

**EEN VLEUGJE
LUCHTIGHEID!**



*Wees meer 'fit'
met uw apotheker!*

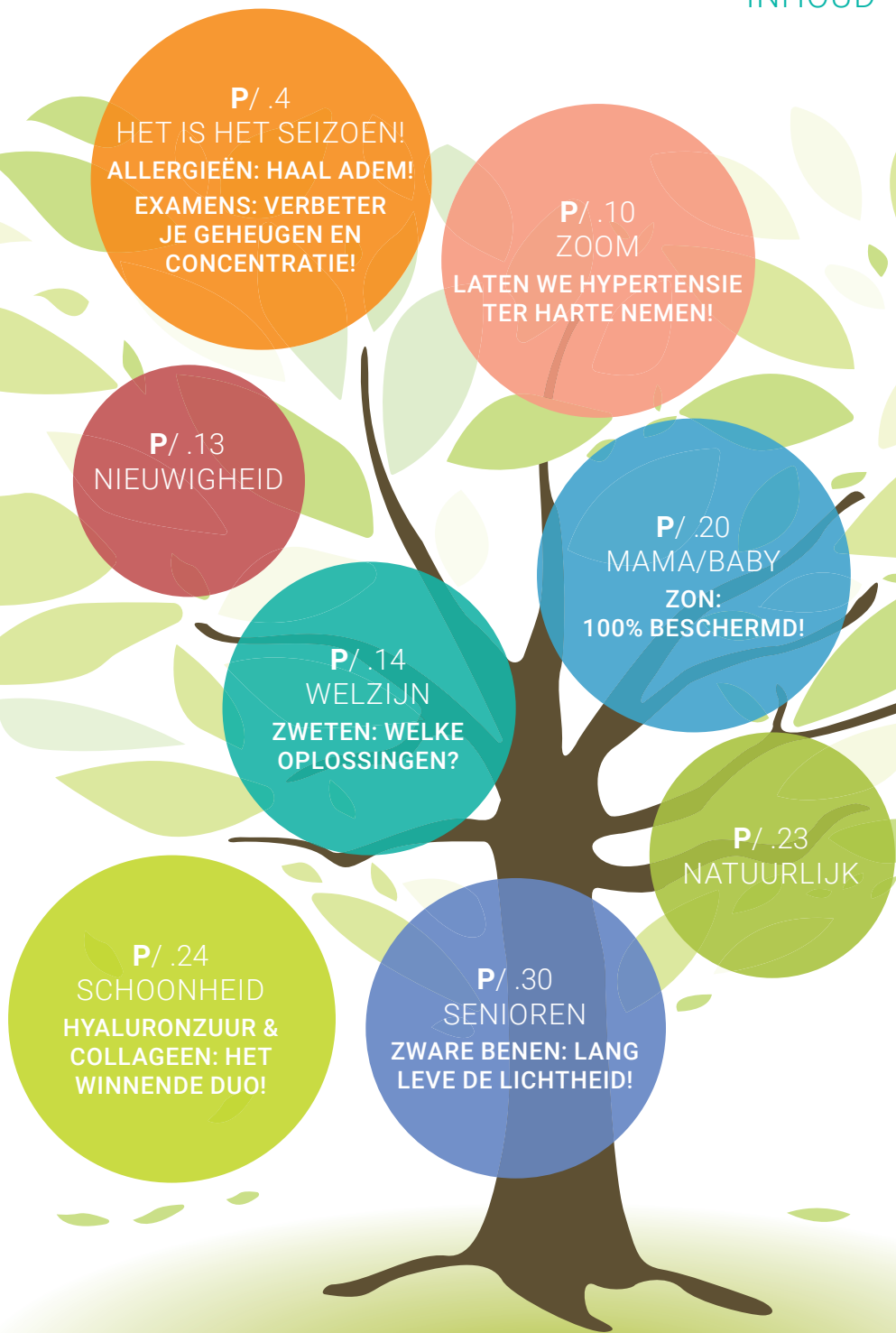
ALLERGIEËN:
HAAL ADEM!

ZON:
100% BESCHERMD!

ZWARE BENEN:
LANG LEVE DE LICHTHEID!

WEDSTRIJD
Ga snel naar pagina 33!
5 PRIJZEN
TE WINNEN!
(TER WAARDE VAN 64€)





Email:
info@santaliseu

Website:
www.santaliseu

Redactie:
Santalise in samenwerking met
Mevrouw Geneviève Lutens,
apotheker

Layout:
Adgensite

Fotografie:
Istock

Druk:
db Group.be
Paepsemlaan, 11A
1070 Brussel

Verantwoordelijke uitgever:
s.a. Les Pharmaciens Associés n.v.
Humaniteitslaan 55 - 1070 Brussel
Niet op de openbare weg gooien

Dit magazine is gedrukt op PEFC
gecertificeerd papier



EDITO

Zodat je optimaal kunt genieten van de zonnige dagen die voor je liggen, is het tijd om goed voor jezelf te zorgen voor een gezondere jij!

Een gezond hart is de sleutel tot een goede gezondheid!

17 mei is Wereld Hypertensie Dag!

Een stille ziekte die veel mensen in België en de rest van de wereld treft en ernstige gevolgen kan hebben voor je gezondheid. Te veel mensen weten niet dat ze een hoge bloeddruk hebben. **Het is tijd om actie te ondernemen en je bloeddruk te meten om voor je hart te zorgen!**

Je Santalis-apotheker is er om je te helpen - vraag om advies!

In deze nieuwe editie van Santalis Mag vind je ook advies over hoe je je benen licht kunt houden, hoe je je geheugen en concentratie kunt stimuleren en nog veel meer tips en aanbevelingen voor jou en je gezin.

Profiteer van onze Slimme Prijzen* op speciaal voor jou geselecteerde producten bij jouw Santalis apotheek.

En vergeet niet mee te doen aan onze wedstrijd op pagina 33!

Veel leesplezier!

* In deelnemende apotheken en zolang de voorraad strekt.
Geldig van 1 mei tot 30 juni 2024.



ALLERGIEËN: HAAL ADEM!

De opwarming van de aarde verergert het probleem van allergieën omdat hoge temperaturen en veranderingen in de neerslag, de groei en verspreiding van allergenen zoals pollen, schimmels en huisstofmijt kunnen stimuleren.

Eén van de meest voorkomende allergieën is **pollenallergie, ook bekend als seizoensgebonden allergische rhinitis of hooikoorts.**

Dit is een allergie voor pollen van planten, bomen, grassen en andere kruidachtige planten, die de vorm aanneemt van een groot aantal **symptomen die vaak verband houden met de neusholtes: niezen, verstopte neus en loopneus.**

Allergische rhinitis kan een aanzienlijke **negatieve impact hebben op de levenskwaliteit**, bijvoorbeeld door slaapproblemen te veroorzaken.

HOE KAN ALLERGISCHE RHINITIS HET BEST WORDEN BEHANDELD?

Een allergie treedt op wanneer je lichaam denkt dat een bepaalde stof schadelijk is, ook al is deze voor de meeste mensen onschadelijk. Dit wordt een **allergeen** genoemd.

Om de symptomen te verminderen, is het belangrijk om contact met pollen zoveel mogelijk te vermijden:



Door de ramen van je huis overdag zoveel mogelijk gesloten te houden.



Draag een zonnebril als je buiten gaat.



Vermijd plaatsen met hoge pollenconcentraties zoals duinen, tuinen, parken, weilanden en bossen...

Om de symptomen te verlichten zijn er antihistaminica, oogdruppels, en neusspray verzachtende zalven voor geïrriteerde neuzen.

Om de oorzaak van hooikoorts, namelijk pollen, te behandelen is het essentieel om je neus regelmatig te reinigen met een speciale neusspray.

HOE SPOEL IK MIJN NEUS GOED?

Neusspoelingen moeten 's ochtends en 's avonds worden gebruikt, tot maximaal 6 keer per dag. Het moet als volgt worden **gebruikt**:



Voor gebruik: controleer of de spray goed werkt.



Draai je hoofd op zijn kant en plaats de neusspray met het mondstuk voorzichtig in je bovenste neusgat en druk één keer stevig aan gedurende 1 tot 2 seconden. Laat een paar seconden zitten.



• Draai je hoofd naar de andere kant en herhaal dit in het andere neusgat.



• Snuit je neus.

**VRAAG UW APOTHEKER
OM ADVIES**



Physiomer® Sinus Neusspoeling 135 ml helpt pollen, de **oorzaak van hooikoorts**, uit je neus te verwijderen. Het is gemaakt van **100% zeewater** en de hoge zoutconcentratie (22 g/l totaal aan minerale zouten) verwijdert overtollig vocht uit het neusslijmvlies, waardoor overtollig slijm vermindert. Het gebruik van Physiomer® Sinus Spray Nasaal 135 ml om allergische rhinitis te helpen voorkomen, heeft ook de volgende voordelen:



• Een natuurlijke behandeling die kan worden gebruikt **tijdens zwangerschap en borstvoeding** en bij risicopatiënten (waaronder diabetici, patiënten met hartaandoeningen of schildklierandoeningen, ouderen, patiënten die meerdere medicijnen gebruiken, astmapatiënten).



• Het kan **langdurig gebruikt worden**, tot 2 maanden, ideaal voor het allergieseizoen.

“Een natuurlijke behandeling die kan worden gebruikt tijdens zwangerschap en borstvoeding”

• Het respecteert de natuurlijke functie van het neusslijmvlies.



• Het kan gebruikt worden vanaf de **leeftijd van 2 jaar**.

Als je overdag naar buiten gaat, kunnen pollen in je neus terechtkomen. Daarom raden we aan om **Physiomer® Allergie & Sinus Spray 20 ml** overdag te gebruiken. Dit product heeft dezelfde samenstelling als Physiomer® Sinus Spray, maar het is een **neusspray in een praktisch zakformaat**, ideaal om onderweg te gebruiken en overal mee naartoe te nemen. 1 verstuiving in elk neusgat tot 6 keer per dag, gevolgd door het snuiten van je neus.

De beste manier om jezelf te wapenen tijdens het allergieseizoen is om 's ochtends en 's avonds je neus te spoelen met **Physiomer® Sinus Spray 135 ml** en overdag **Physiomer® Allergie & Sinus Spray 20 ml te gebruiken**. Ze helpen de symptomen van allergische rhinitis voorkomen en combineren perfect met antihistaminica die de symptomen van een allergie bestrijden.

ALLERGIE?



**ONTZWEL EEN VERSTOPTE NEUS
MET 100% DE PURE KRACHT
VAN DE ZEE**



VERMINDERT NEUSSYMPTOMEN TIJDENS HET HOOIKOORTSSEIZOEN



EXAMENS: VERBETER JE GEHEUGEN EN CONCENTRATIE!

De examens staan voor de deur! Dit is het moment om je geheugen en concentratie te verbeteren met onze topplant: Ginkgo Biloba!



Ginkgo Biloba, oorspronkelijk afkomstig uit Azië, is het laatste lid van een familie die bijna 300 miljoen jaar geleden is ontstaan en staat bekend om zijn **lange levensduur en uitzonderlijke weerstand.**

Ginkgo Biloba heeft veel voordelen en eigenschappen:

- Heeft neuroprotectieve eigenschappen.
- Stimuleert het geheugen.
- Stimuleert concentratie en redeneren.
- Draagt bij aan een goede bloedcirculatie, essentieel voor een goede zuurstoftoevoer naar de hersenen.

Ginkgo Biloba kan in verschillende vormen worden ingenomen, waaronder tabletten, kruidenthee en ampullen.

**VRAAG UW APOTHEKER
OM ADVIES**

ONS ADVIES +

Voor een stressvrije herlezing moet je een gezonde routine aanhouden:

- Slaap voldoende.
- Herlees op een rustige, opgeruimde plek.
- Doe aan sport en haal frisse lucht!
- Neem elke 2 uur een pauze.
- Beperk de tijd die je besteedt aan mobiele telefoons, sociale netwerken, enz.
- Stop met herlezen 30 minuten voordat je naar bed gaat.
- Eet voedsel dat rijk is aan Omega 3, vitamine B en magnesium.



Geheugenproblemen?



Geheugenstoornissen?

Concentratiestoornissen?

Aandachtsstoornissen?



Focuzine® 120
Voor de symptomatische
behandeling van stoornissen
van het **geheugen**, de
aandacht en de **concentratie!**



Aangetoonde effecten in
farmacologische onderzoeken



Focuzine® 120 (*Ginkgo biloba* EGb 761®) is een geneesmiddel voorbehouden voor patiënten vanaf 18 jaar. Vóór de start van de behandeling dient uitgesloten te worden door een arts dat de aandoening het gevolg is van een specifieke onderliggende ziekte die specifiek behandeld dient te worden. Focuzine® 120 is gecontra-indiceerd bij ongecontroleerde stoornissen van de bloedstolling en wordt niet aanbevolen bij zwangerschap of borstvoeding. Gelieve vóór gebruik aandachtig de bijsluiter te lezen. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Vraag raad aan uw arts of apotheker. Registratiehouder: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Vertegenwoordiger in België: Schwabe Pharma Belgium. NN6149-H1: 24-03-2026



LATEN WE HYPERTENSIE TER HARTE NEMEN!



Meer dan 4 miljoen Belgen met hoge bloeddruk blijven onopgemerkt...

*<https://liguecardiologica.be/hypertension/#:~:text=Frequentie%20van%20%27hypertensie%20artensie,van%202.500.000%20mensen%20met%20hypertensie.>

1 OP DE 4 MENSEN
IN GEÏNDUSTRIALISEERDE LANDEN

Hoge bloeddruk betekent dat de bloeddruk in de slagaders permanent te hoog is.

Het is een stille ziekte die meestal geen symptomen heeft. Als ze niet vroeg wordt ontdekt kan ze leiden tot hart- en vaatziekten, beroertes en nierfalen.

IN BELGIË ZIJN ER BIJNA 2 500 000 MENSEN MET EEN HOGE BLOEDDRUK

er slechts **1 250 000 GEDIAGNOSTICEERD**

en slechts **625 000 BEHANDELD VOOR HYPERTENSIE**

RISICOSPELERS

- Roken
- Gebrek aan lichaamsbeweging
- Diabetes
- Stress
- Een onevenwichtig dieet met te veel zout
- Cholesterol
- Overgewicht
- Leeftijd (>50 bij mannen en >60 bij vrouwen)
- Familiegeschiedenis

HOE MEET JE JE BLOEDDRUK?



De bloeddrukmeter geeft twee metingen in millimeter kwik (mmHg) weer om je bloeddruk uit te drukken: **Systolische druk** (hoogste waarde) en **diastolische druk** (laagste waarde). De ideale bloeddruk voor een volwassene is bijvoorbeeld 120/80 of 12/8.

Neem 3 opeenvolgende metingen met een tussenpoos van één minuut: 3 metingen 's ochtends (voor het ontbijt en voor het innemen van medicijnen), 3 metingen 's avonds gedurende 3 opeenvolgende dagen.

Bereken het gemiddelde van de drie metingen en deel door 18. Sommige bloeddrukmeters nemen de 3 metingen na elkaar op en geven het gemiddelde direct weer op. Je hoeft dus niet zelf de 3 metingen op te nemen en het gemiddelde handmatig te berekenen.

Noteer je resultaten.

De normale bloeddruk kan variëren afhankelijk van leeftijd, geslacht en de aan- of afwezigheid van ziekte.

VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES

TE NEMEN STAPPEN

- Houd je gewicht in de gaten op: je BMI* moet tussen 19 en 25 liggen. *BMI: Body Mass Index. Deel je gewicht (kg) door je lengte (in meters) in het kwadraat.
- Meet je bloeddruk regelmatig met een bloeddrukmeter.
- Stoppen met roken.
- Beheers je stress met ontspanningsmethoden.
- Voeding:
 - Eet evenwichtig.
 - Beperk je zoutinname.
 - Beperk je alcoholgebruik.
- Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging: minstens 30 minuten 3 keer per week.
- Slaap goed. Volg je behandeling zorgvuldig als je die hebt.

Stop succesvol met roken!

Vraag advies aan je apotheker



nicorette® Inhaler, nicorette® Invisi Patch pleisters, nicorette® Mondspray, nicorette® Zuigtabletten en nicorette® Kauwgommen bevatten nicotine en zijn geneesmiddelen voor volwassenen. Geen gebruik door niet-rokers. Buiten het zicht en bereik van kinderen houden. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Vermijd pleisters tijdens zwangerschap en borstvoeding. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw arts of apotheker.
© 2024 Johnson & Johnson Consumer NV BE-NI-2400007



NIUWIGHEID ...

L'ESSENTIEL HUIDVERZORGINGSMELK MET MEERDERE WERKINGEN

100/100
Yuka
100/100
Certifié

Essential care
Multi-functionele verzorgingsmelk

Het eerste multi-functionele BIO gecertificeerde verzorgingsproduct voor zwangere vrouwen en post-partum, verkrijgbaar bij de apotheek.

Biedt een **volledige aanpak** van de diverse behoeften van de **huid gedurende de hele zwangerschap.**

- ✓ **Voorkomt** het ontstaan van striemen
- ✓ Bevordert hun **vermindering**
- ✓ **Voorkomt** een **trekkerig** gevoel
- ✓ **Helpt de huid** na de bevalling te **versterken**

EAN : 3504105042691

POSIFORLID GAMMA

De oplossing voor gezonde oogleden!

POSIFORLID biedt een compleet, doelgericht assortiment producten voor therapie, warmtebehandeling, ooglidhygiëne en verzorging van ontstoken oogleden.



De oplossing voor gezonde oogleden!



ZWETEN: WELKE OPLOSSINGEN?



Zweten is een **natuurlijk proces** voor het lichaam om de **lichaamstemperatuur te reguleren**. Het wordt geproduceerd door de zweetklieren en koelt het lichaam af door het zweet op het oppervlak te verdampen.



Transpiratie kan gênant worden als het overmatig is. In dat geval spreekt men van **hyperhidrosis**. De oorzaken kunnen genetisch zijn, verband houden met medische aandoeningen zoals hyperthyreoïdie, de menopauze, zwaarlijvigheid, enz. of externe factoren zoals stress, gekruid eten, sterke emoties, enz.

Het kan ook vervelend zijn als het gepaard gaat met **onaangename geuren**.

Er zijn veel oplossingen op de markt om transpiratie te verminderen en onaangename geurtjes te verbergen...

Maar hoe kun je het verschil zien tussen al deze oplossingen?

Volg ons advies om de beste oplossing voor jouw behoeften te vinden.



DEODORANT

Een deodorant **maskeert lichaamsgeuren** door ze te absorberen of door de bacteriën die verantwoordelijk zijn voor slechte geuren te neutraliseren. Het zal transpiratie nooit tegenhouden.

Het gebruik van een deodorant wordt aanbevolen bij **zwakke en geurige transpiratie**.

Wist je dat?

We verbruiken **1 liter zweet** per dag zonder het te beseffen.

In de zomer, als het erg warm is, kunnen we tot **4 liter water afscheiden***.

*Bron : doctissimo.fr

ANTI-TRANSPIRANT

Een anti-transpirant **neutraliseert niet alleen onaangename geurtjes, maar vertraagt ook de zweetafscheiding**. De nieuwe generatie antitranspiratiemiddelen heeft aluminiumzouten (een controversieel ingrediënt) vervangen door talk, kaolien, perliet of natuurlijke actieve ingrediënten zoals aloë vera en essentiële oliën zoals Damastroos vanwege hun absorberende eigenschappen.

Het gebruik van een anti-transpirant wordt aanbevolen bij **matige transpiratie**.

VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES



Natuurlijke OPLOSSINGEN

Natuurlijke transpiratiestop

- 20 ml plantaardige Macadamia-olie
- 26 druppels etherische olie van Petitgrain Bigarade
- 26 druppels etherische olie van Palmarosa

Breng een paar druppels van het mengsel onder de oksels (en voeten indien nodig) op een droge huid na een douche of bad.

VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES.

EEN PAAR TIPS OM JE TRANSPIRATIE TE REGULEREN.

- **Goede hygiëne:** was je regelmatig met een pH-neutrale zeep.
- **Drink veel water** voor een optimale hydratatie.
- **Kies voor loszittende kleding, bij voorkeur van katoen of linnen,** of anti-transpiratiekleding voor bijvoorbeeld lichamelijke inspanning.
- **Pas een aangepast dieet toe:** beperk de consumptie van specerijen, alcohol, knoflook en curry.
- **Beheer je stress.**
- **Vermijd het dragen van te dichte schoenen of schoenen met synthetische materialen** aan de binnenkant van de schoen.



Clic & Collect

Deodorant stick
Eucalyptus+Peppermint 24h 50gr
/ Citrus+Bergamot 24h 50gr.

10,99€* **7,69€**
15,38€/100gr

*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

SLIMME PRIJZEN



Bactecal D 64
45,95€* **32,17€**



Bepanthen Tattoo nazorgzalf 50gr/100gr
11,95€/18,95€* **8,37€/13,27€**
16,74€/11,95€/100gr



Pure Magnesium 30/60/90
15,40€/24,95€/34,95€*
9,24€/14,97€/20,97€



Bepanthen Tattoo zonnecrème SPF50+ 50gr
15,99€* **11,19€**
22,38€/100gr



Pure Magne B Relax 45/90
17,50€/26,70€* **10,50€/16,02€**



Bepanthen Tattoo reinigingsgel 200ml
11,19€* **7,83€**
3,92€/100ml



Bactiol Duo 30 capsules
29,80€* **20,86€**



Aromapic Duo lichaamsspray 75ml + roller 15ml promo
28,15€* **19,71€**
21,90€/100ml



Solenium Bronz 98 tab
39,80€* **25,87€**



Aromapic biologische muggenspray 75ml
16,65€* **11,66€**
15,55€/100ml



Veroval Compact Arm
67,27€* **50,45€**



Aromapic biologische muggenroller 75ml
22,10€* **15,47€**
20,63€/100ml



Veroval Duo Control Medium
109,00€* **81,75€**



Veroval Compact Plus BPU
79,95€* **59,96€**



*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

SLIMME PRIJZEN

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

ClearBlue Zwangerschapstest Digitaal Ultravroeg
20,99€* **16,79€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Compeed blarenpleisters Medium 10st Eco
14,99€* **11,25€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Saforelle zachte wasoplossing 500ml
17€* **11,90€**
2,38€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Artechol Free 90/180
30,95€/51,95€* **23,21€/38,96€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

U-Cran Comfort 60/120 tabletten
30,95€/52,95€* **21,67€/37,07€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Compeed blarenpleisters Mix verpakking 10st Eco
15,99€* **11,99€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Saforelle verzachtende crème 40ml -20% korting
8,40€* **6,72€**
16,80€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Vruchten & Vezels Forte 2x12 tab
15,50€* **10,08€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Compeed blarenpleisters Extreem Medium 10st Eco
16,99€* **12,74€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Saforelle zachte wasoplossing 250ml - 20% korting
9,04€* **7,23€**
2,89€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Saforelle zachte wasoplossing 1L
27,50€* **19,25€**
1,93€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Vruchten & Vezels Regular 2x15 tab
15,50€* **10,08€**



Koop 3 Biopads 180 Bio en krijg
1 Liniderm Liniment **gratis!**

*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

ZON: 100% BESCHERMD!



Ondanks de voordelen kan de zon in grote hoeveelheden gevaarlijk zijn vooral voor baby's en jonge kinderen!



De huid van peuters is kwetsbaar omdat ze nog niet volledig gevormd is en minder pigmentcellen bevat dan die van volwassenen, bijvoorbeeld.

Vóór de leeftijd van 2 jaar mogen kinderen niet aan de zon worden blootgesteld!

- **Verschoon je baby** onmiddellijk als hij of zij nat wordt.
- **Hydrateer regelmatig.**

ONS ADVIES +

HOUD er rekening mee dat een parasol geen volledige bescherming biedt tegen de zonnestralen, maar alleen de intensiteit ervan vermindert.

Kies bij voorkeur voor een baby-/ kindvriendelijke **zonnetent met UV-bescherming** die het kind over een groter oppervlak beschermt. Maar dat betekent niet dat je niet ook een speciale SPF50+ zonnecrème voor kinderen moet gebruiken.



DE GOUDEN REGELS

- **Vermijd blootstelling van je kind aan de zon tijdens de warmste uren: tussen 11.00 en 16.00 uur.**
- Trek een **UV-bestendig strandshirt** of een donker katoenen T-shirt aan, een **breedgerande hoed** of pet en een **zonnebril** met gecertificeerd filter.
- **Smeer je minstens elke 2 uur** en vooral na het zwemmen in **met een waterbestendige zonnebescherming** die geschikt is voor kinderen met een hoge **SPF50+**.
- **Gebruik je zonnecrème van vorig jaar niet opnieuw.**

ZONNESTEEK BIJ BABY'S



Het is belangrijk om op te passen voor een zonnesteek bij baby's.

Het kan plotseling gebeuren en de gevolgen kunnen soms fataal zijn.

Om dit te voorkomen is **het belangrijk om je kind gehydrateerd te houden door regelmatig water te geven** en niet te wachten tot hij of zij erom vraagt.

Als je baby, ondanks al je voorzorgsmaatregelen, tekenen van een zonnesteek vertoont: braken, lusteloosheid... **Bel onmiddellijk de hulpdiensten!** Zet je kind op een koele plek in de schaduw, leg een vochtige doek op zijn hoofd en geef hem water.

PAS OP VOOR HET ZWANGERSCHAPSMASKER

Zwangere vrouwen moeten zich beschermen tegen de zon om het verschijnen van het "**zwangerschapsmasker**" of chloasma te voorkomen.

Chloasma is **hyperpigmentatie van de huid**, d.w.z. bruine vlekken in het gezicht. Het wordt veroorzaakt door hoge hormoonspiegels die de aanmaak van melanine stimuleren, wat resulteert in hyperpigmentatie.

Het "zwangerschapsmasker" verschijnt rond de 4 maanden en verdwijnt pas zes tot acht maanden na de bevalling.

ALS DE VLEKKEN AANHOUDEN, VRAAG DAN ADVIES AAN EEN DERMATOLOOG.



Mustela stick zon SPF50 9ml
11,20€* **7,84€**
87,11€/100ml



Mustela zonnemelk SPF50+ 40ml
15,15€* **10,60€**
26,50€/100ml



Mustela zonnemelk SPF50+ 100ml
18,20€* **12,74€**
12,74€/100ml



Mustela zonnep spray SPF50 200ml
22,50€* **15,75€**
7,88€/100ml

*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

PRANARÔM

LA SCIENCE DES HUILES ESSENTIELLES



DIY • STICK REISZIEKTE



Doordrenk het wattenstaafje van de inhalator met:

- EO Pepermunt 6 druppels
- Esence Citroen 2 druppels
- EO Gember 2 druppels



INHALATOR STICK

CNK - 4148995

*BIO : Ingrediënt afkomstig uit de biologische landbouw (controle Certisys BE-BIO-01, verdeling in Frankrijk gecertificeerd door FR-BIO-09).
BIO (ECO): Product gecertificeerd overeenkomstig met het ECOGARANTIE®-lastenboek (Controle Certisys).

In samenwerking met Pranarom

NATUURLIJK ...



Natuurlijk

NATURE CARE BAMBOO PLASTER

Milieuvriendelijke wondverzorging?

Het is mogelijk met Hartmann's Nature Care assortiment.

Het Nature Care assortiment is het eerste en enige ECO-vriendelijke* wondverzorgingslijn** die voorziet in de behoeften van kleine wonden met verbanden, kompressen en fixaties.

- Alle producten zijn gemaakt van 100% biologisch afbreekbare materialen - katoen en bamboe***.
- Alle verpakkingen zijn recycleerbaar.



Het Nature Care assortiment helpt, verzorgt en beschermt gezinnen en het milieu en voldoet ook aan de groeiende vraag naar duurzaam kopen.

* De materialen en verpakking zijn ECO-vriendelijk.

** Het assortiment is gebaseerd op het kompres, de fixatie en de verbanden.

*** Het basismateriaal en het absorberende kussen van het bamboeverband zijn gemaakt van 100% bamboe. De basismaterialen voor de 2 fixatiesystemen en het kompres zijn 100% katoen.

ARNICRÈME/ARNIOLLER

ARNICRÈME

Gevoel van pijn?
Spiervermoeidheid?



Arnicrème, alle kracht van arnica in een masserende behandeling.

Arnicrème is een verstevigende crème samengesteld uit hele, verse Arnica montana* planten, waarvan de natuurlijke eigenschappen behouden. De Arnica montana plant bekend om zijn verzachtende eigenschappen sinds honderden jaren.

Arnicrème is ideaal voor sportmassage om fysiek herstel en welzijn na het sporten.

ARNIOLLER

Spierstijfheid?
Spanning in nek, schouders of rug?



Gebruik de Arnioller om je stijfheid te verlichten en spierspanning te verlichten!

Arnioller, dankzij de actie van zijn masserende bal, bevordert spierontspanning en helpt bij het losmaken van spanningspunten. Alle voordelen van Arnica* in een praktisch rolformaat voor gerichte werking.

*Een cosmetisch product speciaal samengesteld met verse plantenextracten van Arnica montana.

HYALURONZUUR & COLLAGEEN: HET WINNENDE DUO!

Volgens wetenschappelijk onderzoek zijn **hyaluronzuur** en **collageen** goed voor je gezondheid, vooral voor je huid. De combinatie van hyaluronzuur en collageen biedt je een effectieve oplossing voor het behoud van een jeugdige huid, het verminderen van rimpels en fijne lijntjes en het ondersteunen van de gezondheid van je gewrichten.



HYALURONZUUR

Hyaluronzuur is een polysaccharide die van nature aanwezig is in het lichaam en die **zorgt voor een optimale hydratatie van de diepte en het oppervlak van de huid** dankzij het vermogen om tot 1000 keer zijn gewicht aan water vast te houden, waardoor **fijne lijntjes en rimpels gladder worden**. Het is ook een **effectief middel tegen huidveroudering als het gaat om** de stevigheid, elasticiteit en jeugdigheid van de huid, dus het speelt een essentiële rol bij het stimuleren van de collageenproductie.

Op volwassen leeftijd neemt de productie van hyaluronzuur door het lichaam af en op 50-jarige leeftijd is er nog maar de helft over van de oorspronkelijke voorraad die tijdens de kindertijd werd aangemaakt.

Dankzij een **dieet dat rijk is aan antioxidanten, vitamine C, magnesium en siliciumdioxide** is het mogelijk om dit verlies te compenseren en de voordeelen van hyaluronzuur te behouden.

Er bestaan ook voedingssupplementen om het gebrek aan hyaluronzuur aan te vullen.

COLLAGEEN

Collageen is een eiwit dat een belangrijk bestanddeel is van de huid en dat helpt om huidweefsel te regenereren en tegelijkertijd soepel en elastisch te houden. **Het heeft invloed op de stevigheid van de huid, de hydratatie van de huid en het goed functioneren van gewrichten, pezen, spieren, ligamenten, enz.** Collageen wordt tijdens de kindertijd aangemaakt en de synthese ervan vermindert op volwassen leeftijd.

Je kunt de collageenproductie stimuleren via voeding: wilde zalm, kippenhuid, rundvleespoten, mergpijpjes, rode paprika's, rode bessen, hazelnoten, amandelen, walnoten, etc., zuivelproducten.



Je kunt je dieet ook aanvullen met collageensupplementen.

DE JUISTE VOEDINGSSUPPLEMENTEN KIEZEN.

VOOR HYALURONZUUR:

- **Geef de voorkeur** aan producten van Europese oorsprong om je strenge kwaliteitsnormen en dus een betere kwaliteit te garanderen.
- **Kies voor natuurlijk hyaluronzuur.**
- **Controleer dehyaluronzuurconcentratie** (ongeveer 150mg/g capsule).
- **Kies voor hyaluronzuur** in combinatie met andere actieve ingrediënten die goed zijn voor de huid: vitamine C, vitamine B6, zink, collageen, enz.

VOOR COLLAGEEN:

- **Kies voor collageen type I**, het meest voorkomende collageen in het lichaam.
- **Kies voor gehydrolyseerd collageen** voor een betere opname en optimale effectiviteit.
- **Controleer de herkomst van het collageen** en de aanwezigheid van kwaliteitslabels en naleving van strenge normen.
- **Kies een collageen** gecombineerd met andere actieve ingrediënten zoals vitamine C, vitamine E...

VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES



ZEECOLLAGEEN OF RUNDERCOLLAGEEN?

ZEECOLLAGEEN:

- Visextract.
- Helpt de textuur, elasticiteit en hydratatie van de huid te verbeteren.
- Aanbevolen voor mensen die op zoek zijn naar snelle resultaten voor hun huid, haar en nagels en die geen producten van runderen consumeren.

RUNDSCOLLAGEEN:

- Gewonnen uit de huid en gewrichtsweefsels van koeien.
- Helpt de regeneratie van bindweefsel te stimuleren en heeft een algemeen effect op het lichaam.
- Een aanrader voor mensen die op zoek zijn naar een goedkoop product en geschikt voor mensen met een visallergie.

VEGANISTISCH COLLAGEEN BESTAAT NIET!



HyaluSkin caps 60

29,50€* **22,13€**

*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

Proficiat aan de 5 winnaars van onze wedstrijd:

SANTALIS
WEDSTRIJD

« Lentegevoel! »

VAN 1 MAART TOT 15 APRIL 2024

Zij hebben een prachtig pakket van
Expanscience producten gewonnen
voor een waarde van **80,35€!**



Mevr Annick Verlinden - Apotheek Strée (Strée)

Mr Gilbert Lardinois - Apotheek Parvais (Braine L'Alleud)

Mevr Axelle Mertens - Apotheek Compère (Verviers)

Mevr Fiona Chancibot - Apotheek l'Alliance (Braine L'Alleud)

Mr Franky Decadt - Apotheek Wiers (Wiers)

ZIN OM UW KANS TE WAGEN ?

Ontdek snel onze nieuwe Santalis Wedstrijd.
Win een prachtige set producten van **laboratoire Alinessence**
ter waarde van 64€ !

GA SNEL NAAR PAGINA 33!

NIEUW!

Win tijd

Reserveer uw medicijnen en uw
parafarmaceutische producten online
met de **Clic & Collect** website!

Vind uw apotheek online
met deze QR code



 Scan mij!

Richt de camera van je
smartphone op de QR code

 Promoties
Gezondheidsadvies
Het voorschrift online

Santalisis

Fresubin®

2 KCAL CRÈMES



Smaakbox 4 smaken

Boordevol energie !

Rijk aan eiwitten !

Met vitaminen en mineralen !



Sneller aansterken

Fresubin is voeding voor medisch gebruik. Enkel te gebruiken onder medisch toezicht.

FRESENIUS KABI
caring for life

Fresubin®

PRO COMPACT

NIEUW

*Sneller
aansterken
-
Minder
volume*

125
ML
300
kcal
18g
eiwitten



Vanille	4701-009
Cappuccino	4700-993
Abrikoos-Perzik	4700-985



Fresubin is voeding voor medisch gebruik.
Enkel te gebruiken onder medisch toezicht.

FRESENIUS KABI
caring for life

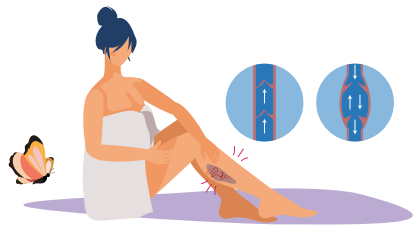


Zware benen bij 50-plussers zijn een veel voorkomend probleem dat verband houdt met een slechte bloedcirculatie die toeneemt met de leeftijd. Deze aandoening komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.



Risicofactoren

- Warmte.
- Een zittende levensstijl.
- Overgewicht.
- Diabetes en hypertensie.
- Medische geschiedenis.



Zware benen worden gekenmerkt door:

- Een gevoel van zwaarte en vermoeidheid.
- Een gevoel van warmte en pijn.
- Zwelling van de benen en enkels.
- Nachtelijke onrust (behoefte om je benen te bewegen).
- Tintelingen, jeuk.

ZWARE BENEN VOORKOMEN

Om zware benen te voorkomen is het belangrijk om gezonde gewoonten aan te nemen:

- **Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging:** wandelen, fietsen, zwemmen om de bloedsomloop te stimuleren.



- Vermijd lang zitten of staan om te voorkomen dat het bloed zich ophoopt in je benen.
- Leg je benen 's avonds en 's nachts omhoog om de veneuze afvoer te bevorderen.
- Vergeet niet om overdag **compressiekousen** te dragen.
- Houd je gewicht onder controle door een gezond en uitgebalanceerd dieet te volgen.
- Hydrateer regelmatig.
- Masseer je benen vanaf je voetzolen tot aan je dijen.
- Draag loszittende kleding.
- Vermijd hete baden, sauna's...
- Raadpleeg een arts voor regelmatig controles.

VERLICHT JE BENEN MET PLANTEN!

Om het gevoel van zware benen te verlichten hebben veel **planten aderversterkende** eigenschappen en helpen ze je om de bloedvaten te versterken en het bloed te laten circuleren, zoals:

Paardenkastanje, Rode Wijnstok, Fagron, Hamamelis, Zwarte Bes of **essentiële oliën met ontzwellende en tonifiërende eigenschappen** zoals cypres, ceder, patchoeli, citroen, cajeput... Meng met een plantaardige olie en gebruik voor massage van de bloedsomloop.

VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES VOOR GEBRUIK.

OM THUIS TE DOEN!

Hier zijn enkele fysieke oefeningen die je thuis kunt doen om zware benen te verlichten*:



- 1 Ga op blote voeten op een stoel zitten en rol een tennisbal onder je voetzolen.

Voordelen: masseert de voeten en bevordert de bloedsomloop.



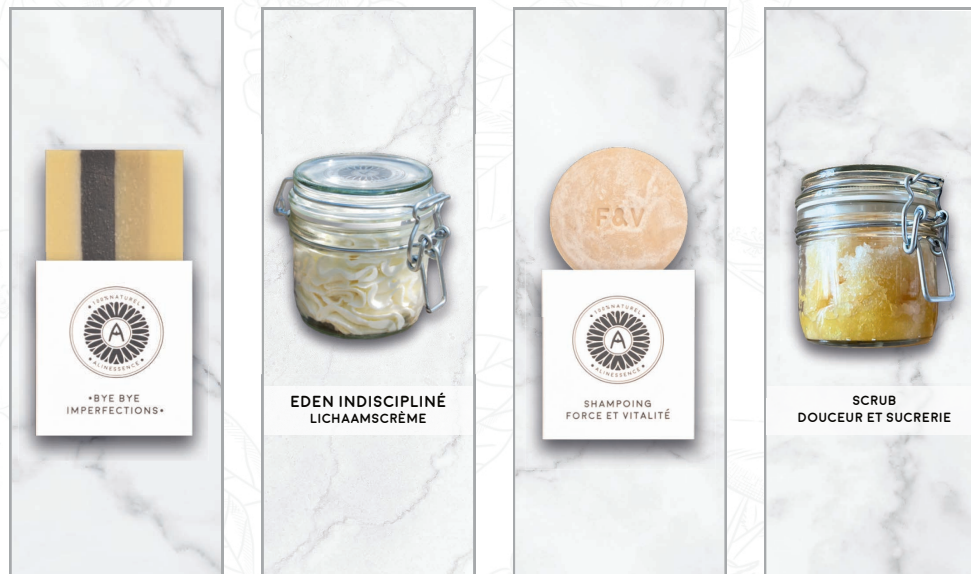
- 2 Ga op een stoel zitten en buig en strek je voeten.

Voordelen: ontspant je spieren en bevordert de bloedsomloop.

*Bron : passeportsante.net

ALINESSENCE

Ontdek Alinessence, uw natuurlijke wellness-expert.
Hoogwaardige zepen en cosmetica voor een gezonde en stralende huid.



Door deel te nemen aan
Santalís wedstrijd,

**MAAK JE KANS OP
ÉÉN VAN DE 5 ALINESSENCE-PAKKETTEN
TER WAARDE VAN 64€**



Doe mee aan onze wedstrijd en maak kans op een prachtig pakket producten van **laboratoire Alinessence** ter waarde van **64€!**

- Vraag 1**
Hoeveel mensen in België hebben een hoge bloeddruk?
 2 500 000
 4 000 000
- Vraag 2**
Vertraagt een deodorant de zweetafscheiding?
 JA
 NEE
- Vraag 3**
Rond welke maand van de zwangerschap kan het "zwangerschapsmasker" verschijnen?
 4 MAANDEN
 8 MAANDEN
- Vraag 4**
Kan collageen van plantaardige oorsprong zijn?
 JA
 NEE
- Vraag 5**
Worden de producten uit het Alinessence-assortiment in België gemaakt?
 JA
 NEE

Subsidiaire vraag

Hoeveel Santalís apotheken in België bieden de online Clic and Collect service aan?

Twijfel je over een antwoord?

Kijk in dit nummer van Santalís Mag om je te helpen!



Scan deze QR-code en vul uw antwoordformulier online in!

HET IS AAN JOU!

5 winnaars zullen worden gekozen uit de juiste antwoorden. Bij gelijke stand is de volgorde van deelname bepalend. Als er geen juist antwoord is, wordt het dichtstbijzijnde antwoord in aanmerking genomen. De winnaars krijgen persoonlijk bericht en kunnen hun cadeau afhalen bij hun Santalís apotheker!

Imodium
Instant

Laat **diarree** je vakantie
niet verpesten!



Neem Imodium® mee
in je reisapotheek!

- ✓ Werkt snel
tegen diarree
- ✓ Handig voor
onderweg

IMODIUM® INSTANT (loperamidehydrochloride) is een geneesmiddel. Niet toedienen aan kinderen jonger dan 6 jaar. Niet langer dan 2 dagen gebruiken zonder geneeskundig advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw arts of apotheker.
Johnson & Johnson Consumer NV/SA - BE-IM-2400016

SANTALIS **SPEL**
WOORDZOEKER

« Zware Benen ! » Planten

B	U	J	W	Q	J	N	T	Y	I	Z	E	Y	E
V	E	R	O	D	E	W	I	J	N	S	T	O	K
O	R	M	K	Z	W	A	R	T	E	B	E	S	P
P	Y	X	X	N	C	Y	P	R	E	S	T	V	Q
U	F	V	F	W	Y	Y	E	E	Q	I	W	V	G
Q	M	P	R	H	A	M	A	M	E	L	I	S	F
K	C	T	A	M	B	V	X	C	H	C	I	V	N
P	S	Z	G	X	R	Y	O	Y	A	E	Y	F	N
Q	O	B	O	S	O	Q	S	V	X	D	S	L	H
F	F	H	N	Y	Q	M	W	J	E	E	R	I	U
F	E	W	D	E	R	A	R	M	D	R	U	K	I
O	T	T	Z	P	A	T	C	H	O	E	L	I	U
O	I	Y	I	J	C	C	A	J	E	P	U	T	V
V	A	A	Y	I	D	Q	S	H	P	W	D	Z	C

educol.net

Cajeput
Patchoeli
Cypres
Ceder

Fragon
Hamamelis
RodeWijnstok
Zwartebees

NIEUW

PERLES DE PEAU® wordt **FORDERMA**



De antioxiderende werking van **CELL'DEFENSE** uit het **FORDERMA** assortiment helpt de cellen beschermen tegen oxidatieve stress* die verantwoordelijk is voor voortijdige veroudering, voor een gezonde huid.

VOEDINGSSUPPLEMENTEN

* Dankzij vitamines E, B2, Zink, Selenium en Koper.