22 Trimestrieel
Oktober - December 2015

SOFIADIS Mag !

Het magazine van de Sofiadis apotheker



WEDSTRIJD
5X€40
AANKOOPBONS
GELDIG IN DE SOFIADIS APOTHEKEN

De vele goede eigenschappen van VITAMINE D

- De maagzweer, een moeilijke diagnose?
- Haaruitval, wat kunt u eraan doen?
- Het paleodieet



OMNIVIT

De sterkte van je haar zit in de wortel



Omnivit Haircare

VOEDT DE HAARWORTELS*

- Geeft het haar **vitaliteit** en **glans***
- Zorgt voor gezond **haar** en gezonde **nagels***

94% van de vrouwen is tevreden met het resultaat**

Verkrijgbaar bij je apotheker

Volg ons op

*Zink en selenium dragen bij tot de instandhouding van normaal haar en nagels, die zorgen onder andere voor vitaliteit en glans van uw haar en nagels.
**Bron: Internet enquête bij 115 vrouwen, juni 2011. N = 115 respondenten die de kuur hebben gevolgd (vroeger Omnivit Vita Haar).

OMN362015

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
Peter Van Elslander

PUBLICITAIRE REGIE
Sofiadis CVBA
info@sofiadis.be

CONCEPT EN REALISATIE
Sofiadis CVBA - Axel Moureau
info@sofiadis.be

FOTOGRAFIE
iStockphoto, Fotolia

PERIODICITEIT
Thematisch trimestrieel magazine

DRUK
IPM Printing

HEBBEN MEEGEWERKT AAN DE REDACTIE
Bazin Jean-Christophe, Deprez Pierre, Hellemans Marco, Lumen Gauthier, Philippart Barbara, van der Brempt Chantal, Vujovic Anja

OPLAGE EN VERDELING
Oplage magazine: 32.000 exemplaren.
Voor meer inlichtingen betreffende de verdeling van Sofiadis Mag!:
info@sofiadis.be of 02 227 11 71

EDITO

Beste lezer,

Vitamines. We weten allemaal dat we er nodig hebben, maar waar dienen ze eigenlijk precies voor?

De bekendste is waarschlijnlijk vitamine C, als kind kreeg ik in de wintermaanden elke morgen een vitamine C tablet en ze was nog lekker ook!

In dit magazine willen we echter focussen op een vitamine die voor de meesten onder ons wat minder bekend is : vitamine D.

De beste manier om vitamine D op te slaan is zowel gemakkelijk, prettig, als goedkoop : een regelmatige blootstelling aan het zonlicht. Maar bij gebrek hieraan (wat in onze streken nogal eens durft voorkomen) lees je in het artikel hoe je je vitamine D voorraad op peil kan houden.

Meer informatie vind je in het artikel : "de vele goede eigenschappen van vitamine D".
Ik wens je veel leesgenot!

En vergeet niet, volgende vitamines hebben ook al heel wat mensen goedgedaan: een schouderklop, een aanmoediging, een compliment...

Peter Van Elslander
Afgevaardigd bestuurder

INHOUD

Dossier
De vele goede eigenschappen van vitamine D 04 - 09

Gezondheid
De maagzweer, een moeilijke diagnose? 10 - 13
Haaruitval, wat kunt u eraan doen? 14 - 17
Gezonde voeten 18 - 19

Reizen
Voor een geslaagde gezinsvakantie op de latten! 21 - 23

Sport
Slaap en recuperatie 24 - 27

Dieet
Het paleodieet 28 - 29

Wedstrijd
Win een aankoopbon van €40 31

De vele goede eigenschappen VAN VITAMINE



Steeds vaker blijkt uit honderden wetenschappelijke studies in talrijke landen dat vitamine D zowel helend als preventief werkt. Vitamine D is dus een belangrijke pijler voor uw gezondheid. Waarom en hoe neemt u vitamine D op? Waar vindt u vitamine D?

Wie kent levertraan nog?

Het was in de 19de eeuw al bekend dat levertraan de Engelse ziekte (rachitis), de plaag van die tijd, kon verhelpen. Maar pas na de Eerste Wereldoorlog ontdekte men dat vitamine D één van de bestanddelen van levertraan was en kon men bewijzen dat een tekort aan vitamine D verantwoordelijk was voor de Engelse ziekte. Sindsdien moesten vele generaties kinderen deze vies smakende olie elke dag verplicht innemen.

Vandaag is vitamine D gelukkig verkrijgbaar als voedingssupplement, veel handiger en aangenamer dan levertraan. Onderzoekers hebben nog veel verder reikende effecten van vitamine D aangetoond, zowel voor het genezen van kwalen als voor de preventie van een groot aantal ziektes, waaronder kanker.

De zon, een bron van vitamine D

In onze streken halen we vooral vitamine D uit een regelmatige blootstelling aan zonlicht. Onze huid absorbeert de uvb-stralen, die worden omgezet in vitamine D. Toch moeten we voldoende van onze huid (minstens het gezicht, de benen en de armen) aan het zonlicht blootstellen en dat gemiddeld minstens drie dagen per week gedurende een kwartier. Natuurlijk zijn die gemiddelden niet voor iedereen dezelfde. Ze kunnen sterk schommelen en zijn ook afhankelijk van de omstandigheden.

Ook de huid moet haar rol kunnen spelen. Een donkere huid of een huid die is beschermd met zonnebrandolie maakt geen of bijna geen vitamine D aan. De zon moet ook voldoende hoog staan en krachtig genoeg schijnen (in België is dat van april tot oktober).

Een matige blootstelling aan zonlicht zorgt dus voor de lichaamseigen productie van vitamine D en onze gezondheid. Een te grote blootstelling kan dan weer leiden tot gevaarlijke huidkankers.

Andere mogelijke bronnen

Wanneer er niet voldoende zon is (tijdens de herfst en de winter), kunt u bepaalde voedingsmiddelen, vooral vette vis, op het menu zetten om uw vitamine D aan te vullen. Voor een voldoende grote dosis moet u bijna 500 gr vis per dag eten, dus is het noodzakelijk om voedingssupplementen te nemen (pilletjes of siroop, verkrijgbaar bij de apotheek). Afhankelijk van het type supplement neemt u de vitamine D dagelijks, wekelijks of maandelijks in. Zo houdt u de vitamine D in uw lichaam op peil.

Geen risico op een overdosis

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid ligt tussen 400 en 600 IE, voor risicogroepen kan dat oplopen tot 2000 IE. Voor de behandeling van osteoporose is een opname van 800 IE per dag aanbevolen, maar dat kan enkel met een efficiënt supplement.

Voor een overdosis vitamine D hoeft u niet bang te zijn. U zou al minstens 1000 keer meer dan de aanbevolen hoeveelheid moeten innemen om het toxisch niveau te bereiken. Het lichaam slaat het teveel aan vitamine D op om later te gebruiken. Een tekort aan vitamine D heeft dan weer een negatief effect op de gezondheid.

Helende eigenschappen

Vitamine D geneest de Engelse ziekte, een aandoening die we in ontwikkelde landen nog steeds zien bij kinderen die onvoldoende aan de zon worden blootgesteld of die een donkere huid hebben. Vitamine D is ook nodig voor de behandeling van osteoporose (met een calciumsupplement) en de topische behandeling van psoriasis.

Preventieve eigenschappen

Vitamine D vergemakkelijkt de opname van calcium en fosfor in de darm. Vitamine D zorgt dus voor sterkere botten en tanden,



Precies wat ik nodig heb.



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.

www.biocure.be

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.

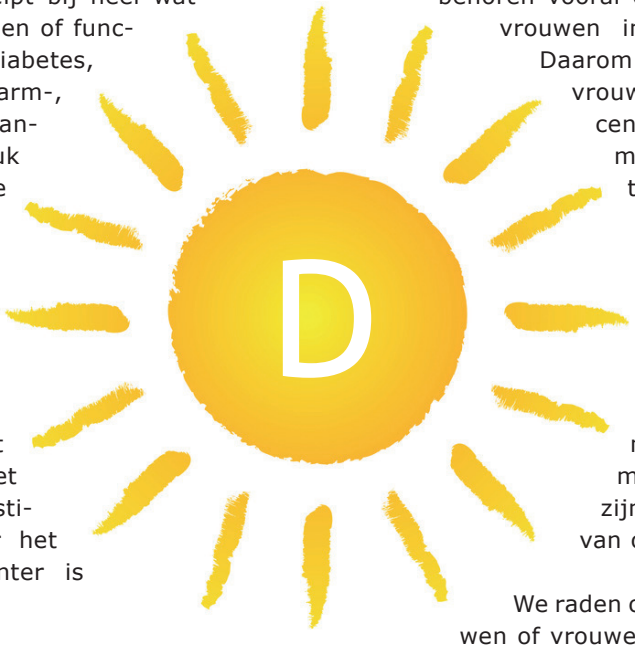
Biocure VITAMINES

Qualiphar
Rijksweg 9 - B-2880 Bornem

ADV/PUB/D0088/001/2014-08

die sterk afhankelijk zijn van de opname van calcium. De preventieve impact van vitamine D op osteoporose en cariës is bewezen, net als een verminderd risico op tandbreuk of -uitval.

Hoewel nog niet alle wetenschappelijke bewijzen er zijn, denken de onderzoekers dat vitamine D ook helpt bij heel wat andere aandoeningen of functiestoornissen: diabetes, kanker (vooral darm-, borst- en prostaatkanker), hoge bloeddruk en cardiovasculaire aandoeningen, verschillende auto-immuunziekten (multiple sclerose, ziekte van Crohn), nierinsufficiëntie … Algemeen lijkt het dat vitamine D het immuunsysteem stimuleert, waardoor het organisme resistenter is tegen aanvallen.



Risicogroepen

De voordelen van vitamine D zijn goed voor iedereen, maar bepaalde groepen hebben er meer baat bij en zouden zeker moeten zorgen voor voldoende opname van vitamine D.

Er zijn verschillende groepen die onvoldoende zonlicht krijgen: inwoners van noordelijke landen (waar de invalshoek van de zon in de zomer te klein is), ouderen die zich te weinig buiten begeven of mensen die de zon moeten mijden door een ziekte. Ook mensen met een donkere huid, die uvb-stralen tegenhoudt, vallen in deze groep. Alle inwoners van landen met een gematigd klimaat zouden tussen oktober en april een vitamine D-supplement moeten innemen.

Mensen met insufficiëntie of broze botten vormen ook een risicogroep. Daartoe behoren vooral oudere mensen en vrouwen in de menopauze. Daarom raden we jonge vrouwen in de adolescentie aan hun vitamine D-inname aan te vullen. Op die manier maken ze hun beendermassa dichter en sterker, waardoor ze enkele tientallen jaren later, wanneer ze in de menopauze komen, beter bestand zijn tegen de risico's van osteoporose.

We raden ook zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven, aan een vitamine D-supplement te nemen. Zo kunnen een aantal ziektes worden vermeden, zowel bij moeder als bij kind. Tot slot zouden ook mensen met overgewicht een vitamine D-supplement moeten innemen omdat het teveel aan vet het syntheseproces van de uvb-stralen verstoort.

Conclusies

Man of vrouw, jong of oud, een voedingssupplement met vitamine D heeft op korte en langere termijn heel wat voordelen en voorkomt een aantal gezondheidsproble-

NIEUW

GEPATENTEERD EXTRACT

Kwalitis

475 mg hoog opneembare curcuminoïden en vluchtige oliën per capsule

- **Positieve stemming***
- **Levensvreugde***
- **Zelfvertrouwen***
- **Positieve ingesteldheid***
- **Mentaal evenwicht***



Bewezen doeltreffendheid & veiligheid

VERKRIJGBAAR IN DE APOTHEEK

* *Het extract van kurkuma bevordert een goed mentaal evenwicht*

TRENKER .be

701365/PUB_benl • voedingssupplementen ©Trenker_2015-08

men. Verschillende actiemechanismen van vitamine D waarover we voorlopig nog te weinig weten, zullen waarschijnlijk worden geobjectiveerd door studies die momenteel lopen.

Vitamine D lijkt bijna geen tegenindicaties te hebben en zou enkel toxisch zijn in geval van een te grote inname, maar die kans lijkt klein als we naar de drempel kijken.

Marco **Hellemans**
Dank aan Pr. Etienne Cavalier
CHU de Liège

WAAR OF NIET WAAR 5 uitspraken

BLOOTSTELLING AAN ZONLICHT IS GENOEG OM VOLDOENDE VITAMINE D OP TE NEMEN

✓ In ons land: **waar**, op voorwaarde dat het gezicht, de benen en de armen tussen april en oktober minstens drie keer een kwartier per week aan zonlicht worden blootgesteld.

✗ **Niet waar:** buiten deze periode, in speciale omstandigheden of wanneer de huid beschermd is met zonnebrandolie.

WANNEER ER NIET VOLDOENDE ZONLICHT IS, KAN EEN TEKORT AAN VITAMINE D WORDEN GOEDGEMAAKT DOOR DE VOEDING

✗ **Niet waar:** bepaalde voedingsmiddelen (vooral vette vis) bevatten vitamine D, maar slechts in kleine hoeveelheden. Een gebrek aan zonlicht moet worden aangevuld met voedingssupplementen.

VITAMINE D IS GEVAARLIJK VOOR SENIOREN

✗ **Niet waar:** integendeel, vitamine D is heel goed voor de gezondheid: stimulatie van het immuunsysteem, preventie van verschillende ziektes, waaronder kanker, de behandeling van osteoporose …

VITAMINE D IS DE BESTE MANIER OM OSTEOPOROSE TE VOORKOMEN OF GENEZEN.

✓ **Waar:** op voorwaarde dat de inname voldoende groot en regelmatig is en dat er ook voldoende calcium wordt opgenomen.

VITAMINE D GIFTIG VOOR ZWANGERE VROUWEN

✗ **Niet waar:** integendeel, vitamine D is zowel voor de moeder als voor de foetus bevorderend.

DE MAAGZWEER
een moeilijke diagnose?

Een maagzweer is nog te vaak de oorzaak van ernstige complicaties en hospitalisatie indien ze niet tijdig behandeld wordt. Pijn aan de maag is vaak heel banaal, maar als de pijn aanblijft kan dit wijzen op een maagzweer en is een snelle diagnose en behandeling noodzakelijk. Enkel zo kan men de maagzweer genezen en voorkomen dat ze later terugkeert.

Wat is een maagzweer?

Een maagzweer is een (al dan niet diepe) kwetsuur of wonde aan de binnenkant van de maagwand of het eerste deel van de dunne darm, die we de twaalfvingerige darm of het duodenum noemen.

Die wonde kan oppervlakkig zijn, maar ook dieper in de wand zitten, waardoor een bloeding (hemorragie) of een perforatie kan ontstaan wanneer het maagzuur helemaal door de maagwand is gegaan. We noemen dit een maagzweer, een gastrische zweer of een gastro-duodenale zweer.

Wat zijn de oorzaken van een maagzweer?

De twee belangrijkste oorzaken van een gastro-duodenale zweer zijn medicatie (ontstekingsremmers en aspirine) of een bacterie, Helicobacter pylori, waarvan Australische onderzoekers een verband hebben aangetoond met het voorkomen van maagzweren. Zij kregen voor hun ontdekking de Nobelprijs Geneeskunde (dr. Warren en dr. Marshall).

Deze 2 factoren vallen de wand van de maag en die van het duodenum aan, die verzwakken door het maagzuur dat de maag produceert. Dat zuur gaat geleidelijk door de maagzweer heen.



Wat zijn de symptomen van een maagzweer?

De patiënt klaagt over pijn in de bovenbuik (epigastrische zone, onder het borstbeen, in het midden en het bovenste deel van de buik), soms ook onderaan in de borstholte of rond de navel. De pijn is branderig en het lijkt alsof een mes in de buik wordt gestoken.



De pijn wordt vooral gevoeld tussen de maaltijden door en vaak verdwijnt ze wanneer de patiënt iets eet. Voeding 'buffert of neutraliseert' het maagzuur, maar de maag blijft zuur aanmaken om de voedingsmiddelen te verteren. De pijn keert dus terug zodra die voedingsmiddelen verteerd zijn en maagzuur in de plaats komt.

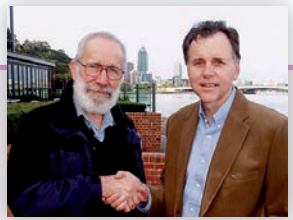
Toch gebeurt het vrij vaak dat de patiënt geen pijn heeft of dat die pijn beperkt blijft tot oprispingen. Het eerste symptoom dat de patiënt dan ervaart, is een complicatie, zoals een bloeding.

Wanneer raadpleegt u een arts?

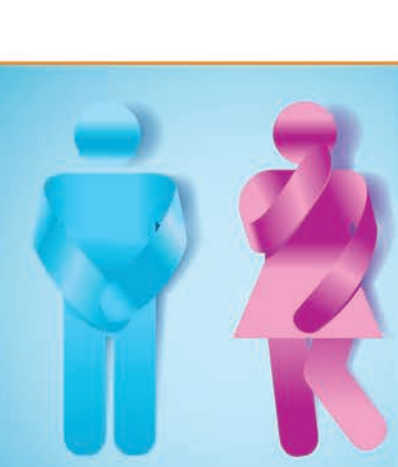
Het is moeilijk om hier algemeen advies te geven. Een branderig gevoel in de maag komt vaker voor en is in heel wat gevallen toe te schrijven aan oprispingen (pyrosis) of reflux van maagzuur in de slokdarm (maag-slokdarmreflux). Wanneer deze symptomen voorkomen, kunnen ze snel behandeld worden met zuurremmers op voorschrift.

U dient een arts te raadplegen wanneer de pijn seizoensgebonden is (lente en herfst), wanneer ze ongewoon en intens is, wanneer er in uw familie een voorgeschiedenis van maagzweren of infecties met Helicobacter pylori is, wanneer u ontstekingsremmers neemt en toch pijn voelt of wanneer er alarmsignalen zijn, zoals gewichtsverlies, zwarte stoelgang (kan op een bloeding wijzen) of vermoeidheid (anemie).

Het spreekt voor zich dat een arts direct moet worden geraadpleegd bij een bloeding (zwarte stoelgang of bloed in de stoelgang) of hevige pijn.



Drs Marhall en Warren, winnaars van de Nobelprijs voor Fysiologie en Geneeskunde voor de ontdekking van de Helicobacter pylori-bacterie en haar rol in maagproblemen en -zweren.





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



3M™ Cavilon™ Film
Duurzame Barrièrefilm

Herstel de geïrriteerde huid met de film van Cavilon.

Economisch · 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

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

Een maagzweer kan een potentieel dodelijke aandoening zijn als ze niet op tijd wordt herkend en behandeld.

Hoe wordt de diagnose van een maagzweer gesteld?

De diagnose gebeurt altijd via een endoscopie (onderzoek met een camera van slokdarm, maag en duodenum). Dankzij een kalmeringsmiddel of anesthesie is dit onderzoek tegenwoordig zeer goed te verdragen.

Met deze 'gastroscopie' kunnen andere aandoeningen, zoals oesofagitis, maag-slokdarmreflux, gastritis of kanker uitgesloten worden. De symptomen van deze ziekten lijken namelijk sterk op die van een gastro-duodenale maagzweer. Er wordt altijd een biopsie gedaan om de oorzaak van de maagzweer te onderzoeken, vooral bij een infectie met Helicobacter pylori.

Hoe wordt een maagzweer behandeld?

Een behandeling is tweeledig: de vermindering van de zuurafscheiding door de maag via zuurremmers, zoals protonpompremmers (omeprazol, esomeprazol, pantoprazol, lansoprazol) en een behandeling met antibiotica wanneer er een infectie met Helicobacter pylori is. Een behandeling met antibiotica wordt voorgeschreven volgens verschillende schema's waarbij 1, 2 of 3 antibiotica worden gecombineerd (amoxicilline, claritromycine, metronidazol, levofloxacine) en soms bismut wordt voorgeschreven voor 7 tot 14 dagen. Deze behandeling geneest 100% van de maagzweren!

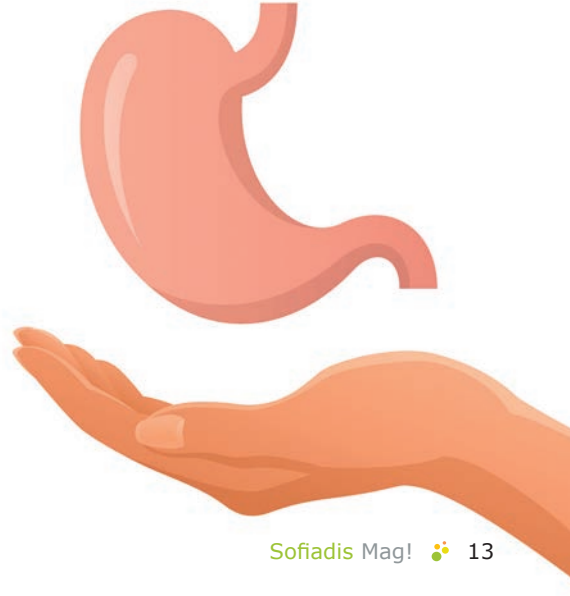
Er wordt maar zelden meer een beroep gedaan op chirurgie. Die blijft beperkt tot het sluiten van perforaties in de maag of de twaalfvingerige darm. Bloedingen worden behandeld met endoscopie en de technieken worden steeds efficiënter (injectie, coagulatie en clips).

Hoe vermijdt u maagzweren in de toekomst?

Een behandeling met medicijnen helpt echt bij de behandeling van maagzweren, die vroeger als 'chronisch' beschouwd werden omdat ze ieder seizoen terugkeerden. Een terugval is uitzonderlijk wanneer de Helicobacter pylori na de behandeling verdwenen is.

Recidieven zijn tegenwoordig in de meeste gevallen te wijten aan regelmatig of intermitterend gebruik van niet-steroïde ontstekingsremmers, die uiteraard moeten worden vermeden bij een voorgeschiedenis is van maagzweren. Indien deze ontstekingsremmers toch noodzakelijk zijn, moeten de maag en het duodenum worden beschermd met een protonpompremmer die tegelijk wordt voorgeschreven.

Prof Pierre **Deprez**
Diensthoofd
Hepato-gastro-enterologie
Universitair ziekenhuis Saint-Luc



Haaruitval, wat kunt u eraan doen?



Waarom valt haar uit?

Haar leeft niet eeuwig. Het ontstaat, groeit en valt dan uit. De normale cyclus van een haar bestaat uit een groeifase (anagene fase) die gemiddeld 3 tot 6 jaar duurt, en een uitvalfase (telogene fase) die gemiddeld 1 tot 3 maanden duurt. Ieder haar valt op een dag dus uit. Het is heel normaal dat u er dagelijks 50 tot 100 verliest, al kan dat tijdens de seizoenswisselingen (lente en herfst) zelfs oplopen tot 175.

Normale of abnormale haaruitval?

Haaruitval wordt als abnormaal beschouwd wanneer iemand meer dan 100 haren per dag verliest gedurende een periode van meer dan een maand. Die hoeveelheid kan van persoon tot persoon verschillen.

Het is belangrijk om niet bij de pakken te blijven zitten, consulteer een gespecialiseerd dermatoloog zodra u langer dan een maand meer haar verliest dan normaal.

Wat is tijdelijke haaruitval en hoe kan het worden voorkomen?

Tijdelijke haaruitval wordt ook telogeen effluvium genoemd en is niet meer dan een versnelling van de haarcyclus die eerder werd beschreven.

Er zijn meerdere oorzaken. Seizoenswisselingen kunnen aan de basis liggen, maar ook een behandeling met nieuwe medicijnen, zware stress, gewichtsverlies, injecties in de gewrichten, algemene anesthesie of langdurige koorts kunnen haaruitval veroorzaken.

Dit kan tot 3 maanden duren. De tijdelijke haaruitval stopt meestal vanzelf en het haar groeit gewoon terug. Een behandeling met aangepaste voedingssupplementen kan de uitval verminderen en de groei van nieuwe haren versnellen.

Wat zijn de belangrijkste oorzaken van haaruitval?

Er zijn heel veel en heel diverse oorzaken voor haaruitval. Haaruitval kan bovendien meerdere oorzaken hebben.

- De courantste oorzaak bij mannen, maar ook bij vrouwen, is kaalheid of alopecia androgenetica. Zoals de naam al zegt, hangt deze vorm van kaalheid samen met een toegenomen aanmaak van mannelijke hormonen of androgenen. Die vorm is genetisch en dus erfelijk.

  Aangezien kaalheid samenhangt met hormonen, kan de aandoening bij vrouwen erger worden tijdens bepaalde periodes in het leven:

  - De menopauze: sterke vermindering van vrouwelijke hormonen (oestrogenen) met een vrij mannelijke hormoonbalans tot gevolg. Dat stimuleert kaalheid, maar ook haargroei op meer typisch mannelijke plaatsen zoals de bovenlip of de kin.

  - De bevalling: tijdens de zwangerschap maakt het lichaam heel wat oestrogenen aan, deze hormonen beschermen de hoofdhuid en stimuleren de haargroei. In die periode hebben heel wat vrouwen een mooie haardos. Een bevalling betekent een bruuske vermindering van oestrogenen, met haaruitval tot gevolg, die 3 maanden kan duren.

- Problemen met de schildklier, zowel verlaagde als verhoogde werking, maar ook een tekort aan ijzer, zink en vitamine B12 kunnen leiden tot grote haaruitval. Die tekorten kunnen snel worden opgespoord met een eenvoudige bloedafname, die standaard gebeurt bij een consultatie over haaruitval. Zodra het tekort is verholpen, groeit het haar gewoon terug.

- Te veel haarbehandelingen (kleuren, stijlen, vlechten ...) hebben een beperkte invloed op haaruitval, maar kunnen het haar wel beschadigen. Onthoud dat hair weaving op lange termijn kan leiden tot haaruitval in de frontale zone. Dat heet tractie-alopecia.



IK DROOMDE VAN STERKERE HAREN

NU HEB IK ZE



Foto : Anatoliy Repin - AGENCE DUFRESNE CORRIGAN SCARLETT - Forté Pharma RCI 99 S 03640 - Monaco

KRACHT – VITALITEIT– VOLUME

Voor mooiere en sterkere haren en nagels(1)

Met zijn formule die zink, selenium, vitamine B8, biergist en tarweproteïnen combineert, biedt Expert Haar u 3 werkingen in slechts 1 tablet per dag om te helpen:

- De haarvezel te versterken
- Uw haar op zichtbare wijze te beschermen dankzij de toevoer van krachtige antioxidanten
- De schoonheid en het volume van uw haar te openbaren

(1)*Zink en selenium dragen bij tot de instandhouding van normale haar en nagels.*

CNK 2410-132



NIEUW

Shampoo en Lotion Anti-Haaruitval

Voedingssupplement. Vraag raad aan uw apotheker.
In het kader van een evenwichtige en gevarieerde voeding en een gezonde levensstijl.

Volg ons op Facebook
(Forté Pharma België)

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

SAMEN STERKER™

- Haaruitval na chemotherapie is plots en universeel, dat wil zeggen dat het haar over het hele lichaam uitvalt. De gebruikte medicijnen houden de haargroei tegen, maar beschadigen de wortels niet. Daarom groeit het haar na het einde van de behandeling gewoon terug.

- Ook andere zeldzame aandoeningen, zoals alopecia areata, lichen planopilaris of discoïde lupus kunnen leiden tot haaruitval.

Welke behandelingen bestaan er?

Voedingssupplementen (geconcentreerde oligo-elementen, vitaminen en zwavelhoudende aminozuren, bestanddelen van keratine) zijn voor heel wat gevallen van haaruitval de eerste behandeling. Doordat de voedingsstoffen die haren nodig hebben om te groeien, rechtstreeks worden ingenomen, kan de haaruitval vaak worden tegengehouden en in sommige gevallen groeit het haar zelfs terug.

In geval van mannelijke of vrouwelijke alopecia androgenetica kan plaatselijk aanbrengen van Minoxidil een bijkomende hulp zijn. Minoxidil verwijdt de bloedvaten en zorgt zo voor een betere microcirculatie ter hoogte van de haarwortel. De haarwortel kan de voedingssupplementen dan beter opnemen.

Bovendien werkt het middel in op de haarcyclus en duurt de anagene fase langer. Bij verdergevorderde gevallen kan ook beroep worden gedaan op hormoonbehandelingen, zoals een anticonceptiepil of andere anti-androgene behandelingen bij vrouwen, en op Finasteride bij mannen.

In ieder geval is een bezoek aan een dermatoloog die gespecialiseerd is in haarpathologie altijd noodzakelijk. Na een grondig onderzoek en een bloedafname kan de dermatoloog de precieze oorzaak van uw haaruitval achterhalen en de juiste behandeling voorschrijven!

Dr. Anja **Vujovic**
Dermatologie – Hoofdhuidpathologie
Erasmusziekenhuis, Brussel.



GEZONDE VOETEN

Om voetproblemen te voorkomen en te kunnen blijven stappen, moet u van meet af aan goede gewoontes aannemen. Zorg voor een goede hygiëne, knip uw nagels correct en kies comfortabele schoenen. Laten we even de voornaamste voetproblemen en hun oplossingen bekijken.

BASISGEWOONTEN

ELKE DAG DE VOETEN GOED WASSEN

Het is aan te bevelen om uw voeten een keer per dag te wassen, of meer als u veel transpireert. Met die gewoonte voorkomt u verweking, waardoor huidmycosen kunnen optreden. Het water mag niet te warm zijn en u moet milde zeep gebruiken. Als u een bad neemt, blijf er dan niet langer dan tien minuten in liggen, anders wordt uw huid week en kwetsbaar. Droog uw voeten goed af. Let er vooral goed op dat u de ruimte tussen de tenen goed droogdept: dat voorkomt verweking. Als de huid van uw voeten droog en gebarsten is, masseer ze dan zachtjes met een vochtinbrengende crème. Breng echter geen crème aan tussen de tenen, want dat kan verweking in de hand werken, wat dan weer tot een infectie kan leiden.

DE NAGELS CORRECT KNIPPEN

Om kleine wondjes of ingegroeide nagels te vermijden, moet u als volgt te werk gaan:

- Ga ergens zitten waar u genoeg licht heeft, na het wassen, als uw nagels zacht zijn geworden van uw bad of douche.
- Gebruik bij voorkeur een nagelschaartje dat ontsmet is met alcohol, of een nagelknipper.
- Knip uw nagels recht af (en niet afgerond), in een hoek van 90°.
- Laat ze iets verder komen dan het uiteinde van uw tenen (niet meer dan 2 tot 3 mm).
- Reinig voorzichtig de rand onder de nagel, maar zeker niet met een scherp voorwerp (zoals de punt van een schaar).
- Vijl daarna elke nagel zodat de rand glad is.
- Knip voorzichtig de velletjes rond elke nagel weg met een speciaal tangetje (nagelriemknipper).

ZEER DROGE VOETEN

Als uw voeten abnormaal droog zijn, kunt u een speciale medische crème met ureum, glycerine en aminozuren gebruiken.

BLAREN

Doorprik ze niet! U riskeert een infectie als u de blaar doorprikt. Breng een verband of een gaasje en een plastic beschermlaagje aan. Ze verdwijnen vanzelf.

LIKDOORNS EN EELT

Laat uw voeten weken in lauw water en schuur ze dan met een puimsteen om likdoorns en eelt te verwijderen. U kunt ook medische pleisters kopen in de apotheek. Om likdoorns en eelt te voorkomen, moet u uw voeten regelmatig insmeren met een vochtinbrengende crème, goed passende schoenen dragen en beschermkussentjes aanbrengen waar uw schoenen het meest schuren.

GEUR EN VOCHT

Elke dag scheiden onze voeten een half kopje vocht af! Dit deel van ons lichaam transpireert het meest. Als ze opgesloten zitten in schoenen, worden de voeten vochtig en accumuleert het zweet, waarbij dan ook vaak nog eens een onfrisse geur komt. Hier volgen enkele tips en remedies om transpireren van de voeten tegen te gaan:

WEES ZORGZAAM VOOR UW VOETEN: een goede hygiëne is de beste remedie tegen transpirerende voeten. Van peelings tot voetbaden: er zijn genoeg manieren om een teveel aan dode huid, waar bacteriën die de slechte geur veroorzaken dol op zijn, te voorkomen.

HET IS DE SCHULD VAN UW SCHOENEN! Zweet u zich te pletter in uw baskets? Uw schoenen zijn hoogstwaarschijnlijk de boosdoeners. De voeten beginnen te ruiken omdat er zich bacteriën ontwikkelen door schoenen te dragen. Doe de test: als u blootsvoets rondloopt, zullen uw voeten nog altijd transpireren, maar niet meer ruiken.

VERMIJD SYNTHETISCHE MATERIALEN: tenzij u de hele dag op sandalen kunt rondlopen, kiest u het best voor natuurlijke vezels zoals katoen om te voorkomen dat uw voeten gaan transpireren. De meeste sportmerken verkopen schoenen en sokken die speciaal ontworpen zijn om het transpiratievocht af te voeren en verweking te voorkomen.

CAMOUFLEER VIEZE GEURTJES: uw grootmoeder strooide zeker talkpoeder in haar schoenen als remedie tegen transpirerende voeten. Een andere goedkope truc is boorzuur gebruiken. Dit witte poeder is antiseptisch, absorbeert het vocht en verzacht de voetzool. En anders kunt u uw toevlucht nemen tot speciale deodorants voor de voeten, die geen witte sporen in uw schoenen achterlaten.

BLIJFT HET PROBLEEM DUREN? Aarzel niet om een specialist te raadplegen als uw voeten overmatig transpireren. Ziekenhuizen met een afdeling podologie kunnen u verschillende behandelingen voorstellen die aangepast zijn aan uw situatie.

INGEGROEIDE NAGEL

Roodheid, ontsteking, pijn, infectie … Bij een ingegroeide nagel is meestal de zijdelingse groef ontstoken, over het algemeen aan de buitenkant van de nagel van de grote teen. Dat komt omdat de nagel in de verkeerde richting groeit en de randen in de groeven, rechtstreeks in het vlees, groeien. Slecht geknipte nagels, een slechte voethygiëne of bepaalde geneesmiddelen kunnen onder andere de oorzaak zijn. Maar tenzij er een genetische oorzaak is, zijn ingegroeide nagels het vaakst te wijten aan uw schoenen. De nagel staat onder druk en begint in het vlees van de teen te dringen. En dan begint de lijdensweg.

Deskundigen raden aan om meteen bij de eerste symptomen uw voeten enkele minuten per dag in een zoutoplossing te weken om de pijn te verlichten. Dergelijke voetbaden zijn een ware weldaad, want ze bezitten ook antiseptische eigenschappen die een eventuele wond schoonmaken. Als de voeten afgedroogd zijn, kunt u pas echt beginnen de ingegroeide nagel te verzorgen. Leuk is het niet, maar u moet de nagel losmaken van de huid door voorzichtig een stukje katoen onder de ingegroeide nagel te stoppen. Dan moet u uw pijn geduldig verdragen en regelmatig een antibioticazalf aanbrengen op de pijnlijke plek. En laat vooral uw tenen ademen door tot ze genezen zijn open schoenen te dragen!

Jean-Christophe **Bazin**

Rhinathiol antirhinitis

VERLICHT SNEL VERSTOPTE- EN LOOPNEUS



- NEUSVERKOUDHEID
- SINUSITIS

BESTAAT IN SIROOP

EN TABLETTEN MAKKELIJK MEE TE NEMEN

VANAF 12 JAAR

CAR202015

Rhinathiol Antirhinitis siroop en tabletten : geneesmiddel op basis van fenylephrine en chloorfenamine. Niet toedienen aan kinderen jonger dan 12 jaar. Contra-indicatie in geval van hypertensie. Lees aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan uw apotheker. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. **Sanofi Belgium**

SANOFI

Voor een geslaagde gezinsvakantie op de latten!



U weet het vast. Voor u met uw gezin op skivakantie kunt vertrekken, hebt u nog duizend dingen te doen … Travex-Travel wil het u graag wat gemakkelijker maken en geeft u alvast zijn mening als expert over een van de moeilijkste keuzes: de bestemming …

Het aanbod aan wintersportplaatsen is zo groot, dat u er de weg in kwijtraakt. Wij helpen u de bestemming te kiezen die het beste bij u en uw kinderen past. Enkel het beste is goed genoeg, zodat zij én u een heerlijke vakantie beleven!

Het label 'Famille Plus Montagne'
Frankrijk creëerde een label om u te helpen bij uw dilemma: 'Famille Plus Montagne', kwaliteit op de afspraak. De skicentra die dit label dragen, garanderen de gezinnen dat ze prima worden ontvangen en dat hun verblijf in orde is. Ze moeten voldoen aan 110 heel precieze eisen en 6 beloftes, zodat uw gezinsvakantie helemaal geslaagd is:

- onthaal en informatie,
- evenementen in de gemeente,
- activiteiten,
- ontdekken van de omgeving en het erfgoed,
- kamers, eten en winkels/diensten,
- uitrusting en veiligheid

Kortom, met dit label beleeft u de onvergetelijke gezinsvakantie die u in gedachten had.

Travex-Travel koos voor u twee kleinere skicentra, waar u in alle rust, weg van de grote drukte, uw kroost in het oog kunt houden …

«Bij Serre Chevalier Vallée is het gezin heilig»

Zo luidt een credo van deze wintersportplaats. Over het hele terrein zijn aangepaste pistes gemaakt en skiliften geïnstalleerd. Er is aan alles gedacht, van sleeën tot skischolen en sneeuwtuinen.

Langs de paden kan het hele gezin mee op ontdekking door de omgeving. U kunt er zelfs met de kinderwagen wandelen. Het Sentier du Lutin, een langlaufpiste op 1900 m hoogte, is een leuke manier om het bos in te duiken. Maar u kunt ook kiezen voor de tocht 'Traces douces', een wandeling in de natuur. Heerlijk om met de kinderen te doen.

'Deval'Bob' is een fantastische activiteit voor kinderen vanaf 7 jaar. Op de 4000 meter lange piste overbruggen ze een hoogteverschil van 573 m en worden ze getrakteerd op 26 bochten dwars door een lorkenbos!

SILIKOM

Doeltreffend tegen luizen en neten





BEHANDELING

VOOR IEDEREEN EEN GESCHIKTE BEHANDELING!

+

BESCHERMING

TEGEN INFESTATIE EN REÏNFESTATIE!



6 maanden

Onze producten bevatten GEEN INSECTICIDEN!

www.stopluizen.be

SBL 25/2015

La Rosière, een stukje Italië in de Savoie



La Rosière is naar het zuiden gericht en ligt heerlijk in de zon, midden in de Haute-Tarentaise, op een 1850 m hoog balkon. Het uitzicht is er adembenemend. De vaklui die dit skicentrum hebben ontworpen, bleven trouw aan de tradities en gebruikten veel hout en steen, typisch voor deze streek. U wordt er hartelijk en gemoedelijk ontvangen.

La Rosière, dat verbonden is met het Italiaanse La Thuile, is het enige skicentrum in de noordelijke Alpen dat een internationaal domein met 160 km pistes heeft: de Espace San Bernardo. Sneeuw gegarandeerd.

Het avontuur begint boven al: laat u verleiden om naar het vlakbij gelegen Italië te skiën, dwars door prachtige beschermde landschappen: Col du Petit-Saint-Bernard, Massif du Mont-Blanc, glacier du Ruitor, mont Rose, de Matterhorn ...

Even stoppen voor een lekkere Valdostaanse hap of een streekgerecht uit de Savoie, weer de latten op (snowkite, speed-riding ...), enkele rustigere activiteiten (langlaufen, wellness ...) en de après-ski (bowling, discotheek, ijsbaan ...). In La Rosière beleeft u onvergetelijke momenten met uw gezin!

Een tip van Sofiadis Mag voor onze kroost:

Bij zonnig weer, maar ook wanneer het bewolkt is, is een zonnebrandcrème met een beschermingsfactor van minstens 30 absoluut verplicht voor de gevoelige huid van de allerkleinsten. Vergeet geen lippenbalsem en bescherm hun ogen met een goede zonnebril.

Aarzel niet om contact met ons op te nemen. We loodsen u graag door ons aanbod vakanties 'Met het gezin de bergen in': Travex Travel: +32 (2) 537.11.00 of info@travex-travel.be



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

Slaap en recuperatie

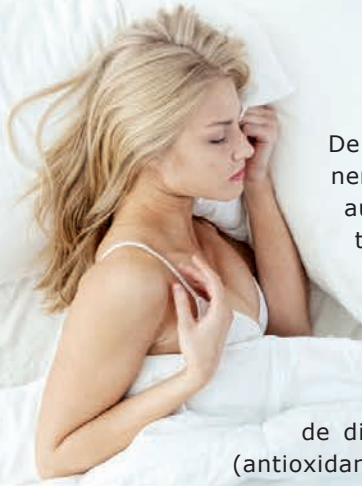


We hebben heel wat middelen ter beschikking om zo goed mogelijk te recupereren. Denk maar aan proteïnen en aminozuren (BCAA), bicarbonaathoudend water, drukkleding om tijdens en na het sporten of na lichamelijke inspanning te dragen, koude baden, (auto)massages, drankjes voor of na het sporten, relaxatietechnieken …

Maar als er één techniek is die vaak over het hoofd wordt gezien en die iedereen gratis en zomaar kan gebruiken, is slapen. Maar dan wel goed slapen, of je nu een sporter bent of een hele dag aan een bureau werkt.

Slaap onder de loep

Het is belangrijk om weten dat we allemaal verschillend zijn. 7 tot 8 uur slaap is de norm voor een volwassene, maar waar sommigen genoeg hebben aan 4 uur, moeten anderen dan weer 12 uur slapen. Iedereen heeft zijn eigen bioritme dat beinvloedt om hoe laat we gaan slapen en wakker worden.



De slaap bestaat uit een aantal cycli van trage slaap, vooral in het eerste deel van de nacht, en remslaap, vooral in het tweede deel van de nacht, waarin ook wordt gedroomd. Een normale nacht bestaat uit 4 tot 6 cycli van ongeveer 90 minuten. Regelmatige lichaamsbeweging zorgt voor meer fases met diepe slaap.

Vaak moeten we door ons 'moderne' leven dat heel wat van ons vraagt, inboeten op het aantal uur slaap.

De gevolgen daarvan kunnen verwoestend zijn. Het autonome zenuwstelsel (orthosympathisch en parasympathisch) wordt uit evenwicht gebracht en de aanmaak van groeihormonen (nodig voor spierreconstructie tijdens de diepe slaap) en melatonine (antioxidant en hongerregelaar) vermindert.

Bij sporters die minder dan acht uren per nacht slapen zien we een toename van ontstekingsmarkers in het bloed en een groter risico op blessures.

Maar er zijn meer dan alleen deze zuiver 'lichamelijke' gevolgen. Ook de cognitieve functies zoals taal, geheugen, leren, denken, beslissingen nemen, reactievermogen … worden beïnvloed.

CHOLESTEROL ?

ARTECHOL®©

Gestandaardiseerd met 3% Monacoline K (12mg/caps.)

Draagt bij tot het goed functioneren van het cardiovasculair systeem

Behoudt een evenwichtig cholesterolgehalte



Evalueer uw cardiovasculair risico op
www.test-cholesterol.be

Citrinine NEGATIEF Arseen

Rijstpoeder gefermenteerd met rode gist (*Monascus purpureus*) GESTANDAARDISEERD met 3% Monacoline K (12mg/caps.)

+

Bacterie : *L. Rhamnosus* Lipo671® (15,6mg/caps.)

Bestaat in 60 en 90 capsules.



Gebruiksadvies :
1 caps./dag 's avonds

Vraag raad aan uw apotheker

Phacobel® sa nv
Innovation for your health

www.phacobel.be
www.artechol.be
facebook.com/PhacobelSA



Pijnverlichting
in een handomdraai

Nexcare™
COLDHOT™



Artritis, artrose of reuma ...

- Het aanbrengen van warmte op de gewrichten verlicht de pijn ten gevolge van reuma, artrose of reumatoïde artritis (buiten de acute fases).
- Koude biedt dan weer verlichting in geval van ontstekingen (artritis).

99% BIOLOGISCH* AFBREEKBARE GEL

* 99% actieve ingrediënten, volgens 84/449/EEG.

De **Nexcare kompressen** vormen - zowel warm als koud- een **natuurlijk** en efficiënt **niet-medicamenteus** middel om pijn, ingevolge artritis, artrose of reumatoïde artritis, te **verlichten**.

Leidermerk in zijn segment zijn de Nexcare™ ColdHot™ producten medische hulpmiddelen en dragen dus de CE-markering. Vraag advies aan uw apotheker.

3M

FUTURO™ Products
Live More™

Artrose?
IK BEN NIET TE STUITEN.



Laat artrose u niet tegenhouden. Leef het leven zoals u zelf wil. Futuro™ is hier om u daarbij te helpen. Onze braces en bandages zorgen voor comfort, steun en pasvorm en verlichten zo gewrichtspijn veroorzaakt door artrose. Fietsen, breien, shoppen, schrijven, computeren of sms'en... U bent niet te stuiten...

3M

Uit deze parameters blijkt heel duidelijk hoe belangrijk goed slapen is om te recupereren en goed te kunnen presteren op school, op het werk, op het sportveld of gewoon in uw dagdagelijkse bezigheden.

Hoe zorgt u voor een goede nachtrust?

In eerste instantie is het belangrijk om uw organisme te respecteren; blijf niet vechten tegen vermoeidheid. Bouw een ritueel in voor u gaat slapen (lezen, een aangenaam gesprek, ontspanning, …).

- Mijd lichtgevende elektronische apparatuur die stralingen uitzendt (smartphone, computer, televisie, tablet, e-reader …) in uw slaapkamer. Kies voor rustige, intieme activiteiten die de aanmaak van endorfine stimuleren.
- Houd de temperatuur in de kamer rond 18 °C.
- Vermijd lawaai.
- Op het gebied van voeding dient u voedingsmiddelen die rijk zijn aan suiker of opwekkende middelen (thee, koffie, alcohol) en te veel eten te vermijden voor u gaat slapen.
- Sporten voor het slapengaan is niet af te raden, maar vermijd intensief trainen in de late uren.
- Overgewicht, stress, geen lichaamsbeweging, uw manier van leven … Ook dat zijn factoren die uw slaap beïnvloeden. Verwaarloos ze niet!

Als u ondanks alles toch niet kunt slapen, ga dan eens langs bij een slaapkliniek. Kies niet voor slaapmiddelen. Ze lijken misschien efficiënt maar hebben bijwerkingen en zorgen slechts voor een kunstmatige slaap.
Slaap zacht!

Gauthier **Lumen**
Sportcoach bij Woluwe Fitness



Sportcentrum Woluwe
www.fitnesslawoluwe.be
fitness@lawoluwe.be
02/777.13.03

Het paleodieet

Wat is het?

Zoals de naam al zegt, is het paleodieet gebaseerd op het dieet van de mensen in het paleolithicum. Het achterliggend idee is terug te grijpen naar de voedingsgewoonten van de holbewoners. Zij deden nog niet aan landbouw, aten geen zuivel of granen (brood, pasta, rogge, rijst enzovoort, maar ook geen aardappelen en pseudogranen als quinoa of boekweit), geen gist of peulvruchten (linzenfamilie), geen toegevoegde suikers, geen chemisch zout, geen alcohol en geen van de additieven die tegenwoordig in de voedingsindustrie worden gebruikt.

Waarom?

In 1985 schreef Dr. S. Boyd Eaton, medisch antropoloog, een artikel in een wetenschappelijk tijdschrift waarin hij de hypothese opperde dat de moderne mens meer aangepast is aan paleovoeding dan aan moderne voeding. Onze genen zouden namelijk op 0,02% na dezelfde zijn als in de prehistorie. Ons spijsverteringsstelsel is bijgevolg niet uitgerust om de voeding te verteren die we in het westen dagelijks consumeren. Maar naast niet-natuurlijke voeding krijgt ons spijsverteringsstelsel ook te maken met te grote hoeveelheden en een te grote verscheidenheid binnen elke maaltijd. De paleolithische mens was een jager-verzamelaar, hij at wat hij ving en plukte, in zijn natuurlijke staat en vaak slechts één voedingsmiddel per maaltijd. Het verschil met vandaag de dag is immens. Wij zijn het tegenovergestelde van onze voorouders. Wij moeten niet op zoek naar een appelboom, wij gaan naar de supermarkt waar we kunnen kiezen uit een ruim aanbod aan voedingsmiddelen, meer dan wat een mens ooit kan verzamelen in zijn hele leven. Toch hebben wij nog steeds dezelfde genetische rugzak en hetzelfde spijsverteringsstelsel. Onze levenswijze is veel sneller veranderd dan wijzelf!



Voeding die slecht verteert, gist en ontbindt in onze darmen. Daarbij komen toxines vrij, de darmflora wordt gedestabiliseerd en de darmwand aangetast, met onschuldige ongemakken tot gevolg die op hun beurt kunnen leiden tot chronische ziektes, die ook wel beschavingsziektes of westerse ziektes worden genoemd.

Deze hervormingsbeweging is momenteel in de Verenigde Staten heel erg in en is nu ook in Europa aan een opmars bezig. Kiezen voor deze eetwijze is kiezen voor uw gezondheid. Er zijn heel interessante en ernstige klinische studies gevoerd naar de impact van paleovoeding op cardiovasculaire aandoeningen, diabetes of beschavingsziekten zoals auto-immuunziekten. Kwestie van de meest rationele denkers onder ons ook over de streep te trekken.

De verschillende stromingen binnen paleo

Er komen dagelijks varianten van paleovoeding bij. De ene is nog strikter dan de andere. Taty Lauwers onderscheidt in haar boek 'Paléo: le bon plan' drie bewegingen (zie de referenties aan het eind van dit artikel):

• **Strikte paleo.** Aanhangers zweren alle 'neolithische' voeding af, zie hierna.
Referentie: Robb Wolf, biochemicus van opleiding, auteur van 'The Paleo Solution'. Voor auto-immuunziekten sluit hij zelfs de oliehoudende planten (alle soorten noten en granen), de nachtschadeachtigen (aardappelen, aubergines, tomaten en pepers) en eieren uit.

• **Oervoeding.** Wie volgens deze stroming eet, kiest ook voor biologische zuivel op basis van rauwe melk, afkomstig van met gras gevoederde dieren die niet met hormonen of antibiotica zijn behandeld.
Referentie, Mark Sisson, voormalig professioneel atleet. In 2009 publiceerde hij hierover het boek 'The Primal Blueprint'.

• **De archevoren.** Aanhangers eten ook 'bevriende zetmelen', zoals zij ze noemen. Voorbeelden zijn rijst, aardappel en de zoete aardappel. De voedingsmarge wordt groter
Referentie: Dokters Kurt Harris en Paul en Shou-Ching Jaminet, auteurs van 'Perfect Health Diet'.

Voor wie?

Voor iedereen! Deze manier van eten geneest bepaalde ziektes, zorgt bij zogenaamd gezonde mensen voor gewichtsverlies en geeft hen meer energie, sporters en ondernemers presteren er beter door. Bovendien is paleo een wegwijzer in het overaanbod van onze voeding, een niet te verwaarlozen troef! Degenen die de paleorichtlijnen volgen, eten als vanzelf meer groenten, minder koolhydraten (vooral in de vorm van zetmeel) en geen chemische additieven die in hedendaagse voeding zitten. Ze letten beter op de kwaliteit van de voedingsmiddelen die ze eten in hun natuurlijke vorm.



Als deskundige ben ik uiteraard voorzichtig, maar omdat er nog steeds mysteries zijn die we nog niet hebben opgehelderd, nodig ik u uit dit dieet twee weken uit te proberen, al dan niet onder begeleiding van een diëtist(e). Als u zich na die twee weken beter voelt, kunt u deze manier van eten verder blijven volgen. Afhankelijk van uw humeur en uw sociale leven kunt u ervoor kiezen zich er meer of minder strikt aan te houden.

Ik volg 80% van de tijd een minder strikte variant (archevoor). Twee tot drie keer per jaar. Wanneer ik er behoefte aan heb volg ik het strikte dieet. De impact op mijn energie, mijn silhouet én mijn hoofd waren verbluffend. Waarom dan niet 100%? Omdat ik ook niet perfect ben en me, zoals u, soms laat verleiden tot een knapperig stukje brood dat net uit de oven komt, een bord verse pasta bereid door een Italiaan of een fruitig biertje in de sportclub van mijn kinderen …

Chantal **van der Brempt**
Voedingscoach
Macro et Micro Voeding
0484/662.339

Procap Alline



100% *van de vrouwen constateert* ***minder haaruitval****

De verandering van seizoenen, stress, vermoeidheid, gewichtsverlies, hormonale veranderingen of het dagelijks gebruik van stylingproducten zijn allemaal factoren die de natuurlijke stabiliteit van onze haren beïnvloeden. Maar dit hoeft geen onoverkomelijk probleem te zijn.

***Alline Procap** is ontwikkeld om uw haren rechtstreeks vanuit de wortel te voeden.*

*Zichtbare resultaten**

Na 3 maanden gebruik

- **100%** van de vrouwen constateert **minder haarverlies**
- **88%** van de vrouwen vindt **het haar sterker**
- **95%** ondervindt **meer glans**

** Ref: Placebo-controlled randomized trial aimed at evaluating the effect of Cynatine HNS plus® supplementation on hairs. Farcoderm srl, Italy. Prof. Dr. Fululo Marzatico, 2012.*

Het geheim ? Natuurlijke en hoog biodisponibele keratine

Het haar bevat water, vetzuren, mineralen en melanine maar het is de keratinemolecule die het hoofdbestanddeel vormt van het haar *(95%)*.

Met zijn 500 mg aan pure en natuurlijke keratine, verenigt **Alline Procap** het geheel van 18 aminozuren die samen de keratinemolecule vormen en die het haar rechtstreeks vanuit de haarwortel voeden. Dankzij een exclusief en gepatenteerd fabricatieproces is de keratine van **Alline Procap** oplosbaar en hoog biodisponibel gemaakt om zo een optimale opneembaarheid door het lichaam te garanderen.

Een unieke, gepatenteerde en complete samenstelling

Alline Procap combineert keratine met een complex van 10 vitamines *(vitamines B, C, E, Bèta-caroteen)* en 3 mineralen *(ijzer, zink, koper)*. Deze exclusieve samenstelling zorgt voor 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aan vitamines en mineralen.



180 capsules *(3 maanden verpakking)*
› Prijs: 99 €

Dagelijkse inname *(tijdens de maaltijd)*:
› 2 capsules per dag

VERKRIJGBAAR IN DE APOTHEEK

www.facebook.com/alline.procap | www.allineprocap.com | www.trenker.be

TRENKER

2013359/PUB • Voedingssupplementen ©Trenker_2014-09

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 12 december 2015.

Vraag 1 : Waartoe dient vitamine D?

Vraag 2 : Welke soort voeding verkiezen de 'prehistorische' diëten?

Vraag 3 : Wat is één van de belangrijkste oorzaken van maagzweren?

Vraag 4 : Hoeveel haren verliezen we per dag?

Schiftingsvraag : Hoeveel personen zullen op 12 december 2015 de 4 vragen correct beantwoord hebben?

ANTWOORDEN VIA DE WEBSITE WWW.SOFIADIS.BE
voor zaterdag 12 december 2015.

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 W. Pierson, C. Steegen, F. Urbain, R. van Schuylenbergh, L. Vanherrewegen. Jullie winnen elk een aankoopbon t.w.v. 40€ geldig in uw Sofiadis apotheek.

WINTER

ONZE OPLOSSINGEN
voor het ganse gezin





Tilman®

Gezond dankzij planten

Interesse?

Vraag uw brochure en stalen aan uw apotheker



Entrepreneur of the year 2013