

santalís

Gezondheid, Fitheid, Welzijn

mag

De winter?
Pfffff...

S.O.S

WINTERKWALEN

KOM DE WINTER

IN VORM DOOR!

BABY

IN DE WINTER!

ARTROSE :

KOM IN BEWEGING!



WEDSTRIJD

Win een pakket met
Laboratoire Gilbert producten
ter waarde van 20,58 € !
Ga snel naar pagina 35 !

P/ .4
HET IS HET SEIZOEN!
S.O.S WINTERKWALEN

P/ .10
ZOOM
BRANDEND MAAGZUUR:
DOOF HET VUUR!

P/ .13
NIEUWIGHEID

P/ .14
WELZIJN
KOM DE WINTER IN
VORM DOOR!

P/ .20
MAMA/BABY
BABY IN DE WINTER!

P/ .25
NATUURLIJK

P/ .26
SCHOONHEID
MIJN ANTI-KOU
BEAUTYROUTINE!

P/ .30
SENIOREN
ARTROSE: KOM IN
BEWEGING!

Email:
info@santaliseu

Website:
www.santaliseu

Redactie:
Santalise in samenwerking met
Mevrouw Geneviève Lutens,
apotheker

Layout:
Adgensite

Fotografie:
Istock

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

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

Dit magazine is gedrukt op PEFC
gecertificeerd papier



EDITO

De winter en het koude weer brengen kleine ongemakken met zich mee: verkoudheid, griep... en naarmate de temperaturen dalen wordt ons lichaam kwetsbaarder. Het is tijd om je lichaam een boost te geven om klaar te zijn voor deze winter en in vorm te blijven!

Ontdek in deze nieuwe editie van het Santalis Magazine onze adviezen en oplossingen om het seizoen vrij van winterkwalen door te komen en voor uzelf en uw gezin te zorgen!

Uw apotheker is er om u te steunen en te adviseren dus aarzel niet om advies te vragen!

Profiteer van onze slimme prijzen* op producten die zijn geselecteerd op basis van uw behoeften.

Veel leesplezier en fijne feestdagen!

* In deelnemende apotheken en zolang de voorraad strekt.
Geldig van 1er november tot 31 december 2022.

S.O.S WINTERKWALEN



Het koude weer komt eraan maar de virussen die verkoudheid en griep veroorzaken ook! Hoe kun je ze snel voorkomen en behandelen?



Verkoudheden

Een verkoudheid wordt veroorzaakt door een virus en is een ontstekingsziekte van de bovenste luchtwegen.

De symptomen: loopneus, niezen, neusverstopping, tranende ogen...

Gaat vaak gepaard met vermoeidheid, keelpijn, hoest, hoofdpijn of matige koorts.



Wist je dat?

Verkoudheid of griep?

Verkoudheid: infectie gericht op neus en keel.

Griepachtige toestand: zeer hoge koorts, pijn, hoofdpijn, ernstige vermoeidheid.

ONS ADVIES

- **Voorkom infecties** door regelmatig uw handen te wassen; snuit uw neus regelmatig met wegwerpzakdoekjes; nies in de plooi van uw elleboog.
- **Reinig uw neus regelmatig met** zeewatersprays en gebruik daarna antiseptische neusdruppels. U kunt ook inhalaties doen met eucalyptus, pepermint of dennenknoppen.
- **Drink veel vocht** (water, thee met tijm, eucalyptus, den, kaneel)

**VRAAG UW APOTHEKER
OM ADVIES.**



LOPENDE NEUS

Dit is het logische gevolg van de het koude weer.

ONS ADVIES

- **Uw neus spoelen is** de beste remedie voor het verwijderen van ziektekiemen. Gebruik een zeewaterspray of een zoutoplossing.
- Zijn uw neusgaten geïrriteerd door het snuiten van uw neus? Overweeg **het gebruik van een verzachtende crème rond uw neusgaten.**

DENK AAN HOMEOPATHIE!



- **Allium Cepa** (loopneus)
- **Kalium bichromicum** (égeelachtige afscheiding)
- **Nux Vomica** (loopneus overdag en verstopte neus 's nachts)
- **Sabadilla** (verstopte neus)
- **Sticta pulmonaria** (verstopte neus en pijn aan de neuswortel en droge hoest)

**VRAAG UW APOTHEKER
OM ADVIES.**

VERSTOPTE NEUS

Een verstopte neus is een normale reactie op een infectie. Het is een verstopping van het neusslijmvlies die bedoeld is om indringers de toegang te ontzeggen en het binnendringen te beperken.

ONS ADVIES

- **Bevochtig uw neus met een** zeewaterspray of een zoutoplossing om slijm en ziektekiemen weg te spoelen.
- **Doe inhalaties** die een dubbele werking hebben: de luchtwegen vrijmaken en verstopping verminderen.

Ideale oplossing: voeg 3 tot 4 druppels eucalyptus-, dennen- of tijmolie toe aan heet, niet kokend water. Blijf na het inademen 30 minuten binnen.

Wees voorzichtig, sommige essentiële oliën worden afgeraden voor zwangere vrouwen en kinderen, vraag uw apotheker om advies!

- **Bevochtig uw huis met een** verstuiver van essentiële oliën met bevochtigingsfunctie of door gewoon een kom water op de radiator te zetten.

**VRAAG UW APOTHEKER
OM ADVIES.**



Grieperig of verkouden?

Sinutab® brengt verlichting bij:



- ✓ Verstopte neus
- ✓ Hoofdpijn
- ✓ Koorts



Loopneus
Verstopte neus
Allergie



Sinutab® Forte (paracetamol, pseudoefedrinehydrochloride) is een geneesmiddel. Niet langer dan 3 dagen gebruiken zonder geneeskundig advies. RhinoSinutab® (cetirizinedihydrochloride, pseudoefedrinehydrochloride) is een geneesmiddel. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies.

Niet toedienen aan kinderen jonger dan 12 jaar of bij hoge bloeddruk. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap en de borstvoeding. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw arts of apotheker.

© 2022 Johnson & Johnson Consumer NV BE-SI-2200009



KEELPIJN

Tintelingen, een brandend gevoel, moeite met slikken... zonder twijfel keelpijn!

Keelpijn kan verschillende pathologieën verbergen zoals: angina, faryngitis, laryngitis, vaak van virale oorsprong. In 25% van de gevallen is de oorsprong van de keelpijn bacterieel, wat het voorschrijven van antibiotica door uw arts rechtvaardigt.



In het geval van een **virale infectie** is een plaatselijke behandeling zoals een **spray** of **zuigtabletten** voldoende om de keel te ontlasten.

VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES.



ONS ADVIES

- Hydrateer met warme dranken zoals kruidenthee (citroen & gember met honing bijvoorbeeld).
- Eet vloeibaar om de pijn van het slikken te verminderen.
- Bescherm je nek en keel tegen de kou.
- Houd de temperatuur in huis tussen 18°C en 20°C.



WANNEER MOET U UW ARTS RAADPLEGEN?

- Bij koorts boven 38°C
- Als er ontstoken klieren zijn
- Indien geen verbetering met behandeling binnen 48 uur
- In geval van ernstige vermoeidheid



HOEST

Hoest is een symptoom waarvan de oorzaak moet worden behandeld: verkoudheid, griep, keelpijn, enz.

Slijmhoest of droge hoest, elk heeft een behandeling.



SLIJMHOEST

Het maakt de verwijdering mogelijk van overtollig slijm veroorzaakt door een virale of bacteriële infectie.

Om het te verlichten:

- **Neem een vloeibaar middel** (siroop of zakje) bij voorkeur 4 uur voor het slapen gaan om nachtelijk hoesten te voorkomen.
- **Slaap met je hoofd verhoogd.**
- **Snuut uw neus regelmatig:** nasofaryngeale afscheiding is een oorzaak van het aanhouden van een slijmhoest.
- **Blijf goed gehydrateerd.**

**VRAAG UW APOTHEKER
OM ADVIES.**



DROGE HOEST

Het is een hoest die zich kenmerkt door irritatie van de keel of bronchiën en geen slijm produceert. Meestal is het een teken van een plaatselijke infectie (bronchitis, verkoudheid...).

Er bestaan veel **natuurlijke oplossingen**, met name op **basis van tijm**, dat bekend staat om zijn pijnstillende eigenschappen. Het zal een van de beste oplossingen zijn om een irritante hoest te kalmeren. U vindt het in de vorm van kruidenthee en voedingssupplementen terug. U kunt honing toevoegen om de smaak te verzoeten. Denk ook aan een gorgeldrank met essentiële oliën.

**VRAAG UW APOTHEKER
OM ADVIES.**



Nu ga ik ervoor!

Ik vraag hulp om te stoppen met roken

**Zet de stap
naar grote momenten**

nicorette

nicorette® Invisi Patch pleisters 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.
© 2022 Johnson & Johnson Consumer NV - BE-NI-2200057

BRANDEND MAAGZUUR: DOOF HET VUUR!



Heb je een brandend gevoel na een maaltijd? Heb je vaak buikpijn? Heeft u regelmatig last van zure reflux? U behoort tot de **25 tot 40% van de Belgen** die regelmatig last hebben van maagklachten*

(*bron Inami.be)



PIJN OF BRANDERIG GEVOEL?

Brandend maagzuur is wanneer je een brandend, zwaar gevoel hebt in je maag en soms zelfs in je bovenbuik, meestal na het eten of terwijl je ligt.

DE OORZAKEN

Brandend maagzuur is vaak het gevolg van te **veel zuur** door te veel eten, waardoor het maagslijmvlies ontstoken raakt, of van beschadiging van de maagwand. Het kan gepaard gaan met zure reflux en hoesten, vooral 's nachts.

UITLOKKENDE FACTOREN:

- Voedsel
- Overgewicht
- Hiatale hernia
- Medicatie
- Stress

WANNEER NAAR DE DOKTER?

Als brandend maagzuur vaak voorkomt en gepaard gaat met andere symptomen: gewichtsverlies, ernstige vermoeidheid, bloedingen in de ontlasting.



NATUURLIJKE OPLOSSINGEN



Er zijn veel kruiden die kunnen helpen bij brandend maagzuur:

IN DE FYTOTHERAPIE

Engelwortel: werkt op spijsverteringskrampen.

Echte heemst: werkt op gastritis.

Duitse kamille: werkt bij gastritis, slokdarmontsteking en buikkrampen.

Citroenmelisse, pepermunt: werkt op maagkrampen.

IN AROMATHERAPIE

Etherische oliën (1 druppel in een theelepel honing of op een neutrale tablet of in macadamia olie): **Roomse kamille, exotische basilicum, pepermunt.**

IN GEMMOTHERAPIE

Vijgenknopmaceraat is een goed middel tegen maagreflux bij volwassenen (5 druppels 3 keer per dag) en kinderen (1 druppel per leeftijdsjaar per dag).

En vergeet het **kleiwater niet:** meng 1 eetlepel groene klei in een glas water, laat het 6 uur staan en drink dan het bovendien vocht zonder de groene klei te drinken die op de bodem van het glas is afgezet.



Wist je dat?

Gastro-oesofageale refluxziekte (GERD) ontstaat wanneer regelmatig overtollig zuur terugvloeit in de slokdarm.

PREVENTIEVE MAATREGELEN



- **Afvallen** als je overgewicht hebt.
- **Spread je maaltijden** om ze lichter te maken.
- **Drink weinig** tijdens de maaltijd en kauw je eten goed.
- **Verminder** je vetinname.
- **Beperk** alcohol en frisdrank.
- **Ga niet liggen** binnen 2 tot 3 uur na uw maaltijden.
- **Probeer te stoppen met roken.**
- **Beheers je stress.**
- **Draag geen** te strakke kleding.
- **Vermijd** sporten onmiddellijk na het eten.
- **Breng het hoofd** van je bed **omhoog** om te slapen.
- **Slaap** bij voorkeur op de linkerzij.

VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES



WIST JE DAT MEER DAN 8 OP 10 BELGEN EEN VITAMINE D TEKORT HEEFT?¹

NEEM DAVITAMON VITAMINE D-KUUR!



Liquidcaps:

1 liquidcap = 70 µg (2 800 I.E.) vitamine D3 = 400% R.I.*

- ✓ Liquidcaps voor optimale absorptie en hoge biobeschikbaarheid
- ✓ 24 dagenkuur
- ✓ 100% plantaardig
- ✓ 100% vegan

Goed voor:

- ✓ Weerstand, afweer & immuniteit²

Δ2209



¹ Vit D-tekort in de winter: Isabel Van Daele, UGent, "Vitamine D-deficiëntie in een doorsnee Belgische huisartsenpraktijk", UGent (2011).

² Vitamine D draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem en is nodig voor het behoud van de botten en een goede werking van de spieren.

* R.I. = Referentie-Inname

[NIEUWIGHEID ...



Refluthin®

SNEL EFFECTIEF EN BESCHERMEND BIJ BRANDEND MAAGZUUR

Refluthin® is een maagzuurbinder die snelle en effectieve verlichting biedt bij symptomen van maagzuur, zoals brandend maagzuur, zure reflux of het constante gevoel van een zware maag.

Calcium- en magnesiumcarbonaten en zuurteregelaars neutraliseren snel een teveel aan maagzuur waardoor acute symptomen zoals maagzuur en zure reflux snel worden verlicht.

Cactusvijgenextract vormt een verzachtende en beschermende film op het aangetaste slijmvlies in de slokdarm.

De actieve stoffen - 450 mg calciumcarbonaat, 50 mg magnesiumcarbonaat en 75 mg vijgencactusextract - komen vrij tijdens het kauwen waardoor ze snel beschikbaar zijn in de maag waar ze kunnen inwerken. Hierdoor verdwijnen de klachten snel.

REFLUTHIN® NATUURLIJK!

Vegan - geen bewaarmiddelen - glutenvrij - zonder kleurstoffen - lactosevrij



KOM DE WINTER IN VORM DOOR!



Het koude weer komt eraan maar ook de wintervirussen en -bacteriën! Laat je dit jaar niet meer verrassen en bereid je voor! Volg ons programma om deze winter in vorm te zijn!



STAP 1 : ZORG VOOR VOLDOENDE VITAMINEN EN MINERALEN!

Eet voedselrijke **groenten en fruit** zoals kool, wortels, prei, clementines, granaatappels, sinaasappels, enz. Verwaarloos niet uw inname van **Omega-3**, die u kunt vinden in oliën, noten of vette vis (sardines, zalm, enz.). U kunt uw dieet ook aanvullen met voedingssupplementen.

**VRAAG UW APOTHEKER
OM ADVIES.**

STAP 2 : VERSTERK UW IMMUNITEIT!

Dankzij planten kun je je immuunsysteem versterken! **Geef de voorkeur aan echinacea, ginseng, eleutherococcus.** U vindt ze in de vorm van kruidenthee, voedingssupplementen, diffusie. Vergeet vitamine D, vitamine C en zink niet. **Vraag ons om advies!**



STAP 3 : BESTRIJD DE WINTERBLUES!

Het is tijd om het rustiger aan te doen en wat tijd voor jezelf te nemen. Profiteer overdag van de **zonnestrallen**. Daglicht speelt een belangrijke rol in uw stemming en gezondheid. Zorg dat **je 's nachts voldoende slaap krijgt.** **Ben je te gestrest of angstig? Uw apotheker kan u adviseren over voedingssupplementen die u kunnen helpen.**



STAP 4 : IN BEWEGING KOMEN!

Dagelijkse beweging is essentieel voor het behoud en de circulatie van energie. Vele wetenschappelijke studies tonen aan dat **matige dagelijkse lichaamsbeweging het aantal immuuncellen** in de bloedsomloop verhoogt.



Clic
&
Collect



Slimme
PRIJZEN

Q10-Quatral 2x84
49,95 €* **34,96 €**

Clic
&
Collect



Slimme
PRIJZEN

Arkoroyal Dynergie
28,95 €* **19,92 €**
9,96€/100ml

Clic
&
Collect



Slimme
PRIJZEN

Zaffranax positieve stemming tab 45
38,99 €* **27,29 €**

*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

SLIMME PRIJZEN

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Supradyn Energy 30 bruistabletten
24,95 €* **17,96 €**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Supradyn Vital 50+ 90 tab
49,95 €* **35,96 €**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Fresubin 2kcal Vanille 4X200ml
11,59 €* **9,27 €**
11,59 €/litre

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Lever-Zuivering 4x15 tab
14,30 €* **9,58 €**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Biologisch badzout
(rozemarijn, eucalyptus, lavendel)
9,90 €* **7,43 €**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Aromaforce natuurlijke weerstand oplossing
5ml
7,10 €* **4,26 €**
85,2 €/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Arkoroyal Koninginnengelei capsules
duopack1000
26,10 €* **18,27 €**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Supradyn Immunity 30 bruistabletten
19,95 €* **14,36 €**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Zaffranax positieve stemming
90 caps/120 caps
64,99 €* / 77,99 €* **48,74 € / 58,49 €**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Ultrabiotica balans 10 dagen/30 dagen/90
dagen
7,60 €* / 18,80 €* / 38,20 €*
4,94 € / 12,22 € / 24,83 €

*Prijz vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

Bactecal[®] D

Maak je klaar
voor de winter!

-20%



PROMO PROMO PROMO PROMO PROMO

Op het volledige Bactecal D assortiment!

mustela[®]



Stelatopia[®] Intense

Atopisch eczeem



100% natuurlijk werkingsmechanisme.

- Verzacht en kalmeert de geïrriteerde en beschadigde huid door ontstekingsreacties te helpen verminderen en bevordert het regeneratieproces van de huid.
- Kan worden gebruikt voor de symptomatische behandeling van milde tot matige **atopische dermatitis** en **acute opstoten**.

Medisch hulpmiddel klasse IIa*



*Lees de bijsluiter aandachtig voor gebruik. / Dit medisch hulpmiddel is een gereguleerd gezondheidsproduct en draagt het CE merkteken. / Raadpleeg bij twijfel uw arts of apotheker. / Dit document werd opgesteld in september 2022. / De verkoop is gereserveerd voor erkende distributeurs. / Fabricant : bitop AG, Stockumer Str. 28, 58453 Witten, Germany.





BABY IN DE WINTER!

EÉN WOORD: HYDRATATIE!



BESCHERM BABY'S HUID!

De huid van een baby is 5 keer dunner dan die van een volwassene wat betekent dat deze in de winter op de proef wordt gesteld!

Het zal gemakkelijker uitdrogen en vaak meer geïrriteerd en gevoelig zijn voor externe factoren: wind, temperatuurschommelingen, enz.



- **Hydrateer de huid van uw baby**, gezicht en lichaam, na het bad met een product dat geschikt is voor de babyhuid.
- Gebruik voor het bad **badolie** of zeepvrije gel.
- Hydrateer **voordat u naar buiten gaat** de meest blootgestelde delen zoals **het gezicht** en **de handen om een beschermende barrière te vormen** tegen wind en temperatuurverschillen. Herhaal dit indien nodig! Vergeet de **lippen** niet om kloofjes te voorkomen.
- **Geef je kind regelmatig te drinken!** De koude droogt ook uit.

**VRAAG UW APOTHEKER
OM ADVIES.**

FOCUS ATOPISCHE DERMATITIS:

Atopische dermatitis treft ongeveer 20% van de kinderen in Europa!

Een huidziekte van genetische oorsprong die zich kenmerkt door een zeer droge, ruwe en jeukende huid tussen de behandelingen door.

Tussen twee behandelingen in is de dagelijkse bescherming van de huidbarrière de beste manier om atopische dermatitis te behandelen



Enkele goede gewoontes om aan te nemen:

- **Ultrazachte hygiëne: een bad van 5 tot 10 minuten in lauw water** met een reinigingsolie om je baby te wassen. Droog de huid van uw kind door zachtjes te deppen, zonder te wrijven, bij voorkeur met een katoenen handdoek.
- **Herstel de huidbarrière door vetrijke crèmes te gebruiken.** Aarzel niet om het lichaam van uw kind van top tot teen in te smeren.

*Source :www.uriage.fr



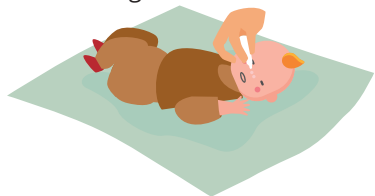


VOORKOM VERKOUDHEID!

Vóór de leeftijd van 2 jaar is het immuunsysteem van baby's nog onvolgroeid. Ze zijn daarom vatbaarder voor virussen. Het is raadzaam **hun neus regelmatig te reinigen met een zeewaterspray aangepast aan hun leeftijd** of met **fysiologisch serum 2 tot 3 keer per dag** met behulp van een babyneusreiniger.

Dit voorkomt dat virussen zich verspreiden en bijvoorbeeld een oorontsteking veroorzaken.

Is uw baby nog steeds verkouden, vergeet niet **hem te laten drinken**; til zijn hoofd op en verlucht zijn kamer die niet te warm mag zijn en voldoende bevochtigd moet zijn. Denk aan luchtbevochtigers!



**VRAAG UW APOTHEKER
OM ADVIES.**



Marimer baby isotone spray 100ml

10,29 €* **4,63 €**
4,63€/100ml



Marimer baby hypertonische spray 100ml

11,50 €* **5,18 €**
5,18€/100ml

* Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

Houd in gedachten • BABY'S APOTHEEK IN DE WINTER



- Een thermometer
- Een babyneusreiniger
- Zoutoplossing
- Vitamine D
- Paracetamol (zetpil, siroop)
- Ibuprofen (vanaf 6 maanden)
- Een speciale baby lipstick
- Een beschermende anti-koude crème voor het gezicht
- Een ontzwellende crème voor een baby
- Vochtinbrengende oplossingen

**VRAAG UW APOTHEKER
OM ADVIES.**

Proficiat aan de 5 winnaars

van onze wedstrijd:

SANTALIS
WEDSTRIJD

«Laat je zomer stralen»

VAN 1 JULI TOT 31 AUGUSTUS 2022

Die een prachtige set **Mizu & Kasai** producten hebben gewonnen (Relax, Digest, Boost) ter waarde van **€69,70!**



Mme Minschaert – Apotheek Mollica (Watermaal-Bosvoorde)

Mr Collart – Apotheek Parvais (Braine-L'Alleud)

Mr Secadez Plaz – Apotheek Weerebrouck (Brussel)

Mme Bel Haj – Apotheek Weerebrouck (Brussel)

Mme Toussaint – Apotheek de l'Alliance (Braine-L'Alleud)

ZIN OM UW KANS TE WAGEN ?

Ontdek snel onze nieuwe Santalis Wedstrijd
Win een pakket van Laboratoire Gilbert producten
ter waarde van **20,58 € !**

GA SNEL NAAR PAGINA 35 !

◉ [NATUURLIJK ...



OSMOBIOME

Wat als een simpele handeling uw immuunsysteem zou kunnen versterken? Een combinatie van streng geselecteerde en gedocumenteerde bacteriestammen en vitamine D die bijdraagt tot de normale werking van het immuunsysteem.

De stammen zijn individueel in microcapsules ingepakt volgens een gepatenteerd technologisch proces dat ze beschermt tegen maagzuur en ze een grotere weerstand geeft dan niet-ingepakte stammen. Zo bereiken ze in grotere aantallen levend de darm. Osmobiome Immuno is samengesteld zonder allergenen*.

Voor het hele gezin vanaf 3 jaar.

**Is gecertificeerd gecertificeerd allergeenvrij volgens het patent van Probiotal S.p.A.*

Kan een gezonde levensstijl en een gevarieerde en evenwichtige voeding niet vervangen. Vraag uw apotheker om advies.



ERGYDETOX

Detox helpt het lichaam om afvalstoffen te elimineren.

De belangrijkste uitgangen voor afvalstoffen en toxines zijn de lever, de nieren en de darmen. Om de "detox" te stimuleren is er niets beter dan planten en specifieke mineralen.

ErgyDetox is samengesteld uit 18 actieve bestanddelen op basis van planten, zwavelverbindingen, B-vitaminen en sporenelementen om bij te dragen aan de ontgifting, nier- en galblaasafvoer.



MIJN ANTI-KOU BEAUTYROUTINE!

De temperaturen dalen, de dagen worden steeds korter, er is geen twijfel dat de winter is aangebroken! Voelt jouw huid strak en tintelend aan? Dan is het tijd om je huid te verwennen en voor te bereiden op het koude winterweer! Volg ons advies voor een succesvolle beautyroutine!



DE KOUDE

Wist je dat je je kunt "verbranden" door koude? De koude, net als de warmte, prikkelt de warmtesensoren van de huid. Hier komt de pijn vandaan die je voelt als de koude je gezicht en handen bijt. Bovendien kan de koude bij langdurige blootstelling aan temperaturen onder 0°C de huidcellen bevriezen en vernietigen. Koude is geen lachertje!

Maak je geen zorgen, de wintertemperaturen in België zijn zeker agressief voor de huid, maar niet zo extreem.

HUID EN KOUDE

De koude werkt op verschillende manieren op de huid. Allereerst versnelt het de **verdamping van water**, vooral op de onbehaarde zones met weinig vasculariteit (hielen, oren, ellebogen) en op de uiteinden (handen, neus, oren), een verschijnsel dat door de wind wordt verergerd. Ten tweede veroorzaakt het **vasoconstrictie** van de vaten onder het huidoppervlak waardoor de irrigatie en zuurstoftoevoer naar de huid afnemen en de activiteit van de cellen afneemt.

Dit leidt tot ernstige **uitdroging, onaangename gewaarwordingen en roodheid**. Indien dit niet goed behandeld wordt kan dit leiden tot de vorming van scheuren.

HOE UW HUID TE VERZORGEN

De sleutel tot je winter beautyroutine is **hydrateren**! Gezicht, lichaam, lippen, handen, maar ook binnenin, hier is je programma. U moet ook weten dat in de winter de aard van onze huid een beetje verandert, dat kan komen door hormonen, de koude zelf, vervuiling, het milieu... **De producten die u in de zomer gebruikt zullen dus niet dezelfde zijn als in de winter.**

Wat **vochtinbrengende producten** betreft, is er een ruime keuze aan crèmes, gels en boters van allerlei aard. Breng ze **regelmatig 's ochtends en/ of 's avonds aan op uw lichaam en gezicht**. Voor de minimalisten onder u zijn er **universele balsems** die geschikt zijn voor zowel haar als gezicht, voor de huid van het hele gezin.

VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES



Wist je dat?

De zogenaamde **gecombineerde of vette** huid moeten nog meer worden gehydrateerd! Je denkt misschien dat je geen "vet" bovenop "vet" moet doen, maar dat is precies wat je wel moet doen! Vooral in de winter. **Hydrateer jezelf!**



EEN GLADDE, GELIJKMATIGE TEINT

Soms kan koud weer leiden tot **roodheid** op de **meest blootgestelde delen van het gezicht**, zoals de bovenste jukbeenderen. Hoewel deze roodheid een natuurlijke reactie is op de koude, kan ze onaangenaam zijn. **Kies** in dat geval voor **producten als BB of CC crèmes**, die de perfecte mix zijn tussen een teintproduct en een moisturizer, die je huidskleur egaliseren en tegelijkertijd hydrateren.

ONZE TIP

Neem een stick met **lippenbalsem** en een **handcrème** mee in je tas. Dit zijn de gebieden die het meest te lijden hebben tijdens de koude winterdagen.

Een hydraterende pauze is welkom om het gevoel van een trekkende huid te verzachten.



Clic & Collect

Biologische lippenbalsem (rozenhout, aardbei, lavendel, neroli, vanille) 15ml

9,60€* **7,43 €**
49,53€/100ml

* Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

MAGNEB
PLUSD

LEEF JIJ AL VOLUIT?

Haal het maximum uit je dag
met **MagneBplusD**



Elke man heeft dagelijks nood aan Magnesium, Vitamine D en Vitamines B. Wij combineerden ze voor jou in **1 complete tablet**.



MAGNEB
PLUSD
FEMINA

LEEF JIJ AL VOLUIT?

Haal het maximum uit je dag
met **MagneBplusD**



Elke vrouw heeft dagelijks nood aan Magnesium, Vitamine D en Vitamines B. Wij combineerden ze voor jou in **1 complete tablet** aangevuld met zink, foliumzuur en seleen.



ARTROSE : KOM IN BEWEGING!

18,5% van de Belgische bevolking is getroffen door artrose! Vrouwen hebben er meer last van dan mannen.*

(*Bron: enquête Stop artrose II)



ARTROSE

Artrose wordt gekenmerkt door **slijtage van het gewrichtskraakbeen**. Het kan alle gewrichten aantasten maar komt het vaakst voor in de **knieën, heupen, handen** of **schouders**. Het is een chronische ziekte die zich langzaam ontwikkelt.

DE RISICOFACTOREN:

- Leeftijd
- Erfelijkheid
- Geslacht
- Overgewicht
- Gewrichtstrauma

DE SYMPTOMEN :

- **De pijn** die meestal optreedt na een inspanning. Deze pijn, die 's morgens niet zo groot is, zal in de loop van de dag toenemen en 's avonds maximaal zijn.
- **Functioneel ongemak** met verminderde gewrichtsmobiliteit (door pijn).

- **Het opwekken van het gewricht** bij druk en/of mobilisatie van het gewricht.
- **Zwelling van het gewricht** door een teveel aan gewrichtsvloeistof.
- **Inflammatoire opflakkingen** die 's nachts wakker worden en een "ochtendroes" veroorzaken.

PIJN VERLICHTEN



HET DOEL VAN DE BEHANDELING IS U TE ONTLASTEN EN DE VOORTGANG VAN DE ZIEKTE TE VERTRAGEN!

De verschillende behandelingen:

- **Pijnstillers zoals paracetamol in eerste instantie** (maximaal 4/dag).
- **Lokale ontstekingsremmers tijdens de aanvallen** (tabletten, gel, pleister, crème).
- **Natuurlijke pijnstillers** (erwt, boswelvia, producten op basis van CBD, arnica-gel...).

- **Voedingssupplementen** die de pijn verlichten en/of het kraakbeen beschermen. Vaak op basis van glucosamine en/of chondroïtine, op basis van planten (kurkuma, wilgenschors, heermoes, zwarte bes, harpagophytum, moerasspirea, es, brandnetel).
- **Homeopathische behandelingen.**
- Cortisone of hyaluronzuur **injecties**.
- **Thermische behandelingen.**
- **Fysiotherapie.**

**VRAAG UW APOTHEKER
OM ADVIES.**

ONS ADVIES

- **Doe regelmatig aan lichaamsbeweging** buiten de flare-ups om uw spierspanning op peil te houden.
- **Vermijd staan en het dragen van zware lasten.**
- **Gebruik een wandelstok** als uw artrose in het heupgebied zit.
- **Draag orthopedische inlegzolen** om uw stappen te dempen.
- **Gebruik warmte** op pijnlijke plaatsen (verwarmingspleister, gel).
- **Strijd tegen overgewicht.**

OM THUIS TE DOEN!

Hier volgen enkele voorbeelden van oefeningen die worden aanbevolen voor artrose in de knie om buiten flare-ups elk 10 keer te doen. Ze zijn bedoeld om de dijspieren te versterken en te voorkomen dat de knie verstijft.

- 1 Ga op je buik op het bed liggen en laat je voeten en benen eruit.
- 2 Ga rechtop zitten op een stoel met een voetensteun (een boek volstaat). Strek uw been horizontaal, vermijd dat uw dij van de stoel wordt getild, en strek dan de punt van uw voet naar u toe.
- 3 Druk met de houding van de vorige oefening je hiel met al je kracht op het boek of de voetensteun gedurende 10 seconden en laat dan los. Doe dit 10 keer aan elke kant.

Bron : <https://public.larhumatologie.fr/fiches-dauto-exercice-arthrose>





2022-08-11/27a

Sneller aansterken

om volop van de mooie momenten
in het leven te genieten.



WINNENDE SMAAK
SAM-zintuiglijke testresultaten voor Fresubin
2 KCAL Drink Vanille / Zintuiglijk panel bestaande uit
11 getrainde panelleden volgens QDA-methodologie
(landenbereik: DE, FR, CH, GB, ES, N=140 / 40-50 jaar)

Fresubin®
Boordevol levenskracht

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

Sneller aansterken, gewichtsverlies limiteren & voedingstekorten aanvullen !



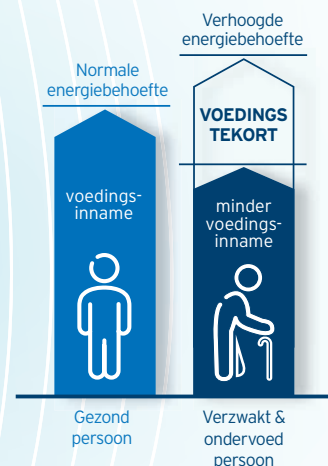
Onvrijwillig gewichtsverlies is vaak het
gevolg van gezondheidsproblemen of
medische behandelingen.

Een verlies aan eetlust kan leiden tot voedingstekorten
die een negatieve impact hebben op je herstel, je dagelijks
functioneren en je levenskwaliteit. Je voelt je zwak en ver-
moeid, je kracht en mobiliteit verminderen.

Wist je dat een verminderde eetlust vaak voorkomt op mo-
menten dat we net meer voedingsstoffen nodig hebben ?
vb. bij ziekte, medische behandelingen, na een operatie...
maar ook bij eenzaamheid en depressie. Hierdoor ver-
zwakt je lichaam, terwijl je net zou moeten aansterken !



2022-08-11/27a



Fresubin®
Boordevol levenskracht

Fresubin is een uitgebreid gamma voeding
voor medisch gebruik met wetenschappelijk
uitgebalanceerde formules boordevol ener-
gie, eiwitten, vitaminen en mineralen. **Pure
levenskracht** om je te helpen je dagelijks voe-
dingstekort aan te vullen.

Er is bovendien een ruime keuze aan lekkere
en gevarieerde smaken, voor ieder wat wils !

Fresubin is voeding voor medisch gebruik. Enkel te
gebruiken onder medisch toezicht bij risico op onder-
voeding, met name wanneer er sprake is van een hoge
energie- en eiwitbehoefte en/of volumebeperking.

**Nieuwe verpakking,
dezelfde kwaliteit!**



marimer

GEFABRICÉERD IN



Alle rijkdom uit de Iroise zee om beter te ademen



Rijk aan natuurlijke oligo-elementen.

(1) DIT MEDISCH HULPMIDDEL IS EEN GERELEMENTEERD GEZONDHEIDSPRODUCT DAT, GEZIEN DE REGELWETGEVING, HET SYMBOOL CE KENMERKT. DE BIJSLUITER GOED LEZEN VOOR GEBRUIK. VRAAG RAAD AAN UW APOTHEKER. (2) VANAF DE GEBORTE, UITGEZONDERD VROEGGEBORTE. LABORATOIRES GILBERT, AVENUE DU GENERAL DE GAULLE, HEROUVILLE SAINT-CLAIR - 14200, SAS AU CAPITAL SOCIAL DE 5 048 000, RCS CAEN 306 062 944 - EC / 10/22



VAN 1 NOVEMBER TOT 15 DECEMBER 2022



Doe mee aan onze **wedstrijd** en maak kans op een pakket van **Laboratoire Gilbert** producten ter waarde van **€20,58!**

Vraag 1

Is het gebruik van een zeewaterspray om je neus te reinigen essentieel in de winter?

- ☐ JA
☐ NEE

Vraag 2

Hoeveel Belgen hebben regelmatig last van maagklachten?

- ☐ 25 TOT 40%
☐ MEER DAN 50%

Vraag 3

Moeten we de babyhuid in de winter hydrateren?

- ☐ JA
☐ NEE

Vraag 4

Moet iemand met artrose regelmatig aan lichaamsbeweging doen?

- ☐ JA
☐ NEE

Vraag 5

Heeft het Marimer assortiment producten voor baby's?

- ☐ 1
☐ 2

Bijkomende vraag

Hoeveel Santalis-apotheken in België bieden de online dienst Clic en Collect aan?

Twijfel je over een antwoord?

Bekijk dit nummer van het Santalis Magazine om je te helpen!



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

HET IS AAN JOU!



Uit de juiste antwoorden worden 5 winnaars gekozen. Bij gelijke stand geldt de volgorde van het opgestuurde antwoord. Als er geen juist antwoord is wordt het dichtstbijzijnde antwoord in aanmerking genomen.

De winnaars krijgen een persoonlijk bericht en kunnen hun cadeau ophalen bij hun Santalis-apotheker!

SANTALIS MAG N°2 / NOVEMBER - DECEMBER 2022

écht iets doen
aan **droge huid?**



BEHANDELT JEUK
EN DROOGHEID

HERSTELT
DE HUIDBARRIÈRE

84% ZIET
ONMIDDELIJK
RESULTAAT*

*Home Tester Club UK. Uit een steekproef van 500 mensen die last hebben van een droge huid, zag 84% onmiddellijk resultaat.

 TE KOOP IN JE APOTHEEK



MEEST VERKOCHTE VERZORGINGSCRÈME VOOR
DROGE EN ATOPISCHE HUID IN SCANDINAVIË**

**Canoderm formule is de meest verkochte verzorgingscrème in Zweden en Noorwegen.
(Market D2A 04/2022, Farmastat NO 07/2022)