

WEDSTRIJD

Ga snel naar pagina 33!

5 PRIJZEN

TE WINNEN!

(TER WAARDE VAN 60,40€)



**TERUG NAAR
SCHOOL MET EEN
GERUST HART!**

*Wees meer 'fit'
met uw apotheker!*

KINDEREN:

**IN TOPVORM TERUG
NAAR SCHOOL!**

TERUG NAAR SCHOOL:

STOP DE MENTALE BELASTING!

MENOPAUZE:

RUSTIG AAN!

P/ .4
HET IS HET
SEIZOEN!
KINDEREN:
IN TOPVORM TERUG
NAAR SCHOOL!

P/ .6
ZOOM
BORSTKANKER:
DENK AAN SCREENING!

P/ .8
WELZIJN
TERUG NAAR SCHOOL:
STOP DE MENTALE
BELASTING!

P/ .14
MAMA/BABY
KOORTS BIJ KINDEREN:
GEEN PANIEK!

P/ .22
SCHOONHEID
HAARUITVAL:
WANNEER MOET JE JE
ZORGEN MAKEN?

P/ .28
SENIOREN
MENOPAUIZE:
RUSTIG AAN!

Email:
info@santalisis.eu

Website:
www.santalisis.eu

Redactie:
Santalisis 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

Gelukkig terug naar school!

De vakantie is voorbij en je bent in topvorm! In deze nieuwe editie van het Santalis Magazine vind je al ons advies over hoe je de energie die je tijdens de zomer hebt opgedaan kunt behouden en hoe je kunt voorkomen dat je overweldigd wordt door alle back-to-school activiteiten!

September is **Wereldapothekersdag**! Maak van deze gelegenheid gebruik om te ontdekken wat uw apotheker echt voor uw gezondheid doet. De apotheker is elke dag uw beste bondgenoot!

Laten we deze herfst samenwerken in de strijd tegen borstkanker en nadenken over screening en preventie. Met de hulp van je apotheker kun je bepaalde risicofactoren aanpakken, dus vraag hem of haar om advies!

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

Doe mee aan onze wedstrijd op pagina 33 voor een vitaminerijke back-to-school!

Veel leesplezier!

* In deelnemende apotheken en zolang de voorraad strekt.
Geldig van 1 september tot 31 oktober 2024.



KINDEREN: IN TOPVORM TERUG NAAR SCHOOL!

Vakanties zijn een tijd van grote vrijheid waarin jij en je kinderen in je eigen tempo van het leven kunnen genieten, iets goeds voor jezelf kunnen doen... gewoon nieuwe energie opdoen!



Om er zeker van te zijn dat je zo lang mogelijk van je vakantie kunt genieten kun je ons advies opvolgen over hoe je weer in topvorm kunt komen!

VOL VITAMINEN!



Geef de energie van je kinderen een boost met gezonde, evenwichtige voeding.

Een gouden regel: Moedig je kinderen aan om fruit en groenten te eten!

Een gevarieerde voeding is nog steeds de beste manier om aan de energiebehoeften van je kind te voldoen. Kinderen zijn vaak huiverig om groenten te eten dus hier zijn een paar tips om ze te helpen genieten van deze vitaminerijke voedingsmiddelen:

- **Kook samen met je kind en laat ze bij elke stap proeven.**

- **Maak kindvriendelijke recepten:** smoothies, soepen, puree, hartige taarten in de vorm van dieren...
- **Presenteer fruit en groenten op een leuke manier op het bord:** geef ze de ruimte om creatief te zijn!
- **Eet groenten als ze in de buurt zijn.**
- **Help hem een kleine moestuin aan te leggen** met makkelijk te kweken planten zoals kerstomaatjes, aromatische kruiden, radijsjes, aardbeien, enz.

Wees vooral geduldig en laat ze kennismaken met zoveel mogelijk soorten groenten en fruit, zonder ze ooit te dwingen. Hoe meer je ze aanmoedigt, hoe meer ze ervan zullen genieten.

Je kunt de voeding van je kind aanvullen met een kuur van multivitaminerijke voedingssupplementen.



EEN GOEDE NACHTRUST



Het moeilijkste deel van het nieuwe schooljaar is de verandering van tempo en het vaak hectische lesrooster.

Het belangrijkste voor je kind is slaap!

Afhankelijk van het kind en zijn leeftijd is de normale duur van een nachtrust 9 tot 11 uur. Het is belangrijk om je kind op regelmatige, vaste tijden naar bed te brengen.

Valt je kind moeilijk in slaap?

Denk aan het invoeren van een **avondroutine**: een rustig moment, een verhaaltje lezen, een knuffelpauze om je kind gerust te stellen en voor te bereiden op de slaap. Zorg er ook voor dat de slaapkamer 's nachts donker is om je baby te helpen een goede nachtrust te krijgen.

Bepaalde planten, zoals kamille, meidoorn en linde, kunnen je helpen om in slaap te vallen. Vraag voor gebruik advies aan uw apotheker.

DE KEUZE VAN DE APOTHEKER!

Pure Junior assortiment, een assortiment vitamines aangepast aan kinderen, gemaakt in België in nauwe samenwerking met de apotheker en arts met een goede prijs-kwaliteitverhouding.



Slimme
PRIJZEN

**-35%
korting**

BACK-TO-SCHOOL CHECKLIST!



- **Plan de nodige medische afspraken:** oogarts om het gezichtsvermogen te controleren, tandarts of orthodontist indien nodig.
- **Controleer of alles in orde is aan de vaccinkant.**
- Schrijf je kind in voor **buitenschoolse activiteiten:** cultuur, sport, enz.
- Voor sportactiviteiten is een **medische verklaring vereist.**
- **Maak een afspraak met je kapper** voor een geweldig back-to-school kapsel.
- **Sorteer** kleding en schoenen, omdat kinderen na de vakantie vaak minstens één maat groter zijn.
- Vergeet niet **in te schrijven** voor de kantine en naschoolse opvang.
- Je moet een **abonnement nemen op de bus** of ander schoolvervoer.
- **Schrijf je vroeg in voor sportstages tijdens de toekomstige schoolvakanties** zodat je een keuze aan activiteiten hebt.

STOP DE SCHERMEN!



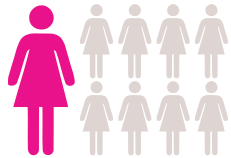
Voordat je naar bed gaat, is het aan te raden om schermen **minstens anderhalf uur voor het slapengaan** uit te zetten. Het blauwe licht van schermen verstoort het slaaphormoon.



BORSTKANKER: DENK AAN SCREENING!



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

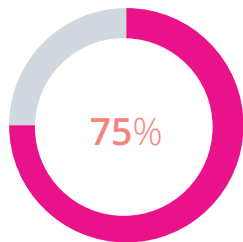


1 OP DE 9
VROUWEN
KRIJGT
BORSTKANKER IN
HAAR LEVEN.

Bron : pink-ribbon.be



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



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

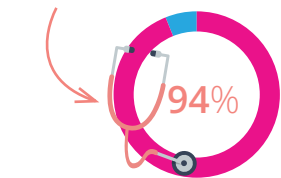
RISICOFACTOREN WAAROP ACTIE KAN WORDEN ONDERNOMEN:

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

Wist je dat?

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

Laat je dus screenen!



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



BORSTKANKER VOORKOMEN MET ZELFONDERZOEK

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



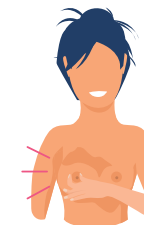
Doe je handen omhoog en kijk nog eens om te zien of je een verandering opmerkt.



Controleer ook het gebied tussen je borsten en je oksels.



Palpeer de borst met de andere hand met ronddraaiende 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.

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.**

TERUG NAAR SCHOOL: STOP DE MENTALE BELASTING!

Terug naar school is vaak synoniem met een mentale belasting voor ouders! **Wat is mentale belasting? Het is de lijst van alle dingen die je nog moet doen en die maar rond blijft gaan in je hoofd.**

Aan het begin van het nieuwe schooljaar wordt deze mentale belasting vertienvoudigd door: het begin van de school, winkelen voor schoolspullen, doktersafspraken, inschrijven voor buitenschoolse activiteiten, huishoudelijke taken, werk...



GEVOLGEN VAN MENTALE WERKBELASTING VOOR JE GEZONDHEID.

- Aanzienlijke vermoeidheid.
- Slaapstoornissen.
- Hoofdpijn.
- Spierpijn.
- Spijsverteringsproblemen.
- Verlaagd immuunsysteem.
- Hoge stress.
- Prikkelbaarheid.
- Angst.
- ...

HOE KUN JE HIERMEE OMGAAN EN DE TERUG-NAAR-SCHOOLPERIODE IN STIJL DOORKOMEN?

- **Plan** taken om stress op het laatste moment te verminderen.
- **Prioriteit geven** aan taken.
- **Delegeer** waar mogelijk.
- **Kinderen erbij betrekken.**
- **Vraag** de mensen om je heen om hulp.
- **Verminder de druk op jezelf:** als niet alles perfect is, is dat niet erg! Probeer geen "superouder" te zijn!

- **Zorg goed voor jezelf.**
- **Routines creëren.**
- **Slapen.**



NATUURLIJKE OPLOSSINGEN

FOCUS OP SAFFRAAN.

Saffraan is een kruid die vaak wordt gebruikt in de mediterrane keuken. Het is een **plant met veel voordelen voor de geestelijke gezondheid, dankzij** zijn bioactieve stoffen zoals safranal en crocine.

DE VOORDELEN:

- **Anti-stress en ontspannende effecten:** saffraan helpt de cortisolspiegel (het stresshormoon) te reguleren en bevordert ontspanning. Het helpt ook de slaapkwaliteit te verbeteren en slapeloosheid te bestrijden.
- **Antidepressieve en anxiolytische effecten:** saffraan heeft anxiolytische eigenschappen die symptomen van angst en depressie verminderen. Safranal helpt het emotionele evenwicht te reguleren.
- **Neuroprotectieve effecten:** helpt premenstruele symptomen en menopauzale pijn te verlichten en verbetert het emotionele welzijn.

Er zijn ook andere natuurlijke oplossingen om je te helpen stress te verminderen, een goede nachtrust te krijgen en je emotionele balans te behouden, zoals:

- **Adaptogene planten:** rhodiola rosea, ginseng, ashwagandha.
- **Kalmerende en verzachtende planten:** passiflora, valeriaan, melisse.
- **Andere planten:** kamille, griffonia, meidoorn.

Deze planten kunnen worden genomen als infusies, capsules of voedingssupplementen.

VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES.



Zaffranax Positieve Stemming 30/60 capsules

34,99€ / 54,99€* **24,49€ / 41,24€**

*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

SLIMME PRIJZEN

Clic & Collect   **Slimme PRIJZEN** 

Davitamon Junior Framboos 60/120
23,49€ / 34,99€* **16,44€ / 24,49€**

Clic & Collect   **Slimme PRIJZEN** 

Davitamon Junior gummies multivitaminen 60
23,49€* **16,44€**

Clic & Collect   **Slimme PRIJZEN** 

Arkoroyal Dynergie Bio 20 ampoules
30,90€* **21,63€**
10,82€/100ml

Clic & Collect   **Slimme PRIJZEN** 

Flexofytol Forte 84+8 tab promopack
59,50€* **38,68€**

Clic & Collect   **Slimme PRIJZEN** 

Flexicream 100ml
11,10€ **18,50€***
11,10€/100ml

Clic & Collect   **Slimme PRIJZEN** 

Ergykids Infantis 10ml
19,89€* **14,92€**
149,20€/100ml

Clic & Collect   **Slimme PRIJZEN** 

Omnibionta 3 Vitality & Energy 90,
Omnibionta 3 Defense 90,
Omnibionta 3 Vitality 50+ 90
-35% korting

Clic & Collect   **Slimme PRIJZEN** 

Glucadol AVO+ 28 / 84
22,90€ / 57,80€* **13,74€ / 40,46€**

Clic & Collect   **Slimme PRIJZEN** 

Glucadol Twin 84
54,95€* **38,47€**

Clic & Collect   **Slimme PRIJZEN** 

Aromaforce keelspray verzachtend+
Biologisch 15ml
9,95€* **5,97€**
39,80€/100ml

Clic & Collect   **Slimme PRIJZEN** 

Aromaforce biologische neusspray 15ml
9,95€* **6,47€**
43,13€/100ml

Clic & Collect   **Slimme PRIJZEN** 

Stelatopia Intense 30ml
16,00€* **12,00€**
40,00€/100ml

Clic & Collect   **Slimme PRIJZEN** 

Stelatopia+ 300ml
22,00€* **16,50€**
5,50€/100ml

Clic & Collect   **Slimme PRIJZEN** 

Promagnor 60 / 90 caps NF
37,95€ / 51,95€* **24,67€ / 33,77€**

*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

SLIMME PRIJZEN



Promagnor 30 kauwtabletten
23,95€* **15,57€**



Promagnor 30 zakjes
26,95€* **17,52€**



Compeed blarenpleisters mixpack
10st voordeelverpakking
15,99€* **11,19€**



Compeed blarenpleisters extreem
medium 10st voordeelverpakking
16,99€* **11,89€**



Compeed blarenpleisters medium
10st voordeelverpakking
14,99€* **10,49€**



Compeed anti-imperfection
discrete patch 15
13,50€* **9,45€**



Compeed anti-imperfection
zuiverend patch 7
12,50€* **8,75€**



Supradyn Energy 30 bruistabletten
26,95€* **20,21€**



Supradyn Energy 30 tab
22,95€* **17,21€**



Supradyn Energy 90 tab
49,95€* **37,46€**



Supradyn Immunity Boost
30 bruistabletten
26,95€* **20,21€**



Supradyn Vital 50+ 30 tab
24,95€* **18,71€**



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

*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

KOORTS BIJ KINDEREN: GEEN PANIEK!



Koorts is geen ziekte maar de natuurlijke reactie van het lichaam op een virale of bacteriële infectie. Koorts treedt op wanneer de lichaamstemperatuur boven de 38°C stijgt.

Hoe kun je de tekenen van koorts herkennen en ermee omgaan zonder je meer zorgen te maken dan nodig is? Hier vind je al ons advies over hoe je met een gerust hart kunt omgaan met de koorts van je kind!

DE EERSTE TEKENEN VAN KOORTS BIJ KINDEREN.

- Vermoeidheid en depressie.
- Glanzende ogen.
- Droge, warme huid, vooral op het gezicht en de rug.
- Versnelde ademhaling.
- Vaak drinken.

Sommige kinderen kunnen waarschuwingssignalen vertonen zoals apathie, een ziekelijke uitstraling of lusteloosheid.

HOE NEEM JE JE TEMPERATUUR OP?

Afhankelijk van de leeftijd van het kind kan de temperatuur anders worden gemeten:

MINDER DAN 2 JAAR:

Rectale temperatuurmeting met een digitale thermometer met flexibele punt.

TUSSEN 2 EN 5 JAAR:

Voor kinderen jonger dan 3 jaar heeft rectale temperatuurmeting de voorkeur.

Vanaf 3 jaar zijn infrarood oor thermometers ook een goede optie omdat ze snel en contactloos zijn.

VANAF 5 JAAR:

De temperatuur kan buccaal (in de mond) worden opgenomen met een betrouwbare digitale thermometer. De thermometer moet onder de tong worden geplaatst en er moet voor worden gezorgd dat het kind van tevoren geen koud of heet voedsel heeft gegeten.

De temperatuur die de thermometer aangeeft zegt niet noodzakelijk iets over de ernst van de ziekte; het gedrag van het kind is veelzeggender.



DE JUISTE REFLEXEN.

- Plaats je kind in een **koele** (18° tot 20°C), **luchtige kamer**, maar pas op voor tocht.
- **Kleed je kind uit**, maar kleed hem of haar niet volledig uit.
- **Geef je kind regelmatig iets te drinken** om uitdroging te voorkomen.
- **Houd zijn gedrag in de gaten.**
- **Geef als eerste verdedigingslinie paracetamol en lees de instructies zorgvuldig:** dosering en keuze van de paracetamol (siroop, zetablet, instantvorm) afhankelijk van de leeftijd en het gewicht van het kind.
- **Pas op dat je geen aspirine geeft!**

VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES.



WANNEER MOET JE NAAR DE DOKTER?



Ga zo snel mogelijk naar uw arts:

- Als je kind jonger is dan 3 maanden en een temperatuur heeft van meer dan 38°C.
 - Als je kind andere symptomen vertoont zoals **overgeven, diarree, stijve nek, ademhalingsmoeilijkheden, hoofdpijn, buikpijn, verwardheid, apathie, huilen of boosheid die je niet kunt kalmeren.**
- U kunt uw arts alleen bellen:**
- Als je kind ouder is dan 3 maanden en heeft een temperatuur van meer dan 39°C.
 - Als de koorts ondanks behandeling niet zakt.



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.



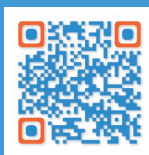
EENVOUDIG
IN GEBRUIK



BETROUWBAAR
EN KWALITEITSVOL



BESTE PRIJS
OP DE MARKT



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



Santalis

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



WERELDAPOTHEKERSDAG

Je kunt je niet inbeelden
wat je apotheker allemaal
voor je kan doen!

Ontdek je apotheker in een nieuw daglicht!

DE ROL EN DE OPRACHT VAN DE APOTHEKER ZIJN VAAK ONVOLDOENDE BEKEND MAAR ZE ZIJN ERG BREED EN BEPERKEN ZICH NIET TOT HET VERSTREKKEN VAN MEDICIJNEN.



ACHTER DE TOONBANK:

- Voorschriften controleren.
- Een telefoon naar de arts als er twijfel bestaat over de voorgeschreven behandeling om er zeker van te zijn dat alles in orde is en om eventueel een alternatieve behandeling voor te stellen.
- Controleert op medicijninteracties en mogelijke allergische reacties.
- Voortdurende opleiding.
- Selectie van referentieproducten in de apotheek om zo goed mogelijk aan de behoeften van patiënten te voldoen.
- Alternatieven vinden voor ontbrekende producten.
- Magistrale bereidingen.
- Nachtdiensten.
- Beheer van juridische documenten.
- Samenwerken met collega's en andere zorgverleners.
- Beheer van de apotheek: administratie, personeelsbeheer, enz.
- Inzameling van ongebruikte of vervallen medicijnen.



VOOR DE TOONBANK:

- Medicijnen afleveren.
- Dialoog met patiënten.
- Gebruiksadvies: indicaties, dosering, hoe in te nemen...
- Gezondheidstips.
- Farmaceutische gesprekken en gedeelde medicatiebeoordelingen: Astma, COPD.
- Griepvaccinatie.
- Dynamiek van de apotheek.



Vergeet niet dat apothekers zich kunnen specialiseren in bepaalde gebieden zoals orthopedie, fytotherapie, aromatherapie, homeopathie, enz.

Uw apotheker is zes dagen per week bereikbaar en dichtbij zonder afspraak!

UW APOTHEKER, UW DAGELIJKSE BONDGENOOT!

Santalis[®]

SEIZOENSGRIEP

BESCHERM JEZELF,
VACCINEER!



Niets is eenvoudiger:
Maak een afspraak met
jouw apotheker om je te
laten vaccineren tegen
griep!

Wist je dat?

**Je kunt jouw vaccin zonder voorschrift *rechtstreeks*
bij jouw apotheker halen.**

Vragen over griep? Over het griepvaccin?

VRAAG JOUW APOTHEKER OM ADVIES!

HIER IS DE LIJST MET APOTHEKEN WAAR JE JE KUNT LATEN VACCINEREN:

<https://www.apotheek.be/PharmacySearch?Query=&serviceFilter=GRPVACCIN>



PRANARŌM
LA SCIENCE DES HUILES ESSENTIELLES



DIY • WRIJFOLIE SLAAP.

- ◆ EO Echte lavendel bloeiende top 2431377 – 25 druppels
- ◆ Ess. Mandarijn schil 2098986 – 5 druppels
- ◆ PO Zoete amandel 3246584 – 10 ml
(hoeveelheid om de fles te vullen)
- ◆ Aanbrengen op de zonnevlucht



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

HAARUITVAL: WANNEER MOET JE JE ZORGEN MAKEN?



Haaruitval is volkomen normaal. Gemiddeld verliest een persoon 50 tot 100 haren per dag. Wanneer de seizoenen veranderen, kan haaruitval toenemen tot een piek van 150 verloren haren per dag.



Haaruitval kan ernstiger worden en heeft dan verschillende oorzaken: fysiologische, psychologische, genetische en hormonale. Zowel mannen als vrouwen kunnen er last van hebben.

DE VERSCHILLENDE SOORTEN HAARUITVAL

Het is belangrijk om de oorzaak te kennen om de juiste behandeling te kunnen kiezen.

REACTIEVE HAARUITVAL:

Het wordt veroorzaakt door **gebeurtenissen zoals** stress, zwangerschap, seizoenswisselingen, ziekte...
Het wordt gekenmerkt door **diffuse en tijdelijke haaruitval**.

De behandeling: haargroei reactiveren en haaruitval vertragen.

CHRONISCHE HAARUITVAL:

Het wordt vaak in verband gebracht met **hormonale factoren** bij mannen en vrouwen, en **genetische factoren** bij mannen.

Het wordt bij mannen gekenmerkt door **progressieve kaalheid** en bij vrouwen door een **vermindering van de haardichtheid**.

Behandeling: langdurig met medicijnen tegen haaruitval.

Er bestaan ook andere vormen van haaruitval die **infectieus** (ringworm) of **auto-immuun** (alopecia) van oorsprong kunnen zijn.

Het is belangrijk om bij de eerste tekenen van haaruitdunning een dermatoloog te raadplegen.

HAARUITVALPREVENTIE.

- Gebruik **zachte, niet-irriterende shampoos**.
- **Was je haar niet te vaak** en gebruik niet te heet water.
- **Vermijd kapsels die te strak zitten:** knotten, vlechten...
- Gebruik een **haardroger met** lauwe lucht **op een afstand van het hoofd**.

• Vermijd kleuren, steilen en permanenten.

• **Masseer je hoofdhuid zachtjes** om hergroei te bevorderen.

• Neem **voedingssupplementen** die rijk zijn aan mineralen, vitaminen, ijzer en zwavelhoudende aminozuren zoals methionine en cysteine.

• Eet **voedingsmiddelen die rijk zijn aan ijzer** (rood vlees, linzen), **Omega 3** (vette vis, lijnzaadolie), **zink en koper** (zeevruchten), **vitamine B** (volkorengranen, vette vis).

• Eet **fruit en groenten die rijk zijn aan vitamine A** en **vitamine C** (kiwi, sinaasappel, wortel...).

• **Gewoon ontspannen!**

CYSTINE:

EEN ESSENTIËLE VOEDINGSSTOF VOOR HAARGROEI.

Het zichtbare deel van het haar bestaat uit keratine, dat zelf een aminozuur bevat met een hoog zwavelgehalte: **cystine**. Cystine is daarom een **belangrijk bestanddeel van keratine**.

Het zorgt voor de stabiliteit en sterkte van de keratine in het haar.

Er zijn voedingssupplementen op basis van cystine verkrijgbaar. Vraag uw apotheker om advies.

Bron : <https://bailleul.com/france/content/74-cystine-nutriments-essentiels-pour-la-pousse-des-cheveux>



Natuurlijke OPLOSSINGEN

Om haaruitval tegen te gaan. Bereid het volgende mengsel:

- Essentiële olie van ajeput: 10 druppels.
- Essentiële olie van rozengeranium: 20 druppels.
- Mandarijnensence (schil): 20 druppels.
- Essentiële gemberolie: 10 druppels.

Voeg dit mengsel toe aan een kleine hoeveelheid shampoo. Masseer het in je haar, laat het een paar minuten intrekken en spoel het dan uit.

Bron: www.pranarom.be - De formules van Dominique Baudoux

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



Cystiphane Biorga 120x2 + 120 gratis

56,00€* **39,20€**

*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.



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 60 **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 Bailleul n.v.

Proficiat aan de 5 winnaars

van onze wedstrijd:

SANTALIS WEDSTRIJD

« Gezondheid ! »

VAN 1 JULI TOT 15 AUGUSTUS 2024



Zij hebben een prachtig pakket Multiderm producten van **Repouss laboratorium** gewonnen **voor een waarde van 94,70€!**



Mevr Brigitte Stas - Apotheek Parvais (Braine-l'Alleud)

Mevr Muriel Duquennois - Apotheek Conscience (Evere)

Mevr Marie-Pascale Canivet - Apotheek De Battignies (Binches)

Mr Jason Li - Apotheek Positive (Woluwe-Saint-Lambert)

Mevr Josiane Lebeau - Apotheek Bolly (Saint-George-sur-Meuse)

ZIN OM UW KANS TE WAGEN ?

Ontdek snel onze nieuwe Santalis Wedstrijd.

Win een prachtige set producten van **laboratoire Ineldéa** ter waarde van 60,40€ !

GA SNEL NAAR PAGINA 33!

Fresubin[®] PRO COMPACT

NIEUW

Sneller
aansterken
-
Minder
volume

125
ML
300
kcal
18g
eiwitten



Vanille	4701-009
Cappuccino	4700-993
Abrikoos-Perzik	4700-985



2023-10-0722

FRESENIUS
KABI

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

FRESENIUS
KABI

MIJN VOEDING.

MIJN KEUZE.

NEW

HOOG IN
EIWITTEN
15g

HOOG IN
ENERGIE
300
kcal

RIJK AAN
VITAMINE D
7,5µg

MET
VEZELS
4,5g



Fresubin[®]
PLANT-BASED
Drink

Vanillesmaak: CNK 4751-764

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

2024-03-04/07

MENOPAUZE: RUSTIG AAN!



De menopauze! Het is een beangstigend woord voor de meeste vrouwen, die angstig zijn bij de gedachte dat ze deze mijlpaal zullen passeren en alle symptomen zullen ervaren die dat met zich mee kan brengen.



Maak je geen zorgen! De menopauze komt niet plotseling en elke vrouw is anders!

DE VERSCHILLENDE FASEN VAN DE MENOPAUZE

PERI-MENOPAUZE: overgangperiode waarin de menstruatiecycli onregelmatig worden, met een daling van het progesteron gehalte en schommelingen in het oestrogeengehalte.

De eerste symptomen van de menopauze verschijnen. De perimenopauze begint ongeveer 4 jaar voor de menopauze.

DE MENOPAUZE: het definitieve einde van de menstruatiecyclus van een vrouw. Na 12 opeenvolgende maanden zonder menstruatie kunnen we spreken van de menopauze. Een drastische daling van de oestrogeenspiegel en het verschijnen van verschillende symptomen. Deze treedt op rond de leeftijd van 50 jaar.

DE POSTMENOPAUZE: dit is de periode na de menopauze. De symptomen nemen af. Tijdens deze periode is er een verhoogd risico op het ontwikkelen van bepaalde pathologieën als gevolg van de daling in oestrogeen, zoals osteoporose.

DE VERSCHILLENDE SYMPTOMEN

Wie heeft er niet gehoord van de beroemde opvliegers? Ze maken inderdaad deel uit van de symptomen die horen bij de menopauze.

Eerst en vooral is elke vrouw anders! Sommige vrouwen hebben een paar symptomen, anderen alle symptome.

VANAF DE PERI-MENOPAUZE KUN JE:

- Opvliegers.
- Opgeblazen gevoel.
- Gewichtstoename.
- Nachtelijk zweten.
- Intieme droogheid.
- Afgenomen libido.
- Urinewegaandoeningen.
- Stemmingwisselingen.
- Slaapstoornissen.
- Prikkelbaarheid.
- Stress.
- Vermoeidheid...

Om met deze verschillende symptomen om te gaan, zijn er oplossingen beschikbaar om verlichting te bieden en je te helpen zo goed mogelijk te leven tijdens deze periode.

Het is belangrijk dat je tijdens deze periode wordt gecontroleerd door zorgverleners om je te ondersteunen.

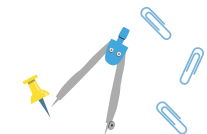


DE VERSCHILLENDE NATUURLIJKE OPLOSSINGEN

FYTOTHERAPIE/AROMATHERAPIE

- **Soja** en **hop** voor opvliegers.
- **Salie** voor overmatig zweten en opvliegers.
- **Sint-Janskruid** voor stemmingsstoornissen.
- **Ginseng** voor vermoeidheid en libidoproblemen.
- **Valeriaan** voor slaapstoornissen.
- **Rode klaver** voor gewichtstoename en opvliegers.
- **Essentiële oliën** van **lavendel**, **saffraan** of **pepermunt** voor opvliegers en prikkelbaarheid.

**VRAAG UW APOTHEKER
OM ADVIES.**





TRADITIONELE GENEESKUNDE

- **Acupunctuur** om opvliegers en slaapproblemen te helpen verminderen.
- **Meditatie** en **ontspanning** om stress en angst te beheersen.



EEN GEZONDE LEVENSTIJL

- Eet een **evenwichtige voeding die rijk is aan calcium** (zuivelproducten, mineraalwater, enz.), **vitamine D** (sardines, eieren, chocolade, haring, enz.), **magnesium** (bananen, chocolade, gedroogd fruit, peulvruchten, enz.), **fyto-oestrogenen** (soja, kikkererwten, linzen, noten, rood fruit, groene thee, enz.).
- Zorg voor **regelmatige lichaamsbeweging**.
- Zeg **tabak vaarwel!**



- **Verminder je alcoholgebruik.**
- **Slaap voldoende.**
- Zorg voor een **positieve gemoedstoestand!**
- **Zorg goed voor jezelf!**
- **Praat erover.**
- **Ontspannen:** Kom in beweging! Spreek af met vrienden! Ga wandelen! Doe activiteiten die je leuk vindt, zoals lezen, schilderen, tuinieren, koken...



VOEDINGSSUPPLEMENTEN

- **Magnesium** voor prikkelbaarheid en slaapproblemen.
- **Melatonine** om je te helpen in slaap te vallen en de slaapkwaliteit te verbeteren.
- **Vitamine E** voor opvliegers.
- **Omega 3.**
- **Vitamine D.**
- **Ginkgo Biloba.**
- ...



INTIEME DROOGHEID



Er zijn oplossingen voor intieme droogheid:

- Gebruik **geschikte hygiëneproducten met verzachtende en hydraterende actieve ingrediënten.**
- Limiteer **twee intieme toiletten per dag.**
- Geen vaginale douches.
- Kies **katoenen ondergoed.**
- Draag **kleding die niet strak zit rond het kruis.**
- Gebruik **hydraterende glijmiddelen** tijdens de geslachtsgemeenschap.

VRAAG UW APOTHEKER OM ADVIES.



Magnesium Quatro 900 60 capsules
18,60€* **14,88€**



Saforelle zachte wasoplossing 250ml/500ml
11,30€ / 17,00€* **7,91€ / 11,90€**
3,16€ / 2,38€ / 100ml



Saforelle verzachtende crème 40ml
10,75€* **7,53€**
18,83€ / 100ml

*Prijs vermeld als indicatie en onder voorbehoud van wijzigingen.

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!



WIE ZEGT *santé naturelle*
ZEGT PEDIAKID



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

INELDĒA
LABORATOIRES

SANTALIS
WEDSTRIJD

Terug naar school met een geruwt hart!

VAN 1 SEPTEMBER TOT 15 OKTOBER 2024

Doe mee aan onze wedstrijd en maak kans op een prachtig pakket producten van laboratoires IneldĒa ter waarde van 60,40€!

- Vraag 1**
Hoeveel nieuwe gevallen van borstkanker worden er jaarlijks gemeld in België?
 10 500
 12 000
- Vraag 2**
Heeft saffraan anti-stress en ontspannende eigenschappen?
 JA
 NEE
- Vraag 3**
Zorgt cystine voor de stabiliteit en sterkte van keratine in het haar?
 JA
 NEE
- Vraag 4**
Kunnen we spreken van menopauze na een periode van 12 opeenvolgende maanden zonder menstruatie?
 JA
 NEE
- Vraag 5**
Bevatten PEDIKID producten natuurlijke actieve ingrediënten?
 JA
 NEE

Subsidiaire 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!

SANTALIS MAG N°13 / SEPTEMBER - OKTOBER 2024



Stop succesvol met roken!

Vraag advies aan je apotheker



nicorette® Inhaler, 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-2300056



SANTALISPEL WOORDZOEKER

Relax planten!

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

Source : www.tice.avion.free

PASSIEBLOEM
SAFFRAAN
KAMILLE
GRIFFONIA

ASHWAGANDHA
VALERIAAN
CITROENMELISSE
MEIDOORN

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