



OP UW PLAATS,
PRE...VENTIE!

*Wees meer 'fit'
met uw apotheker!*

WEDSTRIJD
Ga snel naar pagina 37!
5 PRIJZEN

TE WINNEN!
(TER WAARDE VAN MEER DAN €100)



EXAMENS:
DOE ZE MET EEN GLIMLACH!

KURKUMA:
DE "SUPERFOOD" MET DUIZEND
EN ÉÉN DEUGDEN!

INCONTINENTIE:
HET HOEFT NIET ZO TE ZIJN!



P/ .4
HET IS HET
SEIZOEN!
EXAMENS:
DOE ZE MET EEN GLIMLACH!
P/ .6
NIEZEN! STOP DE
ALLERGIEËN!

P/ .10
ZOOM
SEKSUALITEIT:
BESCHERM JEZELF!

P/ .14
WELZIJN
KURKUMA:
DE "SUPERFOOD" MET
DUIZEND EN ÉÉN
DEUGDEN!

P/ .17
NIEUW

P/ .22
MAMA/BABY
ZWANGER-
SCHAPSSTRIEMEN:
BEPERK ZE

P/ .24
DE FAVORIET VAN
DE APOTHEKER

P/ .32
SENIOREN
INCONTINENTIE:
HET HOEFT NIET
ZO TE ZIJN!

P/ .26
SCHOONHEID
PIGMENTVLEKKEN:
VERMIJD ZE!

Email:
info@santalisis.eu

Website:
www.santalisis.eu

Redactie:
Santalisis in samenwerking met
Mevrouw Geneviève Lutens,
apotheker

Layout:
Adgensite

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

Mei/juni: de maanden van preventie en bescherming!

- Allergieën: voorkom ze met onze natuurlijke tips!
- Examens: bereid je voor en voorkom stressvolle periodes!
- Seksualiteit: bescherm jezelf en je partner voor veilige seks!
- Zwangerschapsstriemen: ben je zwanger? Voorkom striae!
- Pigmentvlekken: bescherm jezelf tegen de zon om te voorkomen dat ze verschijnen!

En vergeet **17 mei 2025 niet**, Wereld Hypertensie Dag! Arteriële hypertensie, een stille ziekte, is 's werelds nummer 1 van chronische ziekten en de belangrijkste risicofactor voor hart- en vaatziekten! Het is belangrijk om regelmatig uw bloeddruk te meten! Uw apotheker is er om u te helpen en te adviseren over hoe u uw bloeddruk moet meten! Vraag uw apotheker om advies!

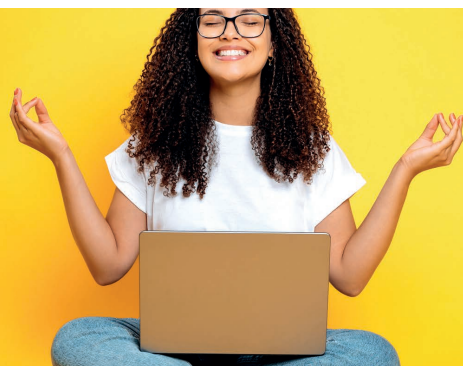
Profiteer van onze Slimme Prijzen* op speciaal voor u geselecteerde producten bij uw Santalis apotheek.

En vergeet niet mee te doen aan onze wedstrijd op pagina 37!

Veel leesplezier!

* In deelnemende apotheken en zolang de voorraad strekt. Geldig van 1 mei tot 30 juni 2025.

EXAMENS: DOE ZE MET EEN GLIMLACH!



Om met een gerust hart te studeren en fit op de dag van het examen toe te komen, is het belangrijk om jezelf de best mogelijke kans tot slagen te geven door een paar tips te volgen.

FOCUS OP MAGNESIUM

Magnesium speelt een cruciale rol bij het beheersen van stress en angst!

DE VOORDELEN

- ◉ **Effecten op het zenuwstelsel**, met name op de synthese en regulatie van serotonine en dopamine, die de stemming beïnvloeden.
- ◉ **Invloed op stresshormonen** door de afscheiding van cortisol te remmen.
- ◉ Helpt je **sneller te kalmeren** na een stressvolle situatie.
- ◉ Helpt stressgerelateerde **angst en prikkelbaarheid te verminderen**.

Aanbevelingen: een dagelijkse inname van 360-400mg voor vrouwen en 420-500mg voor mannen wordt aanbevolen.

Het wordt vaak gecombineerd met vitamine B6 voor een betere opname.

Voeding: magnesium komt voor in de volgende voedingsmiddelen: Amandelen, cashewnoten, spinazie, peulvruchten, gedroogd fruit (dadels, vijgen, abrikozen), zeevruchten, vette vis, pure chocolade, mineraalwater.

Tijdens een stressvolle periode kan magnesiumsupplementatie nodig zijn.



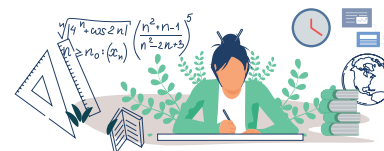
Pure Magne-B Relax tab 45/90

18,50€ / 29,95€* **12,95€ / 20,97€**

*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

**VRAAG ADVIES AAN
UW APOTHEKER**
want sommige
magnesiumzouten kunnen je
darmtransit verstoren (diarree).

CHECKLIST VOOR GESLAAGDE EXAMENS!



ORGANISATIE EN METHODE

- ◉ **Plan** je revisies/herzieningen.
- ◉ Stel jezelf **realistische doelen**.
- ◉ Plan **regelmatige pauzes** (om de 2 uur).
- ◉ **Werk** in een schone, lichte en opgeruimde ruimte.
- ◉ **Beperk** de tijd die je besteedt aan mobiele telefoons, sociale netwerken, enz.



SLAAP EN RUST

- ◉ **Slaap voldoende** (7 tot 8 uur per nacht).
- ◉ Zorg voor een **regelmatig slaappatroon** door op vaste tijden op te staan en naar bed te gaan.
- ◉ **Vermijd** late revisies.



LICHAMELIJKE ACTIVITEIT

- ◉ **Doe regelmatig aan lichaamsbeweging** om stress te verminderen.
- ◉ **Haal frisse** lucht en maak een wandeling tussen de werksessies door.



STRESSMANAGEMENT

- ◉ **Beoefen** een diepe ademhaling of meditatie om je geest te kalmeren.
- ◉ Een **magnesiumkuur** helpt je stress te beheersen en je concentratie te verbeteren.

VOEDING

- ◉ **Eet voeding dat rijk is aan:** Fruit en groenten die rijk zijn aan vitamine C, vitamine E (voor een betere immuniteit en cognitieve functie), volkoren granen (voor energie), gedroogd fruit.
- ◉ **Beperk je inname van stimulerende middelen:** koffie, energiedrankjes, frisdrank.

**VRAAG ADVIES AAN
UW APOTHEKER**
want hij of zij is er om u te helpen
tijdens deze examenperiode.

NIEZEN! STOP DE ALLERGIEËN!



Allergie is de vierde meest voorkomende ziekte ter wereld.

Tegen 2050, zal de helft van de bevolking getroffen worden door minstens één allergische ziekte.

In België lijdt 1 op 6 mensen aan hooikoorts (pollenallergie).

Allergie is een versterkte reactie van het immuunsysteem op een allergeen, d.w.z. een stof die het lichaam niet verdraagt.

Deze reactie resulteert in een aantal symptomen, zoals een loopneus,

niezen, tranende ogen, hoesten, jeukende keel, rode huid, zwelling...

BEREID JE VOOR OP HET ALLERGIESEIZOEN!

- Eet evenwichtig.
- Zorg voor een goede nachtrust.
- Kom in beweging.
- Raadpleeg de pollenkalender (pagina 8).
- Neem deze lente een detoxkuur om je lever te ontlasten.
- Blijf gehydrateerd!



Physiomer Sinus spray 135ml

17,49€* **12,24€**
9,07€/100ml



Physiomer Sinus en Allergy pocket 20ml

9,99€* **6,99€**
34,95€/100ml



*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

ADVIES VAN UW APOTHEKER.



PREVENTIE

(OM HET UITLOKKEN VAN EEN ALLERGIE TE VOORKOMEN)

- **Gemmotherapie:** knoppen van zwarte bes of een knoppencomplex ter bescherming tegen allergieën.
- **Planten:** weegbree, zwarte bes, desmodium.
- **Probiotica.**
- **Omega-3, Omega-6** (zit in bernagieolie en visolie).
- **Mangaan, Koper.**
- **Homeopathie:** Longhistamine 15CH - 5 korrels/dag.

TIPS

- Ga op een zonnige, winderige dag **niet naar buiten** en sluit je ramen.
- Ga naar buiten met een zonnebril op.
- Vermijd het dragen van contactlenzen.
- Was je haar nadat je naar buiten bent geweest.
- Haal je buitenkleden uit de slaapkamer.
- Droog je was niet buiten.
- Draag een masker als je je gazon maait.

BEHANDELINGEN

ALLERGISCHE RHINITIS

Planten en kruidenthee:

Brandnetel: rijk aan histamine, blokkeert de receptoren die betrokken zijn bij allergische reacties.
Pepermunt: helpt neusverstopping te verminderen.
Weegbree: gebruik in capsulevorm als achtergrondbehandeling.

Zwarte bessenknoppen: voor een grondige behandeling.

Etherische oliën:

Eucalyptus radiata: ontzwelt de neusholtes.

Pepermunt: bestrijdt verstopte neuzen.

Dragon: verdun en breng aan op de neus.

Citroen, niaouli: in een zakdoek inademen of als damp gebruiken.

Homeopathie:

Alium Cepa 9CH, Arundo Donax 9CH, Kalium lodatum 9CH, Sabadilla 9CH, Nux Vomica 9CH, Euphrasia 9CH.

Bij slijmvlieszwelling: Apis 9CH.

Anderen:

Bij voorkeur lokale **honing** voor desensibilisatie voor pollen.

Fysiologische zoutoplossing: neusspoeling om superinfecties te voorkomen.

ALLERGISCHE CONJUNCTIVITIS

Planten:

Plaatselijk aanbrengen met een kompres:

Kamille hydrolaat (voor baby's, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven).

Korenbloem hydrosol.

Aloë vera gel verdund in steriel water: aanbrengen op gesloten oogleden.

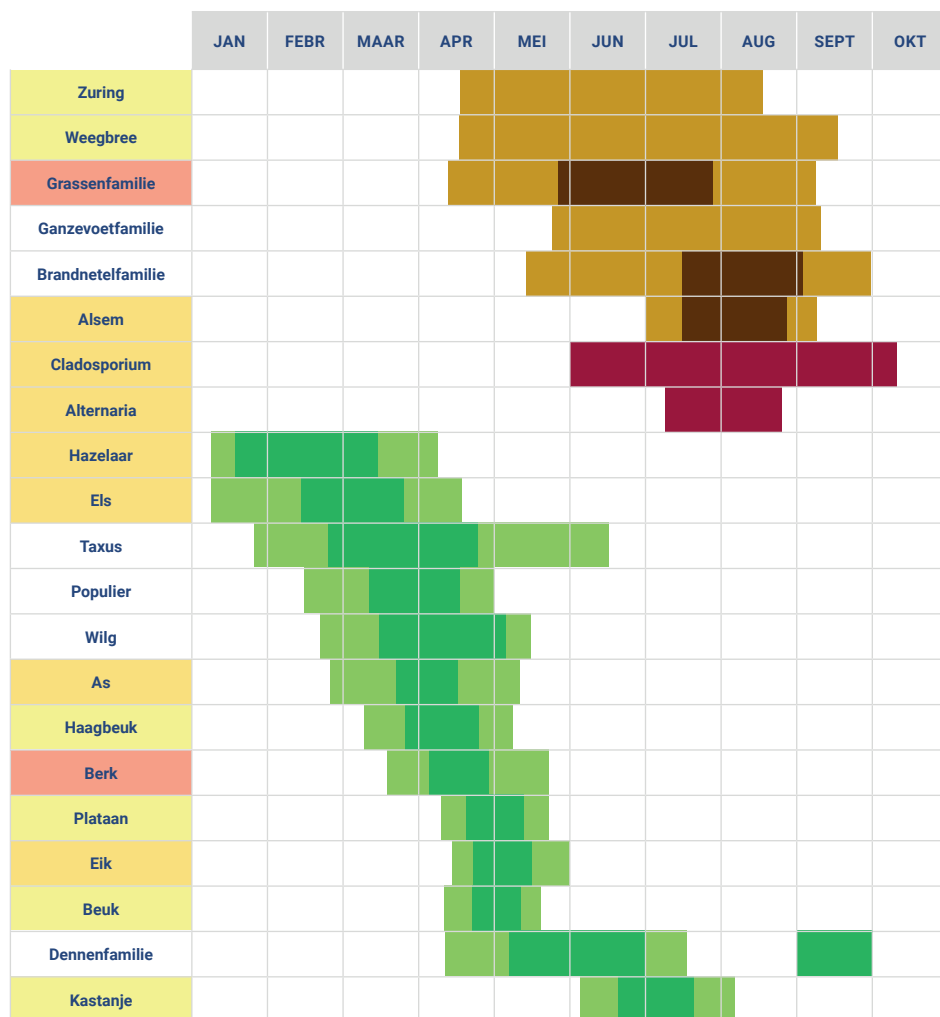
Homeopathie:

Euphrasia 9CH.



DE POLLENKALENDER

Bron: airallergy.be



ALLERGENE KRACHT

STERK

GEMIDDELD

ZWAK

BOMEN-STRUIKEN

KRUIDACHTIG

SPOREN

MOGELIJKE AANWEZIGHEID

SYSTEMATISCHE
AANWEZIGHEID

WORLD BEE DAY

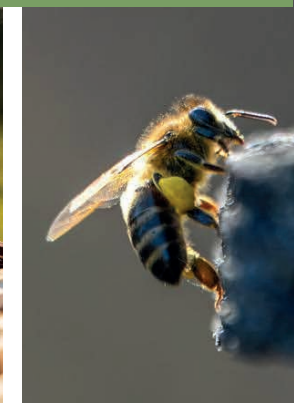
BIJEN, ONZE GEZONDHEIDSBONDGENOTEN

Zonder hen zou er geen natuur, geen bestuiving en geen essentieel voedsel meer zijn.

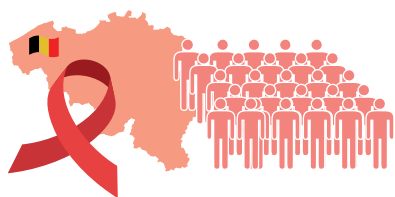
Bij BEEHUB hechten we waarde aan hun werk met producten uit verantwoorde bijenteelt, korte ketens en het volgen van de principes van de circulaire economie.

Laten we ons ter gelegenheid van Wereldbijendag inzetten voor het behoud ervan. Elke actie telt !

Ontdek onze toewijding aan de apotheek !



SEKSUALITEIT: BESCHERM JEZELF!



BELANGRIJKE CIJFERS

Volgens een recente studie van Sciensano:

IN BELGIË IS HET AANTAL **NIEUWE HIV-DIAGNOSES** DE AFGELOPEN DRIE JAAR GESTAAG GESTEGEN.

Condoms spelen een cruciale rol in het voorkomen van seksueel overdraagbare aandoeningen (soa), hiv en ongewenste zwangerschappen.

SOA-PREVENTIE

Soa's of seksueel overdraagbare aandoeningen zijn ziekten die voornamelijk worden overgedragen via seksueel contact (vaginaal, anaal of oraal). Ze kunnen worden veroorzaakt door bacteriën (Chlamydia, Gonorroe, Syfilis...), virussen (Genitale Herpes, Humaan Papillomavirus, HIV), parasieten (Schurft, Schaamluis) of schimmels (Candidiasis).

Condoms zijn de enige effectieve methode om soa's te voorkomen.

MET
+13%
STIJGEN



IN 2023
VS 2022,
ZAL HET AANTAL
**NIEUWE
DIAGNOSES**

Chlamydia, gonorroe en syfilis behoren tot de soa's die de afgelopen 3 jaar sterk zijn toegenomen.

EFFECTIEVE ANTICONCEPTIE

Als anticonceptiemethode is het **condoom theoretisch 98% effectief als het correct en regelmatig wordt gebruikt**. Het is een betrouwbare optie om ongewenste zwangerschappen te voorkomen.

TOEGANKELIJKHEID EN VEELZIJDIGHEID

Condoms zijn op veel plaatsen **verkrijgbaar**, waaronder **apotheken**, centra voor gezinsplanning, soa-verenigingen, enz.

Condoms kunnen alleen of in combinatie met andere anticonceptiemethoden worden gebruikt en bieden zo extra bescherming. Ze zijn geschikt voor verschillende situaties en soorten seksuele relaties.

HOE GEBRUIK IK EEN CONDOOM OP DE JUISTE MANIER?



Er zijn veel verschillende soorten condoms, in alle maten en materialen.

Om latexallergieën te voorkomen, kun je het beste condoms kiezen die gemaakt zijn van polyisopreen, polypropyleen of nitril.

VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES.



Condoms kunnen met of zonder **glijmiddel** worden gebruikt.

Als je een glijmiddel wilt gebruiken, moet je het juiste kiezen.

Het is belangrijk om alleen glijgels of vloeistoffen op waterbasis te kiezen.

Gebruik geen vette producten zoals vaseline, olie, boter, crèmes, etc. omdat de vetten die ze bevatten het condoom poreus maken, wat kan leiden tot een hoog risico op breuk.



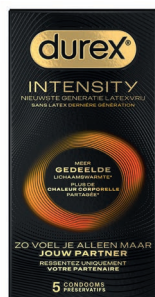
VERGOEDING ANTICONCEPTIE

Voor elk anticonceptiemiddel dat je bij een apotheek koopt: pillen, pleisters of injecties, condoms, pessariums, vaginale ringen, enz. kan je mutualiteit je tot **€50/jaar*** terugbetalen.

*Het bedrag kan variëren afhankelijk van je onderlinge verzekeringsmaatschappij.

Op verzoek zal uw apotheker u bij uw aankoop een BVAC-certificaat bezorgen, dat u aan uw ziekenfonds moet geven.

**VRAAG UW APOTHEKER
OM ADVIES.**



Durex Intensity x5

9,99€* **7,49€**



Durex Intensity x10 / Durex Intensity XL x10

18,99€* **14,24€**

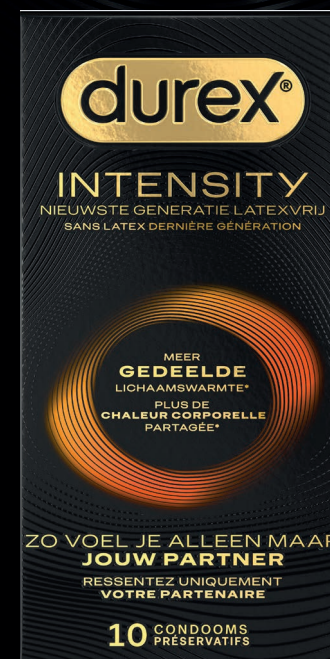
*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

NIEUW

durex®

INTENSITY

REVOLUTIONNAIRE **BODY FEEL™** CONDOOM



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.

Vloeiend in beweging^{1,2}

Stijve spieren? Stramme gewrichten? Gevoelig kraakbeen?

We weten allemaal hoe belangrijk beweging is voor een goede gezondheid. Helaas is dat niet altijd even eenvoudig. Soms kan je wat extra ondersteuning gebruiken.

Dexsil® helpt bij het behoud van

- ✓ soepele spieren¹
- ✓ gewrichten¹
- ✓ kraakbeen^{1,2}

Dexsil®

Zo blijf je vloeiend in beweging!

✚ Verkrijgbaar bij je apotheek.

94%
tevreden
gebruikers*

¹ Koper draagt bij tot het behoud van normale bindweefsels zoals in kraakbeen en pezen.

² Brandnetel draagt bij tot de gezondheid van de gewrichten.

*Beoordeling van de effectiviteit van een voedingssupplement gecombineerd met een topische gel op de gewrichtsgezondheid van de onderste ledematen, gebruiksonderzoek, n=20 (50-74j).

NIUW ...

ASSORTIMENT GEWRICHTEN UNCAFEN® FORTE & BACTEFLEX® FORTE

Verzorg je gewrichten met **Uncafen® FORTE** en **Bacteflex® FORTE**, twee geavanceerde formules van Astel Medica, speciaal ontwikkeld om de flexibiliteit van gewrichten en het spierwelzijn te bevorderen.



UNCAFEN® FORTE combineert drie planten met erkende voordelen - **kattenklauw, boswellia en gember** - om soepele gewrichten te helpen behouden. Dankzij de gepatenteerde **FenuMat®** technologie optimaliseert het de opname van de actieve bestanddelen, met name AKBA (boswelliazuur). Verrijkt met **vitamine C en D, mangaan en koper**, ondersteunt het ook de vorming van bindweefsel en de spierfunctie.

BACTEFLEX® FORTE combineert **zeer biologisch beschikbare kurkuma (CurQFen®), boswellia en gember** voor een gerichte werking op de gewrichten. De innovatieve technologie garandeert **een verlengde afgifte van** de actieve ingrediënten voor een langdurige doeltreffendheid. Het bevat ook **turmeronen**, die de opname van curcumine verder verbeteren, en **probiotica** (L. casei en S. thermophilus) voor een versterkt effect op het darmevenwicht.

Dankzij deze unieke formules helpt het **assortiment gewrichten** van Astel Medica je dagelijks je mobiliteit en welzijn te behouden!

SLIMME PRIJZEN

Clic & Collect



Slimme
PRIJZEN

Hylo Dual Intense oogdruppels 10ml

20,39€* **13,25€**
132,50€/100ml

Clic & Collect



Slimme
PRIJZEN

Omnibionta 3 Gummies 60 Defense

24,95€* **17,47€**

Clic & Collect



Slimme
PRIJZEN

Saforelle zachte reinigingsverzorging 100ml

6,20€* **4,34€**
4,34€/100ml

Clic & Collect



Slimme
PRIJZEN

Saforelle verzachtende crème 40ml

10,90€* **7,63€**
19,08€/100ml

Clic & Collect



Slimme
PRIJZEN

Hylo Dual oogdruppels 10ml

18,35€* **11,95€**
119,50€/100ml

Clic & Collect



Slimme
PRIJZEN

Weleda Mandarino di Capri douchegel
200ml - Limited Edition

7,49€* **5,24€**
2,62€/100ml

Clic & Collect



Slimme
PRIJZEN

Saforelle zachte reinigingsverzorging 500ml

17,90€* **12,53€**
2,51€/100ml

Clic & Collect



Slimme
PRIJZEN

Uri-Cran Daily Comfort 60 / 120

32,50€ / 55,60€* **22,75€ / 38,92€**

Clic & Collect



Slimme
PRIJZEN

Omnibionta 3 Gummies 60 Energy

24,95€* **17,47€**

Clic & Collect



Slimme
PRIJZEN

Aromaboo Boost Diet/ Energy/Relax/Focus/
Immunity/Sleep Roller Bio (eco) 5ml

9,95€* **6,97€**
139,4€/100ml

Clic & Collect



Slimme
PRIJZEN

Saforelle zachte reinigende verzorging eco
navulling 400ml

14,90€* **10,43€**
2,61€/100ml

Clic & Collect



Slimme
PRIJZEN

Dexsil Forte 1L

59,99€* **35,99€**
3,60€/100ml

*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.



Clic & Collect

Slimme PRIJZEN

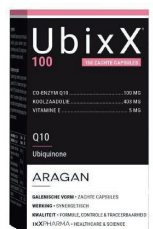
Mult-ixX 30 / 90
14,20€ / 32,50€* **9,94€ / 22,75€**



Clic & Collect

Slimme PRIJZEN

Mult-ixX gummies
13,95€* **9,77€**



Clic & Collect

Slimme PRIJZEN

UbixX 100
57,20€* **37,18€**



Slimme PRIJZEN

Clic & Collect

Mycogel wasgel 150ml
9,50€* **6,65€**
4,43€/100ml



Slimme PRIJZEN

Clic & Collect

Vruchten & Vezels Forte 2x12 blokjes
17,50€* **12,25€**



Slimme PRIJZEN

Clic & Collect

Vruchten & Vezels Regular 2x12 blokjes
15,90€* **10,33€**



Clic & Collect

Slimme PRIJZEN

Arnicrème zalf 70gr nieuwe formule
13,90€* **9,73€**
13,90€/100gr



Clic & Collect

Slimme PRIJZEN

Arniroller 45gr
12,15€* **8,51€**
18,91€/100gr



Clic & Collect

Slimme PRIJZEN

Physiodose 15x5ml
4,72€* **2,60€**
3,47€/100ml



Clic & Collect

Slimme PRIJZEN

Physiodose 40x5ml
9,15€* **3,66€**
1,83€/100ml

17 MEI 2025

WERELD HYPERTENSIE DAG

Ik meet mijn bloeddruk!



Clic & Collect

Slimme PRIJZEN

Santalis automatische arm bloeddrukmeter
32,90€* **29,90€**



Clic & Collect

Slimme PRIJZEN

Santalis automatische pols bloeddrukmeter
22,50€* **19,90€**

*Prijz vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

ZWANGERSCHAPS- STRIEMEN: BEPERK ZE!

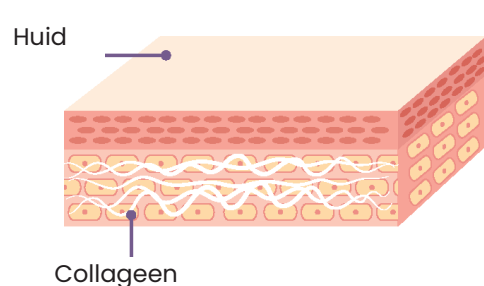
Tijdens de zwangerschap verandert het lichaam onder invloed van hormonen. Een zichtbare verandering is het verschijnen van striae.



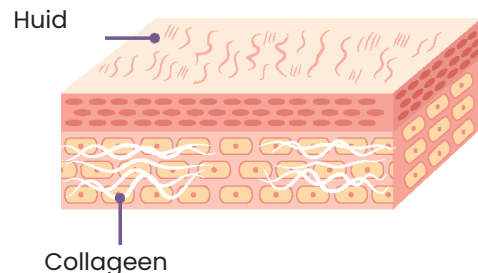
Zwangerschapsstriaemen komen voor bij 80-90% van de zwangere vrouwen. Ze verschijnen tijdens het 2^e en 3^e trimester.

Vanaf de 1^e maanden van de zwangerschap kan de huid niet meer genoeg collageen en elastine aanmaken. Ze verliest haar elasticiteit en "barst" als de buik ronder wordt, waardoor striae verschijnen. Ze zijn aanvankelijk paarsachtig rood maar worden parelwit als ze zich eenmaal hebben ingenesteld. Ze verschijnen op de buik, heupen, dijen en borsten.

GLADDE HUID



HUD MET STRIAE



ESSENTIËLE HANDELINGEN



1 Hydrateer je huid dagelijks met de juiste crèmes op basis van sheaboter, aloë vera, calendula of plantaardige oliën en maak cirkelvormige bewegingen.

2 Scrub je huid zachtjes met een natuurlijke scrub gemaakt van suiker en plantaardige olie zoals kokosolie of zoete amandelolie.



3 Eet evenwichtig: rijk aan vetzuren en vitamine B, C en E. Je kunt je voeding aanvullen met voedingssupplementen. Vraag uw apotheker om advies.



4 Beheer uw stress: stress verhoogt het cortisolniveau, dat al hoog is tijdens de zwangerschap. Hoe hoger het cortisolgehalte, hoe lager het collageenniveau, wat resulteert in een minder elastische huid.



Natuurlijk **RECEPT**
met hydraterende werking:

Ingredients

- 20 ml rozenbottel plantaardige olie
- 20 ml plantaardige zoete amandelolie
- 10ml calophylla plantaardige olie

Twee keer per dag masseren.

**VRAAG UW APOTHEKER
OM ADVIES.**



5 Bescherm jezelf tegen de zon met beschermingsfactor 50+.



6 Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging, op medisch advies.

7 Drink minstens 1,5 liter water per dag.

mustela
materniteit

Essential Care Multi-functionele verzorgingsmelk

Een **multi-functionele verzorging**,
BIO gecertificeerd, speciaal ontworpen om te
voldoen aan de essentiële behoeften
van de huid gedurende de hele zwangerschap en
zelfs na de bevalling...
Striemen / Jeuk / Versteving



Verantwoorde sourcing

Om verspilling tegen te gaan, gebruiken
we passievruchtzaden die zijn afgewezen
door de vruchtensapindustrie in Peru.
Via een upcyclingproces worden de
zaden gedroogd, geperst en zo omgezet
in 3 actieve stoffen met aanvullende
voordelen.



Geformuleerd rondom Maracuja
(passievrucht), sluit deze verzorging zijn
zorgvuldig geselecteerde extracten in
voor hun werking op de huid :
• de **olie** voor zijn voedende werking
• de **polyfenolen** voor hun kalmerende
eigenschappen
• het **concentraat** dat de huidelasticiteit
bevordert

Bio gecertificeerde formule⁽¹⁾



99,8% van het totaal is van
natuurlijke oorsprong,
0,2% wordt gebruikt om de
formule te beschermen.
De formule is vegan⁽²⁾.

Fles van **100% gerecycleerd plastic⁽³⁾**



Klinisch bewezen doeltreffendheid bij zwangere vrouwen en in post-partum :

24 uur hydratatie⁽⁷⁾

Het product biedt **onmiddellijk huidcomfort**:
80%⁽⁴⁾ en **langdurig comfort** : **90%**⁽⁴⁾

Het product helpt de huid te **verstevingen** en
haar elasticiteit te **herstellen** : **77%**⁽⁵⁾

Het product **voorkomt** het ontstaan van
striemen : **94%**⁽⁶⁾ en **verbetert** hun
zichtbaarheid : **78%**⁽⁶⁾

Na 84 dagen gebruik wordt een **verbetering**
van de kleur van de striemen waargenomen
bij **95%** van de proefpersonen⁽⁷⁾

Veiligheid gedurende de hele zwangerschap

Het product is geschikt voor gebruik tijdens
borstvoeding⁽⁸⁾.



Unieke textuur

Een ultra-zachte en lichte textuur die
onmiddellijk comfort biedt. Niet plakkerig,
het wordt snel geabsorbeerd zodat **aankleden**
nadien, **onmiddellijk** kan. Maakt geen vlekken.
Zonder parfum, de geur is natuurlijk afkomstig
van de ingrediënten.

Gebruiksaanwijzing

's Ochtends en 's avonds op het
lichaam aanbrengen, vanaf het
prille begin van de zwangerschap
tot minstens 8 weken na de
bevalling. Masseer de betrokken zones
(borsten, buik, heupen en dijen) met
rondraaiende bewegingen tot het product
volledig is ingetrokken.



Vergeet je zware benen



Niets houdt je tegen!

DAFLON 500mg (gemiconiseerde gezuiverde flavonoidfractie) is een geneesmiddel. Niet gebruiken bij overgevoeligheid voor de werkzame stof of voor één van de hulpstoffen. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Lees aandachtig de bijsluiter en vraag steeds raad aan uw arts of apotheker. BNL DN BI 23 C2 PR 07. VHB houder: Servier Benelux N.V.

INGREDIËNTEN: AQUA (WATER)/EAU, CAPRYLIC/CAPRIC TRIGLYCERIDE, HELIANTHUS ANNUUS (SUNFLOWER) SEED OIL*, GLYCERIN**, SUCROSE STEARATE, PASSIFLORA EDULIS SEED OIL, CETEARYL ALCOHOL, GLYCERYL CAPRYLATE, SODIUM STEAROYL GLUTAMATE, GELLAN GUM, XANTHAN GUM, ALOE BARBADENSIS (ALOE VERA) LEAF JUICE POWDER*, SODIUM BENZOATE, LEVULINIC ACID, PROPANEDIOL, SODIUM LEVULINATE, CITRIC ACID, PASSIFLORA EDULIS FRUIT EXTRACT.

*Ingrediënten afkomstig van biologische landbouw. **Gemaakt van biologische en niet-biologische ingrediënten.

(1) 82% van het totaal aan ingrediënten is afkomstig van biologische landbouw. COSMOS ORGANIC gecertificeerd door EcoCert Greenlife volgens de COSMOS-standaard. / (2) Vegan formule: formule zonder ingrediënten van dierlijke oorsprong. / (3) Exclusief het pompeje. / (4) Klinische studie uitgevoerd onder dermatologisch toezicht bij 18 zwangere vrouwen van 22 tot 35 jaar (zelfevaluatie na 3 maanden gebruik). / (5) Klinische studie uitgevoerd onder dermatologisch toezicht bij 18 zwangere vrouwen van 22 tot 35 jaar (zelfevaluatie 6 weken na de bevalling). / (6) Klinische studie uitgevoerd onder dermatologisch toezicht bij 23 vrouwen na de bevalling van 22 tot 38 jaar gedurende 3 maanden (zelfevaluatie). / (7) Klinische scoring. / (8) Geschikt voor borstvoeding met inachtneming van de hygiënegevoelens voor het voeden.

PIGMENTVLEKKEN: VERMIJD ZE!

Pigmentvlekken, ook wel bruine vlekken of hyperpigmentatie genoemd, zijn donkere plekken op de huid als gevolg van een overproductie van melanine.

Ze kunnen voorkomen op het gezicht, decolleté en armen.

Alle huidtypes kunnen er last van hebben, maar ze zijn zichtbaarder bij lichtere huidtypes en komen vaker voor bij mensen boven de 40.



DE OORZAKEN

BLOOTSTELLING AAN DE ZON:

UV-stralen stimuleren de aanmaak van melanine, waardoor zonnevlekken of zonne-lentigo ontstaan.

Langdurige, herhaalde blootstelling zonder adequate bescherming is de belangrijkste oorzaak van pigmentvlekken.

HORMONALE VERANDERINGEN:

hormonale schommelingen, vooral tijdens de zwangerschap of de menopauze, of bij het gebruik van orale anticonceptiemiddelen, kunnen vlekken veroorzaken.

HUDVEROUDERING:

met het ouder worden vertraagt de celregeneratie, wat leidt tot een ophoping van melanine en het ontstaan van bruine vlekken, ook wel ouderdomsvlekken genoemd.

HUDONTSTEKING:

na een verwonding, brandwond of acne-uitbraak kan post-inflammatoire hyperpigmentatie optreden, vooral bij donkere huidtypes.

Over het algemeen is het onschuldig maar het is belangrijk om een dermatoloog te raadplegen zodra je een verandering in vorm of kleur of jeuk opmerkt.

PREVENTIEVE SCHOONHEIDSRoutine

- **Bescherm jezelf tegen de zon!** Het hele jaar door bescherming tegen de zon is essentieel om het verschijnen van pigmentvlekken te voorkomen. Gebruik een zonne-crème met SPF50-bescherming. Vermijd tijdens de zonnigste maanden blootstelling aan de zon tijdens de warmste uren tussen 11 uur's ochtends en 4 uur's middags; ga naar buiten met een breedgerande hoed en draag een zonnebril.
- **Kies producten die rijk zijn aan antioxidanten** zoals **vitamine C**, die je huid beschermen tegen oxidatie en de melanineproductie verminderen. Neem een serum op basis van vitamine C of viniferine op in je ochtendroutine.
- **Hydrateer je huid!** Een goed gehydrateerde huid is minder kwetsbaar voor agressieve invloeden van buitenaf.
- **Gebruik 's avonds een oplichtend serum** gevolgd door een **oplichtende crème** op basis van retinol, viniferine, xanthohumol (een molecule die je alleen in de apotheek vindt), melasyll...
- **Overweeg** om één keer per week een **scrub** of **peelmasker** te gebruiken.

**VRAAG UW APOTHEKER OM
ADVIES BIJ HET KIEZEN VAN
DE JUISTE PRODUCTEN VOOR
JOUW HUD.**

Natuurlijke ACTIEVE INGREDIËNTEN!

- **Aloë vera:** rijk aan vitaminen en mineralen, helpt hyperpigmentatie te verminderen en verbetert de kwaliteit van de opperhuid.
- **Arganolie:** het hoge vitamine E-gehalte vertraagt huidveroudering en voorkomt het ontstaan van pigmentvlekken.
- **Essentiële olie van selderij:** effectief in het voorkomen en verminderen van huidvlekken.
- **Wilde rozenolie:** rijk aan natuurlijke vitamine A, effectief tegen puistjes en littekens.
- **Essentiële wortelolie:** rijk aan bètacaroteen, een krachtige antioxidant, vermindert ouderdomsvlekken

**VRAAG ADVIES AAN
UW APOTHEKER VOORDAT JE EEN
ESSENTIËLE OLIE GEBRUIKT!**



PRANARÔM

DE WETENSCHAP VAN ESSENTIËLE OLIËN

DIY • DETOX EETLUSTREMMER.

Om te helpen je zoete en hartige trek gedurende de dag te overwinnen.

10 ml druppelflesje en inhalatiestick (CNK: 419001 / 4148995)

Essence Pomelmoes 50 ●

CNK: 2798387

EO Roomse kamille 7 ●

CNK: 2732063

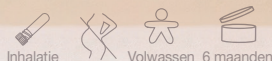
EO Echte marjolein 7 ●

CNK: 2732279

EO Citroenlitsea 7 ●

CNK: 2732261

Doe 10 druppels van de synergie op een inhalatiestaafje.
Inhaleer wanneer nodig.



Inhalatie Volwassen 6 maanden

DIY • EEN STRALLENDE HUID.

Een light getinte gezichtbehandeling voor een gegarandeerde stralende huid en een diep gevoede huid.

30 ml Pipetfles (CNK: 4252185)

EO Hô-hout 10 ●

CNK: 3966884

PO Wortel 15 ml

CNK: 2488955

PO Abrikozenpit 15 ml

CNK: 3246576

Breng 's ochtends en 's avonds 5 druppels aan op het gezicht.



Cutaan + 3 jaar 3 maanden

*Ingrediënt uit biologische landbouw (Certsys controle BE-BIO-01). Product gecertificeerd in overeenstemming met ECOGARANTIE® specificaties (Certsys 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.

Imodium
Instant

Laat diarree je vakantie niet verpesten!



Neem Imodium® mee
in je reisapothek!

✓ 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

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!



Proficiat aan de 5 winnaars van onze wedstrijd: SANTALIS WEDSTRIJD

Het is aan ons, lente!

VAN 1 MAART TOT 15 APRIL 2025



Zij hebben een prachtig pakket producten van
Plantes & Parfums Provence gewonnen voor
een waarde van **36,90€ tot 48€!**



Mevr Allison Preaux – Apotheek de la Buissière (Merbes-le-Château)

Mevr Chantal De Cooman – Apotheek du Bosquet (Tilly)

Mr Jean-François Vanhumbeeck – Apotheek Mollica (Brussel)

Mevr Martine Dumont – Apotheek Derasse (Ophain-Bois-Seigneur-Isaac)

Mevr Anne Froidure – Apotheek Vandervellen (Sint-Lambrechts-Woluwe)

ZIN OM UW KANS TE WAGEN ?

Ontdek snel onze nieuwe Santalis Wedstrijd.
Win een prachtige set producten
van **La Rosée** ter waarde van meer dan 100€!

GA SNEL NAAR PAGINA 37!

INCONTINENTIE: HET HOEFT NIET ZO TE ZIJN!



+ Naar schatting lijden 600 000 Belgen aan urine-incontinentie maar slechts weinigen durven erover te praten. Maar er bestaan effectieve oplossingen!

Urine-incontinentie varieert: van een paar druppels, wat leidt tot urineverlies, tot alle urine in de blaas.

Incontinentie treft vooral oudere vrouwen maar ook jongeren en mannen blijven niet gespaard.

BEN JE BEZORGD?

JA, ALS JE TOEVALLIG:

- Urineverlies hebt bij hoesten, niezen of lachen: dit staat bekend als stressincontinentie.
- Een dringende behoefte hebt om te plassen: dit kan het gevolg zijn van aandrangincontinentie of een overactieve blaas.
- Moeite met plassen hebt: dit wordt overlopincontinentie genoemd.

VOORKOM URINE-INCONTINENTIE.

DE BEKKENBODEM VERSTERKEN

- Doe regelmatig Kegel-oefeningen om je perineum te versterken.
- Voer een serie van 10 contracties uit van 10 seconden elk, gevolgd door 20 seconden rust.
- Maak deze oefeningen deel van je dagelijkse routine.

Kegeloefeningen zijn samentrekkingen en ontspanningen van de bekkenbodemspieren om je perineum te versterken.

- 1 **Identificeer** de juiste spieren wanneer je probeert de urinestraal te stoppen of gas tegen te houden.
- 2 **Trek deze** spieren 5 seconden samen en ontspan ze dan 10 seconden.

- 3 **Herhaal deze bewegingen 10 keer 3 of 4 keer per dag.**

Voordat je deze oefeningen uitvoert denk aan het volgende:

- Leeg je blaas voordat je begint.
- Neem een comfortabele houding aan: liggen, staan, zitten.
- Concentreer je op je bekkenspielen, zonder je buikspieren, billen of dijen samen te trekken.
- Adem normaal tijdens het sporten.
- Synchroniseer je ademhaling: trek samen als je uitademt.

Neem goede eetgewoonten aan:

- Eet evenwichtig.
- Eet voldoende vezels om constipatie te voorkomen.
- Drink minstens 1,5 liter water per dag.
- Beperk het gebruik van alcohol, cafeïne en koolzuurhoudende dranken.

Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging:

- 30 minuten lichaamsbeweging per dag.
- Beoefen sporten zonder herhaaldelijke impact.

MIJN APOTHEKER



Uw apotheker en het team staan klaar om je in **alle vertrouwelijkheid** te helpen

Afhankelijk van de verschillende soorten incontinentie kan je apotheker je adviseren over beschermende oplossingen en geschikte hygiëne- en verzorgingsproducten.

AARZEL NIET OM ADVIES TE VRAGEN.

Neem goede plasgewoonten aan:

- Wacht niet te lang als je naar het toilet moet.
- Vermijd preventief urineren, want dat verzwakt het perineum.
- Urineer zittend, met een rechte rug, om je blaas goed te legen.



Slimme PRIJZEN

Clic & Collect

Saforelle zachte reinigingsverzorging 250ml

11,90€* **8,33€**
3,33€/100ml

*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

VOOR MOOIERE NAGELS TIJDENS DE ZOMER, BEHANDEL ZE NU!

Schimmelnagels (of onychomycose), zijn veelvoorkomende infecties veroorzaakt door microscopisch kleine schimmels die zich voeden met keratine. Deze infecties komen het meest voor bij de teennagels, maar ook de nagels van de handen kunnen hierdoor worden aangetast. Dit probleem is besmettelijk en onesthetisch. Door zo snel mogelijk te behandelen, voorkomt u dat de volledige nagel wordt beschadigd en de omgeving wordt besmet.

DE OORSPRONG VAN SCHIMMELNAGELS

Schimmelnagels worden veroorzaakt door een besmetting door microscopisch kleine schimmels, die onder de nagel gaan zitten, de bovenste huidlaag (hoornlaag) binnendringen, en zich langzaam verspreiden naar de basis van de nagel en daar een vervorming veroorzaken.

Er zijn twee soorten schimmels:

- In de meeste gevallen gaat het om **dermatofyten**, schimmels die zich graag in de **teennagels** nestelen en liefst in de grote teen: er verschijnt een geelwitte vlek en de nagel wordt dikker. Uiteindelijk valt de nagel uit, **zonder teruggroei van een gezonde nagel**. Omdat deze soort schimmel heel besmettelijk is, wordt deze meestal opgelopen door op een vochtige grond **op blote voeten te lopen**.
- Veel minder voorkomend is **Candida albicans**, een gistachtige schimmel. Ook deze schimmel kan de nagels aantasten. Vooral mensen die veelvuldig in contact komen met water (mensen werkzaam in de horeca, schoonmaak, tuinonderhoud, enz.) lopen deze infectie op.

BEVORDERENDE FACTOREN

- Warmte, vocht en slechte ventilatie
- Overmatige transpiratie
- Herhaaldelijk contact met water
- Een nagel die is aangetast door herhaaldelijke mechanische microtrauma's of door nagelpsoriasis
- Niet-behandelde voetschimmel

VOORZORGSMAATREGELEN

Een goede hygiëne kan vaak schimmelnagels voorkomen of de terugkeer ervan beperken:

- Loop niet op blote voeten
- Gebruik in het zwembad of na het sporten een ontsmettende douchegel
- Was de handen niet te vaak
- Maak na elk contact met water de huid tussen de vingers en tenen goed droog
- Gebruik een handdoek per persoon
- Trek elke dag schone sokken aan

DE BEHANDELING VAN SCHIMMELNAGELS

Schimmelnagels verdwijnen niet vanzelf. Als schimmelnagels niet worden verzorgd, ziet men over het algemeen dat de infectie zich uitbreidt naar de matrix van de nagel en naar de andere vingers of tenen. Het is dus belangrijk **om meteen bij de eerste tekenen de behandeling te starten met een efficiënt anti-schimmelproduct**, voldoende hoog gedoseerd. Vraag raad aan uw arts of apotheker.

De behandeling duurt vaak lang: voor een teennagel kan dit 6 tot 12 maanden duren. Een strikte naleving van de behandelingsvoorschriften tot het einde van de behandeling is noodzakelijk voor een volledig herstel.

Schimmelnagel ? De Myconail-oplossing



MEDISCHE NAGELLAK

Breed-spectrum
anti-mycoticum

Eenvoudig
in gebruik

• Behandeling van milde tot matige schimmelinfecties van de nagels veroorzaakt door dermatofyten, gisten en schimmels, zonder betrokkenheid van de nagelmatrix/lunula. Dit is een geneesmiddel, geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Geneesmiddel enkel voor volwassenen. Lees aandachtig de bijsluiters en vraag raad aan uw arts of apotheker. Houder VHB: Laboratoires Bailleul S.A. 14-16, Avenue Pasteur - 2310 Luxembourg - Luxembourg.

LA ROSÉE

PARIS

De zomerwedstrijd

Doe mee aan de Santalis-wedstrijd en maak kans op een Lalla-etui, gevuld met zomer essentials, ter waarde van meer dan €100!

Gemaakt van OEKO-TEX
gecertificeerd katoen

Zonneolie
SPF 50

Zonnestick
SPF 50

Voedende
verzorgingsolie

SANTALIS WEDSTRIJD

Op uw plaats, pre...ventie!

VAN 1 MEI TOT 15 JUNI 2025

Doe mee aan onze wedstrijd en maak kans op een prachtige **La Rosée kit** ter waarde van meer dan **€100!**

Vraag 1

Hoeveel Belgen hebben last van hooikoorts?

- ☐ 1 OP DE 4 MENSEN
☐ 1 OP DE 6 MENSEN

Vraag 2

Spelen condooms een cruciale rol in het voorkomen van seksueel overdraagbare aandoeningen?

- ☐ JA
☐ NEE

Vraag 3

Welk deel van kurkuma wordt gebruikt in de kruidengeneeskunde?

- ☐ DE BLOEM
☐ DE WORTELSTOK

Vraag 4

Hoeveel Belgen hebben last van urine-incontinentie?

- ☐ 400 000
☐ 600 000

Vraag 5

Zijn de cosmeticaproducten van La Rosée van natuurlijke oorsprong?

- ☐ 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!

NATUURLIJKE COSMETICA MET KLINISCH BEWEZEN WERKING EN ECO-ONTWORPEN VERPAKKINGEN.

SANTALIS MAG N°17 / MEI - JUNI 2025

Stop succesvol met roken!

Vraag advies aan je apotheker



Invisi Patch



Spray



Kauwgommen



Zuigtabletten

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. © 2025 Johnson & Johnson Consumer NV BE-NIC-2025-107605



SANTALISPEL WOORDZOEKER

Verzorg een allergische rhinitis met planten!

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

CASSIS
PEPERMUNT
BRANDNETEL

DRAGON
NIAOULI
PLATAAN

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

Santalís 