch vlak, behoren tot de houding die we moeten aannemen om te kunnen genieten van een stralende herfst, om fit te blijven en om volop onze activiteiten te kunnen beleven. Want na de herfst komt de winter ...

Voedingssuppletie kan een natuurlijke en effectieve oplossing zijn om rustig de volgende koudere periode van het jaar in te gaan en lichamelijk en geestelijk in topvorm te blijven. Natuurlijke, niet-stimulerende producten bieden u een evenwichtig versterkend effect voor een gezonde herfst en winter.

Jean-Christophe **Bazin**

WIE HEEFT VITAMINES NODIG?



Iedereen! Vitamines zijn onmisbaar voor een goede werking van het lichaam, ongeacht de leeftijd. Ons lichaam maakt namelijk zelf geen vitamines aan, behalve vitamine D. We moeten dus zorgen voor een aanvoer van buitenaf.

Welke vitamines ?

De vitamines werden pas een honderdtal jaar geleden ontdekt. Sinds de identificatie van de eerste vitamine (B1) in 1912 werd er al uitgebreid onderzoek naar gevoerd. Het is niet mogelijk om hier een volledig overzicht te geven van de gekende vitamines en hun effecten op het organisme. De populairste is ongetwijfeld vitamine C, die ons helpt om weerstand te bieden tegen infecties, energie geeft, als een krachtig antioxidant werkt, helpt bij de heling van wonden enz. Sommige vitamines hebben een invloed op het groeiproces en zijn dus essentieel tijdens de kinderjaren. Terwijl andere het immuunsysteem stimuleren, energie geven, meewerken aan de transmissie van zenuwimpulsen, de vitale functies voeden of de veroudering afremmen. En dan zijn er nog vitamines die stress verminderen, het cholesterol- of suikergehalte in het bloed regelen, de zenuwcellen onderhouden, tussenkomen in de bloedstolling of -synthese, het beendergestel verstevigen of bijdragen tot een goede gezondheid en een algemeen evenwicht.



Vitaminetekort

Een tekort aan bepaalde vitamines kan leiden tot goedaardige kwalen van voorbijgaande aard (die daarom niet minder onaangenaam zijn), zoals vermoeidheid, futloosheid en neerslachtigheid. Een groter tekort op langere termijn kan veel ernstige gevolgen hebben: verzwakking van het immuunsysteem (wat de deur openzet voor een brede waaier aan ziekten, van een eenvoudige griep tot kanker), huid- of oogletsels, spijsverteringsstoornissen, neurologische stoornissen, steriliteit, hart- en vaatziekten, polyneuritis, meervoudige infecties, bloedarmoede, bloedvergiftiging … We denken hierbij ook aan scheurbuik, een kwaal die vroeger vaak zeelui trof wegens het gebrek aan vers fruit en groente tijdens de lange oversteek van de oceaan. Een vitaminetekort tijdens de zwangerschap of de kindertijd kan ook onherstelbare gevolgen hebben, zoals misvormingen, groeistoornissen, rachitis enz.

Te veel vitamines

Wanneer er echter een overschot aan vitamines is, worden deze ofwel op natuurlijke wijze geëlimineerd (en zijn er dus geen

Precies wat
ik nodig heb.

Biocure VITAMINES
Megatone LA
12 Vitamines & 6 Mineralen
Ginseng, Ginkgo biloba
Met zoetstof
LONG ACTION 8u gecontroleerde vrijgave
60 FILMOMHULDE TABLETTEN

Biocure VITAMINES
Activ'Kid LA

Biocure VITAMINES
Activ LA

Biocure VITAMINES

NIEUW CONCEPT
MENTAAL
FYSIEK
FIT & GEZOND
ONDERSTEUNEND

Voel je je wat futloos en kan je een flinke energieboost gebruiken? Of heb je daarentegen nood aan mentale rust? Of misschien ben je zwanger en wil je je lichaam extra in de watten leggen? Dan is Biocure® precies wat je nodig hebt. De voedingssupplementen van Biocure® bevatten net die vitamines, mineralen en andere broodnodige ingrediënten die tegemoetkomen aan je specifieke wensen en behoeften.
Vraag raad aan uw arts of apotheker.

LONG ACTION 8u gecontroleerde vrijgave
Dankzij de unieke formule komen alle actieve stoffen geleidelijk aan vrij in het lichaam, wat resulteert in een snelle, krachtige en langdurige werking.

www.biocure.be

Biocure VITAMINES

Qualiphar
Rijksweg 9 - B-2880 Bornem

ADV/PUB/0088/001/2014-08

gevolgen), ofwel worden ze in het lichaam opgeslagen, wat in extreme gevallen plotse gezondheidsproblemen kan veroorzaken.

Waar vinden we de vitamines?

Granen, peulvruchten, eieren, zuivelproducten, vis, schaaldieren en vlees bevatten allemaal in verschillende mate vitamines. Maar de vitaminekampioenen zijn fruit en groenten. Dat is een van de redenen waarom aanbevolen wordt om dagelijks vijf porties fruit of groenten te eten. Als deze hoeveelheid over een grote verscheidenheid van producten wordt gespreid, zou deze aanvoer van vitamines via de voeding voldoende en evenwichtig moeten zijn.

De vitamines concentreren zich over het algemeen in het buitenste deel en de schil van de voedingsmiddelen. Als u bij het schoonmaken een te dikke schil afsnijdt, gaat er een aanzienlijke hoeveelheid voedingsstoffen verloren. Het is dus best om ongeschilde stukken fruit en groenten te eten (na ze zorgvuldig te hebben gespoeld om eventuele resten van pesticiden te verwijderen) en/of heel dun te schillen.

Ook bij het koken gaat een groot deel van de vitamines verloren. Let er dus op dat u voldoende rauwe voeding verbruikt. Bereide gerechten, gekookte groenten en confituur zijn arm aan vitamines. De moderne levenswijze en de slechte voedingsgewoonten leiden vaak tot vitaminetekorten. En dat is waarom veel mensen vitamines en voedingssupplementen nemen. Meer dan 50 % van de Amerikanen neemt zijn toevlucht tot deze producten, waarvan de consumptie in alle ontwikkelde landen constant groeit.

Supplementen, nuttig voor de gezondheid

De hoge vraag naar dit soort producten stimuleerde de ontwikkeling van een heel breed aanbod van voedingssupplementen op basis van vitamines en andere nuttige elementen voor de gezondheid, zoals mineralen, aminozuren ...

De meeste van deze supplementen combineren verschillende stoffen met een heilzaam effect. Sommige hebben een algemene werking op de gezondheid en het welzijn, terwijl andere op specifieke behoeften gericht zijn, zoals vermoeidheid of stress bestrijden, energie en vitaliteit geven, ontspannen en een herstellende slaap bevorderen, de spieren verstevigen, het immuunsysteem ondersteunen, de concentratie of het geheugen verbeteren enz.

Er zijn ook voedingssupplementen die voor een specifieke doelgroep bestemd zijn, zoals zwangere vrouwen of vrouwen die zich op een zwangerschap voorbereiden, kinderen (voor een betere groei en sterkere botten en tanden), pubers, studenten (in de examenperiode), mensen met stress, sporters, bejaarden, enz. Sommige supplementen hebben actieve principes met onmiddellijk effect, terwijl andere zo ontwikkeld zijn, dat ze geleidelijk aan vrijkomen, wat een gradueel en voortdurend effect heeft. Dit draagt bij tot een betere assimilatie en tolerantie door het lichaam en vermijdt eventuele te hoge concentraties.

Voor meer informatie en persoonlijk advies, raadpleegt u best uw arts of apotheker.



Marco **Hellemans**

HOOFDPIJN EN MIGRAINE

Hoofdpijn, of cefalea, is een symptoom (bijvoorbeeld van griep) maar ook een ziekte wanneer het op zichzelf voorkomt en aan specifieke criteria beantwoordt. In het laatste geval spreken we van primaire hoofdpijn. Migraine hoort in dit rijtje, naast spanningshoofdpijn en andere zeldzamere aandoeningen.

WAT IS MIGRAINE?

Migraine is een hoofdpijn die ten minste twee van de volgende vier kenmerken heeft: gelokaliseerd op de helft van de schedel, pulsatiel (hart klopt in het hoofd), ernstig (niet in staat om de normale activiteiten uit te voeren) en verergerd door de lichamelijke activiteit. Het moet ook gepaard gaan met misselijkheid of braken, of overgevoeligheid voor lawaai en licht. Algemeen kan men migraine onderverdelen in migraine zonder aura (80%) en migraine met aura (20%). Dat laatste wordt voorafgegaan door visuele en zintuigelijke symptomen of spraakstoornissen.

WAT ZIJN DE OORZAKEN VAN MIGRAINE?

Migraineaanvallen worden veroorzaakt door overgevoeligheid in een aantal gebieden van het zenuwstelsel. Wanneer deze gebieden genoeg worden geprikkeld (stress, pijn, warmte, hormonale schommelingen) ontstaat een opeenvolging van gebeurtenissen: er komen prikkelende stoffen vrij, de bloedvaten verwijden, er treden ontstekingsverschijnselen op. In feite zijn alle hersenen vatbaar voor een migraineaanval. Alles hangt af van de gevoeligheidsdrempel van de betreffende persoon. Deze drempel wordt door meerdere factoren beïnvloed. In de eerste plaats zijn dat genetische factoren. Bij vrouwen veroorzaken hormonale factoren cyclusschommelingen (menstruele cycli) op lange termijn (puberteit, zwangerschap, menopauze). Andere interne factoren (stemming, interne klok, wijze van informatieverwerking) veroorzaken meer variabele veranderingen. Wanneer de gevoeligheidsdrempel hoog is, met andere woorden, wanneer het zenuwstelsel bestand is tegen factoren die de drempel beïnvloeden, ontstaat er geen migraine. Als de drempel gemiddeld is, zal migraine af en toe de kop opsteken. Maar als de drempel laag is, ontstaat migraine als ziekte.



WELKE FACTOREN KUNNEN MIGRAINE OPWEKKEN?

De triggers van migraine variëren sterk en zijn afhankelijk van de patiënt. Meestal zijn het stress, vermoeidheid, onregelmatig leven (te veel of niet genoeg slapen, maaltijden overslaan, verandering van tijdzone), alcohol, bepaalde voedingsmiddelen, hormonale veranderingen bij vrouwen, klimatologische factoren, hoogte, intense prikkels (licht, geluid, geur), enz.

WELKE MENSEN WORDEN HET MEEST GETROFFEN DOOR MIGRAINE?

Migraine treft 15% van de bevolking in de geïndustrialiseerde landen. Het is een ziekte die een jonge bevolking treft (het kan beginnen in de kinderjaren) met een piek tussen 25 en 45 jaar. Vrouwen worden meer getroffen dan mannen (3 vrouwen voor 1 man), maar ook deze laatsten worden niet gespaard. Bij alle migrainepatiënten verdwijnt de migraine geleidelijk na een bepaalde leeftijd. Migraine is door de WGO (Wereldgezondheidsorganisatie) geklasseerd in de top 20 van ziekten die de grootste invloed hebben op de kwaliteit van het professionele, sociale en privéleven.

ZIJN ER BEHANDELINGEN VOOR MIGRAINE?

De behandelingen van migraine zijn gebaseerd op drie belangrijke pijlers. We moeten eerst de voor de patiënt specifieke opwekkende factoren bepalen en proberen deze zoveel mogelijk te beperken (onregelmatig leven, blootstelling aan stress, extreme vermoeidheid, alcoholgebruik). Dit is de primaire preventie. Als de aanvallen frequent zijn en significant afbreuk doen aan de levenskwaliteit van de migrainepatiënt, kan zijn/haar gevoeligheidsdrempel worden verbeterd door een behandeling op lange termijn (secundaire preventie), al dan niet met een geneesmiddel (fysiotherapie, relaxatietechnieken, biofeedback). Wanneer een aanval eenmaal begonnen is, moet ze snel en agressief worden behandeld met de gebruikelijke pijnstillers, anti-inflammatoire middelen of specifieke antimigrainemiddelen zoals triptanen. Let wel op: het gebruik van noodmedicatie moet gecontroleerd blijven. Meer dan tien tot vijftien keer per maand dezelfde noodmedicatie gebruiken, kan de migraine doen veranderen in chronische hoofdpijn. Andere specifieke noodbehandelingen worden onderzocht. Gepanen lijken effectief, maar hun ontwikkeling stuit op problemen van levertoxiciteit. Ditanen, derivaten van triptanen, zijn een andere klasse in ontwikkeling.

DOOR WELK ONDERZOEK KAN DE DIAGNOSE VAN MIGRAINE WORDEN GESTELD?

De voorgeschiedenis van de patiënt alleen al kan de diagnose van migraine in de meeste gevallen mogelijk maken. Een normaal neurologisch onderzoek van de patiënt zal deze diagnose bevestigen. Alleen bij een aantal atypische elementen in de voorgeschiedenis of onverklaarbare afwijkingen bij lichamelijk onderzoek zal verder onderzoek nodig zijn. Onderzoeken zoals beeldvorming van de hersenen (scan of MRI) zijn daarom meestal niet nodig, tenzij de arts een afwijking vermoedt (als de migraine altijd aan dezelfde kant optreedt bijvoorbeeld). Een elektro-encefalogram is geen zinvol onderzoek bij migraine, behalve in zeldzame gevallen waarbij epilepsie niet is uitgesloten.

Marianne **de Tourtchaninoff**
Afdelingshoofd
Neurologie
UCL Saint-Luc

BESTEMMING DETOX !





Stress en vermoeidheid in september?
Gun jezelf een adempauze en een moment van welzijn door vakantie te combineren met ontspanning.

Overal duikt het concept van wellnesscentra op om de overspanning van het moderne leven tegen te werken. Voor dit type van bestemming kiezen, betekent zoveel als alles even loslaten. Iets wat we maar al te vaak nodig hebben.

OP VAKANTIE LOUTER OM TE ONTSPANNEN, WAAROM NIET?

De spa, al verschillende jaren een echte modetrend, is nog altijd de plek bij uitstek om even te ontsnappen aan de dagelijkse sleur. De spa biedt u, gedurende uw hele verblijf, momenten van pure verwennerij en ontspanning met behandelingen die het welzijn van geest en lichaam met elkaar combineren. We vinden deze nieuwe welzijnscentra in tropische oorden, maar evengoed om de hoek, aan zee, in de bergen of op het platteland. In elk geval altijd op plaatsen die zich lenen voor ontspanning en rust.

Een spa is geen medische omgeving, en biedt ook daarom een rustgevend kader en een absolute zen-sfeer. Op het programma staan modelleringen, Oosterse of Aziatische massages, ontspannende hydrotherapie, behandelingen op basis van exotische lotions en parfums, schoonheidsbehandelingen… stuk voor stuk uitstekende manieren om lichaam en geest, gedurende een weekendje of langer, te herbronnen en zich eindelijk wat me-time te gunnen.





3M™ Cavilon™
BESCHERMT uw huid
op de meest DELICATE PLAATSEN



Spontaan urineverlies is een kleine kwaal die een groot ongemak veroorzaakt. Want door de bacteriën en de zuren kan de huid geïrriteerd raken in de schaamstreek. En zit u niet lekker in uw vel. Cavilon voorkomt én beschermt tegen een ontsteking.

Vraag raad aan uw apotheker.
Voor een gratis staal: www.cavilon.be/incontinentie



3M™ Cavilon™ Crème
Efficiënte Barrièrecrème

Enkele druppels crème volstaan om de huid de hele dag te beschermen.

Economisch · Duurzaam · Laat de huid ademen

Ref	Product	CNK code
3391 FF	Duurzame Barrièrecrème zonder parfum. 28 g/tube	2682 862
3392 FF	Duurzame Barrièrecrème zonder parfum. 92 g/tube	2682 854



3M™ Cavilon™ Film
Duurzame Barrièrefilm

Herstel de geïrriteerde huid met de film van Cavilon.

Economisch · Laat de huid ademen

Ref	Product	CNK code
3346P	Cavilon spray 28 ml. 1 spray/doos	2876 233
3343P	Cavilon swab 1 ml. 5 swabs/doos	1437 268

3M Belgium bvba/sprl
Hermeslaan 7
B-1831 Diegem
Tel: +32 (0)2 722 53 51
Fax: +32 (0)2 722 50 22

3M



Club Med zorgt voor u …

Ook deze bekende vakantieclub biedt wellnessbestemmingen. Een aantal Clubdorpen beschikken over ruimtes die volledig zijn toegewijd aan rust en ontspanning, en bieden verzorgings- en massagerituelen, hammams, sauna's en jacuzzi's. Er worden ook fysieke ontspanningsactiviteiten aangeboden om rustig te bewegen. Kies uw Wellnessforfait meteen bij het boeken van uw vakantie voor een gegarandeerde ontspannen vakantie.

SINAÏ BAY – EGYPTE : ONTSPANNING EN RUST OP EEN PLAATS VAN ONGEKENDE RIJKDOM



Stel u een vakantie voor, met zijn tweeën of met het gezin, met uitzicht op zee, een 550 meter lang privéstrand, neem een duik tussen kleurrijke vissen, speel een partijtje golf op een 18-holes-golfbaan en laat u vervolgens verwennen in de Spa CINQ MONDES. Vijftienhonderd vierkante meter puur welzijn waar u terecht kunt voor schoonheidsbehandelingen met wereldwijde erkenning. U hoeft dus enkel nog een keuze te maken tussen massages, hammam of sauna, een stoombad met droge warmte met reinigende eigenschappen voor een reëel gevoel van welzijn … van pure gelukzaligheid.

Niets heilzamer dus dan zichzelf een van deze 'wellnessbestemmingen' te gunnen. Deze exclusieve centra, die uitsluitend gericht zijn op de ontspanning van uw lichaam en geest, zijn een dankbare bestemming om de winter en het einde van het jaar met een gerust gemoed door te komen. Vakantie is namelijk ook zorg dragen voor zichzelf!

VALMOREL – FRANKRIJK: LUXE EN WELZIJN, TUSSEN LORKEN EN SKIPISTES



Een charmant skioord, een dorp met een uitzonderlijke ligging op 1460 meter hoogte en een adembenemend uitzicht, middenin het ongerepte natuurlandschap …

Na een dag intensief skiën of wandelen op sneeuwschoenen biedt Club Med u de mogelijkheid om de tijd even stil te zetten in Club Med Spa by CARITA, een zen-tempel van ongeveer 600 vierkante meter, volledig gewijd aan de 'Haute Beauté' van top tot teen. U kunt er bovendien genieten van het verwarmde binnenzwembad of van de hammam, voor een moment van intense ontspanning in dit stoombad met vochtige warmte dat de afvoer van toxines bevordert en zorgt voor een gevoel van welzijn en ontspanning. **Wenst u meer informatie?** Neem dan contact op met Travex-Travel.

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

TIJD VOOR CROSSFIT

CrossFit is een krachttrainings- en conditieprogramma. CrossFit combineert voornamelijk powerlifting, gewichtheffen, turnen en duursporten. De term CrossFit komt van cross fitness (in het Nederlands, kruisfitness) vanwege de mix van bestaande fysieke en sportieve activiteiten die in één training worden samengebracht.

Waarin verschilt CrossFit van de klassiekere methoden?

Het doel van CrossFit is het uithoudingsvermogen in verschillende domeinen te verhogen door, aan de hand van trainingen, te zorgen voor neurologische en hormonale aanpassingen via de verschillende metabolische wegen. Dankzij de verschillende trainingen, het uitvoeren van poly-articulaire bewegingen en de intensiteit van de activiteiten kunnen de beoefenaars zich aanpassen aan om het even welke fysieke inspanning die ze dag in dag uit moeten leveren. De specificiteit van CrossFit ligt, in tegenstelling tot alle andere sporten, juist in het NIET-SPECIALISEREN. De beoefenaars moeten in staat zijn om alle fysieke domeinen en alle sporten aan te kunnen.

Voor wie richt CrossFit bedoeld?

Volgens CrossFit-beoefenaars, voor iedereen. De enige voorwaarde om zich in een dergelijke sport te storten, is om in uitstekende conditie te verkeren zonder fysieke contra-indicaties. Er zijn een aantal risico's aan verbonden en een goede begeleiding door een goede coach is van essentieel belang. Daar gaat het om. Wat verstaat men nu onder een goede coach? Een goede coach is iemand die bepaalde veiligheidsprincipes naleeft, iemand die rekening houdt met progressiviteit en met de correctie van complexe bewegingen.

Hoe ziet een training eruit?

CrossFit-beoefenaars lopen, roeien, touwklimmen, springen, verplaatsen voorwerpen, voeren bewegingen uit van Olympisch gewichtheffen en lichaamsgewichtoefeningen, werken met halters, met gymnastiekringen, dozen, kettlebells, zakken en andere voorwerpen die nuttig kunnen zijn bij de training. De bedoeling is om de training zeer intensief te laten verlopen.

5 GOEDE REDENEN OM CROSSFIT TE BEOEFENEN

- lichaamsbeweging op regelmatige basis;
- beoefenen van een groepssport;
- verbeteren van de algemene lichamelijke conditie (fitness level);
- zichzelf overtreffen;
- meer zelfvertrouwen.

Welke resultaten mag ik verwachten door CrossFit te beoefenen?

Zoals bij elke sport, is regelmaat belangrijk. Maar ook het volgen van een programma dat goed in elkaar zit en evenwichtig is, intensief trainen, een aangepast dieet volgen in de hoop zichtbare resultaten te behalen. Als aan al deze voorwaarden wordt voldaan, dan wordt de kans op meer spiermassa en minder lichaamsvet na enkele maanden groter.

Beoefen CrossFit in een erkend CrossFit-centrum. Zo vermijdt u alvast een aantal slechte imitaties van deze sport. Eis een coach die op zijn minst over een Level 1-diploma beschikt. Dat betekent niet veel, maar zo maakt u al meer kans op een goede coach.

Alain **Ptak**
Fitnesstrainer



LACTOSE-INTOLERANTIE

EEN PAAR PRAKTISCHE TIPS POUR Y FAIRE FACE

Wat zijn de symptomen van lactose-intolerantie?

We moeten een onderscheid maken tussen directe en indirecte symptomen, dat wil zeggen symptomen die verbonden zijn met het spijsverteringsstelsel of niet.

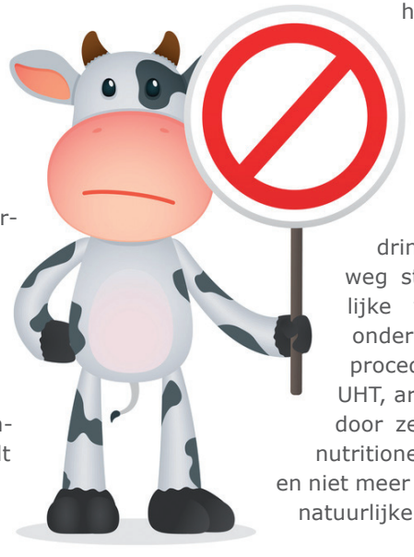
We spreken van directe symptomen wanneer de patiënt klaagt over krampen, een opgeblazen gevoel, een gespannen buik, diarree en/of constipatie, darmgassen, flatulentie. Deze symptomen kunnen heel onopvallend en nauwelijks hoorbaar zijn of ze kunnen ernstiger zijn (bij de zuigeling) en onmiddellijke medische hulp vereisen.

Onder indirecte symptomen verstaan we hoofdpijn en zelfs migraine, vermoeidheid (ook mentale vermoeidheid), een algemeen zwaar gevoel, gezwollen gewrichten enz. De symptomen zijn talrijk en kunnen op elk moment en overal in ons lichaam optreden. Men spreekt dan van 'vervuiling' van het lichaam.

Oorzaken? Hoe de diagnose stellen?

Het is belangrijk om een onderscheid te maken tussen allergie en intolerantie.
Voedselallergie treft slechts een klein deel van de bevolking en kan niet worden genezen.
Voedselintolerantie daarentegen treft helaas almaar meer mensen. Ongetwijfeld meer dan wordt vastgesteld … Het goede nieuws is dat voedselintolerantie omkeerbaar is mits een juiste behandeling door een professionele zorgverlener en het volgen van een streng dieet gedurende enige tijd.

Zowel in het geval van lactose-allergie als lactose-intolerantie is de oorzaak een gebrek aan lactase, een specifiek enzym dat we nodig hebben om melk te kunnen verteren. We maken lactase aan tijdens onze eerste levensjaren om de voedingsstoffen uit de moedermelk te verteren en op te nemen. Koemelk is prima voor opgroeiende kalfjes maar bevat niet dezelfde voedingsstoffen die nodig zijn voor een goede ontwikkeling en werking van het menselijk lichaam. We zouden dus eigenlijk het voorbeeld van de koe moeten volgen: eens gespeend, stoppen met melk en overschakelen op water. Ons lichaam geeft dat trouwens duidelijk te kennen door de productie van lactase sterk te verminderen of zelfs helemaal stop te zetten rond het zesde levensjaar.



We mogen trouwens niet vergeten dat de melk die we tegenwoordig drinken helaas erg ver weg staat van de natuurlijke versie. Melk wordt onderworpen aan talrijke procedés (pasteuriseren, UHT, aromatiseren …) waardoor ze een deel van haar nutritionele kwaliteit verliest en niet meer geschikt is voor onze natuurlijke werking.

Een diagnose stellen kan op twee manieren: via zelf-observatie door goed geïnformeerde personen (maar raadpleeg in geval van twijfel een voedingsdeskundige of natuurgeneeskundige), of door een arts die een bloedonderzoek kan voorschrijven. In dat geval kunt u het best een arts-voedingsdeskundige raadplegen die een opleiding voedingsleer heeft gevolgd na zijn opleiding geneeskunde en die een bloedonderzoek in gespecialiseerde laboratoria kan voorschrijven. Het onderzoek zelf en de interpretatie van het bloedonderzoek worden op die manier veel grondiger uitgevoerd.

Wat mag men eten?

Zolang de darmen niet zijn hersteld en opnieuw optimaal werken, is de consumptie van koemelk uit den boze en moet men voorrang geven aan plantaardige melkproducten zoals rijstmelk, quinoamelk, amandelmelk, notenmelk, kastanjemelk of sojamelk. Maar er is een keerzijde aan de medaille. Deze melksoorten bevatten een (te) grote hoeveelheid suikers en moeten dus met mate worden geconsumeerd. Vermijd ook de overconsumptie van sojamelk in de vorm van yoghurt, desserts, melkdrankjes met verschillende smaken enz. Het eiwit van sojamelk is nog moeilijker te verteren dan het koemelkeiwit en helaas blijken meer en meer mensen soja-intolerant te zijn! In sommige gevallen worden bepaalde ongewone dierlijke melksoorten, zoals paarden- en geitenmelk, goed getolereerd. Ook al lijdt u niet aan intolerantie, toch pleit ik voor afwisseling in de melkconsumptie (met inbegrip van koemelk) want elke melksoort heeft zijn eigen kwaliteiten. Op die manier verminderen we aanzienlijk het risico op een of andere vorm van voedselintolerantie.

Chantal **van der Brempt**
Health Promoting Activities
& Nutritional Coaching
www.myfoodprint.be



KAN VOEDSELINTOLERANTIE WORDEN BEHANDELD?

Goed nieuws want het antwoord is ja! En ik ben daar het beste bewijs van. Ik leed aan glutenintolerantie. Ik ben begonnen met alle gluten uit mijn voedingspatroon te bannen. In het geval van lactose-intolerantie zijn het natuurlijk producten met lactose die moeten worden vermeden. Tegelijkertijd moet de darmontsteking verdwijnen en moeten de perforaties in de darmbarrière als gevolg van de ontsteking worden 'dichtgestopt', meestal door middel van voedingssupplementen. Ten derde kan een pre- en probioticakuur de goede bacteriële flora stimuleren. Als men de darmbarrière met een douane zou vergelijken, dan is de bacteriële flora de douaneambtenaar die toeziet op de goede werking van de douane en dus van onze darmen. Zodra de darmen zich herstellen, kunnen melkproducten geleidelijk aan weer in het voedingspatroon worden opgenomen. Toch is het aangewezen om melkproducten met mate te blijven consumeren, zelfs na herstel.



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 13 december 2014.

Vraag 1 : Wat is het ongevallenpercentage op de baan dat te wijten is aan slaapproblemen?

Vraag 2 : Hoe vermijd je brandend maagzuur?

Vraag 3 : Wat is CrossFit?

Vraag 4 : Hoe heet de spa van Club Med in Sinaï Bay in Egypte?

Schiftingsvraag : Hoeveel personen zullen op 13 december 2014 de 4 vragen correct beantwoord hebben?

ANTWOORDEN VIA DE WEBSITE WWW.SOFIADIS.BE/CONTEST
voor zaterdag 13 december 2014.

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.

WINNAAR

Winnaar van de vorige Sofiadis wedstrijd

Proficiat aan L. R. Lucia, u wint een Samsung Galaxy TAB2 10.1.

pilos
FORTE

Unieke formule voor gezond haar en nagels



Nieuwe verpakking **Nieuwe formule**

2+1 Maand Gratis

pilos
FORTE

Unieke formule voor
gezond haar en nagels
1 x 2 capsules per dag

ID PHAR, B - 9450 Haaltert
www.idphar.be