



LENTEGEVOEL!

*Wees meer 'fit'
met uw apotheker!*

WEDSTRIJD

Ga snel naar pagina 25!

5 PRIJZEN

TE WINNEN!

(TER WAARDE VAN 80,35€)



**DE LENTE IS
HET MOMENT**

**OM MIJN MENTALE GEZONDHEID
EEN BOOST TE GEVEN!**

**MAGNESIUM
EN ZIJN VOORDELEN!**

**STA OP
EN WANDEL!**



P/ .4
HET IS HET SEIZOEN!
DE LENTE IS HET MOMENT
OM MIJN MENTALE
GEZONDHEID EEN BOOST
TE GEVEN!

P/ .10
WELZIJN
MAGNESIUM EN ZIJN
VOORDELEN!

P/ .8
ZOOM
BLUE MARCH:
DARMKANKERSCREENING-
MAAND!

P/ .16
MAMA/BABY
MIJN KIND PLAST NOG
STEEDS IN BED, WAT KAN
IK DOEN?

P/ .18
SCHOONHEID
MAAK EEN EINDE AAN
SLECHTE ADEM!

P/ .22
SENIOREN
STA OP EN WANDEL!

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

Eindelijk is het mooi weer!

De lente, een tijd van vernieuwing, is de beste tijd om jezelf een nieuw doel te stellen: zorgen voor jezelf en je gezondheid!

Lees in deze editie van Santalis Mag onze tips om fysiek en mentaal in topvorm te komen en nog veel meer!

Maart is een zeer belangrijke maand op het gebied van preventie, met de campagne "**Blue Month**" om mensen bewust te maken van **darmkankerscreening!** Bent u tussen de 50 en 74 jaar? Aarzel dan niet en neem contact op met uw apotheker of arts en doe de COLOTEST!

Zoals het gezegde luidt: "Voorkomen is beter dan genezen!"

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

En vergeet niet mee te doen aan onze wedstrijd op pagina 25!

Veel leesplezier!

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

DE LENTE IS HET MOMENT OM MIJN MENTALE GEZONDHEID EEN BOOST TE GEVEN!

De dagen worden langer, de temperaturen stijgen, het is lente!

Desondanks treedt er een zekere vermoeidheid op, de slaap laat op zich wachten en het moreel is niet op zijn best. En hoe komt dat?



De seizoenswisseling is een tijd waarin het lichaam zich moet aanpassen aan een nieuw levensritme: veranderende temperaturen, langere dagen maar minder slaap... en dat is even wennen.



ONZE "SUPER FORM" TIPS:

Gebruik planten als je beste vrienden in de strijd tegen voorjaarsmoedheid:

- **Ginseng:** een adaptogene plant die gewaardeerd wordt om zijn vermogen om het fysieke en mentale welzijn tijdens perioden van vermoeidheid te verbeteren.
- **Rhodiola Rosea:** een plant met talloze voordelen voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid.
- **Mariadistel:** tegen voorjaarsmoedheid.



• **Paardenbloem:** tegen vermoeidheid.



• **Artisjok:** een plant rijk aan vitamines en mineralen die de mentale en fysieke gezondheid verbetert.

• **Bach bloesems zoals olijfbloesem** voor een oppepper.



• **Gemmotherapie zoals zwartebessenknoppenmaceraat** dat rijk is aan vitamine C.

• **Essentiële oliën met zwarte spar en grove den** (vraag je apotheker om advies voordat je essentiële oliën gebruikt).

En niet te vergeten mineralen en vitamines zoals **magnesium** en **vitamine C**.

**VRAAG UW APOTHEKER
OM ADVIES.**

ONZE "GOOD MOOD" TIPS:



• **Profiteer van het daglicht** om **vitamine D op te nemen!** De toename in helderheid zal ook de afscheiding van **serotonine** verhogen wat de regulatie van **melatonine zal** verbeteren en de niveaus van **endorfine** en **dopamine zal** verhogen, de hormonen die welzijn en een goed humeur bevorderen!



• **Geef kleur aan je bord** door te kiezen voor seizoensfruit en -groenten zoals aardbeien, kersen, abrikozen, pruimen, rabarber, asperges, artisjokken, peultjes, waterkers, spinazie, enz.



• **Maak een wandeling** om te genieten van de frisse lentelucht en tegelijkertijd wat beweging te krijgen!



Maak je huis voorjaars schoon!

Orde op zaken stellen, opruimen, schoonmaken - al deze taken hebben een **positief effect op je humeur!** Het geeft je een gevoel van vernieuwing, van een nieuwe start; een flinke dosis goed humeur en je gaat lekker sporten!

Voorjaars schoonmaak gaat niet alleen over je huis maar ook over je leven! Het is een kans om mindfulness te beoefenen, je te concentreren op het huidige moment en je te ontdoen **van alle negativiteit.** Het is ook een kans om de balans op te maken van je persoonlijke en professionele leven, nieuwe doelen te stellen en een **frisse start te maken!**



Neem een **kuur voedings supplementen** op om je te helpen een **positieve stemming te behouden.**

VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES.



Supradyn Energie bruistab 30
26,95€* **20,21€**



Supradyn Vital 50+ tab 90
54,95€* **41,21€**



Zaffranax Mood 30/60
34,99€/54,99€* **24,49€/41,24€**

*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

NIEUW!

Win tijd

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

Vind uw apotheek online met deze QR code



Scan mij!

Richt de camera van je smartphone op de QR code



Promoties
Gezondheidsadvies
Het voorschrift online

Santalis

BLUE MARCH: DARMKANKERSCREENING- MAAND!



2^e meest dodelijke vorm van kanker, darmkanker treft zowel mannen als vrouwen en ontwikkelt zich in eerste instantie zonder symptomen.



1 OP 2 BELGEN

ZAL OP EEN DAG GETROFFEN
WORDEN DOOR
DARMKANKER.

SCREENING

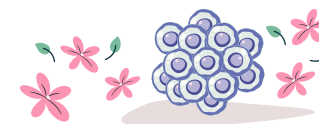
Als darmkanker in een vroeg stadium wordt ontdekt kan het 9 van de 10 keer worden genezen!

Ben je tussen de 50 en 74? Aarzel niet, laat je testen!



VRAAG GEWOON NAAR DE COLOTTEST-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/>



MAGNESIUM EN ZIJN VOORDELEN!



75% van de Belgische bevolking heeft een tekort aan magnesium! *

*. Evaluatie van de dagelijkse magnesiuminname in de voeding (Suvimax voedingsonderzoek onder 5000 mensen).



Een tekort aan magnesium kan gevolgen hebben voor de gezondheid zoals vermoeidheid, spierzwakte, spierkrampen, hoge bloeddruk, hoofdpijn en migraine, angst, ooglippingen...

MAGNESIUM

Magnesium is essentieel voor een goede werking van het lichaam. Het is betrokken bij meer dan 300 reacties in het lichaam.

Het wordt voornamelijk geleverd door voedsel en water. Het moet vrij veel worden ingenomen omdat het niet veel wordt opgeslagen in het lichaam.

DE DAGELIJKE MAGNESIUMBEHOEFTE* IS:



**VOOR VROUWEN:
360MG**



**BIJ MANNEN:
420MG**

*Bron: Martin, A., Apports Nutritionnels Conseillés De La Population Française, 3ème édition, ed. L. TEC&DOC. 2001



DE VOORDELEN

-  **Helpt botten en tanden te behouden:** magnesium is een essentieel bestanddeel van botten en tanden en draagt bij aan hun stevigheid.
-  **Helpt een normale spierfunctie te behouden** en helpt **spiersamentrekkingen te reguleren.**
-  **Draagt bij aan de goede werking van het zenuwstelsel.**
-  **Reguleert de bloedsuikerspiegel.**
-  **Draagt bij aan de energieproductie.**
-  **Helpt stress en angst te verminderen.**
-  **Verlicht pijn die gepaard gaat met premenstrueel syndroom, menstruatie en migraine.**

Wist je dat?

Magnesium is het **11^e meest voorkomende element** in het menselijk lichaam. Het wordt voor **60% opgeslagen in de botten** en voor **25 tot 30% in de spieren***.

*Bron: chwalfenberg GK & Genuis SJ, The Importance of Magnesium in Clinical Healthcare. Scientifica (Cairo), 2017. p. 4179326.

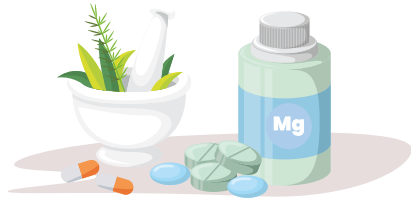


VOEDINGSMIDDELEN RIJK AAN MAGNESIUM

Om ervoor te zorgen dat je lichaam voldoende magnesium binnenkrijgt, is het belangrijk om deze voedingsmiddelen regelmatig te eten:

-  **Zwarte chocolade en cacao**
-  **Zaden en oliezaden:** pinda's, cashewnoten, paranoten, hazelnoten, amandelen, sesamzaad, lijnzaad
-  **Gedroogde groenten:** gedroogde bonen, kikkererwten, linzen
-  **Zeeweekdieren:** alikruiken, garnalen, inktvis, mosselen, kokkels, enz.
-  **Vette vis:** ansjovis, makreel, sardines
-  **Volkoren granen:** tarwekiemen
-  **Gedroogd fruit:** vijgen, dadels, abrikozen
-  **Fruit & groenten:** bananen, spinazie, pruimen, avocado's
-  **Bepaalde mineraalwaters**





Als je niet genoeg magnesium uit je voeding haalt, zijn er **voedingssupplementen op basis van magnesium. Kies die met magnesiumglycerofosfaat.**



Pas op voor een teveel aan magnesium, dat kan leiden tot vermoeidheid, misselijkheid, lage bloeddruk, diarree en maagklachten. Het is belangrijk om de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid te volgen en

VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES.



ErgyMag promo 90+45
27,90€* **19,53€**

*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

WELZIJSRECEPT

Smoothie van banaan, chocolade en ahornsiroop

Ingrediënten:

- 1 banaan
- 1 lepel suikervrije pure chocoladepoeder (10gr)
- 1 lepel ahornsiroop (20gr)
- 1 glas amandelmelk (200ml)

Pel de banaan, snijd in drieën en doe hem dan in de blender met de amandelmelk, ahornsiroop en pure chocoladepoeder.

Mix een paar seconden en geniet!

Eénmaal per week innemen.

Bron: <https://amelioresante.com/3-smoothies-riches-en-magnesium-pour-prendre-soin-de-votre-sante-spectaculaires/>



HAARUITVAL ?

MINOXIDIL BIORGA 2%

60ml of 3 x 60 ml

Behandeling van alopecia androgenetica bij volwassenen, man of vrouw.
Haaruitval stabiliseren en haargroei stimuleren.



PUBLIEKSPRIJS
3 x 60 ml **33,90€**

PUBLIEKSPRIJS
60 ml **14,00€**



Minoxidil Biorga 2% oplossing voor cutaan gebruik, is aangewezen bij de behandeling van alopecia androgenetica. Dit is een geneesmiddel ENKEL VOOR VOLWASSENEN, geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Lees aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan uw arts of apotheker.
Houder VHB: Laboratoires Bailleul n.v.

SLIMME PRIJZEN

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

ErgyStress Sleep
16,00€* **11,20€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Pure C Junior 40
9,95€* **6,97€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Pure D Junior 90
13,90€* **9,73€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Pure Immuni Junior 30
16,90€* **11,83€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Curcudyn Forte 90
65,11€* **43,62€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Pure Immuni Junior 90
36,90€* **25,83€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Pure multivitamines Junior 60
19,95€* **13,97€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Pure Zinc Junior 60
10,95€* **7,67€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Arterin Cholesterol 45/90/150
35,99€/49,99€/75,99€*
25,19€/37,49€/56,99€

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Magnecaps Spieren 30 caps
17,45€* **13,09€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Mustela universele balsem 3 avocado ext 75ml
14,95€* **11,21€**
14,95€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Mustela shampoo douche zeep 2 in 1 75gr
9,20€* **6,90€**
9,20€/100gr

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Berkensap bio 500ml
16,60€* **12,45€**
2,49€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Cystiphane Fort 120
1+1 gratis

*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

MIJN KIND PLAST NOG STEEDS IN BED, WAT KAN IK DOEN?

Welke moeder of vader is niet midden in de nacht wakker geworden of wakker geworden met een kind en lakens doordrenkt met plas?



Nachtelijk "bedplassen", dat vaak per ongeluk gebeurt, **wordt nachtelijke enuresis genoemd** als het **regelmatig voorkomt bij een kind ouder dan 5 jaar** (primaire enuresis) of plotseling na 6 opeenvolgende maanden zonder ongelukjes (secundaire enuresis).

Geen paniek, het is geen ziekte. Het belangrijkste is om het kind te helpen leren **zonder dat het zich schuldig voelt**.

ER ZIJN VERSCHILLEN DE OORZAKEN VOOR NACHTELIJKE ENURESIS:

- **Onvolwassen blaas.**
- **Erfelijkheid:** als een van de ouders enuretisch is geweest, heeft het kind een kans van bijna 30% om enuretisch te zijn, en als beide ouders enuretisch zijn geweest, is het risico 70%*.
- *Bron: Teodoro Ernesto Figueroa, Incontinence urinaire chez les enfants, Le Manuel MSD, 2018
- **Onvolledige zindelijkheidsstraining.**
- **Teveel drinken voor je naar bed gaat.**

Wist je dat?

Enuresis komt voor bij ongeveer 10% van de kinderen tussen 5 en 10 jaar en komt vaker voor bij jongens dan bij meisjes*.

*Bron: Énurésie nocturne primaire isolée: diagnostic et prise en charge, Association française d'urologie, 2010.

ONS ADVIES



• **Beperk de vochtinname voor het slapengaan om de urineproductie tijdens de nacht te verminderen.**



• **Laat je kind voor het slapengaan naar het toilet gaan om de blaas te legen.**



• **Creëer een slaaproutine** om je kind te helpen ontspannen en zich voor te bereiden op de nacht.

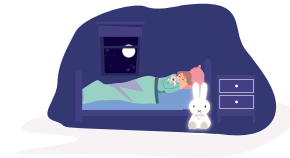
• Doe je baby niet in een luier maar **gebruik een trainingsbroek** die past bij zijn leeftijd.

• **Bereid het bed voor** door een waterdicht laken tussen het hoelslaken en de matras te leggen. Je kunt ook een absorberend wegwerponderlegger bovenop het laken leggen.



• **Blijf geduldig en steun je kind bij het leren** door te zeggen dat het niet hun schuld is. Straf of verneder hem niet, want dat kan het alleen maar erger maken.

• **Moedig je kind aan** om over zijn emoties te praten en manieren te vinden om ermee om te gaan. Emotionele factoren kunnen een rol spelen bij bedplassen.



• **Plaats nachtlampjes** in zijn slaapkamer en op weg naar het toilet om hem gerust te stellen als hij moet gaan. Je kunt ook een pot bij zijn bed zetten met een nachtlampje.

• **Beloon hem als hij niet in bed plast!**



MAAK EEN EINDE AAN SLECHTE ADEM!



Voor sommige mensen kan een slechte adem een echte handicap zijn.



WAT VEROOorzaakt EEN SLECHTE ADEM?

Een slechte adem, ook bekend als **halitose**, wordt veroorzaakt door de aanwezigheid van bacteriën in de mondholte die geuren veroorzaken door eiwitten af te breken.



EEN SLECHTE ADEM KAN DOOR EEN AANTAL DINGEN WORDEN VEROOorzaakt:

- **Slechte mondhygiëne**
- **Ontsteking** en tandvleesproblemen
- **De aanwezigheid van holtes** en slechte tandherstellingen
- **Tabak**
- **Consumptie** van koffie, alcohol
- **Bepaalde voedingsmiddelen** zoals knoflook, uien
- **Bepaalde pathologieën:** bepaalde KNO- of longaandoeningen, gastro-oesofageale reflux, diabetes, lever- of nieraandoeningen, droge mond, enz.

WAT ZIJN DE OPLOSSINGEN VOOR EEN SLECHTE ADEM?



• **Gebruik dagelijkse mondhygiëne:** poets je tanden en tong twee keer per dag. Vergeet ook niet om te flossen.

• **Als je een kunstgebit draagt,** vergeet dan niet om deze grondig **te reinigen, net** als de rest van je tanden en tandvlees.



• **Bezoek de tandarts minstens één keer per jaar.**

• **Vermijd** voedingsmiddelen zoals knoflook, uien, gekruid voedsel, koffie en alcohol.

• **Drink** veel water om een droge mond tegen te gaan.

💡 *Wist je dat?*

Amerikaanse onderzoekers hebben ontdekt dat **eiwitrijke yoghurt** zoals **Griekse yoghurt** knoflookgerelateerde **slechte adem** kan **bestrijden**. **Onmiddellijk** daarna eten.*

*Bron: https://www.huffingtonpost.fr/life/article/pour-masquer-l-odeur-de-l-ail-dans-votre-haleine-le-yaoourt-est-votre-meilleure-allie-selon-cette-etude_223582.html

• **Stop met roken.**



• **Gebruik specifieke producten** zoals mondspoelingen, mondsprays en suikervrije kauwgom om je adem fris te houden.



Natuurlijke OPLOSSINGEN

- **Baking soda:** gebruik als mondwater of meng met tandpasta.
- **Groene thee:** de antioxidanten die het bevat kunnen helpen bij het bestrijden van de bacteriën die verantwoordelijk zijn voor een slechte adem.
- **Etherische oliën zoals** pepermunt, tijm en kaneel kunnen helpen de adem te verfrissen (toe te voegen aan de tandpasta).
- **Aromatische planten:** peterselie, munt, basilicum, rozemarijn.
- **Bach Bloesems:** Agrimony, Chestnut Bud and Heather (indien de slechte adem veroorzaakt wordt door een leveraandoening).
- **Citroensap**

VRAAG JE APOTHEKER OM ADVIES.



Proficiat aan de 5 winnaars van onze wedstrijd:

SANTALIS WEDSTRIJD

« Op weg naar een 100% gezond jaar! »

VAN 1 JANUARI TOT 15 FEBRUARI 2024

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



Mevr Catherine Vanderbecq - Apotheek de la Maillebotte (Nijvel)

Mevr Marie-Thérèse Jean-François - Apotheek Bomans-Denef (Gembloux)

Mevr Nathalie Deletrain - Apotheek Renai'sens Pharma (Fontaine l'Évêque)

Mevr Barbara Cagnetti - Apotheek de la Maillebotte (Nijvel)

Mevr Isabelle Van Ruymbeke - Apotheek La Pharmacie (Brussel)

ZIN OM UW KANS TE WAGEN ?

Ontdek snel onze nieuwe Santalis Wedstrijd.
Win een prachtige set producten van **laboratoire Expanscience**
ter waarde van **80,35€!**

GA SNEL NAAR PAGINA 25 !

PRANARÔM
LA SCIENCE DES HUILES ESSENTIELLES



DE KLEINE ROLLER OM BIJ JE TE HEBBEN ALS JE PLOTSELING
HOOFDPIJN HEBT.

NOOIT MEER HET GEVOEL DAT JE HOOFD IN EEN BANKSCHROEF ZIT OF
SPANNING IN JE SLAPEN!

OM MIJN SYNERGIE SAMEN TE STELLEN:

- Essentiële Olie van Roomse Kamille Bio 5ml (CNK 2732063) - 20 druppels;
- Essentiële Olie van Pepermunt Bio (CNK 2733459) - 60 druppels;
- Abrikozenpitolie (CNK 3246576) QSP 10 ml;
- 10 ml rolflles.



HOE TE GEBRUIKEN :

Naar behoefte **3 tot 4 keer per dag** aanbrengen op de slapen en het voorhoofd.



Huid



Zwangere vrouwen



> 6 jaar



Behoud 6 maanden

HOE MAAK IK MIJN MIX

Giet de druppels essentiële olie erin, begin altijd met de kleinste hoeveelheid. Kantel je flesje in een hoek van 45° zodat je gemakkelijk het aantal druppels kunt tellen. Vul het flesje met plantaardige olie tot aan de rand.

In samenwerking met Pranarôm



STA OP EN WANDEL!

Lichaamsbeweging is essentieel voor een goede gezondheid!

Wandelen is een lichte fysieke activiteit die zeer goed is voor je gezondheid.

WELKE VOORDELEN KAN HET JE BRENGEN?

Versterking van spieren en botten: regelmatig wandelen helpt om spieren en botten te versterken, voorkomt osteoporose en vermindert het risico op breuken.

Verbeterd uithoudingsvermogen: regelmatig wandelen verbetert het uithoudingsvermogen en de cardiorespiratoire capaciteit, waardoor het gemakkelijker wordt om alledaagse activiteiten aan te kunnen.



Preventie van chronische ziekten: regelmatig wandelen helpt je om chronische ziekten zoals diabetes, hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten te voorkomen.



Beter humeur: wandelen verbetert het humeur, vermindert stress en angst en bevordert het mentale welzijn.



Je gewicht onder controle houden: wandelen helpt je op je gewicht te letten en calorieën te verbranden.

Een goed gezichtsvermogen behouden: bij wandelen zijn al je zintuigen betrokken, vooral je gezichtsvermogen.

Verhoogt de cognitieve vermogens: wandelen in de buitenlucht geeft het lichaam zuurstof.

Een sociaal leven onderhouden: wandelen kan in groepsverband om sociale banden te onderhouden.

Toegankelijkheid: wandelen is een lichte fysieke activiteit die voor iedereen toegankelijk, goedkoop en gemakkelijk uit te voeren is.

Bron: independanceroyale.com



Er zijn verschillende soorten wandelingen:

- Snelwandelen:** snelwandelen met een snelheid tussen 5 en 7 km/u.
- Nordic walking:** wandelen met stokken. Het helpt je te werken aan je ademhaling en uithoudingsvermogen.
- Wandelen:** in de open lucht met goede schoenen om vallen te voorkomen.



Wat voor soort wandeling je ook doet, het is belangrijk om **regelmatig te hydrateren, comfortabele kleding en schoenen** te dragen en vooral naar jezelf te luisteren en **in je eigen tempo te lopen**.

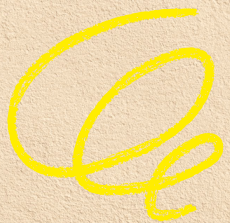
Wandel het liefst met een vriend(in) of sluit je aan bij een wandelclub.

 *Wist je dat?*

De Wereldgezondheidsorganisatie beveelt gemiddeld **10.000** stappen per dag aan om de **voordelen van wandelen te benutten**.



Mustela®



BIO⁽¹⁾ gecertificeerde
Family Essentials



Doe mee aan onze wedstrijd en maak kans op een prachtig pakket producten van **Expanscience** ter waarde van **80,35 €!**

Vraag 1

Hoeveel Belgen zullen op een dag getroffen worden door darmkanker?

- 1 OP 2
 3 OP 4

Vraag 2

Hoeveel mensen in België hebben een tekort aan magnesium?

- 55%
 75%

Vraag 3

Kan Griekse yoghurt helpen tegen een slechte adem door knoflook?

- JA
 NEE

Vraag 4

Wat is de snelheid van een stevige wandeling?

- 6 TOT 12 KM/U
 5 TOT 7 KM/U

Vraag 5

Heeft Mustela een biologisch assortiment?

- JA
 NEE

Bijkomende vraag

Hoeveel Santalis apotheken in België bieden de online Clic and 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!

⁽¹⁾ COSMOS ORGANIC gecertificeerd door Ecocert Greenlife volgens de COSMOS-norm.

SANTALIS **SPEL**

WOORDZOEKER

« Super Form » Planten

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

educol.net

Ginseng
Artisjok
Mariadistel
Vitamine C

RhodiolaRosa
Magnesium
Paardenbloem
Zwarte bessen

Santalis

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 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



NiQuitin[®]

Versterk uw kansen om te **stoppen met roken!**



24u ... **zonder behoefte om te roken**
basisbehandeling



Voor een **plotse drang naar een sigaret**

"Toen ik rookte voelde ik me 's ochtends nog moe.

Nu heb ik veel meer energie!"

NiQuitin[®] Clear Patch en NiQuitin[®] Minilozenge zijn geneesmiddelen. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Buiten bereik en zicht van kinderen bewaren. Lees aandachtig de bijsluiter. NiQuitin[®] bevat nicotine. Vraag raad aan uw apotheker. Combitherapie is enkel bij volwassenen toegestaan. Enkel NiQuitin[®] Clear Patch mag gecombineerd worden met één andere orale vorm. Voor dosering van de orale vorm wordt verwezen naar de desbetreffende bijsluiter. Geen gebruik bij occasionele rokers en niet-rokers. Vermijd het roken tijdens het gebruik. Omega Pharma Belgium N.V