

LAAT UW ZOMER
SCHITTEREN!

*Wees meer 'fit'
met uw apotheker!*

VERTREK

DEZE ZOMER IN ALLE VEILIGHEID!

VEENBESSEN,

EEN SUPERVOEDSEL VOOR JE
GEZONDHEID!

VENEUZE INSUFFICIËNTIE:

ONTLAST JE BENEN!

WEDSTRIJD

Go snel naar pagina 31!

5 PRIJZEN

TE WINNEN!

(TER WAARDE VAN MEER DAN €78)



P/ .4
HET IS HET SEIZOEN!
VERTREK DEZE ZOMER
IN ALLE VEILIGHEID!

P/ .8
ZOOM
TEKEN EN
DE ZIEKTE VAN LYME,
VERMIJD ZE!

P/ .20
MAMA/BABY
VROUWEN,
DE VOORDELEN VAN
PROBIOTICA!

P/ .12
WELZIJN
VEENBESSEN,
EEN SUPERVOEDSEL
VOOR JE GEZONDHEID!

P/ .22
SCHOONHEID
EEN BLIJVENDE BRUINE
KLEUR MET HOGE
BESCHERMING!

P/ .28
SENIOREN
VEENEZE
INSUFFICIËNTIE:
ONTLAST JE BENEN!

Email:
info@santaliseu

Website:
www.santaliseu

Redactie:
Santalise in samenwerking met
Mevrouw Geneviève Lutens,
apotheker

Layout:
Adgenseite

Fotografie:
Istock

Druk:
Drukkerij Daneels BVBA
Dennenlaan 5
2340 Beerse

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

Strand, bergen, platteland... waar je ook bent, haal het meeste uit de zomer met ons advies in deze nieuwe editie van het Santalis Magazine:

- De reiskoffer klaarmaken.
- Tekenbeten vermijden.
- Bruinen met een hoge bescherming.
- Verlichting van de benen.

En nog veel meer...

Aarzel niet om uw apotheker om advies te vragen – hij/zij is uw beste bondgenoot!

Profiteer van onze Slimme Prijzen* op speciaal voor u geselecteerde producten bij uw lokale Santalis apotheker.

En vergeet niet mee te doen aan onze wedstrijd op pagina 31!

Veel leesplezier en fijne vakantie!

** In deelnemende apotheken en zolang de voorraad strekt.
Geldig van 1 juli tot 31 augustus 2025.

VERTREK DEZE ZOMER IN ALLE VEILIGHEID!

REISAPOTHEEK



MUGGEN & INSECTENBETEN

- Afweermiddelen
- Klamboe
- Kalmerende crème
- Aspivenine
- 70° alcohol en kompressen voor vochtig verband
- Antihistaminica voor allergieën

ZON

- Bescherming tegen de zon
- Lippenbalsem
- Zonnebrandcrème
- Thermaal water
- Zonnebril



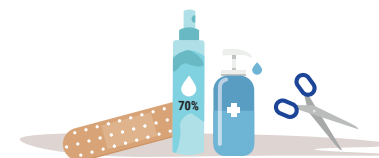
SPIJVERTERINGSSTOORNISSEN / REISZIEKTE

- Brandend maagzuur: anti-zuren
- Diarree: anti diarree + probiotica
- Constipatie: laxeermiddelen
- Opgeblazen gevoel, krampen: krampstillende middelen

- Misselijkheid, braken: medicijnen tegen misselijkheid
- Ontsmettingstabletten voor water
- Rehydratie kits

PIJN & KOORTS

- Thermometer
- Paracetamol
- Ontstekingsremmers (tabletten, gel/crème/spray)
- Arnica-gel voor kneuzingen, blauwe plekken en builen
- Cold/Hot pack



WONDEN EN VERWONDINGEN

- Verband, steriele kompressen
- Schaar, splintertang
- Ontsmetting
- Hydroalcoholische gel
- Steunverband



NEUS, KEEL, OREN

- Fysiologisch serum
- Zeewaterspray
- Oogdruppels
- Oordruppels
- Oordopjes
- Keelpastilles

REISAPOTHEEK VOOR IN DE NATUUR



REISZIEKTE

- Tabacum 5CH, cocculus indicus 5CH, gelsemium 9CH** (stress).
- Essentiële olie van pepermint:** 1 druppel / orale inname of inhaleer de essentiële olie rechtstreeks uit het flesje.
- Gember** (misselijkheid, braken).

BETEN

- Calendula plantenextract.**
- Essentiële olie met lavendelaspic:** elke 15 minuten 1 druppel aanbrengen tot verbetering optreedt.
- Apis & Ledum palustre;** indien netelroos aanwezig: longhistamine.

ANTISEPTISCHE OPLOSSING

- Essentiële olie van tea tree of lavendel**
- Calendula plantenextract**

MAAGKRAMPEN

- Essentiële oliën:** pepermint, exotische basilicum, marjolein
- Citroenmelisse**
- Kamille en cuprum metallicum 9CH**

DIARREE

- China rubra 9CH**
- Essentiële oliën:** kaneel, oregano, citroen
- Plantaardige steenkool**

ZONNEBRAND

- Belladonna 9CH** als de huid rood en heet is
- Apis 9CH** als de huid gezwollen is
- Essentiële oliën:** fijne lavendel, Roomse kamille
- Calendula plantenextract**
- Aloë vera gel**
- Calophyllum plantaardige olie**

BUILEN, KNEUZINGEN

- Arnica montana 9CH en arnica crème of gel**
- Etherische oliën:** strobloem, calophylla

BLAREN

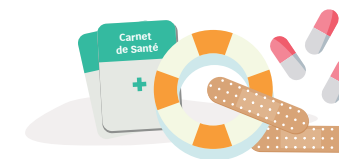
- Essentiële olie Egyptische geranium om een doorboorde blaar te drogen**
- Essentiële tea tree olie voor antiseptische werking**

SPIERKRAMPEN

- Magnesium**
- Cuprum metallicum 5CH**
- Essentiële oliën:** citroen eucalyptus, lavendel

KOORTSBLAAR

- Vaccinotoxinum 1 dosis 15CH 12u later te herhalen**
- + Rhus toxicodendron 9CH bij aanwezigheid van gelige blaasjes**
- Etherische olie niaouli:** 1 onverdunde druppel om de 4 uur herhalen



DIVERS

- Gezondheidsboekjes voor alle gezinsleden.**
- Lijst van je medicijnen geschreven in INN** (International Non-proprietary Name).
- Als je een chronische ziekte hebt,** neem dan je medicatieschema of Belgisch medicatiepaspoort.
- Controleer of de vaccinaties van jou en je gezin up-to-date zijn.**
- Ziekenfondskaart.**
- Controleer de vervaldatum van je medicijnen.**

VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES.



Slimme PRIJZEN

Clic & Collect

Santalís EHO kit

14,95€* **9,99€**

*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

TEKEN EN DE ZIEKTE VAN LYME, VERMIJD ZE!



IN BELGIË

IS **10-14%**

VAN DE TEKEN BESMET MET DE BORRELIA BURGDORFERI BACTERIE.



PERIODE:
MEI TOT OKTOBER.

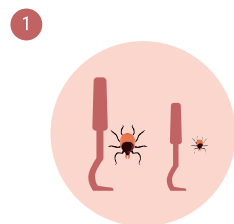


LOCATIES: BOSSEN, PARKEN, TUINEN.

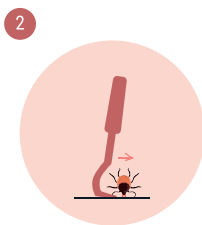
RISICO:

NA EEN TEKENBEET IS HET RISICO OP DE ZIEKTE VAN LYME ONGEVEER **1 TOT 3%**.

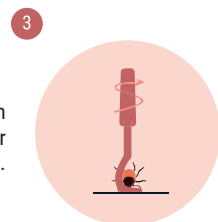
EEN TEKENBEET BEHANDELEN



1 Kies de juiste maat tekenpen en trek de teek zijwaarts langs de huid.

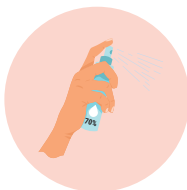


2 Grijp de teek met de tekenpen en druk het lichaam van de teek niet samen.



3 Trek haaks op de huid en draai de tekenverwijderaar voorzichtig (2 tot 3 slagen).

4 Zodra de teek is verwijderd, reinigt u de wond met gemodificeerde alcohol of een chloorhexidine-, hexamidine- of povidon-joodhoudend ontsmettingsmiddel.



FOUTEN DIE JE MOET VERMIJDEN:



Breng geen ether, alcohol of olie aan op het lichaam van de teek.



Draai de teek niet
Verbrand de teek niet
Neem geen teken op met je handen.



Verwijder de teek niet met een pincet.



Laat de teek na verwijdering niet los.

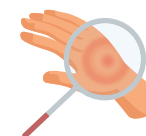
SYMPTOMEN VAN DE ZIEKTE VAN LYME



Het is belangrijk om de beet een maand na de beet te controleren om te zien of er symptomen van de ziekte van Lyme verschijnen.

TOT **30** DAGEN

NA DE BEET:



Erythema migrans of rode ring rond de beet.



Zoek zo snel mogelijk medische hulp.



Behandeling: antibiotica gedurende 10 dagen tot 4 weken, afhankelijk van de klinische symptomen*.
**sciensano.be*

Natuurlijk

- **Afstotende essentiële oliën:** citroen eucalyptus, geranium bourbon, citronella.
- **Essentiële oliën om te gebruiken na een beet en na het verwijderen van de teek:** lavendelkruid (direct op de huid smeren), peppermunt om de pijn te verlichten.

VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES.

Als je de teek niet kunt verwijderen, **raak de beet dan niet aan en ga** zo snel mogelijk naar je apotheker of arts.



ENKELE MAANDEN TOT

1 JAAR

NA DE BEET ALS DEZE NIET BEHANDELD IS.



- Vermoeidheid
- Gewrichtspijn
- Onregelmatige hartslag
- Hoge koorts
- Migraine
- Neurologische aandoeningen
- ...

PREVENTIEVE ACTIES



1

Smeer blootgestelde lichaamsdelen in met een speciaal tekenwerend middel voordat je naar buiten gaat in gebieden met een hoog risico.



2

Blijf op **gemarkeerde paden**.



3

Draag lange kleding en dichte schoenen, bij voorkeur lichtgekleurd zodat je de teken beter kunt zien.



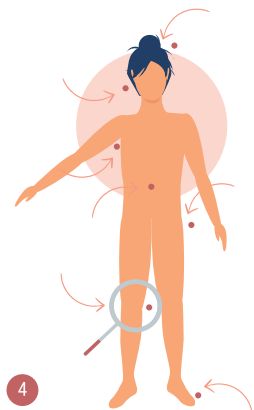
5

Doe je kleren in de droogtrommel om eventuele teken te verwijderen.



6

Als je huisdieren hebt, controleer ze dan op teken.



4

Als je thuiskomt, inspecteer **het lichaam dan nauwkeurig op risicogebieden**: Hoofd, achter de oren, achter de knieën, oksels, navel, tussen de billen, tussen de tenen.

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Moustimug Family 30% citriodiol spray 60ml

14,02€* **9,81€**
16,35€/100ml

*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

Santalís

EHBO KIT OM OVERAL MEE NAARTOE TE NEMEN!



Ontdek *exclusief* in de Santalis apotheken !



- 25 elementen
- Tas van hoge kwaliteit
- Bevestiging aan de riem
- CE Normen



IDEAAL VOOR DE AUTO, VAKANTIES, KAMPEN, VLIEGTUIG, WANDELEN...

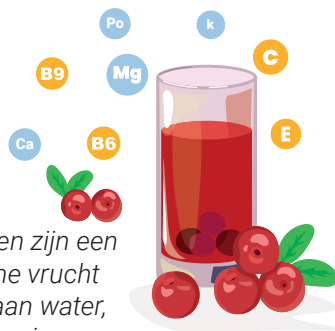


VEENBESSEN, EEN SUPERVOEDSEL VOOR JE GEZONDHEID!



DE OORSPRONG

De cranberry komt oorspronkelijk uit Noord-Amerika en is een bes met een zure smaak uit de familie van rode vruchten, zoals de bosbes of de veenbes.

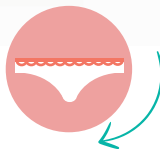


Veenbessen zijn een caloriearme vrucht die rijk is aan water, vezels, vitamines (vitamine C, vitamine E...), mineralen (kalium, magnesium, fosfor, calcium, enz.) en krachtige antioxidanten (anthocyanen, proanthocyanidinen, polyfenolen, resveratrol, ursolzuur).

DE VOORDELEN

Urineweginfecties voorkomen

Veenbessen staan erom bekend dat ze urineweginfecties voorkomen dankzij hun proanthocyanidinen (PAC's), die voorkomen dat bacteriën zich vasthechten aan de bekleding van de blaas en urinewegen. Een inname van 36 mg PAC per dag wordt aanbevolen voor dit doel, vooral voor mensen die vatbaar zijn voor terugkerende urineweginfecties.



Preventie van hart- en vaatziekten

De polyfenolen en antioxidanten in veenbessen verminderen ontstekingen en beschermen bloedvatcellen, waardoor de bloedcirculatie verbetert. Ze verminderen ook de oxidatie van 'slecht' cholesterol en verminderen het verschijnen van atherosclerotische plaque door een toename van 'goed' cholesterol te stimuleren.



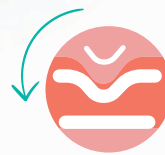
Mondhygiëne

De antibacteriële werking helpt de aanhechting van bacteriën die verantwoordelijk zijn voor gaatjes en tandvleesaandoeningen te beperken.



Ondersteuning voor het spijsverteringsstelsel

Veenbessen zijn rijk aan vezels, verbeteren de darmtransit en beperken bepaalde spijsverteringsinfecties zoals die veroorzaakt door *Helicobacter pylori*.



Huidveroudering vertragen

Dankzij het hoge gehalte aan antioxidanten vertragen veenbessen huidveroudering door de celvernieuwing te activeren.

Versterkt het immuunsysteem

Dankzij het vitamine C-gehalte stimuleren veenbessen de natuurlijke afweer van het lichaam.



CONTRA-INDICATIES!

Cranberries mogen niet worden geconsumeerd als je antistollingsmiddelen gebruikt, in het verleden urinestenen of nierfalen hebt gehad, diabetisch bent of overgewicht hebt. Zwangere vrouwen, moeders die borstvoeding geven en kinderen wordt geadviseerd medisch advies in te winnen.

VRAAG UW APOTHEKER OF ARTS OM ADVIES VOORDAT JE BEGINT MET EEN BEHANDELING OP BASIS VAN CRANBERRY'S.

AANBEVELINGEN

Veenbessen kunnen in verschillende vormen worden geconsumeerd: sap, gedroogde bessen, poeder, tabletten of capsules...

De aanbevolen dosering voor de verschillende vormen is:

- **Veenbessensap:** 80 tot 160 ml puur sap per dag zonder toegevoegde suiker.
- **Veenbessenextract:** 300 tot 400 mg, d.w.z. 1 tot 6 capsules tweemaal per dag, afhankelijk van de concentratie.
- **Gedroogde bessen:** 40-60 g per dag, dus ongeveer 60 bessen.
- **Proanthocyanidine:** 36 mg per dag voor een optimaal effect.

Cranberry's kunnen het beste voor de maaltijd of twee uur later met veel water worden gegeten.



Uri-Cran Forte 15 caps / 30 caps

31,45 / 52,45€* **18,87€ / 31,47€**

*Prijz vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

Ontdek de puur natuurlijke verzorging van WELEDA

- ✓ 0 % synthetisch
- ✓ Bewezen effectief
- ✓ Dermatologisch getest

Bio & 100 % natuurlijk

Mama- & babycare Veilig & zacht



Skincare Voor een gezonde & stralende huid



Daily care 0% microplastics



Skin Food Bodycare voeding voor je droge huid



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

Santalis^{SS}

SLIMME PRIJZEN

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Parasidose fijne stalen anti-luizen kam
4,64€* **2,78€**

Parasidose omgevingspray 3% geraniol
250ml

19,74€* **12,83€**
5,13€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Pediakid gerust op reis 10 sticks 5ml
12,65€* **8,22€**
16,44€/100ml

Parasidose behandelende anti-luizen lotion
100ml (kam + haarnet)

15,96€* **9,58€**
9,58€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Pediakid stoelgang siroop 125ml
12,65€* **8,22€**
6,58€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Parasidose behandelende anti-luizen verzorging 200ml (kam + haarnet)
25,90€* **15,54€**
7,77€/100ml

Pediakid probioplusgommetjes
60 gommetjes 185gr
12,65€* **8,22€**
4,44€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Oral-B IO Labo 2
84,99€* **42,50€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Omnibionta Menopause opvliegers caps 30
27,95€* **19,57€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Oral-B IO Gentle Clean White 2
1+1 GRATIS

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Omnibionta Menopause Plus caps 30
38,95€* **27,27€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Oral-B IO Gentle Clean White 4
1+1 GRATIS

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Infectim+ 7 vaginale ovulen
17,95€* **12,57€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Oral-B IO Refill Cross Action XF 4CT
1+1 GRATIS

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

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

*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Biofreeze roll on 89ml
13,99€* **10,49€**
11,79€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Leverzuivering 4x15 tab
15,30€* **9,95€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Moustimug Tropical 20% DEET roller 50ml
12,95€* **9,07€**
18,14€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Moustimug Tropical Maxx 50% DEET spray 75ml
16,10€* **11,27€**
15,03€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Biofreeze gel 118ml
13,99€* **10,49€**
8,89€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Doliderm verstuiver 300ml
10,90€* **6,54€**
2,18€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Moustimug Tropical 20% DEET spray 75ml
14,21€* **9,95€**
13,27€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Moustimug Family 20% DEET stick 50ml
16,04€* **11,23€**
22,46€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Biofreeze spray 118ml
13,99€* **10,49€**
8,89€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Moustimug 9,5% DEET spray 100ml
12,95€* **9,07€**
9,07€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Moustimug Tropical Maxx 50% DEET roller 50ml
15,95€* **11,17€**
22,34€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Caudalie douchegeles*
AANBIEDING ALLEEN GELDIG IN
DEELNEMENDE CAUDALIE APOTHEKEN.

2+1 gratis

* (Fleur de Vigne, Thé des Vignes, Rose de Vigne, Soleil des Vignes, Eau des Vignes, Ange des Vignes)

*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

VROUWEN, DE VOORDELEN VAN PROBIOTICA!

Probiotica zijn levende micro-organismen (bacteriën, gist) die van nature in het lichaam aanwezig zijn in de darmen, mond of vagina bij vrouwen. Ze kunnen worden geleverd door bepaalde gefermenteerde voedingsmiddelen zoals yoghurt, kefir, zuurkool, enz. of door een kuur van specifieke voedingssupplementen, afhankelijk van je behoeften.

Er zijn **verschillende soorten probiotica**:

- **Lactobacillus** (bijv. L. acidophilus, L. plantarum, enz.)
- **Bifidobacterium** (bijv. B. bifidum, B. lactis, enz.)
- **Saccharomyces** (bijvoorbeeld S.boulardii, een gist)

Elke soort bestaat uit verschillende stammen, elk met zijn eigen specifieke gezondheidsvoordelen.

Probiotica zijn bondgenoten van onschatbare waarde voor de gezondheid om:

- De darmflora in evenwicht te brengen.
- Het immuunsysteem te versterken.

- De spijsvertering te ondersteunen.
- Te beschermen tegen infectie.
- Een gezonde huid te behouden.
- De productie van voedingsstoffen mogelijk te maken.
- ...

Prebiotica kunnen tegelijk met probiotica worden ingenomen om hun effectiviteit te verbeteren.

Uw apotheker kan u adviseren over het beste voedingssupplement uit de verschillende probioticastammen die verkrijgbaar zijn, DUS AARZEL NIET OM ADVIES TE VRAGEN!

VOORDELEN VOOR VROUWEN

Regelmatig gebruik van probiotica, in de vorm van supplementen of gefermenteerd voedsel, is goed voor **de intieme en algehele gezondheid** van een vrouw.

De belangrijkste voordelen:

BRENGT DE INTIEME FLORA IN BALANS: Lactobacillen herstellen en

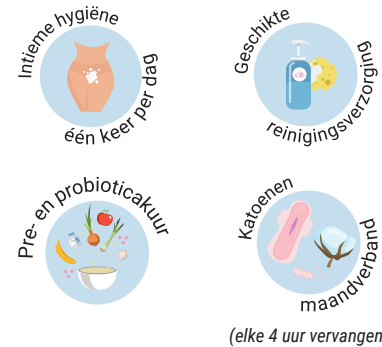
onderhouden de vaginale microbiota, reguleren de zure pH en voorkomen de proliferatie van ongewenste bacteriën of schimmels.

BEHOUD INTIEM COMFORT: probiotica verminderen irritatie en onaangename geurtjes en verbeteren het vaginale slijmvlies.

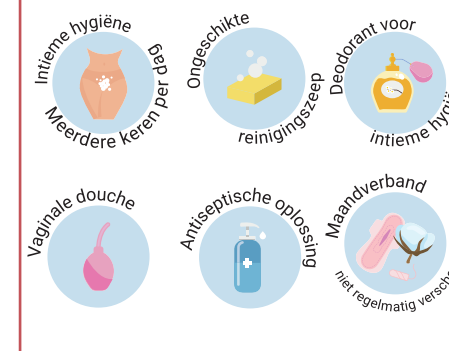
VERHOOGT DE NATUURLIJKE WEERSTAND: door in te werken op de darm- en vaginale flora ondersteunen probiotica het immuunsysteem.

ZORG VOOR JE VAGINALE MICROBIOTA

OM WEL TE DOEN



WAT U NIET MOET DOEN



SPECIAAL VOOR ZWANGERE VROUWEN

Naast de bovengenoemde voordelen zijn er veel voordelen aan het gebruik van probiotica "speciaal voor zwangerschap":

- **Minder risico op zwangerschapsdiabetes:** probiotica verbetert de glykemische index en vermindert de insulineresistentie.
- **Preventie van allergieën en eczeem bij kinderen.**
- **Bescherming tegen de effecten van prenatale stress:** bepaalde stammen, zoals Bifidobacterium dentium, zouden de effecten van prenatale stress op de ontwikkeling van de moeder en de baby kunnen verminderen.

Voordat je probiotica gebruikt tijdens de zwangerschap, is het belangrijk om uw apotheker of arts te raadplegen voor een veilig en geschikt supplement.



Progyn 32 / Progyn 64

30,95€ / 42,90€* **21,67€ / 27,89€**

*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.



EEN BLIJVENDE BRUINE KLEUR MET HOGE BESCHERMING!

Het is zomer en je wilt een mooie bruine kleur die lang houdt?

Volg ons advies op:

BEREID JE HUID VOOR.

- **Exfolieer je huid regelmatig** (1 tot 2 keer per week) met een zachte scrub om dode huidcellen te verwijderen.
- **Blijf gehydrateerd!** Drink veel water en hydrateer je huid met lichaamsolie of bodylotion.
- **Breng wat kleur op je bord!** Eet voedingsmiddelen die rijk zijn aan bètacaroteen, zoals wortelen, abrikozen, zoete aardappelen, rode paprika's, spinazie, paardenbloem, tomaten...
- **Neem een kuur van voedingssupplementen die rijk zijn aan antioxidanten, carotenoïden en vitamine A, C en E.**

BLOOTSTELLING AAN DE ZON.

- **Regel nr. 1: Bescherm je huid! Bescherming tegen de zon betekent niet dat je niet bruin wordt!** Integendeel! Gebruik een zonnecrème die geschikt is voor je huidtype. Breng om de twee uur opnieuw aan. Als je aan watersport doet, vergeet dan niet om een waterproof crème te gebruiken. **Uw apotheker is er om u te adviseren.**
- **Stel jezelf geleidelijk bloot.** Kies voor korte, regelmatige blootstellingen en vermijd de warmste uren (11.00-16.00 uur).

**VRAAG UW APOTHEKER
OM ADVIES.**



NA DE BLOOTSTELLING.

- **Hydrateer je huid!** Gebruik natuurlijke oliën (kokosnoot, jojoba, zoete amandel, wortel, enz.) of verzorgingsproducten voor na het zonnen om je huid te voeden en je bruine kleur te verlengen. **Vraag uw apotheker om advies.**
- **Pas je voeding aan** door te kiezen voor **voedingsmiddelen die rijk zijn aan antioxidanten** of door een kuur voedingssupplementen te nemen zoals vitamine C, vitamine E, enz.

WAT JE MOET VERMIJDEN:

- **Langdurige blootstelling aan de zon zonder bescherming.**
- **Te hete of te lange douches of baden.**
- **Te agressieve zeepen.**



Let op: het gebruik van voedingssupplementen rijk aan bètacaroteen (≥ 20 mg/dag) bij rokers en ex-rokers kan het risico op longkanker aanzienlijk verhogen.

**VRAAG UW APOTHEKER
OM ADVIES.**

GEVAREN VAN DE ZON!

**JEZELF NIET
BESCHERMEN
TEGEN DE ZON KAN
GEVAARLIJK ZIJN
VOOR JE GEZONDHEID:**



- **Versnelde huidveroudering** door de productie van vrije radicalen.
- **Verschijsing van zonnebrand,** of zelfs ernstigere brandwonden.
- **De verschijning van huidkanker** jaren later!

**JEZELF BESCHERMEN TEGEN
DE ZON IS DUS VAN VITAAAL
BELANG VOOR JE GEZONDHEID!**

NATUURLIJKE TIPS :

- **Wortelolie:** rijk aan bètacaroteen, gebruik het als onderdeel van je vochtinbrengende routine voor een gouden huid en om je bruine kleur te verlengen.
- **Urucum:** een boom die oorspronkelijk uit Zuid-Amerika komt. De carotenoïdenrijke zaden helpen je om je bruine kleur voor te bereiden en te verlengen. Gebruik uitwendig of inwendig met voedingssupplementen.

PRANARÔM




DE WETENSCHAP VAN ESSENTIËLE OLIËN

UW DIY-REFLEX

MUGGENAFWEERMIDDEL.

Synergie voor cutaan gebruik om muggen af te weren.

60 ml Pompfles (CNK: 4149142)

- EO Javaanse citronella.....20  CNK: 2732121
- EO Rozengeranium..... 20  CNK: 2800431
- EO Tea tree 20  CNK: 2431369
- PO Zoete amandelQSP CNK: 3246584




Plaatselijk aanbrengen op de blootgestelde lichaamsdelen.



INSECTENBETEN.

Verzacht snel de jeuk van jong en oud na steken of beten van muggen, wespen, spinnen en zelfs brandnetels.

10 ml Roller (CNK: 4156394)

- EO Spijklavendel 15  CNK: 2431385
- EO Citroeneucalyptus..... 20  CNK: 2732188
- EO Pepermunt 75  CNK: 2733459
- PO Calendula.....QSP CNK: 2470698

3 tot 4 keer per dag lokaal aanbrengen.



*Ingrediënt uit biologische landbouw (Certisys controle BE-BIO-01). Product gecertificeerd in overeenstemming met ECOGARANTIE® specificaties (Certisys controle).
EO: Essentiële olie, PO: Plantaardige olie. Voorzorgsmaatregelen voor het gebruik van essentiële oliën voor kinderen jonger dan 6 jaar en zwangere vrouwen.
Speciale voorzorgsmaatregelen voor personen met epileptie of astma.



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

WORTEL
ABRIKOOS
TOMAAT

PAPRIKA
SPINAZIE
PAARDENBLOEM

Proficiat aan de 5 winnaars van onze wedstrijd:

SANTALIS WEDSTRIJD

Op uw plaats, preventie!

VAN 1 MEI TOT 15 JUNI 2025

Zij hebben een prachtige **La Rosée kit** gewonnen voor een waarde van meer dan **€100!**



Mr Briec Adant – Apotheek Pharmasombrefe (Sombrefe)

Mevr Mayvonne Mertens – Apotheek Smits Wavre (Wavre)

Mevr Pauline Sillien – Apotheek de la Buissière (Merbes-le-Château)

Mevr Valérie De Ridder – Apotheek du Bosquet (Tilly)

Mevr Isabelle Cornil – Apotheek de Battignies (Binche)

ZIN OM UW KANS TE WAGEN ?

Ontdek snel onze nieuwe Santalis Wedstrijd. Win een prachtige set producten van **Durex** ter waarde van meer dan 78€!

GA SNEL NAAR PAGINA 31!

VERVALLEN MEDICIJNEN: ZOEK ZE UIT!



Loopt je medicijnkastje over? Het is tijd om al je medicijnen te sorteren.

Je medicijnen zijn verlopen, dus gebruik ze niet - ze kunnen onwerkzaam of zelfs gevaarlijk zijn! Als je twijfelt, praat dan met je apotheker!

Gooi je medicijnen niet weg - breng ze gratis terug naar je apotheker!

UW APOTHEKER NEEMT NIET TERUG:



LEGE, SCHONE GLAZEN FLESSEN

♻️ in de glasbol



LEGE, SCHONE PLASTIC FLESSEN

♻️ in blauwe PMD zakken



LEGE BLISTERVERPAKKINGEN EN PLASTIC VERPAKKINGEN

♻️ in huisvuilzakken



KARTONNEN DOZEN EN FOLDERS

♻️ bij het papier en karton of containerpark



SPUITEN

♻️ in een spuitcontainer (te koop bij de apotheek) en deponeer in een recyclagecentrum

UW APOTHEKER NEEMT HET OVER:



TABLETTEN, ZETPILLEN, CAPSULES... NIET GEBRUIKT

in hun blisterverpakking



ACHTERGEBLEVEN ZALFJES

in hun tubes



RESTJES SPRAYS

en spuitbussens

RESTJES SIROOP, OOGDRUPPELS, NEUSDRUPPELS

en andere vloeibare medicijnen



Ongebruikte PATCHES



COSMETICARESTEN

♻️ in huishoudelijke afvalzakken



COSMETICARESIDU'S MET GEVAARLIJKE CHEMICALIËN

♻️ bij het recyclagepark

CHEMISCHE RESIDUEN

♻️ bij recyclagepark



WAT U NIET MOET DOEN:



ALLE MEDICIJNEN MOETEN UIT HUN DOOSJE EN ZONDER BIJSLUITER WORDEN MEEGONOMEN.

Gooi je medicijnen **NIET** in de vuilnisbak, de gootsteen, het toilet of het containerpark!

Het is gevaarlijk voor je gezondheid en het milieu!

Nadat de medicijnen bij je apotheker zijn afgegeven, worden ze door de apotheker naar een farmaceutische groothandel gestuurd die ze rechtstreeks naar een centrum voor de verwerking van farmaceutisch afval stuurt.

VEUZE INSUFFICIENTIE: ONTLAST JE BENEN

Vanaf een bepaalde leeftijd krijgen mensen vaak problemen met de bloedsomloop: de veneuze afvoer verzwakt, waardoor het bloed in de onderste ledematen stagneert. Dit kan leiden tot zware benen, oedeem, spataderen en pijn. Dit staat bekend als veneuze insufficiëntie.



Een steunkous wordt gebreid met een specifiek garen en heeft geen naden.

HET BELANG VAN STEUN

Als basisbehandeling en essentiële preventieve maatregel is het dragen van compressiekousen essentieel bij de behandeling van veneuze insufficiëntie.

Door degressieve druk uit te oefenen op het been, zal de compressiekous:

- Verminder aderverwijding en inwendige druk.
- Veneuze terugvoer verbeteren.
- Voorkom complicaties zoals veneuze trombose, flebitis, enz.
- De symptomen verlichten (oedeem, pijn, krampen, enz.) en de levenskwaliteit verbeteren.

VERSCHILLENDE COMPRESSIEKLASSEN :

Klasse 1 - lichte druk van 18 tot 21 mm Hg: geïndiceerd voor zware, vermoeide benen, lichte spataderen, enz.

Klasse 2 - gemiddelde druk van 23 tot 32 mm Hg: geïndiceerd bij uitgesproken spataderen met oedeem, uitgesproken spataderen tijdens de zwangerschap, na een operatie aan spataderen, enz.

Klasse 3 - hoge druk van 34 tot 46 mm Hg: geïndiceerd bij ernstige spataderen...

Klasse 4 - druk van meer dan 49 mm Hg: geïndiceerd bij ernstige postflebitale syndromen, lymfoedeem, enz.

Voor elke compressiebehandeling is het essentieel om advies te vragen aan een gezondheidsdeskundige, zoals een arts of apotheker.



CONTRA-INDICATIES

Bij bepaalde ziekten zoals blauwe flebitis, obstructieve arteriële aandoeningen, diabetische microangiopathie, enz. is het dragen van compressiekousen gecontra-indiceerd.

Houd er rekening mee dat bevestigingsklassen van land tot land verschillen!

In België zijn de compressieclassen hoger dan bijvoorbeeld in Frankrijk!

DE ROL VAN UW APOTHEKER.

Apothekers spelen een belangrijke rol bij het verstrekken, aanpassen en adviseren over steunkousen.

- **Uw apotheker zal je helpen** het juiste model, compressieklasse (indien niet voorgeschreven) en maat te kiezen. Hij of zij zal de nodige stappen ondernemen om ervoor te zorgen dat de compressiekousen effectief en comfortabel zijn.
- **Voordat hij of zij de vergunning afgeeft, zal hij of zij ervoor zorgen dat er geen medische contra-indicaties zijn.**
- **Uw apotheker zal u laten zien** hoe u compressiekousen moet gebruiken: hoe u ze aantrekt, hoe u uw kousen moet onderhouden...

HOE STEUNKOUSEN AANTREKKEN.

Ga op een lage stoel zitten.

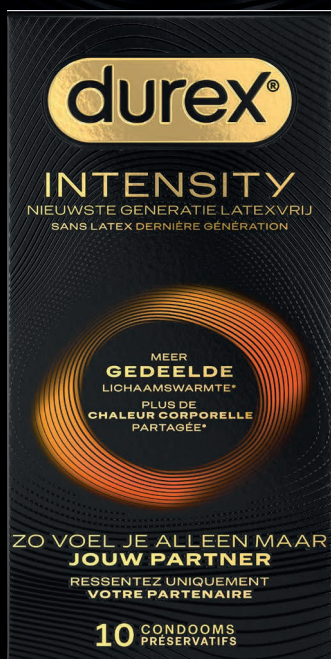


- 1 Vouw de onderkant om tot aan de hiel.
- 2 Steek de voet in de omgeslagen kous.
- 3 Trek de hak aan.
- 4 Rol de kous over het been af.
- 5 Trek niet aan de randen.
- 6 Strijk de vouwen glad van onder naar boven.

NIEUW

durex[®]
INTENSITY

REVOLUTIONNAIRE **BODY FEEL**[™] CONDOOM



VOEL ELKAARS
LICHAAMSWARMTE

NIEUWSTE
GENERATIE LATEXVRIJ

VOEL ALLEEN JOUW PARTNER

Medisch hulpmiddel. Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing. Geen enkel voorbehoedsmiddel biedt u een 100% betrouwbare bescherming tegen zwangerschap, hiv (aids) of andere seksueel overdraagbare aandoeningen. Reckitt Benckiser Healthcare Belgium N.V, Industrielaan 13B, 1070 Brussel, RCN°B 0402 184 269.



Doe mee aan onze wedstrijd en maak kans op een prachtige geschenkkoffer van **Durex** ter waarde van **€78!**

Vraag 1

Moet het lichaam van de teek samengedrukt worden bij het verwijderen van een teek?

JA
 NEE

Vraag 2

Hebben veenbessen voordelen voor het immuunsysteem?

JA
 NEE

Vraag 3

Is het gebruik van voedingssupplementen rijk aan betacaroteen aanbevolen voor rokers en ex-rokers?

JA
 NEE

Vraag 4

Hoeveel compressieklassen zijn er voor steunkousen?

4
 6

Vraag 5

Bevat de Durex Intensity-lijn latex?

JA
 NEE

Bijkomende vraag

Hoeveel Santalis apotheken in België bieden de online Clic&Collect service aan?



Twijfel je over een antwoord?
Kijk in dit nummer van Santalis 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 Santalis apotheker!

SANTALIS MAG N°18 / JULI - AUGUSTUS 2025

Santalís

PROFITEER VAN **ADVIES** EN **NIEUWS**

VAN ONS NETWERK VAN **200 LEDEN**

DIE ZICH INZETTEN VOOR EEN BETERE GEZONDHEID.



ONTDEK NIEUWE **PRODUCTEN**,
JAARLIJKSE **GEZONDHEIDSEVENEMENTEN**, ONZE **WEDSTRIJDEN**
EN ZELFS **GEZONDE RECEPTEN!**

SLUIT JE AAN BIJ DE SANTALIS-NETWERKEN!

