34 Trimestrieel
Winter 2018

SOFIADIS MAG !

Het magazine van de Sofiadis Apotheker

WEDSTRIJD

5X1 AANKOOP-BON TE WINNEN

40€



KLAAR VOOR DE WINTER





8,49 € p.p.
30 capsulen

Careway
Een kwaliteit die je omarmt,
een prijs die verwarmt!

Ontdek de Careway producten bij uw apotheker.

SOFIADIS MAG !



Publicatie van CVBA Sofiadis,
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
CVBA Sofiadis
info@sofiadis.be

Concept en Realisatie
Christel Fosset
Stéphane Flament
info@sofiadis.be

Fotografie
Shutterstock, Pixabay, McKesson

Periodiciteit
Thematische Trimestrieel Magazine

Druk
IPM Printing

Hebben Meegewerkt aan de Redactie
Het Pharma Academy Team

Oplage en verdeling
Meer dan 50.000 Exemplaren

Voor meer inlichtingen betreffende
de verdeling van Sofiadis Mag!
info@sofiadis.be of 064/433.420

Edito

Beste lezer, beste Sofiadisklant,

De prachtige nazomer is nu toch echt wel gedaan en de dagen worden elke dag een stukje korter en de nachten langer.

Ongeveer een half miljoen Belgen hebben nu last van de winterblues waarbij de typische kenmerken een moe gevoel zijn, neerslachtigheid en een toenemende eetlust.

Maar er is licht (therapie) in de donkere dagen, lees hiervoor het artikel over winterblues in uw SofiadisMag en onderneem actie door bijvoorbeeld zo veel mogelijk buiten te gaan indien het weer het toelaat.

En heeft u het goede voornemen om te stoppen met roken? Een heel goed idee waarbij u niet hoeft te wachten tot 1 januari om met dit goede voornemen te starten. Jaarlijkse sterven 19.000 Belgen aan de gevolgen van een of andere aandoening die rechtstreeks in verband staat met roken.

Er bestaan heel wat hulpmiddelen die het stoppen met roken vergemakkelijken, lees de tips in dit nummer.

Tot slot, met het oog op de naderende feestdagen, kan u een artikel lezen over detox of ontgiftingskuren. Eigenlijk zouden we zo'n 4 keer per jaar ons lichaam moeten ontgiften door het voor een aantal dagen of weken te ontzien van suikers, alcohol en andere schadelijke stoffen en door de extra toevoer van verse groenten, fruit en water.

Er rest mij niets anders meer dan jullie schitterende eindejaarsfeesten toe te wensen en vergeet niet;
vraag raad aan uw Sofiadis apotheker.

Peter Van Elslander
Afgevaardigd bestuurder

Inhoud

Gezondheid

Licht in donkere dagen : winterdepressie te lijf! 05 - 06
Goede voornemens: stoppen met roken 07 - 09
Hoe kan je kanker voorkomen? 11 - 16

Verzorging

Dromen van een goed nachtrust...
Pak je slaapproblemen aan ! 19 - 22

Voeding

Het metabool syndroom: een sluipmoordenaar 25 - 27
Detox na de feestdagen 28 - 30

Wedstrijd

Win een aankoopbon van 40€ 31

VERKOUDEN:

HOEST, VERSTOPTE NEUS, KEELPIJN,...?

Viru Protect

Coldspray

HALVEERT DE DUUR VAN DE VERKOUDHEID!



- Clinical Evaluation report ViruProtect
- Clarsund et al. (2017) A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Pilot Clinical Study on ColdZyme® Mouth Spray against Rhinovirus-Induced Common Cold. Open Journal of Respiratory Diseases , 7, 125-135.

ViruProtect is een medical device klasse I. 06/2018 / V.U.: EG Consumer Care, Heizel Esplanade b22, 1020 Brussel.



LICHT IN DONKERE DAGEN: WINTERDEPRESSIE TE LIJF!

In de vaak sombere herfst- en wintermaanden krijgen veel mensen, door gebrek aan zonlicht, last van een winterdip. Januari en februari zijn doorgaans de moeilijkste maanden.

Meer dan 500.000 mensen hebben last van een winterdepressie. Het aantal mensen dat last heeft van een winterdip is nog vele malen groter. Een winterdip is eigenlijk een mildere vorm van een winterdepressie. Het heeft net zoals een winterdepressie een vervelende impact op je psychisch en/of lichamelijk welbevinden.

Winterdepressie: wat zijn de kenmerken en wat is de oorzaak?

De meest voorkomende klachten zijn over-vermoeidheid, veel behoefte aan slaap, neerslachtigheid, toenemende eetlust, gewichtstoename en minder behoefte aan sociaal contact. Zodra in de lente de dagen weer langer worden, nemen de klachten weer af.

Een winterdepressie verschilt op verschillende vlakken van niet-seizoensgebonden depressies. Iemand met een niet-seizoensgebonden depressie voelt zich ook voortdurend moe, maar kan - in tegenstelling tot iemand met een winterdepressie - de slaap niet vatten. Ze zijn moe omdat ze onvoldoende slapen (ze willen wel, maar ze kunnen niet), terwijl de personen met een winterdepressie moe zijn ondanks vele uren slaap.

Een tweede verschilpunt is de trek in zoetigheid, die typisch is voor een winterdepressie. Wie lijdt aan een niet-seizoensgebonden depressie heeft helemaal geen eetlust, en zal eerder vermageren in plaats van verdikken.

Over de oorzaken van een winterdepressie zijn de meningen verdeeld. De meest gangbare theorie is die van de verstoorde biologische klok. Licht stuurt het bioritme van de mens aan. Omdat de dagen in de herfst en winter korter en donkerder zijn, loopt de biologische klok van het lichaam niet meer gelijk met het natuurlijke dag- en nachtritme. Het gevolg is dat er in het lichaam bepaalde biologische processen niet meer goed verlopen.

Zo zal het lichaam extra slaaphormonen produceren. Normaal wordt de productie van het slaaphormoon melatonine gestopt door voldoende daglicht. In de winter stopt de productie van melatonine bij veel

mensen niet, met een aanhoudende vermoeidheid tot gevolg. De aanmaak van melatonine overdag heeft een negatieve invloed op andere hormonen en neurotransmitters. Deze stoffen reguleren je stemming, eetlust, concentratievermogen en prestatievermogen.

Het is nog niet bekend waarom sommige mensen wel en andere mensen geen last hebben van een winterdepressie. Een winterdepressie wordt meer gezien bij vrouwen dan bij mannen.

Wat kan je er aan doen?

Wat ook de oorzaak is, heel veel mensen met een winterdepressie blijken heel goed te reageren op licht. Lichttherapie wordt tegenwoordig dan ook als de voorkeursbehandeling beschouwd, ook al is het preciese mechanisme waarop dit werkt niet bekend en werkt het ook niet altijd. Men vermoedt dat hierdoor de afscheiding van melatonine wordt geregulariseerd.

De eenvoudigste vorm van lichttherapie is veel tijd buiten spenderen, door bijvoorbeeld elke dag een uurtje te gaan wandelen. Probeer echt elke dag buiten te komen, ook als het slecht weer of bewolkt is. Daarnaast breng je best je tijd door in een van nature goed verlichte ruimte. Laat zoveel mogelijk daglicht binnen in je huis of kantoor (zo weinig mogelijk gordijnen, geen hoge bomen vlak bij het raam, enz.) en werk zo dicht mogelijk bij het raam. Volgens een recente studie



zou één uur in buitenlicht evenveel effect hebben als twee-en-half uur kunstlicht. Indien je over de financiële mogelijkheden beschikt is een wintervakantie in de zon dus ideaal, maar dit biedt soms slechts een tijdelijke oplossing.

Recent werden ook toestellen ontwikkeld die rechtstreeks op het oog kunnen worden geplaatst als een soort lichtgevende bril. Alhoewel dergelijke toestellen tegenwoordig vrij te koop zijn of zelfs kunnen worden gehuurd, is het toch ten zeerste aan te raden om je arts te raadplegen voor je met dergelijke therapie start. In sommige gevallen (bv. bij manisch-depressiviteit, bepaalde oogaandoeningen) wordt lichttherapie namelijk afgeraden.

Heb je last van een ongeremde trek in zoetigheid? Kies dan voor een gezonde snack, zoals fruit. Fruit met een zoete smaak zal je trek in zoet even goed stillen, zonder dat je daarbij verdikt en/of last krijgt van schuldgevoelens.

Gezonde en evenwichtige voeding is ook belangrijk om voldoende vitaminen en mineralen binnen te krijgen. Sla zeker je ontbijt niet over: het stimuleert je lichaam om op gang te komen. De spijsvertering gaat werken en je slaap verdwijnt.

Geef daarnaast niet toe aan de neiging om veel of lang te slapen en sta op tijd op. Je biologische klok krijgt op die manier een signaal door om de tijd in de gaten te houden en je lichaam wakker te maken. Uiteindelijk wordt je niet meer elke dag vermoeid wakker.

Tot slot bestaan er een aantal voedingssupplementen die je gemoed kunnen verbeteren, bijvoorbeeld op basis van saffraan of curcuma. Vraag hierover raad aan je apotheker.

Het Pharma Academy team



GOEDE VOORNEMENS : STOPPEN MET ROKEN

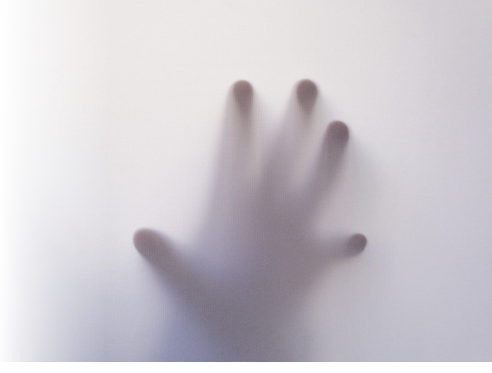
Bij een nieuw jaar horen ook goede voornemens! Wat dacht je van stoppen met roken?

Waarom zou je stoppen?

Tabak is de belangrijkste vermijdbare doodsoorzaak in België. Elk jaar sterven 19.000 Belgen aan de gevolgen van hun rookgedrag. Hart- en vaatziekten, kanker, chronisch obstructieve longziekte en een verhoogde vatbaarheid voor infecties zijn alvast enkele ernstige ziekten die veroorzaakt kunnen worden door roken. Daarnaast brengt roken ook nog talloze kleinere kwaaltjes met zich mee: snellere huidveroudering, vertraagde wondgenezing, bloedend tandvlees, gele tanden, ochtendhoest, kortademigheid, gevoeligheid voor infecties, een verminderde smaak- en reukzin, ... Het goede nieuws is dat 58% van de rokers wil stoppen met roken, en dat de meerderheid van hen deze verandering binnen het jaar wil doorvoeren.

Wanneer kan je best stoppen?

Er is geen 'ideaal moment' om de sprong te wagen. Dat ideale moment verschilt immers van persoon tot persoon. Het belangrijkste is dat je voldoende tijd hebt genomen om je goed voor te bereiden, zodat je in alle rust van je verslaving af kunt komen.





Hoe stop je succesvol met roken?

Eerst en vooral moet je bekijken welke elementen in je leven je rookgewoonte in stand houden. Maak daarna een lijst van de zaken die je niet leuk vindt aan roken, zoals de geur die in je kleren blijft hangen, een slechte adem, gezondheidsproblemen, het slechte voorbeeld dat je je kinderen geeft, de kostprijs, ... En sluit af met een lijst van alle voordelen die je als niet-roker in je nieuwe leven zult hebben: een mooiere huid, geen schorre stem meer, geld besparen waarmee je dan op vakantie kan gaan, de sport kunnen beoefenen waarmee je moest stoppen, niet langer in weer en wind naar buiten moeten om te roken, ...

Wedden dat deze oefening je motivatie zal vergroten, en dat hieraan denken je telkens zal ondersteunen wanneer je het even moeilijk hebt?

Bereid je goed voor en zorg dat je alle nodige informatie hebt voordat je stopt. Je apotheker, arts of een tabakoloog kan je trouwens ook tijdens het stopproces begeleiden. Een overzicht van erkende tabakologen vind je terug op de website www.tabakstop.be

Vertel aan je vrienden, familie en collega's dat je van plan bent om te stoppen met roken. Als ze zelf roken, vraag hen dan nadrukkelijk om jou geen sigaret meer aan te bieden. Stop eventueel samen met een vriend zodat je elkaar kunt steunen.

Alcohol en tabak zijn vaak twee handen op één buik. Je zal wel merken dat je gemakkelijker zin krijgt om te roken wanneer je een glaasje op hebt. Wees daar dus voor op je hoede en probeer je alcoholgebruik te matigen!

Nog een toffe tip: reken eens uit hoeveel je zal besparen door te stoppen met roken, en voorzie een beloning om jezelf gemotiveerd te houden.

Op sommige dagen zal je het moeilijker hebben dan op andere en kan je flink last hebben van ontwenningsverschijnselen. Dat is volstrekt normaal, je lichaam begint zich te 'herstellen'. Krijg je het echt te moeilijk, neem dan een orale nicotinevervanger en vergeet niet dat deze drang wellicht maar enkele minuten duurt. Maak op voorhand al een lijst van dingen die je kan doen om je gedachten te verzetten wanneer je zin hebt om te roken.

Bij je apotheker

In de apotheek zijn diverse hulpmiddelen beschikbaar: patches, kauwgom, zuigtabletten, mondsprays, inhalatoren, ... Er is een enorme keuze, je vindt vast wel een oplossing die bij je past!

Patches of pleisters zorgen ervoor dat je geen nicotinetekort en dus ontwenningsverschijnselen ervaart. Je kan je zo gemakkelijker concentreren op het veranderen van je gedrag en gewoonten. Patches bestaan in verschillende doseringen en de keuze hangt af van het aantal sigaretten dat je per dag rookt en je verslavingsniveau.

Om de plotse drang naar een sigaret op te vangen, bestaan er diverse orale vormen. Ze verschillen op het gebied van werkingssnelheid, smaak, dosering, ... Aan jou de keuze! Je kan ze gebruiken in combinatie met een patch als je beslist hebt om volledig te stoppen met tabak, of afgewisseld met sigaretten als je eerst wil minderen met roken.

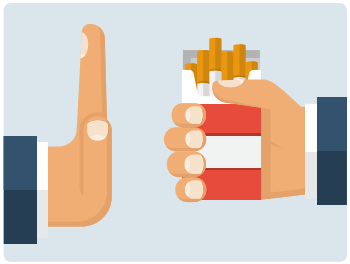
Wat je ook kiest, de gouden regel is om de dosis van je nicotinevervanger niet te snel te verlagen. Dan loop je immers een groter risico om te hervallen! Als je bijvoorbeeld beslist om te beginnen met een patch van 21 mg, schakel dan pas ten vroegste 4 tot 6 weken later over naar een lagere dosis.

Er zijn ook geneesmiddelen verkrijgbaar op medisch voorschrift die je kunnen helpen bij rookstop, zoals Champix® of Zyban®. Praat erover met je huisarts.

Hoe kan je stoppen met roken zonder te verdikken?

Als je bang bent om bij te komen, stel dan op voorhand een gezond eetpatroon op en denk even na welke fysieke activiteit je graag zou doen. Bewegen is een prima afleidingsmanoeuvre, en je kunt meteen ook volop profiteren van de voordelen van stoppen met roken.

Bereid op voorhand wat gezonde snacks voor (wortel- of komkommerstaafjes, fruit, noten, ...) en ga vooral niet met een lege maag winkelen, dan kan je gemakkelijker aan al die verleidingen weerstaan! Nu het buiten kouder is, is het trouwens ideaal om te genieten van een heerlijk soepje met seizoensgroenten!
Drink veel water. Heb je er al eens aan



gedacht water op smaak te brengen met schijfjes citroen of andere citrusvruchten, een takje rozemarijn of wat muntblaadjes?
Roken vermindert je smaak- en reukzin, dus het is niet meer dan logisch dat je eten plots beter smaakt wanneer je stopt met roken! Let er op dat je geen grotere porties neemt, maar neem goed de tijd om te proeven en voldoende te kauwen, zo krijg je ook sneller een verzadigd gevoel. Maak meteen van de gelegenheid gebruik om je zoutgebruik te verminderen en kies voor originele kruiden of specerijen!

Zo, klaar om aan je nieuwe leven te beginnen?

Het Pharma Academy team



PRANARŌM

WETENSCHAPPELIJKE
AROMATHERAPIE

MIJN NATUURLIJKE OPLOSSINGEN

Met 100% zuivere en natuurlijke essentiële oliën

AROMAFORCE



- Een compleet gamma als natuurlijk antwoord bij **winterkwaaltjes**
- **Met 100% zuivere en natuurlijke essentiële oliën**



Vraag advies aan uw apotheker

www.pranarom.com

HOE KAN JE KANKER VOORKOMEN?

In België sterven jaarlijks ongeveer 28.000 mensen aan kanker. Meer dan 65.000 mensen krijgen elk jaar te horen dat ze kanker hebben. En het aantal kankerdiagnoses stijgt jaarlijks. Zo is kanker, na hart- en vaatziekten, de belangrijkste doodsoorzaak in ons land.

Hoe ontstaat kanker?

Kanker ontstaat ter hoogte van onze lichaamscellen. Om uiteenlopende redenen, die vaak nog niet gekend zijn, gaan lichaamscellen zich omvormen tot kankercellen die ongecontroleerd groeien tot een gezwel of tumor. Dit proces kan soms jaren in beslag nemen. Er zijn veel factoren die het ontstaan en de groei van tumorcellen beïnvloeden. Sommige daarvan kunnen we niet vermijden, maar andere risicofactoren kunnen we wel aanpakken.

Lees hier hoe je in 12 stappen jouw risico op kanker kan verminderen!



DE 12 STAPPEN OM JE RISICO OP KANKER TE VERMINDEREN

Stap 1. Rook niet, gebruik geen enkele vorm van tabak.

Roken is verantwoordelijk voor 30% van de overlijdens door kanker. Door te stoppen met roken verminder je ook het risico te overlijden aan hart- en vaatziekten of ademhalingsproblemen.

Je wilt stoppen met roken, maar het lukt je niet? Stoppen met roken is niet makkelijk, maar wel degelijk haalbaar als je het goed aanpakt. Wist je dat je met persoonlijke ondersteuning tot vier keer meer kans hebt om te slagen dan wanneer je het op je ééntje probeert? Laat je dus begeleiden door je apotheker!

Stap 2. Maak van je woning een rookvrije omgeving. Ondersteun het rookvrije beleid op je werkplaats.

Passief roken is een gevaar voor wie niet rookt. Het ongewild inademen van tabaksrook kan bij niet-rokers longkanker en andere aandoeningen zoals astma veroorzaken. Vooral baby's en kinderen zijn er gevoelig aan. Wist je dat door te roken je baby gevoeliger is aan oorontstekingen, luchtweginfecties en zelfs wiegedood?
Naast deze ernstige gevolgen, kan uitgeblazen tabaksrook irritatie aan de ogen, hoofdpijn en zelfs misselijkheid veroorzaken. Je collega's zullen je dankbaar zijn als je niet rookt op het werk!



Stap 3. Werk aan een gezond lichaamsgewicht.

Overgewicht is één van de risico's op het ontwikkelen van darmkanker en diverse andere types kanker. Ga dus de strijd met de overtollige kilo's aan!

Om te weten of jouw gewicht gezond is, kan je onder meer je BMI berekenen. Dit doe je door je gewicht (in kg) te delen door tweemaal je lengte (in cm). Bekom je een cijfer tussen 25 en 29,9 dan heb je overgewicht. Bij een BMI boven de 30 spreekt men van obesitas of zwaarlijvigheid. Een BMI tussen 18,5 en 24,9 wijst op een gezond gewicht.

Je BMI is een eerste aanwijzing, maar houdt geen rekening met je vetpercentage en de locatie van het vet in je lichaam. Daarom wordt de middelomtrek eveneens als maat voor overgewicht gebruikt. Veel vet in de buikholte verhoogt namelijk het risico op gezondheidsproblemen, terwijl veel vet rond de heupen hier nagenoeg geen invloed op heeft. Zelfs bij normaal lichaamsgewicht kan een verhoogde middelomtrek op een verhoogd risico wijzen! Bij mannen ligt de middelomtrek best tussen 79 en 94 cm en bij vrouwen tussen 68 en 80 cm.

Stap 4. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.

Regelmatig aan lichaamsbeweging doen vermindert het risico op darm-, borst- en baarmoederkanker, én heeft ook een positieve invloed op diverse andere kankers en chronische aandoeningen.
Je hoeft niet meteen een topsporter te worden! Probeer in elk geval langdurig stilzitten zoveel mogelijk te beperken. Sta regelmatig recht en stap even, elk half uur als het kan. Neem de fiets in plaats van de auto om boodschappen te doen of naar het werk te gaan. Parkeer je wagen op het eind van de straat of parking. Zo doe je elke dag een korte wandeling!

Stap 5. Eet gezond.

Het is bewezen dat een gezonde voeding je kans op het ontwikkelen van kanker sterk vermindert. Ben je al met de ziekte geconfronteerd geweest? Dan zal gezonde voeding je risico op herval doen dalen.
Wil je gezond eten, vul dan je bord voornamelijk met voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong. Neem ze als basis voor

elke maaltijd. Eet volop groenten, fruit, volle granen en peulvruchten. Vul in kleinere hoeveelheden aan met noten en plantaardige olie. Beperk het gebruik van veel zout en/of suiker.



Varieer voldoende in je voeding. Grijp niet altijd naar worteltjes en erwtjes, maar wissel eens af met prei, courgette, broccoli, … de opties zijn eindeloos! Dat geldt trouwens ook voor je tussendoortjes. Eet bijvoorbeeld niet bij elke pauze een potje yoghurt maar graai ook eens een handje ongezouten noten weg of verorber een stuk fruit.

Drink daarbij voldoende water, liefst 1,5 liter per dag. Water is cruciaal voor de vochtbalans van je lichaam. Het is ook de beste drank om je dorst te lessen. Maar ook andere dranken zoals ongezoete thee of koffie zijn mogelijk. Maak je eigen frisdrank door een stukjes fruit of groenten (citroen, komkommer) of blaadjes munt aan je water toe te voegen.



Stap 6. Beperk je alcoholgebruik.

Om het risico op kanker te verminderen, kun je beter helemaal geen alcohol drinken. Zeker jongeren en zwangere vrouwen vermijden het beste alcohol. Voornamelijk kanker aan de bovenste luchtwegen en het spijsverteringskanaal zijn het rechtstreeks gevolg van alcohol, want die organen worden rechtstreeks aan de alcohol blootgesteld.

Drink je toch graag een glaasje? Doe het dan zeker met mate! Beperk je dagelijkse consumptie tot 1 glas voor vrouwen en 2 glazen voor mannen en dit maximum 5 dagen per week.

Wist je dat alcohol ook je gewicht doet toenemen? Een extra reden dus om minder alcohol te drinken!



Stap 7. Vermijd overmatige blootstelling aan de zon.

Zonnestralen geven ons gewoonlijk een opgewekt gevoel en zijn een bron van energie. Daarnaast zorgt de zon voor de aanmaak van vitamine D, onmisbaar voor de stevigheid en de groei van onze beenderen. De zon is echter een verraderlijke vriend. De UV stralen werken niet alleen huidveroudering in de hand, ze kunnen ook zorgen voor een verbrande huid en in het slechtse geval huidkanker veroorzaken.

Wil je onbezorgd genieten van de zon? Bescherm jezelf en je gezin dan met een hoge zonnebeschermingsfactor. Laat je bij je keuze van zonnecrème adviseren door je apotheker.

Zonnebanken zijn zeker geen alternatief voor de zon: wie er voor zijn 35ste gebruik van maakt, verhoogt zijn kans op huidkanker met 75%!

Stap 8. Bescherm je tegen kankerverwekkende stoffen op het werk door de gezondheids- en veiligheidsvoorschriften te volgen.

Bij sommige groepen werknemers die aan bepaalde stoffen, zoals asbest, werden blootgesteld, steeg het aantal kankers opmerkelijk. Bescherm jezelf en volg strict de veiligheidsvoorschriften en procedures die je werkgever of de overheid heeft opgesteld.

Stap 9. Ga na of je in je woning bent blootgesteld aan straling door natuurlijk hoge radon-concentraties.

Radon is een natuurlijk voorkomend radioactief edelgas dat in bepaalde rotslagen van de aardkorst aanwezig is. In België is de aanwezigheid van radon regiogebonden: hoe meer naar het zuiden, hoe meer radon er aanwezig is. Het kan doordringen in gebouwen, ingeademd worden door de bewoners en zo in de longen terecht komen.

Op die manier kan radon longkanker veroorzaken. Er zijn vele manieren om de radonconcentraties in huizen of gebouwen te beperken. Er bestaan eenvoudige tests om de aanwezigheid en de concentratie van radon op te sporen. Door voldoende te ventileren en alle gaten, gemaakt voor afvoerbuizen of leidingen, in je huis dicht te maken, kan je de concentratie aan radon sterk verminderen.

Wil je meer weten over radon? Surf dan naar www.kanker.be.



Stap 10. Voor vrouwen: geef, indien mogelijk, borstvoeding aan je baby. Beperk de hormonale substitutietherapie tijdens de menopauze.



Bij het ontstaan van kanker bij vrouwen spelen meerdere factoren een rol. Borstvoeding geven verlaagt het risico op onder andere borstkanker en eierstokkanker bij de moeder.

Het gebruik van hormoonvervangende therapie (HVT) tijdens de menopauze verhoogt het risico op bepaalde vormen van kanker.

Daarnaast zijn ook leeftijd, het hebben van een gezonde levensstijl en roken factoren die het risico op de specifieke kankers bij vrouwen (borstkanker, eierstokkanker, ...) beïnvloeden. Samen met je arts of gynaecoloog kan je je persoonlijk risico inschatten, op basis van je persoonlijke en familiale voorgeschiedenis.

Stap 11. Laat je kinderen inenten: pasgeborenen tegen hepatitis B, jonge meisjes tegen het humaan papillomavirus.

Onderzoek heeft vastgesteld dat sommige kankers kunnen voortkomen uit een virale infectie die door het eigen immuunsysteem niet gestopt kan worden. De virussen blijven langdurig in de cellen aanwezig en veroorzaken zo schade. Deze beschadigde cellen kunnen na verloop van tijd ontwikkelen tot kankercellen. Zo kan baarmoederhalskanker ontstaan na besmetting met bepaalde types van het humaan papillomavirus (HPV). Er bestaat een vaccin dat beschermt tegen de belangrijkste HPV-stammen die het vaakst aan de basis liggen van dit type kanker. Meisjes worden best gevaccineerd rond de leeftijd van 12 jaar, voor ze sexueel actief worden.



Hepatitis B is een leverinfectie veroorzaakt door een virus, die in een later stadium kan leiden tot leverkanker. Door een vaccinatie bescherm je je kind niet alleen tegen hepatitis maar ook tegen een groot deel leverkankers. Beide vaccins worden gratis aangeboden. Neem voor meer informatie contact op met je huisarts, Kind en Gezin of het Centrum voor Leerlingenbegeleiding van de school.



Stap 12. Neem deel aan georganiseerde screeningprogramma's.

Vroege opsporing of screening betekent dat je kanker (of de voorlopers van kanker) probeert op te sporen voordat er merkbare afwijkingen of symptomen zijn. In België bestaan er screeningsprogramma's voor borstkanker (voor vrouwen) en dikke darmkanker (colorectale kanker, voor mannen en vrouwen). In Vlaanderen is er ook een programma voor baarmoederhalskanker. Het voordeel van het vroegtijdig opsporen is verschillend voor de verschillende types kanker.

- **Colorectale kanker of kanker** aan de dikke darm kan voortkomen uit poliepen in de darm. Het opsporen van bloed in de stoelgang, door middel van een eenvoudige test, kan wijzen op de aanwezigheid van poliepen. Ben je ouder dan 50 jaar? Doe dan elke twee jaar een test. Deze test wordt je door de overheid opgestuurd of kan je zelf kopen in de apotheek.
- Voor wat betreft **borstkanker**, kunnen vrouwen tussen 50 en 69 jaar elke 2 jaar een screenings-mammografie laten nemen. Je kan op 2 manieren meedoen aan het bevolkings-onderzoek: je wacht op de uitnodiging die je automatisch toegestuurd wordt, of je neemt zelf het initiatief en gaat langs bij je (huis)arts die je alle informatie zal geven. Hij of zij kan je dan een voorschrift geven voor 'een screenings-mammografie'.
- **Baarmoederhals-kanker** kan opgespoord worden met een uitstrijkje van de baarmoederhals. Dit is een eenvoudige en pijnloze test, uitgevoerd door een huisarts of gynaecoloog. Elke vrouw zou een uitstrijkje van de baarmoederhals moeten laten uitvoeren in het jaar volgend op de eerste seksuele betrekkingen of in elk geval vanaf de leeftijd van 25 jaar en dit één keer om de 3 jaar tot de leeftijd van 65 jaar. Ook bij vrouwen die gevaccineerd werden tegen de papillomavirussen blijft opsporing noodzakelijk, omdat vaccinatie geen 100% maar ongeveer 70% bescherming biedt.

Probeer deze 12 stappen goed te volgen. Ze vragen beslist niet allemaal zoveel moeite! En zo kan je de kans op het ontwikkelen van kanker bij jou en je omgeving met meer dan één derde verminderen.

Wil je meer weten over kanker, surf dan naar www.kanker.be

Bronnen: Stichting tegen Kanker

Het Pharma Academy team



Urineverlies? Een op de drie vrouwen van 35 jaar en ouder en een op de vier mannen van boven de 40 jaar krijgt er mee te maken. U bent dus niet alleen. Vaak kan het urineverlies verminderd of soms zelfs helemaal verholpen worden. Bijvoorbeeld door bekkenbodemspieroefeningen te doen, al dan niet via een kinesist. Contacteer daarom altijd een arts om de oorzaak vast te stellen en een gepaste oplossing te bespreken. Laat uw agenda niet door urineverlies bepalen, met TENA bent u altijd optimaal beschermd.

Heeft u nog vragen of wilt u een gratis TENA-staal ontvangen, vraag ernaar bij uw apotheek of kijk op www.TENA.be.



TENA

www.TENA.be

TENA. Blijf jezelf.

Ademhalen.
Natuurlijk.





49 € p.p.

Verstuiver 200 ml

Careway

Een kwaliteit die je omarmt,
een prijs die verwarmt!

Ontdek de Careway producten bij uw apotheker.



DROMEN VAN EEN GOED NACHTRUST...

PAK JE SLAAPPROBLEMEN AAN !

Naar schatting kampen zowat één op de drie mensen met slaapproblemen. Slapen is nochthans geen nutteloze bezigheid of verloren tijd. Je slaap zorgt namelijk voor een lichamelijk en geestelijk herstel van de activiteiten van de voorbije dag. Slecht slapen heeft dus gevolgen voor je lichaam en geest. Net als een gezonde voeding en voldoende beweging, is slapen broodnodig voor een goede gezondheid.

Hoe verloopt je slaap ?

Een normale slaap is doorheen de nacht opgebouwd uit vier tot vijf blokken van telkens 90 tot 120 minuten. Elk blok of slaapcyclus is op zich weer onderverdeeld in verschillende fasen.

Tijdens de eerste fase, de doezelslaap genoemd, maak je de overgang tussen wakker zijn en slapen. Je slaap is nog zodanig licht dat je heel ge¬makkelijk wakker wordt. Deze fase duurt meestal slechts enkele minuten. De doezelslaap gaat over in de lichte slaap. Tijdens deze tweede fase worden je spieren meer ontspannen en je ademhaling rustiger. Na ongeveer een half uur lichte slaap, kom je in een diepe slaap terecht. Dit is de slaap die je lichaam nodig heeft om te herstellen. Je lichaam ontspant zich volledig en bouwt energie op voor de volgende dag. De diepe slaap gaat vervolgens over in de REM-slaap of droomslaap.

Je ademhaling en hartslag worden onregelmatig, de spieren van je armen en benen zijn heel ontspannen en je hersenen heel actief. De droomslaap is heel belangrijk voor je hersenen. Ze verwerken en ordenen de gebeurtenis¬sen en informatie van de dag. De eerste droomslaap van de nacht is kort. Hoe later op de nacht, hoe langer de droomslaap.

Na deze droomslaap ga je weer over naar een lichte slaap en begint de cyclus opnieuw.

Doorheen de nacht word je, tussen de verchillende fasen en blokken door, regelmatig wakker. Dat is volkomen normaal. Meestal duurt dit maar enkele seconden en besef je het niet eens.

Hoeveel slaap heb je nodig ?

Er bestaat geen vaste regel die zegt hoeveel slaap je als volwassene

nodig hebt. Dit verschilt namelijk van persoon tot persoon. Gemiddeld heb je als volwassene 8 uur slaap per nacht nodig. Kortslapers zijn echter met 6 uur al uitgerust, terwijl langslapers dan weer 9 tot 10 uur slaap nodig hebben om goed te functioneren. De mate waarin je overdag kan functioneren zonder slaperig te worden, is een belangrijke maatstaf. Lukt dit zonder probleem, dan heb je voldoende geslapen.

Wat wel vaststaat, is dat naarmate je ouder wordt, je minder slaap nodig hebt. Zo hebben senioren vaak met 6 tot 6,5 uur slaap genoeg. Met het ouder worden verandert ook je slaapstructuur. Het duurt langer voor je in slaap valt en je slaapt ook minder diep. Hierdoor is de slaap vaak onderbroken en wordt hij oppervlakkiger. Dit is niets om je zorgen over te maken, het is volstrekt normaal! Ben je toch te vermoeid overdag, doe dan een kort middagdutje.

De hoeveelheid slaap die je nodig hebt, wordt ook beïnvloedt door de fysieke activiteiten die je overdag doet. Wie een hele dag zware inspanningen levert, heeft een grotere slaapbehoefte dan wie de hele dag rustig stil zit.



Wat als goed slapen niet meer gaat ?

Af en toe een nacht slecht slapen is geen ramp. De volgende ochtend voel je je misschien wat moe, kun je je minder goed concentreren of ben je wat prikkelbaarder. Dit slaaptekort haal je echter vlug in. Je lichaam zet vanzelf een proces in gang om de gemiste slaapduur in te halen.

Als je nachtenlang slecht slaapt zonder aanwijsbare reden en dit een negatieve invloed heeft op heel je functioneren, kan er echter meer aan de hand zijn en kan er sprake zijn van slapeloosheid.

We spreken van slapeloosheid als je meerdere keren per week de indruk hebt dat je ...

- Moeilijk in slaap geraakt en meer dan 30 minuten wakker ligt voor je in slaap valt;
- 's Nachts meerdere keren wakker wordt en dan moeilijk weer in slaap valt;
- 's Morgens vroeger wakker wordt dan gepland;

Een slechte slaapkwalitiet ervaart;

- Overdag onvoldoende uitgerust bent om goed te functioneren.

Enkele nuttige tips om je nachtrust te optimaliseren:

- Bouw een regelmatig slaappatroon op door elke dag ongeveer op hetzelfde tijdstip te gaan slapen en op te staan.

- Probeer overdag zo actief mogelijk te zijn. Gebruik het laatste halfuur van de dag om je geleidelijk aan voor te bereiden op het slapen. Doe iets dat voor jou ontspannend is.

- Vermijd zware inspanningen binnen het uur voor het slapengaan. Schakel ook je tablet, smartphone of computer uit in het laatste uur voor je naar bed gaat. Het blauwe licht kan je wakker maken of houden.

- Vermijd zware of sterk gekruide maaltijden, roken, cafeïnerijke dranken (koffie, thee, cola) en alcohol in de 2 uur voor het slapengaan. Alcohol vergemakkelijkt het inslapen, maar maakt je slaap minder diep. Je zal dus meer wakker worden gedurende de nacht.

- Een middagdutje mag, maar hou het kort! Niet langer dan 20 minuten.

- Wordt je 's nachts wakker? Probeer je te ontspannen en adem een paar keer diep in en uit. Lig je na 20 minuten nog te woelen? Blijf dan niet in bed! Sta op en doe een nuttig, eerder vervelend karweitje in een andere kamer. Ga pas opnieuw naar bed als je moe wordt.

- Kies een goede matras en een goed hoofdkussen.

- Zorg voor een aangename temperatuur in de slaapkamer (16-18°C), voldoende verluchting en verduistering.

Als je dagelijks leven wordt verstoord door stress en slapeloosheid, en bovenstaande tips helpen onvoldoende, vraag dan raad aan je arts of apotheker.



En slaapmedicatie?

Er bestaan verschillende natuurlijke middelen die je kunnen helpen bij stress of slapeloosheid.

Tal van planten kunnen worden gebruikt in de vorm van kruidenthee of voedingssupplementen. Het meest bestudeerde middel is Valeriaan (Valeriana officinalis), dat rustgevend en slaapverwekkend werkt. Ook Passiebloem (Passiflora incarnata) en Melisse (Melissa officinalis) kunnen je helpen. Verschillende andere supplementen kunnen eveneens nuttig zijn voor de aanpak van slaapproblemen en/of stress, zoals magnesium, vitamines B, tryptofaan, melatonine, ... Je apotheker kan je helpen bij je zoektocht naar het voor jou meest geschikte product.

Bij ernstige slapeloosheid, stress of een burn-out kan je arts je medicatie voorschrijven. Benzodiazepines en aanverwanten vormen een belangrijke categorie van geneesmiddelen die in dergelijke gevallen worden voorgeschreven. Deze middelen kunnen tijdelijk een hulpmiddel zijn om een moeilijke periode te overbruggen, maar lossen het probleem niet op.

Een mogelijk bijwerking van deze geneesmiddelen is sufheid 's morgens als je opstaat. Wees dus bedacht op het gevaar voor vallen. Ook concentratie- en geheugenstoornissen kunnen optreden. Daarnaast kunnen de benzodiazepines het rijgedrag en reactievermogen verstoren. Wees dus extra voorzichtig tijdens het rijden. Heb je last van deze bijwerkingen? Neem je momenteel slaapmedicatie en heb je vragen hierover? Heb je het gevoel dat je medicatie niet voldoende meer is? Wil je graag stoppen met je medicatie maar weet je niet hoe? Vraag dan raad aan je apotheker!

Bron: CM Doeboek slaap; patiëntenfolder slaapproblemen APB

Het Pharma Academy team



VERLICHT UW MAAG !

Antimetil®

De nummer 1 van **gember***

ZONDER NEVENEFFECTEN

VOOR HET HELE GEZIN





OVERDADIGE ETEN **OP REIS**

TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Kleine tabletten gemakkelijk in te slikken

50 mg droog extract van **gember**
gestandaardiseerd op 10% gingerolen

10x geconcentreerder dan traditioneel gemberpoeder

Antimetil bestaat ook onder de vorm van **GOMMETJES**

Verkrijgbaar in de apotheek

* Bron IMS 2018 - market Antinauseants OTC

Tilman®

Gezond dankzij planten

www.antimetil.be

Ontlast.





vanaf **7,50 €** p.p.
voor 10 capsulen

Careway
Een kwaliteit die je omarmt,
een prijs die verwarmt!

Ontdek de Careway producten bij uw apotheker.

HET METABOOL SYNDROOM
EEN SLUIPMOORDENAAR



Eind jaren tachtig van de vorige eeuw begonnen steeds meer wetenschappers te wijzen op het bij heel wat mensen tegelijkertijd voorkomen van vier aandoeningen gelinkt aan de stofwisseling: obesitas of zwaarlijvigheid, hoge bloeddruk, hoog bloedsuikergehalte en een verstoorde vetzuurhuishouding.

In 2002 werd dit door de Wereldgezondheids-organisatie voor het eerst benoemd als 'metabool syndroom'. Men spreekt ook van 'insulineresistentie-syndroom', 'stofwisselingssyndroom' of 'syndroom X'.

Maar wat houdt dit nu juist in? Welke risico's zijn er aan verbonden? Wat kan je er aan doen? Lees het hier!

Wat is het ?

Metabolisme betekent stofwisseling. Dat is het omzetten van voedingsstoffen in bouwstoffen en energie voor het lichaam. Een syndroom is een geheel van symptomen die samen voorkomen bij een bepaalde aandoening. Metabool syndroom duidt op een specifiek geheel van verschijnselen die voorkomen bij een gestoorde stofwisseling.

Volgens de definitie van de International Diabetes Federation (2005) is er sprake van metabool syndroom als mannen een buikomtrek hebben groter dan 94 cm en vrouwen een buikomtrek hebben groter dan 80 cm, in combinatie met tenminste twee van volgende kenmerken:

- Een verhoogd bloedsuikergehalte, meer bepaald een nuchtere bloedglucosewaarde van meer dan 100 mg/dL, of een behandeling hiervoor.

- Een verhoogd triglyceridengehalte, meer bepaald meer dan 150

mg/dL of een behandeling hiervoor. Triglyceriden zijn bloedvetten die samen met cholesterol een rol spelen in het ontstaan van aderverkalking of atherosclerose.

- Een verlaagde HDL-cholesterolwaarde, meer bepaald minder dan 40 mg/dL bij mannen en minder dan 50 mg/dl bij vrouwen, of een behandeling hiervoor. HDL-cholesterol is de 'goede cholesterol' die het teveel aan cholesterol van de weefsels naar de lever brengt, waar het wordt verwijderd.

- Een verhoogde bloeddruk, meer bepaald meer dan 130/85 mmHg of een behandeling van hoge bloeddruk.

Wat zijn de voornaamste risicofactoren?

De voornaamste risicofactor om het metabool syndroom te ontwikkelen is overgewicht, voornamelijk ter hoogte van de buik. Overgewicht is doorgaans het gevolg van een ongezonde levensstijl, meer bepaald ongezond en onevenwichtig eten en sedentair gedrag (lang stilzitten).
Er zijn daarnaast ook risicofactoren die we niet zelf in de hand hebben, namelijk erfelijkheid en de leeftijd. Hoe ouder je wordt, hoe groter je kans om het metabool syndroom te ontwikkelen.

Wat zijn de gevolgen?

Als je aan metabool syndroom lijdt, loop je een tweemaal hoger risico op hart- en vaatziekten, zoals beroerte, hartinfarct, verstopte slagaders in de benen, ... Je kans om diabetes type 2 te ontwikkelen is zelfs vijf keer zo hoog dan bij gezonde personen. Metabool syndroom leidt ook tot vetopstapeling in de lever waardoor er kans is op levercirrose. Er wordt eveneens een verband gezien tussen metabool syndroom en slaapapneu. Het metabool syndroom wordt daarnaast ook gelinkt aan depressie en de ziekte van alzheimer.

Het grote gevaar ligt in het feit dat al deze stofwisselingsaandoeningen grotendeels symptoomloos verlopen. Daarom weten veel mensen niet dat ze aan deze aandoeningen lijden,





en worden ze er bijgevolg ook niet voor behandeld. In de meeste gevallen wordt de diagnose dan ook pas gesteld na het optreden van hartklachten of diabetes. Vroegtijdige en regelmatige opsporing is dus van groot belang om deze ernstige gevolgen te voorkomen!

Wat kan je er aan doen?

De kern van het probleem moet worden aangepakt, en dat is het overgewicht. Vooral vermindering van diep buikvet is belangrijk, gezien dit gevaarlijker is voor de gezondheid dan onderhuids vet. In eerste instantie komt het er dus op aan een gezonde levensstijl aan te nemen. Gezond leven betekent gezond eten, voldoende bewegen en niet roken. Deze 3 factoren heb je zelf in de hand, elke dag opnieuw!

Wil je gezond eten, vul dan je bord voornamelijk met voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong. Neem ze als basis voor elke maaltijd. Eet volop groenten, fruit, volle granen en peulvruchten. Vul in kleinere hoeveelheden aan met noten en plantaardige olie. Combineer dit met dagelijks minstens een half uurtje beweging en je bent op de goede weg! Een klein gewichtsverlies van enkele kilo's kan het risico op chronische ziekten al drastisch verminderen.

In sommige gevallen zal het nodig zijn medicatie in te nemen. Er bestaat niet één geneesmiddel dat alle aspecten van het metabool syndroom tegelijk behandelt. De verschillende aandoeningen dienen afzonderlijk te worden aangepakt. Je arts kan je dus medicatie voorschrijven tegen een hoge bloeddruk, een hoog bloedsuikergehalte en/of een middel om je bloedvetten aan te pakken. Het is belangrijk je medicatie elke dag op het juiste tijdstip in te nemen, enkel zo kan je de gezondheidsrisico's verminderen!

Doorbreek het metabool syndroom en start vandaag nog met een gezonde levensstijl !

Het Pharma Academy team

UW ADVIES





DETOX NA DE FEESTDAGEN

Na een periode van overdaad en uitspattingen wordt het tijd om weer wat meer zorg te dragen voor onszelf en ons lichaam wat rust te gunnen. Heb je al eens gehoord over een detox- of ontgiftingskuur?

Wat is het nut van detoxkuur?

We worden voortdurend blootgesteld aan allerlei verontreinigende stoffen, zowel in onze voeding als in onze omgeving. Ons lichaam doet hard zijn best om deze stoffen beetje bij beetje op natuurlijke wijze te elimineren via onze drie uitscheidingsorganen: de lever, de nieren en de darmen. In de loop van de tijd kunnen deze natuurlijke zuiveringsmechanismen echter overbelast raken, waardoor ze een stuk van hun effectiviteit kwijtraken. Symptomen daarvan zijn vermoeidheid, prikkelbaarheid, een doffe teint, broze nagels en haren en een verminderde immuniteit. Een ontgiftingskuur helpt je lichaam die overtollige afvalstoffen uit te scheiden, waardoor je lichaam weer rust krijgt.

Er wordt aanbevolen om 3 tot 4 keer per jaar een ontgiftingskuur te volgen, telkens bij de wisseling van de seizoenen of na een periode van overdaad, zoals bij veel mensen het geval is tijdens de eindejaarsfeesten.

Ongiften, wat is dat?

Tijdens een detoxkuur schrap je in principe enkele zaken volledig uit je voeding:

- Alle bewerkte voedingsmiddelen met daarin:
  - geraffineerde suikers,
  - overtollig zout,
  - verzadigde vetten (die slechte vetten die onze slagaders verstoppen),
  - of additieven (bewaarmiddelen, smaakversterkers, kleurstoffen, ...).
- Bereide gerechten
- Desserts, koekjes en ander gebak
- Alcohol
- Cafeïne
- Tabak

Eet bij voorkeur vers fruit en verse groenten, in alle mogelijke vormen: soep, bouillon, sappen, smoothies, salades, diepgevroren, ... Groenten en fruit zitten immers boordevol vitaminen en mineralen en zijn rijk aan antioxidanten!

Beperk daarnaast je consumptie van dierlijke producten zoals vlees, gevogelte, vis, eieren, zuivelproducten, ... Door hun hoge eiwitgehalte

leidt hun opname in het lichaam tot de ophoping van bepaalde afvalstoffen – vooral urinezuur – die onze nieren overbelasten.
Beweeg daarbij voldoende. Door te bewegen stimuleer je je bloedsomloop en de lymfestroom die je afvalstoffen vervoert. Zwemmen is bijvoorbeeld de ideale sport om je lichaam te herbronnen. Maar een dagelijkse wandeling in de frisse buitenlucht is al voldoende om je energieker te voelen. Gun jezelf ook een goede nachtrust.
Een detox kan enkele dagen tot 1 à 2 weken duren en is eigenlijk geen vastenkuur, noch een dieet. Je slaat immers geen maaltijden over, je eet tot je je verzadigd voelt en je geniet op een gezonde en evenwichtige manier! Deze verandering in voeding kan inderdaad gewichtsverlies met zich meebrengen, maar dat komt er automatisch weer bij zodra je terug normaal eet. Waarom zou je dan niet het hele jaar door een ontgiftingskuur volgen? Eenvoudigweg omdat we ook andere voedingsstoffen nodig hebben, die je onder andere vindt in rood vlees (ijzer) en in zuivelproducten (vitamine D en calcium).



Zo'n detoxkuur, hoe gaat dat concreet in zijn werk?

Ten eerste geef je best de voorkeur aan zachte bereidingswijzen, die de voedingskwaliteit van het voedsel niet veranderen (de hoeveelheid vitaminen en mineralen bijvoorbeeld) en die de spijsvertering vergemakkelijken: stomen, stoven of in papillot.

Eet bij elke maaltijd fruit en groenten, dat zijn krachtige antioxidanten! Begin de kuur best met gekookte en warme groenten om de spijsvertering te bevorderen (soep, puree, bouillon, moes, ...). Na een paar dagen schakel je steeds meer over op rauw fruit en rauwe groenten, die rijker zijn aan vitaminen maar iets moeilijker te verteren zijn. Weet je trouwens wat de meest ontgiftende voedingsmiddelen zijn? Appel, citroen, ananas, mango, kiwi, druiven, artisjok, prei, kool, komkommer, rammenas, ...

Breng je salades op smaak met 2 theelepels omega 3-rijke olie (koolzaad, walnoten, ...) en zeg neen tegen boter, die is veel te rijk aan verzadigde vetzuren!

Matig je consumptie van dierlijke eiwitten. Een stukje mager vlees of vis van ongeveer 100g is ruim voldoende voor de eerste dagen van de kuur. Na die eerste dagen kan je eventueel 's avonds opnieuw eiwitten in je voeding opnemen, maar

dan enkel in de vorm van zuivelproducten.

Let erop dat je voldoende water drinkt, 1,5 – 2 L per dag. Liever te veel dan te weinig! Veel water drinken helpt ons lichaam om die giftstoffen, die opgestapeld zijn in onze uitscheidingsorganen, gemakkelijker uit te scheiden. Gecombineerd met de werking van de vezels in fruit en groenten verbetert water ook de darmtransit.



Plat water is het gezondste, maar je mag ook wel eens afwisselen met groene thee of kruidenthee (vooral rooibos, een plant met antioxiderende eigenschappen).

Enkele ideeën om je water een smaakje te geven:

- Giet er wat geperst citroensap bij.
- Laat er enkele takjes rozemarijn en plakjes komkommer in weken.
- Voeg enkele blaadjes munt en een schijfje pompelmoes toe.
- Doe er wat ingevroren bosvruchten in. Ze werken als ijsblokjes en geven geleidelijk hun smaak vrij.
- Laat je creativiteit de vrije loop! Wie weet welke fantastische combinaties ontdek je zelf ...

Je kan je lichaam een handje helpen door gebruik te maken van een detoxproduct. Vraag hierover advies aan je apotheker. Na een detoxkuur zijn je lichaam en geest weer helemaal gezuiverd en zit je boordevol energie!

Het Pharma Academy team



SPEEL MET SOFIADIS EN WIN 40€

(AANKOOPBON GELDIG IN DE SOFIADIS APOTHEKEN)

FAN?

Volg ons via Facebook op onze pagina «De Sofiadis Apotheken ». Like de pagina en geniet van gezondheidsadvies van onze groepering.

-> DE SOFIADIS APOTHEKEN

3, 2, 1, START !

Speel met ons op www.sofiadis.be en klik op « Wedstrijd ». Antwoord correct op de 4 vragen hieronder en op de schiftinsvraag voor 28 februari 2019.

-> WWW.SOFIADIS.BE

WEDSTRIJD

VRAGEN

1°) *Geen symptoom komt met de andoeningen van het metabool syndroom mee.*

Waar | Verkeerd

2°) *Iedereen heeft van ten minste 8u slaap nodig om in form te zijn.*

Waar | Verkeerd

3°) *Met een detoxkuur verwijder u zout van uw voeding:*

- Volledig
- Deel
- Niet

4°) *Het groot aanwezigheid van Melatonine kan winterdepressie uitleggen. Het lichaams stopt het productie van deze slaaphormone als u wordt blootgesteld aan:*

- UV-straling
- Warmte
- Daglicht

5°) *Hoeveel verkeerde antwoorden zullen wij krijgen vanaf nu tot en met 28 februari 2019?*

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

Geslaagd.





vanaf **12,99 €** p.p.
voor 30 capsulen

Careway
Een kwaliteit die je omarmt,
een prijs die verwarmt!

Ontdek de Careway producten bij uw apotheker.