26
Trimestrieel
October - December 2016

SOFIADIS Mag !

Het magazine van de Sofiadis Apotheker

REUMA IS GEEN 'OUDE MENSEN ZIEKTE'

WEDSTRIJD
5X€40
AANKOOPBONS
GELDIG IN DE SOFIADIS APOTHEKEN



- 5 Misverstanden over diabetes
- Eco-vriendelijke reflexen voor verantwoord reizen!
- De winter staat voor de deur

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

IK DROOMDE VAN STERKERE HAREN, NU HEB IK ZE

EXPERT HAAR



Agence : **Serviceplan FRANCE** - Foto : Anatoliy Repin / Gettty Images - Forté Pharma RCI 99 S 03640 - Monaco.

GEEF UW HAAR ENERGIE

Voor een stralend resultaat

- Unieke formule op basis van tarweproteïnen, zink* en vitamine B6** (voor de productie van cysteïne, een onmisbaar aminozuur om het haar structuur te geven) en biergist.
- Driedubbele werking: kracht, vitaliteit, volume.

*Zink en selenium dragen bij aan het behoud van normaal haar en normale nagels en aan een normale eiwitsynthese.
**Vitamine B6 draagt bij aan de normale synthese van cysteïne.

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





CNK 2410-132

NIEUW : Shampoo en Lotion Anti-Haaruitval

Volg ons op Facebook (Forté Pharma België)

www.fortepharma.com

SAMEN STERKER™

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
N. Caeyers, A. Lampaert, D. Mahe, B. Philippart, W.Van den Bergh, H. Vandebroek.

OPLAGE EN VERDELING
Oplage magazine: 40.000 exemplaren.
Voor meer inlichtingen betreffende de verdeling van Sofiadis Mag!: info@sofiadis.be of 02 227 11 71

EDITO

Beste lezer, beste Sofiadisklant,

Ik hoop dat jullie genoten hebben van een prachtige vakantie, waar jullie ook mogen geweest zijn, in het buitenland, aan zee of de Ardennen of gewoon gezellig thuis.
Was de zon in België misschien niet altijd op het appel begin juli, dan hebben we toch een prachtige nazomer gekregen en die zon en warmte zal menig reumapatiënt zeker gewaardeerd hebben.

Hiermee leg ik de link naar een interessant artikel in deze Sofiadis Mag over reuma, een ziekte die in ons land duizenden patiënten treft. Een ziekte waarbij, zoals u zal kunnen lezen, veel patiënten op onbegrip stuiten omdat ze zich de ene dag kiplekker voelen maar de andere dag heel moeilijk kunnen functioneren omdat ze teveel pijn hebben.

Als reumapatiënt komt het erop aan om zo snel mogelijk de juiste behandeling te vinden om eventuele gewrichtsschade in de toekomst te beperken. Reuma is momenteel nog niet te genezen maar aangepaste medicatie kan zeker uw levenskwaliteit verbeteren en erger voorkomen.

Praat erover met uw arts, uw reumatoloog en uw apotheker.

Veel leesplezier!

Peter Van Elslander
Afgevaardigd bestuurder

INHOUD

Gezondheid
Reuma is geen 'oude mensen ziekte' 04 - 07
De winter staat voor de deur 09 - 11
Neurofeedback bij ADHD een nieuwe behandelingsmethode 13 - 16
5 Misverstanden over diabetes 18 - 20

Sport
Hot yoga 21 - 23

Familie
Hoe beschermen tegen luizen? 25 - 26

Reizen
Eco-vriendelijke reflexen voor verantwoord reizen 28 - 29

Dieet
Type 2 diabetes voorkomen: een haalbare kaart! 30 - 33

Wedstijd
Win een aakoopbon van 40€ 35



REUMA IS GEEN 'OUDE MENSEN ZIEKTE'

Eén op vijf mensen krijgt vroeg of laat te maken met een reumatische aandoening. Dit is een grote groep! Veel van hen zijn jonger dan 60 jaar, wat meteen het beeld van het 'oude vrouwtje met reuma' ontkracht. Wist u dat zelfs kinderen reuma kunnen krijgen?

Wat is reuma?

In de volksmond wordt reuma vaak gebruikt om pijn en stijfheid in de gewrichten en de spieren te verklaren, maar reuma is meer dan dat. Het is een verzamelnaam van een tweehonderdtal verschillende aandoeningen die gewrichten, spieren, pezen maar ook organen kunnen aantasten. De meest bekende vormen van reuma zijn artrose, reumatoïde artritis (RA) en spondyloartritis (de ziekte van Bechterew). Maar ook sclerodermie, psoriatische artritis, kinderreuma en zelfs fibromyalgie behoren tot de groep van reumatische aandoeningen.

Wat zijn de belangrijkste symptomen?

Pijn en vermoeidheid zijn zaken die bijna elke persoon met een reumatische aandoening ervaart. Door de aantasting van de gewrichten hebben sommige mensen een beperkte bewegingsvrijheid en kunnen zwellingen ontstaan. Bij ernstige vormen kan er een vervorming aan de gewrichten voorkomen. Ochtendstijfheid, 's nachts wakker worden van de pijn en een aanslepende en onverklaarbare vermoeidheid zijn signalen om een dokter te raadplegen. De symptomen zijn niet elke dag even aanwezig.

Reumapatiënten kennen periodes waarin het moeilijk gaat, maar evengoed ook dagen waarin ze gewoon kunnen functioneren. Dit maakt het voor de mensen in de omgeving moeilijk om de ziekte te begrijpen: de ene dag kan iemand niet uit bed, de volgende dag wordt het hele huis gepoetst.

Zijn reuma en artritis hetzelfde?

Er bestaan vier grote groepen van reumatische aandoeningen:

- de ontstekingsreuma's of artritis, die vooral voorkomt in gewrichten en pezen. Mensen met deze reumavorm ervaren pijn, zwelling van enkele gewrichten, stijfheid en/of krachtvermindering…
- de systeemziektes die het bindweefsel aanvallen en overal in het lichaam chronische ontstekingen kunnen veroorzaken. Naast gewrichten kunnen ook de organen aangetast worden.
- de metabool-degeneratieve aandoeningen of slijtagereuma, zoals artrose of osteoporose. Deze vormen komen vaker voor naarmate men ouder wordt.
- de weke-delen reuma's die de omgeving rond het gewricht aantasten: pezen, spieren… Vooral fibromyalgie is hier een bekende vorm van.

Kan reuma genezen worden?

Er bestaan vandaag nog geen medicijnen die reuma kunnen genezen. Wel zijn er behandelingen die de ziekte bij veel mensen onder controle kunnen houden, zodat ze een vrij normaal leven kunnen leiden.

Hoe sneller een juiste diagnose wordt gesteld, hoe beter! Het is heel belangrijk om zo snel mogelijk met een behandeling te starten zodat blijvende schade kan vermeden worden. Nadien is een strikte opvolging door een reumatoloog en eventueel nog andere specialisten en de huisarts altijd nodig om opstoten van de ziekte te vermijden. En natuurlijk geldt voor reumapatiënten ook dat ze gezond moeten leven en, zij het aangepast, voldoende moeten bewegen.

Sinds de komst van biologische medicijnen zijn de vooruitzichten voor mensen met ontstekingsreuma fel verbeterd. Voor de andere drie groepen is het vaak nog zoeken om een gepersonaliseerde behandeling te vinden die aanslaat. Corticoïden worden in de reumatologie nog vaak voorgeschreven omdat deze ontstekingsremmers kunnen zorgen voor een snelle verbetering.

Kan iedereen reuma krijgen?

Op reuma staat geen leeftijd, noch geslacht of afkomst spelen een rol. Ook kinderen kunnen reuma krijgen. Omdat deze vorm zo onbekend is, krijgen zij en hun ouders met veel vooroordelen te maken.





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

Het is daarom belangrijk om open te zijn over de ziekte tegenover vriendjes, klasgenootjes en familie. Sommige vormen komen meer voor bij vrouwen, zoals osteoporose, lupus of reumatoïde artritis. Andere vormen treffen dan weer meer mannen, zoals spondyloartritis.

Kan je zelf iets doen om reuma te voorkomen?

Sommige vormen van reuma zijn genetisch bepaald, maar dan nog heb je een 'trigger' nodig waardoor de ziekte naar buiten komt. Roken kan zo'n trigger zijn maar er zijn nog heel wat andere onbekende factoren. Daardoor is het onmogelijk om reuma te voorkomen. Ook op je voeding letten geeft geen garantie. Bij reumatische aandoeningen faalt het immuunsysteem: het valt het eigen lichaam aan. Daar heb je als persoon zelf weinig vat op al is een gezonde levensstijl altijd aan te raden.

Als je eenmaal reuma hebt, kan je wel veel doen om de ziekte mee onder controle te krijgen. Het is belangrijk om een goede communicatie te voeren met de behandelende artsen. Leg alle vragen op tafel, bespreek mogelijke behandelingsopties en neem de voorgeschreven medicatie correct in. Zoek ook zelf informatie op en neem contact op met een patiëntenorganisatie en/of lotgenoten. Mensen die hetzelfde meemaakten, hebben vaak nuttige tips om het dagelijkse leven makkelijker te maken én zelf de ziekte te managen.

Waar kan ik terecht voor meer informatie?

Er bestaan verschillende patiëntenorganisaties die elk een bepaalde vorm van reuma vertegenwoordigen.

Deze organisaties verenigingen zich in het samenwerkingsplatform ReumaNet. Via dit platform kan je aan alle nodige informatie geraken over reumatische aandoeningen, behandelingen, reuma en werk of school, sociale tegemoetkomingen, het omgaan met de ziekte, contact met lotgenoten enz…



ReumaNet vind je via **www.reumanet.be**. Kinderen en hun ouders kunnen terecht op de speciale site-op-maat: **www.ikhebreuma.be**

Nele **Caeyers**
info@reumanet.be

NEW

OM DE KEEL TE VERZACHTEN

Thymogom®

De kracht van tijm nu geconcentreerd in gommetjes voor de keel

kersensmaak

OK OK +4Y

ZONDER SUIKER



Tilman® *Gezond dankzij planten*

l'Entreprise de l'Année® 2013
Entrepreneur of the year

Ontdek het hele winter gamma op **www.tilman.be/winter**

DE WINTER STAAT VOOR DE DEUR

De bel gaat! De school opent de deuren en we zijn plots september. Dagen worden korter, nachten langer en de temperatuur zakt geleidelijk aan enkele graden. Elk seizoen kent zijn charmes maar ook zijn kwaaltjes en ongemakken.

Hoe kunnen we ons voorbereiden om zonder zorgen herfst- en winterperiode door te komen?

Zorg in de eerste plaats voor een gezonde leefomgeving. Ventileren en verluchten voorzien uw woning van frisse lucht en op die manier krijgen bacteriën, virussen, schimmels en huisstofmijt minder kans. Er wordt aangeraden om de woning op een continue manier te ventileren en minstens twee keer per dag 15 minuten te verluchten.

Voldoende rust en gezonde gevarieerde voeding geven de beste garantie voor een goede weerstand. In bepaalde omstandigheden kan een extra vitamine inname nuttig zijn.

We denken dan vooral aan zwangere vrouwen, kinderen die slecht en eenzijdig eten, actieve senioren en mensen die op een zeer intensieve manier sport beoefenen. Onze eerste keuze is een preparaat waarin vitaminen, mineralen en probiotica worden gecombineerd. De probiotica zorgen immers voor een goede darmflora die dan op hun beurt garant staan voor een betere weerstand. Een bloedafname kan specifieke tekorten in vitaminen of mineralen opsporen.

Griepreventie komt elk jaar opnieuw onder de aandacht. Vergeet het griepvaccin niet om u gedurende de winterperiode te beschermen. Deze preventieve maatregel wordt geadviseerd vanaf 50 jaar, aan patiënten met chronische aandoeningen en aan mensen die werken in een risicovolle omgeving. Hier denken we dan vooral aan personeel van ziekenhuizen, rusthuizen, crèches of apotheken.



De beste periode om zich te laten inenten is oktober, op die manier kan de preventie gegarandeerd worden tot het einde van de winter. Bespreek dit met je huisarts. De griepvaccins zijn vanaf september voorradig in de apotheken.

Wat kunnen we doen als we ondanks alle goede voorzorgen ons toch grieperig voelen?

Als er griep is binnen het gezin, is het belangrijk om een goede hygiene te respecteren.

Een hydro-alcoholische handgel kan gebruikt worden om bacteriën, virussen en schimmels te doden. Het gebruik van papieren zakdoeken verdient de voorkeur en het doorgeven van zakdoeken moet ten stelligste vermeden worden.

Dikwijls verwart men een verkoudheid en griep. Het verschil is vrij eenvoudig. Wanneer men het bed nog uit kan en er geen koorts is, kunnen we spreken van een verkoudheid.

Een verkoudheid met een verstopte neus, hoest en al dan niet hoofdpijn is natuurlijk best vervelend. Hoe kunnen we het leed verzachten?

Een neusspray kan ervoor zorgen dat we opnieuw normaal kunnen ademhalen door het ontzwellend effect op de neusslijmvliezen. Heel belangrijk is dat een neusspray slechts één week gebruikt mag worden.

Als er ook druk rond de ogen en hoofdpijn optreedt, kan een combinatiepreparaat dat pseudoephedrine HCL en paracetamol combineert worden ingenomen. We krijgen een dubbele werking: de pseudoephedrin HCL zorgt voor het ontzwellen van de neusslijmvliezen en het openhouden van de oren (de buis van Eustachius) en de paracetamol pakt de hoofdpijn aan. Opletten dat met hier geen extra paracetamol inneemt.



Bij keelpijn moeten we ons het volgende afvragen:

- Hebben we pijn bij het slikken?
- Hebben we een vervelende continue pijn?
- Zijn er opgezwollen klieren in de keel?

Indien er pijn is bij het slikken kan een ontsmettend gorgelmiddel reeds verlichting geven. Het voorkomt soms ernstige virale keelinfecties omdat zo ook de virussen gedood worden.

Indien de keelpijn vervelend en continue is, werken keelpastilles of sprays snel. We hebben hier de keuze tussen een ontsmettende werking of de combinatie ontsmettend en pijnstillend.

Bij gezwollen klieren zijn klassieke pijnstillers op basis van ibuprofen aangewezen om de pijn aan te pakken en de klieren snel te laten ontzwellen.

Bij hoest kunnen we geconfronteerd worden met een droge kriebelhoest of een slijmerige, al dan niet diepe hoest.

Bij een droge hoest hebben we de keuze tussen siroop of tabletten, afhankelijk wat het meest praktisch is. Tijdens een vergadering of werksituaties waar men regelmatig moet praten zijn tabletten handig. Ook ’s nachts is de inname van een tablet gemakkelijker en op die manier wordt de onderbreking van de nachtrust zo kort mogelijk gehouden.

Siropen op basis van codeïne zijn altijd op voorschrift en voor een hoest geldt dat men na

5 tot 7 dagen van aanhoudende hoest best een arts raadpleegt.

Opgelet voor de postnasale drip…. Hier hebben we een neusverkoudheid waar de slijmen zich concentreren in de sinusholten. Overdag geeft dit een verstopte neus maar eens men gaat slapen lopen de slijmen in de keelholte waardoor men gaat hoesten. Hier brengt een hoestsiroop geen verlichting maar is het spoelen van de neus zeer effectief.

Het spoelen met fysiologisch water voor het slapengaan zorgt ervoor dat de slijmen op die manier loskomen en niet meer 's nachts in de keel lopen. Fysiologisch water helpt ook om droge korsten in de neus te verwijderen die in de winter kunnen ontstaan door de verwarming binnenshuis.
Voor de allerkleinsten is fysiologisch water een 100% veilig en efficiënte manier om de neus vrij te houden.

EHBO bij griep, koorts en pijn

Bij griep geldt rust, het bed houden, uitzieken en zich laten verwennen. Paracetamol helpt om de koorts aan te pakken, heeft de minste interactie en bezorgt geen maaglast. De maximale dosis moet gerespecteerd worden en de inname moet zich beperken tot de periode van koorts.

De winterapotheek

We hebben kunnen lezen dat winterkwalen en ongemakken efficiënt kunnen worden aangepakt.

Uw apotheker en huisarts zijn er voor u om u te adviseren en te helpen wanneer nodig. Maar vergeet niet om vooral te genieten van een mooie herfst en een pittige winter.

Met dank aan Hanne **Vandebroek**
Apotheker
www.apotheekvandebroek.be

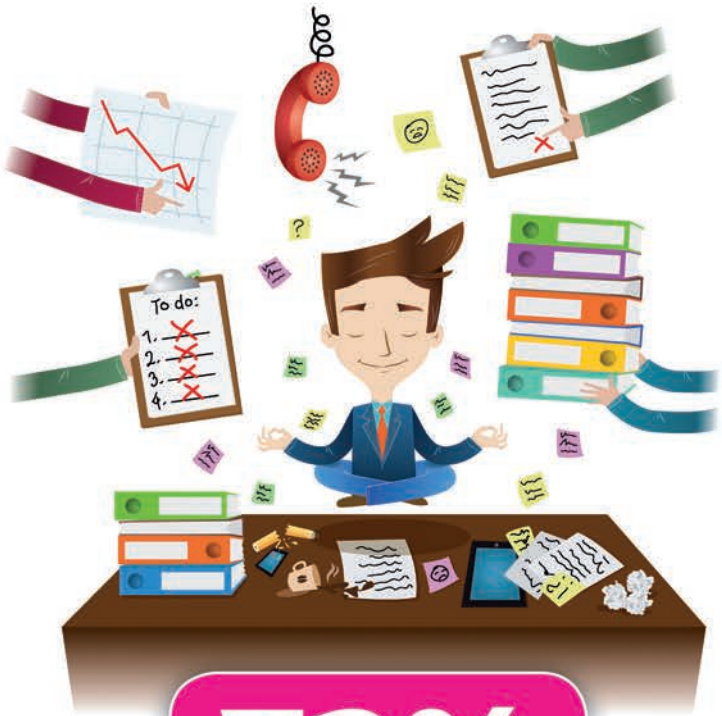
LABORATOIRE MARQUE VERTE
DERMASENS
MET HET LABORATOIRE MARQUE VERTE
KAN IK MIJN PRODUCTEN TESTEN
ONTWIKKELD IN SAMENWERKING MET APOTHEKERS
FORMULES ZONDER AGRESSIEVE BESTANDDELEN

RIJKE DOUCHEGEL TUBE 200 ML
2 parfums:
Witte orchidee,
vijgenbloem.
VOEDENDE LIP-STICK
Herstellend en voedend
HANDCRÈME TUBE 50 ML
Hydraterende en herstructurerende handcrème voor droge handen.
ZONDER AGRESSIEVE BESTANDDELEN!
0% parabenen, minerale olie, siliconen & ingrediëntenlijst vertaald in het Nederlands.
- **Aangeraden voor de verzorging en de hygiëne van de gevoelige en delicate huid**. De producten van DermAsens worden ontwikkeld met gecontroleerde formules.
- DermAsens-producten verkrijgbaar bij de SOFIADIS-apotheek.

Wilt u de rijke douchegels of de handcrème van DermAsens testen?
Vraag uw staal bij uw SOFIADIS-apotheek*.
HET ENGAGEMENT VAN HET LABORATOIRE MARQUE VERTE
We testen de kwaliteit van onze producten
Klantentevredenheid komt op de eerste plaats
www.marqueverte.com
juni 2015 - *Zolang de voorraad strekt

Fysiek vermoeid[1] ? Mentaal vermoeid[1] ? Gestresseerd[2] ?

Mentalis TRENKER



Bewaar de controle!

Onze moderne levensstijl kan fysieke en mentale vermoeidheid veroorzaken.

Het professionele leven wordt vaak beschouwd als één van de **belangrijkste oorzaken van stress**, met als gevolg fysieke en mentale klachten.

100% natuurlijk

Mentalis TRENKER is een nieuw **100% natuurlijk** voedingssupplement op basis van **Ashwagandha** en **SOD 15000** tegen stress[2].

72% MINDER STRESS[3]



VERKRIJGBAAR IN DE APOTHEEK 1 capsule per dag 30 capsules: € 13,80 90 capsules: € 33,74

1. Ashwagandha (Withania somnifera L.) extract draagt bij tot de instandhouding van mentale en fysieke capaciteit bij vermoeidheid.
2. Ashwagandha (Withania somnifera L.) extract helpt het lichaam weerstand te bieden tegen stress.
3. Chandrasekhar K. et al., 2012. Gemeten met behulp van de GHQ-28 stress-schaal.

TRENKER.be

701368 © Trenker-2016-02 • Mentalis Trenker • Voedingssupplement

NEUROFEEDBACK BIJ ADHD
EEN NIEUWE BEHANDELINGSMETHODE

Wat is ADHD?
ADHD is een afkorting die iedereen bekend in de oren klinkt. Het is een Engelstalige afkorting die staat voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Als we vertalen naar het Nederlands betekent dit 'Aandachtstekort met Hyperactiviteit'.

Wat is kenmerkend aan het gedrag van kinderen met ADHD?
Het kind kan een taak of een activiteit niet tot een goed einde brengen omdat het zich niet lang genoeg kan concentreren of niet volgens een plan kan werken. Vaak wordt er iets vergeten en worden details over het hoofd gezien.
Soms gaat dit gepaard met problemen van overbeweeglijkheid en impulsiviteit. Er wordt sterker gereageerd dan wat wenselijk is voor de omgeving, bijv. onophoudelijk praten, onrustig bewegen, roepen.

ADHD wordt vastgesteld bij 5% van de kinderen en bij de helft van deze kinderen blijven de problemen ook op volwassen leeftijd bestaan. Deze problemen worden veroorzaakt door een stoornis in de gedragsregulerende hersensystemen.

Hoe wordt de diagnose ADHD gesteld?
Aan de hand van gedragskenmerken kan een diagnose gesteld worden. Met psychologische aandachtstesten worden de aandachtsstoornissen verder geanalyseerd.

Er bestaan verschillende methodes om de hersenactiviteit te onderzoeken:

EEG= electro-encephalogram
QEEG= quantitative electro encephalogram
ERP= event-related potentials.

Deze onderzoeksmethodes meten de elektrische activiteit van de hersenen, al dan niet bij het uitvoeren van bepaalde taken. Op die manier verkrijgt men informatie over de neurologisch aard van de aandachtsmoeilijkheden.



Biocure
VITAMINES

DE KLOK ROND PERFECT GEDOSEERD

Precies wat ik nodig heb

LONG ACTION 8u gecontroleerde vrijgave

BE patent 1020098A3





WIN EEN ELEKTRISCHE FIETS!



Qualiphar

Rijksweg 9 - B-2880 Bornem

www.biocure.be

De dagelijkse aanbevolen portie niet overschrijden. Een voedingssupplement mag niet als vervanging van een gevarieerde evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl worden gebruikt. Buiten het bereik van kinderen bewaren.

ADV/PUB/0257/001/2016-08

Behandeling met medicatie

Bij zowat 70 % van de gevallen van ADHD kan medicatie een duidelijke verbetering van de aandachtsstoornissen en/of hyperactiviteit teweeg brengen. Meestal worden de pillen goed verdragen, maar toch dient men bedacht te zijn op mogelijke bijwerkingen. Medicatie kan de symptomen vaak onderdrukken maar het effect verdwijnt met het stoppen van de medicatie.



Een nieuwe behandeling: Neurofeedbacktraining

Een recentere behandelingsmethode die meer en meer in de belangstelling komt is neurofeedback. Met neurofeedback worden in real-time op een computerscherm de tekortschietende mechanismen in de elektrische hersenactiviteit (EEG) berekend en omgezet in een computerspel.



Hiertoe worden drie draadjes op de schedelhuid gekleefd. Het computerprogramma wordt individueel zodanig afgesteld dat er een belonende oplopende puntenscore gekoppeld wordt aan de momenten waarop er een betere aandachtsregulering in het EEG meetbaar is.

Het behandelde kind of volwassene krijgt als opdracht het hieraan gekoppelde computerspel te observeren, en te trachten zoveel mogelijk punten te verwerven : dit computerspel wordt rechtstreeks aangedreven door de aandachtsregulerende hersenmechanismen die in het EEG meetbaar zijn.

De verbetering wordt waargenomen via EEG,QEEG en ERP en omgezet in grafieken. Bij de ADHD personen ziet men nu en dan teveel trage hersengolven, dan stopt de neurofeedback en loop de puntenscore niet op. Op die manier wordt de concentratie getraind.

Het computerspel wordt gedurende een 20-tal weken zelfstandig verder gezet. Deze periode gaat gepaard met een verbetering van de ADHD-verschijnselen.

Belangrijk is de vaststelling dat deze verworven vaardigheid behouden blijft. Voor ongeveer 70% van de deelnemers die deze training volgden was er na de behandeling een duidelijke en blijvende verbetering van de symptomen.



Is neurofeedback veilig ? Zijn er mogelijke bijwerkingen?

Tijdens een sessie wordt de aandacht getraind door het verwerven van punten in een computerspel. Dit spel wordt aangedreven door de eigen hersenactiviteit. Dit betekent dat er geen externe stimulatie van de hersenen wordt toegepast.

Deze recente methode neurofeedback om ADHD te behandelen is dus volkomen veilig en zonder bijwerkingen.

Zijn de resultaten van neurofeedback bij ADHD wetenschappelijk bewezen ?

In het verleden konden verschillende wetenschappelijke studies aantonen dat de resultaten behaald met de neurofeedback vergelijkbaar zijn met de resultaten verkregen door de inname van medicatie. Bij deze studies kon men zelf zijn behandelingsmethode kiezen.

Recente studies waar, noch kinderen, noch de ouders een keuze konden maken voor medicatie of neurofeedback gaven gelijkwaardige resultaten. Deze methode garandeert een objectiever resultaat.

Conclusie

ADHD is een stoornis die heel wat aandacht krijgt. Bij elk nieuw schooljaar worden sommige ouders met vragen en onzekerheden geconfronteerd.

Er is de behoefte om kinderen met ADHD zo goed mogelijk te begeleiden en het is bemoedigend dat wetenschappers nieuwe behandelingsmethodes kunnen voorstellen.

De resultaten behaald met deze recente methode van neurofeedback zijn positief en worden daarom in diverse centra toegepast.

Dr Werner **Van den Bergh**
Neuroloog en psychiater
www.centrumvigilant.be

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

IK BEN ER KLAAR VOOR, IK HEB BESLIST

VITALITÉ 4G



Agence : **Serviceplan FRANCE** - Foto : Benjamin Audour - Forté Pharma RCI 99 S 03640 - Monaco.

GECONCENTREERDE FORMULE

NATUURLIJK ENERGIE-CONCENTRAAT

Uw natuurlijke oppepper[1]

- Vitalité 4G Opwekkend combineert de natuurlijke actieve bestanddelen van guarana, ginseng, koninginnengelei en gember om u te helpen:
  1- Tijdelijke vermoeidheid en energiedipjes tegen te gaan
  2- Uw fysieke prestatievermogen te stimuleren.
- Natuurlijke formule met hoge concentratie, zonder kleurstoffen, bewaarmiddelen of zoetstoffen.

CNK Codes: 28 tabletten: 2941-466 / 10 monodosissen: 2645-703 / 20 ampullen: 2169-134 / 30 ampullen: 2708-8991 / 10 sticks: 3420-866

[1]Guarana helpt de mentale vermoeidheid te verminderen en bevordert de waakzaamheid.

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)

www.fortepharma.com

SAMEN STERKER™

5 MISVERSTANDEN OVER DIABETES

Diabetes, besteed er op tijd aandacht aan! Diabetes is een chronische aandoening die gekenmerkt wordt door een te hoog suikergehalte in het bloed. Hoewel diabetes steeds vaker voorkomt, leven er heel wat misverstanden over de aandoening. We zetten de voornaamste vragen en misverstanden op een rijtje.



Wat is diabetes?

Je hebt diabetes wanneer het suikergehalte in je bloed te hoog is. Dit kan twee oorzaken hebben: ofwel maakt het lichaam onvoldoende insuline aan, ofwel is de geproduceerde insuline onvoldoende werkzaam. In beide gevallen kunnen de cellen onvoldoende suiker (glucose) opnemen, waardoor het zich ophoopt in het bloed.

Is diabetes ernstig?

Met de huidige behandelingsmogelijkheden is diabetes goed onder controle te houden. Toch kan diabetes zowel op korte als op lange termijn tot een aantal ernstige gezondheidsproblemen leiden. Wanneer de bloedsuikerspiegel veel te laag of te hoog (hypo of hyper) komt te liggen, kan dit meteen voor problemen zorgen. Op lange termijn kan diabetes leiden tot problemen met hart en bloedvaten, ogen, nieren, zenuwen en voeten.

Bestaat er een erge en minder erge vorm van diabetes?

Type 1 en type 2 diabetes zijn de 2 meest voorkomende vormen van diabetes. Vaak wordt er gesproken over 'zware' en 'minder zware' diabetes. Dit onderscheid is echter nonsens: een beetje diabetes bestaat niet! Het komt er steeds op aan diabetes vroegtijdig te behandelen en goed op te volgen.

Hoe wordt diabetes veroorzaakt?

Over het ontstaan en de eigenlijke oorzaak van diabetes is nog niet alles bekend.

*Is het niet tijd om uw bloedglucosemeter te **vervangen**?*

Breng uw oude toestel en krijg **gratis** uw **meter FreeStyle Freedom Lite**



FreeStyle

*Uw **nieuwe toestel** is beschikbaar bij uw apotheek Sofiadis*

Abbott
A Promise for Life

ADCRT01JO-05/13N

Erfelijke aanleg speelt zeker een rol, maar daarnaast kunnen ook andere factoren het ziekteproces in gang zetten of bevorderen.

Type 1 diabetes is een auto-immuunziekte en treedt vooral op bij kinderen en volwassenen jonger dan 40 jaar. Belangrijk om te weten is dat iemand met type 1 diabetes zelf niets had kunnen doen of laten om de ziekte te voorkomen.

Bij type 2 diabetes, die vooral voorkomt vanaf de leeftijd van 40 jaar, ligt het anders. Behalve een erfelijke aanleg en leeftijd is er vaak ook een duidelijk verband met zwaarlijvigheid en een gebrek aan lichaamsbeweging.

Is diabetes te genezen?

Neen. Hoewel het wetenschappelijk onderzoek naar een blijvende oplossing met rasse schreden vordert, kan diabetes nog niet genezen worden. Een groot misverstand is dat een pilletje voldoende zou zijn om diabetes te behandelen. Een gezonde leefstijl is, naast een goede opvolging van de medicamenteuze behandeling, één van de hoekstenen van een diabetesbehandeling. Door gezond te eten, voldoende te bewegen, het gewicht onder controle te houden en te stoppen met roken kan je een wereld van verschil maken.

Hoe wordt diabetes opgespoord?

Hoewel onderstaande klachten ook in andere omstandigheden kunnen voorkomen, moeten ze toch een "alarmbelletje" doen rinkelen:

- Veel dorst, een droge mond en dikwijls plassen.
- Onverklaarbare vermoeidheid.
- Sterk vermageren ondanks normale eetlust.
- Moeilijk genezende wonden.
- Verminderd gezichtsvermogen.
- Krampen, tintelingen of pijn in de voeten of benen.
- Herhaalde schimmelinfecties van vagina of penis.
- Herhaalde blaasontstekingen.

Wanneer je of meerdere risicofactoren hebt voor type 2 diabetes of één van bovenstaande klachten, ga dan naar je huisarts. Deze kan met een eenvoudig bloedonderzoek nagaan of je bloedsuiker is verhoogd. Dit onderzoek gebeurt best nuchter.

Waar kan ik terecht met vragen over diabetes?

Als je de diagnose diabetes krijgt, komt er heel wat op je af. Gelukkig sta je er niet alleen voor. Er zijn uitstekende dokters, verpleegkundigen, diëtisten … die je helpen bij de medische aspecten van de behandeling.

Ook de Diabetes Liga helpt je graag op weg via kwalitatieve informatie en ervaringsuitwisseling: www.diabetes.be of gratis infolijn: 0800/96 333.

Aurelie **Lampaert**



HOT YOGA

Deze discipline koppelt Yoga-oefeningen (in het Sanskriet betekent Yoga "vereniging" van lichaam, geest en ziel) aan warmte. Het staat bekend als Bikram Yoga, genoemd naar de oprichter Bikram Choudhury in de jaren 1970.

26 - 40 - 90

Hot Yoga bestaat uit 26 Asana's of houdingen van Hatha Yoga met 2 Pranayama of ademhalingsoefeningen. Deze houdingen worden geoefend in een welbepaalde volgorde, zodat elke houding de volgende voorbereidt.

Elke positie heeft een naam (startend bij de halve maan, door middel van de boog om te eindigen met de torsie van de ruggengraat), en bouwt een progressieve, vloeiende en dynamische serie op.

De "Hot Room" waar de les plaatsvindt is een afgesloten ruimte die verwarmd wordt tot een temperatuur van 40°C. We lezen verder in de tekst het belang van deze warmte en ook de aanbevelingen om rekening mee te houden bij deze temperatuur. Een sessie duurt 90 minuten om elke houding aan te nemen, de ademhaling te oefenen en deze positie ongeveer 1 minuut aan te houden.

Voordelen van Hot Yoga

Hot Yoga is in de eerste plaats een les om de diepe spieren van het lichaam te versterken maar ook om de soepelheid en het evenwicht te verbeteren.

LICHAMELIJK WELZIJN:

- Versterken, dieptestretching van elke spier, gewricht, pees en ligament.
- Laten werken en het stimuleren van alle lichamelijke systemen: cardiovasculair, ademhaling, bloedsomloop, zenuwstelsel, het immuun-, hormonale- en spijsverteringsysteem.
- Opnieuw uitlijnen van de wervelkolom, het versterken van de rugspieren en het verlichten van pijn in de rug.
- Herontwerpen en verfijnen van het silhouet door het tonifiëren van het volledige lichaam.
- Verbeteren van de flexibiliteit, balans en coördinatie van de bewegingen
- Eliminatie van toxines.
- Leren om volledig en bewust te ademen.

GEESTELIJK WELZIJN:

- Stress verminderen.
- Slaap en eetlust regelen.
- Concentratie, geduld, doorzettingsvermogen, uithoudingsvermogen, zelfvertrouwen en eigenwaarde verbeteren, helderheid van geest en nederigheid nastreven.

3M Science. Applied to Life.™



Nieuwe verpakking. Dezelfde kwaliteitsproducten.

Onze grote merken zoals 3M™ Micropore™ hechtpleister, 3M™ Steri-Strip™ hechtstrip, 3M™ Tegaderm™ gamma, 3M™ Coban™ zwachtel worden in een nieuw jasje gestoken.

- Verpakking op basis van frisse kleuren
- Duidelijke uitleg over doel en gebruik
- Vermelding afmetingen (zowel de buitenmaat als de maat van het wondkompres)
- Makkelijk te openen



Ontdek nu in uw apotheek!



De warmte stimuleert deze voordelen omdat ze het lichaam aanzet tot energieverbruik om de interne lichaamstemperatuur te regelen (thermoregulatie). Het overvloedig zweten elimineert op die manier de warmte en voert zo de toxines af.

De 40 ° C van de "Hot Room" maakt het mogelijk om dieper te gaan in de houdingen omdat een opgewarmd lichaam het gemakkelijker heeft spieren te stretchen en te versoepelen.

Aanbevelingen

Zoals voor elke sportactiviteit en zeker wanneer je opnieuw begint met sporten raden wij je aan je arts te raadplegen, zodat hij je groene licht kan geven voor deze activiteit en voor Hot Yoga in het bijzonder.

De temperatuur van de praktijkruimte kan immers contra-geïndiceerd zijn voor mensen met bloedsomloop-, hart-, bloeddrukproblemen, epilepsie of een andere aandoening. Het is aanbevolen dat je kan oefenen in omstandigheden van "hoge warmte" zonder gezondheidsrisico.

Hoe dan ook, de aanpassing aan de warmte heeft 4 tot 5 lessen nodig en men mag niet aarzelen om de rusten tijdens de eerste sessie als men zich niet comfortabel voelt.

Enkele tips

Voorzie lichte kleding! Vermijd elk ander materiaal dan synthetisch, dit om zich echt vrij te voelen tijdens de bewegingen.

Breng een grote fles water mee. U zal dorst, veel dorst hebben en rehydratie tijdens de sessie is heel belangrijk.

Conclusie

Hot Yoga is een complete work-out waarbij het fysieke en mentale welzijn wordt nagestreefd door heel progressieve houdingen te oefenen, aangepast en haalbaar voor beginners, zolang enkele voorzorgsmaatregelen worden gerespecteerd.

David **Mahe**
Sportcoach

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

DE LUIZEN ZIJN TERUG!

SILIKOM

Doeltreffend tegen luizen en neten

BEHANDELING

100% DOELTREFFEND[1]



BESCHERMING

TEGEN INFESTATIE EN REÏNFESTATIE !



6 maanden

Onze producten bevatten GEEN INSECTICIDEN !

www.stopluizen.be

[1] Randomised, double-blind, cross-over, placebo controlled clinical trial to demonstrate the proof of concept for a product designed to protect against development of head louse infestation. May 2013.Data on file.



Hoe beschermen tegen luizen?

Wat is een luis?

Een hoofdluis is een klein insect dat leeft tussen de haren van de mens. Een luis heeft zes poten en is grijswit tot bruin van kleur. Hoofdluizen zitten bij voorkeur op warme, vochtige en donkere plaatsen, zoals achter de oren of in de nek. Ze klampen zich met hun pootjes stevig vast aan de haren.

Een luis voedt zich verschillende keren per dag door het zuigen van kleine hoeveelheden bloed doorheen de hoofdhuid.

De levenscyclus van een luis bestaat uit 3 stadia: larvel, nimf en luis. De eitjes van een luis (neten) zijn ovaalvormig en ongeveer 0,8 mm groot. Vrouwelijke luizen leggen tot 8 eitjes per dag. Ze plakken hun eitjes net boven de hoofdhuid stevig vast op een haarschacht. Uit die neten komen nimfen. Nimfen zien eruit als volwassen luizen, maar ze zijn kleiner. De nimfen groeien vervolgens uit tot volwassen luizen. Op je hoofdhuid kunnen luizen tot 30 dagen overleven. Daarbuiten sterven ze snel.

Hoe krijg je luizen?

Hoofdluizen komen zeer frequent voor. Iedereen kan luizen krijgen. Het krijgen van hoofdluizen heeft niets met hygiëne te maken: luizen hebben geen voorkeur voor slecht gewassen haren.

Luizen kunnen alleen kruipen, ze kunnen niet vliegen of springen. Ze verplaatsen zich vooral van het ene hoofd naar het andere



hoofd door direct hoofdcontact. Omdat kinderen tijdens het spelen vaker hoofdcontact hebben, zijn zij het vaakst het slachtoffer van een besmetting. Ook huisgenoten van een besmet kind hebben meer kans op luizen.

Luizen kunnen ook overgedragen worden door het gemeenschappelijk gebruik van bijvoorbeeld haarborstels, mutsen, sjaals, hoofddeksels, handdoeken, bedlinnen of knuffels. Luizen kunnen ook overgaan via kleding als die dicht bij elkaar hangt, bijvoorbeeld aan een kapstok.

Wat zijn de symptomen?

Luizen geven normaal kriebel en jeuk. Zowel de neten als de luizen zijn zichtbaar.

Wat is een efficiënte behandeling ?

- Start de behandeling zodra je hoofdluizen vindt.
- Het is belangrijk dat alle besmette personen tegelijk een behandeling starten, anders is er telkens opnieuw een besmetting.
- Breng de onmiddellijke leefomgeving van het kind op de hoogte. Zo wordt vermeden dat de luizen zich verder verspreiden. Dit gebeurt gemakkelijk waar kinderen samen zijn (kinderopvang, school).
- Luizen worden bestreden met:
  - ***een hoofdlotion (apotheek) en een speciale luizenkam.*** *Na een week moet de behandeling herhaald worden. Nadien moet het hoofd nog minstens 14 dagen gecontroleerd worden. Sommige middelen mogen niet worden gebruikt bij baby's, zwangere vrouwen en moeders die borstvoeding geven.*
  - ***de natkammethode:*** *met een conditioner wordt het haar zeer soepel en glad gemaakt. Door het haar nadien (zonder spoelen!) zorgvuldig te kammen met een luizenkam, verwijder je luizen en neten. Herhaal het kammen gedurende minstens twee weken om de drie à vier dagen, tot geen enkele luis meer wordt gevonden.*
- Was mutsen, sjaals, knuffels, kammen, borstels, … op 60 °C. Steek wat niet zo warm kan worden gewassen gedurende één week in een afgesloten plastic zak. Kleine voorwerpen kunnen ook voor een dag in de diepvriezer.
- Een behandeling met een speciale hoofdlotion heeft alleen zin als er al een besmetting is, niet als preventiemaatregel.

Aandachtspunten

De aanwezigheid van luizen is niet schadelijk. Kinderen met luizen moeten dan ook nooit thuisblijven van school.

Als je kind luizen heeft, is het belangrijk dat je het kinderdagverblijf, de school of het CLB zo snel mogelijk daarvan op de hoogte brengt. Die kunnen dan de nodige maatregelen nemen om verdere verspreiding te helpen voorkomen.

Als je kind luizen heeft, controleer dan alle huisgenoten met de nat-kam-test. Alle huisgenoten met luizen moeten gelijktijdig behandeld worden. Anders is de kans groot dat ze elkaar opnieuw besmetten.

Leen **Du Bois**



OMNIVIT

De sterkte van je haar zit in de wortel



Omnivit Hair care

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).

OMN072014

ECO-VRIENDELIJKE REFLEXEN voor VERANTWOORD REIZEN

BEWUST WORDING

Vandaag is toerisme uitgegroeid tot een echte industrie met de daaruit voortvloeiende voor- en nadelen ... Met bijna een miljard toeristen die per jaar de wereld rondreizen, is het reizen één van de meest veelbelovende, maar ook één van de meest bedreigende menselijke activiteiten voor het evenwicht van de planeet.

Het is van essentieel belang dat de reissector samen met hun klanten zich beraden over een nieuwe manier van reizen. Een groene omgeving opzoeken om aan de stress van het leven in de stad te ontsnappen en het streven naar een leven in harmonie met de natuur kost geen bovennatuurlijke inspanningen. Het volstaat om zich enkele goede gewoontes aan te meten om de impact van het reizen te beperken.

TRANSPORT EN VERPLAATSING

Elk vervoermiddel stoot CO2 uit en vervuilt de atmosfeer of je nu op citytrip naar Parijs gaat of op ontdekking naar Brazilië. Ondanks deze beperking, is het belangrijk te weten dat sommige vervoermiddelen meer vervuilen dan anderen.

Het vliegtuig is het minst ecologische verplaatsingsmiddel en dus niet aan te raden voor korte trips.
Het reizen met de auto heeft een iets lagere negatieve impact op het milieu en kan gemakkelijker omgeschakeld worden naar een beter ecologische alternatief.

De trein is het meest ecologisch vervoermiddel en de bus op zijn beurt genereert de laagste hoeveelheid CO2 per passagier/kilometer! Als de autorit niet te vermijden is, overweeg carpoolen en neem een soepele rijstijl aan om flexibel en 'proper' te rijden en stel de airco niet te hoog.

De fiets is, met een CO2 uitstoot op nul, het meest milieuvriendelijke transportmiddel bij uitstek. Het is ideaal om een landschap in eigen tempo te ontdekken en de fiets combineert perfect sport, reizen en maakt de contacten met de bevolking gemakkelijk.

MILIEU

Zowel op vakantie als in het dagelijks leven kunnen eenvoudige handelingen een positief effect hebben op het milieu.

Vermijd afval achter te laten op het strand of in de bossen, dit vervuilt niet alleen de natuur maar kan ook andere toeristen aanzetten hun afval achter te laten.

Tijdens een hotelverblijf, let erop om telkens de lichten te doven wanneer men de kamer verlaat en men kan het personeel

vragen om niet dagelijks de handdoeken te verversen. Men kan tevens vragen de kamer één dag op de twee te poetsen.

Als verantwoordelijke eco-reiziger moet je voorzichtig zijn en geen gevaarlijke of verontreinigende producten achterlaten. Denk hier vooral aan batterijen.

MET DE WINTERVAKANTIE VOOR DE DEUR STELT TRAVEX-REISBUREAU TWEE KLASSIEKE BESTEMMINGEN VOOR MET EEN LAGERE CO2-FOOTPRINT:

HET NABIJGELEGEN SKI-OORD LES VOSGES

Sneeuw, skiën en op ongeveer 4 uur van Brussel, het bestaat!



De skigebieden van de Vogezen, het massief in het noorden van Frankrijk, zijn zeer populair: uitgestrekte bossen, meren, kilometers aan gemarkeerde paden bieden mooie wandelingen en uitzonderlijke langlauf pistes.

Daarnaast zullen deze op familie ingestelde skigebieden voldoen aan uw behoefte om te skiën in het hart van een massief dat traditie en gastronomie koppelt aan gastvrijheid. We moeten dus geen 1000 km reizen naar de Alpen om te kunnen genieten van een familiale "low ski".

LONDEN, ALS BRITSE HOOFDSTAD, GAAT VOOR GROEN



Met zijn bruisend en hip imago en zijn beruchte "smog" heeft London geen groen imago. Toch wordt de Britse hoofdstad steeds groener.

Er zijn de historische parken die aan Londen een groene long bieden maar het bestuur neemt ook maatregelen om de luchtvervuiling te verminderen door hoge taxen in te stellen op het autoverkeer binnen de stad.

Tot slot, verantwoord toerisme in de praktijk brengen gaat hier gemakkelijk. De Eurostar brengt ieder snel en met een lage CO2 uitstoot van Brussel naar de Engelse hoofdstad. Dan is er gewoon het kiezen voor het restaurant met lokale producten, duurzaam shoppen en een hotel kiezen met het label voor een ecologische infrastructuur. Easy, isn't it?

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

TYPE 2 DIABETES VOORKOMEN: EEN HAALBARE KAART!



Risicofactoren

Diabetes is een ernstige chronische aandoening die vaak wordt onderschat. Bij type 2 diabetes zijn er, in tegenstelling tot bij type 1 diabetes, een aantal specifieke risicofactoren aan te duiden. Je hebt een verhoogd risico op type 2 diabetes wanneer één of meerdere van volgende factoren aanwezig zijn:

- Overgewicht of obesitas, zeker bij een te dikke buik.
- Te weinig bewegen en ongezond eten.
- Type 2 diabetes bij één van je ouders, broers of zussen.
- Ouder dan 45 jaar.
- (voorgeschiedenis van) verhoogde bloedsuikerwaarden (prediabetes, zwangerschapsdiabetes of n.a.v. een ziekenhuisopname).
- Roken.

Aan sommige risicofactoren kan je niets veranderen, andere heb je echter wel in de hand. Het goede nieuws is dat je door gezond te leven je risico op type 2 diabetes minstens kunt halveren!

Tijd voor actie!

Een gezonde leefstijl is voor iedereen belangrijk, maar zeker als je een verhoogd risico hebt op type 2 diabetes. Kiezen voor onderstaande tips is alvast een stap in de goede richting!

- Drink minimum 1,5L water per dag.
- Beperk het gebruik van chips, koekjes, snoep, frisdranken of fruitsappen door ze niet in huis te halen.
- Kies voor gezonde snacks: rauwe groenten, fruit, soep, magere yoghurt, een handvol noten …
- Neem elke dag een gezond ontbijt.

BRANDEND MAAGZUUR ?

MAALOX, VERLICHT UW MAAG







Munt of citroensmaak
Bestaat zonder suiker



2 in 1 Actie

Neutraliseert maagzuur en verlicht maagpijn

Verlicht brandend maagzuur en vermindert winderigheid

Maalox Antacid (aluminiumoxide & magnesiumhydroxide) en Maalox Antacid+Antigas (aluminiumoxide & simethicone) zijn geneesmiddelen. Niet toedienen aan kinderen jonger dan 12 jaar. Lees aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan uw apotheker. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Maalox Antacid+Antigas mag niet gebruikt worden tijdens de borstvoeding. Sanofi Belgium

SANOFI

SABE MAAP 16.08.0265

Probiotical® D

Immuunsysteem

Bevat vitamine D_3 dat bijdraagt tot de normale werking van het immuunsysteem.





Gebruiksadvies :
1 tot 3 caps./dag



Bestaat in 10, 20 en 60 capsules.

Probiotical® werd uitvoerig getest in klinische studies

Vraag raad aan uw apotheker

Phacobel® sa nv
Innovation for your health

www.phacobel.be

facebook.com/PhacobelSA

- Probeer dagelijks 300 gram groenten en 2 tot 3 stukken fruit te eten en varieer ook in de keuzes die je hierin maakt.
- Wees matig met vetstoffen (smeer- en bereidingsvet). Besmeer je brood dun en gebruik niet meer dan 1 eetlepel vetstof per persoon voor het bereiden van de warme maaltijd. Kies er ook voor om je voedsel te stomen, te koken of te bakken in een antikleefpan. Beperk gefrituurde bereidingen.
- Kies voor bruin brood, volkoren pasta, volle granen of zilvervliesrijst.
- Matig je hoeveelheid vlees (75 tot 200 gram vlees, vis, eieren of vleesvervangers per dag is voldoende) en gebruik magere (of halfvolle) melk, yoghurt of kaas.
- Voorkom een te groot hongergevoel tussen de maaltijden door een gezonde snack te eten.
- Eet traag en kauw goed zodat je voldaan bent op het eind van de maaltijd.

Eet gezond

Eet dagelijks gezond, gevarieerd en met mate, volgens de principes van de actieve voedingsdriehoek. Vooral de energie-, vet- en verzadigde vetinname beperken en voldoende vezels innemen zijn belangrijk. Bij vragen over jouw voedingsgewoonten contacteer je best een diëtist.

Beweeg voldoende

Beweeg 5 dagen per week minimum 30 minuten aan een matige intensiteit. Dit zijn activiteiten waarbij je iets sneller en dieper gaat ademhalen en je hart iets sneller gaat slaan, bv. fietsen, stevig wandelen, zwemmen, dansen … Dit mag je spreiden over de dag, met een minimum van 10 minuten aan één stuk. Je kan op een eenvoudige manier voldoende lichaamsbeweging inbouwen in je dagelijkse bezigheden: neem de trap in plaats van de lift, parkeer de auto iets verder, neem wat vaker de fiets of ga te voet om boodschappen. Probeer ook je zittende momenten thuis of op het werk te verminderen: wandel rond tijdens het telefoneren, kijk minder TV, onderbreek de tijd die je voor de pc zit … Dit betekent een extra daling van je diabetesrisico.

Vermijd overgewicht

Een gezonde leefstijl met regelmatige beweging en een gezonde, evenwichtige voeding is belangrijk om op een gezond gewicht te blijven. Als je overgewicht hebt, dan zorgt een daling van je lichaamsgewicht met 5% reeds voor een vermindering van je diabetesrisico van maar liefst 30%! Contacteer een diëtist om jou te begeleiden als het alleen niet lukt.

Leef op alle vlakke gezond

Stop met roken, slaap voldoende en vermijd onnodige stress.

Waar kan ik terecht met vragen over diabetes(preventie)?

De Diabetes Liga stimuleert de preventie van de ontwikkeling van type 2 diabetes en vroegtijdige diagnose bij risicopersonen, via diverse activiteiten. Bekijk ons aanbod op www.diabetes.be of contacteer de gratis infolijn: 0800/96 333.

Pauline **de Voghel**
Coördinator diabetespreventie
Diabetes Liga



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 een voedingssupplement 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, natuurlijke en hoog geconcentreerde keratine *(CynaPlus®)*, 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

NUT/AS 21/23

VERKRIJGBAAR IN DE APOTHEEK

Volg ons via Alline Procap | www.allineprocap.com | www.trenker.be

TRENKER

701359/PUB-beh1 • Voedingssupplementen ©Trenker_2016-08

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 10 december 2016.

Vraag 1 : Neurofeedbacktraining bestaat uit ...

Vraag 2 : Een hoofdluis is een klein insect met ...

Vraag 3 : Een postnasale drip behandel je het best met ...

Vraag 4 : Type 1 diabetes komt voor bij ...

Schiftingsvraag : Hoeveel personen zullen op 10 december 2016 de 4 vragen correct beantwoord hebben?

ANTWOORDEN VIA DE WEBSITE WWW.SOFIADIS.BE
voor zaterdag 10 december 2016.

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

S. Falise, R. Buytaert, L. de vos, F. Vandenbreede, A.Buttiens.
Jullie winnen elk een aankoopbon t.w.v. 40€ geldig in uw Sofiadis apotheek.

HerbalGem

Voor soepele gewrichten



VOORDELIG ONTDEKKINGS-PAKKET

ARTISEVE + ARTIGEM 10ml

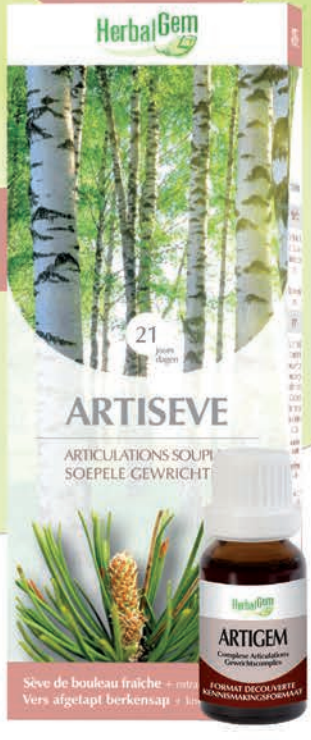


GECONCENTREERDE GEMMOTHERAPIE: 2 COMPLEMENTAIRE OPLOSSINGEN

ARTISEVE, gewrichtsdrainage op basis van berkensap verrijkt met knoppen. Aanvalskuur.

\+

ARTIGEM, gewrichtencomplex bij chronische of voorbijgaande gewrichtsongemakken. Onderhoudskuur.



GECONCENTREERDE GEMMOTHERAPIE