

HET IS AAN ONS,  
LENTE!

*Wees meer 'fit'  
met uw apotheker!*

**TERUG SPORTEN:**  
PAS OP VOOR KWAALTJES!

**ZORG VOOR**  
JE DARMMICROBIOTA!

**FOLIUMZUUR:**  
DE ESSENTIËLE VITAMINE TIJDENS  
DE ZWANGERSCHAP!

**WEDSTRIJD**  
Go snel naar pagina 33!  
**5 PRIJZEN**  
TE WINNEN!  
(TER WAARDE VAN 36,90€ TOT 48€)





**Email:**  
info@santalismag.be

**Website:**  
www.santalismag.be

**Redactie:**  
Santalismag in samenwerking met  
Mevrouw Geneviève Lutens,  
apotheker

**Layout:**  
Adgense

**Fotografie:**  
Istock

**Druk:**  
Drukkerij Daneels BVBA  
Dennenlaan 5  
2340 Beere

**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

Het is eindelijk mooi weer!

Nu is het tijd om goede gewoonten aan te nemen voor je gezondheid:

- Goed slapen
- Goed bewegen
- Goed eten

Uw apotheker is er om u te helpen uw gezondheid te verbeteren op deze 3 gebieden. Aarzel niet om advies te vragen.

14 maart is Internationale Dag van de Slaap!

1 op 4 Belgen lijdt aan slaapstoornissen. Het is belangrijk om voldoende kwaliteitsvolle slaap te krijgen voor je algemene welzijn en gezondheid.

Lees al ons advies over een goede nachtrust in deze nieuwste editie van Santalis Mag.

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 33!

Veel leesplezier!

\* In deelnemende apotheken en zolang de voorraad strekt.  
Geldig van 1 maart tot 30 april 2025.

# TERUG SPORTEN: PAS OP VOOR KWAALTJES!



Het is lente en dus zin om weer te gaan sporten!

**Maar wees voorzichtig, het is belangrijk om het rustig aan te doen:**

- **Doe een opwarming** voor elke fysieke inspanning.
- Begin langzaam met  **korte sessies van lage intensiteit**. Verhoog vervolgens de duur en intensiteit naarmate je verder gaat.
- Na het sporten **voorzichtig rekken en strekken**.
- **Blijf gehydrateerd!**

Ondanks een kalme start ben je niet immuun voor pijn als je weer gaat sporten!



## SPIERPIJN

Ze komen vaak voor na een intense inspanning of na het herhalen van ongewone bewegingen. Ze kunnen optreden in de uren na de inspanning, de volgende dag of zelfs de dag erna. Ze uiten zich door gevoeligheid en stijfheid in de betrokken spieren.



### HOE KUNNEN ZE WORDEN ONTLAST?

- **Neem wat rust!** Rust zorgt ervoor dat de spierzels zich weer kunnen opbouwen.
- **Masseer jezelf!** Masseer je pijnlijke spieren met een olie op basis van arnica of een crème op basis van planten of essentiële oliën. (EO Gaultheria, Rozemarijn kamfer, Citroen limoen...), masseer je pijnlijke spieren.
- **Gebruik warmte om contracturen te verlichten en koude om ontstekingen te verminderen.**
- **Pas je voeding aan om** het spierherstel te bevorderen: eet eiwitrijke en zetmeelrijke voeding.
- **Drink voldoende.**
- **Neem magnesium.**

**VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES.**

**Raadpleeg een arts als de pijn langer dan 5 tot 7 dagen aanhoudt.**

## BLAREN



Huidverbrandingen veroorzaakt door herhaaldelijk wrijven, blaren komen meestal voor op de voeten of handen. Ze worden gekenmerkt door een kleine, met vloeistof gevulde blaar die gepaard gaat met plaatselijke pijn.

### OM EEN BLAAR TE BEHANDELEN:

- **Desinfecteer.**
- **Breng een tweede huidverband aan.**
- **Laat de blaas** indien mogelijk **niet barsten** om infectie te voorkomen.

## SPIERPIJN EN CRYOTHERAPIE

Cryotherapie of **koudetherapie** staat bekend om het verlichten van spierpijn en het bevorderen van herstel.

De kou vermindert ontstekingen en pijn, helpt de spieren ontspannen en verbetert de zuurstoftoevoer naar het spierweefsel, maakt endorfines en ontstekingsremmende cytokines vrij die de pijn verminderen, verwijdert gifstoffen en vermindert spierpijn.

**Voordat je aan dit type behandeling begint is het raadzaam om een professional te raadplegen.**

Als de luchtblaas ondanks alles toch wordt doorprikt, **desinfecteer de wond** dan en breng een verband aan

**VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES.**



Clic & Collect

Weleda Arnica sport massageolie 100ml

14,99€\* **8,99€**  
8,99€/100ml



Clic & Collect

Biofreeze roll-on 89ml/gel 118ml/spray 118ml

13,99€\* **10,49€**  
11,79€/ 8,89€/100ml



Clic & Collect

Compeed blarenpleisters Mix voordeelverpakking 10st

15,99€\* **11,19€**

\*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

## 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



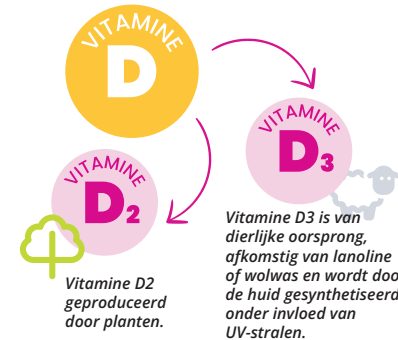
IDEAAL VOOR DE AUTO, VAKANTIES, KAMPEN, VLIEGTUIG, WANDELEN...



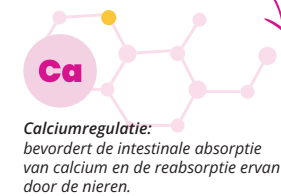
## DE FAVORIET VAN DE APOTHEKER...

### VITAMINE D

is een vetoplosbaar hormoon dat essentieel is voor het lichaam en bestaat in twee hoofdvormen:



#### DE VOORDELEN



**Gezonde botten:** draagt bij tot botmineralisatie en het behoud van normale tanden.



**Immuunsysteem:** speelt een rol in de werking van het immuunsysteem.



**Gezonde spieren:** verbetert de spierfunctie waardoor het risico op vallen afneemt, vooral bij ouderen.



**Gezond haar:** stimuleert haarzakjes, voorkomt haaruitval en draagt bij aan een gezonde hoofdhuid.

#### BRONNEN



**Voeding:** vette vis, eigeel, melk, paddenstoelen, enz.



**De zon:** door jezelf bloot te stellen aan de zon maakt je lichaam vitamine D aan: **20 minuten 3 keer per week** (pas op dat je jezelf niet onbeschermd blootstelt aan de zon op het heetst van de dag).



**Voedingssupplementen:** vaak aanbevolen in de winter en voor bevolkingsgroepen met weinig blootstelling aan de zon.

#### ERG Y D, DE REFERENTIEVITAMINE D VOOR HET HELE GEZIN.

Voedingssupplement op basis van vitamine D<sub>3</sub>, afkomstig van lanoline, een natuurlijke stof.

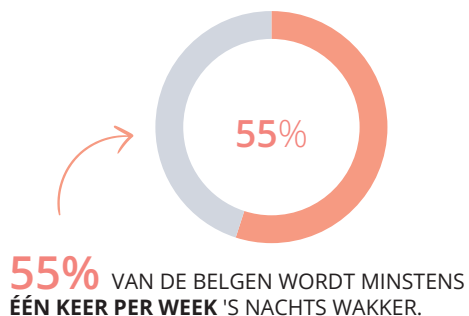
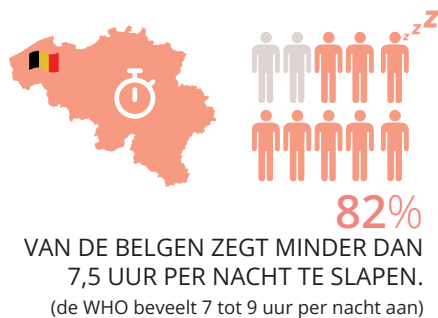
Draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem en het behoud van bot- en spierfuncties. Het is nodig voor een normale botgroei en -ontwikkeling bij kinderen.

**Samengesteld op basis van biologische raapzaadolie van de eerste persing. Deze olie wordt beschermd tegen oxidatie door de toevoeging van vitamine E.**



VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES.

# SLAAP, TEL GEEN SCHAPEN MEER!



Een goede nachtrust is essentieel voor een goede gezondheid. De gevolgen van een slechte nachtrust kunnen ernstige gevolgen hebben voor de gezondheid als deze niet optimaal is.



**20% VAN DE BEVOLKING LIJDT AAN CHRONISCHE SLAPELOOSHEID.**

Slaapstoornissen zijn afwijkingen die het begin van de slaap, de slaapkwaliteit of de alertheid beïnvloeden.

**Er zijn verschillende slaapstoornissen, waarvan de meest voorkomende zijn:**

**SLAPELOOSHEID:** de meest voorkomende slaapstoornis. Het wordt gekenmerkt door moeilijkheden om in slaap te vallen, 's nachts wakker te worden of 's morgens wakker te worden. We spreken van chronische slapeloosheid als deze moeilijkheden zich gedurende 3 maanden minstens 3 keer per week voordoen.

**HYPERSOMNIE:** wordt gekenmerkt door een buitensporige behoefte aan slaap, moeite met opstaan 's morgens en buitensporige slaperigheid overdag.

**SLAAPAPNEU:** is een ademhalingsstoornis die wordt gekenmerkt door ademhalingspauzes van 5 tot 10 seconden tijdens de slaap, die zich gedurende de nacht meer dan honderd keer kunnen voordoen.

**CIRCADIANE RITMESTOORNISSEN:** het gevolg van een mismatch tussen iemands interne klok en de dag/nachtcyclus.

## DE OORZAKEN



Slaapstoornissen kunnen worden veroorzaakt door verschillende factoren, vaak in combinatie:

### LEEFSTIJLFACTOREN:

- **Gebrek aan lichaamsbeweging.**
- **Overmatig gebruik** van schermen voor het slapen gaan.
- **Consumptie van stimulerende middelen:** koffie, thee, energiedrankjes, enz.
- **Alcohol- en tabaksgebruik.**
- **Te grote maaltijden**, vooral 's avonds.
- **Stimulerende avondactiviteiten** (videospelletjes, intensieve sport).
- **Overgewicht.**

### PSYCHOLOGISCHE FACTOREN :

- Chronische stress.
- Angst.
- Depressie.
- Psychologisch trauma.

### GEZONDHEIDSFACTOREN:

- Chronische pijn.
- Gastro-oesofageale refluxziekte.
- Slaapapneu.
- Rustelozebenenensyndroom.

○ Hormonale veranderingen.

### OMGEVINGSFACTOREN:

- Geluid.
- Licht.
- Kamertemperatuur.
- Vervuiling.
- Verandering van routine (reizen, verhuizen...).

### ANDERE FACTOREN:

- Het nemen van bepaalde medicijnen (bepaalde antidepressiva, bloeddrukmedicatie, enz.).
- Stoppen met roken.
- Gevorderde leeftijd.
- Tijdsverschil.
- Nachtwerk.

## 💡 *Wist je dat?*

Volgens het Inami hebben **+170.000 Belgen** een CPAP nodig (een apparaat dat een zachte luchtstroom door een masker stuurt) dat de patiënt 's nachts draagt, om de luchtwegen open te houden. Dankzij dit toestel kunnen mensen die 's nachts aan apneu lijden gemakkelijker ademen en beter slapen. Een toename van 30% in 5 jaar dankzij een betere diagnose van slaapapneu.



## OPLOSSINGEN

Doe er alles aan om de kwaliteit van je slaap te verbeteren!

- Neem een **regelmatig ritme** aan met **vaste tijden** voor opstaan en naar bed gaan.
- Doe een **ritueel voor het slapengaan**: ontspannende activiteiten voor het slapengaan: lezen, mediteren, luisteren naar rustige muziek.
- **Vermijd schermen** minstens een uur voor het slapengaan.
- **Eet 's avonds geen zware maaltijden** en drink geen stimulerende drankjes.
- **Vermijd roken** vlak voor het slapengaan.
- Als je niet kunt slapen, sta dan op en ga terug naar bed als je je moe voelt.
- Houd de **temperatuur** in je slaapkamer **tussen 18 en 19°C**.
- Zorg ervoor dat je **slaapkamer stil en donker is**.
- Overdag moe? Aarzel dan niet om **een dutje** te doen van maximum **20 tot 30 minuten**.



## NATUURLIJKE OPLOSSINGEN

Er zijn veel natuurlijke oplossingen om de kwaliteit van je slaap te verbeteren.

### DE PLANTEN

**Valeriaan:** helpt je in slaap te vallen en een goede nachtrust te krijgen.

**Passiebloem:** verbetert de slaapkwaliteit en verlicht angst.

**Citroenmelisse:** helpt je om beter te slapen.

**Linde:** kalmeert stress en bevordert ontspanning.

**Roomse kamille:** helpt tegen stress.

**Lavendel:** in de vorm van essentiële olie heeft het anti-stress en kalmerende eigenschappen.

Doe 2 druppels op je polsen, breng je polsen omhoog naar je neusgaten en inhaleer diep, of gebruik het als een damp in de slaapkamer voordat je naar bed gaat.

**VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES.**

### VOEDSEL

**Voedingsmiddelen rijk aan tryptofaan**, de voorloper van serotonine: bananen, haver, melk, zalm, pure chocolade, enz.

## UW APOTHEKER KAN HELPEN!



Heb je slaapproblemen en ben je gewend om slaappillen te nemen?

Wist je dat **slaappillen maar kort werken?** Als je lijdt aan chronische slapeloosheid, zullen ze je niet kunnen helpen en bovenal loop je het risico op **verslaving en afhankelijkheid**, wat kan leiden tot **geheugen- en alertheidsproblemen**.

**Het is belangrijk om weer een goede nachtrust te krijgen en het gebruik van slaappillen te verminderen.**

**Uw apotheker kan je ondersteunen en je helpen om het gebruik van slaappillen geleidelijk af te bouwen** (programma voor geleidelijke ontwenning van benzodiazepinen en verwante stoffen) **met magistrale bereidingen die zijn voorgeschreven door je arts. Dit alles wordt vergoed door je zorgverzekeraar.**

**ALS DIT OP JOU VAN TOEPASSING IS, PRAAT DAN MET JE APOTHEKER OF ARTS.**



## RECEPT

### "Slaap lekker" kruidenthee

#### Ingrediënten

- 1 afgestreken eetlepel Valeriaan
- 2 eetlepels Citroenmelisse

Verwarm de Valeriaan in 500 ml water en breng 3 minuten aan de kook.

Voeg de Citroenmelisse toe en laat 5 tot 6 minuten trekken.

Neem een 1e kopje 30 minuten voor de avondmaaltijd en een 2e kopje 1 uur voor je naar bed gaat.



Clic & Collect

Magnesium Quatro 900 60 gel

18,80€\* **15,04€**

\*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

# ZORG VOOR JE DARMMICROBIOTA!



Je hoort vaak over de darmmicrobiota maar wat is dat precies?

De darmmicrobiota vertegenwoordigt alle micro-organismen die in ons spijsverteringsstelsel leven. Het is de thuisbasis van +/- 10<sup>12</sup> micro-organismen. Het bevindt zich voornamelijk in de dunne darm en de dikke darm.

Elk individu heeft een unieke microbiota die gemiddeld uit 160 soorten bacteriën bestaat.

## HAAR ROL

De darmmicrobiota speelt een aantal essentiële rollen in het lichaam:

- **Spijsvertering:** helpt bij het afbreken van complexe voedingsmiddelen zoals plantvezels.
- **Productie van voedingsstoffen:** het synthetiseert essentiële vitamines zoals vitamine K en bepaalde B-vitamines.
- **Versterkt het immuunsysteem:** het speelt een rol in de werking van het afweersysteem.

• **Geestelijke gezondheid:** het kan de stemming en emoties beïnvloeden.

Bepaalde factoren kunnen **deze darmmicrobiota verstoren**, zoals overmatig gebruik van antibiotica (antibioticabehandeling vermindert de kwaliteit van de microbiota gedurende meerdere dagen of zelfs weken), een onevenwichtig dieet, stress en veroudering.

Deze onbalans leidt tot spijsverteringsproblemen, buikpijn, vermoeidheid en een toename van allergieën en infecties. Dit staat bekend als dysbiose.

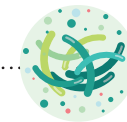
**Een evenwichtige darmmicrobiota is belangrijk voor je gezondheid.**

## EEN GEZONDE MICROBIOTA

Het behoud van een gezonde microbiota is essentieel voor een goede gezondheid.

Hier is ons advies:

- **Eet een vezelrijk** dieet met volkoren granen, fruit, groenten en peulvruchten.
- **Eet voedingsmiddelen die gefermenteerd zijn** met probiotica, zoals yoghurt en kefir.
- **Drink genoeg water!**
- **Vermijd** overmatige consumptie van sterk bewerkte voedingsmiddelen.
- **Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging.**
- **Vul je voeding aan met probiotica-rijke voedingssupplementen.**



## VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES

want er zijn veel verschillende soorten supplementen op basis van probiotica, waarvan sommige heel specifiek zijn (prikkelbare darm syndroom, diarree, constipatie, immuniteit, etc.).

## Wist je dat?

De darmmicrobiota bestaat uit **100.000 miljard** micro-organismen. **1,5 kg** is het gewicht van de darmmicrobiota in het lichaam.

## LIJST VAN VOEDINGSMIDDELEN DIE RIJK ZIJN AAN:



- **Vezels:** tarwezemelen, peulvruchten, gedroogd fruit, prei, uien, bonen, zoete aardappelen, kiwi's...
- **Polyfenolen:** rood fruit.
- **Natuurlijke probiotica:** zuurkool, kefir, kombucha, miso, gefermenteerde groenten.
- **Gefermenteerde zuivelproducten:** yoghurt, kazen zoals Roquefort en Bleu.
- **Prebiotica:** knoflook, banaan, aardpeer, witlof.
- **Omega-3:** koolzaadolie, walnoten, chiazaad, sardines.



Alflorex+ 30 capsules

34,00€\* **22,78€**

\*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

SLIMME PRIJZEN

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Arterin Cholesterol packpromo 90+15  
52,99€\* **39,74€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

CurcuDyn Forte 90  
67,40€\* **45,16€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Mustela biologische universele balsem met 3 avocado extracten 75ml  
14,95€\* **9,72€**  
12,96€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Linderm Bio pads 180  
8,13€\* **5,29€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Forcapil Age Protect 30/90  
29,90€/51,90€\* **19,44€/33,74€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Promagnor 90 capsules NF  
51,95€\* **33,77€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Calmosine digestie 100ml flesje  
13,90€\* **9,73€**  
9,73€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Compeed blarenpleisters extreem voordeelverpakking 10st  
16,99€\* **12,74€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Forcapil Age Protect spray 125ml  
32,60€\* **19,56€**  
15,65€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Weleda baby shampoo & douchemècreme met calendula 400ml  
15,99€\* **9,59€**  
2,40€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Calmosine digestie doses 12x5ml  
13,90€\* **9,73€**  
16,22€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Compeed blarenpleisters medium voordeelverpakking 10st  
15,29€\* **11,47€**

\*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.





Magnecaps Spieren promopack 84+28  
42,95€\* **25,77€**



Oral-B IO5 Lab  
184,99€\* **92,50€**



Oral-B IO navulling Sensitive Clean XF 4CT  
27,99€\* **16,79€**



CollagixX Beauty 30 capsules  
35,70€\* **24,99€**



DettolPharma 1L  
16,99€\* **10,19€**  
1,02€/100ml



Oral-B IO Gentle Clean Wit 2  
24,99€\* **14,99€**



Oral-B IO navulling CrossAction XF 4CT  
27,99€\* **16,79€**



DettolPharma 1L Fresh / Den  
14,99€\* **10,49€**  
1,05€/100ml



Oral-B IO Gentle Care Wit 4  
47,99€\* **28,79€**



Oral-B IO Lab 2  
84,99€\* **46,75€**

\*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.



# FOLIUMZUUR: DE ESSENTIEËLE VITAMINE TIJDENS DE ZWANGERSCHAP!

Foliumzuur of vitamine B9 is essentieel voor vrouwen met een kinderwens of voor zwangere vrouwen.

**Foliumzuur is essentieel vanaf de eerste maanden van de zwangerschap.**

**Het is betrokken bij de goede ontwikkeling van het zenuwstelsel van de baby en in het bijzonder bij het sluiten van de neurale buis.**

Een tekort aan foliumzuur tijdens de zwangerschap kan schadelijke gevolgen hebben voor de foetus en het risico op neurale buisdefecten zoals spina bifida of hartafwijkingen verhogen.

**Zodra je zwanger bent, moet je 0,4 mg vitamine B9 per dag innemen.**

## FOLIUMZUUR KOMT VAN NATURE VOOR IN VERSCHILLENDE VOEDINGSMIDDELEN:

- **Groene bladgroenten:** spinazie, broccoli, spruitjes, Romeinse sla.
- **Peulvruchten:** linzen, kikkererwten, kidneybonen.
- **Fruit:** sinaasappels, bananen, aardbeien, kiwi, meloen.
- **Organvlees:** lever.
- **Noten en zaden:** pinda's, zonnebloempitten, hazelnoten en amandelen.

Het is belangrijk om voedsel rauw te eten als het op die manier gegeten kan worden of zachtjes gekookt om het vitamine B9-gehalte te behouden.

Je kunt je voeding aanvullen met specifieke voedingssupplementen die de juiste dosis vitamine B9 bevatten. Deze supplementen zijn aangepast aan elke fase: **de wens om zwanger te worden** (ideaaliter 8 weken voor de conceptie), **de zwangerschap** en ook tijdens **de borstvoeding**.

## HET INNEMEN VAN FOLIUMZUUR NA DE GEBORTE IS BELANGRIJK VOOR:



• **Ondersteuning voor borstvoeding:** vitamine B9 bevordert de melkproductie en draagt bij aan de groei van de baby.

• **Herstel na de bevalling:** het helpt bij het herstellen en herstellen van weefsels na de bevalling.



• **Geestelijke gezondheid:** vitamine B9 kan het risico op een postnatale depressie verminderen door de gezondheid van de hersenen te ondersteunen.

**VRAAG UW APOTHEKER  
OM ADVIES.**



Omnibionta Pronatal 1 - 8 weken  
29,95€\* **23,96€**



Omnibionta Pronatal 2 - 8 weken  
51,95€\* **41,56€**



Omnibionta Postnataal 3 - 8 weken  
54,95€\* **43,96€**

\*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

# Santalis

## MEET UW TEMPERATUUR

VOOR EEN  
TOEGANKELIJKE PRIJS



Ontdek ons gamma *exclusief*  
in de Santalis apotheken !



De zelfdiagnose is nu voor u beschikbaar tegen een verminderde prijs dankzij het **nieuwe Santalis-assortiment**. Het bestaat uit producten die voldoen aan de huidige normen, van hoge kwaliteit zijn en ontwikkeld zijn door gecertificeerde fabrieken.

Meet direct of uw temperatuur  
en zelfs die van de fles van uw baby.



EENVOUDIG  
IN GEBRUIK



BETROUWBAAR  
EN KWALITEITSVOL



BESTE PRIJS  
OP DE MARKT



ONTDEK HET GAMMA EXCLUSIEF IN DE SANTALIS APOTHEKEN DOOR DE QR CODE TE SCANNEN



# Santalis

## 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!



# OGEN: ZORG VOOR ZE!

Je ogen zijn kwetsbaar! Het is essentieel om ze goed te verzorgen om je ogen gezond te houden en een reeks problemen te voorkomen.



## DAGELIJKSE OOGHYGIËNE



**Was je handen** voordat je je ogen aanraakt om infectie te voorkomen.



**Verwijder** je oogmake-up elke avond zorgvuldig om irritatie te voorkomen.

**Reinig** je oogleden en wimpers **dagelijks** met oogheelkundige doekjes om infecties en ontstekingen te voorkomen.

## EEN GEZONDE LEVENSTIJL

**Slaap voldoende** (7 tot 8 uur per nacht) om vermoeide ogen te voorkomen.

**Eet gezonde voeding** rijk aan vitamine A, C, E, zink en omega-3.

**Neem regelmatig een pauze** als je schermtijd gebruikt.

**Bescherm je ogen tegen de zon** door een geschikte zonnebril te dragen.

**Blijf gehydrateerd.**

**Haal wat frisse lucht.**

## OOGEOFENINGEN

**Oefen de 20-20-20 regel:** kijk elke 20 minuten 20 seconden naar een voorwerp op 6 meter afstand.

Doe **convergentieoefeningen** zoals de "pencil push-up": houd een pen op armlengte en breng hem langzaam naar je neus, waarbij je je concentreert op de punt van de pen. Doe deze oefening 5 tot 10 keer.\*

(\*Amerikaanse Academie voor Oogheelkunde)

Doe de oefening **"Acht"** om de controle en flexibiliteit van je oogbewegingen te verbeteren.

Oefen het **vrijwillig knippen** om vermoeide ogen te verminderen en droge ogen te voorkomen.



## SPECIFIEKE ZORG

**Voor bril dragers:** reinig je bril regelmatig met een geschikt product en een microvezeldoekje.

**Voor contactlenz dragers:** behandel je lenzen met schone handen. Draag ze niet langer dan 12 uur en slaap er niet mee.

**Als je droge ogen hebt, gebruik dan vochtinbrengende druppels.**



## MEDISCHE FOLLOW-UP

Ga regelmatig naar een oogarts voor routinecontroles.

**VRAAG UW APOTHEKER  
OM ADVIES.**



Clic & Collect

Posiforlid reinigingsdoekjes voor oogleden 20  
10,95€\* **7,67€**



Clic & Collect

Posiforlid oogspray 15ml  
13,95€\* **9,77€**  
65,13€/100ml

\*Prijz vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

# PRANARÔM

DE WETENSCHAP VAN ESSENTIËLE OLIËN

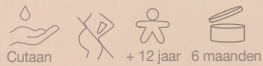
## DIY • SPIERONGEMAK.

### De natuurlijke oplossing bij spierongemak.

10 ml druppelflesje

|                            |    |              |
|----------------------------|----|--------------|
| EO Citroeneucalyptus ..... | 40 | CNK: 2732188 |
| EO Spijklavendel .....     | 10 | CNK: 2431385 |
| EO Gember .....            | 50 | CNK: 2732246 |

Breng 3 tot 4 druppels van de synergie lokaal aan, 3 tot 4 keer per dag.



## DIY • TANDEN.

### De natuurlijke oplossing bij gevoelige tanden.

10 ml druppelflesje

|                     |    |              |
|---------------------|----|--------------|
| EO Tea tree .....   | 40 | CNK: 2431369 |
| EO Pepermunt .....  | 40 | CNK: 2733459 |
| EO Kruidnagel ..... | 20 | CNK: 2801744 |

Masseer het tandvlees met 1 tot 2 druppels van de synergie 3 tot 4 keer per dag.



Druppelflesje  
10 ml  
CNK: 4149001

( NATUURLIJK ...



## HET CBD BY BOIRON GAMMA

**Het CBD by Boiron gamma combineert biologische kwaliteit met de hoogste normen.**

"Ontdek het nieuwe CBD by Boiron gamma, het resultaat van onze expertise in plantenwetenschap gedurende meer dan 90 jaar om aan uw specifieke behoeften te voldoen.

**Om alle voordelen van CBD te behouden en te maximaliseren,** hebben we gekozen voor het gebruik van de **Niosome-technologie**, die de kwetsbare CBD-moleculen inkapselt en dus beschermt voor **een betere afgifte in het hart van de opperhuid**, precies waar het nodig is.

**Meer dan 95% van de ingrediënten** in ons CBD by Boiron gamma zijn van **natuurlijke oorsprong** en onze CBD is **biologisch geteeld**. De formules zijn parfümvrij, dermatologisch getest en geschikt voor de gevoelige huid.

**De crème-gel**, geconcentreerd in CBD en extracten van Arnica montana en Harpagophytum, draagt bij aan de soepelheid en het comfort van de gewrichten. Verkrijgbaar in 2 maten: 40g en 120g.

**De gel**, geconcentreerd in CBD en een extract van Arnica montana, helpt om spieren te ontspannen en alledaagse spanning te verlichten. De gel is ook verkrijgbaar in een roller met een masserende metalen bal, ideaal voor zelfmassage op moeilijk bereikbare plaatsen.

**De anti-vervuilingscrème**, geconcentreerd in CBD en Calendula officinalis extract, hydrateert, beschermt en revitaliseert de doffe, gevoelige en vermoeide huid. Omdat CBD een uitstekende antioxidant is, is de crème ideaal vanaf de eerste tekenen van veroudering. De textuur is licht, vloeibaar en niet vet."



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

# 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

## Proficiat aan de 5 winnaars van onze wedstrijd:

### SANTALIS WEDSTRIJD

Een goede gezondheid voor iedereen!

VAN 1 JANUARI TOT 15 FEBRUARI 2025

Zij hebben een prachtig pakket producten van **laboratoire BeeHub** gewonnen voor een waarde van **75,39€!**



**Mevr Fabienne Roosen** - Apotheek De La Maillebotte (Nijvel)

**Mevr Martine Marenne** - Apotheek De La Salm (Viesalm)

**Mevr Jocelyne Lafolie** - Apotheek Buxant (Baudour)

**Mevr Evelyne Delfosse** - Apotheek Bolly Saint Georges (Saint-Georges-sur-Meuse)

**Mr André Bocca** - Apotheek Savenay (Neupré)

### ZIN OM UW KANS TE WAGEN ?

Ontdek snel onze nieuwe Santalis Wedstrijd.  
Win een prachtige set producten van **Plantes & Parfums Provence** ter waarde van 36,90€ tot 48€!

**GA SNEL NAAR PAGINA 33!**

# HAAR: STOP HAARUITVAL!

Haaruitval, een veel voorkomend fenomeen bij oudere mensen, wordt vaak in verband gebracht met veroudering maar ook met andere factoren:

## Natuurlijke veroudering:

Met de leeftijd vertragen de haarzakjes hun activiteit waardoor het haar dunner wordt en de hoeveelheid afneemt. De keratine- en talgproductie nemen ook af waardoor het haar droger en brozer wordt.

## Hormonale factoren:

Voor vrouwen verstoort de menopauze de haarcyclus en vermindert de haardichtheid. Androgene alopecia komt vaak voor bij mannen.

## Voedingstekorten:

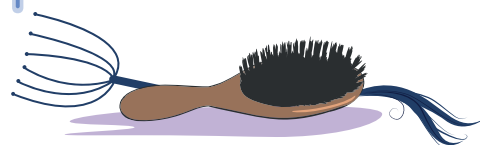
Een voedingspatroon met weinig vitamines (B9, B12), ijzer, zink, enz. kan bijdragen aan haaruitval.

## Stress en ziekte:

Chronische stress en bepaalde ziekten kunnen haaruitval verergeren.

## Geneesmiddelen of behandelingen:

Bepaalde geneesmiddelen of medicamenteuze behandelingen kunnen tijdelijk haarverlies veroorzaken.



## ONZE PREVENTIETIPS

• **Gebruik zachte, hydraterende shampoos** om een droge hoofdhuid te voorkomen.

• **Masseer je** hoofdhuid regelmatig om de bloedsomloop te stimuleren en de haarzakjes te versterken.

• **Vermijd** kleuren, permanenten, steilen... die zijn allemaal hard voor het haar.

• **Borstel** je haar regelmatig met een zachte borstel.

## Eet voedsel dat rijk is aan ijzer

(linzen, spinazie), **zink** (noten, zeevruchten) en **vitamine B** (eieren, granen, vette vis).

• Gebruik **specifieke behandelingen** tegen haaruitval, zoals lotions of serums. Vul je voeding aan met **voedingssupplementen** op basis van zwavelhoudende aminozuren en vitamine B. Kuur van minimaal 3 maanden.

• **Beheers je stress door** deel te nemen aan ontspannende activiteiten.

• Raadpleeg een **dermatoloog** of specialist in haaruitval.

## NATUURLIJKE OPLOSSINGEN



• **Groene thee**, rijk aan antioxidanten, helpt haaruitval voorkomen.

• **Aloë vera** om het haar te voeden en te versterken.

• **Brandnetel**, rijk aan essentiële voedingsstoffen, voorkomt haaruitval en stimuleert de haargroei.

• **Grove den** stimuleert de celgroei in de bol.

• **Essentiële oliën van rozemarijn cineol**.

• **Biergist**.

VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES.



## RECEPT VOOR

«Anti-haaruitval olie»

VAN PRANARÔM

### Ingrediënten

HECT - Rozemarijn CT cineol - 60 druppels  
HECT - Zoete sinaasappel - 60 druppels  
HV - Nigella - 20ml (500 druppels)  
HV - Ricinus - 20ml (500 druppels)  
Pompfles 60ml

Giet de druppels essentiële oliën en plantaardige oliën erin, begin altijd met de kleinste hoeveelheid. Kantel het flesje op 45° om de druppels gemakkelijker te kunnen tellen.

**Masseer** de juiste hoeveelheid in je **hoofdhuid** en **laat het 30 minuten intrekken**. Was daarna je haar zoals gewoonlijk. Herhaal dit 2 of 3 keer per week.

**Niet voor gebruik door zwangere vrouwen of kinderen.**

**VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES VOORDAT JE ESSENTIËLE OLIËN GEBRUIKT.**



Cystiphane 120 duo verpakking

**1+1 gratis**

## BLUE MARCH: DARMKANKER- SCREENINGMAAND!

2<sup>e</sup> meest dodelijke vorm van kanker, **darmkanker** treft zowel mannen als vrouwen en ontwikkelt zich in eerste instantie zonder symptomen.



DE BELGEN DIE HET ZWAARST GETROFFEN ZIJN, ZIJN **50-PLUSSERS**.

### SCREENING

Als darmkanker in een vroeg stadium wordt ontdekt kan het 9 van de 10 keer worden **genezen!**

BEN JE TUSSEN DE **50 EN 74**?  
AARZEL NIET,  
**LAAT JE TESTEN!**

### VRAAG GEWOON NAAR DE COLOTEST-TEST:

- **Als u in Brussel woont:** vraag uw apotheker om de test!
- **Als u in Wallonië woont:** vraag het aan uw huisarts, daarna wordt het elke 2 jaar per post verstuurd.
- **Als u in Vlaanderen woont:** de test wordt om de 2 jaar verstuurd naar alle mensen tussen 51 en 74 jaar.



### WAT IS DARMKANKER?

**Dikke darmkanker** omvat kanker van de dikke darm en het rectum.

Die ontwikkelt zich meestal uit een poliep die zich aan de binnenkant van het slijmvlies vormt. Aanvankelijk zijn deze tumoren goedaardig maar ze kunnen kwaadaardig worden na 5 tot 10 jaar op.

Er zijn een aantal **risicofactoren**, zoals **roken, alcohol, overgewicht** en **het eten van te veel rood en**

**koud vlees en te weinig vezels**, evenals een familiegeschiedenis van inflammatoire darmziekten.



**De symptomen van darmkanker variëren:**

Buikpijn, rectale bloeding, smallere ontlasting, veranderingen in stoelgang, onverklaarbaar gewichtsverlies, onverklaarbare vermoeidheid, bloedarmoede, koortsaanvallen.

Deze symptomen zijn niet specifiek voor darmkanker en kunnen ook door andere aandoeningen worden veroorzaakt. Als je één van deze symptomen ervaart, is het raadzaam om je arts te raadplegen.

**VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES.**

Bronnen: <https://www.institutroialbertdeux.be/fr/news/mars-bleu-mois-du-depistage-du-cancer-colorectal>  
<https://stopcancercolon.be/darmkanker-in-10-lessen/>





PLANTES & PARFUMS  
PROVENCE

EEN ECHTE BELEVENIS VOOR DE ZINTUIGEN!



**Doe mee aan** de Santalis wedstrijd  
en win één van de prachtige geschenksets  
van **Plantes & Parfums Provence**  
ter waarde van **36,90€ tot 48€**.



SANTALIS  
WEDSTRIJD

Het is aan ons, lente!

VAN 1 MAART TOT 15 APRIL 2025

**Doe mee aan** onze wedstrijd en maak kans op een prachtig  
pakket producten van **Plantes & Parfums Provence**  
ter waarde van **36,90€ tot 48€**!

**Vraag 1**

Hoeveel Belgen slapen minder dan 7,5 uur per nacht?

55%

82%

**Vraag 2**

Uit hoeveel micro-organismen bestaat de darmmicrobiota?

1 000 000

100 000 000 000 000

**Vraag 3**

Is foliumzuur essentieel in de eerste maanden van de zwangerschap?

JA

NEE

**Vraag 4**

Is aloë vera goed tegen haaruitval?

JA

NEE

**Vraag 5**

Worden de producten van Plantes & Parfums gemaakt in de Provence?

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<sup>®</sup>

## HOU UW GEZONDHEID IN HET OOG

VOOR EEN  
TOEGANKELIJKE PRIJS



Ontdek ons gamma *exclusief*  
in de Santalis apotheken !



De zelfdiagnose is nu voor u beschikbaar tegen een verminderde prijs dankzij het **nieuwe Santalis-assortiment**. Het bestaat uit producten die voldoen aan de huidige normen, van hoge kwaliteit zijn en ontwikkeld zijn door gecertificeerde fabrieken.

Detecteer een hartritmestoornis, meet direct uw bloeddruk.



EENVOUDIG  
IN GEBRUIK



BETROUWBAAR  
EN KWALITEITSVOL



BESTE PRIJS  
OP DE MARKT



ONTDEK HET GAMMA EXCLUSIEF IN DE SANTALIS APOTHEKEN DOOR DE QR CODE TE SCANNEN



## SANTALIS SPEL WOORDZOEKER

*Lekker slapen dankzij planten!*



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

Bron : [www.tice.avion.free](http://www.tice.avion.free)

PASSIFLORA  
VALERIAAN  
MELISSE

LINDE  
KAMILLE  
LAVENDEL

# BIOFREEZE®

ACTION PAR LE FROID



**DE KRACHT VAN  
KOUDE WERKING BIJ  
SPIER- EN GEWRICHTSPIJN**

Medische hulpmiddelen. Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing.