30
Trimestrieel
Herfst 2017

SOFIADIS Mag !

Het magazine van de Sofiadis Apotheker



- Migraine kun je overwinnen
- Onze darmen zitten nog vol geheimen
- Op verkenning in Cambodja

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

IK DROOMDE VAN STERKERE HAREN, NU HEB IK ZE

EXPERT HAAR



Agentschap : **Serviceplan FRANCE** - Foto: Anatoliy Repin / Getty 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.

CNK 2410-132

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™

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
A.Nollet,D. Mahe, M. Hellemans, G Schnitzler, B.Philippart, J-C. Bazin.

OPLAGE EN VERDELING
Oplage magazine: 50.000 exemplaren.
Voor meer inlichtingen betreffende de verdeling van Sofiadis Mag!:
info@sofiadis.be of 02 227 11 71

EDITO

Beste lezers,

Zeg niet zomaar hoofdpijn tegen migraine.
Migraine treft 20% van de vrouwelijke bevolking en er zijn driemaal meer vrouwen die er last van hebben dan mannen. De veelgehoorde uitspraak van "vanavond niet schat" is dus (in vele gevallen) gebaseerd op een statistische realiteit.

De belangrijkste aanpak tegen migraine is het herkennen van de triggers die een migraine aanval kunnen uitlokken zoals bepaalde geuren, alcoholische dranken, voeding,…

Daarnaast is het belangrijk om tijdig een arts te raadplegen die een eventuele fysische oorzaak zoals myopie of erger, een tumor, kan uitsluiten alvorens deze zal overgaan tot het voorschrijven van een aangepaste medicatie.

Opgelet echter met zelfmedicatie waarbij veelvuldig gebruik van pijnstillers om hoofdpijn te bestrijden, chronische migraine kan veroorzaken.

Ik hoop dat iedereen heeft kunnen genieten van een deugddoende zomervakantie en dat de batterijen terug zijn opgeladen. De redactie van Sofiadis heeft in iedere geval niet stilgezeten. In de herfsteditie van deze Sofiadis Mag wordt onder andere aandacht besteed aan chronische ziektes, bachbloesemtherapie, urineverlies en dus ook migraine.

Ik wens jullie veel leesplezier!

Peter Van Elslander
Afgevaardigd bestuurder

INHOUD

Dossier
Migraine kun je overwinnen 04 - 09

Gezondheid
Onze darmen zitten nog vol geheimen 11 - 14
Chronische ziekten: de belangrijkste doodsoorzaak wereldwijd 15 - 17
Start het schooljaar in topvorm! 19 - 20

Reizen
Op verkenning in Cambodja 22 - 23

Sport
Starten met sporten in september? Fitness is de oplossing! 25 - 26

Welzijn
Urine-incontinentie, de ziekte van de schaamte 29

Wedstrijd
Win een aankoopbon van 40€ 31

MIGRAINE KUN JE OVERWINNEN

Migraine is een vorm van herhaaldelijk terugkerende hoofdpijn, die gepaard gaat met hevige pijnen. Migraine vormt vaak een handicap en kan een ingrijpende impact hebben op je gezins-, sociale en beroepsleven. Veel mensen met migraine weten niet precies wat de oorzaak is van hun klachten, en proberen soms zelf de pijn te verlichten door zelfmedicatie. Ze maken daarmee een ernstige fout, die hun toestand nog kan verergeren en bijkomende schade kan aanrichten. De geneeskunde beschikt tegenwoordig namelijk over een hele rits oplossingen om migrainepatiënten te genezen van deze chronische ziekte.

Hoofdpijn of migraine: wat is het verschil?

Hoofdpijn (of cefalea) is doorgaans niet frequent en van voorbijgaande aard. Het verdwijnt van zichzelf, of na het nemen van een pijnstiller. Migraine daarentegen is een chronische ziekte met herhaaldelijk terugkerende aanvallen, die gepaard gaan met moeilijk te verdragen pijnen en die je alleen kunt genezen door medische hulp in te schakelen.

Sorry, schat, vanavond niet!

Iedereen kent ze wel: de grapjes over vrouwen die niet ingaan op de avances van hun man omdat ze zogezegd last zouden hebben van migraine. Ze zijn echter gebaseerd op een statistische werkelijkheid, want vrouwen lopen driemaal meer kans op migraine dan mannen. Bijna 20% van de vrouwen zou kampen met migraine. Dat verschil is vooral te verklaren door hormoonschommelingen, in het bijzonder door de sterke daling van seksuele hormonen aan het einde van de menstruatiecyclus. Ook kinderen en jongeren kunnen migraine krijgen: 5 tot 10% van hen zou er last van hebben, maar dat cijfer is wellicht onderschat doordat de diagnose niet wordt gesteld. Migraineaanvallen komen meestal voor op jongvolwassen leeftijd. Ze worden zeldzamer als je de veertig bent gepasseerd en verdwijnen vaak helemaal na de leeftijd van vijftig. Dat zou in de eerste plaats te maken hebben met de daling van de vrouwelijke hormoonproductie na de menopauze.

Wetenschappers kunnen maar moeilijk verklaren waarom bepaalde personen last hebben van migraine en anderen nooit. Wel lijkt de erfelijkheidspiste in bepaalde gevallen bewezen.

Factoren die een aanval kunnen uitlokken

Hoofdpijn is vaak gekoppeld aan overdaad: een te druk leven, een slechte werkhouding, te veel naar een scherm kijken (televisie, computer, tablet, smartphone …), te weinig rust, te laat uitgaan, te veel drinken … Stoppen met die overdaad is doorgaans voldoende om de hoofdpijn te doen verdwijnen. Helemaal anders is het voor migraine, dat zou worden uitgelokt door een

opeenvolging van reacties van het zenuwstelsel, waarbij onder meer de bloedvaten, de neurotransmitters en ontstekingsfactoren een rol spelen.

Ook diverse persoonlijke en omgevingsgerelateerde factoren zijn geïdentificeerd als uitlokkers. Denk aan persoonlijkheidsstoornissen (een traumatiserende gebeurtenis, angst, depressie, een slecht humeur, verslavingen …), te fel licht, te weinig of te veel lichaamsbeweging, onaangename geuren, hormonale veranderingen, bepaalde medicijnen, stress, een maaltijd overslaan, verandering van slaapgewoonten, verandering van luchtdruk, een lawaaierige omgeving … Voeding is echter de meest voorkomende uitlokkende factor: alcohol (vooral rode wijn en bier), koffie, koolzuurhoudende dranken, aspartaam, sulfieten, chocolade, charcuterie, gefermenteerde of gemarineerde producten, oude kaas …

Voortekenen

Bepaalde signalen, die gewoonlijk enkele uren tot twee dagen voor de crisis optreden, kunnen de aanval aankondigen. Een of meerdere van de volgende klachten komen dan voor, maar dit kan aanzienlijk variëren van persoon tot persoon: een sterke gevoeligheid voor licht, geuren of lawaai, een verandering van humeur, prikkelbaarheid, vermoeidheid, slaperigheid, gapen, een stijve nek, een onverzadigbare honger, hyperactiviteit, euforie …

Ongeveer één op de vijf migrainepatiënten lijdt aan aura in het uur voorafgaand aan de aanval. Een aura is een neurologisch verschijnsel dat zich op diverse ma-



procap Alline

100%

van de vrouwen constateert **minder haarverlies***



Natuurlijke en biologisch beschikbare **keratine**
+ Vitaminen **B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12**
+ Vitaminen **C, E, ß-caroteen**
+ **Ijzer, koper & zink**

1 tot 2 capsules per dag

"Dankzij Alline Procap groeit mijn haar sneller, is het sterker en heeft het veel meer glans!"

Anne, 37 jaar

* *Beer C. et al. (2014). A Clinical Trial to Investigate the Effect of Cynatine HNS on Hair and Nail Parameters. The Scientific World Journal, Volume 2014.*
** *Zink draagt bij tot het behoud van gezond haar en een correcte eiwitsynthese (zoals keratine).*

Volg ons via Alline Procap

www.allineprocap.com

www.trenker.be

BESCHIKBAAR IN DE APOTHEEK • *NUT/AS 21/33*

Innovatie & Fabricatie • Sinds 1933

TRENKER

701359/PUB - benl - Voedingssupplement ©Trenker_2017-08



nieren kan uiten, zoals visuele effecten (minder gezichtsvermogen, lichtflitsen, dubbel zicht …) en gevoelseffecten (een verdoofd gevoel in het gezicht, de tong of de vingers, tintelingen …). Ook kunnen spraakmoeilijkheden optreden. De aanwezigheid van aura bevestigt de diagnose van migraine.

Een migraineaanval

De klachten door migraine variëren sterk van persoon tot persoon. De frequentie van een migraineaanval kan gaan van één keer per jaar tot drie keer per dag. De pijn neemt doorgaans geleidelijk toe. Ze kan gemiddeld tot bijzonder hevig zijn en vier uur tot drie dagen duren. Migraine veroorzaakt meestal een pulserende pijn (een kloppend gevoel in je hoofd) aan één zijde van het hoofd, die vaak gepaard gaat met misselijkheid, braken en overgevoeligheid voor lawaai, licht en beweging. De patiënt moet zich soms afzonderen in een stille, donkere kamer.

Migraine voorkomen

Migraine kan bij elke patiënt in een andere situatie worden uitgelokt. Het is dan ook essentieel om te proberen uit te vinden welke elementen precies een aanval lijken uit te lokken. De eerste medische stap is daarom het bijhouden van een dagboek. Noteer de precieze omstandigheden waarin een migraineaanval ontstaat: omgevingsfactoren, geconsumeerde voedingsmiddelen, symptomen, psychologische toestand, ingenomen medicijnen … Door dit dagboek samen met een arts regelmatig te analyseren, kun je uitvinden wat de migraine uitlokt en je levensstijl daarop afstemmen: voldoende slapen, een betere levenshygiëne, een aangepast bewegingsprogramma, betere stresscontrole … Als dat niet volstaat, beschikken de artsen tegenwoordig over een heel arsenaal van medicijnen, die zelfs de meest hardnekkige migraine kunnen overwinnen.

Behandeling

Gewone hoofdpijn wordt doorgaans bestreden met pijnstillers. Dat is een overkoepelende naam voor een groep van moleculen die goed bekend zijn bij het grote publiek, zoals aspirine, ibuprofen en paracetamol. Als je maar af en toe last hebt van hoofdpijn en een minimale hoeveelheid pijnstillers slikt, loop je geen gevaar. Als een arts de diagnose migraine stelt, moet je meestal overstappen op andere soorten behandelingen, die worden bepaald volgens het profiel van de migrainepatiënt. Er is geen standaardbehandeling voor migraine. Wat voor je partner of je buurvrouw werkt, levert in jouw ge-



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).

SABE.OMN.17.09.0422

val misschien geen enkel resultaat op. Als je al intensief pijnstillers slikt, kan de arts adviseren om een ontwenningsperiode te starten en een achtergrondbehandeling in te voeren, inclusief therapeutische educatie. Als de migraine blijft aanhouden, kan hij ook een preventieve en/of curatieve behandeling inschakelen. Een recente categorie van medicijnen – de triptanen – geeft uitstekende resultaten. Deze moleculen verhinderen een te grote verwijding van de bloedvaten, wat de aanvallen in 70 tot 80% van de gevallen kan verlichten. Triptanen bestaan in verschillende varianten, die je doorgaans moet uitproberen om te ontdekken welke het doeltreffendst werkt. Vaak voel je al beterschap binnen een uur na het innemen van het medicijn en kun je al snel weer een activiteit oppikken, zonder de 'nasleep' van de migraine.
Er zijn nauwelijks bijwerkingen, alleen tijdens de eerste innamen, en ze zijn niet gevaarlijk.

Zelfmedicatie: gevaarlijk!

Vijf tot acht op de tien personen zouden proberen om hun migraine zelf te behandelen via zelfmedicatie. Deze gemaksoplossing kan echter volstrekt contraproductief, en zelfs gevaarlijk uitpakken. Een overmatig gebruik van pijnstillers kan leiden tot ernstige spijsverteringsklachten, leverproblemen …

Als je ze onverstandig of overmatig (meer dan tweemaal per week) inneemt, kunnen pijnstillers episodische hoofdpijn zelfs omzetten in chronische migraine (een derde van de bewezen migrainegevallen), de frequentie van de migraineaanvallen verhogen en ongewenste bijwerkingen veroorzaken. Vergeet bovendien niet dat er ook pijnstillende middelen kunnen zitten in andere medicijnen die je neemt. Dat kan leiden tot overconsumptie zonder dat je het zelf beseft.

Door zelfmedicatie kan soms een andere ziekte verborgen blijven, waardoor de diagnose en behandeling vertraging oplopen. Niet zelden bijvoorbeeld wordt migraine veroorzaakt door niet-opgespoorde gezichtsstoornissen, zoals sterke myopie. Erger nog: migraine kan zelfs het gevolg zijn van een herseninfarct of een tumor. De juiste reflex is dus om zonder aarzelen bij je huisarts langs te gaan als je regelmatig last hebt van hoofdpijn.

Marco **Hellemans**



MICROBIOTA

NIEUW

alflorex®

Bifidobacterium infantis 35624®

Alflorex® is het enige voedingssupplement in Europa dat de unieke stam ***Bifidobacterium infantis*** 35624® bevat.
Iedere capsule van Alflorex® bevat 1 miljard bacteriën.



Gemakkelijk in te nemen:

- 1 capsule per dag
- Tijdens of buiten de maaltijden
- Gluten- en lactosevrij

2017_ALF_GRP_006

Voor betere resultaten, Alflorex® gedurende minstens 4 weken innemen en daarna verder gebruiken in het kader van een gezonde levensstijl.

Alflorex® is een voedingssupplement dat geen vervanging is voor een gezonde levensstijl en een gevarieerde en evenwichtige voeding.

BIOCODEX Benelux

ONZE DARMEN ZITTEN NOG VOL GEHEIMEN

Darmen?

De taak van onze darmen is fundamenteel voor de werking van het spijsverteringsstelsel. Uit ons voedsel halen ze de elementen die ons lichaam nodig heeft, zoals energie en diverse voedingsstoffen. Ze geven die stoffen door aan de bloedsomloop en het lymfevatenstelsel, die ze vervolgens door ons hele lichaam verspreiden. De darmen zorgen tot slot voor de afvoer van alle niet-verteerbare stoffen. Het darmkanaal is ook een essentieel onderdeel in ons immuun- en hormoonsysteem. Kortom, de darmen zijn direct van invloed op onze algemene gezondheidstoestand. Het is van levensbelang om ze in topconditie te houden.

Ons tweede brein?

De darmen hebben een eigen autonoom zenuwstelsel, dat alle functies regelt die niet onder onze bewuste controle vallen: spiersamentrekkingen die zorgen dat de voedselbolus vlot door de darmen gaat, maagafscheidingen ... Dat stelsel bestaat uit meer dan tweehonderd miljoen zenuwcellen en staat permanent in verbinding met onze hersenen via de nervus vagus en de neurotransmitters. Die verbinding zorgt ervoor dat het spijsverteringsstelsel het centrale zenuwstelsel kan aansturen, en beschermt het lichaam tegen allerlei aanvallen. In het geval van een besmet voedingsmiddel bijvoorbeeld waarschuwen de darmen onze hersenen, die vervolgens opdracht geven om de spijsvertering te stoppen of zelfs het braken op te wekken.

Dat er zenuwcellen aanwezig zijn in de darmen, verklaart waarom medicijnen die inwerken op de hersenen ook effecten op de darmen kunnen hebben. Dat geldt bijvoorbeeld voor antidepressiva, die vaak spijsverteringsklachten veroorzaken. We kunnen ook parallellen trekken tussen de werking van het hersenstelsel en dat van het spijsverteringsstelsel. Denk bijvoorbeeld aan slecht nieuws dat je maar moeilijk kunt 'verteren' of dat 'zwaar op de maag ligt'. En hebben we vaak ook niet last van buikpijn als we angst of stress ervaren?

Belangrijkste linie in ons immuunsysteem

Naast hun spijsverterende functie spelen de darmen ook een essentiële rol in onze immuunafweer. Ze richten namelijk een drievoudige barrière op: het darmslijmvlies, de darmflora en het darmimmuunsysteem. Meer dan de helft van de afweercellen in ons lichaam zitten in de darmen, waar ze een eerste afweerlinie vormen om ziektekiemen op te sporen en aan te vallen. Als een of meerdere bestanddelen van je darmen verzwakt zijn, vermindert je natuurlijke weerstand en zet je de deur open voor ziekten, ontstekingen en allergische reacties.





Similase®

Ondersteunt de vertering* op een natuurlijke manier

- Verteringsenzymen met gemberwortelextract*
- Snelle werking



Metagenics™
Genetic Potential Through Nutrition

Hormoonregelaar

Verschillende klieren (hypofyse, alvleesklier, schildklier …) produceren en verspreiden een vijftigtal verschillende hormonen in ons lichaam.

Volgens recent onderzoek lijken de darmen een regulerende rol te spelen voor bepaalde hormonen, zoals serotonine, dat belangrijk is voor je humeur. Gezonde darmen zouden dus direct impact hebben op je stemming, door angst en een depressieve toestand te verminderen en een goed humeur te stimuleren.

Even groot als twee tennisvelden

Je darmkanaal is zeven tot acht meter lang, goed voor een contactoppervlak van 300 tot 400 m2. Daarmee is het een stuk groter dan je longen (circa 80 m2) of je huid (circa 2 m2). Vanuit je maag komt het voedsel terecht in de twaalfvingerige darm en de dunne darm, die ongeveer zeven meter lang zijn. Daar blijft het enkele uren, terwijl de voedingsstoffen eruit worden gehaald (eiwitten, koolhydraten, vetten …).

De dikke darm (één tot anderhalve meter lang), die uit de karteldarm en de endeldarm bestaat, rondt de spijsvertering af en voert de resten naar de anus. In de dikke darm zit het belangrijkste deel van de darmflora, die bestaat uit miljarden bacteriën (goed voor een totaalgewicht van anderhalve kilo bij een gemiddelde persoon!). Die zijn in staat om de meeste moleculen die in de vorige fasen niet zijn opgenomen, af te breken.

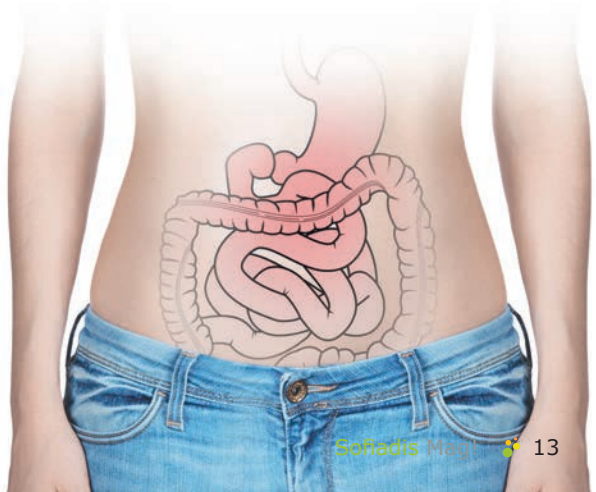
Je darmflora onderhouden

Je darmflora (of darmmicrobiota) is onmisbaar voor de spijsvertering. Ze bestaat uit wel duizend verschillende bacteriesoorten, waarvan amper 20% goed bekend is. Het is essentieel om deze 'goede' bacteriën in leven én in topvorm te houden. Daarom wordt geadviseerd – als er geen medische contra-indicaties zijn – om regelmatig producten te eten die rijk zijn aan bacteriën die nuttig zijn voor je darmen (denk aan yoghurt en specifieke probiotica). Dat is in het bijzonder nuttig tijdens of na een behandeling die je darmflora kan beschadigen, zoals een antibioticakuur.

Een evenwichtig eetpatroon (bij voorkeur biologisch) met weinig vetten, suikers, vlees en alcohol, verlicht de spijsvertering en draagt bij tot een goede algemene gezondheid en gezonde darmen. Een eetpatroon met veel fruit, groenten en vezels levert je talloze voedingsstoffen, versoepelt je darmtransit en zorgt voor een verzadigd gevoel zonder risico op overgewicht..

Darmziekten

De darmen zitten ingewikkeld in elkaar. Ze zijn continu aan het werk en moeten alles dat we naar binnen spelen, dus ook bedorven voeding, zien te verwerken. Het is dan ook niet verwonderlijk dat het soms wel eens misgaat. Je kunt last krijgen van goedaardige en tijdelijke aandoeningen – denk aan verstopping, diarree of de beruchte 'turista' of reizigersdiarree – maar ook van ernsti-



gere stoornissen, die soms een chirurgische ingreep vereisen, zoals een blindedarm- of buikvliesontsteking. Als de symptomen langer dan zes maanden aanhouden, spreken we van een Chronische Inflammatoire Darmziekte (IBD of Inflammatory Bowel Disease).

IBD: het onderzoek loopt

Het is nog niet precies duidelijk wat de oorzaken zijn van chronische ontstekingen van het spijsverteringskanaal. Er gaan sterke vermoedens in de richting van een afwijking in de immuunrespons van de darmen ten opzichte van bepaalde bestanddelen van de darmflora bij personen met een genetische aanleg, onder invloed van omgevingsfactoren. Die factoren hebben te maken met onze westerse manier van leven en spelen hoogst waarschijnlijk een zeer grote rol, aangezien IBD vooral voorkomt in geïndustrialiseerde en verwesterde landen.

Glutenintolerantie

Gluten is een eiwit dat in granen zit (rogge, tarwe, gerst …). De darmbarrière sluit in principe de toegang af voor gluten naar de rest van het lichaam. Bij mensen die intolerant zijn voor gluten is die ondoordringbaarheid aangetast, wat leidt tot een ontstekingsreactie.



De oorzaken van deze ziekte zijn vandaag nog steeds niet bekend. Wetenschappers denken aan een combinatie van genetische en omgevingsfactoren, die vooral verband zouden houden met eetgewoonten in de beginfase van ons leven. Glutenintolerantie komt steeds vaker voor, ook al wordt de diagnose nog te weinig gesteld. De enige bekende remedie is volledig stoppen met gluten eten. Dat is echter niet vanzelfsprekend, want gluten zit in heel veel voedingsmiddelen.

Darmkanker

De karteldarm en de endeldarm vertonen soms een abnormale en ongecontroleerde woekering van slijmvliescellen. Daardoor kan een gezwel in de vorm van een poliep (adenoom) ontstaan, wat op zijn beurt kan overgaan in kanker. Raadpleeg daarom steeds een arts bij symptomen zoals frequente verstopping of diarree, terugkerende buikkrampen of een opgeblazen gevoel, bloederige ontlasting …

Vanaf vijftig jaar, of jonger bij een alarmerend of verdacht signaal, kun je maar beter regelmatig een opsporingstest laten uitvoeren. Als de poliep in een vroeg stadium kan worden opgespoord en verwijderd, is er zo goed als geen risico voor je gezondheid. Een ontwikkelde kwaadaardige tumor daarentegen, die vermoedelijk al uitzaaiingen heeft verspreid, zal veel moeilijker te behandelen zijn. Het gezegde 'beter voorkomen dan genezen' is in dit geval meer dan ooit van toepassing.

Jean-Christophe **Bazin**

CHRONISCHE ZIEKTEN:
de belangrijkste doodsoorzaak wereldwijd

Een chronische ziekte is een aandoening die aanhoudt op lange termijn (minimaal zes maanden) en doorgaans mettertijd steeds meer schade toebrengt. Een chronische ziekte kan goedaardig zijn en een zo goed als normaal leven mogelijk maken, maar kan evengoed een zware handicap vormen. De symptomen kunnen permanent zijn of met tussenpozen (remissie) de kop opsteken tijdens aanvallen met wisselende duur. Geschat wordt dat 15 tot 20 % van de bevolking aan een chronische ziekte lijdt. Chronische ziekten zouden bij twee derde van de sterfgevallen de doodsoorzaak zijn en de overgrote meerderheid van de uitgaven voor gezondheidszorg vertegenwoordigen.

Welke chronische ziekten zijn er?

Er zijn bijzonder veel chronische ziekten, en het is onmogelijk om ze hier allemaal op te lijsten. We onderscheiden onder meer aandoeningen van de luchtwegen (bronchitis, longziekten, astma …), het hart- en vaatstelsel (kransslagaderaandoeningen, herseninfarct, hoge bloeddruk, hartinsufficiëntie, angina pectoris …), het spijsverteringsstelsel (ziekte van Crohn, chronische gastritis, colitis ulcerosa, hemorragische colitis, hepatitis, cirrose …), de huid (psoriasis, acne, eczeem …), gewrichtspijnen (reuma, artrose, artritis, poly-artritis, fibromyalgie …), chronische vermoeidheid en migraine, nierinsufficiëntie, degeneratieve ziekten (alzheimer, parkinson, multiple sclerose …), kanker, diabetes, epilepsie enz. Ook een aantal psychische aandoeningen valt hieronder (depressie, schizofrenie, bipolaire stoornis …).

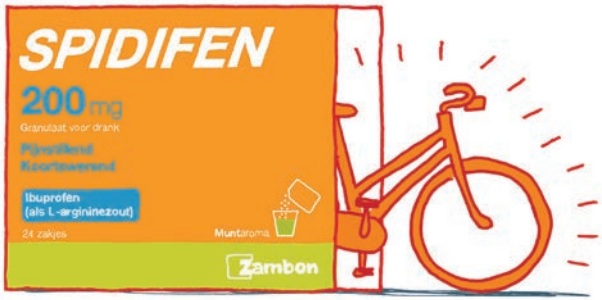
Oorsprong

Van sommige chronische ziekten is de oorzaak duidelijk vastgesteld: een virusaanval, een aangeboren afwijking, zwaarlijvigheid, een ongezonde levensstijl, een onevenwichtig eetpatroon (vooral te veel suikers en vetten) … Ook pesticiden, vervuiling en endocriene verstoorders worden ervan verdacht tal van ziekten te veroorzaken. Een oorzakelijk verband is echter moeilijk vast te stellen, vooral door de gecombineerde effecten van bepaalde chemische producten en/of hun werking op lange termijn. Andere chronische ziekten vormen nog steeds een raadsel voor de wetenschappers. Zij zetten hun onderzoek voort met het doel de ziekten ooit te kunnen uitroeien of behandelen.

Overdracht

Chronische ziekten zijn meestal niet overdraagbaar. Dat kan wel het geval zijn als ze zijn ontstaan door besmettelijke organismen, zoals aids of hepatitis C. In dat geval





EEN PIJNSTILLER DIE SNEL WERKT!

WORDT AL OPGENOMEN VANAF 5 MINUTES

SPIDIFEN



ZAMB/IBA/Mar2017/Du/May2017

Spidifen (Ibuprofen als L-argininezout) is een geneesmiddel. Spidifen 200 mg niet toedienen aan kinderen onder de 12 jaar. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Lees aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan uw apotheker. Niet gebruiken in geval van zwangerschap, maag- of darmzweer, bij nieren- of leverstoornis, bij hartfalen of bij allergie aan ibuprofen of andere NSAIDs. Zambon n.v.

Zambon

moeten preventieve maatregelen elk risico op besmetting beperken en/of uitsluiten.

Diagnose

Sommige chronische ziekten, zoals acne en astma, zijn direct op te sporen zonder ingewikkelde onderzoeken. Andere daarentegen ontwikkelen zich heimelijk: ze nestelen zich diep in het lichaam en richten al heel wat schade aan nog voordat de patiënt waarneembare symptomen of pijn gaat vertonen. Dit is typisch voor diabetes of bepaalde soorten kanker, zoals pancreaskanker. In het algemeen geldt: hoe vroeger de ziekte wordt opgespoord en behandeld, hoe groter de kans op genezing. Daarom is het absoluut aanbevolen om de opsporingstesten die de dokter adviseert ook effectief te laten uitvoeren.

Behandeling

Sommige chronische ziekten kunnen worden behandeld met het oog op terugdringing, stabilisering of zelfs genezing van de ziekte. Met de huidige kennis blijven andere chronische ziekten echter nog steeds ongeneeslijk of zelfs dodelijk. Wel boekt de geneeskunde zoveel vooruitgang dat op middellange termijn belangrijke vorderingen te verwachten zijn, ook voor ziekten die dodelijk kunnen aflopen, zoals kanker. Naar zeldzame ziekten of weesziekten, die nochtans ook vaak een ernstige handicap vormen en zelfs dodelijk kunnen zijn (mucoviscidose, ziekte van Charcot …) wordt helaas veel minder onderzoek gevoerd, omdat dit voor de onderzoekslaboratoria economisch weinig aantrekkelijk is.

Preventie

Helaas is het onmogelijk om je te beschermen tegen álle mogelijke oorzaken van chronische ziekten. Studies zijn eensluidend over de impact van een evenwichtige levensstijl op onze gezondheid. Eet dus gezond (bij voorkeur biologisch, veel fruit en groenten, weinig suikers, vetten en vlees), beweeg regelmatig, vermijd zwaarlijvigheid, tabak, alcohol en stress … Deze 'leefregels' beschermen je uiteraard niet volledig, maar stimuleren wel je immuunsysteem en dragen bij tot een goede gezondheid in het algemeen én een langer leven.

Marco **Hellemans**



Centrum®

13 VITAMINES & 11 MINERALEN

Compleet van A tot Zink®



FUTLOOS ? ENERGIE NODIG ?

COMPLETE FORMULE (VITAMINES EN MINERALEN)
AANGEPAST AAN UW SPECIFIEKE BEHOEFTEN



Verkrijgbaar in de apotheek

START HET SCHOOLJAAR IN TOPVORM!

Tijdens de zomervakantie leef je in een heel ander ritme: je gaat laat naar bed en slaapt lang uit, je eetpatroon is anders, je bent niet aan uur of tijd gebonden … In september echter moet je weer terug regelmaat zien te brengen in het dagelijkse leven.



Hoe help je je kind om de eisen van school aan te kunnen ?

De overheid heeft de leerplicht ingevoerd voor alle kinderen. Leerkrachten moeten hen leren lezen, schrijven, rekenen, nadenken en begrijpen, en aanleren hoe ze leerstof moeten verwerken, die steeds moeilijker wordt naarmate het kind in hogere klassen komt. Dat gebeurt allemaal binnen de muren van een klaslokaal: een afgesloten omgeving met een leraar en leerlingen, die zich moeten aanpassen aan het leven in groep en gemeenschap.

Ze zullen elkaar moeten respecteren en helpen, het goed met elkaar zien te vinden, geconcentreerd blijven tijdens de les en ontspannen tijdens de speeltijd, en 'leren leren'. Heb je ooit al een muzikant, sporter of tekenaar gezien die niet moest oefenen voor zijn kunst?

Studeren wordt meer dan ooit een vak. Ideaal zou zijn als dat kon gebeuren met het enthousiasme van een klein kind, dat nog nieuwsgierig is naar alles, en met respect voor de ander. Bekijk je kind eens met een begripvolle blik: is het droevig, vrolijk, een echte huismus, stilletjes, opstandig of opvliegend? En waarom?

Hoe begeleid je je kind om aan zijn verborgen of uitgesproken behoeften te voldoen?

Dokter Edward Bach werd geboren in 1886 in Engeland. Hij vertrok vanuit de hypothese dat achter elke ontregeling een emotie schuilgaat, die kan leiden tot stoornissen van het menselijk lichaam. Hij ging zich focussen op de gedragingen en gevoelens van de mens en deelde emoties in zeven groepen in: angst, onzekerheid, gebrek aan interesse, eenzaamheid, overgevoeligheid voor ideeën en invloeden, ontmoediging en wanhoop, en overbezorgdheid voor het welzijn van anderen.

Zijn therapie is gericht op de mens in zijn totaliteit. De zogenaamde bachbloesems worden geselecteerd volgens de reactiviteit van de persoon die tegen problemen aanloopt in zijn leven. Er bestaan 38 verschillende bloesemremedies en een 'eerstehulpremedie' voor lichamelijke en geestelijke noodsituaties, het zogenaamde Rescue, dat uit vijf bloesems bestaat.
Afhankelijk van het geval is het soms nodig om meerdere extracten te combineren, maar bij voorkeur niet meer dan vijf. Meestal beperkt men zich tot één à drie bloesems. Een dosis bestaat uit vier druppels, die der-

tig seconden in de mond worden gehouden en vervolgens worden doorgeslikt. Dit kan meermaals per dag volgens behoefte.

Welke bachbloesem is geschikt voor welke leerling?

Het cijfer tussen haakjes komt overeen met het officiële nummer van het extract. De nummers 6, 9, 15, 19, 22, 26, 27, 28, 33 en 36 worden het vaakst gebruikt.

Cherry Plum (6) Bij angst om je zelfcontrole te verliezen, bij onbedwingbare aanvallen van geweld. Ook nuttig voor bedplassende kinderen, die in hun slaap geen bewuste controle meer hebben over hun lichaam.

Clématis (9) Bij een gebrek aan concentratie: dromerige kinderen, kinderen met weinig interesse voor wat er om hen heen gebeurt, kinderen die vaak hun spullen kwijt zijn.

Holly (15) Bij agressie tegenover de leraar of medeleerlingen, bij wraaklust, achterdocht en jaloezie.

Larch (19) Bij een gebrek aan zelfvertrouwen of een minderwaardigheidscomplex. Het kind gaat ervan uit dat hij zal mislukken: ik ga dit nooit kunnen.

Oak (22) Als presteren een doel op zich is. Bij een groot plichtsbesef, alles moet worden gedaan, overwerktheid wordt niet geaccepteerd.

Rock Rose (26) Bij angst of paniek om naar school te gaan. Voor kinderen die schreeuwend ontwaken uit een nachtmerrie.

Rock Water (27) Bij een teveel aan perfectionisme en overdreven zelfdiscipline. Voor kinderen die steeds op topniveau willen presteren of de lat te hoog leggen.

Walnut (33) Nuttig bij grote fysiologische veranderingen, zoals tanddoorbraak, puberteit ... of bij belangrijke veranderingen, bijvoorbeeld van leerkracht, school of klas. Ook voor kinderen die moeite hebben om hun eigen beslissingen door te voeren.

Wild oat (36) Als je kind zijn energie in te veel activiteiten tegelijkertijd stopt, zonder duidelijk doel in het leven, niets maakt gelukkig, gevoelens van frustratie.
Als het kind moeilijk zijn draai in het leven vindt, steeds van project verandert, zich niet wilt vastleggen.

Welke bachbloesem is geschikt voor welke ouder?

Beech (3) Als je te kritisch bent.

Red Chesnut (25) Als je constant ongerust bent.

Rock Water (27) Als je te veeleisend bent.

Welke bachbloesem is geschikt voor welke leerkracht?

Impatiens (18) Als je weinig geduld kunt opbrengen voor de onhandigheid van je leerlingen.

Beech (3)) Als je orde, discipline en absoluut respect voor je methode eist, en niet begrijpt dat niet alle leerlingen hetzelfde niveau halen.

Olive (23) Als je zo oververmoeid bent dat je er misselijk van wordt of in tranen uitbarst.

Water violet (34) Als je wordt overspoeld door vragen om advies, maar arrogant overkomt omwille van je kennis.



De juiste keuze van bachbloesems moet dus eerst goed worden afgewogen. Je kunt oordeelkundig advies inwinnen bij je apotheker of boeken over dit onderwerp raadplegen

Wij wensen je een prettig schooljaar, boordevol menselijke contacten en veel leergenot!

Guy **Schnitzler**
Apotheker

Rhina
NaturActiv



VOOR ELK TYPE HOEST

- ✓ Voor volwassenen
- ✓ Voor kinderen vanaf **1 jaar**

Natuurlijk efficiënt

Medisch hulpmiddel - Sanofi Belgium - SABE.CARNP.17.07.0341

OP VERKENNING IN CAMBODJA



Van de pre-Angkorperiode en de kolonisatie tot de dictatuur van de Rode Khmer ... Cambodja ademt het verleden. Laat je onderdompelen, luister naar de mensen, bewonder de landschappen. Maar bovenal: geniet!

Cambodja is een klein land dat grenst aan Vietnam, Laos en Thailand. Het is vooral bekend om de tempels van Angkor, sinds 1992 UNESCO-werelderfgoed. In de 15e eeuw spreidde het Koninkrijk Angkor zich uit van Myanmar tot Vietnam. Na een turbulent verleden heeft het land echter grote plannen in de 21e eeuw. Cambodja heeft ons dan ook heel wat toeristische bezienswaardigheden te bieden: de bruisende hoofdstad Phnom Penh, de populairste badplaats Sihanoukville, paradijselijke eilanden, verlokkelijke provinciesteden en onontgonnen berggebieden in zowel het oosten als het westen.



Phnom Penh, 'de hoofdstad met een menselijk gezicht' waar je heerlijk kunt kuieren langs de markten, het koninklijke paleis, de Zilveren Pagode, het nationale museum en de herdenkingsmusea Tuol Sleng en Choeung Ek. De hoofdstad van Cambodja onderscheidt zich van de andere Aziatische grootsteden door zijn ontspannen sfeer. Verwen je smaakpapillen in een heerlijk restaurant langs de Mekong, bewonder de overblijfselen van de oude Europese koloniale wijk en snuif het rijke verleden op.

Trek daarna naar de toeristische hotspot van Cambodja: Angkor! Deze archeologische site is zowel qua oppervlakte als grandiositeit de spectaculairste ter wereld. Voorzie 2 à 3 dagen om alle hoekjes van deze prachtige site te verkennen.

Het Tonlé Sapmeer verrast en fascineert. Het waterpeil van deze ware binnenzee in het midden van het land stijgt of daalt op het ritme van de moessons. Subliem! De vele vissersdorpjes aan het meer zijn ideaal om de lokale cultuur te ervaren.
Sluit je verblijf in Cambodja in alle schoonheid af in Sihanoukville aan de Golf van Thailand in het zuiden. Dé place to be om

lekker tot rust te komen. De grootste troef? De vele fijne zandstranden verspreid over het schiereiland. De populairste stranden zijn Sokka Beach, Park Beach (van hotel) en Victory Beach aan de haven. Sihanoukville is ook bekend voor zijn prachtige onderwaterwereld. Zo zijn de eilanden Koh Rong, Koh Rong Samloem, Koh Puos ('slangeneiland') en Koh Kaong Kang ('mangroveneiland') een waar duik- en snorkelparadijs. Naast de mooie stranden is ook het natuurpark Realm zeker de moeite waard.

ONZE GEZONDHEIDSTIPS VOOR CAMBODJA

Wanneer je op reis gaat naar Azië, zorg dan dat je gevaccineerd bent tegen tetanus, difterie, kinkhoest, polio en mazelen. Bovendien moeten alle reizigers in Azië – ongeacht de duur van je verblijf – beschermd zijn tegen hepatitis A.

Vaccinatie tegen buiktyfus is doorgaans aangeraden bij avontuurlijke reizen in slechte hygiënische omstandigheden naar tropische of subtropische gebieden. In veel gevallen laat je je best ook inenten tegen hepatitis B.

Bespreek jouw situatie uiteraard best met je huisarts of met een arts in een vaccinatiecentrum.

Denk tijdig aan je vaccinaties (minstens 6 weken voor je vertrek), want sommige vaccins vereisen een herhaalvaccinatie of mogen niet samen met andere worden toegepast. De werkingsduur verschilt van vaccin tot vaccin. Sommige zijn niet geschikt voor zwangere vrouwen.

WANNEER VERTREKKEN?

December en januari zijn de beste maanden om naar Cambodja te gaan. De vochtigheidsgraad is doenbaar en er valt normaal geen neerslag. Wil je jouw reis naar Cambodja graag op maat uitstippelen? Neem contact op met Travex-Travel op het nummer +32 (0)2 537 11 00. Meer info op www.travex-travel.be.

Barabara **Phillipart**



Lohmann & Rauscher



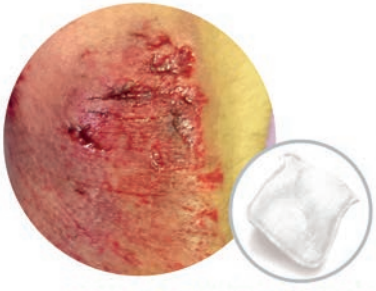
Correct en zorgvuldig reinigen is een essentieel element in de wondbehandeling

Enkel een propere wonde krijgt alle kansen tot een perfecte wondgenezing

(cfr EWMA 2016 , K. Glockemann «What are our challenges? What are our solutions in modern wound care»)



ACUTE TRAUMATISCHE ELLEBOOGWONDE NA VALPARTIJ



RESULTAAT NA REINIGEN MET DEBRISOFT®
(30ml stadswater)



RESULTAAT NA 12 U LOMATUELL® PRO









1 Debrisoft ® + 1 Lomatuell® pro + 1 Stellaline® + 1 Stellastic®
(fixatie)

= SNEL / EFFICIENT / KWALITATIEF / BETAALBAAR

www.Lohmann-Rauscher.be Tel. : +32 (0)4 367 97 11 I Fax : +32 (0)4 367 97 33 I info@be.LRmed.com

Starten met sporten in september? FITNESS IS DE OPLOSSING!

Morgen is het zover: onze kinderen trekken weer blijgezind richting schoolbanken. Dit is ook het moment waarop veel mensen weer een sportactiviteit willen oppikken, nadat ze enkele maanden of zelfs jaren niet hebben gesport. Nog anderen krijgen zin om een nieuwe sport uit te proberen.

Het is altijd moeilijk om een activiteit te vinden die perfect aansluit bij je specifieke voorkeuren, lichamelijke conditie, werktijden enz. Dat is trouwens wat veel mensen tegenhoudt, en helaas vaak als excuus wordt gebruikt om het sporten 'nog even uit te stellen', ook al voel je dat sporten je beslist goed zou doen.



Prent jezelf in dat je altijd wel argumenten zult vinden om niet te gaan. "Op die dag kan ik nooit, dat tijdstip komt niet goed uit, voor die sport ben ik niet fit genoeg …" Of erger nog: "Het regent, het is te koud, het is al donker …"

Wil je een eenvoudige en doeltreffende oplossing? Schrijf jezelf dan in bij een fitnesscentrum. Daar vind je een brede waaier van activiteiten, ruime openingstijden, en vooral een coach die je bijstaat (in de centra die met coaches werken).

Waarom is een coach belangrijk?

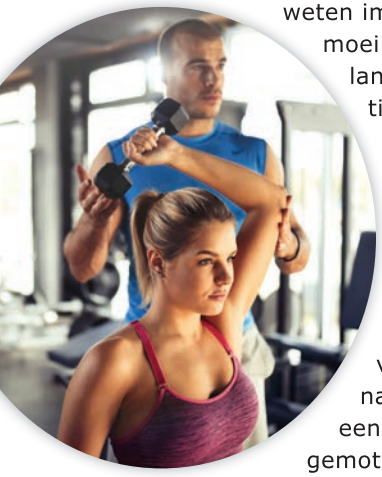
De aanwezigheid van een coach is van essentieel belang in een fitnesszaal. In de eerste plaats is hij jouw adviseur en gids. Als je voor het eerst komt, heb je geen idee van wat je precies moet doen.

Een coach zal eerst goed naar je te luisteren.Hij moet immers weten wat je in het verleden aan sport hebt gedaan om je sportieve profiel te bepalen. Hij zal ook vragen wat je graag doet en wat je verwacht, hoe vaak je beschikbaar bent en uiteraard informeren naar eventuele gezondheidsklachten. Daarmee heb je de eerste stap gezet. Samen met je huisarts kun je ook nog een gezondheidsbalans opmaken.

Je sportcoach, je nieuwe vriend

Zodra je coach al die informatie op zak heeft, wordt hij echt je coach. Hij geeft je advies over welke activiteiten je het beste kunt beoefenen, op basis van wat je hem hebt verteld. Fietsen in een sportzaal bijvoorbeeld is helemaal niet moeilijk. Oké, maar hoelang dan, hoe intensief, wanneer precies, hoe vaak per week, en vooral … waarom? Waar is dat goed voor? Kortom,

je coach wordt je gids bij al je nieuwe fitnessactiviteiten. Bovendien is hij je belangrijkste bron van motivatie. We weten immers allemaal hoe moeilijk het is om op lange termijn gemotiveerd te blijven. Iedereen begint steevast supergemotiveerd en vol goede moed aan een nieuwe sport. Maar hoe zit het met die ijver na een maand, na drie maanden, na een jaar? Hoe blijf je gemotiveerd?



Regelmaat = resultaat

Waarom is het zo belangrijk om regelmatig te sporten? De WGO (Wereldgezondheidsorganisatie) adviseert om minimaal drie keer per week aan lichaamsbeweging te doen, en dat dertig minuten per activiteit. Je lichaam zal daarbij telkens terug op zoek gaan naar een basisevenwicht. Een sessie van anderhalf uur per week is veel minder doeltreffend dan drie sessies van dertig minuten. Je lichaam wordt dan immers driemaal aan het werk gezet, wat meer resultaat en vooruitgang zal opleveren.

Groeps- en/of zaallessen

We kunnen het activiteitenaanbod van een fitnesscentrum indelen volgens doeltreffendheid op het gebied van resultaten en vooruitgang:

- **Personal Training** : Je hebt een coach naast je die elke sessie in goede banen leidt en zorgt voor een optimale intensiteit, veiligheid en motivatie.
- **Team training** : Je krijgt les in een kleine groep, waarbij je een gezamenlijk doel nastreeft. Deze trainingsvorm leidt tot uitstekende resultaten.
- **Groepslessen** : Je streeft een zeer algemeen doel na, met een speelse en leuke insteek en een interessant sociaal aspect.
- **Individuele training in de zaal** : Je doel ligt niet altijd precies vast, en het kan lastig zijn om gemotiveerd te blijven.

Uiteraard is ook het prijskaartje van belang, maar uit bezoekers- en getrouwheidsonderzoek blijkt dat mensen veruit het vaakst voor groepslessen kiezen. Het sociale aspect speelt daarbij een grote rol: je beweegt samen met anderen, je overstijgt jezelf door de aanwezigheid van een groep, en de speelse insteek is niet onbelangrijk. En niet te vergeten … het resultaat van je inspanning.

Je coach + je groepslessen !

Ga snel langs in een fitnesscentrum nu het nieuwe schooljaar weer gestart is en leg meteen bij je eerste bezoek contact met een coach. Hij legt je uit wat hij voor jou kan betekenen en welke mogelijke activiteiten hij voor jou in petto heeft, inclusief een uitgebreid aanbod van groepslessen.
Het grote voordeel van een fitnesscentrum? Je kunt er het hele jaar door terecht voor een uiteenlopend programma van lessen, die per dag en tijdstip variëren. Voortaan is jouw coach je beste vriend: je perfecte gids én optimale bron van motivatie voor de komende maanden en jaren.

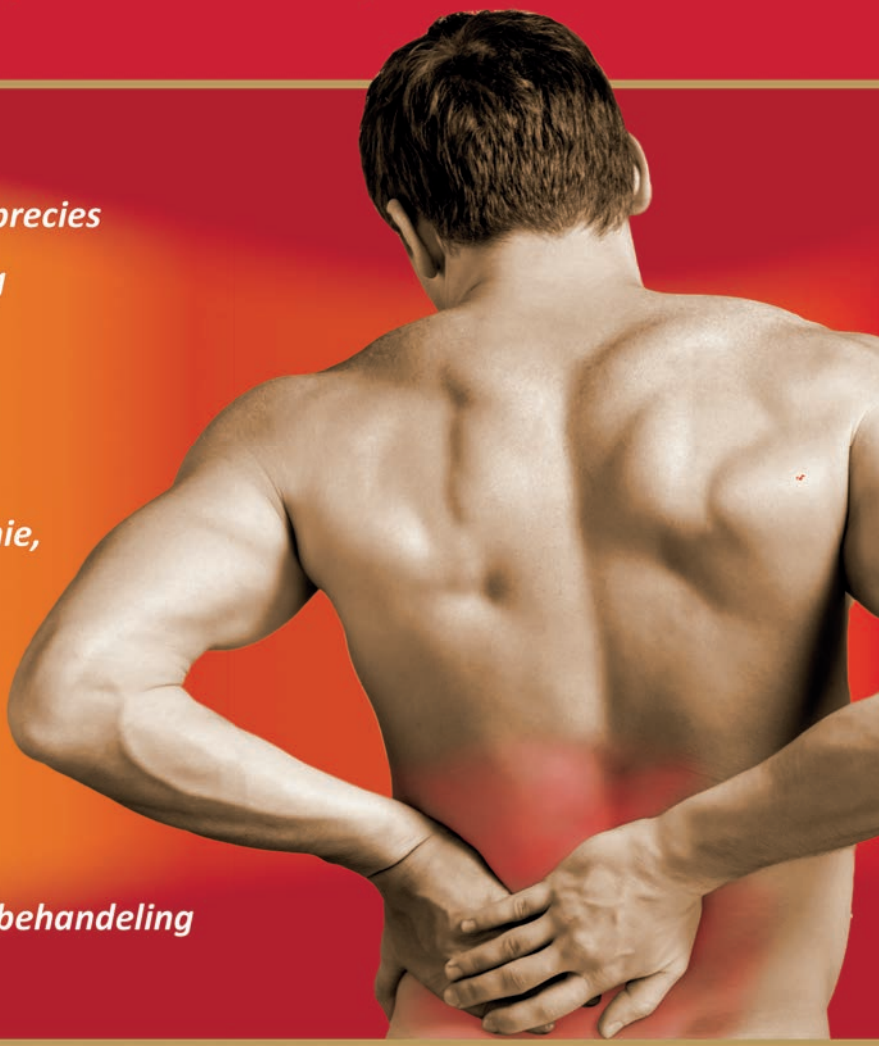
David **Mahe**
Verantwoordelijke Fitness
Sportcentrum La Woluwe

Centre Sportif La Woluwe
www.fitnesslawoluwe.be
fitness@lawoluwe.be
02/777.13.03

ThermaCare®

zelfverwarmende compressen

- *Verlicht de pijn precies daar waar nodig*
- *Unieke ergonomie, comfortabel*
- *Doeltreffende, niet medicinale behandeling*





RUGPIJN



NEKPIJN



SPIERPIJN
(kuit, midden rug)

Lees aandachtig de bijsluiter. Deze medische hulpmiddelen zijn gezondheidsproducten die onderworpen zijn aan de Europese wetgeving en het CE-label dragen.

NIEUW!

Dit missen door mijn gevoelige blaas?

"ECHT NIET!"



Dankzij de nieuwe **TENA Lady Pants Plus.**
De broekjes sluiten perfect aan op het vrouwelijke lichaam en zijn bijzonder discreet.
Zodat u zich zeker voelt op de belangrijke momenten.

TENA. BLIJF JEZELF.
Vraag een gratis proefverpakking aan op www.TENA.be



Urine-incontinentie, de ziekte van de schaamte

Urine-incontinentie is een aandoening die mensen liever geheim houden, zelfs tegenover hun huisarts of in hun eigen omgeving. Daarom is het moeilijk te becijferen hoeveel personen precies last hebben van deze aandoening. Geschat wordt dat 30% van de vrouwen jonger dan dertig met urineverlies kampt. Dat cijfer kan oplopen tot 50% bij vrouwen boven de vijftig.

Meer vrouwen dan mannen

Driekwart van de personen met incontinentie zijn vrouwen, wat te verklaren valt door anatomische factoren. Mannen die er last van hebben, kampen voornamelijk met overgewicht en/of blaas- en prostaataandoeningen.

Symptomen

Incontinentie kan diverse vormen aannemen: urineverlies bij bepaalde spiercontracties (hoesten, lachen, iets optillen …), een dringende aandrang om te plassen of moeilijkheden bij het plassen.

Oorzaken

Urineverlies kan diverse oorzaken hebben. De meest voorkomende oorzaak is een verzwakking van het perineum, onder meer als gevolg van een zwangerschap, de menopauze, een gebrek aan lichaamsbeweging … Zwaarlijvigheid oefent permanent druk uit op de urinewegen, wat tot incontinentie kan leiden. Ook bepaalde medicijnen kunnen van invloed zijn, evenals neurologische stoornissen (multiple sclerose, ziekte van Parkinson, alzheimer …) en andere ziekten (hersenletsel, diabetes …) die de blaascontrole in de war schoppen. Een urineweginfectie kan de binnenkant van de blaas irriteren, wat leidt tot een dringende plasdrang.



Oplossingen

In de meeste gevallen kan urine-incontinentie succesvol worden behandeld dankzij oplossingen afgestemd per geval. Een medische diagnose is dus vereist. Als overgewicht de hoofdoorzaak is, zullen een gezondere levensstijl, regelmatige lichaamsbeweging en gewichtsverlies de urine-incontinentie sterk kunnen verminderen. Urineverlies kan ook verband houden met te veel of te weinig drinken. Vermijd in dat geval dranken of voedingsmiddelen die de blaas kunnen irriteren, zoals koffie, alcohol, citrusfruit … Ook perineale revalidatie aan de hand van de oefeningen van Kegel blijkt vaak doeltreffend. Een arts kan ook een behandeling met medicijnen voorschrijven. In bepaalde gevallen kan een kleine chirurgische ingreep een einde maken aan de symptomen. Als je geen behandeling wilt volgen, of als die niet de gehoopte resultaten oplevert, bieden inlegkruisjes, verbanden en absorberende broekjes voldoende comfort voor een gerust gevoel bij de dagelijkse activiteiten.

Antoine **Nollet**

BEWEGEN IN ALLE VRIJHEID !

N°1 VOOR DE GEWRICHTEN*, SPIEREN EN PEZEN

Klinisch getest in België**



Flexofytol®

bio-geoptimiseerd kurkuma extract

UITSTEKENDE BIOBESCHIKBAARHEID

PROMO PACK +15 caps GRATIS



Meer informatie op **www.flexofytol.be**

*Sources IMS 2016 – market joint care systemic OTC **Decrease of a specific biomarker of collagen degradation in osteoarthritis, Coll2-1, by treatment with highly bioavailable curcumin during an exploratory clinical trial. Henrotin et al. BMC Complementary and Alternative Medicine 2014, 14:159

Tilman®

Gezond dankzij planten

www.tilman.be

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 09 décembre 2017.

Vraag 1 : Op welke plaats in ons lichaam blijft voedsel het langst bewaard?

Vraag 2 : Met welke Bach bloesem behandelt men angsten veroorzaakt door een ongekende situatie?

Vraag 3 : Wat is migraine met aura?

Vraag 4 : Hoeveel procent van de bevolking lijdt aan een chronische ziekte?

Schiftingsvraag : Hoeveel personen zullen op 09 décembre 2017 de 4 vragen correct beantwoord hebben?

ANTWOORDEN VIA DE WEBSITE WWW.SOFIADIS.BE

voor zaterdag 09 décembre 2017.

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

A. Buttiens, L. Braeckmans, L. Buytaert, N. Vallois, E. Steven.
Jullie winnen elk een aankoopbon t.w.v. 40€ geldig in uw Sofiadis apotheek.

Terug naar school : Pak het slimmer aan !







Probiotical® D

een dagelijkse inname voor het versterken van de immuniteit van de hele familie.

Vraag raad aan uw apotheker

Phacobel® sa/nv
Innovation for your health

www.phacobel.be