

# Boots

ZOMER 2023 // NR 3

MAGAZINE

GENIET  
VAN DE  
ZOMER

ZORGELOOS  
ONDERWEG



Summer  
MUSTHAVES





ONTDEK  
DE EXCLUSIEVE

**SARAH JESSICA  
PARKER**

HYDRATE + PLUMP

LIMITED EDITION KIT

VAN €89,98  
VOOR €65,95



**Nu met gratis  
beauty pouch**  
én €14,00 korting  
op Hydrate & Plump

Bij geselecteerde apotheken en op bootsapotheek.nl. Zolang de voorraad strekt. Op=op.

# INHOUD

Het verhaal van Boots	4
Geniet van de zomer	6
Geneesmiddelen mee op reis	9
Medicatie vaak aangepast na DNA test	10
Opvliegers de baas	13
Beauty Musthaves	14
Bezoek onze huidadviesdagen	16
Voorkom zonschade	18
Zomer Musthaves	20
Zorgeloos op vakantie	22



Zorgeloos  
op vakantie

P22



## COLOFON

Boots magazine is een uitgave van Boots Apotheek Nederland, Kemkens 2200 5465 PR Veghel.

Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd en openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. De uitgever kan niet aansprakelijk worden gesteld voor persoonlijke of materiële schade veroorzaakt door onjuistheden in deze uitgave. © 2023

Prijswijzigingen en druk- en zetfouten voorbehouden. De afgebeelde prijzen zijn advies- verkoopprijzen. Prijzen en assortimenten kunnen verschillen per apotheek.



Vraag naar onze  
Farmacogenetische  
DNA test



P10



P 20



Opvliegers  
de baas

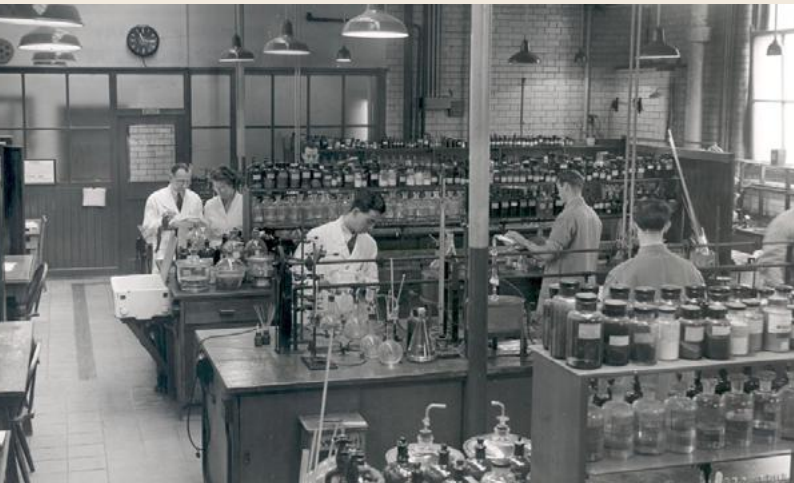
P13



GENEESMIDDELEN  
MEE OP REIS

P9

# HET VERHAAL VAN BOOTS



Meer dan 170 jaar ervaring



2009

Het verhaal van Boots begint meer dan 170 jaar geleden toen John Boot in 1849 zijn eerste apotheek opende in Nottingham. Introducties van succesvolle merken en producten volgden. No7 en Soltan zijn nog steeds in onze schappen te vinden. En ook het bekende geneesmiddel ibuprofen werd ontdekt in de laboratoria van Boots

Ook in Nederland is Boots niet meer weg te denken. In mei 2023 is in Tilburg de 60e Boots Apotheek geopend en op [bootsapotheek.nl](https://bootsapotheek.nl) kun je 24/7 terecht voor advies en informatie over medicijnen.

Bij Boots Apotheek vinden we persoonlijke en toegankelijke zorg belangrijk. Of je nu bij een Boots Apotheek wilt binnenlopen voor een medicijnconsult of zonder gedoe je medicijnen thuisbezorgd wilt krijgen,

iedereen vindt bij Boots Apotheek de service waar hij of zij behoefte aan heeft.

Of laat je inspireren door dit magazine en lees bijvoorbeeld meer over onze farmacogenetische test en hoe jouw DNA van invloed kan zijn op de werking van de medicijnen die je gebruikt.

#### ENJOY SUMMER

En vergeet intussen niet van de zomer te genieten. Ook daarvoor biedt dit magazine weer voldoende inspiratie. Met tips en adviezen voor een zorgeloze vakantie én heel veel fijne zomerproducten kan jouw zomer niet meer stuk!



Scan de QR code met de camera van je telefoon en ontdek wat Boots Apotheek jou te bieden heeft.

[www.bootsapotheek.nl/zorg-en-diensten](https://www.bootsapotheek.nl/zorg-en-diensten)



60 apotheken in Nederland

# GENIET

## Van de zomer

Lekker weer, een vrij weekend, tijd om te onthaasten: we gaan erop uit! Een fietstocht maken, de bossen in, naar het pretpark of een festival, er is zoveel te doen. Maar vergeet in je enthousiasme niet om je goed voor te bereiden op een dag of weekend van huis. Met de juiste producten kun je zorgeloos genieten van je uitje én van de zomer. Boots helpt je op weg!

### CONTROLEER OP TEKENBETEN

Een teek is erg klein en kan daardoor gemakkelijk over het hoofd worden gezien. Daarom is het belangrijk dat je jezelf en je kinderen goed controleert als je bijvoorbeeld naar het bos of het park bent geweest. De teek is vaak te ontdekken als een klein zwart puntje op de huid. Wanneer een teek bloed heeft opgezogen zwelt zijn lichaam op tot ongeveer de grootte van een erwt. De teek is daarna vaak bruin of grijs van kleur. Ben je gebeten door een teek dan kun je deze verwijderen met een teektang. Er is ook een speciale spray verkrijgbaar, waarmee je snel en veilig teken kunt doden zonder dat je deze aan hoeft te raken. Het is belangrijk dat de teek na de tekenbeet zo snel mogelijk verwijderd wordt om het risico op teek gerelateerde aandoeningen, zoals de ziekte van Lyme, te verkleinen.

### SMEER VERSTANDIG

Zonverzorging beschermt je huid. Door goed te smeren bescherm je je huid tegen zonschade zoals verbranding, pigmentvlekken, huidveroudering en erger. Ook als het bewolkt is, komt er UV straling door de wolken heen. Het is daarom aan te raden om er een gewoonte van te maken om iedere dag te smeren. Maak het jezelf gemakkelijk door een dagcrème met een zonnefilter te gebruiken, je zonverzorging op een vaste plek neer te zetten en ook je tas(sen) te voorzien van een tube of flesje zonverzorging. Om je huid optimaal te beschermen is het advies om elke 2 uur opnieuw te smeren, zeker wanneer je veel buiten bent en de zonkracht hoog is.



€ 8,29  
€ 6,63\*



## JOUW EERSTE HULP ONDERWEG

€ 22,19  
€ 17,75\*

Deze praktische Eerste Hulp Set in een handzaam nylon tasje bevat alles wat je nodig hebt om veel voorkomende ongelukjes, zoals schaafwonden of andere kleine wondjes, te behandelen. Met de HeltiQ Steken en Beten Set behandel je gemakkelijk en snel de meest voorkomende steken en beten van bijvoorbeeld muggen, dazen en wespen maar ook van planten.

## WATERFLES EN DOSEERDOOS IN ÉÉN

Gebruik je medicatie? Neem voldoende doseringen mee. En met deze handige YOS bottle heb je ook meteen water bij de hand om het in te nemen.

Yos Bottle

€ 14,95  
€ 8,99\*



## OORDOPPEN VOOR ELKE GELEGENHEID

Oordoppen helpen om optimaal plezier te hebben van de activiteiten die je gaat doen. Met Music oordoppen kun je urenlang van een festival genieten zonder je zorgen te maken over gehoorschade. Travel oordoppen helpen om bij het landen en stijgen de druk op het trommelvlies te verlichten. En de speciale Swim oordoppen zorgen dat je geen water in je oren krijgt maar wel goed kunt horen.

Pluggerz oordoppen

€ 12,95  
€ 9,99\*



MULTI-NL-00794

**NIEUW**



**CALCIUM/  
VITAMINE D3  
500 MG/800IE  
KAUWTABLETTEN**

Voor het behoud van sterke  
botten en soepele spieren



90 kauwtabletten.

Citroensmaak.

Voedingssupplement: mineraal- en  
vitaminepreparaat met zoetstoffen.

€ 12,25

Voor het  
behoud van  
**sterke botten**  
en **soepele**  
**spieren**

**Voor  
90 dagen**

**Kauwtablet met  
citroensmaak**

**Zonder recept verkrijgbaar**



# GENEESMIDDELEN MEE OP REIS?



[www.bootsapotheek.nl/  
zorg-en-diensten/  
reizigersadvies](http://www.bootsapotheek.nl/zorg-en-diensten/reizigersadvies)

## VRAAG OM EEN REIZIGERSCONSULT!

Als je geneesmiddelen gebruikt dan gaan die natuurlijk ook mee op vakantie. Afhankelijk van de medicijnen die je gebruikt en je vakantiebestemming is er veel om aan te denken. In dat geval is het goed om te weten dat je bij je Boots Apotheek terecht kunt voor een reizigersconsult. Vraag er gerust om! Intussen zetten we in dit artikel alvast een aantal praktische zaken voor je op een rij.

Wanneer je medicijnen gebruikt moeten deze vaak op vaste tijdstippen worden ingenomen. Wanneer je naar een land toe gaat waar je te maken krijgt met een **tijdsverschil** ten opzichte van Nederland is het verstandig om hierover advies te vragen bij je arts of apotheker. Het kan ook zo zijn dat er een temperatuurverschil is tussen Nederland en het land waar je naartoe gaat. De kwaliteit van medicijnen kan hierdoor achteruit gaan. Wanneer het niet lukt om de geneesmiddelen op vakantie te bewaren onder de omstandigheden die in de bijsluiters staan, kan de apotheker je hierover een passend advies geven.

Wanneer er **medicijnen mee op reis** moeten, is het verstandig om deze mee te nemen in de originele verpakkingen met etiket van de apotheek erop. Zorg voor voldoende medicijnen en verdeel ze over verschillende koffers/tassen. Als er dan bijvoorbeeld een tas kwijt zou raken, heb je altijd nog een voorraad. Het is ook verstandig om een medicijnpaspoort mee op reis te nemen. Deze kun je ophalen bij jouw Boots Apotheek. In de meeste gevallen kunnen zij er een voor je uitprinten terwijl je wacht.

Voor medicijnen die onder de **Opiumwet** vallen is een medicijnpaspoort niet voldoende. Hiervoor heb je een medische- of Schengenverklaring nodig. Onder de Opiumwet vallen bijvoorbeeld slaapmedicatie,

sterke pijnstillers of medicijnen tegen ADHD. Wanneer je een geneesmiddel gebruikt dat onder deze wet valt en je wil dit meenemen naar een Europees land dat onder de Schengenlanden valt, dan heb je een **Schengenverklaring** nodig. Hierin staat dat je deze medicijnen nodig hebt voor (eigen) medisch gebruik. De (huis)arts moet deze verklaring ondertekenen. Wanneer je met een Opiumwet geneesmiddel naar een land reist dat niet onder de Schengenlanden valt, dan heb je toestemming nodig van de ambassade of het consulaat van het betreffende land in Nederland. Om die toestemming te krijgen heb je een verklaring nodig van de arts die de geneesmiddelen heeft voorgeschreven.

### OPTIJD AANVRAGEN



#### Medicijnen mee op reis-hulp CAK

Scan de QR-code met de camera van je telefoon, beantwoord maximaal 3 vragen en je weet welke verklaringen je nodig hebt om je medicijnen mee op reis te kunnen nemen.

De door de arts ingevulde en ondertekende verklaring moet opgestuurd worden naar het CAK. Wanneer het CAK akkoord gaat, sturen zij een goedgekeurde verklaring naar je toe. Je dient er wel rekening mee te houden dat dit even kan duren. Wanneer je de ingevulde verklaring per mail verstuurt, ontvang je binnen 5 werkdagen een reactie. Wanneer je deze via de post verstuurt, kan het 2 weken duren voordat je een reactie krijgt.

Voor sommige landen geldt het advies om medicijnen tegen **Malaria** te gebruiken. Deze medicijnen helpen een besmetting van Malaria te voorkomen. Met sommige medicijnen moet je al enige tijd voor vertrek starten. Daarom is het verstandig om op tijd een afspraak bij een arts in te te plannen om hier een recept voor aan te vragen.



Meer weten?  
Scan de QR-code.

# UW DNA UW MEDICIJNEN

Niet alle medicijnen passen bij iedereen. Uw lichaam is een wonder van techniek. Het werkt volgens precieze processen die zijn afgestemd op de specifieke behoefte van uw lichaam. Het is uniek. Daarom analyseert de farmacogenetische test uw DNA en geeft vervolgens aan welke medicatie en welke dosering voor uw lichaam het beste werken, voor de rest van uw leven. Dus zo passen uw medicijnen bij u.

**VRAAG ERNAAR BIJ UW BOOTS APOTHEEK**



# MEDICATIE VAAK AANGEPAST NA DNA TEST

## ONDERZOEK TOONT DIT AAN

De afgelopen maanden is er in de media veel aandacht geweest voor DNA testen voor medicijnen. Deze zogenaamde farmacogenetische testen helpen bij betere begeleiding op bijwerkingen van medicatie.

Aanleiding voor de media-aandacht was een internationaal onderzoek van het LUMC, mede onder leiding van hoogleraar klinische farmacologie Henk-Jan Guchelaar. In een artikel<sup>1</sup> dat op 3 februari 2023 is gepubliceerd wordt gesproken over een optimalisatie van de medicatie bij 30% van de onderzochte patiënten.

Het moederbedrijf van Boots, Alliance Healthcare, brengt in Nederland al sinds 2019 de RightMed<sup>®</sup> farmacogenetische test op de markt. Zij hebben zelf ook onderzoek gedaan naar deze test. Uit dit onderzoek bleek dat 14% van de patiënten die de test lieten uitvoeren hun medicatie in overleg met hun apotheker en arts liet aanpassen. 17,8% van de testdeelnemers kreeg het advies om bepaalde medicijnen te vermijden (op basis van hun huidige medicatiegebruik)<sup>2</sup>.

### NIET MEER DUIZELIG

Met de testresultaten van een farmacogenetische test kan je medicatie dus nauwkeurig worden afgestemd op je DNA-profiel. En dat zorgt dan weer voor minder bijwerkingen en een effectievere therapie. Boots Apotheker Marianne Glimmerveen vertelt aan de hand van enkele praktijkvoorbeelden hoe dat kan werken: "Vorig jaar kwam er een man naar me toe van 85 jaar. Hij had last van ernstige duizeligheid. Soms zelfs zo erg dat hij wegviel en door een ambulance moest worden opgehaald. Omdat we het vermoeden hadden dat zijn medicatie wel eens de oorzaak zou kunnen zijn, hebben we een farmacogenetische test gedaan. Daaruit kwam naar voren dat het medicijn waar het hier om ging bij hem sterker werkte dan normaal. In overleg met de huisarts hebben we dat medicijn gestopt en nu heeft hij totaal geen last meer van duizeligheid. Hij valt ook niet meer weg en voelt zich een ander mens."

### EEN ANDERE MAAGBESCHERMER

Soms kan het ook zijn dat een medicijn juist minder goed werkt. Glimmerveen: "Laatst had ik bijvoorbeeld een mevrouw bij wie de maagbeschermer niet goed bleek te werken. Uit haar farmacogenetische test kwam naar voren dat ze eigenlijk een vijf keer zo hoge dosis nodig had om het werkzaam te laten zijn. Dat kan natuurlijk niet dus toen heeft de arts uiteindelijk een ander middel voorgeschreven."

### DE FARMACOGENETISCHE TEST: ZO WERKT HET



Een pijnloos DNA-monster wordt verzameld via het wangslimvlies. Dit gebeurt bij voorkeur in de apotheek om de kwaliteit en consistentie van de test te waarborgen. Je kunt de test kit ook bestellen op [www.bootsapotheek.nl](http://www.bootsapotheek.nl) en naar je huisadres laten sturen. In dat geval begeleidt de apotheek de afname van het DNA-monster op afstand via een video consult. Na ongeveer twee weken ontvangt de apotheek de resultaten en kan de apotheker wijzigingen in de medicatie voorstellen. Uiteraard gebeurt dat altijd in overleg met je arts. Je krijgt van de apotheek ook een DNA-paspoort (een kaartje met usb). Je kunt dit delen met andere zorgverleners. Zij kunnen dan de informatie uit het paspoort, voorafgaand aan het voorschrijven van medicatie, gebruiken. De informatie wordt ook vastgelegd in het apotheek computersysteem waarmee de apotheker de medicatiebewaking uitvoert.

<sup>1</sup> Publicatie: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(22\)01841-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(22)01841-4/fulltext)

<sup>2</sup> Publicatie: International Journal of Molecular Sciences 2021 <https://www.mdpi.com/2226-4787/9/1/38/htm>

# No7

UK'S BEST-KEPT  
SKINCARE SECRET

VOOR DE HUID IN DE OVERGANG

## Pakt zichtbare tekenen van een verminderd oestrogeengehalte aan

Voor een stralende en steviger uitziende huid in 1 week\*



Shop No7 Menopause:  
[www.bootsapotheek.nl/merken/no7/menopause](http://www.bootsapotheek.nl/merken/no7/menopause)



\*Consumentenstudie met serum, dag- en nachtcrème. Gebruik zoals aangegeven.

# OPVLIEGERS DE BAAS

## 7 TOPTIPS OM JE KOEL TE HOUDEN TIJDENS DE WARME ZOMERMAANDEN

Gevoelens van intense hitte, ook wel opvliegers genoemd, behoren tot de meest voorkomende en ongemakkelijkste symptomen van de menopauze. Kenmerken van een opvlieger kunnen een plotseling gevoel van hitte zijn: een rood aangelopen gezicht: zweten en een verhoogde hartslag. Deze symptomen worden veroorzaakt door een lage concentratie van oestrogeen. Als je veel last van opvliegers hebt, kunnen de zomermaanden bijna ondraaglijk zijn als het kwik stijgt. Met deze tips én de producten uit de nieuwe No7 Menopause Skincare-lijn houd jij je hoofd koel deze zomer!

### 1. Draag laagjes

Het dragen van losse, comfortabele kleding en je outfits in lagen aanbrengen kan je helpen om koel te blijven en het makkelijker te maken om je temperatuur te regelen door simpelweg een kledinglaag te verwijderen of toe te voegen. Probeer kleding gemaakt van synthetische stoffen te vermijden, ga in plaats daarvan voor katoenen, linnen of bamboe kleding.

### 2. Blijf gehydrateerd

Tijdens de zomermaanden kan uitdroging een serieus probleem zijn. Dit kan ook opvliegers versterken. Drink voldoende gekoeld water om je lichaamstemperatuur te reguleren. Houd een fles gekoeld water bij de hand en neem regelmatig een slokje.

### 3. Slaap lekker

Om je kamer 's nachts comfortabeler te maken, is goede ventilatie belangrijk. Dit kun je doen door een raam open te zetten of een ventilator aan te zetten. Top tip: Leg je lakens en of je kussensloop een aantal uur voor het slapen gaan in de vriezer. Dit kan een game changer zijn!

### 4. Let op met wat je drinkt

Een warm drankje voor het slapen gaan kan vaak nachtelijk zweten triggeren of zelfs erger maken. Probeer weg te blijven van cafeïne en alcohol. Vergeet niet dat cafeïne in zowel eten als drinken kan zitten (chocolade, cafeïnehoudende softdrinks, energiedrankjes, koffie en thee). Het kan ervoor zorgen dat de bloedvaten uitzetten waardoor je meer zweet, wat de opvliegers kan versterken.

### 5. Be more mindful

Onderzoek toont aan dat mind en body oefeningen zoals meditatie, diepademhaling, Tai Chi en yoga kunnen helpen opvliegers te verminderen. En het is aangetoond dat regelmatige ontspanning het blozen met maar liefst 60% vermindert.

### 6. Vermijd pittig

In sommige gevallen kan pittig eten en de capsaïcine in chili opvliegers veroorzaken, dus stap weg van de curry's en kies voor een minder pittig gerecht. Chemicaliën in kruiden kunnen het bloedvat verwijden, de bloedstroom stimuleren en elk gevoel van warmte vergroten.

### 7. Oefen slimmer

Wanneer de thermometer stijgt, verplaats je je training naar binnen. Train in een ruimte met veel koele lucht en ventilatie. Train je liever buiten, doe dat dan in de ochtend, wanneer de temperatuur het laagst is. Hoewel je je op korte termijn warmer en zweteriger voelt, lijken vrouwen die regelmatig sporten minder last te hebben van opvliegers.

No7

UK's BEST-KEPT  
SKINCARE SECRET



“De overgang is een roller coaster, maar ik geniet van het leven en haal het beste uit mezelf.

”  
- Jen

# Beauty MUSTHAVES

## KOOP EN WIN!

Koop voor 30 juni 2023 voor minimaal 25 euro Novexpert producten in de apotheek of op [Bootsapotheek.nl](https://www.bootsapotheek.nl) en maak kans op één van de 10 Vitamine C giftsets. Winnaars ontvangen automatisch bericht.

LABORATOIRES  
**NOVEXPERT**  
PARIS



SHOP NOVEXPERT:  
[www.bootsapotheek.nl/novexpert](https://www.bootsapotheek.nl/novexpert)



**WIN!**



## SIMPLY THE BOOST

Met deze heerlijke producten met de verkwikkende geur van grapefruit en rabarber geef jij jezelf een boost deze zomer!

**SOAP & GLORY**

**Soap & Glory**  
Simply The Boost Body Wash

**€ 8,49**

500ml



**Soap & Glory**  
Simply The Boost Body Yogurt

**€ 11,99**

300ml



**Soap & Glory**  
Simply The Boost Body Scrub

**€ 10,99**

300ml



# GEBRUIK SAMEN VOOR HET BESTE RESULTAAT!

De No7 Pure Retinol lijn is uitgebreid met 2 fantastische producten.



€ 17,49

€ 43,99

## No7 PURE RETINOL 1% NIGHT CONCENTRATE

combineert 1% pure retinol met op collageenpeptide gebaseerde technologie en richt zich op maar liefst 7 belangrijke tekenen van veroudering:

- Diepe rimpels zijn minder zichtbaar
- De huidskleur ziet er egaler uit
- Donkere- en pigmentvlekken zijn minder zichtbaar
- De huidtextuur ziet er zichtbaar verbeterd uit
- De huid ziet er steviger uit en voelt steviger aan
- De huid voelt gelift aan
- De huid ziet er zichtbaar stralender uit

## No7 POST RETINOL SOOTHER

is speciaal ontworpen om te gebruiken in combinatie met No7 Pure Retinol 1% Night Concentrate. Het helpt de tolerantie van de huid voor retinol vergroten door te zorgen dat de huid gehydrateerd is. Gebruik de retinol soother elke avond, ook op de dagen dat je geen retinol producten gebruikt.



## TERUG VAN WEGGEWEEST

Goed nieuws! De fantastische No7 mascaras zijn terug van weggeweest. En ideaal voor de zomer: De Full 360 is er ook in een waterproof variant.



Verkrijgbaar in 2 kleuren: black en brown/black.

€ 16,99

## SUMMER GLOW

De verhelderende en actieve bestanddelen in het Pier Augé Eclat Vitaminé Light Revealing Serum laten je huid stralen. Het egaliseert de huidteint en zorgt voor voldoende hydratatie. Daarnaast heeft de vloeibare geltextuur een verfrissend effect op de huid. Ideaal dus voor de warme zomerdagen!



€ 59,00

# Tijd om je Huid een beetje aandacht te geven

Bezoek onze  
huidadviesdagen



Scan de QR code met de camera van je  
telefoon voor data en locaties of kijk op  
[www.bootsapotheek.nl/zorg-en-diensten/  
boots-huidadviesdagen](http://www.bootsapotheek.nl/zorg-en-diensten/boots-huidadviesdagen)





# ‘MENSEN WETEN VAAK NIET WELKE PRODUCTEN GESCHIKT ZIJN VOOR HUN HUID’

## ISABEL KANTERS OVER DE HUIDADVIESDAGEN BIJ HAAR IN DE APOTHEEK

Bij Boots Apotheek kun je niet alleen terecht voor geneesmiddelen met of zonder recept maar ook voor zogenaamde dermacosmetica. Dit zijn huidverzorgingsproducten voor de gevoelige huid, die in samenwerking met artsen en apothekers ontwikkeld zijn voor huidproblemen als acne, eczeem, allergie en roodheid. De medewerkers van Boots zijn speciaal opgeleid om te adviseren bij dit soort huidproblemen. Je kunt gewoon binnenlopen voor advies of langskomen tijdens één van de huidadviesdagen, die op verschillende locaties georganiseerd worden.

Boots Apotheek Prinsenbeek is een van de apotheken waar ze regelmatig een huidadviesdag organiseren. Apothekersassistente én huidverzorgingsexpert Isabel Kanters legt uit wat er op zo'n dag allemaal gebeurt.

### Vertel eens iets meer over zo'n huidadviesdag

“Tijdens de huidadviesdagen is er een huidtherapeut aanwezig, die met behulp van de Observ een huidscan maakt. Met de Observ kun je als het ware de diepere huidlagen in beeld brengen. Dat is echt heel interessant, omdat je als het ware in de huid kunt kijken. Je kunt bijvoorbeeld zien of je een droge of vette huid hebt of een vochtarme huid. En ook of er pigmentvlekjes of roodheden aanwezig zijn en of er zonschade is. Zelf heb ik ook een keer foto's laten maken en toen viel bijvoorbeeld meteen op dat ik best wel een vette T-zone heb. Daar kun je dan producten voor adviseren. En ik had ook een klein plekje van de zon. Dan is het extra belangrijk om juist dat plekje goed in te smeren.”

### Wat is precies de rol van de huidtherapeut?

“Ik vind het echt een toegevoegde waarde dat er een

huidtherapeut aanwezig is. Vaak weten mensen wel dat ze een huidprobleem hebben maar dan weten ze niet precies hoe ze daar het beste mee om kunnen gaan. Dan is het heel fijn dat ze daarover advies kunnen vragen. En zelf leren wij daar ook weer van. Je hoort vaak toch weer nieuwe dingen die je later in praktijk kunt brengen bij je eigen adviezen.”

### Wat voor adviezen zijn dat dan bijvoorbeeld?

“Dat is natuurlijk afhankelijk van de resultaten van de huidscan maar eczeem, acne en rosacea zijn wel de problemen waar de mensen het meest mee komen. Ze willen dan bijvoorbeeld graag weten welke producten ze daarvoor het beste kunnen gebruiken. Mensen waarderen het advies heel erg en je ziet ook dat ze daarna in de apotheek terug blijven komen voor de producten die geadviseerd zijn. Ik zie ook mensen, die vorige keer bij de huidadviesdag zijn geweest en nu weer een afspraak hebben gemaakt, omdat ze nieuwsgierig zijn om het verschil te zien. Dat is echt heel leuk, want dan zie je ook echt het effect van het advies dat je hebt gegeven, omdat je de nieuwe foto's met de oude foto's kunt vergelijken.”

### Wat voor soort producten adviseer je vaak?

“Ook dat is afhankelijk van de huidscan, maar een goede gezichtsreiniger bijvoorbeeld. Veel mensen gebruiken alleen water maar daarmee krijg je je gezicht echt niet schoon. Of een extra serum, daarmee kun je de huid echt een oppepper geven. En goed beschermen tegen de zon is natuurlijk ook heel belangrijk, zeker in de zomer!”



*Isabel Kanters*



# VOORKOM ZONSCHADE

De zon, we genieten er allemaal van. Op het terras, in de tuin, op de fiets of misschien wel op het strand in een warm land. Vanaf het moment dat het voorjaar in de lucht hangt, neemt de zonkracht toe. Maar daarmee ook de kans op een verbrande huid. Wanneer we weer meer buiten zijn worden we met de dag langer aan de zon blootgesteld. Als je de huid dan niet de bescherming biedt die deze nodig heeft, kun je jezelf pijnlijk verbranden. Belangrijk is te weten hoe je dit kunt voorkomen, hoe je roodheid kunt verminderen en hoe je ervoor kunt zorgen dat de verbrande huid zich zo snel mogelijk kan herstellen.

## INSMEREN

We zijn allemaal op de hoogte van het belang van goed insmeren of het uit de zon blijven op het heetste punt van de dag. Ondanks deze voorzorgsmaatregelen, kan het toch voorkomen dat je je huid kunt verbranden. Bij een rode huid ben je eigenlijk al te laat. Dat dit pijnlijk kan aanvoelen wisten we al, maar de huid kan na het verbranden ook prikken en jeuken. Het prikken ontstaat door het gebruik van de verkeerde verzorgingsproducten. Veel producten bevatten menthol of alcohol, wat uitdroogt en voor een prikkend gevoel kan zorgen.

## JEUK

Jeuk ontstaat doordat de huid, door te lange blootstelling aan de zon, uitdroogt. De bovenste laag van de huidcellen raakt door de zon beschadigd, waardoor het huidoppervlak zich moet herstellen met nieuwe gezonde huidcellen. Juist dit proces van verbranden kan een jeukende huid veroorzaken. Om de droge huid en daarmee ook de jeuk te verminderen, kun je het beste een bodylotion of crème gebruiken die geen parfum bevat. Let er daarnaast ook goed op dat de producten geen retinol of salicylzuur bevatten. Doordat je huid verbrand is, is deze een stuk gevoeliger. Ingrediënten worden hierdoor sneller geabsorbeerd. Je wil voorkomen dat de huid ook nog geïrriteerd raakt.

## WAT TE DOEN TEGEN EEN VERBRANDE HUID?

Dat regelmatig blijven smeren gedurende de dag belangrijk is, weten we allemaal. Maar soms kun je een verbrande huid niet voorkomen. In dit geval is het belangrijk de verbrande huid zo spoedig mogelijk te helpen genezen. Dit proces heeft tijd nodig, maar er zijn tips die kunnen helpen deze hersteltijd te versnellen.

### Verkoelen

Het begint allemaal bij verkoeling. Door je huid te koelen met natte katoenen doeken, een nat washandje of een lauwe tot koude douche (zonder doucheproducten), trekt de brand uit de huid en zal de pijn verlichten. Ook een verkoelend bad kan helpen. Gebruik je hierbij wat lavendelolie, dan zal dit de stekende pijn verlichten.

### Verzachten

Na het verkoelen met water wordt een zo puur mogelijke aloë vera, of een goede aftersun verrijkt met aloë vera, aangeraden. Niet voor niets wordt dit ingrediënt in veel verzorgingsproducten verwerkt. De gelachtige substantie kan op de verbrande huid worden aangebracht, om de pijn te verzachten, de huid te helpen herstellen of het vocht in de huid aan te vullen. Wil je dat de crèmes extra verkoeling geven? Leg de tubes dan even in de koelkast. In geval van ernstige verbranding en daarbij een vuurrode huid, wordt geadviseerd de crème regelmatig aan te brengen.

### Hydrateren

Wanneer je overmatig verbrand bent, is het belangrijk om vette of olieachtige producten zo veel mogelijk te vermijden. Deze vormen een isolerende laag op je huid, waardoor de warmte in de huid blijft en niet weg kan. Heel fijn, ook tijdens het zonnen is deze speciale verkoelende Thermaal water spray van Avène.

Avène Thermaal Water Spray 300ml € 14,-





EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**1** INNOVATIE  
**STE**  
Zonnefilter\* die  
Beschermtegen  
**BLAUW LICHT**  
Voorbij UV tot 450nm

**NIEUW**



**TriAsorb™**  
UVB - UVA - BLUE LIGHT HEV

Geschikt voor de meest  
intense omstandigheden  
en de meest kwetsbare huid



\*Eerste filter van Pierre Fabre

# Zomer MUSTHAVES

**SOAP & GLORY**

**EXOTISCH FRUIT**

CALL OF FRUITY SUMMER  
SCRUBBING COOLING BODY  
SCRUB

Deze zomerse scrub van Soap & Glory bevat een verkoelende mix van exfoliërende kokosnoot en roze jojoba korrels. Deze combinatie zorgt voor een frisse en stralende huid en een exotisch begin van je dag.



€ 8,99

**N°7**

**BIJ OPVLIEGERS**

N°7 MENOPAUSE  
INSTANT COOLING MIST

Deze verkoelende spray, die is ontwikkeld in samenwerking met meer dan 7000 vrouwen in de overgang, kalmeert de hete, rode huid en zorgt direct voor verkoeling. De spray kan de hele dag door, naar behoefte, gebruikt worden. Zelfs over make-up.



€ 16,99

**Boots**

**WATERBESTENDIG**

SOLTAN KIDS ZONNEBRAND  
SPRAY PROTECT & SWIM 3U  
SPF50+

Deze spray met 5 sterren UVA-bescherming en SPF 50+ geeft kinderen tot wel 8 uur bescherming tegen de zon én is tot 3 uur waterbestendig met slechts éénmaal aanbrengen.



€ 17,49

**LA ROCHE-POSAY**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

## ONZICHTBAAR

### LRP ANTHELIOS FLUIDE UVMUNE SPF 50+

Deze onzichtbare fluide zonnebrandcrème voor het gezicht met zeer hoge UVA/UVB bescherming bevat geen parfum en is geschikt voor de huid met neiging tot allergie, met name zonneallergie. Kan rond de ogen worden opgebracht. Prikt niet in de ogen.



€ 18,95

**CeraVe**  
DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS

## TWEE-IN-ÉÉN

### CERAVE FACIAL MOISTURIZING LOTION SPF50

Deze dagelijkse moisturizer voor het gezicht combineert de herstellende eigenschappen van 3 essentiële ceramiden om de huidbarrière te versterken met een breed spectrum-zonbescherming om de huid te beschermen tegen dagelijkse UVA/UVB blootstelling.



€ 15,95

**VICHY**  
LABORATOIRES

## ULTRALICHT

### VICHY CAPITAL SOLEIL UV AGE DAILY CLEAR SPF50+

Deze ultralichte zonbeschermer voor het gezicht biedt niet alleen een zeer hoge bescherming tegen UV-A en UV-B, maar voorkomt ook onzuiverheden en het vette uiterlijk van de huid, zonder sporen achter te laten. Dermatologisch getest op een gevoelige huid.



€ 21,95

# Zonschade?

Laat je huid analyseren in slechts 5 minuten

en ontdek het effect van de zon op je huid.

De beauty adviseurs van Boots Apotheek Utrecht en Schiphol Plaza voeren in de maanden juli en augustus gratis zonschade analyses uit. Bezoekers kunnen een foto laten maken van hun gezicht, waarop ze direct kunnen zien wat het effect van de zon op hun huid is. En natuurlijk krijgen ze ook advies over de juiste zonbescherming. Goed smeren is namelijk heel belangrijk om de schadelijke invloeden van UVA- en UVB-stralen op de huid tegen te gaan. Ga dus zeker even langs als je in de buurt bent!

Boots Apotheek Utrecht - Stationsplein 80  
Boots Apotheek Schiphol Plaza - Aankomstpassage 1



**GRATIS OOGMASKERS**

\*bij een zonschade analyse

# ZORGELOOS op vakantie

Yes! De zomer breekt weer aan. Voor veel mensen hét moment om weer eens lekker op vakantie te gaan en vooral mooie herinneringen te maken. Daarbij wil je niet voor verrassingen komen te staan. Goed voorbereid op reis gaan is daarom belangrijk. Boots Apotheek geeft je tips en adviezen.

## ZORG VOOR EEN GOEDE REISAPOTHEEK

Wanneer je op reis getroffen wordt door een reisziekte, reizigersdiarree of andere vervelende klachten is het vaak ontzettend lastig om bij de apotheek of drogist in het land waar je bent, de juiste medicatie te ontvangen. Daarnaast zul je merken dat ze niet in alle landen dezelfde hygiënische maatregelen treffen als hier in Nederland. Daarom is het verstandig om een

aantal producten/geneesmiddelen zelf mee te nemen wanneer je op reis gaat.

## VOORKOM DAT JE GESTOKEN WORDT

Om jezelf te beschermen tegen muggen kun je een insectenwerend middel gebruiken. Kies daarbij voor een product waar minstens 40% DEET in zit. Daarnaast is het verstandig om er zoveel mogelijk voor te zorgen dat er geen muggen binnen kunnen komen. Dit doe je door de ramen en deuren dicht te houden. Het slapen onder een muskietennet, ook wel klamboe, maakt het muggen ook een stuk lastiger om 's nachts met je huid in contact te komen. Omdat muggen een hekel hebben aan wind en kou is het slim om een ventilator aan te zetten als deze aanwezig is. Gebruik ook geen parfum of geparfumeerde deodorant, want dit kan muggen juist aantrekken.

## TE KOOP BIJ BOOTS APOTHEEK

- ORS: dit zorgt ervoor dat het vocht en zoutgehalte op peil blijft.
- Loperamide: dit is een geneesmiddel dat ervoor zorgt dat de diarree stopt.
- Een insectenwerend middel. Je kunt het beste kiezen voor een product waar minstens 40% DEET in verwerkt is.
- Een jeukstillend middel voor het geval dat je gestoken of gebeten bent door een insect of kwal.
- Een middel tegen koorts, bijvoorbeeld paracetamol. Het is niet handig om een zetpil mee op reis te nemen, omdat deze kan smelten door de warmte.
- Een tekenkaart of -pincet om eventuele teken op de huid te kunnen verwijderen.
- Een EHBO-set met daarin pleisters, een schaar, verband en steriele gazen.
- Betadine of andere ontsmettingsmiddelen voor wondjes.
- Een middel tegen reisziekte.

## REIZIGERSDIARREE OF VERSTOPPING?

Microlax Klysma maakt binnen 5 tot 20 minuten de harde ontlasting zacht, waardoor ontlasting snel en met minder pijn komt. De kleine tube is eenvoudig, hygiënisch en discreet in gebruik door de makkelijke invoer in de endeldarm. De werkzame stoffen zijn natriumcitraat, dedecyl(sulfo-acetaat) en sorbitol.

Microlax  
Microklysma  
5ml 4st



€ 8,49

\*Dit is een geneesmiddel; lees voor het kopen de aanwijzingen op de verpakking. Niet gebruiken als u last heeft van bloedende aambeien, als u last heeft van zwerende ontstekingen van de dikke darm (colitis ulcerosa), of wanneer u lijdt aan een ontsteking van de endeldarm (proctitis).

Voor reizigersdiarree is er Imodium® Instant smelttablet. Imodium, op basis van loperamide normaliseert de overmatige darmactiviteit, zodat de stoelgang weer vastter wordt en diarree verdwijnt. Omdat de smelttabletten gemakkelijk zonder water en zonder slikken in te nemen zijn, zijn ze ideaal om mee te nemen op vakantie.

Imodium Instant  
Smelttablet 10st



€ 7,29

\*Dit is een geneesmiddel; lees voor gebruik de bijsluiter. Niet gebruiken bij diarree als gevolg van bepaalde vergiftigingen, een megacolon, een ernstige darmontsteking, doorlekken van waterige ontlasting bij gelijktijdige verstopping, aanhoudende buikpijn, ontlasting die bloed of slijm bevat, hoge koorts, overgevoeligheid voor loperamide of één van de andere bestanddelen. Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 8 jaar.

## VOORKOM UITDROGING

ORS is een mengsel van zouten en druivensuiker dat voorkomt dat je uitdroogt. De darmen hebben zouten en suikers nodig om vocht op te kunnen nemen. Het is belangrijk om naast het gebruik van ORS voldoende te blijven drinken.



€ 4,10

\*Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing. Raadpleeg een arts wanneer je 3 dagen last hebt van waterdunne diarree of wanneer je 1 dag niet hebt geplast. Bij kinderen jonger dan 2 of ouderen boven 70 jaar geldt het advies om al na 1 dag waterdunne diarree contact op te nemen met een arts. Raadpleeg bij overgeven een arts als je na de eerste dag nog net zoveel overgeeft als de eerste dag of als je een dag niet hebt geplast.

## HOUD MUGGEN OP AFSTAND

De afstotende werking van Azaron Anti-muggen 50% DEET Spray houdt de meest voorkomende Nederlandse muggen en tropische muggen op afstand. Het stofje DEET zet de geursensoren van muggen op het verkeerde been. Hierdoor ruiken de insecten je lichaamsgeur niet meer en zo wordt je minder snel gestoken.



€ 11,99  
€ 8,99\*

# Nº7

UK's BEST-KEPT  
SKINCARE SECRET

NIEUW VOOR DE HUID IN DE OVERGANG



“  
De overgang is een roller coaster, maar ik geniet van het leven en haal het beste uit mezelf.  
”

- Jen

Pakt zichtbare tekenen van een verminderd oestrogeengehalte aan.  
Voor een stralende en steviger uitzijende huid in 1 week.



[www.bootsapotheek.nl/merken/no7/no7-menopause](http://www.bootsapotheek.nl/merken/no7/no7-menopause)



## CHANGING THE FACE OF MENOPAUSE