



**EEN GOEDE
GEZONDHEID
VOOR IEDEREEN!**

*Wees meer 'fit'
met uw apotheker!*

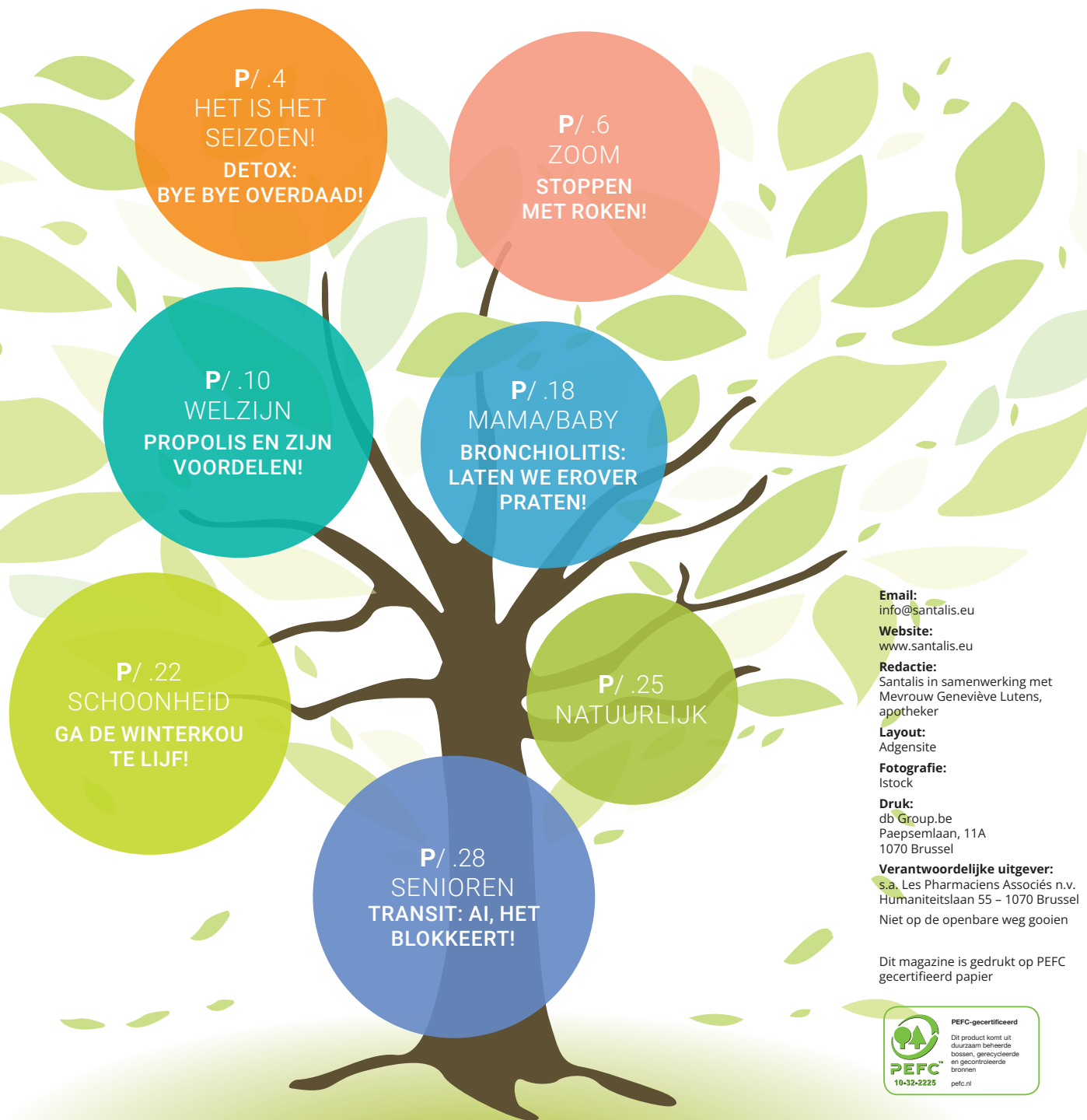
DETOX:
BYE BYE OVERDAAD!

GA DE
WINTERKOU TE LIJF!

TRANSIT:
AI, HET BLOKKEERT!

WEDSTRIJD
Ga snel naar pagina 33!
5 PRIJZEN
TE WINNEN!
(TER WAARDE VAN 75,39€)





P/ .4
HET IS HET
SEIZOEN!
DETOX:
BYE BYE OVERDAAD!

P/ .6
ZOOM
STOPPEN
MET ROKEN!

P/ .10
WELZIJN
PROPOLIS EN ZIJN
VOORDELEN!

P/ .18
MAMA/BABY
BRONCHIOLITIS:
LATEN WE EROVER
PRATEN!

P/ .22
SCHOONHEID
GA DE WINTERKOU
TE LIJF!

P/ .25
NATUURLIJK

P/ .28
SENIOREN
TRANSIT: AI, HET
BLOKKEERT!

Email:
info@santalismag.eu

Website:
www.santalismag.eu

Redactie:
Santalismag in samenwerking met
Mevrouw Geneviève Lutens,
apotheker

Layout:
Adgensite

Fotografie:
Istock

Druk:
db Group,be
Paepsemlaan, 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

We wensen u het allerbeste voor 2025!

Het begin van het jaar staat vaak synoniem voor goede voornemens! Maar het moeilijkste is vaak om je eraan te houden.

In deze nieuwe editie van Santalis Mag vind je al ons advies om van die goede voornemens een succes te maken:

- Zuiver je lichaam en krijg weer energie
- Stoppen met roken
- Je huid verzorgen
- Breng je stoelgang in balans

...

Uw apotheker, jouw beste bondgenoot op het gebied van gezondheid is er om je het hele jaar door met raad en daad bij te staan dus aarzel niet om advies te vragen!

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 en fijne feestdagen!

* In deelnemende apotheken en zolang de voorraad strekt.
Geldig van 1 januari tot 28 februari 2025.



DETOX: BYE BYE OVERDAAD!

De feestdagen zijn voorbij en het is tijd om in de 'detox'-modus te gaan!

Om de overdaad te verwijderen en je lichaam nieuw leven in te blazen, moet je een detox doen.

De detoxkuur helpt en ontlast de organen die verantwoordelijk zijn voor het verwijderen van gifstoffen uit je lichaam: lever, nieren, huid, longen en darmen.

Het zal je lichaam zuiveren en je in staat stellen je evenwicht te hervinden.

Doe dit minstens 7 dagen.

JE DETOXPROGRAMMA

- ☪ **Hydrateer** regelmatig!
- ☪ **Stop met alcohol** tijdens deze periode.
- ☪ **Drink** zwarte koffie zonder suiker of groene thee.

- ☪ **Vermijd** suiker, vet en bewerkte voedingsmiddelen.
- ☪ **Eet gezonde voeding** met de nadruk op vers fruit en groenten, rijk aan vezels en antioxidanten en magere proteïnen (wit vlees, vis).
- ☪ Varieer je menu's met **voedingsmiddelen die uitstekend zijn voor de lever**: avocado, knoflook, groene groenten, rode bieten, walnoten, citroen, appel, enz.
- ☪ **Kom in beweging!** Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging van minstens 30 minuten per dag.
- ☪ **Slaap genoeg!**
- ☪ **Doe** elke dag 15 minuten meditatie of ademhalingsoefeningen.



DE NATUUR IS JE BESTE BONDGENOOT!

BERKENSAP:

een natuurlijke afvoer die helpt bij het elimineren van gifstoffen en het zuiveren van de lever.

PAARDENBLOEM:

natuurlijke diuretische plant die helpt om het lichaam af te voeren en te ontgiften.

MOERASSPIREA:

draineert de nieren en verbetert de urinaire functies.

MARIADISTEL:

helpt gifstoffen uit de lever te verwijderen.

DESMODIUM:

heeft drainerende eigenschappen.

ZWARTE RADIJS:

stimuleert de leverfunctie.



ESSENTIËLE CITROENOLIE:

zuivert en draineert het lichaam.

ESSENTIËLE OLIE VAN VERBENON ROZEMARIJN:

regeneert levercellen, ontgift het bloed en activeert de bloedsomloop.

ESSENTIËLE OLIE VAN PEPERMUNT:

draineert en zuivert de lever, gaat spijsverteringsproblemen tegen en vermindert gevoelens van algemene vermoeidheid.

ROZEMARIJKNOP:

ondersteunt de leverfunctie.

ESSENKNOP:

helpt de eliminatiefuncties van het lichaam.

VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES VOOR GEBRUIK.



RECEPT

*Groen detox-sapje.**

Ingrediënten

- Een appel
- Een peer
- Een grote hand verse biologische spinazie
- Een limoen
- Een beetje gember

Halveer de peer en appel. Doe alle ingrediënten in de sapcentrifuge. Drink meteen het sapje op!

*Bron: <https://liliebakery.fr/jus-detox-vert-maison/>



STOPPEN MET ROKEN!

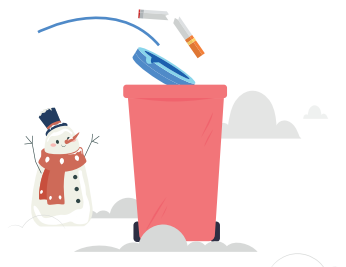


Het begin van een nieuw jaar is vaak een tijd voor goede voornemens!
Stoppen met roken is een veelvoorkomend thema.

Goed gedaan als je eindelijk hebt besloten om je laatste sigaret uit te doven!

Het zal niet gemakkelijk zijn maar hier zijn enkele tips om je kansen optimaal te benutten:

- 1 Doe het niet alleen!** Laat het je familie, vrienden en collega's weten zodat ze je kunnen steunen.
- 2 Stel jezelf een doel en probeer** je daaraan te houden.
- 3 Vermijd alle verleidingen:** gooi alle aanstekers, sigaretten en asbakken weg.



- 4 Zeg nee tegen ontmoediging!** Maak een lijst van alle voordelen van stoppen met roken: betere gezondheid, besparingen... en kijk zo vaak mogelijk naar deze lijst.



- 5 Haal je gedachten** van de drang om te roken zodra die opkomt! Het duurt maar een paar minuten. Wees positief en denk aan je kleine overwinningen: bijvoorbeeld het aantal dagen of weken zonder te roken.
- 6 Anticipeer op de situaties** waarin de drang om te roken het sterkst zal zijn en zet strategieën op om te voorkomen dat je eraan toegeeft.

- 7 Neem een gezonde levensstijl aan:** eet goed, beweeg goed en slaap goed. Zo voorkom je dat je aankomt als je stopt met roken.

- 8 Vermijd alcohol en beperk je koffiegebruik.**



- 9 Gestresseerd over stoppen met roken?** Leer hoe je je stress kunt beheersen door middel van ontspanningssessies, sophrologie en/of kruiden- of aromatherapie.

- 10 Heb je hulp nodig?** Neem contact op met een tabakoloog voor psychologische ondersteuning of bel



Essentiële olie van zwarte peper kan het verlangen om te roken verminderen.

Gebruik een geurstokje gedrenkt in essentiële olie van zwarte peper of rechtstreeks uit het flesje en **inhaleer maximaal 2 tot 3 keer** wanneer je zin hebt om te roken.

STOPPEN MET ROKEN: DE ROL VAN UW APOTHEKER.



Uw apotheker is er om u te helpen deze grote uitdaging aan te gaan!

Uw apotheker kan je **nicotine-verters** aanraden om je te helpen de ontwenningsverschijnselen onder controle te houden.

Nicotineverters vervangen de nicotine in sigaretten door farmaceutische nicotine zonder alle schadelijke stoffen die in sigaretten zitten.

Ze zijn er in verschillende vormen: pleisters, kauwtabletten of zuigtabletten, kauwgom, mondsprays en inhalators.

Nadat de apotheker u een paar vragen heeft gesteld over uw sigarettengebruik, zal uw apotheker u de vormen en doseringen aanbevelen die het beste voor u zijn.

Als je al een behandeling met een therapeutische vorm van substitutie hebt geprobeerd of als je een zware roker bent, **kan je apotheker je een combinatietherapie adviseren** die je kansen op succes bij het stoppen met roken vergroot.



Combinatietherapie is de combinatie van het gebruik van een pleister met andere vormen van substituten zoals tabletten, kauwgom, sprays...

AARZEL NIET OM UW APOTHEKER OM ADVIES TE VRAGEN!

ROKEN EN ZWANGERSCHAP

Roken tijdens de zwangerschap kan zeer ernstige risico's voor de baby met zich meebrengen!

- **Langere zwangerschap:** 9 maanden langer dan gemiddeld.
- Meer **buitenbaarmoederlijke zwangerschappen**.
- Hoger percentage spontane **miskramen**.
- **Groeiachterstand** bij de foetus.
- 3-voudige toename van **vroegeboorten**.
- **Laag geboortegewicht**.
- Verhoogde **foetale afwijkingen** (skeletafwijkingen, vooral van de vingers en de wervelkolom, gespleten lip en gehemelte, hydrocefalie, hart- en vaatandoeningen, enz.).

Vraag hulp aan een arts of tabaksconsulent.

Vergoeding van €30 per sessie voor zwangere vrouwen met een maximum van 8 sessies per zwangerschap.



MEMO: SNELLE EFFECTEN VAN STOPPEN MET ROKEN!

Nadat je je laatste sigaret hebt opgegeven, zijn hier de **voordelen die je zult voelen**:

- **20 minuten:** bloeddruk en hartslag zijn niet langer verstoord.
- **8 uur:** de hoeveelheid koolmonoxide in het bloed is gehalveerd en de zuurstoftoevoer naar de cellen is weer normaal.
- **24 uur:** het lichaam bevat geen nicotine meer.
- **48 uur:** smaak en geur verbeteren.
- **72 uur:** ademen wordt gemakkelijker.
- **2 weken:** het risico op een hartaanval begon te dalen naarmate de stolling normaliseerde.
- **3 maanden:** hoesten en vermoeidheid nemen af en de ademhaling wordt weer normaal.

Stop succesvol met roken!

Vraag advies aan je apotheker



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. © 2024 Johnson & Johnson Consumer NV BE-NI-2400037





PROPOLIS EN ZIJN VOORDELEN!

Propolis is zowel een harsachtig materiaal dat wordt geproduceerd door verschillende planten zoals spar, berk en populier, als een complex materiaal dat door bijen uit dit hars wordt geproduceerd.

Bijen gebruiken hun **propolis** om de **bijenkorf** te **beschermen** tegen microben.

Propolis heeft talloze voordelen voor de gezondheid dankzij zijn **antimicrobiële, ontstekingsremmende en helende eigenschappen**.

VERSTERKT HET IMMUUNSYSTEEM

Propolis **stimuleert de natuurlijke afweer van het lichaam en verhoogt de productie van witte bloedcellen** die infecties bestrijden.

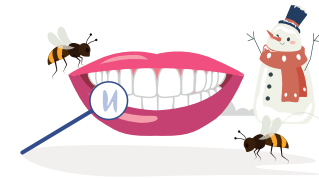
- Het **helpt** griep en verkoudheid **bestrijden**.
- **In te nemen als kuur** tijdens de winter of bij tijdelijke vermoeidheid.

ONTSTEKINGSREMMENDE EN PIJNSTILLENDE WERKING

- Propolis **verlicht keelpijn, hoesten en aandoeningen aan de luchtwegen**.
- Het **verzacht ook** de pijn bij keelpijn, neusverkoudheid of oorontsteking.

ANTI-INFECTIEUZE EIGENSCHAPPEN

- Propolis is een **natuurlijk antibioticum** en werkt tegen veel bacteriën, virussen en schimmels.
- Het **behandelt KNO-aandoeningen** zoals tonsillitis, otitis en sinusitis.



MONDGEZONDHEID

- Propolis helpt **gaatjes en mondzwernen voorkomen** (vervangt niet het dagelijks tandenpoetsen).
- Het helpt ook bij **de behandeling van gingivitis en parodontitis**.



HELENDE EN REGENERERENDE EIGENSCHAPPEN

- Propolis **versnelt de genezing van wonden**, oppervlakkige brandwonden en huidaandoeningen zoals eczeem, psoriasis en schimmelinfecties.
- Het **stimuleert ook de celregeneratie in de huid** dankzij de oxiderende eigenschappen.

ANDERE VOORDELEN

- Propolis **verlicht spijsverteringsproblemen** zoals maagzuur.
- Dankzij de **hepatoprotectieve werking** kan propolis de lever beschermen tegen bepaalde aanvallen veroorzaakt door alcohol of bepaalde medicijnen.



Propolis bestaat in de vorm van capsules, spray, extracten, enz.

VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES EN HIJ ZAL JE KUNNEN BEGELEIDEN NAARGELANG JE BEHOEFTE.



Beehub spray propolis 15ml

12,50€* **9,38€**
62,53€/100ml

*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

SLIMME PRIJZEN



BeeHub honing propolis snoepjes 80gr

5,90€* **4,43€**
5,54€/100gr



Bactecal GE 16/32 caps

17,49€ / 29,80€* **12,24€ / 20,86€**



Aromaforce biologische neusspray
decongestivum 15ml

10,30€* **6,70€**
44,67€/100ml



Saforelle zachte wasoplossing 250ml

11,90€* **8,33€**
3,33€/100ml



BeeHub honing tijm 100% Belgisch 165gr

12,50€* **9,38€**
5,68€/100gr



D-ixX liquid 50ml

14,40€* **10,08€**
20,16€/100ml



Aromaforce keelspray verzachtend+
Biologisch 15ml

10,25€* **6,66€**
44,40€/100ml



Saforelle zachte wasoplossing 500ml

17,90€* **12,53€**
2,51€/100ml



Vicks ProPolis spray 20ml

10,90€* **8,18€**
40,90€/100ml



D-ixX 3000 caps 120

22,00€* **15,40€**



Aromaforce Oleobioticum 15 caps

14,50€* **10,15€**



Saforelle verzachtende crème 40ml

10,90€* **7,63€**
19,08€/100ml

*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Marimer isotonisch zeewater spray Adult 100ml

11,12€* **4,45€**
4,45€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Zaffranax 30 caps

34,99€* **26,24€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Santalis automatische polsbloeddrukmeter

22,50€* **19,90€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Physiodose fysiologisch serum 40x5ml

9,15€* **3,66€**
1,83€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Marimer hypertonisch zeewater spray Adult 100ml

12,44€* **4,98€**
4,98€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Zaffranax 60 caps

54,99€* **41,24€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Santalis contactloze infraroodthermometer

22,50€* **19,90€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Physiodose fysiologisch serum 15x5ml

4,72€* **2,60€**
3,47€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Marimer Baby isotonisch zeewater spray 100ml

11,12€* **4,45€**
4,45€/100ml

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Santalis automatische arm bloeddrukmeter

32,90€* **29,90€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Santalis flexibele digitale thermometer

3,90€* **2,99€**

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Fixident Pro Plus Food Seal

10,26€* **6,67€**
11,70€/100gr

Clic & Collect



Slimme PRIJZEN

Fixident Pro Professional

9,00€* **5,85€**
14,63€/100gr

*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.



Schwabe Pharma Belgium

De expert in fytotherapie

Schwabe Pharma is een familiebedrijf dat al **meer dan 150 jaar** voor plantaardige geneesmiddelen en andere gezondheidsproducten staat.

Het is een toonaangevende internationale producent van fytotherapeutische producten.



We focussen op **verschillende domeinen binnen gezondheid:**

geestelijke gezondheid, hoest & verkoudheid, maag & spijsvertering en algemene gezondheid & welzijn.

Onze geneesmiddelen zijn **doeltreffend, veilig** en worden **goed verdragen.**

Het gamma van Schwabe Pharma Belgium wordt bovendien verder aangevuld met een aantal medische hulpmiddelen, topische producten en een homeopathisch gamma voor pasgeborenen.



Onze producten zijn **uitsluitend verkrijgbaar in de apotheek.**

Vraag ernaar bij uw apotheker - hij is uw raadgever bij uitstek.



From Nature. For Health.

Bij Schwabe Pharma delen we een gemeenschappelijke visie: "From Nature. For Health." **Ons doel is om de kracht van de natuur te combineren met deze van de wetenschap.** Dit doen we door geneesmiddelen op basis van planten ter beschikking te stellen van artsen en apothekers om de gezondheid en levenskwaliteit van patiënten te helpen verbeteren. Alvorens deze geneesmiddelen te produceren en te commercialiseren, voeren we klinische studies uit om de doeltreffendheid en de veiligheid van onze geneesmiddelen aan te tonen.



From Schwabe. For you.

De Schwabe groep is niet alleen wereldleider in onderzoek, ontwikkeling en productie van plantaardige geneesmiddelen: ook op digitaal vlak staan we niet stil. Zo ontwikkelden we de Tavo app, de eerste **app voor smartphones en tablets** in België **ter verlichting van de symptomen van vertigo.**



From Schwabe. For Nature.

Via ons partnership met Natuurpunt en Natagora wensen we de unieke rijkdom en diversiteit van de natuur te beschermen.

Door Natuurpunt financieel te ondersteunen kan de vereniging natuurgebieden in Vlaanderen aankopen, herstellen en opstellen. De samenwerking spitst zich onder meer toe op het natuurgebied Aronst Hoek te Geetbets. Daar werkt Natuurpunt sinds vele jaren aan de realisatie van een aaneengesloten natuurgebied waar wulp, bever en wilde orchideeën zich thuis voelen.

De samenwerking met Natagora in Wallonië richt zich vanaf dit jaar op het Nationaal Park L'Entre-Sambre-et-Meuse, dat gelegen is in de provincies Namen en Henegouwen. Het project heeft tot doel de lokale ecosystemen te versterken door natuureservaten aan te kopen en uit te breiden en o.a. halfnatuurlijke gebieden te herstellen.



BRONCHIOLITIS: LATEN WE EROVER PRATEN!



Bronchiolitis is een acute virale infectie van de lagere luchtwegen veroorzaakt door RSV (Respiratoir Syncytieel Virus) en treft vooral kinderen jonger dan 2 jaar.

Tussen **25% en 40%** van de kinderen vertonen **symptomen van bronchiolitis** wanneer ze voor het eerst besmet worden met RSV. Van deze kinderen ontwikkelt tussen 0,5% en 2% een ernstige infectie waarvoor ziekenhuisopname nodig is.

(Bron : pharmacie.be)

Bronchiolitis duurt tussen 7 en 10 dagen.

De epidemische periode loopt van half oktober tot maart.

DE SYMPTOMEN

Bronchiolitis begint als een verkoudheid, met een loopneus, droge hoest en lichte koorts.

Binnen 2 tot 3 dagen gaat het over in: ademhalingsmoeilijkheden, hoesten, een piepende ademhaling en moeite met eten.



BEHANDELING

- **Maak de neus** van je kind **regelmatig schoon** met een zoutoplossing.
- **Houd** je kind **gehydrateerd** door water te geven.
- **Lucht de slaapkamer van je baby regelmatig**. De temperatuur moet maximaal 19°C zijn.
- Geef **bij koorts paracetamol volgens de aanwijzingen op de bijsluiter, afhankelijk van de leeftijd en het gewicht van het kind. Vraag uw apotheker om advies.**

- Als je kind het moeilijk vindt om te eten, **spread de maaltijden dan**.
- **Leg je kind op zijn rug te slapen**.
- **Stel je kind niet bloot aan passief roken**.

Waarschuwing: geef geen hoestsiroop!
Deze geneesmiddelen zijn gecontra-indiceerd voor baby's!

VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES.



WANNEER MOET JE NAAR EEN DOKTER?

Als je kind jonger is dan **3 maanden**, een temperatuur heeft van **meer dan 38°C** en in een verslechterende algemene toestand verkeert (braken, kreunen).



PREVENTIE

Het virus is **zeer besmettelijk**, dus je blijft best thuis tijdens de acute fase van de ziekte. **Was regelmatig je handen. Draag een masker.** Maak dekbedden en dummy's regelmatig schoon.

VACCINATIE OM BRONCHIOLITIS TE VOORKOMEN

« De Franse Gezondheidsraad beveelt preventieve maatregelen aan voor RSV bij alle **zuigelingen jonger dan één jaar** die hun eerste seizoen van RSV-seizoenen.

Kinderen geboren na **1 oktober 2024** zullen in principe monoklonale antilichamen kunnen krijgen in de kraamkliniek, tot het einde van het RSV-seizoen.

Zwangere vrouwen kunnen ook een vaccin krijgen tijdens de zwangerschap om hun ongeboren kind te beschermen. In principe is slechts een van de twee opties nodig (vaccinatie door de moeder of monoklonale antilichamen bij de pasgeborene).»

VOOR MEER INFORMATIE, VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES.

Bron: <https://www.vaccination-info.be/maladie/vrs/>



Physiodose neusreiniger baby met afzuigsysteem
10,50€* **7,35€**
*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!



GA DE WINTERKOU TE LIJF!

De temperaturen dalen en je huid voelt het: trekkerigheid, roodheid, ongemak... Ontdek al onze tips om je huid deze winter te verwennen!



DOUCHE/BAD

- Vermijd dagelijkse baden en douches die te heet en te lang zijn.
- Neem bij voorkeur een douche van 35°C gedurende niet meer dan 5 minuten!
- Gebruik bij voorkeur reinigingsoliën of douchegels met een hoog vetgehalte om de pH-waarde van je huid te respecteren. Om te drogen, veeg je zachtjes af zonder hard te wrijven.
- Breng na het douchen of baden een hydraterende crème aan over je hele lichaam.

GEZICHT

- Verwijder je make-up bij voorkeur met een reinigingsmelk of -olie in plaats van met micellair water, dat je huid uitdroogt.
- Reinig je gezicht met zachte reinigingsmiddelen.
- Exfolieer je huid één keer per week met een zachte scrub.
- Breng een of twee keer per week een masker aan. Kies een voedend en verzachtend masker.
- Verander je moisturizer en kies voor crèmes met een rijkere textuur op basis van melk, sheaboter, arganolie... bij voorkeur zonder alcohol en parfum.

- Gebruik een specifiek serum op basis van hyaluronzuur, dat de eigenschap heeft 1000 keer zijn gewicht aan water vast te houden.
- Vergeet niet om je lippen en handen, die worden blootgesteld aan externe agressie, te beschermen met specifieke huidverzorgingsproducten.

VOEDING

- Blijf gehydrateerd! Zelfs als je je minder dorstig voelt, is het essentieel om 1,5 tot 2 liter water per dag te drinken. Denk aan warme dranken zoals kruidenthee om je te troosten.
- Pas je voeding aan en geef voorrang aan citrusvruchten (rijk aan vitamine C), gedroogd fruit (rijk aan essentiële vetzuren), peulvruchten (rijk aan eiwitten), chocolade (rijk aan magnesium), enz.
- Denk erover na om je dieet aan te vullen met voedingssupplementen.



Weleda Skin Food 30ml

6,99€* **4,54€**
15,13€/100ml



*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.



SCHOONHEIDSRECEPTEN Masker met honing en citroen*

Ingrédients

- 1 theelepel citroensap
- 1 eetlepel honing
- 1 stijfgeklopt eiwit
- 1 eetlepel yoghurt

Meng alle ingrediënten en breng het aan op je gezicht. Spoel na 15 minuten af met koud water.

*Bron: secretsdemiel.com



BINNEN/BUITEN

- Houd thuis de luchtkwaliteit in de gaten om ervoor te zorgen dat het niet te droog is.
- Vergeet niet om je huis te luchten! Als de lucht te droog is, gebruik dan een luchtbevochtiger.
- Zodra je naar buiten gaat, moet je je goed bedekken door verschillende lagen kleding aan te trekken. Vergeet niet een muts, sjaal en handschoenen te dragen.
- Kies goede warme schoenen met antislipzolen.

PRANARŌM

DE WETENSCHAP VAN ESSENTIËLE OLIËN

DIY • DE LUCHT ZUIVEREN.

SPRAY 30 ML

- EO Ravintsara 2431526 – 150
- Essence Zoete sinaasappel 2431310 – 100
- EO Echte lavendel 2431377 – 40

1 tot 2 verstuivingen, 3 tot 4 keer per dag.



DIY • VERKOUDEHEID/ VERSTOPTE NEUS.

10 ML DRUPPELFLESJE

- EO Grove den 2732337 – 60
- EO Eucalyptus radiata 2431401 – 60
- EO Pepermunt 2733459 – 40

Giet 8 druppels van het mengsel direct in een kom heet water of in het bakje van de inhalator en inhaleer. Herhaal 2 tot 3 keer per dag gedurende 5 dagen.



Voorzorgsmaatregelen voor het gebruik van essentiële oliën voor kinderen jonger dan 6 jaar en zwangere vrouwen. Speciale voorzorgsmaatregelen voor personen met epileptie of astma.

┌ NATUURLIJK ...



ARKOFLUIDES® DETOX PROGRAMMA

Arkofluides® Detox Programma is een voedingssupplement dat speciaal is samengesteld om te helpen ontgiften, gifstoffen uit het lichaam te verwijderen en de huid te verfraaien.

FASE 1 – DRAINEER HET HEPATISCHE SYSTEEM (1e tot 10e dag) :

Artisjok helpt bij het **eliminieren van gifstoffen en vetten**. **Engelwortel** en **Rozemarijn** dragen bij aan een **gezonde leverfunctie**. **Zwarte radijs** maakt de combinatie compleet.

FASE 2 – ZUIVER HET RENALE SYSTEEM (11e tot 20e dag):

Zwarte vlierbessen, met hun **zuiverende eigenschappen**, helpen om het lichaam te reinigen van gifstoffen en **paardenbloem** helpt **om water af te voeren**. Zwarte radijs en Citroen maken deze combinatie compleet.

FASE 3 – DE HUID DETOXEN (21e tot 30e dag):

Klis helpt de huid helder en gekalmeerd te houden. De **drainerende eigenschappen van Brandnetel** helpen het algehele uiterlijk van de huid te verbeteren en een gezonde, mooie huid te behouden.



NIEUW!

Win tijd

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

Vind uw apotheek online met deze QR code



 Scan mij!

Richt de camera van je smartphone op de QR code



Promoties
Gezondheidsadvies
Het voorschrift online

Santalís

Proficiat aan de 3 winnaars van onze wedstrijd:

SANTALIS WEDSTRIJD

Lachen! Het is het einde van het jaar!

VAN 1 NOVEMBER TOT 15 DECEMBER 2024

Zij hebben een prachtig pakket producten van laboratoire **Pure Support** gewonnen voor een waarde van **39,60€ tot 120€!**



Mevr Claire Pertoldi - Apotheek Polain (Oudeye)

Mevr Anne Boutriau - Apotheek Heine (Remicourt)

Mevr Virginie Staelen - Apotheek Battignies (Binche)

ZIN OM UW KANS TE WAGEN ?

Ontdek snel onze nieuwe Santalis Wedstrijd.
Win een prachtige set producten van laboratoire **Beehub** ter waarde van 75,39€

GA SNEL NAAR PAGINA 33!

TRANSIT: AI, HET BLOKKEERT!



Transitstoornissen bij ouderen komen vaak voor, vooral constipatie, waar 20-50% van hen last van heeft.



Constipatie wordt gedefinieerd als **een verminderde frequentie van de stoelgang in combinatie met moeilijkheden** om de stoelgang te evacueren. (Bron: ameli.fr)

Er zijn verschillende soorten constipatie. De meest voorkomende zijn tijdelijke constipatie en chronische constipatie.

TIJDELIJKE CONSTIPATIE

Duur: enkele dagen tot enkele weken.

Oorzaken: vaak gekoppeld aan een gebeurtenis zoals stress, een verandering in dieet, gebrek aan hydratatie, ziekte, enz...

Symptomen: harde ontlasting (minder dan 3 keer per week), moeite met evacueren, buikpijn en een opgeblazen gevoel.

Weinig of geen invloed op de gezondheid.

CHRONISCHE CONSTIPATIE

Duur: meer dan 6 maanden.

Oorzaken: vezelarm dieet, weinig of geen lichaamsbeweging, ongewenste effecten van bepaalde medicijnen, prikkelbare darm syndroom, bepaalde ziekten, enz.

Symptomen: hetzelfde als tijdelijke constipatie, maar dan over een langere periode.

Gezondheidsrisico's: darmobstructie, anale fissuur, aambeien, enz.

WAARSCHUWINGSSIGNALLEN

- Een **opgezwollen buik**.
- **Braken**.
- **Bloed bij** de ontlasting.
- **Onverklaarbaar** gewichtsverlies.
- Symptomen van **darmobstructie**.
- **Intense buikpijn** of krampen.

Als deze waarschuwingssignalen aanwezig zijn, is het belangrijk om zo snel mogelijk een arts te raadplegen zodat de juiste behandeling kan worden gegeven.

BELANGRIJKSTE FYSIEKE ACTIVITEITEN

Wandelen: stimuleert op natuurlijke wijze de darmtransit. Voor een gunstig effect maak je 10 tot 15 minuten na de maaltijd een stevige wandeling.

Zwemmen: een complete sport die de gewrichten ontziet.

Fietsen: in een gematigd tempo fietsen helpt om de stoelgang te reguleren.

Yoga: sommige houdingen worden meer aanbevolen dan andere.



De houding van het kind helpt buikspanningen los te laten en de bloedsomloop te verbeteren.



De tanghouding helpt de spijsvertering te stimuleren door de buikspieren te rekken en te masseren.



De zittende halve draaihouding masseert en stimuleert de spijsverteringsorganen.



De slingerhouding stimuleert de buikorganen en verbetert de bloedcirculatie.



De wind release houding masseert zachtjes de spijsverteringsorganen en stimuleert de eliminatie van gas.



OPLOSSINGEN

- **Pas je voeding aan door de voorkeur te geven aan de oplosbare vezels die voorkomen in:** kool, pompoen, spinazie, broccoli, wortelen, radijs, linzen, pruimen, kiwi's, bananen, rood fruit, gedroogd fruit, volkoren granen, enz.
- **Drink voldoende water!** (minstens 1,5 liter water per dag)
- Zorg voor regelmatige **lichaamsbeweging**.
- **Ga op vaste tijden naar het toilet.**
- Vergeet niet om **je voeten omhoog te houden** als je naar het toilet gaat.

BEHANDELINGEN

Er zijn verschillende soorten laxeermiddelen, afhankelijk van hun werking:

- **Osmotische laxeermiddelen** die de ontlasting zachter maken - werking binnen 1 tot 2 dagen na gebruik.
- **Ballast laxeermiddelen** die de consistentie van de ontlasting veranderen - werking over meerdere dagen.
- **Glijmiddelen** om de ontlasting te laten glijden - actie binnen 3 dagen.

- **Stimulerende laxeermiddelen** die inwerken op de darmmotriciteit - werking binnen enkele uren.
- Rectale laxeermiddelen.



Natuurlijke oplossingen op basis van planten zoals psyllium, venkel en groene anijs, of essentiële oliën zoals pepermunt en komijn.

VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES.



Slimme PRIJZEN

Clic & Collect



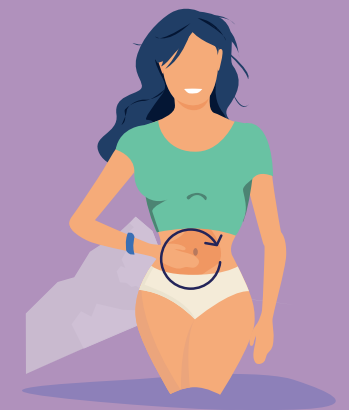
Bactecal Plus 16 / 32 caps

18,50€ / 30,95€* **12,95€ / 21,67€**

*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

ZELFMASSAGE VAN DE BUIK

- Ga op je rug liggen.
- Zoek je dikke darm, die bestaat uit 3 delen: de opgaande, de dwarse en de neergaande darm die zich aan weerszijden van de navel bevinden.
- Maak met je wijs-, middel- en ringvinger **cirkelvormige bewegingen met de klok mee** (de richting waarin de ontlasting passeert), beginnend bij de stijgende dikke darm (rechts in de lies). Zodra je de navel hebt bereikt, wijs je met je vingers naar links om de dikke darm te masseren. Ga dan naar beneden langs de dikke darm naar de linker lies. Herhaal de oefening drie keer.





PRODUITS DE LA RUCHE
BIJENKORF PRODUCTEN

100% BELGE

100% BELGISCH

Propolis
Pollen - Stuifmeel
Miel - Honing - Honig

BEEHUB
Inspired By Nature



SCAN ME



SANTALIS
WEDSTRIJD

Een goede gezondheid voor iedereen!

VAN 1 JANUARI TOT 15 FEBRUARI 2025

Doe mee aan onze wedstrijd en maak kans op een prachtig pakket **BeeHub** laboratoriumproducten ter waarde van **75,39€!**

- Vraag 1**
Heeft propolis antimicrobiële, ontstekingsremmende en helende eigenschappen?
 JA
 NEE
- Vraag 2**
Hoeveel kinderen in België hebben symptomen van bronchiolitis?
 10-20%
 25-40%
- Vraag 3**
Wat is in de winter de ideale watertemperatuur voor een douche of bad?
 38°C
 35°C
- Vraag 4**
Als je last hebt van constipatie, moet je dan je voeten omhoog doen als je naar het toilet gaat?
 JA
 NEE
- Vraag 5**
Zijn de BeeHub producten van Belgische oorsprong?
 JA
 NEE

Bijkomende vraag

Hoeveel Santalis apotheken in België bieden de online Clic&Collect service aan?

Twijfel je over een antwoord?

Kijk in dit nummer van Santalis Mag om je te helpen!



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

HET IS AAN JOU!

5 winnaars zullen worden gekozen uit de juiste antwoorden. Bij gelijke stand is de volgorde van deelname bepalend. Als er geen juist antwoord is, wordt het dichtstbijzijnde antwoord in aanmerking genomen. De winnaars krijgen persoonlijk bericht en kunnen hun cadeau afhalen bij hun Santalis apotheker!

SANTALIS MAG N°15 / JANUARI - FEBRUARI 2025

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...



SANTALIS SPEL WOORDZOEKER

Speciale „Detox“-planten!

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

Bron: www.tice.avion.free

PAARDENBLOEM
MARIADISTEL
DESMODIUM
BERKEN

CITROEN
PEPERMUNT
ZWARTE RADIJS
ROZEMARIJN

Nieuw Geneesmiddel

SLIJMHOEST

De kracht van klimop en wetenschap.



Vanaf 2 jaar



Zonder suiker



Zoete smaak

Bronchosedal® Herbal siroop (gedroogd klimopextract) is een kruidengeneesmiddel dat gebruikt wordt als slijmoplossend middel bij diepzittende slijmhoest. Niet gebruiken bij zwangerschap, borstvoeding en kinderen jonger dan 2 jaar. Niet langer dan 7 dagen gebruiken zonder geneeskundig advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw arts of apotheker. Johnson & Johnson Consumer NV – BE-BR-2400031