



**IN TOPVORM VOOR
EEN GOEDE START
VAN HET NIEUWE
SCHOOLJAAR!**

*Wees meer 'fit'
met www.apotheek.nl!*

**VITALITEIT,
IMMUNITEIT, CONDITIE...**

WAT IS HET VERSCHIL?

PASSIEBLOEM
EN ZIJN VOORDELEN!

**EEN RUSTIGE TERUGKEER
NAAR SCHOOL**
VOOR UW HUISDIEREN!

WEDSTRIJD

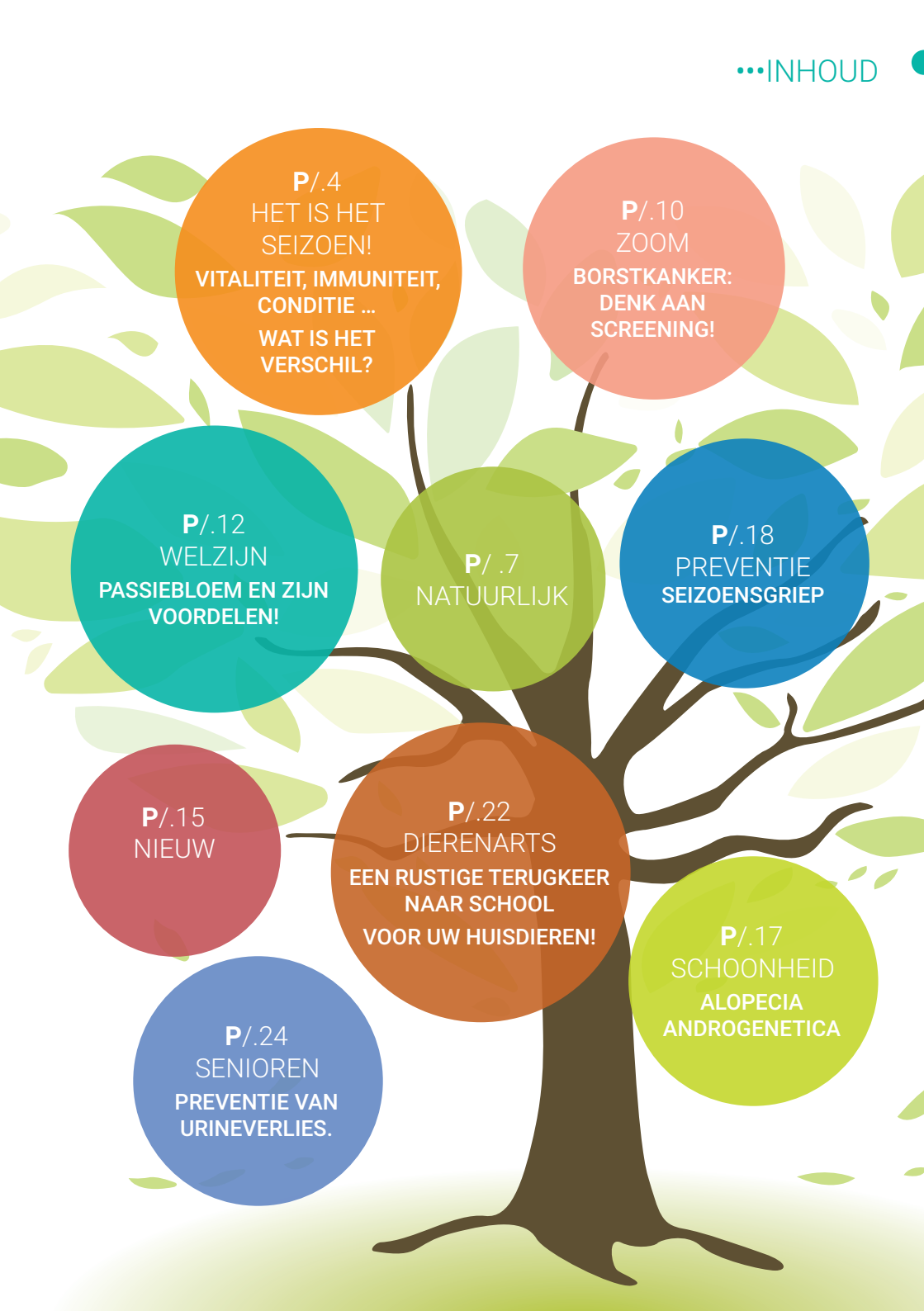
Ga snel naar pagina 31!

5 PRIJZEN

TE WINNEN!

(TER WAARDE VAN MEER DAN €60)





P/.4
HET IS HET
SEIZOEN!
VITALITEIT, IMMUNITEIT,
CONDITIE ...
WAT IS HET
VERSCHIL?

P/.10
ZOOM
BORSTKANKER:
DENK AAN
SCREENING!

P/.12
WELZIJN
PASSIEBLOEM EN ZIJN
VOORDELEN!

P/.7
NATUURLIJK

P/.18
PREVENTIE
SEIZOENSGRIEP

P/.15
NIEUW

P/.22
DIERENARTS
EEN RUSTIGE TERUGKEER
NAAR SCHOOL
VOOR UW HUIDSDIEREN!

P/.17
SCHOONHEID
ALOPECIA
ANDROGENETICA

P/.24
SENIOREN
PREVENTIE VAN
URINEVERLIES.

EDITO

Bij de start van het nieuwe schooljaar 2025 is uw apotheker uw beste bondgenoot voor een optimale gezondheid!

In deze nieuwe editie vindt u al onze tips om:

- In vorm te blijven en uw immuunsysteem te versterken.
- Te slapen als een roos.
- U te beschermen tegen griep.
- Borstkanker te voorkomen door screening.
- Uw huisdieren te begeleiden voor een rustige terugkeer naar het dagelijkse leven.

En nog veel meer...

Doe mee aan onze wedstrijd op pagina 31 voor een vitamine boost voor het nieuwe seizoen!

Veel leesplezier!

Email:

info@santaliseu

Website:

www.santaliseu

Redactie:

Santalise 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

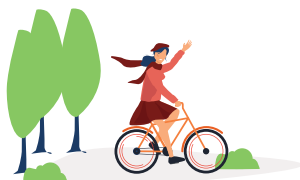
Dit magazine is gedrukt op PEFC
gecertificeerd papier



VITALITEIT, IMMUNITEIT, CONDITIE... WAT IS HET VERSCHIL?



Bij het begin van de herfst hoor je vaak praten over conditie, vitaliteit, immuniteit... Al deze termen hebben betrekking op een goede algemene gezondheid, maar wat is het verschil tussen ze?



VITALITEIT

Vitaliteit komt tot uiting in voldoende algemene energie om dagelijkse activiteiten aan te kunnen, vermoeidheid te weerstaan en een goede lichamelijke en geestelijke conditie te behouden.

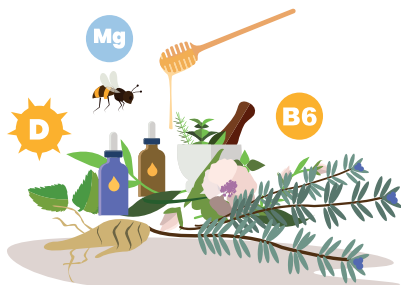
CONDITIE

Conditie is de algemene uitdrukking van lichamelijk en geestelijk welzijn. Lichamelijke conditie omvat spiertonus, uithoudingsvermogen, flexibiliteit... Geestelijke conditie omvat een heldere geest en motivatie.

IMMUNITEIT

Immuniteit is het vermogen van het lichaam om zich te verdedigen tegen infecties, virussen en andere externe agressies.

Een goede algemene gezondheid is het resultaat van een combinatie van deze drie aspecten en een gezonde levensstijl: goed eten, goed slapen en voldoende bewegen!



NATUURLIJKE OPLOSSINGEN

CONDITIE EN VITALITEIT PLANTEN EN SUPERFOODS

- **Ginseng:** verkwikkend, bevordert het uithoudingsvermogen en de weerstand tegen stress.
- **Guarana:** ideaal om vermoeidheid tegen te gaan. Niet aanbevolen voor mensen met hoge bloeddruk.
- **Spirulina:** rijk aan eiwitten, ijzer, vitamines en antioxidanten, ondersteunt de fysieke conditie en het herstel.
- **Moringa:** natuurlijke bron van vitamines, mineralen en essentiële aminozuren.
- **Baobab:** rijk aan vitamine C en antioxidanten. Af te raden bij personen met nierproblemen.
- **Acerola:** natuurlijke vitamine C, stimuleert de energie en versterkt de natuurlijke afweer.

ESSENTIËLE MINERALEN EN VITAMINES

- **Magnesium:** onmisbaar voor de energieproductie en het verminderen van vermoeidheid.
- **Vitamine B:** draagt bij aan de energieproductie.
- **Vitamine C:** geeft een boost aan de vitaliteit

BIJENKORFPRODUCTEN

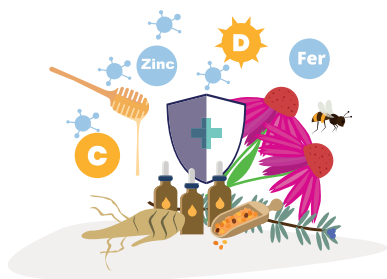
- **Koninginnengelei:** versterkt de vitaliteit, ideaal bij seizoenswisselingen.
- **Propolis:** ondersteunt de natuurlijke afweer en de algehele energie.

ESSENTIËLE OLIËN

- **Rozemarijn met cineol:** stimuleert de algehele energie. Tonifiërende functie en ondersteunt het geheugen.
- **Gember:** helpt vermoeidheid tegen te gaan en geeft nieuwe energie.
- **Pepermunt:** helpt tegen tijdelijke vermoeidheid en bevordert de helderheid van geest.

Te gebruiken in een verstuiver, bij massage (verdund in een plantaardige olie) of bij éénmalige inademing.

**RAADPLEEG
UW APOTHEKER VOOR
gebruik van etherische oliën!**



IMMUNITEIT

PLANTEN EN NATUURLIJKE EXTRACTEN

- **Echinacea:** ideaal ter preventie.
- **Ginseng:** versterkt de immuniteit en ondersteunt het lichaam bij stress en vermoeidheid.
- **Tijm:** ondersteunt de immuniteit en de luchtwegen. Te nemen in kruidenthee.
- **Koninginnengelei, honing, pollen, propolis:** alle bijenproducten ondersteunen de immuniteit.

VITAMINEN, MINERALEN EN PROBIOTICA

- **Vitamine C:** stimuleert het immuunsysteem en beschermt tegen oxidatieve stress.
- **Vitamine D:** onmisbaar voor een goede werking van het immuunsysteem.
- **Zink en ijzer:** essentieel voor het immuunrespons. Aanwezig in noten, peulvruchten en bepaalde zeevruchten.
- **Probiotica:** één van de pijlers van het immuunsysteem.

ESSENTIËLE OLIËN

- **Ravintsara:** de referentieolie voor het stimuleren van het immuunsysteem.
- **Tea Tree:** stimuleert de activiteit van witte bloedcellen en bevordert de aanmaak van antilichamen, een bondgenoot voor het versterken van de afweer.
- **Eucalyptus radiata:** ondersteunt het immuunsysteem, met name bij aandoeningen van de luchtwegen (verkoudheid, griep, bronchitis).
- **Thymian thujanol:** immuunstimulerende etherische olie.

Essentiële oliën kunnen worden gebruikt in een verstuiver, voor massage of verdund in een plantaardige olie.

Ter preventie: 1 druppel ravintsara of tea tree op de polsen of de borstkas, 2 tot 3 keer per dag tijdens risicoperiodes.

In synergie: voor een versterkte werking combineren sommige formules verschillende essentiële oliën, zoals ravintsara met tea tree en eucalyptus radiata.

**RAADPLEEG
UW APOTHEKER VOOR
gebruik van etherische oliën!**

**Uw apotheker helpt u graag
bij het vinden van de beste
oplossingen voor uw behoeften.**

**AARZEL NIET OM ADVIES TE
VRAGEN!**

VITAMINE C: VERKIEST U HAAR NATUURLIJK EN ZONDER ENIG CHEMISCH INGREDIËNT?

Arkovital® Acérola 1000 BIO werd speciaal voor u geformuleerd!

Arkopharma stelt u een natuurlijke vitamine C voor, verkregen uit acerola maar vooral **een formule van 100 % plantaardige** oorsprong (zonder chemische ingrediënten en zonder toevoeging van kunstmatige vitaminen) die zo vitamine C levert die beter door het lichaam herkend en opgenomen wordt.

Arkovital® Acerola 1000 BIO helpt vermoeidheid te verminderen en draagt bij tot de goede werking van het immuunsysteem. Het is aanbevolen bij overspanning of voorbijgaande vermoeidheid, bij het opnieuw starten met sporten of bij seizoenswisselingen.

Steunend op hun ervaring in het domein van de fytotherapie hebben de laboratoria **Arkopharma** speciaal **Arkovital® Acerola 1000 BIO** ontwikkeld: een formule op basis van vitamine C van 100 % plantaardige oorsprong en zonder andere chemische ingrediënten, waarvan de opname door het lichaam geoptimaliseerd is.

De vitamine C die van nature aanwezig is in **Arkovital® Acerola 1000 BIO** wordt beter door het lichaam herkend en opgenomen, is nuttig om vermoeidheid te helpen verminderen en draagt bij tot de goede werking van het immuunsysteem bij kinderen en bij volwassenen.

De vitamine C in **Arkovital®** is uitsluitend afkomstig van biologische bessen van Acerola. Acerola is afkomstig uit Zuid- en Centraal-Amerika en is een vrucht die lijkt op een kers, daarom wordt ze soms ook "Barbadoskers" genoemd. Acerola is wereldwijd één van de rijkste bronnen van vitamine C.



De formule **Arkovital® Acerola 1000 BIO** is:

- Zonder toevoeging van kunstmatige vitamine C
- Zonder chemische kleurstoffen
- Zonder chemische ingrediënten

GEBRUIKSAANWIJZING:

Voedingssupplement.

Voorbehouden voor volwassenen en kinderen ouder dan 6 jaar.

Volwassenen: 1 tablet per dag. Tabletten om te kauwen of op te zuigen, bij voorkeur 's morgens.

Kinderen (ouder dan 6 jaar): 1/2 tablet per dag. Tabletten om te kauwen of op te zuigen, bij voorkeur 's morgens.

AANBEVELINGEN:

- Gelieve de aanbevolen dagelijkse dosis niet te overschrijden.
- Een voedingssupplement mag geen gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezond de levenswijze vervangen.
- Buiten het bereik van jonge kinderen bewaren.
- Donker, koel en droog bewaren.
- Overdadig gebruik kan laxatieve effecten tot gevolg hebben.

HET CALCIUM VOOR EEN ACTIEVE LEVENSTIJL*



KLEIN
sliktablet

MAKKELIJK
in te slikken

*Calcium draagt bij tot het behoud van gezonde en sterke botten en tanden. Vitamine D draagt bij tot een normale opname bij een normaal gebruik van calcium en fosfor. Vitamine K draagt bij tot het behoud van normale botten.

Voedingssupplement. BE-STE0-2500005 01/25



Checklist voor het nieuwe schooljaar!



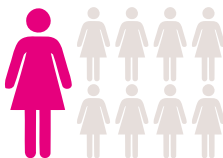
- **Vaccinaties:** controleer de vaccinaties van het hele gezin en laat indien nodig herhalingsvaccinaties geven.
- **Medisch attest voor sportactiviteiten:** maak een afspraak bij uw arts.
- **Oogcontrole:** om vroegtijdige gezichtsstoornissen bij kinderen op te sporen.
- **Bezoek aan de tandarts:** controleer de gezondheid van het gebit, het poetsgedrag en of er een beugel nodig is.
- **Hygiëne:** herinner kinderen eraan om regelmatig hun handen te wassen.
- **Regelmatig slapen:** goede slaapgewoonten weer oppakken.
- **Voeding:** terug naar een evenwichtige voeding.
- **Inschrijving voor fysieke en sportieve activiteiten.**
- **Inrichten van een huiswerkhoek:** in de kinderkamer of in de woonkamer met alles wat nodig is voor het huiswerk binnen handbereik: potloden, boeken, schriften...
- **Kleding en schoenen:** sorteert de spullen van uw kinderen. Kinderen groeien vaak een maat tijdens de vakantie.
- **Schermtijd:** stel vanaf het begin van het schooljaar grenzen aan het gebruik van schermen.
- **Stages:** schrijf uw kinderen tijdig in voor stages tijdens de volgende vakantie.



BORSTKANKER: DENK AAN SCREENING!



ELK JAAR WORDEN
ER IN BELGIË
+10 500
NIEUWE GEVALLEN
VAN BORSTKANKER GEMELD.

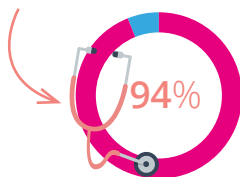


1 OP DE 9
VROUWEN
KRIJGT
BORSTKANKER IN
HAAR LEVEN.

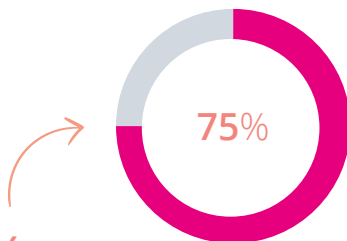
Bron: pink-ribbon.be



ELK JAAR VERLIEZEN **2 280**
BELGISCHE VROUWEN
HUN STRIJD TEGEN DE ZIEKTE.



94% VAN DE VROUWEN
MET BORSTKANKER IN **STADIUM 1** IS NA
10 JAAR NOG IN LEVEN.



3/4 VAN DE VROUWEN
MET BORSTKANKER IS **50 JAAR** OF OUDER.



Wist u dat?

Voor alle vrouwen
tussen **50 en 69 jaar**
zijn **mammografieën**
elke twee jaar gratis!



Laat je dus screenen!

**RISICOFACTOREN WAAROP ACTIE
KAN WORDEN ONDERNOMEN:**

- Overgewicht of obesitas.
- Gebrek aan lichaamsbeweging.
- Tabak.
- Overtollig alcoholgebruik.
- Voedsel.

DE ROL VAN DE APOTHEKER?



Wanneer de kanker is vastgesteld, wordt de patiënt opgenomen in de zorg en volgt hij een behandelingsprotocol. Dit protocol is over het algemeen complex en vereist een nauwgezette organisatie.

De apotheker is er om je te informeren, naar je te luisteren en je te ondersteunen tijdens je behandeling, vooral met betrekking tot bijwerkingen zoals misselijkheid, haaruitval en huidverzorging, voedingsproblemen, enz. Je apotheker kan je ook helpen om risicofactoren te voorkomen die je kan aanpakken.

VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES.

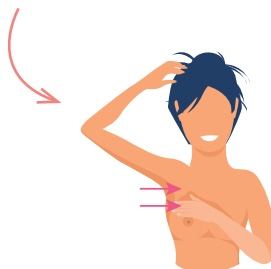


BORSTKANKER VOORKOMEN MET ZELFONDERZOEK

Bekijk je borsten zorgvuldig in de spiegel (vorm, knobbels, holtes, tepels die inzakken, rood of gebarsten zijn...).



Doe je handen omhoog en kijk nog eens om te zien of je een verandering opmerkt.



Controleer ook het gebied tussen je borsten en je oksels.



Palpeer de borst met de andere hand met rond-draaiende bewegingen en druk zachtjes van de buitenkant van de borst naar de tepel toe. Doe hetzelfde bij de andere borst.



Knijp zachtjes in de tepel en controleer of er geen afscheiding is.

PASSIEBLOEM EN ZIJN VOORDELEN!



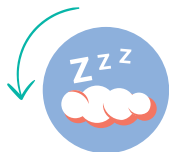
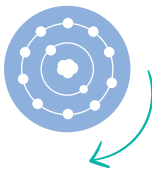
Passiebloem (*Passiflora incarnata*), ook wel 'passievrucht' genoemd, is een plant die bekend staat om zijn ontspannende werking.

In de fytotherapie worden de bovengrondse delen, de bloemen en bladeren, gebruikt omwille van hun heilzame eigenschappen.

DE VOORDELEN

Angst, stress, prikkelbaarheid, nerveuze onrust

Dankzij zijn eigenschappen bevordert passiebloem ontspanning en helpt het de geest te kalmeren...



Slaap

Passiebloem vergemakkelijkt het inslapen en verbetert de slaapkwaliteit door de diepe slaapfasen te verlengen. Het is effectief tegen slapeloosheid en nachtelijke onrust, zonder verslavend effect.

Pijn, krampen

Passiebloem heeft krampstillende eigenschappen die helpen bij het verlichten van spierkrampen, menstruatiepijn, hoofdpijn en spijsverteringsproblemen.



Hoge bloeddruk

Passiebloem kan helpen bij het verminderen van hartkloppingen en hoge bloeddruk als gevolg van stress en angst.

Ontwenning

Bij het afbouwen van angstremmende medicijnen, zoals benzodiazepinen, kan passiebloem Helpen ook de symptomen van een pijnlijke wervelkolom te verlichten.



Menopauze

Volgens sommige studies zou passiebloem de symptomen van de menopauze, zoals slaapstoornissen, prikkelbaarheid en hoofdpijn, kunnen verminderen.

NATUURLIJKE COMBINATIES

Passiebloem wordt vaak gecombineerd met andere planten om een synergie van werkzame stoffen en een betere werking te verkrijgen.



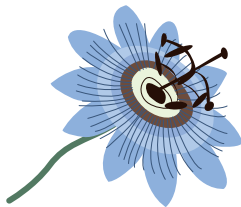
Melisse: versterkt de kalmerende en sedatieve werking van passiebloem. Helpt ook de symptomen van een pijnlijke wervelkolom te verlichten.



Oranjbloesem, lindebloesem....: verbeteren de slaapkwaliteit en versterken het ontspannende effect. Denk aan gemmotherapie.



Valeriaan: versterkt de angstremmende, kalmerende en krampstillende werking voor een betere stressbeheersing, minder angst en een betere slaap.



Meidoorn: een van de beste combinaties die de stressregulering versterkt om het zenuwstelsel te kalmeren en het hart te ondersteunen.

RAADPLEEG UW APOTHEKER VOORDAT U EEN COMBINATIE GEBRUIKT.

Passiebloem kan in verschillende vormen worden gebruikt:

- Moedertinctuur.
- Thee van de bladeren en bloemen.
- Capsules met gestandaardiseerde extracten.

Passiebloem mag niet worden toegediend aan kinderen, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven.

VRAAG ADVIES AAN UW APOTHEKER.



Uw apotheker begeleidt u en helpt u om uw gebruik van slaappillen geleidelijk te verminderen

(ontwenningprogramma voor benzodiazepines en aanverwante middelen) met behulp van door uw arts voorgeschreven bereidingen. Dit wordt allemaal vergoed door uw mutualiteit.

VRAAG ADVIES AAN UW APOTHEKER.

PRANARÔM

DE WETENSCHAP VAN ESSENTIËLE OLIËN

UW DIY-REFLEX

SLAAP.

Aromatische oplossing om de ontspanning en een herstellende nachtrust te bevorderen.

10 ml Druppelflesje (CNK: 419001)

EO Echte lavendel.....25  CNK: 2431377

Essence Mandarijn 5  CNK: 2098986

PO Zoete amandelQSP CNK: 3246584

Breng 30 minuten voor het slapen gaan 4 druppels aan ter hoogte van de zonnevlucht. Kan herhaald worden bij nachtelijk ontwaken.



Cutaan



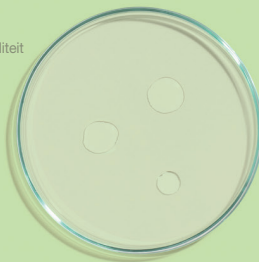
+ 6 jaar



3 maanden



Fotosensibiliteit



STRESS.

Deze olie is ideaal voor zelfverzorging en helpt spanningen te verlichten en rust te herstellen.

60 ml Pompfless (CNK: 4149142)

EO Echte lavendel..... 15  CNK: 2431377

Essence Mandarijn 75  CNK: 2098986

PO Zoete amandelQSP CNK: 3246584

Masseer over het lichaam.



Cutaan



+ 6 jaar



3 maanden



Fotosensibiliteit



Hervind het plezier van bewegen met ons voedingssupplement van de nieuwe generatie, speciaal ontwikkeld voor het welzijn van uw gewrichten. De exclusieve en innovatieve formule, ondersteund door wetenschap, combineert **OVOMET®**, **AKBA** en een innovatief bestanddeel: Scutellaria.

OVOMET®, van nature rijk aan collageen en meer dan 500 eiwitten, is een actief

ingrediënt dat zich onderscheidt door zijn klinisch bewezen doeltreffendheid op het kraakbeen.

Vitamine C levert een essentiële bijdrage aan de normale collageenvorming, en ondersteunt zo gezond kraakbeen. Vitamine D3 versterkt deze synergie door te helpen bij het behoud van sterke botten.

EEN COMPLETE OPLOSSING OM UW GEWRICHTSCOMFORT TE
BEHOUDEN EN DAGELIJKS ACTIEF TE BLIJVEN.



HAARUITVAL ?

MINOXIDIL BIORGA 2% - 60ml of 3 x 60ml

Behandeling van alopecia androgenetica bij volwassenen, man of vrouw.

Haaruitval stabiliseren en haargroei stimuleren.



PUBLIEKSPRIJS
60ml
14,00€

PUBLIEKSPRIJS
3 x 60ml
33,90€



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 Bailleur n.v.

ALOPECIA ANDROGENETICA

Van hormonale en genetische oorsprong is alopecia androgenetica, ook kaalheid genoemd, de meest voorkomende vorm van haaruitval

Zeer gebruikelijk bij mannen (1 op de 2 mannen heeft er last van als ze de 50 zijn gepasseerd), kan het al soms in de puberteit beginnen. Het haar wordt eerst dunner boven de slapen en het voorhoofd.

Bij vrouwen wordt het haar dunner aan de bovenkant van de hoofdhuid.

Alopecia androgenetica wordt veroorzaakt doordat de haarzakjes gevoeliger worden voor androgenen. Deze mannelijke hormonen versnellen de levenscyclus van het haar waardoor de haarzakjes geleidelijk verslijten. Het haar wordt steeds dunner totdat het uiteindelijk verdwijnt.

Om kaalheid te voorkomen, gebruik een paar goede preventieve gewoontes (zorgen voor een gebalanceerd dieet, rook niet, beperk schadelijke haar-stylingpraktijken, bescherm uw haar tegen de zon, voorkom bronnen van stress) en **onderneem snel actie** als u merkt dat uw haar begint uit te vallen.

Wist u dat?

Behandelingen voor alopecia androgenetica zijn **veel effectiever als er zo vroeg mogelijk mee gestart wordt en ze regelmatig toegepast worden.**

In België zijn momenteel **twee geneesmiddelen** door de autoriteiten goedgekeurd om dit probleem te bestrijden: topisch minoxidil en sinds kort ook topisch finasteride.

Deze twee geneesmiddelen zijn verkrijgbaar in de vorm van een spray die lokaal moet worden aangebracht.

Bij continu gebruik kunnen deze behandelingen vaak haaruitval stabiliseren of zelfs stoppen en ook de haargroei stimuleren.

Wacht dus niet met reageren totdat uw haar aanzienlijk is uitgedund!

Vraag advies aan uw apotheker of raadpleeg uw dermatoloog bij de eerste tekenen. Hij kan u een geschikte behandeling aanbevelen.

SEIZOENSGRIEP

ENKELE CIJFERS...

1 OP DE 1000 GRIEPPATIËNTEN

ONTWIKKELT COMPLICATIES DIE EEN ZIEKENHUISOPNAME VEREISEN.



MEER DAN **90%** VAN
DE **STERFGEVALLEN**
BETREFT PERSONEN
VAN 65 JAAR EN OUDER.

**Bron: sciensano*

Seizoensgriep is een acute luchtweginfectie die wordt veroorzaakt door het influenzavirus en die elk jaar een deel van de Belgische bevolking treft met een piek tussen november en maart.

Het griepvirus is uiterst besmettelijk.

De ziekte ontwikkelt zich 1 tot 3 dagen na besmetting met het griepvirus.

De belangrijkste symptomen zijn spierpijn, koorts, extreme vermoeidheid...

Griep is een virale ziekte dus het gebruik van antibiotica is niet aangewezen.



GEMIDDELD
WORDEN IN BELGIË

500 000

MENSEN

GETROFFEN DOOR GRIEP, DAT IS
2 TOT 8% VAN DE BEVOLKING.



RISICOGROEPEN:

- 65-plussers.
- Mensen met chronische aandoeningen.
- Zwangere vrouwen.
- Mensen met ernstig overgewicht.
- Bewoners van instellingen.
- Zorgverleners.
- Naaste omgeving van kwetsbare personen.



VACCINATIE

Vaccinatie is de beste preventie vooral voor deze risicogroepen.

Vaccinatie vermindert het risico op ernstige complicaties, ziekenhuisopname en overlijden voor kwetsbare personen.

Na vaccinatie duurt het 10 tot 15 dagen voordat de immuniteit optimaal is.

Het wordt aangeraden om u te laten vaccineren vóór het begin van de winterkou en vóór de verspreiding van het virus.

De vaccinatiecampagne begint half oktober.



**MAAK EEN AFSPRAAK BIJ
UW APOTHEKER OM U TE
LATEN VACCINEREN!**

ADVIES VAN UW APOTHEKER.

Het is van essentieel belang om uw immuniteit te versterken vóór de griepvaccinatie voor een betere werking. Het vaccin beschermt u twee weken na de vaccinatie en is ongeveer 6 maanden werkzaam. Doe een kuur op basis van zink, maand vóór de vaccinatie.

Houd tijdens de griepperiode de hygiënische maatregelen in acht, zoals regelmatig uw handen wassen, wegwerpzakdoekjes gebruiken en indien nodig een mondkapje dragen.



**VRAAG ADVIES AAN UW
APOTHEKER.**

SANTALIS WEDSTRIJD

Proficiat aan de 5 winnaars van onze wedstrijd:

Laat uw zomer schitteren!

VAN 1 JULI TOT 15 AUGUSTUS 2025

Zij hebben een prachtige geschenkkoffer van
Durex gewonnen voor een waarde van **€78!**



Mr Bart De Smet – Apotheek Bellipharma (Brussel)

Mevr Madeline Pillon – Apotheek in Battignies (Binche)

Mevr Glenn Herssens – Apotheek De Pauw in Varsenare (Jabbeke)

Mevr Sylvia Van Wassenhove – Apotheek Novelty (Brussel)

Mevr Christine Corlier – Apotheek Guilmain-Lambeau (Waver)

ZIN OM UW KANS TE WAGEN?

Ontdek snel onze nieuwe Santalis Wedstrijd.
Win een prachtige set **Pediakid** producten
van **Ineldéa** ter waarde van meer dan 60€!

GA SNEL NAAR PAGINA 31!

DE ROL VAN UW APOTHEKER BIJ HET JUISTE GEBRUIK VAN GENEESMIDDELEN.



Bij het afleveren van een geneesmiddel op voorschrift zal de apotheker:

- **Controleren** of het voorschrift in orde is.
- **Zorgen** dat het voorschrift geschikt is voor de patiënt.
- **De dosering**, de wijze van inname en de mogelijke bijwerkingen uitleggen en ervoor zorgen dat de patiënt alles goed begrijpt, zodat hij zich aan de voorschriften kan houden.
- **Controleren** op risico's van interacties tussen geneesmiddelen, allergieën en contra-indicaties.
- **De patiënt hygiënische** en voedingsadviezen geven voor een betere werking van de behandeling.
- **De patiënt indien nodig** doorverwijzen naar een arts.

MEDICATIESCHEMA

Voor chronische patiënten kan de apotheker worden aangewezen als '**referentieapotheker**' en een volledig schema bijhouden van alle geneesmiddelen die de patiënt gebruikt (voorgeschreven, zelf gekocht, gezondheidsproducten, enz.), dat hij deelt met andere betrokken zorgverleners.

Voordelen voor de patiënt:

- Een betere kennis van zijn behandelingen.
- Een betere naleving en opvolging van de behandelingen.
- Een veiliger zorgproces.

**VRAAG ADVIES AAN
UW APOTHEKER.**

EEN RUSTIGE TERUGKEER NAAR SCHOOL VOOR UW HUISDIEREN!



Het begin van het schooljaar is ook een overgangsperiode voor uw huisdieren.

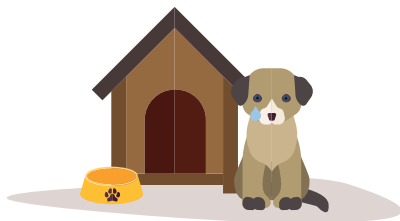
Na een periode met meer flexibiliteit in de dagindeling en meer mensen in hun omgeving, kan de terugkeer naar een striktere routine stressvol zijn voor uw huisdieren!

Onze tips voor een geslaagde terugkeer naar school voor uw huisdieren:



REGELMATIGE ROUTINE:

herstel deze regelmatige routine geleidelijk om een plotselinge verandering te voorkomen, met vaste tijden voor maaltijden, wandelingen en speeltijd.



EENZAAMHEID:

bereid uw huisdier geleidelijk voor op alleen zijn door de duur van uw afwezigheid beetje bij beetje te verlengen.



SPELEN:

stimuleer uw huisdier mentaal en fysiek door middel van spelletjes en/of interactief speelgoed.



GERUSTSTELLEND OMGEVING:

creëer een rustige en comfortabele plek voor uw huisdier waar het rustig kan uitrusten. Laat een doek of kledingstuk met uw geur achter.



BEGELEIDING:

stel uw huisdier gerust en begeleid het door zachtjes tegen het te praten, het te aaien en te masseren.

VEILIGHEID:

als u jonge, nieuwsgierige honden heeft, haal dan alle voor hen gevaarlijke voorwerpen uit de buurt.



CHECK-UP VOOR HET NIEUWE SEIZOEN:

ga langs bij uw dierenarts voor een controlebezoek om de vaccinaties te controleren, parasieten te behandelen en hun voeding in de gaten te houden.



NATUURLIJKE OPLOSSINGEN

KALMERENDE FEROMONEN:

synthetisch gereproduceerde kalmerende feromonen zorgen voor een rustgevend gevoel. Ze zijn verkrijgbaar in de vorm van halsbanden, sprays en verstuivers. Let op: elke diersoort heeft zijn eigen feromonen.

BACHBLOESEM:

geef de voorkeur aan Bachbloesems zoals Aspen, Cherry Plum, Rock Rose en Rescue. Oplossen in een kom water.

FYTOTHERAPIE:

valeriaan, passiebloem, lavendel en meidoorn kunnen worden gebruikt, maar raadpleeg voor gebruik altijd uw apotheker of dierenarts omdat bepaalde planten giftig kunnen zijn voor sommige diersoorten.

ALOË VERA:

bij stressgerelateerde jeuk verzacht aloë vera de huid dankzij zijn ontstekingsremmende eigenschappen.

TELLINGTON-MASSAGE (TTOUCH):

specifieke massages om de bloedsomloop te verbeteren en de emotionele band met u te versterken.

**VRAAG ADVIES AAN
UW APOTHEKER.**

PREVENTIE VAN URINEVERLIES.

5 TIPS OM URINEVERLIES TE VOORKOMEN.

VERSTERKING VAN HET BEKKENBODEMSPIEREN

Oefen regelmatig het aanspannen en ontspannen van de bekkenbodemspieren om het perineum te versterken, wat de controle over de blaas verbetert. Doe dit regelmatig.

AANGEPASTE LEVENSTIJL

Zorg voor een stabiel gewicht:

overgewicht oefent extra druk uit op de blaas en bevordert urineverlies.

Drink regelmatig voldoende, maar niet te veel, en drink 's avonds niet te veel.

Verminder factoren die de blaas irriteren door het gebruik van koffie, thee, alcohol, frisdrank, kruiden, suiker enz. te beperken.

GEZONDE GEWOONTEN

Ga naar het toilet zonder te wachten tot het laatste moment maar vermijd te vaak heen en weer lopen zonder dat het echt nodig is.

Voorkom constipatie door vezelrijk te eten want een trage stoelgang kan de symptomen van urineverlies verergeren.

Neem de juiste houding aan wanneer u naar het toilet gaat: zit met uw benen iets uit elkaar.

LICHAAMSBEWEGING

Doe regelmatig aan lichte lichaamsbeweging: wandelen, zwemmen, yoga... zonder druk op de buik.

AANVULLENDE TIPS

Draag comfortabele kleding die niet strak zit in de taille.
Gebruik indien nodig geschikte beschermingsmiddelen: bij voorkeur in katoen.

**RAADPLEEG UW APOTHEKER
voor een behandeling op maat.**

MOLICARE® PREMIUM MOBILE, DE BESTE BESCHERMING BIJ MATIG TOT ZWAAR URINEVERLIES



OP ZOEK NAAR EEN OPLOSSING VOOR UW URINEVERLIES?

KIJK NIET VERDER.... U HEEFT HET GEVONDEN!

MoliCare® premium Mobile garandeert:

- **Snelle absorptie en drooggevoel:** dankzij het ultra-absorberende kussen met drie lagen.
- **Comfort:** optimale beenopening en bedekking van de billen voor een betere pasvorm en maximaal comfort.
- **Antilekbescherming:** dubbel barrièresysteem voor maximale bescherming tegen lekken.
- **Geurcontrole:** het geurneutralisatiesysteem zorgt voor optimale hygiëne en welzijn.
- **Discretie:** ontworpen volgens de contouren van het lichaam, zodat het gedragen kan worden als normaal ondergoed. Dit zorgt voor maximale discretie, zelfs onder nauwsluitende kleding.

MoliCare® premium Mobile, gemaakt om het verschil te maken.

VRAAG UW GRATIS STAAL AAN IN UW APOTHEEK.

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



SANTALIS SPEL

WOORDZOEKER



Immuniteit, natuurlijke oplossingen!

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

ECHINACEA
GINSENG
TIJM

STOFDEELTJES
PROPOLIS
RAVINTSARA

INELDÉA

LABORATOIRES

SAMEN VOOR DUURZAME GEZONDHEID

Als pionier in duurzame gezondheid staat INELDÉA al 22 jaar achter de visie van een preventieve en gepersonaliseerde gezondheidsaanpak, om langer en beter te leven in een gezonde omgeving. Wij bieden hoogwaardige natuurlijke en veilige gezondheidsoplossingen aan met bewezen wetenschappelijke doeltreffendheid die de hulpbronnen voor de toekomstige generaties vrijwaren.

GEZONDHEIDSPRODUCTEN OP MAAT VOOR IEDEREEN

Om een duurzame dagelijkse gezondheid te verzekeren en in te spelen op ieders behoeften biedt **INELDÉA** een ruime keuze aan natuurlijke gezondheidsoplossingen op basis van 7 productassortimenten: PEDIAKID, VITAMIN'22, FISIOCREM, OLIOSEPTIL, ISN, STC Nutrition en NATURFIT.

COMPROMISLOZE UITMUNTENDHEID

INELDÉA gaat uiterst strikt te werk bij de selectie van zijn actieve bestanddelen, zijn productiemethoden en de voortdurende verbetering van zijn formules.

- ISO 22000-certificatie (2018), de strengste internationale norm op het vlak van voedselveiligheid.
- ISO 13485-certificatie (2016), de vrijwillige internationale veiligheidsnorm voor levensmiddelen die erkend is voor het kwaliteitsbeheer van medische hulpmiddelen.
- 3 gedeponeerde octrooien en 17 bestanddelen met wetenschappelijk aangetoonde doeltreffendheid.
- Formules die regelmatig worden bijgewerkt op basis van de nieuwste wetenschappelijke publicaties, om de doeltreffendheid van onze producten verder te optimaliseren.



VITALITEIT, IMMUNITEIT, SLAAP... DE 100% NATUURLIJKE REFLEX VOOR OUDERS

Uiterst gerichte antwoorden voor uiteenlopende lichamelijke kwaaltjes bij kinderen, van baby's tot preadolescenten.

AL MEER DAN 20 JAAR GEFOCUST OP HET WELZIJN VAN KINDEREN

Om kinderen de beste geconcentreerde voedingsstoffen en actieve bestanddelen met fysiologisch effect te bieden, hebben de **Laboratoires INELDÉA** in 2003 **PEDIAKID®** ontwikkeld. Dit assortiment gezondheidsproducten met natuurlijke actieve bestanddelen, zoals plantenextracten, vitaminen en mineralen, is geformuleerd op basis van uiterst strikte vereisten op het vlak van kwaliteit, doeltreffendheid en veiligheid. Het ruime aanbod garandeert een geschikte oplossing in alle zachtheid voor de behoeften van jonge kinderen.

PEDIAKID® SIROPEN: EXCLUSIEVE INNOVATIE.

DE COMBINATIE VAN AGAVENECTAR + PREBIOTICA

Agave siroop: Dit zoetmiddel van plantaardige oorsprong is zachter en minder dik dan honing en wordt gebruikt in siropen van **PEDIAKID®**. Het bestaat uit natuurlijke, ongeraffineerde suikers, waardoor het specifieke voedingskwaliteiten heeft.

Fibregum -acaciavezels maximaliseren de effecten van agavenectar: ze worden zeer goed verdragen door kinderen en bevorderen de groei van goede bacteriën in de darmen.

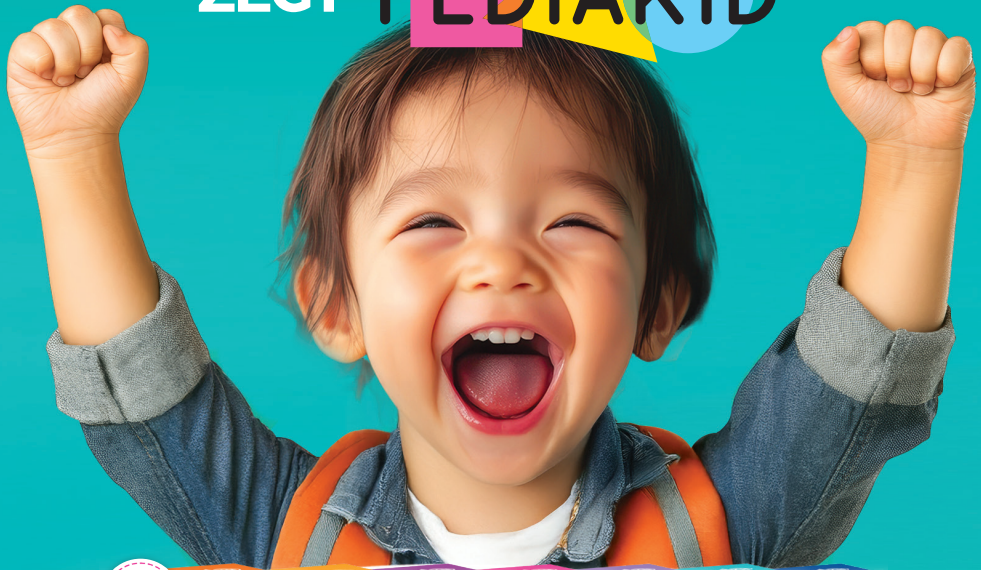
EEN HANDIGE, LEKKERE EN NATUURLIJKE OPLOSSING: DE PEDIAKID®-GOMMETJES

De **PEDIAKID®-gommetjes** in de vorm van beertjes of koepel, op basis van fruitpectine bevatten geen dierlijke gelatine, conserveermiddelen, gluten, lactose of kunstmatige smaak- of kleurstoffen.

PEDIAKID®, DAT ZIJN OOK VERZORGINGS- & HYGIËNEPRODUCTEN

PEDIAKID® huidverzorgings- en hygiëneproducten zijn speciaal ontwikkeld voor jonge kinderen, met respect voor de tere huid, met plantenextracten en actieve ingrediënten van natuurlijke oorsprong.

WIE EEN
een geslaagd najaar zegt
ZEGT PEDIAKID



Meer dan **30 natuurlijke** en veilige oplossingen speciaal voor kinderen, om de afweer, vitaliteit of eetlust te ondersteunen, de nachtrust te bevorderen, de darmtransit te regelen... en nog veel meer!

DE 100% NATUURLIJKE REFLEX VOOR OUDERS

Indien u meer informatie wenst, kunt u ons contacteren op info@ineldea.be of op +33 4 23 36 07 00

SANTALIS WEDSTRIJD

*In topvorm voor een goede start van
het nieuwe schooljaar!*

VAN 1 SEPTEMBER TOT 15 OKTOBER 2025

Doe mee aan onze wedstrijd en maak kans op een prachtige
Pediakid kit ter waarde van meer dan **€60!**

Vraag

1

Wordt passiebloem ook wel "passievruchtbloem" genoemd?

- ☐ JA
☐ NEE

Vraag

2

Hoeveel mensen worden gemiddeld getroffen door griepachtige ziekten in België?

- ☐ 300 000
☐ 500 000

Vraag

3

Controleren apothekers op medicijninteracties bij het afleveren van voorgeschreven geneesmiddelen?

- ☐ JA
☐ NEE

Vraag

4

Helpt het versterken van het perineum om blaaszwakte te verminderen?

- ☐ JA
☐ NEE

Vraag

5

Bevatten de producten van Pediakid natuurlijke actieve bestanddelen?

- ☐ 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!

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!

