

Boots

ZOMER 2024 // NR 5

MAGAZINE

EEN

ZORGELOZE

ZOMER

INCLUSIEF
8 PAGINA'S
ZONSPECIAL



Beauty
MUSTHAVES

HET GEMAK VAN DE
BOOTS APOTHEEK APP



WERKT SNELLER DAN GEWONE PARACETAMOL



teva

KIJK OP **PARACETALGIN.NL**

Paracetalgin is een geneesmiddel, lees voor gebruik de bijsluiter.

INHOUD

Boots With you for life	4
Welkom	5
Zorgeloos genieten	6
Boots Anticonceptieservice	9
Boots Apotheek App	10
De beste beautyingrediënten	12
Beauty Musthaves	14

Alles over UV-stralen	16
Smeren doe je zo	18
De juiste zonbescherming voor jou	20
Elke bestemming haar eigen bescherming	22



ZORGELOOS
genieten

P6



De beste
zonproducten

P22

Boots
Apotheek App

P10

COLOFON

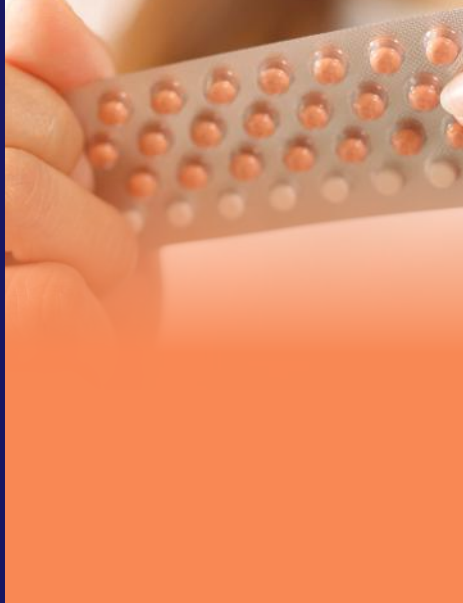
Boots magazine is een uitgave van Boots Apotheek Nederland, Kempkens 2200 5465 PR Veghel.

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. © 2024

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



Boots
Anticonceptieservice



P9



Smeren
doe je zo

P18

ALLES OVER
UV-STRALEN

P16



SPEAK TO THE EXPERTS

A family of four is playing on a beach at sunset. The mother, wearing a white tank top and shorts, is holding the hands of two children. The father, wearing a striped shirt and shorts, is also holding the hands of the children. The children are running and playing in the shallow water. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow over the scene.

With you. For life.

FEEL
BETTER



EXPERTS IN
HEALTHCARE



WELKOM

Voor je ligt het zomernummer van het Boots Magazine. De zomer is een tijd van ontspanning, plezier en het creëren van onvergetelijke herinneringen. Bij Boots begrijpen we de behoefte om volop te genieten van deze prachtige seizoenen, terwijl we ook goed voor onszelf en onze dierbaren zorgen.

In dit nummer nemen we je mee op reis door onze exclusieve zonspecial, waarin we delen hoe je optimaal kunt genieten van de zon terwijl je toch je huid beschermt tegen schadelijke UV-stralen. Ontdek onze selectie van hoogwaardige zonbeschermingsproducten en handige tips om veilig te kunnen genieten van al het moois dat de zomer te bieden heeft. We delen ook inzichten en advies over zelfzorg en welzijn, omdat er geen beter moment is dan de zomer om wat extra aandacht aan jezelf

te besteden. Van verfrissende beautyrituelen tot eenvoudige manieren om je geest tot rust te brengen; laat ons jou inspireren om deze zomer stralend door te komen.

GENIET VAN DE ZOMER

Of je nu zoekt naar nieuwe ideeën voor een ontspannen stranddag of wilt weten hoe je jouw huid gezond houdt onder de warme stralen; dit nummer staat garant voor alles wat jij nodig hebt voor een onbezorgde en heerlijke zomer! Geniet van deze editie van het Boots Magazine en laat ons jouw gids zijn naar een prachtige, beschermde en zorgeloze zomer!

ZORGeloos

genieten

De zomer is eindelijk aangebroken, en dat betekent lange dagen vol zonneschijn, verfrissende briesjes en ontspannen momenten. Of je nu van plan bent om op vakantie te gaan, te relaxen in je eigen achtertuin of avonturen te beleven in de natuur, een zorgeloze zomer begint met de juiste voorbereiding en essentiële items die ervoor zorgen dat jouw dagen soepel en plezierig verlopen. Met deze praktische essentials binnen handbereik ben je goed voorbereid op een zorgeloze zomer. En vergeet niet om ook ruimte vrij te maken voor souvenirs en mooie herinneringen!

ONMISBAAR OP FESTIVALS

Pluggerz Earplugs music 4 stuks*

*Elke verpakking bevat twee verschillende maten

€ 12,95



VOOR ONDERWEG

IMODIUM

Diarree kan je vakantiepret aardig bederven. Deze smelttabletten zijn gemakkelijk zonder water in te nemen en zijn daarom ideaal voor onderweg.

€ 7,29



*Dit is een geneesmiddel. Lees voor het kopen de aanwijzingen op de verpakking

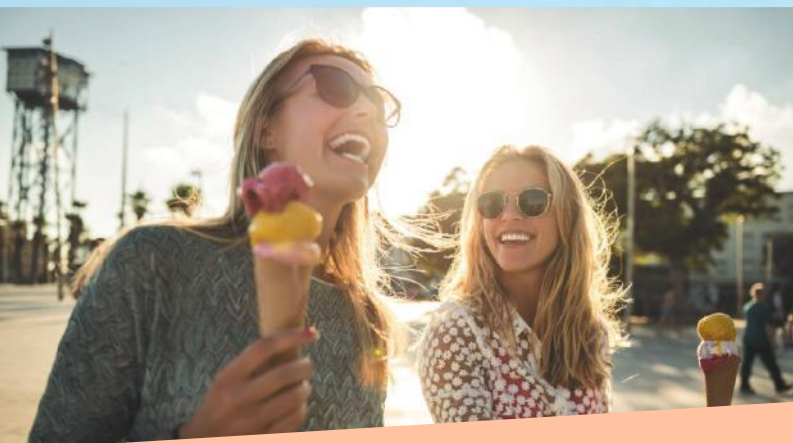
PARACETAMOL

Voor het geval dat hoofdpijn of andere pijntjes de kop opsteken, is het handig om paracetamol bij je te hebben om snel verlichting te bieden. Deze speciale tabletten werken sneller dan gewone paracetamol.

€ 3,99



*Dit is een geneesmiddel. Lees voor het kopen de aanwijzingen op de verpakking



Lekkerrrr

LACTOSEVRIJ ROOMIJS

Roomijs, heerlijk voor in de zomer. Maar niet als je een lactose intolerantie hebt. Met dit recept maak je super makkelijk lactosevrij roomijs. En het is ontzettend lekker. Ook niet onbelangrijk natuurlijk!

BENODIGDHEDEN

- 300 ml slagroom (ongeklopt)
- 1 blikje gecondenseerde melk (ongeveer 400 gram)
- LACTASE DROPS

Intoleran Lactase Drops 100ml



€ 39,95

VOORBEREIDING: Als eerste moeten de slagroom en de gecondenseerde melk lactose vrij worden gemaakt. Doe de slagroom in een kom. Voeg hier 5 druppels lactase drops aan toe. Roer alles goed door en zet het afgedekt in de koelkast. Doe hetzelfde met de gecondenseerde melk. Laat dit vervolgens een lange nacht in de koelkast staan, zodat de lactose kan worden afgebroken. Het makkelijkste is om de slagroom en gecondenseerde melk de avond van tevoren alvast te druppelen, zodat je de volgende dag kan beginnen met het maken van het ijs.

BEREIDING: Klop eerst de lactose vrije slagroom lobbij. Voeg daarna de lactose vrije gecondenseerde melk toe en roer alles nog even goed door elkaar. Doe dit mengsel in een bak en zet het minimaal 6 uur in de vriezer, totdat alles is bevroren. Nu is je lactose vrije roomijs klaar! Haal het kort voor het serveren even uit de vriezer, dan schept het ijs wat makkelijker. Eet smakelijk!



BLARENPLEISTERS

Comfortabele schoenen zijn belangrijk, maar zelfs de beste schoenen kunnen soms blaren veroorzaken. Zorg ervoor dat je blarenpleisters bij de hand hebt om ongemak te verminderen.



Compeed Blarenpleister
Mixpack 10 stuks

€ 11,79



€ 13,00

MUGGENSPRAY

Voorkom vervelende muggenbitten door muggenspray mee te nemen wanneer je buitenactiviteiten plant.

Azaron Deet Anti-Muggen
Spray 50% 50ml

NICOTINEPLEISTERS

Iets waar je misschien niet meteen aan zou denken, maar wel heel praktisch bij een lange vlucht. Gebruik de tijd in de vakantie om oude gewoonten los te laten en te ontnemen van de dagelijkse situaties, waarbij je normaal naar de sigaret grijpt. Dan heb je die pleisters volgend jaar niet meer nodig.



Nicotinell pleister stap 2
14mg 7 stuks

€ 25,99

*Dit is een geneesmiddel. Lees voor het kopen de aanwijzingen op de verpakking

N°7

NIEUW

RISE & SHINE VOOR EEN **STRALEND** **BEGIN VAN DE DAG**

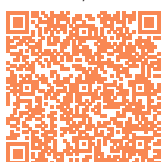
Vernieuwt, verheldert & beschermt

Revolutionaire dagcrème met
3 door dermatologen aanbevolen
topingrediënten



Exclusief bij

Boots



NOOIT MEER ZONDER ANTICONCEPTIE

DANKZIJ DE ANTICONCEPTIESERVICE VAN BOOTS APOTHEEK ONLINE

Anticonceptie of de pil bestellen kan heel gemakkelijk bij Boots Apotheek Online. Voor de meeste soorten anticonceptie heb je een recept van de huisarts nodig. Er zijn verschillende soorten anticonceptie. Welke soort anticonceptie het beste bij jou past is heel persoonlijk en vaak afhankelijk van je levensfase.

Persoonlijk advies

Boots Apotheek geeft je persoonlijk advies over welke anticonceptie goed bij jouw persoonlijke situatie past.



Laat hier een terugbelverzoek achter. Een apothekersassistente geeft je passend advies op een moment dat voor jou uitkomt.

Hoe werkt ons bestelproces?

1 MAAK JE PERSOONLIJKE KEUZE

Wij hebben alle verschillende anticonceptiemethoden en alle merken op voorraad. Daarmee kun we de beste keuze voor jou altijd leveren. Je mag dus helemaal zelf kiezen.

2 VEILIGHEID EN PRIVACY

Om jouw anticonceptie veilig te gebruiken, controleren we of jouw anticonceptie samen gaat met eventuele andere geneesmiddelen die je gebruikt. Indien nodig nemen we telefonisch contact met je op. Je gegevens zijn bij ons altijd veilig. Als apotheek zijn we verplicht veilig met je gegevens om te gaan en we houden ons aan de hoogste privacy regels. Indien je niet wilt dat je bestelling van anticonceptie zichtbaar wordt

voor je thuissituatie, dan kun je bij ons betalen voor je anticonceptie en wordt je bestelling anoniem verstuurd.

3 INTAKE IS ZO GEDAAN

Als nieuwe klant dien je eenmalig een foto van je recept te uploaden of een foto van je anticonceptiedoosje op te sturen. Als je nog niet eerder anticonceptie hebt gebruikt, neem dan eerst contact op met een huisarts voor een nieuw recept.

4 KOSTEN

De meeste anticonceptie wordt vergoed door je zorgverzekeraar. Indien je niet wilt dat je bestelling van anticonceptie zichtbaar wordt voor je thuissituatie, dan kun je bij ons betalen voor je anticonceptie en wordt je bestelling anoniem verstuurd.

5 GRATIS THUISBEZORGD

Zodra we je bestelling hebben ontvangen, gaan onze apothekersassistenten aan de slag om het klaar te maken. In onze Boots Apotheek App word je op de hoogte gehouden van de status van je bestelling. Vaak kunnen we je pakket de volgende dag al bij je thuis bezorgen.

6 WIJ STAAN ALTIJD VOOR JE KLAAR

Heb je vragen over je bestelling of over je medicijn? Dan kun je altijd bij ons terecht. Elke werkdag staan onze gekwalificeerde apothekersmedewerkers voor je klaar om je per mail of telefonisch te woord te staan. Je kan erop vertrouwen dat alle gesprekken vertrouwelijk zijn.

7 ZIT NOOIT MEER ZONDER

Zodra je eenmaal bij ons besteld hebt, kun je via de Boots Apotheek App opnieuw bestellen. Daarmee zit je nooit meer zonder jouw anticonceptie.



GEBRUIK JIJ DE BOOTS APOTHEEK APP AL?

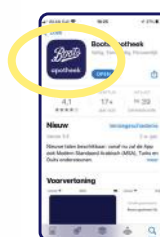
SNEL EN GEMAKKELIJK NIEUWE MEDICIJNEN BESTELLEN

Om jouw leven met medicijnen gemakkelijker te maken heeft Boots een handige app. Met deze app heb je alle relevante informatie over je medicijnen direct bij de hand. Naast de officiële benamingen die handig kunnen zijn voor andere zorgverleners of buitenlandse artsen, kun je ook gedetailleerde beschrijvingen vinden. Denk hierbij aan de kleur en grootte van de medicijnen. Heel praktisch is de medicijnwekker, die je helpt herinneren wanneer je je medicijnen moet innemen. En natuurlijk kun je met de Boots Apotheek App snel en gemakkelijk nieuwe medicijnen bestellen als je voorraad bijna op is.

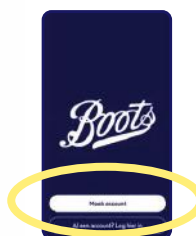
BEGELEIDING

De app biedt ook waardevolle informatie en ondersteuning bij het gebruik van je medicijnen. Je kunt er natuurlijk de bijsluiter raadplegen maar we kunnen je via de app ook persoonlijk begeleiden als je een nieuw medicijn gaat gebruiken.

1 DOWNLOAD DE APP



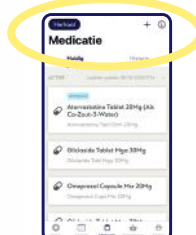
2 MAAK EEN ACCOUNT AAN



3 IDENTIFICEER JEZELF MET JE DIGID



4 KLAAR!



Je kunt nu 24 uur per dag met één druk op de knop je medicijnen bestellen en je actuele medicatie-overzicht raadplegen.

WHAT'S IN IT FOR ME?

DE BESTE BEAUTYINGREDIËNTEN

Er zijn tal van effectieve ingrediënten die in schoonheidsproducten worden gebruikt vanwege hun bewezen voordelen voor de huid. We hebben de top 5 populaire en veelgeprezen beautyingrediënten voor je op een rij gezet. En natuurlijk hoort daar ook een top 5 van onze favoriete beautyproducten bij.

Top 5 van onze favoriete beautyingrediënten

1

HYALURONZUUR

Bekend om zijn hydraterende eigenschappen, hyaluronzuur trekt vocht aan en helpt de huid gehydrateerd en soepel te houden, waardoor fijne lijntjes en rimpels verminderen.

2

VITAMINE C

Een krachtige antioxidant die helpt bij het bestrijden van vrije radicalen, verheldert de teint, verbetert de collageenproductie en beschermt tegen schade door UV-stralen.

3

RETINOL (VITAMINE A)

Effectief bij het verminderen van fijne lijntjes, rimpels, acne en het verbeteren van de textuur van de huid door celvernieuwing te stimuleren.

4

NIACINAMIDE (VITAMINE B3)

Helpt bij het verminderen van roodheid, verstopte poriën, hyperpigmentatie en het verbeteren van de algehele huidtextuur.

5

PEPTIDEN

Bouwstenen van eiwitten die helpen bij het versterken van de huidbarrière, stimuleren van collageenproductie en verminderen van fijne lijntjes.

BEAUTYTIP 1

No7 HYDRALUMINOUS+ HYDRATING NIGHT GEL 50ML

Dankzij deze zijdezachte gel met **HYALURONZUUR*** én **NIACINAMIDE** word je elke ochtend wakker met een gehydrateerde, frisse en stralend uitzijende huid.

€ 20,99

*Bevat natriumhyaluronaat, een vorm van hyaluronzuur



BEAUTYTIP 2

BOOTS VITAMIN C BRIGHTENING EYE GEL 15ML

Deze zachte ooggel met toegevoegde **VITAMINE C** en Yuzu extract voedt de gevoelige huid rondom de ogen en vermindert donkere kringen.

€ 5,49



UIT DE NATUUR

Vooral voor mensen met een gevoelige huid, acne-gevoelige huid of ontstekingsproblemen kunnen Tea Tree Olie en toverhazelaar nuttige toevoegingen zijn aan hun huidverzorgingsroutine. In de Tea Tree & Witch Hazel lijn van Boots worden deze ingrediënten gecombineerd vanwege hun heilzame eigenschappen.

TEA TREE OLIE staat bekend om zijn krachtige antibacteriële, schimmelwerende en ontstekingsremmende eigenschappen. Het kan helpen bij het behandelen van acne door de bacteriën die acne veroorzaken te bestrijden en ontstekingen te verminderen.

TOVERHAZELAAR (Witch Hazel) is een natuurlijk samentrekkend middel dat helpt bij het kalmeren van de huid, het verminderen van ontstekingen en het minimaliseren van poriën.

Plantaardig alternatief

BAKUCHIOL is een plantaardig alternatief voor retinol. Het zorgt ervoor dat de huid er stralender en gezonder uit ziet én de huid voelt ook nog eens heerlijk zacht aan.



BEAUTYTIP 3

N°7 PURE RETINOL DAY CREAM DUO SPF 30 100ML

Deze unieke dagcrème combineert de beste ingrediënten in één potje. Wanneer **RETINOL** en **VITAMINE C** samen worden gebruikt, kunnen ze elkaars effectiviteit versterken en dankzij de **SPF 30** is je huid ook meteen beschermd tegen schadelijke UV-stralen. Een echte aanrader voor een stralend begin van je dag!

€40,99



BEAUTYTIP 5

N°7 FUTURE RENEW REPAIR SERUM 25ML

Dankzij de unieke **PEPTIDE TECHNOLOGIE*** is dit serum in staat binnen 4 weken zichtbare tekenen van huidbeschadiging terug te draaien.

€ 40,99



Meer weten over Peptide™?

Het is belangrijk om te onthouden dat elk ingrediënt anders kan werken voor verschillende huidtypes en individuele behoeften. Het is raadzaam om producten te testen op een klein stukje huid (patchtest) voordat je ze volledig gaat gebruiken, vooral als je een gevoelige huid hebt of vatbaar bent voor allergieën. Als je twijfelt over welke ingrediënten geschikt zijn voor jouw specifieke doelen of huidtype, kun je altijd advies vragen bij de huidverzorgingsexperts van Boots.



BEAUTYTIP 4

N°7 HYDRALUMINOUS+ 2% HYALURONIC ACID SERUM 30ML

Met 5% **NIACINAMIDE** én 2% **HYALURONZUUR** combineert dit serum het beste van twee werelden en zorgt het 96 uur lang voor hydratatie, terwijl je algehele huidtextuur verbetert.

€ 22,99



Beauty

MUSTHAVES

TIJD VOOR ONTSPANNING

Na een dag vol zomerse avonturen is het belangrijk om wat tijd te nemen voor jezelf en te ontspannen. Met deze fijne producten en beautyrituelen gaat het zeker lukken om je geest tot rust te brengen:

1

Gezichtsmasker

Verwen je huid met een fijn gezichtsmasker na een lange dag in de zon. Kies een masker dat geschikt is voor jouw huidtype en laat het zijn werk doen, terwijl jij ontspant.

Boots

Vitamin C Sheet Mask

€ 5,49

Boots

Vitamin C
Brightening Sleeping Mask
50 ml

€ 6,99



2

Lichaamsscrub

Verwen je huid met een verkwikkende lichaamsscrub om dode huidcellen te verwijderen en je huid zijdezacht te maken.

Soap & Glory

Flake Away Body Polish
300 ml

€ 10,99



3

Aromatherapie

Vul een warm bad en voeg deze heerlijke badmelk toe voor jou eigen zenmoment.

Soap & Glory
Perfect Zen Badmelk
500 ml

€ 8,49



EEN BEETJE VERKOELING

Met deze heerlijke sprays hou jij deze zomer het hoofd koel.

1

Boots
Glow Brightening Mist
100 ml

€ 5,49

Voor een
stralende look

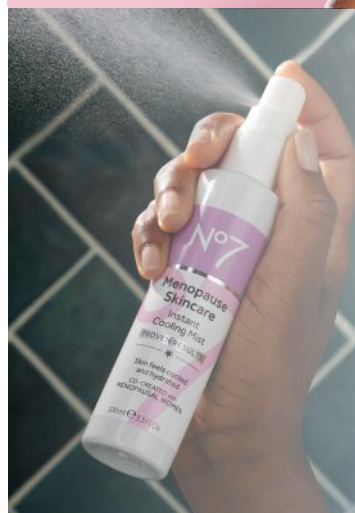


2

No7
Menopause Instant
Cooling Mist 100 ml

€ 16,99

Eerste hulp
bij opvliegers



3

Avène
Thermaal Water Spray 300 ml

€ 15,90

Ook fijn als je na het zonnen
een beetje verbrand bent



4

Meditatie

Neem wat tijd om te mediteren en je gedachten tot rust te brengen. Focus op je ademhaling en laat spanning los terwijl je geniet van het moment.



5

Koudwaterbehandeling

Eindig je douche met een verkwikkende straal koud water om de bloedsomloop te stimuleren, de poriën te sluiten en je huid en haar extra glans te geven.





HET VERSCHIL TUSSEN UVA- EN UVB-STRALEN

DIT MOET JE WETEN!

Als de zon schijnt, worden we blootgesteld aan verschillende soorten ultraviolette (UV) stralen. De twee belangrijkste types zijn UVA en UVB. Het begrijpen van het verschil tussen deze stralen is essentieel voor het beschermen van onze huid tegen schade en het verminderen van het risico op huidkanker.

UVA STRALEN

- UVA-stralen dringen diep door in de huid en zijn het hele jaar door aanwezig, zelfs op bewolkte dagen.
- Ze veroorzaken vroegtijdige veroudering van de huid, zoals rimpels en verslapping, doordat ze de collageenvezels afbreken.
- UVA-stralen zijn ook een belangrijke factor bij het ontwikkelen van huidkanker, met name melanomen.

UVB STRALEN

- UVB-stralen zijn verantwoordelijk voor zonnebrand en spelen een sleutelrol bij het ontstaan van huidkanker.

- Deze stralen hebben meer invloed op de bovenste laag van de huid en veroorzaken directe schade zoals roodheid en verbranding.
- UVB-stralen zijn intenser tijdens de zomermaanden en op plaatsen dichterbij de evenaar.

BESCHERMING

Om jezelf effectief te beschermen tegen zowel UVA- als UVB-straling, is het belangrijk om:

1 Breedspectrum zonnebrandcrème te gebruiken:

Kies een zonnebrandmiddel dat bescherming biedt tegen zowel UVA als UVB stralen met minimaal SPF 30.

2 Blootstelling tijdens piekuren te vermijden:

Probeer tussen 12 en 15 uur uit direct zonlicht te blijven.

3 Beschermende kleding te dragen:

Denk aan hoeden, zonnebrillen en kleding met UPF-bescherming. UPF staat voor Ultraviolet Protection Factor. De UPF geeft de mate aan waarin een stof UV-straling blokkeert.

BLAUW LICHT

Blauw licht is een vorm van licht met een kortere golflengte en hogere energie dan zichtbaar licht. Het wordt uitgestraald door de zon, maar ook door digitale schermen zoals die van smartphones, tablets en computers. Blootstelling aan overmatig blauw licht kan leiden tot huidschade, waaronder vroegtijdige veroudering en hyperpigmentatie. Om je huid te beschermen tegen de schadelijke effecten van blauw licht, kun je overwegen om dagelijkse zonnebrandcrème te gebruiken die ook bescherming biedt tegen blauw licht. Daarnaast kunnen antioxidantrijke crèmes helpen om de huid te beschermen tegen oxidatieve stress veroorzaakt door blootstelling aan blauw licht. Maar nog beter is het natuurlijk om de tijd die je voor digitale schermen doorbrengt te verminderen.



Avène Zon
SunsiStick KA SPF 50+
20gr

€ 22,50

Met medicijnen in de zon. Hier moet je op letten!



Waar veel mensen niet aan denken is dat je ook met sommige medicijnen goed moet opletten als de zon schijnt.

Er zijn namelijk medicijnen die ervoor zorgen dat je veel gevoeliger bent voor de zon. Je verbrandt bijvoorbeeld sneller. Of je krijgt last van jeuk, verkleuringen of andere huidproblemen. Bij sommige medicijnen kan dat al gebeuren als je maar heel even in de zon bent. Dat komt omdat stoffen in het medicijn in je huid kunnen reageren als er zonlicht op valt. En dat kan dan weer voor de klachten zorgen, zelfs als je al gestopt bent met een medicijn. Ook dan kun je nog gevoeliger blijven voor zonlicht omdat het medicijn nog in het bloed zit.

Bij een bepaalde soort antibiotica (doxycycline) komt deze gevoeligheid voor zonlicht veel voor. Dit medicijn kan ervoor zorgen dat je sneller verbrandt. Ook bepaalde plastabletten (zoals hydrochloorthiazide) of medicijnen tegen ernstige acne (adapaleen of isotretinoïne) kunnen je gevoeligheid voor zonlicht vergroten.

Wil je weten of jouw medicijn zorgt dat je gevoeliger bent voor de zon? Het staat vaak al op het etiket. En anders lees je het altijd in de bijsluiter. Daar staan waarschuwingen voor het gebruik én mogelijke bijwerkingen van medicijnen. Dus gebruik je medicijnen en ga je de zon in? Check even de bijsluiter of dat veilig kan en vraag het twijfel na bij jouw Boots Apotheek.



EEN ZONNIGE ZOMER MET DE JUISTE BESCHERMING

SMEREN DOE JE ZO

Het correct en regelmatig aanbrengen van zonnebrandcrème is cruciaal voor effectieve bescherming tegen zonnebrand en huidbeschadiging. Een algemene richtlijn voor het aanbrengen van zonnebrandcrème is om een flinke hoeveelheid te gebruiken om ervoor te zorgen dat je voldoende bescherming krijgt.

10 smeertips

- 1 Smeer kinderen iedere dag in, voordat ze naar school of naar de crèche gaan.
- 2 Smeer kinderen 30 minuten voordat ze naar buiten gaan in.

Soltan Kids
Zonnebrand Lotion Protect &
Moisturise SPF 50+
200ml

€ 11,99



- 3 Smeer je elke 2 uur opnieuw in.
- 4 Bij zweten, zwemmen, afdrogen en sporten vaker insmeren.
- 5 Smeer dik; houd hierbij de volgende richtlijnen aan:
 - Gebruik 1 volle theelepel voor gezicht, hals en armen
 - en 2 volle theelepels voor benen, rug en buik.
- 6 Vergeet vooral de volgende plekjes niet:
 - De wreef (of trek waterschoentjes met UV-bescherming aan)
 - De oren (of draag een pet met flap)
 - De neus, lippen en oogleden
- 7 Haal kinderen, ook als ze zijn ingesmeerd na maximaal 3 uur uit de zon.
- 8 Laat je dagverzorgingsproduct 10 minuten intrekken voordat je een zonverzorgingsproduct aanbrengt.
- 9 Gebruik in de zomer een hydraterend serum als aanvulling op je dagelijkse huidverzorgingsregime.
- 10 Gebruik ook als de zon niet zo fel is een beschermend product voor je gezicht en je handen.

VOORKOM HUIDVEROUDERING

Huidveroudering is één van de negatieve gevolgen van langdurige blootstelling aan UV-stralen. Zowel UVA- als UVB-stralen dragen bij aan vroegtijdige huidveroudering. We zetten de belangrijkste gevolgen nog maar eens voor je op een rij:

1 Rimpels en fijne lijntjes

Langdurige blootstelling aan de zon kan leiden tot de afbraak van collageen en elastine in de huid, wat resulteert in het ontstaan van rimpels, fijne lijntjes en een verlies van stevigheid.

2 Pigmentvlekken

Overmatige blootstelling aan de zon kan leiden tot hyperpigmentatie, zoals ouderdomsvlekken (ook wel leverschimmels genoemd) en sproeten, doordat de huid meer melanine produceert als reactie op UV-straling.

Eucerin Sun
Pigment Control Fluid SPF 50+
50ml

€ 24,99



3 Verslapping van de huid

Door beschadiging van collageenvezels kan de huid haar elasticiteit verliezen en slapper worden, waardoor het proces van huidveroudering wordt versneld.

4 Droogheid en doffe teint

UV-stralen kunnen ook leiden tot uitdroging van de huid doordat ze vocht onttrekken, wat resulteert in een doffe teint en een ruwere textuur.

Het beschermen van je huid tegen schadelijke UV-stralen is niet alleen essentieel voor het voorkomen van vroegtijdige veroudering, maar ook voor het verminderen van het risico op huidafwijkingen zoals huidkanker.

Zonschademetingen

Bij Boots Apotheek Utrecht kun jij deze zomer terecht voor gratis zonschademetingen.

Laat je huid analyseren in slechts 5 minuten

Met behulp van de Observ brengen we in kaart hoeveel schade jouw huid in het verleden heeft opgelopen als gevolg van overmatige blootstelling aan de zon. En natuurlijk krijg je tips om erger te voorkomen. Tijdens deze meting kun je ook meteen ontdekken of jij wel goed smeert.

Op deze foto zie je heel duidelijk welke plekjes vaak vergeten worden bij het insmeren.





DE JUISTE ZONBESCHERMING VOOR JOU

KIES HET PRODUCT DAT BIJ JOUW HUID PAST

Bij het kiezen van een zonnebrandmiddel is het belangrijk om op verschillende factoren te letten om ervoor te zorgen dat je de juiste bescherming krijgt en tegelijkertijd rekening houdt met je huidgezondheid en het milieu. Hier zijn enkele punten om op te letten bij de keuze van een zonnebrandmiddel:

1 SPF-NIVEAU

Kies een zonnebrandcrème met een SPF (Sun Protection Factor) van minimaal 30 voor voldoende bescherming tegen UVB-stralen. Hogere SPF-waarden kunnen meer bescherming bieden, maar geen enkel product kan 100% bescherming garanderen.

2 BREEDSPECTRUMBESCHERMING

Zoek naar een zonnebrandmiddel dat bescherming biedt tegen zowel UVA- als UVB-stralen (breedspectrum). Dit helpt bij het voorkomen van vroegtijdige veroudering en huidkanker.

La Roche-Posay Anthelios

UVMune 400 Onzichtbare
Zonnebrand Fluide SPF 50+
50ml

€ 21,76



3 WATERBESTENDIGHEID

Als je van plan bent om te zwemmen of verwacht veel te zweten, kies dan voor een waterbestendige formule die aangeeft hoelang de bescherming aanhoudt, terwijl je in het water bent.

4 HUIDTYPE

Overweeg je huidtype bij het kiezen van een zonnebrandcrème. Mensen met een gevoelige huid kunnen baat hebben bij hypoallergene of minerale formules die zachter zijn voor de huid.

5 INGREDIËNTEN

Vermijd schadelijke ingrediënten zoals oxybenzone, octinoxate en octocrylene die schadelijk kunnen zijn voor het milieu. Kies indien mogelijk voor "reef-safe" of milieuvriendelijke formules.

6 TEXTUUR EN GEUR

Kies een zonnebrandmiddel dat comfortabel aanvoelt op je huid en dat je graag gebruikt, aangezien consistent gebruik essentieel is voor effectieve bescherming.

Door rekening te houden met deze factoren kun je een geschikte zonnebrandcrème vinden die niet alleen je huid beschermt tegen schadelijke UV-stralen, maar ook rekening houdt met milieuaspecten en jouw persoonlijke behoeften.

La Roche-Posay Anthelios

Onzichtbare Gezichtsmist SPF 50
75ml

€ 14,50



DENK OOK AAN HET MILIEU

In zonnebrandcrèmes kunnen bepaalde stoffen voorkomen die schadelijk kunnen zijn voor het milieu, met name voor koraalriffen en mariene ecosystemen. Enkele van deze schadelijke stoffen zijn:

- **Oxybenzone (Benzophenone-3)**
Oxybenzone is een veelvoorkomend chemisch UV-filter in zonnebrandcrèmes dat kan bijdragen aan de bleking en beschadiging van koraalriffen, evenals aan hormonale verstoring bij vissen.
- **Octinoxate (Ethylhexyl Methoxycinnamate)**
Octinoxate is een ander chemisch UV-filter dat schadelijk kan zijn voor koraalriffen en andere zeedieren. Het kan leiden tot DNA-schade bij vissen en andere waterorganismen.
- **Octocrylene**
Deze chemische filter wordt ook in sommige zonnebrandmiddelen gebruikt en kan schadelijk zijn voor het mariene ecosysteem, vooral wanneer het zich ophoopt in waterlichamen.

Het is belangrijk om te letten op de ingrediëntenlijst van zonnebrandcrèmes en te kiezen voor producten die deze schadelijke stoffen niet bevatten of die als “reef-safe” worden aangeduid.

Alternatieven zoals minerale filters worden vaak beschouwd als milieuvriendelijker omdat ze minder impact hebben op het mariene leven.

Minerale filters

werken door UV-stralen te weerkaatsen of te verstrooien, waardoor ze niet doordringen in de huid. De twee meest voorkomende mineralen, die worden gebruikt als actieve ingrediënten in minerale filters zijn:

ZINKOXIDE

Dit mineraal biedt breed-spectrum bescherming tegen zowel UVA- als UVB-stralen. Het staat bekend om zijn kalmerende eigenschappen en wordt vaak aanbevolen voor mensen met een gevoelige huid.

TITAANDIOXIDE

Een ander mineraal dat effectief is bij het blokkeren van zowel UVA- als UVB-stralen. Titaandioxide kan ook minder kans op irritatie veroorzaken en is geschikt voor gevoelige huidtypes.

Voordelen van het gebruik van minerale filters zijn onder andere:

- Minder kans op huidirritatie of allergische reacties, vooral voor mensen met een gevoelige huid.
- Directe bescherming bij het aanbrengen, omdat deze filters direct op de huid reflecteren of verspreiden.
- Stabiele formule die niet degradeert wanneer blootgesteld aan zonlicht.

Het gebruik van producten met minerale filters kan een goede keuze zijn voor mensen die gevoelig zijn voor chemische zonnefilters of die op zoek zijn naar natuurlijke zonbeschermingsopties.

Avène Zon

Crème SPF 50+
50ml

€ 22,51



Als beste getest door de consumentenbond. Zeer hoge zonnebescherming SPF50+ voor de droge en gevoelige gezichtshuid. Een nieuwe gepatenteerde zonnefilter biedt optimale bescherming en respecteert het milieu.



OOK OP VAKANTIE DE JUISTE ZONBESCHERMING

AFHANKELIJK VAN JE BESTEMMING

Bij het kiezen van zonbeschermingsproducten voor verschillende vakantiebestemmingen is het belangrijk om rekening te houden met factoren zoals de intensiteit van de zonnestralen, de temperatuur, de luchtvochtigheid en de activiteiten die je van plan bent te ondernemen. Hier zijn wat algemene richtlijnen voor welk type zonbescherming geschikt is voor verschillende vakantiebestemmingen:

1 TROPISCHE BESTEMMINGEN (BIJV. STRANDVAKANTIES IN DE CARAÏBEN)

- Kies een waterbestendige zonnebrandcrème met een hoge SPF-waarde (bijvoorbeeld SPF 50+) om je te beschermen tegen intense zonnestralen en veel zwemmen.



Biodermal
Zonnemelk Gevoelige Huid
SPF 50 200ml

€ 39,90

2 WOESTIJNBESTEMMINGEN (BIJV. SAHARA OF ARIZONA)

- Gebruik een krachtige zonnebrandcrème met hoge SPF en brede bescherming om je te beschermen tegen de intense hitte en directe blootstelling aan de zon.
- Kies voor extra hydratatie met aftersun producten om uitdroging van je huid te voorkomen.



Vichy
Ideal Soleil Hydraterende
Melk SPF 50+ 300ml

€ 28,95

3 STEDENTRIPS

(BIJV. ROME, PARIJS, NEW YORK)

- Gebruik een dagelijkse moisturizer of make-up met ingebouwde SPF-bescherming voor lichte blootstelling tijdens sightseeingactiviteiten.
- Vergeet niet regelmatig bij te werken als je veel buiten bent of als je zweterig wordt.

4 ACTIEVE VAKANTIES

(BIJV. WANDELEN IN DE BERGEN OF FIETSEN DOOR BOSSEN)

- Kies voor sportzonnebrandmiddelen die water- en zweetbestendig zijn om tijdens activiteiten effectief beschermd te blijven.
- Overweeg lippenbalsem met SPF en speciale gezichtszonnebrand voor gevoelige gebieden.



Soltan

Wist je dat Boots een eigen lijn heeft met zonproducten. Soltan is al sinds 1962 op de markt in Engeland en is sindsdien uitgegroeid tot een vertrouwde naam op het gebied van zonbescherming. Ook in Nederland zijn de Boots Soltan producten verkrijgbaar.

Nieuw van Soltan:
Gezichtscrèmes verrijkt met de beste ingrediënten om huidschade tegen te gaan

Soltan

Brightening facial sun care
50ml

€ 6,49

Met vitamine C voor een stralende huid.



Soltan

Hydrating Sensitive facial sun care
50ml

€ 6,49

Met niacinamide voor extra hydratatie. Speciaal geformuleerd voor de gevoelige huid

Soltan Once

Age Defence facial sun care
50ml

€ 10,49

Met hyaluronzuur om huidveroudering tegen te gaan. Biedt tot 8 uur bescherming, waarvan 40 minuten in het water.



Biodermal

De nummer 1 in
zonbescherming
voor het gezicht*

NIEUW



Met dry-touch
technologie,
trekt zeer snel in

