

Izdanje br. 3 | Jesen 2026.

Farmaceut+

Stručni časopis iz oblasti farmacije - Pouzdani izvor za savremenog farmaceuta

A professional portrait of Dr. Maja Tandić, a woman with long, wavy brown hair, wearing a dark blue blazer over a black top and large, circular earrings with red beads. She is looking directly at the camera with a slight smile.

Dr. Maja Tandić

ISHRANA KAO TEMELJ ZDRAVLJA I VITALNOSTI

MATIČNA MLIJEČ
2
KLINIČKE
STUDIJE

MATIČNA MLIJEČ

Prirodna podrška imunitetu
i dodatni izvor energije

- PODRŽAVA NORMALNU FUNKCIJU IMUNOLOŠKOG SISTEMA
- KLINIČKI ISPITAN SASTOJAK
- STANDARDIZIRAN SADRŽAJ 10-HDA
- S DODATKOM VITAMINA ZA PODRŠKU IMUNOLOŠKOM SISTEMU
- 100% PRIRODNO, BEZ KONZERVANSA, BOJILA I UMJETNIH AROMA
- ODLIČAN OKUS U PRAKTIČNIM BOČICAMA



PROPOLIS

Prirodna snaga propolisa

- STANDARDIZIRAN SADRŽAJ BIOFLAVONOIDA
- S DODATKOM VITAMINA
- DOSTUPAN U OBLIKU SPREJA ILI KAPI
- NA BAZI ALKOHOLA ILI VODE
- 100% PRIRODNO, BEZ KONZERVANSA, BOJILA I UMJETNIH AROMA
- ODLIČAN OKUS I PRAKTIČNA, JEDNOSTAVNA UPOTREBA

Čudo iz košnice

spoj snage pčela i nauke za zdraviji život



medex

SVAKODNEVNO NJEŽNO IZBJELJIVANJE

CURAPROX



Dugotrajna
svježina

Bakterijski
balans

Enzimsko
izbjeljivanje

Bez SLS-a,
triklosana i
mikroplastike



Curaprox Be you paste možete kupiti na online shop-u www.zdrav-osmijeh.ba ili u bolje snabdjevenim apotekama/ljekarnama. Za više informacija pišite na info@bilassco.ba ili pozovite 032/891-211.



Curaprox Bilina i Hrvatska



curaproxbi

www.zdrav-osmijeh.ba

SWISS PREMIUM ORAL CARE



Elvira Drežnjak, magistrica komunikologije

IMPRESSUM

IZDAVAČ:

Sfera d.o.o., Mostar

DIREKTORICA:

Naida Memić

naida.memic@sfera.ba

GLAVNA I ODGOVORNA

UREDNIKA:

Elvira Drežnjak

elvira.maric@sfera.ba

MARKETING:

Belma Zolj

belma.zolj@sfera.ba

GRAFIČKI DIZAJN:

Ajla Gološ

ajla.golos@sfera.ba

Farmaceut+ sadrži stručne i edukativne sadržaje iz oblasti farmacije i zdravstva, savjete farmaceuta, prevenciju bolesti, dodatke prehrani i zdravi stil života. Novina je prijavljena kod Ministarstva obrazovanja, nauke, kulture i sporta HNK u registru pod brojem:

R-04-36-472-133/26
od 03.03.2026. godine.

RIJEČ UREDNIKA:

S velikim zadovoljstvom vam predstavljamo časopis Farmaceut+, novi časopis posvećen farmaciji i svim profesionalcima koji svakodnevno brinu o zdravlju i dobrobiti svojih pacijenata. Naš cilj je pružiti vam relevantne, provjerene i praktične informacije koje možete primijeniti u svom radu, ali i inspiraciju za kontinuirani profesionalni razvoj.

Farmaceut+ je zamišljen kao mjesto susreta znanja, inovacija i iskustava – platforma na kojoj farmaceuti u BiH mogu razmjenjivati ideje, pratiti novitete u industriji, učiti o najnovijim terapijskim pristupima i upoznavati se s najmodernijim tehnologijama u farmaceutskoj praksi.

U ovom časopisu fokusiramo se na teme koje su od ključnog značaja za svakodnevni rad u apoteci: od novih smjernica u propisivanju lijekova, preko savjeta za poboljšanje komunikacije s pacijentima, do uvida u inovativne pristupe u farmaceutskoj edukaciji. Nadamo se da će svaki članak potaknuti vašu radoznalost i pridonijeti unaprijeđenju vaše profesionalne prakse.

U planu je i organizacija specijaliziranih događaja Farmaderm+ koji će okupljati farmaceute iz cijele BiH, s ciljem razmjene znanja, iskustava i inovacija u farmaceutskoj praksi. Ovaj događaj osmišljen je kao mjesto susreta stručnjaka, edukacije i inspiracije – prilika da zajedno istražimo najnovije trendove u farmaciji, dermatofarmaciji i savjetovanju pacijenata.

Hvala vam što ste s nama na ovom putovanju. Vaše povratne informacije, sugestije i iskustva pomoći će nam da časopis Farmaceut+ i događaj Farmaderm+ postanu platforme koje zaista odražavaju potrebe i strast farmaceutske zajednice u BiH.

SADRŽAJ



6

NUTRICIONIZAM, PROPUSNA CRIJEVA I AUTOIMUNA OBOLJENJA – PUT KA OBNOVI ZDRAVLJA I DUGOVJEČNOSTI

Zdravlje ne počinje u apoteci, već na našem tanjiru i u našim crijevima. Kada obnovimo ravnotežu crijevnih mikrobiota, podržimo imunološki sistem i naučimo slušati potrebe svog organizma, činimo najveći korak ka dugoročnom očuvanju zdravlja.



24

DŽENITA KURTĆEHAJIĆ: INTIMNO ZDRAVLJE NIJE TABU – PREVENCIJA JE NAJVEĆI SAVEZNIK SVAKE ŽENE

Mnoge žene prvo pokušaju riješiti problem preparatima koje su koristile ranije ili koje su dobile po preporuci prijateljice.



32

ERVINA OMERBEGOVIĆ: JESEN JE PRAVO VRIJEME ZA OBNOVU KOŽE

Najčešće greške su prestanak korištenja SPF-a, prečesto korištenje pilinga i jakih aktivnih sastojaka bez odgovarajuće hidratacije, kao i korištenje proizvoda koji nisu prilagođeni vlastitom tipu kože.



60

MIRSAD SELIMOVIĆ: PREVENCIJA JE TEMELJ SAVREMENE KARDIOLOGIJE

Pravovremeni preventivni pregledi, multidisciplinarni pristup i individualizirano liječenje ključni su za smanjenje rizika od kardiovaskularnih komplikacija i očuvanje kvalitete života pacijenata.

NUTRICIONIZAM, PROPUSNA CRIJEVA I AUTOIMUNA OBOLJENJA – PUT KA OBNOVI ZDRAVLJA I DUGOVJEČNOSTI

Zdravlje ne počinje u apoteci, već na našem tanjiru i u našim crijevima. Kada obnovimo ravnotežu crijevne mikrobiote, podržimo imunološki sistem i naučimo slušati potrebe svog organizma, činimo najveći korak ka dugoročnom očuvanju zdravlja.

PIŠE: dr. sci. Maja Tandır, spec. nutricionizma



Savremena medicina sve više potvrđuje ono što je Hipokrat rekao prije više od dvije hiljade godina – da mnoge bolesti započinju upravo u crijevima. Danas znamo da se više od 70% našeg imunološkog sistema nalazi u probavnom sistemu te da zdravlje crijevne sluznice ima ključnu ulogu u očuvanju cjelokupnog zdravlja organizma.

Sve veći broj naučnih istraživanja ukazuje na povezanost povećane crijevne propusnosti sa autoimunim oboljenjima poput Hashimotovog tireoiditisa, reumatoidnog artritisa, psorijaze, multiple skleroze, celijakije i inflamatornih bolesti crijeva.

Propusna crijeva nastaju kada zaštitna barijera crijevne sluznice izgubi svoju selektivnu funkciju. Tada u krvotok mogu dospjeti toksini, nepotpuno razgrađene čestice hrane i različiti upalni medijatori koji aktiviraju imunološki odgovor organizma. Kod osoba sa genetskom predispozicijom takav odgovor može predstavljati jedan od faktora koji doprinosi nastanku ili pogoršanju autoimunih oboljenja.

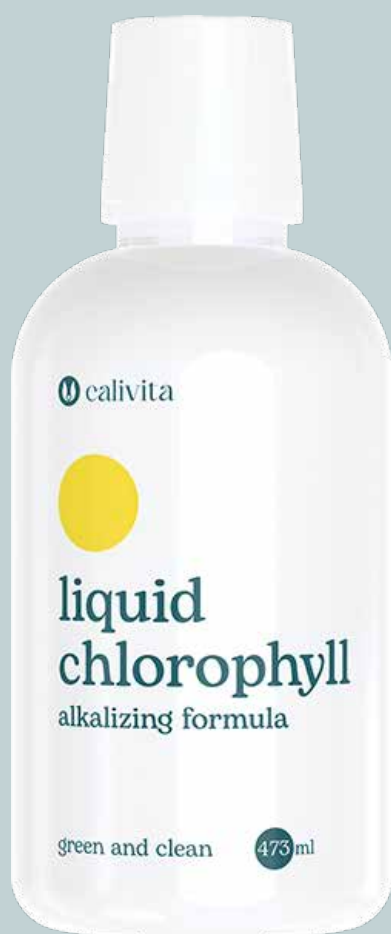
Međutim, dobra vijest je da se na brojne faktore koji utiču na zdravlje crijeva može djelovati. Ishrana, fizička aktivnost, kvalitet sna, upravljanje stresom i pravilna suplementacija predstavljaju važne saveznike u procesu oporavka organizma.

+ NUTRICIONIZAM KAO PRVI KORAK KA OPORAVKU

Savremeni nutricionizam podrazumijeva individualni pristup svakom pacijentu. Njegov cilj nije samo redukcija tjelesne težine već uspostavljanje metaboličke i imunološke ravnoteže organizma.

Kod osoba sa povećanom crijevnom propusnošću poseban naglasak stavljam na:

- antiinflamatornu ishranu,
- obnovu crijevne mikrobiote,
- adekvatan unos proteina,
- smanjenje oksidativnog stresa,
- regulaciju nivoa stresa i kortizola,
- podršku ćelijskoj energiji i detoksikacijskim procesima organizma.



+ LIQUID CHLOROPHYLL – PODRŠKA DETOKSIKACIJI ORGANIZMA

Hlorofil je jedan od najmoćnijih prirodnih antioksidanasa koji doprinosi zaštiti ćelija od oksidativnog stresa. Njegova primjena može predstavljati vrijedan dio nutricionističkog pristupa kod osoba sa hroničnim upalnim procesima.

Liquid Chlorophyll pruža podršku:

- prirodnim procesima detoksikacije,
- održavanju acidobazne ravnoteže organizma,
- pravilnoj funkciji probavnog sistema,
- zaštiti ćelija od slobodnih radikala.

+ PARAPROTEX – PODRŠKA ZDRAVLJU CRIJEVA

Bez zdravih crijeva nema ni zdravog imunološkog sistema. Paraprotex predstavlja pažljivo odabranu kombinaciju biljnih ekstrakata i vlakana koja pruža podršku održavanju zdrave crijevne sredine.

Njegova primjena doprinosi:

- ravnoteži crijevne mikrobiote,
- pravilnoj funkciji probavnog sistema,
- održavanju fiziološke ravnoteže crijeva,
- podršci prirodnim procesima eliminacije štetnih supstanci iz organizma.



+ OXY MAX – ENERGIJA POČINJE U ĆELIJI

Svaka ćelija našeg organizma treba kisik kako bi pravilno funkcionisala. Hronični umor predstavlja jedan od najčešćih simptoma kod osoba sa autoimunim oboljenjima.

Oxy Max pruža podršku:

- ćelijskom metabolizmu,
- stvaranju energije,
- općem vitalitetu organizma,
- smanjenju osjećaja iscrpljenosti.



+ RHODIOLIN – KADA LIJEČIMO POSLJEDICE STRESA

Hronični stres danas predstavlja jednog od najvećih neprijatelja zdravlja crijeva. Povećan nivo kortizola negativno utiče na imunološki sistem, hormonalnu ravnotežu i funkciju probavnog sistema.

Rhodiol kao adaptogena formulacija pruža podršku:

- boljoj otpornosti organizma na stres,
- mentalnoj energiji i koncentraciji,
- emocionalnoj ravnoteži,
- fizičkom oporavku organizma.

+ SUPER MEGA Q10 – PODRŠKA DUGOVJEČNOSTI

Koenzim Q10 predstavlja jednu od najvažnijih molekula odgovornih za proizvodnju ćelijske energije. Njegove potrebe rastu sa godinama, ali i kod osoba koje pate od hroničnih i autoimunih oboljenja.

Super Mega Q10 doprinosi:

- stvaranju ćelijske energije,
- zaštiti od oksidativnog stresa,
- zdravlju srca i krvnih sudova,
- održavanju vitalnosti organizma.

+ INTEGRATIVNI PRISTUP ZDRAVLJU

Obnova zdravlja ne podrazumijeva liječenje samo jednog simptoma. Ona zahtijeva razumijevanje međusobne povezanosti ishrane, crijevne mikrobiote, imunološkog sistema i načina života.

Pravilno odabrana ishrana, individualizirani nutricionistički pristup i ciljano odabrana suplementacija mogu predstavljati snažnu podršku organizmu u procesu uspostavljanja ravnoteže.

Naše zdravlje nije određeno samo genetikom. Svakodnevnim izborima možemo uticati na način na koji naši geni djeluju. Upravo zbog toga nutricionizam danas predstavlja mnogo više od plana ishrane – on postaje važan saveznik u očuvanju zdravlja, vitalnosti i dugovječnosti.



Brinući o zdravlju svojih crijeva, brinemo o zdravlju.

”



VIŠE OD PET STRUČNIH PANELA I VRHUNSKI PREDAVAČI OBILJEŽILI FARMACEUT PLUS U TUZLI

Kroz pet stručnih panela obrađene su aktuelne teme iz farmaceutske prakse uz učešće eminentnih predavača iz oblasti medicine, farmacije, nutricionizma i psihologije.

U hotelu Salis u Tuzli 30.06.2026. godine održan je stručni edukativni događaj Farmaceut Plus, koji je okupio brojne magistre farmacije i farmaceutske tehničare s područja Tuzle i okolnih gradova. Organizator događaja je kompanija Sfera d.o.o. Mostar, koja kroz ovaj projekat ima za cilj unapređenje znanja, razmjenu iskustava i jačanje uloge farmaceuta u savremenoj praksi.

Učesnici su imali priliku obogatiti svoja znanja kroz predavanja renomiranih stručnjaka iz oblasti medicine, farmacije, nutricionizma i psihologije. Događaj je bodovan od strane Komore magistara farmacije Federacije BiH, čime je dodatno potvrđen njegov stručni značaj i edukativna vrijednost.

Stručni edukativni događaj Farmaceut Plus obuhvatio je pet tematskih panela kroz koje su obrađene aktuelne i praktične teme iz svakodnevne farmaceutske prakse.

U okviru panela San, stres i mentalna ravnoteža, **Melida Mehmedović, magistra psihologije**, održala je predavanje pod nazivom „*Stres kao okidač brojnih zdravstvenih problema*“, ističući uticaj hroničnog stresa na fizičko i mentalno zdravlje te važnost pravovremenog prepoznavanja i prevencije njegovih posljedica.

U panelu Dermo & njega kože, **dr. Ervina Omerbegović, specijalista za dermatologiju i estetsku medicinu**, održala je predavanje „*Dermatološki izazovi modernog doba – akne i osjetljiva koža*“, predstavljajući savremene pristupe liječenju i njezi kože te naglašavajući važnost individualnog pristupa svakom pacijentu.



U okviru panela Ishrana & suplementacija, **Mirha Skakić, mag. nutr.**, održala je predavanje „*Suplementacija bez univerzalnih pravila – personalizirani izbor za podršku organizmu*“, govoreći o važnosti individualnog pristupa suplementaciji te pravilnog odabira dodataka prehrani u skladu s potrebama svakog pojedinca.



Govoreći o kardiovaskularnoj podršci i cirkulaciji, **doc. dr. med. sci. Mirsad Selimović, MA, PhD, FESC, specijalista interne medicine i subspecijalista kardiologije**, predstavio je temu „*Od prevencije do terapije: multidisciplinarni pristup kardiovaskularnim bolestima*“, naglašavajući značaj prevencije, rane dijagnostike i multidisciplinarnu



saradnje u liječenju kardiovaskularnih oboljenja. Predavanje iz oblasti intimnog i urološkog zdravlja održala je **dr. Dženita Kurtćehajić, specijalista ginekologije i akušerstva, subspecijalista humane reprodukcije**, na temu „*Kako sačuvati intimno zdravlje – prevencija, dijagnoza i liječenje upala?*“, tokom kojeg je govorila o najčešćim upalnim stanjima, njihovoj prevenciji, pravovremenoj dijagnostici i savremenim terapijskim mogućnostima.

Na samom početku događaja farmaceuti su imali priliku družiti se s kompanijama koje su bile prisutne sa svojim promotivnim štandovima, gdje su se upoznali s najnovijim proizvodima, inovacijama i rješenjima koja imaju značajnu primjenu u svakodnevnoj farmaceutskoj praksi.



Događaj je protekao u izuzetno profesionalnoj i pozitivnoj atmosferi, uz aktivno učešće prisutnih i kvalitetnu interakciju između predavača, partnera i učesnika. Završetak stručnog skupa obilježen je zaključkom da ovakvi događaji imaju veliki značaj za kontinuirano stručno usavršavanje farmaceuta, unapređenje farmaceutske prakse i jačanje saradnje između zdravstvenih profesionalaca.

Nakon uspješno održanih stručnih skupova, Farmaceut Plus nastavlja svoju misiju kontinuirane edukacije farmaceuta i zdravstvenih profesionalaca širom Bosne i Hercegovine. **Kroz buduće događaje nastaviti će pružati platformu za razmjenu znanja, iskustava i predstavljanje savremenih terapijskih pristupa, s ciljem jačanja uloge farmaceutu u očuvanju zdravlja i unapređenju kvaliteta zdravstvene zaštite.**

Lysoderm® krema
lizozim

KREMA ZA ZAŠTITU I SIGURNO
OBNAVLJANJE OŠTEĆENE KOŽE

MAJSTOR ZA VAŠU KOŽU OVOG LJETA



SA
LIZOZIMOM
PRIRODNIM ANTIBIOTIKOM

POMAŽE KOD OPEKOTINA OD SUNCA

UBODNIH I UGRIZNIH RANA

OGREBOTINA, POSJEKOTINA
I DRUGIH OŠTEĆENJA KOŽE.



*Prije upotrebe pažljivo pročitati uputstvo o lijeku.
Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i neželjenim
djelovanjima lijeka posavjetujte se sa ljekarom ili farmaceutom.*

LYSODERM® KREMA POMAŽE KOD OPEKOTINA OD SUNCA

Pretjerano izlaganje suncu ljeti kod većine osoba, naročito kada je riječ o prvom dužem izlaganju sunčevim zrakama, može uzrokovati promjene na koži u vidu manjih ili većih opekotina, zavisno od dužine izlaganja suncu te od zahvaćene površine kože, ali i drugih faktora kao što su boja i debljina kože.

Solarni dermatitis je akutna upala kože nastala kao posljedica pretjeranog izlaganja suncu. Promjene na koži se manifestiraju poslije 4 do 24 sata nakon izlaganja suncu. Na koži se prvo javlja crvenilo ili eritem te blago oteknuće ili edem na opečenom mjestu. U težim slučajevima, nakon dugog izlaganja suncu, na tim mjestima nastaju mjehuri ili bule ispunjene prozirnom tečnošću koje brzo pucaju. Osim ovih vidljivih promjena, mogu se javiti opći simptomi kao što su povišena tjelesna temperatura, drhtavica i opća slabost, koji nastaju, najvjerojatnije, kao rezultat raspadanja ćelija opečenog dijela kože. Nakon nekoliko dana opečena područja kože počinju se ljuštiti, što je praćeno svrbežom i iritacijom.

Međutim, ukoliko je došlo do stvaranja mjehura ili bula, tada je i lokalni nalaz na koži znatno teži, a simptomi jače izraženi. Vrlo često na tim mjestima se javlja bakterijska superinfekcija jer se radi o većim, erodiranim površinama koje su prijemčive za razmnožavanje bakterijskih mikroorganizama. Na mjestima opečenih površina nakon ljuštenja kože duže vremena ostaju pigmentirana područja

koja se razlikuju od okolne kože koja nije bila zahvaćena promjenama.

Kako bi promjene na koži nastale pod djelovanjem sunca prošle što prije te kako bi se spriječila pojava bakterijskih naknadnih infekcija i prolongirao proces oporavka, potrebno je primijeniti odgovarajuću terapiju, uz prestanak izlaganja suncu. **Lysoderm® krema sadrži lizozim, prirodnu komponentu naše kože, ali i organa i tkiva koji čine imuni sistem našeg organizma.** Lizozim djeluje protuupalno, što je kod solarnog dermatitisa naročito važno jer je riječ o upali kože koja nastaje pod djelovanjem sunčevih zraka. Osim toga, lizozim djeluje antibakterijski na način da uništava bakterije tako što sprečava razvoj infekcije opečene površine. Jačajući lokalni imunitet kože, lizozim kožu čini otpornijom na nastanak težih oštećenja i čini je spremnijom za proces bržeg oporavka.

Lysoderm® krema se nanosi 2 do 3 puta na područja kože koja su zahvaćena crvenilom. Ukoliko su se pojavili mjehuri, tada Lysoderm® kremu treba primjenjivati nakon što mjehuri puknu i sasušu se, a do tada mjehure treba tretirati hladnijim oblogama. Lizozim u sastavu kreme Lysoderm® će nakon pucanja mjehura kožu potpuno regenerirati i pomoći će da na opečenim mjestima koža brzo zacijeli. **Lysoderm® krema je namijenjena cijeloj porodici te je za oporavak kože nakon crvenila nastalog usljed izlaganja suncu mogu primjenjivati i djeca i odrasli.**



DERMODICOS

TTO
THERMAL

DEMODEX NA LICU: NEVIDLJIVI UZROK VIDLJIVIH PROBLEMA KOŽE

Demodex je mikroskopski parazit koji prirodno živi na našoj koži, posebno na licu. Iako je kod većine ljudi bezopasan, njegovo prekomjerno razmnožavanje može izazvati brojne probleme poput crvenila, sitnih bubuljica, svrbeža, peckanja i pojačane osjetljivosti kože.

Koža tada može izgledati umorno, nadraženo i bez zdravog sjaja, a simptomi se često povezuju sa masnom kožom, proširenim porama i nepravilnostima.

Zbog toga je pravilna njega kože izuzetno važna, posebno proizvodi koji sadrže TTO – ulje čajevca poznato po svojim

pročišćavajućim i umirujućim svojstvima. Upravo takvi proizvodi mogu pomoći koži da vrati balans, smanji iritacije i ponovo izgleda zdravo i njegovano.

+ DERMODICOS KREMA – DUBINSKA HIDRATACIJA I UMIRENJE

DERMODICOS krema zahvaljujući pažljivo odabranoj kombinaciji ulja čajevca, hijaluronske kiseline, vitamina E, ulja kamilice i kokosovog ulja dubinski hidrira kožu i pomaže očuvanju prirodne ravnoteže vlažnosti. Koži pruža osjećaj svježine, mekoće i zdravog izgleda, dok umirujući sastojci doprinose smanjenju osjećaja iritacije i zatezanja.

+ DERMODICOS PLUS KREMA – UJEDNAČEN TEN I GLATKA TEKSTURA

Za kožu kojoj je potrebna dodatna njega i ujednačen ten, DERMODICOS PLUS krema kombinuje ulje čajevca i azelaičnu kiselinu kako bi pomogla u sužavanju pora, poboljšanju teksture kože i vraćanju prirodnog sjaja. Kompleks hijaluronskih kiselina dodatno hidrira kožu i pruža joj gladak i negovan izgled.

+ TTO AX KREMA – BALANS MASNE KOŽE I ČISTIJI IZGLED

TTO AX krema idealna je za masnu i problematičnu kožu sklonu miteserima, bubuljicama i pojačanom lučenju sebuma. Zahvaljujući kombinaciji ulja čajevca, salicilne kiseline te vitamina A i E, pomaže u balansiranju masnoće kože, zatezanju pora i smanjenju nepravilnosti, ostavljajući lice čistijim, svježijim i mekšim. Pravilnom i redovnom njegom moguće je pomoći koži da povрати ravnotežu, smanji crvenilo i nepravilnosti te ponovo zablista zdravim izgledom.

Potražite proizvode u apotekama.





INTERVJU: Mirha Skakić, magistar nutricionizma, osnivačica i direktorica Nutricionističkog centra NutriSano u Tuzli.

MIRHA SKAKIĆ: PREHRANA KAO TEMELJ ZDRAVLJA I KVALITETA ŽIVOTA

Kroz stručnost, posvećenost i individualan pristup, magistrica nutricionizma Mirha pomaže ljudima da usvoje zdrave navike i naprave trajne pozitivne promjene koje doprinose njihovom zdravlju i dobrobiti.

U vremenu kada su stres, ubrzan tempo života i nepravilna ishrana postali svakodnevica, sve više ljudi traži stručnu podršku kako bi unaprijedili svoje zdravlje i kvalitet života. Jedna od onih koja je svoju ljubav prema nauci, zdravlju i radu s ljudima pretočila u uspješnu profesionalnu priču jeste Mirha, magistrica prehrane i tehnologije, usmjerenje Nutricionizam, i vlasnica Nutricionističkog centra NutriSano. Kroz svoj rad svakodnevno pomaže klijentima da razumiju potrebe svog organizma, usvoje zdravije prehrane navike i ostvare ciljeve na održiv i dugoročan način. O značaju pravilne

ishrane, izazovima savremenog načina života i važnosti individualnog pristupa razgovarali smo u nastavku.

+ ŠTA VAS JE MOTIVISALO DA ODABERETE NUTRICIONIZAM KAO SVOJ PROFESIONALNI POZIV I KAKO JE TEKAO VAŠ PUT DO OSNIVANJA NUTRICIONISTIČKOG CENTRA NUTRISANO?

Još od ranog djetinjstva zanimala sam se za uticaje iz vanjskog svijeta na unutrašnje stanje čovjeka, kako fizički,

Mirha Skakić, magistar nutricionizma, osnivačica i direktorica Nutricionističkog centra NutriSano u Tuzli. Trenutno pohađa doktorski studij Univerziteta u Sarajevu, na Fakultetu zdravstvenih studija. Od 2023. izabrana u nastavno zvanje predavač, za užu naučnu oblast "Nutricionizam" na Univerzitetu FINRA Tuzla.

Magistrirala je na Univerzitetu u Tuzli. Radno iskustvo kao nutricionistica stiče kontinuirano od 2019. godine kroz individualan rad sa klijentima, kao i kroz edukativna predavanja i radionice. Svoj angažman je započela u okviru programa Edukacijskog centra Nahla Tuzla. Osim toga, godinu dana (2022/23) je bila savjetnica za ishranu nogometaša FK Tuzla City Tuzla, što joj je pružilo posebno iskustvo u radu sa zdravom, ali izuzetno specifičnom grupom pojedinaca.

U posljednje 3 godine Mirha je kreirala i održala više od 40 edukativnih i interaktivnih radionica, o temama iz oblasti nutricionizma, mentorisala transformaciju više od 500 osoba kroz individualne programe rada, objavila svoj prvi naučni rad u okviru Simpozijuma magistara farmacije TK, i aktivno participirala u tri druga objavljena rada kao ko-autor.

Pisala je za portal „Modro i zeleno“, a cijelu 2023. godinu kontinuirano akcenat na zdravlje i ishranu stavljala je kroz rubriku „Ono si što jedeš“ na kantonalnoj RTV stanici.

Danas njena interesovanja, osim nutricionizma u nauci i praksi, predstavljaju treninzi u fitness ili pilates salama, za što tvrdi da jača njeno tijelo jednako koliko i duh, samopouzdanje, i disciplinu, kao vrijednosti koje su nužno potrebne za uspjeh na različitim poljima.

Osim ovoga, Mirha živi porodičan život, pri čemu je fokus na aktivnostima sa petogodišnjom kćerkom, kojoj se trudi biti primjer i temelj za siguran, kreativan i inovativan proces odrastanja.



tako mentalno i emotivno. Vrlo brzo, kroz srednjoškolsko obrazovanje U Srednjoj medicinskoj školi sam krenula istraživati brojne aspekte toga, učiti o njima, a u slobodno vrijeme sam se počela baviti fitnessom. Upravo spoj ovih elemenata u privatnom životu probudio je razmišljanja poput: zašto smo svi različiti, od čega je to ljudski organizam sačinjen, kako lično možemo uticati na svoje sudbine vezane za zdravlje... Zdrava ishrana je postala početak i kraj odgovora na to. Mi smo zaista prezentacija naše genetike, navika i stila života, tako da je ulazak u svijet nutricionizma bio najlogičnija i najbolja odluka koju sam mogla donijeti u ranoj zreloj dobi, kada sam fokus svog djelovanja stavila na studiranje, izučavanje i prakticiranje metoda koje su bile nutricionistički pristupi sa veoma kvalitetnim stručnim temeljima.

Znanje stečeno na I i II ciklusu studija Univerziteta u Tuzli omogućilo je mi kontinuirano učenje, bez prestanka, i to kroz posebne godine sazrijevanja i pohađanje drugih stručnih edukacija. Na ovaj način, na moje veliko zadovoljstvo, iskoristila sam bogato iskustvo, formalno i neformalno obrazovanje, da odaberem vlastiti put i opredijelim se za fokuse u razvoju biznisa. **Vjerujem da me upravo splet tadašnjih lekcija i projekata naučio da prepoznam potrebe drugih, analiziram tržište rada i**

Pravilna ishrana predstavlja jedan od najvažnijih faktora u prevenciji hroničnih bolesti.



moćnosti profesionalnog angažmana, što je preraslo u lično usmjerenje.

+ KOLIKO JE DANAS SVIJEST GRAĐANA O VAŽNOSTI PRAVILNE PREHRANE U ODNOSU NA PERIOD KADA STE ZAPOČINJALI SVOJU KARIJERU?

Svijest građana o važnosti pravilne prehrane je neupitno veća sada u odnosu na raniji period, ali je također primjetno postojanje dvije krajnosti – ona u kojoj pojedinci ulažu mnoge resurse za izgradnju boljeg životnog stila, i druga u kojoj širokoj populaciji ljudi zdravlje, a samim time ni prehrambene navike, nisu na prvom mjestu. Upravo zbog toga vjerujem da je multidisciplinarni pristup ključan u prevenciji i tretiranju različitih stanja, ali i oboljenja.

+ KOJE SU NAJČEŠĆE GREŠKE KOJE PRIMJEĆUJETE U PREHRAMBENIM NAVIKAMA LJUDI KOJI VAM SE OBRAĆAJU ZA SAVJET?

Veliki izazov sa kojim se često susrećem u radu sa klijentima je emocionalno prejedanje, vezanost za hranu skoro isključivo radi gustativnog užitka i neprepoznavanje vlastitih potreba i granica. Uz pažljivo kreiran plan rada i program ishrane rezultati su neupitni, pri čemu je veoma važan zadatak nutricioniste da održava i motivaciju klijenta. Stoga, uočavanje i rješavanje takvih grešaka u obrascu ponašanja ustvari trebaju biti fokusi za korekciju, i nova baza za kreiranje bolje i zdravije budućnosti.

+ NA KOJI NAČIN PRAVILNA ISHRANA UTIČE NA PREVENCIJU HRONIČNIH BOLESTI I OČUVANJE OPĆEG ZDRAVLJA?

Pravilna ishrana predstavlja jedan od najvažnijih faktora u prevenciji hroničnih bolesti poput dijabetesa tipa 2, kardiovaskularnih oboljenja i gojaznosti. **Uravnotežen unos hranjivih tvari doprinosi jačanju imuniteta, održavanju zdrave tjelesne mase i očuvanju općeg fizičkog i mentalnog zdravlja.**

+ KAKO PRISTUPATE IZRADI INDIVIDUALNIH PLANOVA PREHRANE I ZAŠTO JE VAŽNO DA ONI BUDU PRILAGOĐENI SVAKOJ OSOBI?

Svaka osoba ima različite zdravstvene potrebe, životne navike i ciljeve. Zato plan prehrane izrađujem na osnovu detaljne procjene zdravstvenog stanja i uhranjenosti, prehrambenih navika, životnog stila i preferencija klijenta. Individualiziran pristup i instrumenti koje koristim u radu povećavaju uspješnost i dugoročnu održivost promjena.

+ KOLIKO SU MITOVI I DEZINFORMACIJE O ISHRANI PRISUTNI NA DRUŠTVENIM MREŽAMA I KAKO IH RAZLIKOVATI OD STRUČNIH PREPORUKA?

Dezinformacije o ishrani danas su veoma prisutne, posebno na društvenim mrežama gdje se često promovišu brza i nerealna rješenja. Stručne preporuke treba tražiti od kvalificiranih nutricionista i zdravstvenih stručnjaka te provjeravati da li se temelje na naučnim dokazima, a ne na ličnim iskustvima ili marketinškim obećanjima.

+ KOJI SU NAJVEĆI IZAZOVI S KOJIMA SE SUSREĆU OSOBE KOJE ŽELE PROMIJENITI SVOJE PREHRAMBENE NAVIKE I USVOJITI ZDRAVIJI STIL ŽIVOTA?

Najčešći izazovi su nedostatak vremena, nerealna očekivanja, nedovoljna edukacija o ishrani i teškoće u održavanju motivacije. Održive promjene postižu se postepeno, kroz male korake i realne ciljeve koji se mogu uklopiti u svakodnevni život.

+ VAŠE ISKUSTVO UKLJUČUJE I RAD NA PROJEKTIMA JAČANJA LOKALNIH ZAJEDNICA. NA KOJI NAČIN SU TA ISKUSTVA OBLIKovala VAŠ RAD S KLIJENTIMA DANAS?

Rad u lokalnim zajednicama omogućio mi je bolje razumijevanje stvarnih potreba ljudi, njihovih izazova i socioekonomskih okolnosti. Danas mi to pomaže da klijentima ponudim praktična, realna i dugoročno održiva rješenja prilagođena njihovoj svakodnevici.

Vjerujem da je ovo zanimanje životni poziv, koji polazi od humanosti i namjere da nekome činimo dobro. Klijenti su oni koji se uvijek rado vraćaju osjećaju sigurnosti i prostoru gdje znaju da su shvaćeni i prihvaćeni, što posebno promovisem kad god imam za to priliku i njećujem kao trajno dobro.

+ ŠTA BISTE PREPORUČILI OSOBAMA KOJE ŽELE NAPRAVITI PRVE KORAKE KA ZDRAVIJOJ ISHRANI, ALI NE ZNAJU ODAKLE POČETI?

Preporučila bih da krenu od jednostavnih promjena: redovnijih obroka, većeg unosa povrća, dovoljne hidratacije i smanjenja ultra-prerađene hrane. Nije potrebno sve promijeniti odjednom – male, dosljedne promjene donose najbolje rezultate.

+ KOJI SU VAŠI PLANOV I ZA BUDUĆNOST NUTRISANO CENTRA I KOJE PORUKE BISTE ŽELJELI POSLATI NAŠIM ČITATELJIMA O VAŽNOSTI ULAGANJA U VLASTITO ZDRAVLJE?

Cilj NutriSano centra je nastaviti razvijati individualno savjetovanje, edukativne programe i projekte promocije zdravih životnih navika. Čitateljima bih poručila da je ulaganje u zdravlje jedna od najvrijednijih investicija koju mogu napraviti. Zdrave navike ne donose samo bolje zdravstvene rezultate danas, već i kvalitetniji život u budućnosti.



KOŽA SVJEŽA, MEKA I PRIJATNA NA DODIR

Njegovana koža lica oduvijek predstavlja ljepotu, zdravlje, društveni status, definira našu osobnost, potiče samopouzdanje i usporava proces starenja. Zapuštena koža lica ima posve suprotan učinak i čini nas nesretnima.

Temelj zdrave kože je redovno čišćenje lica. Čišćenjem se uklanja nečistoća, odumrle čelije i višak masnoće i na taj način naša koža je blistava i prije svega zdrava. **Prolom beauty care je obogatio svoju liniju sa dva nova proizvoda a to su Micelarna voda i Prolom gel za umivanje koji omogućavaju da vaša koža bude zdrava, blistava i voljena.**

Stres, zagađenje i šminka mogu narušiti prirodni balans kože. Neka vaš prvi korak bude **Prolom micelarna voda**

koja nježno ali efikasno uklanja šminku i nečistoće, bez isušivanja lica i iritacije, istovremeno pomažući koži da zadrži prirodnu ravnotežu. Njena lagana formula obogaćena Prolom vodom, hijaluronskom kiselinom koja intenzivno hidrira kožu i niacinamidom (vitamin B3) koji reguliše lučenje sebuma, umiruje kožu i ujednačava ten.

Vaše čišćenje nastavite **Prolom gelom za umivanje** koji zahvaljujući svom sastavu, osim što čisti kožu, ujedno je i hrani. Osnov Prolom gela za umivanje je Prolom voda, dragulj prirode na vašoj koži. Aloa vera ekstrakt i Pantenol hrane vašu kožu i umiruju iritacije poput crvenila i regenerišu Vašu kožu.

U toplim ljetnim danima Vam preporučujemo da Vašu rutinu završite Prolom serumom i uz ova tri koraka pružićete Vašoj koži sve što joj je potrebno.



Protom

Micelarna voda
za osjetljivu kožu /
prečišćava i toni

Čini
LAKOŠĆU šminku
i njeguje

Protom
Protom voda
+ 100% prirodni ekstrakti
+ 95% alkohola

250 ml



BRUSNICA – KRALJICA ANTIOKSIDANASA

Brusnice spadaju u bobičasto voće koje, kao i borovnice, potječu iz Sjeverne Amerike. To je tvrda crvena bobica koja zahvaljujući većoj količini vitamina C u svom sastavu ima kiselkasti okus. Brusnicu su koristili u davnim vremenima starosjedioci Amerike kao lijek za mnoga stanja, između ostalog i za upalu mokraćnih puteva. Pokazalo se da brusnice spadaju među pet namirnica s najvećim udjelom antioksidansa, koji štite stanice organizma od oksidativnog stresa i utjecaja slobodnih radikala.

Brusnica je bogat izvor flavonoida (antocijanina), flavonola i proantocijanida. Pored toga sadrži visok nivo C vitamina, provitamina A (kao beta karoten), B vitamina (B1, B2, B3). Minerali u brusnici su kalcijum, magnezijum, fosfor, kalij. Sadrži i dosta vlakana. Zahvaljujući hipuričnoj kiselini, brusnica ima snažno antibakterijsko dejstvo, zbog toga je korisna za liječenje i prevenciju infekcija, osobito

infekcija urinarnog trakta. Jača otpornost organizma. Brusnica djeluje i na *Helicobacter pylori*, zbog čega je korisna za liječenje čira na želucu. Bioflavonoidi također djeluju kao jaki antioksidansi čime smanjuju mogućnost nastanka nekih zloćudnih oblika raka, naročito raka dojke i debelog crijeva. Zahvaljujući svom antimikrobnom djelovanju, pomaže i kod parodontalnih bolesti desni.

Brusnica obiluje i taninima koji su bitni za zdravlje srca. Sadrži i velike količine flavonoida i oko 30 jedinjenja fenola polifenola koji služe kao prirodna odbrana od arteroskleroze, jer inhibiraju loš kolesterol i poboljšavaju cirkulaciju. Brusnica usporava starenje i probleme koje ono donosi poput gubitka koordinacije i memorije.

Brusnica sadrži male koncentracije šećera pa je pogodna za dijabetičare. Antocijanini i proantocijanidi pomažu kod obnavljanja ćelija odgovornih za čulo vida.

BIOGELAT[®] **UroForte** Brusnica

Za zdrav urinarni trakt



Plod brusnice doprinosi održavanju zdravlja urinarnog trakta

DŽENITA KURTĆEHAJIĆ: INTIMNO ZDRAVLJE NIJE TABU – PREVENCIJA JE NAJVEĆI SAVEZNIK SVAKE ŽENE

Mnoge žene prvo pokušaju riješiti problem preparatima koje su koristile ranije ili koje su dobile po preporuci prijateljice.



INTERVJU: Dr. Dženita Kurtćehajić specijalistica ginekologije i akušerstva te supspecijalistica humane reprodukcije

Dr. Dženita Kurtćehajić specijalistica je ginekologije i akušerstva te supspecijalistica humane reprodukcije. Diplomirala je na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Tuzli, gdje je završila i specijalizaciju iz ginekologije i akušerstva te magistarski studij. Kontinuirano se stručno usavršavala iz oblasti ultrazvučne dijagnostike u Njemačkoj i Velikoj Britaniji, prateći savremene dijagnostičke i terapijske pristupe u ginekologiji. Danas je zaposlena u Općoj bolnici Plava Medical Group, gdje ženama pruža sveobuhvatnu zdravstvenu zaštitu kroz preventivne preglede, dijagnostiku i liječenje ginekoloških oboljenja te savjetovanje iz oblasti reproduktivnog zdravlja.

Intimno zdravlje mnogo je više od odsustva infekcija. Ono obuhvata reproduktivno zdravlje, hormonalnu ravnotežu, seksualno blagostanje i kvalitet života. O tome zašto su redovni pregledi, pravovremena dijagnostika i otvoren razgovor ključni za očuvanje zdravlja žena razgovarali smo s dr. Dženitom Kurtćehajić, specijalicom ginekologije i akušerstva te supspecijalicom humane reprodukcije.

+ ŠTA PODRAZUMIJEVAMO POD INTIMNIM ZDRAVLJEM ŽENE I KOLIKO JE ONO VAŽNO ZA CJELOKUPNO ZDRAVLJE ORGANIZMA?

Kada govorimo o intimnom zdravlju žene, ne treba misliti samo na odsustvo infekcija ili bolesti. Intimno zdravlje

podrazumijeva zdrav reproduktivni sistem, hormonalnu ravnotežu, urednu seksualnu funkciju i osjećaj sigurnosti i zadovoljstva vlastitim tijelom. Važno je da žene razumiju da intimno zdravlje nije tabu tema, o tome danas glasno govorim kako svojim pacijenticama, tako i putem društvenih mreža i gostovanja.

Želim potaći žene da počnu brinuti o svom intimnom zdravlju i o tome govoriti, redovno se pregledati. Jer je intimno zdravlje samo segment općeg zdravlja i ovisi uveliko o nama samima, našem smopouzdanju, kvalitetu života, redovnim pregledima. I upravo zato briga o intimnom zdravlju ne bi trebala početi tek kada se pojavi problem, nego mnogo ranije kroz redovne preglede i preventivnu brigu o sebi.

+ KOJE SU NAJČEŠĆE GINEKOLOŠKE UPALE S KOJIMA SE ŽENE SUSREĆU I KOJI SU NJIHOVI NAJČEŠĆI UZROCI?

U svakodnevnoj ginekološkoj praksi najčešće se susrećemo s vaginalnim infekcijama i poremećajima vaginalne mikrobiote, koji mogu biti bakterijskog, gljivičnog ili mješovitog porijekla. Njihov nastanak može biti povezan s hormonskim promjenama, primjenom antibiotika, stresom, padom imuniteta, ali i narušavanjem prirodne ravnoteže vaginalne mikrobiote.

Važno je naglasiti da neadekvatna higijena ne znači samo premalo održavanja higijene, već i pretjerano pranje ili korištenje agresivnih preparata, koji mogu narušiti prirodnu zaštitnu barijeru rodnice. Ono što uvijek ističem svojim pacijenticama jeste da svaka infekcija zahtijeva individualan pristup. Ono što je pomoglo jednoj ženi ne mora biti odgovarajuće za drugu, čak i kada simptomi izgledaju gotovo identično. Zato je važno postaviti tačnu dijagnozu i liječenje prilagoditi uzroku, a ne samo simptomima.

+ KOJI SIMPTOMI UPUĆUJU NA TO DA JE POTREBNO ŠTO PRIJE POSJETITI GINEKOLOGA?

Svaka promjena koja odstupa od uobičajenog stanja razlog je za pregled. To mogu biti pojačan ili neuobičajen iscjedak, neugodan miris, svrbež, peckanje, bolovi u donjem dijelu stomaka ili neredovna krvarenja. U našoj ambulanti nerijetko se susrećemo sa ženama koje mjesecima odgađaju pregled jer misle da će tegobe proći same od sebe. Toliko puta sam čula "mislila sam da će proći". Desi se da pacijentica dođe zbog naizgled bezazlenog pojačanog iscjotka, a pregled pokaže infekciju koja traje duže vrijeme i zahtijeva ozbiljnije liječenje. Upravo zato je važno reagovati na vrijeme. Tijelo rijetko griješi. Samo ga trebamo na vrijeme poslušati jer nam ne šalje signale bez razloga.

+ DA LI ODREĐENE ŽIVOTNE NAVIKE MOGU POVEĆATI RIZIK OD NASTANKA UPALA?

Svakako. Dugotrajan stres, umor, neadekvatna ishrana, nedostatak sna i oslabljen imunitet mogu povećati rizik od infekcija. Isto važi i za neadekvatnu ili pretjeranu intimnu higijenu. Često razgovaram sa pacijenticama koje vode vrlo dinamičan život, rade mnogo, malo spavaju i konstantno su pod stresom. Upravo kod njih nerijetko primjećujemo učestalo ponavljanje infekcija. **Zdravlje intimne regije u velikoj mjeri odražava opće stanje organizma. Da bi naše opće zdravlje bilo dobro, moramo brinuti o mentalnom i intimnom zdravlju.**



+ U KOJOJ MJERI SAMOLIJEČENJE MOŽE OTEŽATI DIJAGNOZU I LIJEČENJE?

Vrlo često. Mnoge žene prvo pokušaju riješiti problem preparatima koje su koristile ranije ili koje su dobile po preporuci prijateljice. Imala sam pacijentice koje su prije dolaska na pregled promijenile nekoliko različitih preparata, pa su simptomi bili djelimično prikriveni. Korištenje antibiotika bez stručnog nadzora apsolutno ne preporučujem. U takvim situacijama potrebno je više vremena da se utvrdi pravi uzrok tegoba. Zato uvijek savjetujem da se prije bilo kakve terapije uradi pregled i postavi tačna dijagnoza.

+ MOGU LI NELIJEČENE ILI UČESTALE UPALE OSTAVITI POSLJEDICE NA PLODNOST?

Nažalost, mogu. Posebno ako se infekcije ponavljaju ili dugo ostanu neliječene. U svom radu susretala sam se sa pacijenticama koje su tek prilikom obrade zbog problema sa začećem saznale da su ranije prebolovale upalne procese koji su ostavili određene posljedice na reproduktivni sistem. Naravno, ne dovodi svaka infekcija do komplikacija, ali liječenje može biti dugotrajno. Biologija ima svoj tempo i ne možemo je uvijek uskladiti sa životnim planovima. **Zato je važno na vrijeme razmišljati o sebi i svojoj budućnosti.**



Problem otkriven na vrijeme, često je problem koji možemo riješiti.

+ KOJU BISTE NAJVAŽNIJU PORUKU POSLALI ŽENAMA?

Željela bih poručiti ženama da svoje zdravlje ne stavljaju na posljednje mjesto. Kao žena ali i kao ljekar, svakodnevno vidim koliko brinemo o porodici, djeci i poslu, drugim ljudima a zaboravimo na sebe. Svom instinktu i unutrašnjem glasu moramo vjerovati. Zbog toga me posebno raduju situacije kada pacijentica dođe na redovni pregled bez ikakvih tegoba, ili

kada dođe, a mi na vrijeme otkrijemo promjenu koja se može jednostavno liječiti. To je najbolji primjer koliko preventiva može napraviti razliku. **Jednom godišnje obaviti pregled, Papa test, ultrazvuk, pregled dojki... to su jednostavne stvari koje mogu napraviti ogromnu razliku. U vrijeme kada je broj oboljelih od karcinoma grlića maternice u porastu, preventivu ne smijemo uzimati zdravo za gotovo... Jer, problem otkriven na vrijeme, često je problem koji možemo riješiti.**





Spasi svoju kožu ovog ljeta.



BioNike Summer
Skin Rescue Kit

Summer Skin Rescue Kit

NJEŽNA LJETNA RUTINA ZA ČIŠĆENJE, HIDRATACIJU I OBNOVU KOŽE

Ljeti je koža svakodnevno izložena suncu, znojenju, SPF proizvodima, nečistoćama i češćem pranju, zbog čega joj je potrebna rutina koja je učinkovita, ali istovremeno nježna i prilagođena osjetljivoj koži.

Zbog toga **BioNike Summer Skin Rescue Kit** donosi jednostavnu rutinu u četiri koraka: **nježno čišćenje, dodatno pročišćavanje, hidrataciju i ciljanu obnovu kože.**



BioNike Defence micelarna voda nježno uklanja nečistoće, višak sebuma i make-up, uključujući i vodootporni make-up, bez potrebe za ispiranjem.

Zahvaljujući blagoj formuli, pogodna je za osjetljivu i reaktivnu kožu, kao i za područje lica, očiju i usana. Oftalmološki je testirana. Kožu ostavlja čistom, svježom i ugodnom, bez osjećaja zatezanja.



Nakon micelarne vode, rutinu je moguće nastaviti s **BioNike Defence pjenom za čišćenje lica**, koja pruža dodatno, nježno čišćenje kože.

Njena mekana pjenasta tekstura učinkovito uklanja ostatke nečistoća, sebuma i proizvoda za zaštitu od sunca, poštujući prirodnu ravnotežu kože. Posebno je pogodna za osjetljivu i netolerantnu kožu kojoj je potrebno blago, ali temeljito čišćenje.

Defence pjena za čišćenje lica



Kao dio **Summer Skin Rescue Kit** rutine, ova dva proizvoda pomažu koži da nakon ljetnog dana bude čista, svježa i spremna za nastavak njege — hidrataciju, umirenje i obnovu.

U svrhu hidratacije kože tu je **BioNike Defence Hydra Rich**, bogata hidratantna krema namijenjena suhoj i vrlo suhoj osjetljivoj koži. Formula s hijaluronskom kiselinom različitih molekularnih masa, ceramidom, jojobinim uljem i shea maslacem pomaže nadoknaditi vlagu i lipide, podržava zaštitnu funkciju kožne barijere te doprinosi mekšem, elastičnijem i ugodnijem osjećaju na koži.

Za ciljanu obnovu i umirenje kože nakon izlaganja vanjskim čimbenicima preporučuje se **BioNike Procutase CicaPlus gel**. Njegova formula s D-pantenolom, Centellom asiaticom i hijaluronskom kiselinom pomaže umiriti kožu, podržati prirodne procese obnove epidermisa te doprinijeti osjećaju ugone kod površinski narušene kožne barijere, suhoće, ispucalosti i iritacija.

Kao dio **Summer Skin Rescue Kit** rutine, ova četiri proizvoda pomažu koži da nakon ljetnog dana bude čista, hidrirana, umirena i spremna za obnovu.



**BioNike Defence micelarna voda + Defence pjena za čišćenje lica
+ Defence Hydra Rich + Procutase CicaPlus gel**

Savršen ljetni set za nježno čišćenje,
hidrataciju i obnovu osjetljive kože.



BRONHOVIVA – VIŠE OD 30 GODINA ISKUSTVA U PRIMJENI TRADICIONALNE BILJNE FORMULACIJE ZA DIŠNI SUSTAV

Šest pažljivo odabranih biljnih droga donose različite fitokemijske profile koji se u formulaciji međusobno nadopunjuju.

Kašalj i tegobe gornjih dišnih putova među najčešćim su razlozima zbog kojih se pacijenti obraćaju liječniku i ljekarniku. Upravo u takvim situacijama biljni pripravci imaju posebno mjesto, osobito kada se njihov sastav temelji na tradicionalno poznatim ljekovitim biljkama.

Bronhoviva sirup je biljni pripravak koji se više od 30 godina primjenjuje kao potpora kod tegoba dišnog sustava. Dugogodišnja prisutnost sirupa na tržištu, iskustvo u primjeni i brojne povratne informacije korisnika predstavljaju vrijedno iskustvo koje je tijekom godina potvrđivalo prihvaćenost i korisnost ovog sirupa.



Posebnost Bronhovive nije u jednoj biljci, nego u pažljivo odabranoj biljnoj kombinaciji šest biljnih droga, čime se objedinjuju različiti aspekti tradicionalne fitoterapijske primjene:

- List trputca (*Plantago major* L.)
- Cvijet jaglaca (*Primula veris* L.)
- Cvijet divizme (*Verbascum phlomoides* L.)
- Korijen bijelog sljeza (*Althaea officinalis* L.)
- List kadulje (*Salvia officinalis* L.)
- Cvijet vrijeska (*Calluna vulgaris* L.)

Ovakva kombinacija nije slučajna. Biljke su odabrane tako da se njihove tradicionalne primjene međusobno nadopunjuju – od zaštite i umirivanja nadražene sluznice do biljaka koje potiču iskašljavanje.



Bronhoviva je proizvod čija se vrijednost temelji na spoju tradicionalnog znanja, stručnog pristupa i više od 30 godina iskustva u primjeni.

Šest pažljivo odabranih biljnih droga donose različite fitokemijske profile koji se u formulaciji međusobno nadopunjuju.

Za razliku od monokomponentnih biljnih pripravaka na tržištu, Bronhoviva objedinjuje šest biljnih droga različitog fitokemijskog sastava i tradicionalne primjene, čime je formulacija usmjerena na više aspekata tegoba koje prate kašalj.

Dugovječnost ovog sirupa na tržištu predstavlja iskustvo koje je nastalo kroz generacije korisnika i potvrđuje da dobro osmišljena biljna formulacija može imati svoje mjesto i u suvremenoj farmaceutskoj praksi.

Bronhoviva – šest biljaka i više od 30 godina iskustva

ERVINA OMERBEGOVIĆ: JESEN JE PRAVO VRIJEME ZA OBNOVU KOŽE

Najčešće greške su prestanak korištenja SPF-a, prečesto korištenje pilinga i jakih aktivnih sastojaka bez odgovarajuće hidratacije, kao i korištenje proizvoda koji nisu prilagođeni vlastitom tipu kože.



INTERVJU: Dr. Ervina Omerbegović, specijalista za dermatologiju i estetsku medicinu

Dr. Ervina Omerbegović diplomirala je na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Tuzli 2013. godine i svoju karijeru gradila kroz rad u UKC Tuzla, Domu zdravlja Kalesija i DKC Farah. Posebno se posvetila području dermatologije, dermatovenerologije i estetske medicine. Tokom godina kontinuirano se educirala kod renomiranih domaćih i međunarodnih stručnjaka kako bi svojim pacijentima pružila najsavremenije tretmane. Stekla je dodatna znanja iz primjene različitih laserskih tehnologija, hijaluronskih filera i Botox tretmana. Poznata je po stručnosti, ljubaznom pristupu i posvećenosti svakom pacijentu. Njena predanost stalnom usavršavanju i kvalitetnoj njezi čini je pouzdanim izborom u području dermatologije i estetske medicine.

Nakon sunčanih i toplih ljetnih mjeseci, koža ulaskom u jesen prolazi kroz period prilagodbe. Promjene temperature, niža vlažnost zraka i posljedice izlaganja suncu često dovode do suhoće, osjetljivosti i pojave različitih kožnih problema. Upravo je jesen idealno vrijeme za obnovu kože, prilagođavanje rutine njege i provođenje dermatoloških tretmana koji doprinose njenom zdravlju i ljepoti. O tome kako pravilno negovati kožu tokom hladnijih mjeseci, koje su najčešće greške u njezi, zašto SPF zaštita ostaje neizostavan dio svakodnevne rutine te kada je vrijeme za posjet dermatologu, razgovarali smo s doktoricom Ervinom, specijalicom dermatovenerologije, koja je s nama

podijelila stručne savjete za očuvanje zdrave i negovane kože tokom jeseni.

+ DOKTORICE ERVINA, MOŽETE LI NAM ZA POČETAK REĆI NEŠTO VIŠE O ŠVOM PROFESIONALNOM PUTU I ŠTA VAS JE MOTIVISALO DA SE POSVETITE DERMATOLOGIJI?

Dermatologija me privukla jer predstavlja spoj medicine, nauke i estetike. Tokom studija posebno me fascinirala činjenica da je koža ogledalo našeg cjelokupnog zdravlja,

ali i organ koji značajno utiče na samopouzdanje i kvalitet života. Specijalizaciju iz dermatovenerologije završila sam nakon višegodišnjeg rada s pacijentima, a danas se u svakodnevnoj praksi bavim dijagnostikom i liječenjem kožnih bolesti, dermoskopijom, prevencijom karcinoma kože, kao i savremenim estetskim i laserskim procedurama. **Najveća motivacija mi je pomoći pacijentima da riješe problem koji ih muči i vratiti im sigurnost u vlastiti izgled.**

+ TOKOM VAŠEG RADA S PACIJENTIMA, KAKO SE PROMIJENIO ODNOS LJUDI PREMA NJEZI I ZDRAVLJU KOŽE POSLJEDNJIH GODINA?

Primjećujem da su ljudi danas mnogo svjesniji važnosti njege kože nego prije desetak godina. Pacijenti više ne dolaze samo kada se pojavi bolest, već žele preventivne preglede, savjete o pravilnoj njezi i informacije o tome kako očuvati zdravlje kože dugoročno.

S druge strane, zbog društvenih mreža postoji i velika količina netačnih informacija, pa ljudi često koriste previše proizvoda ili slijede trendove koji nisu prilagođeni njihovom tipu kože. **Upravo zato edukacija postaje jedan od najvažnijih dijelova našeg posla.**

+ KAKO PROMJENA GODIŠNJEG DOBA I DOLAZAK JESENİ UTIČU NA ZDRAVLJE I IZGLED KOŽE?

Dolaskom jeseni mijenjaju se temperatura, vlažnost zraka i količina UV zračenja, a koža se mora prilagoditi novim uslovima. Nakon ljetnih mjeseci zaštitna barijera kože često je oslabljena zbog izlaganja suncu, moru, bazenima i klimatizovanim prostorima. Zbog toga koža može postati suha, zategnuta, osjetljiva i sklonija iritacijama. Jesen je period kada koži treba pomoći da obnovi svoju prirodnu zaštitnu funkciju.

+ KOJI SU NAJČEŠĆI PROBLEMI S KOŽOM KOJE PACIJENTI PRIMJEĆUJU TOKOM JESENİ?

Najčešće se javljaju suhoća kože, osjećaj zatezanja, perutanje, pogoršanje atopijskog dermatitisa, ekcema i psorijaze, kao i pojava crvenila kod osoba koje imaju rozaceu. Nakon ljeta često postaju vidljivije hiperpigmentacije, sitne bore i posljedice fotostarenja, pa upravo tada mnogi pacijenti traže savjet dermatologa.

”

Ljeti je koža izložena UV zračenju, visokim temperaturama, soli i hloru, što može dovesti do oštećenja njene zaštitne barijere. Iako ten često izgleda ljepše, ispod površine mogu postojati dehidracija i mikroupalne promjene.

+ ZAŠTO KOŽA NAKON LJETA ČESTO POSTAJE OSJETLJIVIA I KAKO JOJ POMOĆI DA SE OPORAVI?

Ljeti je koža izložena UV zračenju, visokim temperaturama, soli i hloru, što može dovesti do oštećenja njene zaštitne barijere. Iako ten često izgleda ljepše, ispod površine mogu postojati dehidracija i mikroupalne promjene. **Oporavak podrazumijeva nježno čišćenje kože, redovnu hidrataciju, korištenje proizvoda koji obnavljaju kožnu barijeru, poput ceramida, hijaluronske kiseline, pantenola ili niacinamida, te postepeno uvođenje aktivnih sastojaka ako su potrebni.**

+ KAKO PRILAGODITI RUTINU NJEGE KOŽE PRELASKOM IZ TOPLIJIH U HLADNIJE DANE?

Tokom jeseni preporučujem prelazak na nešto bogatije hidratantne kreme koje bolje štite kožnu barijeru. Agresivna sredstva za čišćenje treba zamijeniti blagim preparatima koji ne isušuju kožu. Osobe koje koriste retinoide ili kiseline mogu ih češće uključiti u rutinu jer je sunčevo zračenje slabije, ali uvijek uz postepeno uvođenje i odgovarajuću hidrataciju. **Najvažnije je da rutina bude prilagođena tipu kože, a ne trenutnim trendovima.**

+ DA LI JE JESEN IDEALAN PERIOD ZA ODREĐENE DERMATOLOŠKE TRETMANE I ZAŠTO?

Da, jesen se smatra idealnim periodom za mnoge dermatološke i estetske procedure. U tom periodu radimo hemijske pilinge, frakcijske lasere, tretmane pigmentacija, uklanjanje ožiljaka, lasersko podmlađivanje kože i tretmane proširenih kapilara. **Manja izloženost suncu smanjuje rizik od neželjenih pigmentacija nakon zahvata i omogućava sigurniji oporavak kože.**



+ KOLIKO JE VAŽNO NASTAVITI KORISTITI ZAŠTITU OD SUNCA TOKOM JESENI I KOJE SU NAJČEŠĆE ZABLUDE O SPF ZAŠTITI?

Zaštita od sunca potrebna je tokom cijele godine. UVA zrake, koje su odgovorne za fotostarenje i dio rizika za razvoj karcinoma kože, prisutne su i tokom jeseni, čak i kada je oblačno. Jedna od najčešćih zabluda jeste da SPF nije potreban kada temperature padnu ili kada nema direktnog sunca. **Takođe, mnogi nanose premalu količinu proizvoda ili ga ne obnavljaju kada borave na otvorenom duži vremenski period.**

+ NA KOJI NAČIN ISHRANA I HIDRATACIJA UTIČU NA KVALITET KOŽE TOKOM HLADNIJIH MJESECI?

Koža odražava opšte zdravstveno stanje organizma. Uravnotežena ishrana bogata povrćem, voćem, kvalitetnim proteinima i omega-3 masnim kiselinama doprinosi očuvanju njene strukture i funkcije. **Dovoljan unos tečnosti ostaje važan i tokom jeseni, iako osjećaj žeđi nije toliko izražen kao ljeti. Nijedna krema ne može u potpunosti nadoknaditi ono što organizmu nedostaje iznutra.**



+ KAKO PREPOZNATI RAZLIKU IZMEĐU SEZONSKE SUHOĆE KOŽE I DERMATOLOŠKOG PROBLEMA KOJI ZAHTIJEVA PREGLED?

Blaga sezonska suhoća uglavnom se manifestuje osjećajem zatezanja, blagim perutanjem i poboljšava se nakon redovne hidratacije. Međutim, ako su prisutni intenzivan svrbež, crvenilo, bol, pucanje kože, ranice ili ako promjene traju sedmicama uprkos pravilnoj njezi, potrebno je javiti se dermatologu. Takvi simptomi mogu ukazivati na atopijski dermatitis, kontaktni dermatitis, psorijazu ili druga kožna oboljenja koja zahtijevaju odgovarajuću terapiju.

+ KOJE GREŠKE LJUDI NAJČEŠĆE PRAVE U NJEZI KOŽE KADA DOĐE JESEN I KAKO IH IZBJEĆI?

Najčešće greške su prestanak korištenja SPF-a, prečesto korištenje pilinga i jakih aktivnih sastojaka bez odgovarajuće hidratacije, kao i korištenje proizvoda koji nisu prilagođeni vlastitom tipu kože. Takođe, mnogi zanemaruju njegu tijela i koriste veoma toplu vodu prilikom tuširanja, što dodatno isušuje kožu. Umjerena, dosljedna i individualno prilagođena njega uvijek daje najbolje rezultate.

+ KOJI BISTE JEDAN SAVJET IZDVOJILI ZA OČUVANJE ZDRAVE I NJEGOVANE KOŽE TOKOM JESENI?

Kada bih morala izdvojiti samo jedan savjet, rekla bih da slušate svoju kožu. Njene potrebe se mijenjaju tokom godine i zato je važno prilagoditi njegu godišnjem dobu, održavati zdravu kožnu barijeru i ne čekati da se problem razvije prije nego što potražite stručni savjet. Zdrava koža nije rezultat velikog broja proizvoda, već pravilne, dosljedne njege i pravovremene dermatološke procjene kada je to potrebno.



Kada bih morala izdvojiti samo jedan savjet, rekla bih da **slušate svoju kožu**. Njene potrebe se mijenjaju tokom godine i zato je važno prilagoditi njegu godišnjem dobu, održavati zdravu kožnu barijeru i ne čekati da se problem razvije prije nego što potražite stručni savjet.

RECITE ZBOGOM GLJIVICAMA NA NOKTIMA UZ **FUNGEX PROIZVODE NOVE GENERACIJE**

FungeX flaster i četkica kombiniraju modernu formulu, brzo djelovanje i jednostavno korištenje za zdraviji i njegovaniji izgled noktiju.

+ FUNGEX FLASTER I ČETKICA – NOVA GENERACIJA PROIZVODA PROTIV GLJIVICA NA NOKTIMA

Gljivice na noktima nisu samo estetski problem – često se radi o tvrdokornoj infekciji koja može utjecati na svakodnevni život, izazvati neugodu, pa čak i narušiti samopouzdanje. Tretiranje gljivica obično zahtijeva upornost, strpljenje i pravu kombinaciju efikasnih proizvoda.

Sada su dostupna dva rješenja koja su već stekla povjerenje korisnika diljem Europe – **FungeX flaster** i **FungeX četkica protiv gljivica na noktima**. Ovi inovativni proizvodi predstavljaju moderan, ciljan i brz pristup tretiranju gljivica na noktima, temeljen na klinički ispitanoj formuli i jednostavnoj primjeni.

+ ZAŠTO SU GLJIVICE NA NOKTIMA PROBLEM?

Gljivice obično nastaju u vrlo vlažnim i toplim uvjetima, zbog čega su stopala i nokti, posebno u zatvorenoj obući, idealno mjesto za njihov razvoj. Promjena boje, zadebljanje nokta, lomljivost i bolovi najčešći su prvi znakovi infekcije, a bez odgovarajuće njege, ona može napredovati i uzrokovati ozbiljnije komplikacije. Gljivice se nažalost lako šire, a infekcija koja se ne tretira može dovesti do trajnog oštećenja nokta i širenja na okolnu kožu.

No, unatoč tome što su gljivične infekcije vrlo česte, zahvaljujući novim rješenjima na tržištu, od sada je moguće djelovati brzo i diskretno na samu srž problema.

+ FUNGEX FLASTER – DISKRETNNA TERAPIJA U 8 SATI

Zaboravite na kreme, rašpanje i neugodne mirise. FungeX Nail Fungus Plaster dizajniran je za svakodnevnu upotrebu, a uz to je iznimno praktičan. Dovoljno ga je zalijepiti na zahvaćeni nokat i ostaviti da djeluje do 8 sati – tijekom

dana ili preko noći dok spavate. Poseban oblik flastera osigurava da aktivni sastojci dopru do žarišta infekcije, pružajući njegu i hidrataciju. FungeX Nail Fungus Plaster možete nositi i tijekom tuširanja bez straha da će otpasti. U pakiranju se nalazi 14 flastera.

+ FUNGEX ČETKICA – BRZO I CILJANO DJELOVANJE

Ako želite brze rezultate, FungeX Nail Fungus Brush je vaš saveznik. Formira sloj i stvara nepovoljnu okolinu za rast gljivica na ploči nokta. Time se također stvara fizička barijera koja sprječava širenje gljivica. FungeX Nail Fungus Brush pomaže u sprječavanju širenja i smanjuje rizik od ponovne infekcije. Poboljšava izgled noktiju, hrani i jača nokte. Brzo se suši i ima nevidljiv završni sloj. Savršeno za zaposlene ljude koji žele rezultate bez kompromisa.

+ ZAŠTO ODABRATI FUNGEX?

FungeX je jedinstveno rješenje koje je dokazano efikasno u borbi protiv gljivica na noktima. Pruža praktičnost, sigurnost i diskretnost, a time omogućava da se bore protiv infekcije bez ometanja svakodnevnih aktivnosti. Bilo da se suočavate s početnom fazom infekcije ili već naprednim zadebljanjem nokta, FungeX će vam pružiti pouzdanu podršku i pomoći u brzom tretiranju i oporavku. Ne dopustite da vam gljivice na noktima ometaju svakodnevni život – odaberite FungeX i prekrižite gljivice na noktima.

FungeX potražite u slobodnoj prodaji u apotekama i online apotekama.

FUNGEX

Prekriži gljivice

na noktima uz

FUNGE^X



**Rezultati
vidljivi unutar
nekoliko
sedmica**



**Isprobaj i
četkicu
protiv
gljivica!**

PONTUS

Prije upotrebe pažljivo pročitati uputu o medicinskom sredstvu. Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i neželjenim dejstvima na medicinsko sredstvo posavjetujte se sa ljekarom ili farmaceutom.



INTERVJU: Maida Baraković, mag. pharm.

VITAMIN B12 – MALI VITAMIN S VELIKIM ZNAČAJEM ZA ZDRAVLJE

Jedan od najvećih izazova u prepoznavanju nedostatka vitamina B12 jeste činjenica da su simptomi često nespecifični.

Prije nego što govorimo o simptomima, uzrocima i prevenciji nedostatka vitamina B12, važno je razumjeti zašto je ovaj vitamin toliko značajan za ljudski organizam. Iako je potreban u vrlo malim količinama, vitamin B12 ima ključnu ulogu u stvaranju crvenih krvnih zrnaca, funkcionisanju nervnog sistema i sintezi DNK. Njegov nedostatak može se razvijati postepeno i dugo ostati neprepoznat, a posljedice mogu značajno utjecati na kvalitet života.

O važnosti vitamina B12, faktorima rizika za razvoj deficita, ulozi prehrane i suplementacije te savjetima za pravovremeno prepoznavanje simptoma razgovarali smo s Maidom Baraković, magistrom farmacije i magisticom nutricionizma. Kroz dugogodišnji rad u apoteci i vlastitom

nutricionističkom centru, svakodnevno pomaže pacijentima u očuvanju zdravlja kombinirajući farmaceutska znanja s principima pravilne prehrane. Poseban profesionalni interes usmjerila je na hormonalno zdravlje žena, inzulinsku rezistenciju, dijabetes te gastrointestinalna i autoimuna oboljenja, zbog čega vitamin B12 predstavlja jednu od tema s kojom se često susreće u svakodnevnoj praksi.

+ ŠTA JE VITAMIN B12?

Vitamin B12 jedan je od najčešće spominjanih vitamina u posljednjih nekoliko godina. Sve veći broj ljudi javlja se u apoteku zbog umora, iscrpljenosti, trnjenja u rukama i nogama, problema s koncentracijom ili anemijom, uvjereni da im upravo nedostaje vitamin B12. Nedostatak vitamina B12 može imati ozbiljne posljedice po zdravlje, ali isto tako

Maida Baraković je magistra farmacije i nutricionizma koja je posvećena unapređenju zdravlja kroz spoj farmacije i pravilne prehrane. Diplomirala je na Farmaceutskom fakultetu Univerziteta u Sarajevu, a potom magistrirala nutricionizam na Tehnološkom fakultetu Univerziteta u Tuzli. Profesionalnu karijeru gradi u apoteci, gdje i danas radi, svakodnevno pružajući podršku pacijentima kroz individualni savjetodavni rad i personalizirane preporuke. Paralelno vodi i vlastiti nutricionistički centar, gdje se bavi izradom planova prehrane, edukacijom klijenata te praćenjem osoba s hroničnim bolestima i metaboličkim poremećajima. Posebna područja njenog interesa su hormonalno zdravlje žena, inzulinska rezistencija, dijabetes te gastrointestinalna i autoimuna oboljenja. Kontinuirano se stručno usavršava i aktivno učestvuje na edukacijama, radionicama i stručnim skupovima iz oblasti nutricionizma i farmacije. U svom radu zagovara održive navike, jednostavnost i edukaciju kao ključne elemente dugoročnog zdravlja. Osim profesionalne uloge, Maida je supruga i majka dvoje djece – kćerke i sina – što joj dodatno daje razumijevanje važnosti balansiranja zdravlja, porodice i svakodnevnih obaveza.



nije svaka iscrpljenost znak njegovog manjka. Upravo zato farmaceut ima važnu ulogu u prepoznavanju osoba koje su pod povećanim rizikom, savjetovanju o pravilnoj primjeni suplemenata i upućivanju pacijenata na odgovarajuću laboratorijsku dijagnostiku kada je to potrebno.

Vitamin B12 je specifičan i pop tome jer predstavlja jedan od rijetkih vitamina koji se gotovo isključivo nalazi u namirnicama životinjskog porijekla. Zbog toga način ishrane, ali i različita zdravstvena stanja koja utiču na njegovu apsorpciju, značajno određuju rizik od razvoja deficita. Vitamin B12 spada u grupu hidrosolubilnih vitamina, tj. vitamina rastvorljivih u vodi. Za razliku od većine drugih vitamina rastvorljivih u vodi, organizam ga može skladištiti u jetri, pa postoje zalihe dovoljne za nekoliko godina. Upravo zbog toga se simptomi nedostatka najčešće razvijaju postepeno i mogu ostati neprepoznati dugo vremena.

Apsorpcija vitamina B12 jedan je od najsloženijih procesa među svim vitaminima. Nakon unosa hranom, hlorovodonična kiselina i enzim pepsin u želucu oslobađaju vitamin B12 iz proteina hrane. Nakon toga se veže za protein koji se naziva intrinzični faktor, a proizvode ga parijetalne ćelije želuca. Ovaj kompleks može biti apsorbovan u završnom dijelu tankog crijeva. To znači da je za normalnu apsorpciju potrebno da: želudac proizvodi dovoljno kiseline, postoji intrinzični factor i da tanko crijevo bude funkcionalno. Upravo zbog toga brojna oboljenja probavnog sistema ili određeni lijekovi mogu dovesti do nedostatka vitamina B12 čak i kod osoba koje ga unose dovoljno hranom.

Vitamin B12 na tržištu dolazi u obliku cijanokobalamina, metilkobalamina, hidroksikobalamina. Metilkobalamin je prirodni aktivni oblik vitamina B12 koje tijelo može odmah iskoristiti.

Na našem tržištu je prisutan u obliku sublingvalnih tableta, injekcija i tableta. Najčešće korišteni oblik su sublingvalne tablete. Injekcije se koriste u slučaju teškog deficita, izraženih neuroloških simptoma, pacijenata nakon određenih operacija želuca ili crijeva i stanja sa značajno narušenom apsorpcijom.

+ PRIRODNI IZVORI VITAMINA B12?

Najbogatiji izvori vitamina B12 su: goveđa i teleća jetra, školjke, sardina, skuša, losos, tuna, govedina, piletna, puretina, jaja, mlijeko, jogurt, sir.

S druge strane, voće, povrće, žitarice i mahunarke prirodno gotovo da ne sadrže vitamin B12. Zbog toga osobe koje se hrane isključivo biljnom hranom moraju koristiti namirnice obogaćene vitaminom B12 ili moraju koristiti suplemente vitamina B12. Vegetarijanska prehrana ne mora nužno dovesti do manjka vitamina B12 ako osoba konzumira mlijeko i jaja, ali veganska prehrana gotovo uvijek zahtijeva suplementaciju ili redovan unos obogaćenih proizvoda vitaminom B12.

Poseban izazov predstavlja činjenica da se simptomi deficita često razvijaju postepeno i nisu specifični. Umor, slabost, trnjenje ekstremiteta ili poteškoće s koncentracijom lako se mogu pripisati stresu, godinama ili drugim hroničnim bolestima.

+ KAKO NASTAJE NEDOSTATAK VITAMINA B12?

Nedostatak vitamina B12 razvija se kada organizam duže vrijeme ne unosi dovoljno ovog vitamina ili ga ne može pravilno apsorbirati. Najčešće se javlja kod: vegana, osoba koje se su na restriktivnim dijetama, starijih osoba sa smanjenim unosom hrane, pothranjenih osoba.

Nedostatak se može javiti i zbog poremećena apsorpcije, koja se može javiti kao posljedica: perniciozne anemije, gastritisa, celijakije, Crohnove bolesti i ulceroznog kolitisa, hirurškog uklanjanja dijela želuca ili tankog crijeva i dugotrajne terapije određenim lijekovima.

Lijekovi koji mogu povećati rizik od nedostatka razine vitamina B12 su najčešće: inhibitori protonske pumpe (pantoprazol, omeprazol, esomeprazol), H₂ blokatori, metformin i antacid. Jako je bitno naglasiti pacijenitma koji sun a dugotrajnoj terapiji ovim lijekovima da je neophodno kontrolisati nivo vitamina B12.

+ KAKO PREPOZNATI NEDOSTATAK VITAMINA B12?

Jedan od najvećih izazova u prepoznavanju nedostatka vitamina B12 jeste činjenica da su simptomi često nespecifični. Mnogi pacijenti ih pripisuju stresu, umoru, godinama ili drugim hroničnim bolestima, zbog čega deficit može ostati neprepoznat mjesecima, pa čak i godinama.

Kako organizam raspolaže zalihama vitamina B12 koje se skladište u jetri, simptomi se razvijaju postepeno. Upravo zato je važno na vrijeme prepoznati rane znakove i spriječiti razvoj ozbiljnijih komplikacija.

Najčešći simptomi uključuju: umor i iscrpljenost, osjećaj slabosti, smanjenu fizičku izdržljivost, vrtoglavicu, trnjenje šaka i stopala, osjećaj pečenja ili žarenja, utrnulost prstiju, problemi s ravnotežom, smanjena osjetljivost na dodir, glavobolje, blijeda ili blago žućkasta



koža, promjene na jeziku i usnoj šupljini (glositis), gubitak apetita i tjelesne mase, zatvor ili proljev.

+ KO JE U NAJVEĆEM RIZIKU OD NEDOSTATKA VITAMINA B12?

Iako se deficit može javiti kod svakoga, određene grupe imaju značajno veći rizik.

Starije osobe - S godinama dolazi do smanjenog lučenja želučane kiseline, što otežava oslobađanje vitamina B12 iz hrane.

Procjenjuje se da je upravo ova populacija među najugroženijima.

Osobe koje koriste inhibitore protonске pumpe - U apotekama vrlo često srećemo pacijente koji mjesecima ili godinama uzimaju pantoprazol, omeprazol ili esomeprazol.

Ovi lijekovi značajno smanjuju lučenje želučane kiseline, koja je neophodna za oslobađanje vitamina B12 iz hrane. To ne znači da će svaka osoba razviti deficit, ali dugotrajna terapija povećava rizik, posebno kod starijih osoba.

Farmaceut bi trebao obratiti pažnju na pacijente koji godinama redovno koriste ove lijekove, posebno ako se istovremeno žale na umor ili trnjenje ekstremiteta.

Pacijenti koji koriste metformin - Metformin predstavlja prvi izbor u liječenju dijabetesa tipa 2, ali je već dugi niz godina poznato da njegova dugotrajna primjena može smanjiti apsorpciju vitamina B12.

Što je terapija duža i doza veća, veći je i rizik razvoja deficita.

Zbog toga mnoge međunarodne smjernice preporučuju periodično određivanje vitamina B12 kod osoba koje godinama koriste metformin, naročito ako razviju neuropatiju.

Osobe sa dijabetesom i neuropatijom U svakodnevnom radu često se susrećemo sa pacijentima koji zbog pečenja stopala, trnjenja ili bolova

kupuju preparate za polineuropatiju. Međutim, važno je razlikovati dijabetičku neuropatiju od neuropatije uzrokovane nedostatkom vitamina B12, jer se simptomi mogu preklapati. Kod dijabetičara koji koriste metformin postoji mogućnost da su prisutna oba uzroka istovremeno.

Zbog toga laboratorijska provjera vitamina B12 može biti od velike koristi prije nego što se svi simptomi pripišu isključivo dijabetesu.

Vegani

Kako se vitamin B12 gotovo isključivo nalazi u namirnicama životinjskog porijekla, veganska prehrana bez suplementacije gotovo sigurno dovodi do razvoja nedostatka tokom vremena.

Vegetarijanci

Rizik je manji nego kod vegana, ali zavisi od količine mliječnih proizvoda i jaja u ishrani.

Osobe sa gastrointestinalnim bolestima

Posebno je prisutno kod osoba koje pate od upalnih bolesti crijeva kao što su Crohnova bolest i ulcerozni kolitis, celijakije, atrofični gastritis, perniciozne anemije.

+ ZAKLJUČAK

Iako je vitamin B12 potreban u veoma malim količinama (1000 mikrograma dnevna doza), njegov značaj za ljudski

organizam je izuzetno velik. Učestvuje u stvaranju crvenih krvnih zrnaca, očuvanju funkcije nervnog sistema i sintezi DNK, a njegov dugotrajni nedostatak može dovesti do ozbiljnih hematoloških i neuroloških posljedica koje, ukoliko se ne prepoznaju na vrijeme, mogu postati trajne.

Poseban izazov predstavlja činjenica da se simptomi deficita često razvijaju postepeno i nisu specifični. Umor, slabost, trnjenje ekstremiteta ili poteškoće s koncentracijom lako se mogu pripisati stresu, godinama ili drugim hroničnim bolestima. Upravo zato je važno na nedostatak vitamina B12 pomisliti na vrijeme, posebno kod osoba koje pripadaju rizičnim grupama.

Farmaceut, kao jedan od najdostupnijih zdravstvenih radnika, često je prvi kojem se pacijenti obraćaju za savjet. Kroz razgovor s pacijentom, prepoznavanje faktora rizika, pravilno savjetovanje o primjeni lijekova i dodataka prehrani te upućivanje na odgovarajuću laboratorijsku pretragu farmaceut može imati značajnu ulogu u ranom otkrivanju i prevenciji komplikacija nedostatka vitamina B12.

Istovremeno, adekvatna i uravnotežena prehrana ostaje temelj očuvanja optimalnog statusa vitamina B12 kod osoba koje nemaju poremećaj njegove apsorpcije.



otinova®

Otinova® Sprej za uho

Samopomoć pri liječenju otitis externa
(upala ušnog kanala, plivačko uho)

Alternativa
antibiotcima



CIRCIUS
PHARMA

Upala vanjskog uha - Uobičajena infekcija

Otitis externa (upala vanjskog uha) je često stanje koje će doživjeti 1 od 10 osoba tokom života.

Vaši pacijenti imaju povećan rizik od upale vanjskog uha ako:

- Koriste slušni aparat, slušalice ili čepiće za uši
- Redovno plivaju, rone
- Boluju od psorijaze ili drugih dermatitisa
- Čiste uši pamučnim štapićima



Otinova® Sprej za uši

Protiv upala vanjskog uha

Otinova® sprej za uši je jednostavan za upotrebu antibakterijski i antifungalni sprej za uši koji se koristi u tretmanu upala vanjskog uha. Jednostavna upotreba: Funkcija prskanja i konusna mlaznica olakšavaju aplikaciju Otinova® spreja. Potrebno je prsnuti 1-2 puta u ušni kanal, ujutro i navečer.

Naučno i klinički dokazan učinak. Antimikrobni, klinički dokazan učinak.^{2,3,4,5}

Alternativa antibioticima. Otinova® sprej za uši je jedinstveno medicinsko sredstvo za samopomoć pri liječenju upala vanjskog uha. Ne sadrži antibiotike.

Otinova® sprej sadrži aluminijum acetat, aluminijum acetotartarat, sirćetnu kiselinu, vodu, pH vrijednost.³⁻⁴

15ml rastvora

Svaka doza spreja sadrži 0,1 ml, a bočica Otinova sadrži 150 doza spreja.



Kako djeluje Otinova sprej za uši?

- ✓ Otinova® lokalno isušuje te ima baktericidno i fungicidno djelovanje.
- ✓ Zbog sastava, Otinova® može pružiti umirujući učinak na svrbež često povezan sa upalom vanjskog uha.
- ✓ Otinova® može pomoći u smanjenju vlaženja slušnog kanala povezanog sa upalom vanjskog uha.
- ✓ Otinova®, zbog sadržaja aluminijum acetata, ima adstringentno djelovanje na upaljeno tkivo ušnog kanala smanjujući otok ušnog kanala



Otinova® ima anatomski dizajniranu mlaznicu koja olakšava pravilnu primjenu i doziranje

Otinova® je namijenjena za primjenu u obliku spreja umjesto kapi, za lakšu primjenu



Bakterije i gljivice otporne na antibiotike

Danas je otpornost na antibiotike sve veći problem u društvu.

Mikrobiolozi smatraju da antibiotike treba izbjegavati u liječenju upala vanjskog uha.

Nekoliko kliničkih studija pokazuje da je rastvor aluminijum acetata siguran i efikasan tretman^{2,3} vanjskog otitisa i utvrđeno je da je barem jednako efikasan kao i lijekovi koji sadrže antibiotike i steroide.^{5,6}

Širok antimikrobni učinak je pokazan u nekoliko studija^{2,3,4}, što se može objasniti kombinacijom niskog pH rastvora i sadržaja aluminijum acetata. Uši zaražene bakterijama otpornim na antibiotike, kao što su MRSA i PRSP, tretirane su s dobrim učinkom.^{2,3}

Klinička efikasnost je pokazana i u pacijenata sa refraktornom otorejom.^{2,3,5,6}

Učinak je uočen i kod bakterijskih te gljivičnih uzročnika.^{2,3}

Efektivnost rastvora aluminij acetata na identifikovane uzročnike

Mikroorganizam	Broj slučajeva	Izliječen	Poboljšano	Bez promijena
Gljivica	12	12	0	0
• Aspergillus	6	6	0	0
• Candida albicans	3	3	0	0
• Druge	3	3	0	0
Bakterija	37	25	9	3
• MRSA	14	10	3	1
• S. epidermidis	5	3	2	0
• P. aeruginosa	4	3	1	0
• Druge	14	9	3	2
Ukupno	49	37	9	3

otinova®

SPREJ ZA UHO | 15 ml (150 doza)

- Otinovu® ne smiju koristiti djeca mlađa od 5 godina bez preporuke ljekara (trebaju provjeriti bubnu opnu).
Ne smije se koristiti duže od 7 dana neprekidno.
- **Rok trajanja:** 6 mjeseci nakon otvaranja. Neotvorena boca 3 godine od datuma proizvodnje. Čuvati na sobnoj temperaturi. Otinova® sadrži sirćetnu kiselinu, koja ima karakterističan miris. Miris obično brzo nestaje nakon upotrebe.
- Otinova® je kiseli rastvor (pH 3-4 - nizak pH) i stoga može peckati ako je ušni kanal upaljen i otečen. Bolna senzacija vrlo brzo prestaje. U slučaju da ne prestaje obratite se svom ljekaru.



Više informacija dostupno na: www.otinova.com

OTINOVA® SPREJ ZA UHO Ovo uputstvo za upotrebu namijenjeno je za korištenje od strane laika i zdravstvenih radnika. Prije početka liječenja proizvodom Otinova pažljivo pročitajte ovo uputstvo za upotrebu.

SASTAV: Otinova otopina sadrži aluminij acetat i aluminij acetotartrat (1,8% aluminija), sirćetnu kiselinu i vodu (pH 3-4). Bočica spreja za uho sadrži 15 ml otopine (150 doza). **NAMJENA PROIZVODA:** Otinova je namijenjena za liječenje upale zvukovoda, poznate i kao plivačko uho (Swimmer's Ear) ili otitis externa. **KLINIČKE KORISTI:** Očekivana klinička korist za pacijenta kod primjene Otinova proizvoda uključuje: liječenje upale zvukovoda, smanjenje simptoma povezanih s upalom uha. **KAKO OTINOVA® DJELUJE?:** Otinova djeluje lokalno u uhu kao raspršena otopina koja ima: antibakterijsko djelovanje, antifungalno djelovanje, adstringentni učinak, učinak ublažavanja svrbeža

NAČIN UPOTREBE OTINOVA®

1. Prije prve upotrebe Otinova® spreja, pritisnite pumpicu nekoliko puta dok se ne dobije ravnomjeran raspršeni mlaz. Izbjegavajte raspršivanje prema licu. 2. Držite bočicu uspravno. 3. Vrh raspršivača postavite uz ulaz u vanjski zvukovod. 4. Raspršite jedan do dva puta u zvukovod. 5. Nakon raspršivanja nagnite glavu kako bi tečnost potekla niz zvukovod. 6. Obrišite eventualni višak tečnosti. 7. Ponovite korake 2-6 ujutro i navečer, najduže 7 dana. Ilustracije za pravilnu upotrebu dostupne su na: www.otinova.com

UPOZORENJA I MJERE OPREZA: Otinova® se ne smije koristiti ako: je u bubnoj opni postavljena ventilacijska cjevčica, je bubna opna perforirana. Otinova® se ne smije koristiti kod djece mlađe od 5 godina, osim ako to ne preporučí zdravstveni radnik (nakon pregleda bubne opne). Izbjegavajte kontakt s očima. Ako otopina dospje u oči, temeljito isperite vodom. Izbjegavajte udisanje raspršene otopine. Čuvati van dohvata djece. **Obratite se ljekaru ako:** nema značajnog poboljšanja nakon 3 dana liječenja, se pojavi izražena nelagoda ili bol u uhu, postoji osjetljivost u i oko uha, se pogorša sluh, se pojavi trajna ili pogoršana iritacija ili peckanje u uhu. Otinova® se ne smije koristiti duže od 7 dana u kontinuitetu. Prije ponovnog početka terapije potrebno je sačekati najmanje jednu sedmicu.

NUSPOJAVE: OTINOVA MOŽE UZROKOVATI: privremenu blagu iritaciju ili peckanje u zvukovodu. RIJETKO SU PRIJAVLJENI SLUČAJEVI: lokalne preosjetljivosti, taloženja soli u zvukovodu. U rijetkim slučajevima zabilježena je perforacija bubne opne, povezana s izrazitim taloženjem soli pri visokim dozama koje prelaze preporučeni maksimalni period liječenja.

OBAVIJEST ZA KORISNIKA: Otinova® mogu koristiti odrasli i djeca starosti od 5 godina i više. Otinova® je namijenjena za upotrebu kod jedne osobe. Svaki ozbiljan incident povezan s ovim medicinskim proizvodom treba prijaviti proizvođaču: Circius Pharma AB info@CirciusPharma.com ili nadležnom regulatornom tijelu države u kojoj se proizvod koristi.

ČUVANJE I ODLAGANJE Čuvati na sobnoj temperaturi. Upotrijebiti u roku od 6 mjeseci nakon otvaranja. Ne koristiti nakon isteka roka trajanja. Proizvod odložiti u skladu s lokalnim propisima o zaštiti okoliša.

PROIZVOĐAČ: Circius Pharma AB S. Långebergsgatan 34-36, SE-436 32 Askim Švedska, www.circiuspharma.com, www.otivent.com

NOSIOCI POTVRDE I DISTRIBUTER: HA Company d.o.o., Stupska bb, Lamela C3, 71 000 Sarajevo Bosna i Hercegovina, www.hacompany.ba

Broj potvrde upisa u Registar medicinskih sredstva BiH: 06-07.4-1-3732-3/25 od 22.04.2026.

REFERENCE:

1. Raza SA, Denholm SW, Wong JC. An audit of the management of otitis externa in an ENT casualty clinic. *J Laryngol Otol.* 1995;109:130-133. 2. Jinnouchi O et al. Antimicrobial and therapeutic effects of modified Burow's solution on refractory otorrhea. *Auris Nasus Larynx.* 2012;39:374-377. 3. Kashiwamura M et al. The efficacy of Burow's solution as an ear preparation for the treatment of chronic ear infections. *Otol Neurotol.* 2004;25:9-13. 4. Hyo Y et al. Antimicrobial effects of Burow's solution on *Staphylococcus aureus* and *Pseudomonas aeruginosa*. *Med Mol Morphol.* 2012;45:66-71. 5. Lambert IJ et al. A comparison of the treatment of otitis externa with "Otosporin" and aluminium acetate: a report from a services practice in Cyprus. *J Royal Coll General Pract* 1981; 31: 291-294. 6. Rosenfeld et al. Clinical Practice Guideline US: Acute Otitis Externa. American Academy of Otolaryngology - Head and Neck Surgery Foundation 2014, vol.150 (1S) S1-S24 7. Clayton et al., Clin Otolaryngol Allied Sci 1990, 15, 7-10. 8. Engström M. et al, Experiences OF Burow's Solution In spray form for otitis externa, Swedish ENT journal, 2014; 3:19.

ALMA KUNIĆ-BURKO: SELEN – ESENCIJALNI MIKRONUTRIJENT U OČUVANJU ZDRAVLJA

Adekvatan unos selena važan je za održavanje normalne funkcije štitne žlijezde, posebno kod osoba s autoimunim bolestima poput Hashimoto tireoiditisa.



PIŠE: Mr.ph Alma Kunić-Burko

Alma Kunić-Burko je magistrica farmacije s više od deset godina iskustva u apotekarskom sektoru. Kontinuirano se stručno usavršava kroz edukacije, kongrese i stručne skupove. Autorica je edukativnog Instagram profila farmaceut_alma, putem kojeg dijeli naučno utemeljene informacije i praktične savjete o lijekovima, dodacima prehrani i očuvanju zdravlja. Posebno je zanimava povezivanje farmaceutske struke s digitalnom komunikacijom i marketingom radi unapređenja zdravstvene pismenosti i promovisanja odgovorne brige o zdravlju.

Selen je esencijalni element u tragovima koji, iako je organizmu potreban u vrlo malim količinama, ima izuzetno važnu ulogu u održavanju brojnih fizioloških funkcija. Kao sastavni dio selenoproteina učestvuje u antioksidativnoj zaštiti organizma, regulaciji imunološkog odgovora, metabolizmu hormona štitne žlijezde te očuvanju reproduktivnog zdravlja. Budući da ljudski organizam ne može sintetizirati selen, njegov adekvatan unos moguć je isključivo putem prehrane ili, prema potrebi, dodataka prehrani. Posljednjih godina interes za selen značajno je porastao zbog sve većeg broja istraživanja koja ukazuju na njegov potencijalni značaj u prevenciji i ublažavanju brojnih hroničnih bolesti. Uprkos tome, važno je naglasiti da su i nedovoljan i prekomjeran unos povezani sa zdravstvenim rizicima, zbog čega je održavanje optimalnog statusa selena od posebnog značaja.

+ SELEN – ESENCIJALNI MIKRONUTRIJENT U OČUVANJU ZDRAVLJA

Selen je esencijalni mikronutrijent neophodan za normalno funkcionisanje ljudskog organizma. Selen ima brojne biološke funkcije, uključujući antioksidativna svojstva, poboljšanje imunološkog sistema, regulaciju funkcije štitne žlijezde i poboljšanje reproduktivnih sposobnosti.

U prirodi se pojavljuje u organskom i anorganskom obliku. Različiti oblici selena imaju različite mehanizme apsorpcije. Općenito, ljudski organizam apsorbira organski selen učinkovitije u usporedbi s anorganskim selenom. Apsorpcija selena odvija se pretežno u tankom crijevu, ponajviše u dvanaesniku i proksimalnom dijelu jejunuma.

+ ANTIOKSIDATIVNO DJELOVANJE

Jedna od najvažnijih funkcija selen je povezana je s njegovim antioksidativnim djelovanjem. Selen je sastavni dio enzima glutation-peroksidaza (GPx) i tioredoksin-reduktaza, koji štite ćelije od oksidativnog stresa neutralizirajući slobodne radikale i reaktivne kisikove spojeve. Na taj način doprinosi očuvanju integriteta ćelijskih membrana, proteina i DNA te može smanjiti oštećenja povezana sa starenjem i razvojem hroničnih bolesti.

+ SELEN I ŠITNA ŽLIJEZDA

Selen je ključan u sintezi, aktivaciji i metabolizmu hormona šitne žlijezde. Adekvatan unos selen je važan za održavanje normalne funkcije šitne žlijezde, posebno kod osoba s autoimunim bolestima poput Hashimoto tireoiditisa.

+ SELEN I JAČANJE IMUNITETA

Selen ima važnu ulogu u regulaciji urođenog i stečenog imunološkog odgovora. Doprinosi proliferaciji i aktivnosti T-limfocita, funkciji prirodnih ćelija ubojica (NK ćelija) te regulaciji upalnih procesa. **Nedostatak selen može oslabiti imunološki odgovor i povećati osjetljivost na infekcije.**

+ NEDOSTATAK SELENA

Klinički izražen nedostatak selen relativno je rijedak u razvijenim zemljama, ali se može javiti kod osoba s dugotrajnom parenteralnom prehranom, malapsorpcijskim sindromima, hroničnim bolestima probavnog sistema ili u područjima s niskim sadržajem selen u tlu.

Simptomi nedostatka mogu uključivati:

- povećana osjetljivost na infekcije,
- umor i slabost,
- poremećaj funkcije šitne žlijezde,
- mišićna slabost,
- smanjena plodnost.

Potrebe organizma za selenom razlikuju se ovisno o životnoj dobi.



Dojenčad, djeca, odrasli i starije osobe imaju različite potrebe za selenom zbog razlika u njihovim fiziološkim i metaboličkim karakteristikama. Preporučeni dnevni unos selen za zdrave odrasle osobe iznosi 55 µg/dan.

+ SELEN U HRANI

Primarni prehrambeni izvori selen uključuju morske plodove, poput ribe i školjaka. Osim toga, meso (posebno jetra i bubrezi), gljive, jaja peradi, brokula, cjelovite žitarice, bijeli luk i orašasti plodovi (posebno brazilski orašići) također su dobri izvori selen.

+ SELEN U DODACIMA PREHRANI

Danas na tržištu postoje brojni preparati koji sadrže selen. Često se kombinira s cinkom i vitaminom E, kojima se također pripisuju antioksidativna svojstva. Pri suplementaciji selenom, potrebno je paziti da se ne prekorači maksimalna dnevna doza, a pri odabiru prednost treba dati organskim oblicima, budući da se bolje apsorbiraju. Iako je selen neophodan za održavanje dobrog zdravlja, prekomjeran unos može biti toksičan. Simptomi trovanja uključuju mučninu, povraćanje, opadanje kose, promjene na noktima, bol u mišićima i tremor.

MELIDA MEHMEDOVIĆ: MENTALNO ZDRAVLJE U RADNOM OKRUŽENJU SKRIVENI JE FAKTOR RADNE SPOSOBNOSTI I SIGURNOSTI

Prevenција ima ključnu ulogu jer omogućava rano prepoznavanje problema i smanjenje rizika prije nego što dođe do ozbiljnih posljedica.



INTERVJU: Melida Mehmedović, magistra psihologije

psiholoških opterećenja koja mogu uticati na radnu efikasnost, sigurnost i kvalitet života. O tome koliko je važna briga o mentalnom zdravlju na radnom mjestu, koji su najčešći rizici te kako preventivnim djelovanjem možemo doprinijeti dobrobiti zaposlenih, razgovarali smo sa stručnjakom iz oblasti psihološke procjene u medicini rada.

+ ŠTA PODRAZUMEVA PSIHOLOŠKA PROCENA U OKVIRU MEDICINE RADA I ZAŠTO JE ONA VAŽNA?

Psihološka procena u okviru medicine rada predstavlja sistematsko ispitivanje kognitivnih sposobnosti ličnosti, emocionalne stabilnosti i ponašajnih obrazaca zaposlenih. Ona je značajna jer omogućava procenu da li je osoba sposobna da bezbedno i efikasno obavlja određene radne zadatke. Pored toga, psihološka procena pomaže u identifikaciji potencijalnih rizika, prevenciji nezgoda na radu i očuvanju mentalnog zdravlja zaposlenih, što ima direktan uticaj na produktivnost i kvalitet rada.

Mentalno zdravlje zaposlenih danas predstavlja jedan od ključnih faktora uspešnog i sigurnog radnog okruženja. Savremeni način života, ubrzan tempo rada i sve veći profesionalni zahtjevi dodatno ističu važnost psihološke procjene i očuvanja psihofizičke sposobnosti zaposlenih. Medicina rada više nije usmjerena isključivo na fizičko zdravlje radnika, već sve više pažnje posvećuje prepoznavanju i prevenciji

Melida Mehmedović je magistra psihologije i sudski vještak iz oblasti psihologije, zaposlena u okviru Plava Medical Group, gdje trenutno obavlja poslove psihologa u oblasti medicine rada. U svom profesionalnom radu bavi se procjenom psihofizičke sposobnosti i profesionalne funkcionalnosti zaposlenih, pružajući stručnu podršku u očuvanju mentalnog zdravlja i unapređenju radne sposobnosti. Tokom dosadašnje profesionalne karijere stekla je značajno iskustvo u oblasti kliničke psihologije, s posebnim fokusom na psihološku procjenu ličnosti kod odraslih i djece. U svakodnevnoj praksi primjenjuje savremene psihodijagnostičke metode i naučno utemeljene pristupe, uz visok nivo profesionalne odgovornosti, etičnosti i individualnog pristupa svakom klijentu.

Kao sudski vještak iz oblasti psihologije izrađuje stručne nalaze i mišljenja te pruža psihološku ekspertizu u sudskim i drugim postupcima koji zahtijevaju stručnu procjenu.

Posebno je posvećena kontinuiranom stručnom usavršavanju, prateći najnovija dostignuća iz oblasti kliničke, forenzičke i razvojne psihologije. Završila je

edukaciju iz Trauma-Focused kognitivno-bihevioralne terapije (TF-KBT), usmjerenu na rad s djecom i adolescentima koji su doživjeli traumatska iskustva. Također je uspješno završila međunarodnu edukaciju Adolescent Identity Treatment (AIT), terapijskog pristupa namijenjenog radu s adolescentima s poremećajima ličnosti i teškoćama u razvoju identiteta, organiziranu u saradnji s University of Basel, Institute for Personality Disorders in Adolescence (IPAS) Frankfurt i Udruženjem dječjih i adolescentnih psihijatara u Bosni i Hercegovini.

Dodatno se usavršavala kroz edukaciju „Forenzički intervju s djecom žrtvama i svjedocima kaznenih djela“, održanu u Zagrebu pod vodstvom prof. dr. sc. Gordane Buljan Flander i dr. sc. Mie Roje Đapić, čime je dodatno unaprijedila kompetencije za rad u području forenzičke psihologije i zaštite djece.

Kroz svoj profesionalni angažman aktivno promovira važnost mentalnog zdravlja, psihološke dijagnostike i pravovremene psihološke podrške. Posebnu pažnju posvećuje edukaciji stručne i šire javnosti o značaju prevencije, ranog prepoznavanja psiholoških poteškoća te unapređenju kvaliteta života pojedinaca kroz stručan, etičan i savremen psihološki pristup.

+ KOJI SU NAJČEŠĆE FAKTORI KOJI MOGU UTICATI NA RADNU SPOSOBNOST ZAPOSLENIH?

Najčešći faktori uključuju stres, anksioznost, depresivne simptome, hronični umor, pad koncentracije, kao i smanjena motivacija. Osobine ličnosti kao što su impluzivnost, niske tolerancije na frustraciju ili slabi adaptivni kapaciteti također mogu uticati na radnu efikasnost. Pored navedenog značajnu ulogu imaju međuljudski odnosi i organizaciona klima.

+ KOLIKO SE U PRAKSI POSLODAVCI DOVOLJNO BAVE MENTALNIM ZDRAVLJEM SVOJIH RADNIKA?

U praksi se mentalnom zdravlju zaposlenih još uvek ne posvećuje dovoljno pažnje. Iako postoji sve veća svijest o njegovom značaju, preobitno fokus je i dalje na fizičkom zdravlju i tehničkim aspektima rada. **Takođe, želim naglasiti da naprednije kompanije uvode programe podrške zaposlenim, ali to još uvijek nije standard.**

+ NA KOJI NAČIN STRESS I PRITISAK NA POSLU MOGU UTICATI NA SIGURNOST DONOŠENJA ODLUKA?

Pritisak i stres mogu značajno narušiti koncentraciju, pažnju i brzinu reakcije. U takvim stanjima povećava se vjerovatnoća grešaka impluzivnih odluka i loše procene rizika. To posebno dolazi do izražaja kod poslova koji zahtevaju visok nivo odgovornosti i brzog reagovanja.

+ DA LI ODREĐENA ZANIMANJA POSEBNO RIZIČNA KADA JE U PITANJU PSIHOLOŠKO OPTEREĆENJE?

Da, određena zanimanja nose veći rizik, kao što su vozači radnici u industriji, zdravstveni radnici, policija i zanimanja sa visokim nivoom odgovornosti ili rada u smenama. Poslovi koji podrazumevaju stalni rad sa ljudima i emocionalno zahtevne situacije mogu dovesti do povećanog psihološkog opterećenja.

Prevencija ima ključnu ulogu jer omogućava rano prepoznavanje problema i smanjenje rizika prije nego što dođe do ozbiljnih posljedica. To uključuje edukaciju zaposlenih, unapređivanje radnih uslova, podršku od strane menadžmenta i dostupnost stručne pomoći. ”



+ KAKO SE U PSIHOLOŠKOJ PROCENI PREPOZNAJE DA OSOBA NIJE U POTPUNOSTI SPREMNA ZA ODREĐENE RADNE ZADATKE?

Primenom psihodijagnostičkog intervjua, psiholoških testova, opservacijom ponašanja procenjuje se funkcionalnost osobe. Indikatori mogu biti smanjena koncentracija, nestabilnost emocija, implusivnost, povišena anksioznost ili nesklad između sposobnosti i zahtjeva posla.

+ KOLIKU ULOGU IMA PREVENCIJA U OČIVANJU MENTALNOG ZDRAVLJA NA RADNOM MJESTU?

Prevenција ima ključnu ulogu jer omogućava rano prepoznavanje problema i smanjenje rizika prije nego što dođe do ozbiljnih posljedica. To uključuje edukaciju zaposlenih, unapređivanje radnih uslova, podrška od strane menadžmenta i dostupnosti stručne pomoći.

+ DA LI SE MENTALNO ZDRAVLJHE ZAPOSLENIH DANAS VIŠE UZIMA U OBZIR NEGO RANIJE?

U principu da, svest o značaju mentalnog zdravlja je danas

znatno veća nego ranije. Međutim i dalje postoji prostor za napredak, posebno u implementaciji konkretnih mera i smanjenju stigme vezane za traženje psihološke pomoći.

+ KOJE METODE I PRISTUPI SE NAJČEŠĆE KORISTE U PROCENI PSIHOFIZIČKE SPOSOBNOSTI?

Najčešće se koriste standardizovani psihološki testovi, testovi pažnje i koncentracije, procene ličnosti, kao i psihodijagnostički intervjui. U nekim slučajevima koristi se simulacija radnih zadataka kako bi se dobio realniji uvid u sposobnost zaposlenog.

+ ŠTA BI SAVETOVALI ZAPOSLENIM I POSLODAVCIMA KADA JE RIJEČ O OČUVANJU MENTALNE STABILNOSTI NA POSLU?

Zaposlenim se savetuje da vode računa o ravnoteži između posla i privatnog života, da prepoznaju znakove stresa i potraže pomoć na vrijeme. Poslodavcima se preporučuje da kreiraju podržavajuće radno okruženje, omoguće otvorenu komunikaciju i ulažu u programe mentalnog zdravlja. Zajedničkim pristupom moguće je značajno unaprediti dobrobit i radnu efikasnost.

BioBran® 1000

MGN-3 Arabinoxylan Compound

Dodatak prehrani*

Namijenjen osobama sa oslabljenim imunitetom



NAMJENA PREMA REGISTRACIJI U FBiH

BioBran® 1000 je dodatak prehrani namijenjen osobama sa oslabljenim imunitetom.

Aktivni sastojci pomažu jačanje oslabljenog imunološkog sistema do kojeg je došlo zbog bolesti ili kod indikovanih načina liječenja bolesti gdje može doći do pada imuniteta (radioterapija, kemoterapija).



MEHANIZAM DJELOVANJA PREMA OBJAVLJENOJ LITERaturi

Biobran (MGN-3) je jedan od najistraživanijih imunomodulatornih dodataka prehrani iz rižinih mekinja dobijen enzimskom modifikacijom uz pomoć gljive Shiitake (*Lentinula edodes*). Pregledni radovi i kliničke studije ukazuju na imunomodulatorno djelovanje i potencijalnu komplementarnu primjenu uz standardne terapijske pristupe. Objavljene pretkliničke i kliničke studije ukazuju na imunomodulatorno djelovanje, uključujući podršku aktivnosti NK (*Natural Killer*) ćelija i dendritičnih ćelija.



ODABRANA LITERATURA

1. Ooi SL, McMullen D, Golombick T, Pak SC. Evidence-Based Review of BioBran/MGN-3 Arabinoxylan Compound as a Complementary Therapy for Conventional Cancer Treatment. *Pharmaceutical Biology*. 2024;62(1):289-301. doi: 10.1080/13880209.2024.2326201.
2. Cholujova D, Jakubikova J, Cholujova L, Durackova Z. MGN-3/BioBran activates natural killer cells and dendritic cells in patients with cancer. *Cancer Immunology, Immunotherapy*. 2013;62(1):61-69. doi: 10.1007/s00262-012-1339-6.
3. Bang MH, Kim BS, Hyun JW, et al. The immunomodulatory effects of modified arabinoxylan rice bran (MGN-3/BioBran) in cancer patients receiving conventional therapy. *Anticancer Research*. 2010;30(6):2017-2022.

PROIZVOĐAČ



Daiwa Pharmaceutical
Co., Ltd.
1-16-19 Sarugakuya,
Setagaya-ku,
Tokyo 154-0024, Japan

ZEMlja PORIJEKLA



Japan

UVOZNIK I DISTRIBUTER ZA BiH



BIOMEDIC d.o.o.
Tel: 051-430 430
biomedic-veleprodaja@mail.ru



BIOMEDIC VAS PODSJEĆA NA SVOJE POZNATE BRENDOVE

+ SOFIJA® KREMA ZA VENE

Sa ekstraktom žlijezda medicinske pijavice

Sadrži: ekstrakt žlijezda medicinske pijavice, divlji kesten, ginko biloba, arnika, ružmarin, kamilica, aloe vera, ulje australijskog čajevca te vitamini A i E.

Primjena: Nanijeti blagom masažom od stopala prema gore 2–3 puta dnevno.

+ SOFIJA® KREMA ZA ZGLOB KOLJENA

Sa polipeptidima škorpiona

Sadrži: polipeptide škorpiona, mumio, bišofit, hidrolizat kolagena, bosveliju, gavez, kantarion, aloe veru, eukaliptus i kompleks vitamina B.

Primjena: Nanijeti na kožu kružnim pokretima 2–3 puta dnevno do potpunog upijanja.

+ BIOBRAN® 1000 (MGN-3)

Dodatak prehrani namijenjen osobama sa oslabljenim imunitetom

BioBran® (MGN-3) je jedan od najistraživanijih imunomodulatornih dodataka prehrani dobijen enzimskom modifikacijom arabinoksilana iz rižinih

mekinja uz pomoć gljive Lentinula edodes (Shiitake). Objavljene studije ukazuju na imunomodulatorno djelovanje i podršku aktivnosti NK ćelija, T-limfocita i dendritičnih ćelija.



BioBran® 1000

MGN-3 Arabinoxylan Compound

*Dodatak prehrani**

Namijenjen osobama sa oslabljenim imunitetom

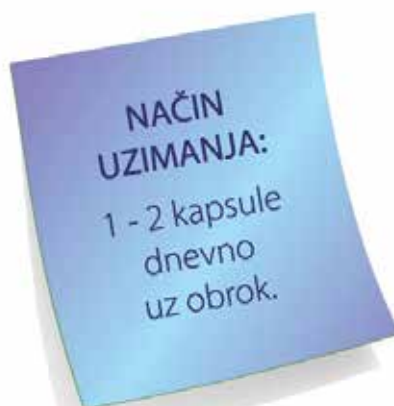


+ THYROMAXX®

Kome je namijenjen?

- Osobama sa simptomima usporenog rada štitnjače.
- Osobama sa Hashimotovim tireoiditisom.
- Osobama kod kojih stres, nedostatak sna ili restriktivne dijeta mogu uticati na normalnu funkciju štitnjače.
- Osobama koje žele podržati normalan rad štitnjače i metabolizma.

THYROMAXX® sadrži L-tirozin, ekstrakte gugula i irske mahovine, selen, cink, vitamin C i preporučene dnevne količine **vitamina B** skupine.



Pakiranje sadrži 50 vegetabilnih kapsula.



ZA NORMALNU FUNKCIJU ŠTITNJAČE



SWEDISH NUTRA: TEČNI PUT DO ENERGIJE, LJEPOTE I RAVNOTEŽE

Nove dimenzije suplementacije kroz visokokvalitetne tečne formule oblikovane godinama istraživanja

U svijetu dodataka prehrani, gdje se svakodnevno pojavljuju novi proizvodi i trendovi, rijetki su brendovi koji svoju priču grade na dugogodišnjem istraživanju, ličnoj strasti prema zdravlju i jasnoj viziji kvaliteta.

Jedan od takvih je i Swedish Nutra, kompanija koja je od skromnih početaka i entuzijazma za zdrav način života izrasla u prepoznatljiv brend tečnih suplemenata, prisutan na brojnim tržištima.

U razgovoru s njihovim timom otkrivamo kako je nastala ideja o tečnim suplementima, koji su bili najveći izazovi u razvoju proizvoda, koliko naučnog rada stoji iza svake formule te na koji način pristupaju savremenim potrebama korisnika. Donosimo vam njihov pogled na kvalitet, rezultate i budućnost suplementacije.

+ KOJA JE BILA ORIGINALNA POKRETAČKA SNAGA IZA SWEDISH NUTRA I KOJI JE BIO PRVI PROIZVOD?

Željeli smo proizvoditi kvalitetnije proizvode od onih koji su tada bili dostupni na tržištu, jer, kao i svaka dobra priča, naša je počela iz strasti — i sami smo entuzijasti zdravog života. Sve je počelo kao hobi u potrazi za boljim zdravljem, energijom i dugovječnošću. Čitali smo svaku kliničku studiju, istraživački rad i razvojne novosti do kojih smo mogli doći.

Na kraju, kada su naši ormari bili puni previše tableta i prahova - i kada smo se svakodnevno suočavali s nepraktičnošću njihove upotrebe - došli smo na ideju boljeg rješenja: tečnih suplemenata.

Kreiranje formule s najkvalitetnijim vitaminima, mineralima, biljem i kolagenom bio je naš prvi cilj, ali to nije bio jednostavan zadatak. Bile su potrebne godine razvoja da bismo postigli bioiskoristivost, funkcionalnost i rezultate koje danas imamo. Zahvalni smo što radimo posao kojim doprinosimo zdravlju, ljepoti i dobrobiti ljudi s kojima dijelimo ovu planetu. Volimo to i ovo je bilo nevjerojatno putovanje.

+ AKO BISTE MORALI OPISATI SVOJ BREND U TRI RIJEČI, KOJE BI TO BILE I?

Iskrenost, kvalitet i rezultati.

+ KOJA JE TAJNA TEČNIH SUPLEMENATA? ZAŠTO IZABRATI TEČNI OBLIK I ŠTA KORISNICI NAJVIŠE VOLE KOD NJEGA?

Tablete i kapsule imaju jedno važno ograničenje — malo prostora. Kada se dodaju svi potrebni pomoćni sastojci, za aktivne supstance često ostaje vrlo malo mjesta. Zbog toga proizvođači ponekad koriste niže doze ili oblike koje tijelo slabije apsorbira.

Uzmimo magnezij kao primjer. Kvalitetni oblici poput magnezija bisglicinata ili glukonata zauzimaju više prostora. **Magnezij glukonat**, na primjer, sadrži samo oko 5% stvarnog (elementarnog) magnezija. S druge strane, magnezij oksid sadrži oko 60%, pa ga je lakše „spakovati“ u manju tabletu i jeftiniji je. Ipak, magnezij oksid se mnogo slabije rastvara i tijelo apsorbira samo mali dio, pa veća brojka na etiketi ne znači nužno i veću korist za organizam.

Slična situacija je i kod kolagena. **Kolagen u kapsulama** se može apsorbirati, ali je količina često premala da bi dala vidljive rezultate. Jedna kapsula obično sadrži oko 500–1000 mg, dok se u jednoj dozi tečnog kolagena može nalaziti 5.000–15.000 mg, što odgovara velikom broju kapsula. Zbog toga efekti često nisu uporedivi.

Praškasti suplementi nemaju ograničenje prostora kao kapsule, pa mogu sadržavati veće doze. Međutim, zahtijevaju pripremu — potrebno ih je izmiješati, pripremiti i poslije očistiti. Mnogi ljudi to rade neko vrijeme, ali s vremenom izgube naviku i prestanu biti redovni.

Tečni suplementi nude praktično rješenje. U jednoj dozi mogu sadržavati potrebne količine aktivnih sastojaka, već su spremni za upotrebu i jednostavni za svakodnevnu rutinu. Čuvanje u frižideru mnogima služi kao podsjetnik, a ugodan voćni okus dodatno olakšava redovno korištenje.

+ KOJI JE BIO NAJVEĆI IZAZOV U PROIZVODNJI SUPLEMENATA I KAKO GA JE SWEDISH NUTRA PREVAZIŠAO?

Postoji velika razlika između standardnih tečnih suplemenata i visokoučinkovitih formulacija. Naši proizvodi prolaze kroz specijalizirani proces koji optimizira bioraspoloživost sastojaka u kliničkim



VISOKA DOZA KOLAGENA 12000MG DNEVNA DOZA

- + 12000 mg Kolagen tip 1, 2 i 3
- + 12000 mg Sok kurkume
- + 100 mg Glukozamin
- + 100 mg Hondroitin
- + 100 mg MSM
- + 60 mg Vitamin C
- + 30 mg Hijaluron
- + 27.5 mcg Selen
- + 5 mcg Vitamin D3

HIDROLIZIRANI KOLAGEN

SADRŽI KOLAGEN TIP 2



dozama, pružajući snažan učinak koji nadmašuje konkurenciju. Tu snagu kombinujemo s naprednom stabilizacijom radi boljeg roka trajanja i okusa — nivo složenosti koji prevazilazi standardnu hemiju i zahtijeva specijalizirani razvoj.

+ KOLIKO ISTRAŽIVANJA I TESTIRANJA STOJI IZA SVAKOG PROIZVODA?

Naš naučni tim je proveo 13 godina razvijajući vlasnički proizvodni sistem koji stoji iza svakog našeg proizvoda. Ovaj sistem je srž našeg poslovanja i dizajniran je da se kontinuirano razvija. To je tajna naših rezultata.

+ DA LI SU VAŠI PROIZVODI POGODNI ZA OSOBE S ALERGIJAMA, INTOLERANCIJAMA ILI POSEBNIM PREHRAMBENIM ZAHTEJEVIMA?

Da, naš asortiman proizvoda je dizajniran da bude inkluzivan. Razumijemo da naši kupci imaju različite osjetljivosti i zdravstvene ciljeve, zato nudimo alternativne formulacije. Bez obzira na to imate li specifične alergije ili se strogo pridržavate određene prehrane, vjerovatno imamo verziju koja vam odgovara.

**+ KOJI PROIZVOD
BISTE PREPORUČILI
— KOJI JE SVIMA
NAMA POTREBAN
U SVAKODNEVNOJ
UPOTREBI?**

Suplemente je najbolje birati u skladu sa stvarnim potrebama organizma, a ne prema trendovima. Svaki organizam je jedinstven i ono što jednoj osobi donosi korist, drugoj možda nije potrebno.

U situacijama kada je ishrana raznovrsna i uravnotežena, dodatna suplementacija često nije nužna. Ipak, kada postoje povećane potrebe, manjak određenih nutrijenata, specifičan stil života ili određeni zdravstveni izazovi, suplementi mogu imati veoma važnu, pa čak i presudnu ulogu u očuvanju energije, ravnoteže i opšteg blagostanja.

Sušтина je u svjesnom, individualnom pristupu i izboru onoga što organizmu zaista odgovara.

VISOKA DOZA
KOLAGENA

12500 MG
DNEVNA DOZA

+ RETINOL
+ HIJALURON
+ VITAMINI
+ MINERALI

PREMIUM
Swedish Nutra
Skin, Hair, Nails, Joints
COLLAGEN
Gold Retinol
With Fish Collagen
Sugar Free
Fish Collagen + Hyaluronic Acid + Vitamin C

The image shows a white bottle of Collagen supplement with a red cap, standing on a white surface next to a small red cup. In the background, there is a small palm tree on a sandy dune under a blue sky.

+ O FIRMI:

Herbalijek d.o.o. posluje u oblasti uvoza i distribucije proizvoda iz segmenta zdravlja i dodataka prehrani, s fokusom na kvalitetne i provjerene proizvode namijenjene savremenim potrebama korisnika.

Kvalitet i sigurnost proizvoda dodatno potvrđuju brojni certifikati i standardi kvaliteta koje kompanija posjeduje, uključujući GMP, HACCP, ISO i Halal certifikate, kao i druge relevantne standarde i certifikate.

Swedish Nutra proizvodi trenutno su dostupni u apotekama u više od 50 zemalja svijeta, a njihov asortiman je dostupan i na tržištu Bosne i Hercegovine zahvaljujući kompaniji Herbalijek d.o.o., ekskluzivnom uvozniku Swedish Nutra brenda za Bosnu i Hercegovinu.

H Herbalijek

Herbalijek d.o.o.
Opine 93, 88000 Mostar
prodaja.herbalijek@gmail.com
060 3383 699

#1 NORDIC
SUPPLEMENT PRODUCER





REVIMED® Flexi Tropic

CILJANA FORMULA ZA ZGLOBOVE, HRSKAVICU I POKRETLJIVOST

Glukozamin | Kondroitin | Vitamin C | BIO matična mliječ

Ciljano. Pčelinje.
Tropski. Drugačije.

Praktičan napitak za jednostavnu
i svakodnevnu primjenu.

Dvije kašičice (12 g) rastvoriti u 2 dl vode.
Konzumirati do 3 puta dnevno.

Bez
dodanog
šećera



Aktivne osobe
i rekreativci



Dugotrajno sjedenje
ili stajanje



Opterećenje zglobova i
oporavak nakon napora



revimed.bih | info@revimed.ba | www.revimed.ba

FORMULA KOJA IDE KORAK DALJE

Cjelovita podrška zglobovima i hrskavici u praktičnom napitku tropskog okusa

Ukočenost, nelagoda pri kretanju i smanjena fleksibilnost nisu samo pitanje godina. U apotekama se svakodnevno javljaju pacijenti koji osjećaju ukočenost nakon sjedenja, osjetljivost zglobova pri opterećenju ili se sporije oporavljaju nakon fizičke aktivnosti.

Pri preporuci dodatka prehrani za zglobove nije važno sadrži li proizvod samo glukozamin i kondroitin, već i:

- koliko je formula cjelovita
- koliko je primjena jednostavna
- koliko se proizvod lako uklapa u svakodnevnu rutinu.



+ KADA DOBAR SASTAV PRATI DOBRA PRIMJENA

Glukozamin i kondroitin čine prepoznatljivu osnovu proizvoda za zglobove. Vrijednost preporuke raste kada se njima pridruže nutritivne komponente pčelinjeg porijekla, vitamin C te oblik i okus koje pacijent lako prihvata.

+ VIŠE OD GLUKOZAMINA I KONDROITINA

Dodatnu vrijednost formule donosi liofilizovana BIO matična mliječ, bogata nutritivnim i bioaktivnim sastojcima koji podržavaju metabolizam i očuvanje koštanog tkiva.

Njeni proteini i aminokiseline osiguravaju vrijedne građivne sastojke za održavanje hrskavice, kostiju i vezivnog tkiva zglobova. Vitamin C doprinosi stvaranju kolagena važnog za normalnu funkciju hrskavice i kostiju.

+ REVIMED® FLEXI TROPIC – PREPORUKA KOJU PACIJENTI PRIHVATAJU

REVIMED® Flexi Tropic razvijen je kako bi u jednom proizvodu objedinio ciljanu podršku zglobovima i hrskavici, stvaranju kolagena, očuvanju kostiju i vitalnosti organizma.

Njegova prednost leži u kombinaciji:

- glukozamina i kondroitina
- liofilizovane BIO matične mliječi
- vitamina C
- dehidriranog meda
- stevije i eritritola
- izvrsnog okusa tropskog voća

Ova sinergija omogućava:

- cjelovitu podršku zglobovima, hrskavici i kostima
- podršku stvaranju kolagena, pokretljivosti i oporavku
- praktičnu i ugodnu svakodnevnu primjenu

+ ŠTA JE VAŽNO U PRAKSI

Vrijednost dobre formule dolazi do izražaja tek uz redovnu primjenu. Tropski okus, jednostavna priprema i oblik

ZAŠTO PREPORUČITI REVIMED® FLEXI TROPIC

- glukozamin i kondroitin za hrskavicu, zglobove i pokretljivost
- vitamin C za kolagen i normalnu funkciju hrskavice i kostiju
- BIO matična mliječ za koštani metabolizam i vitalnost
- tropski napitak kao alternativa kapsulama i tabletama
- bez dodanog šećera, zaslađen stevijom i eritritolom
- ugodan okus za lakšu kontinuiranu primjenu

REVIMED® proizvodi ne sadrže gluten i pogodni su za celijakičare, vegetarijance i osobe koje poste. Ne sadrže alergene i mogu ih koristiti i osobe alergične na druge pčelinje proizvode.



napitka olakšavaju održavanje rutine, posebno osobama koje teško prihvataju kapsule ili tablete.

+ KOME GA PREPORUČITI

- fizički aktivnim osobama, rekreativcima i sportistima
- osobama koje dugo sjede ili stoje
- osobama izloženim svakodnevnom fizičkom opterećenju
- zrelijoj populaciji kojoj je očuvanje pokretljivosti važan cilj.

+ DOBRA PREPORUKA PRAVI RAZLIKU U POKRETU

Kod dodataka prehrani važni su cjelovit sastav, jednostavna primjena i mogućnost kontinuiranog korištenja.

REVIMED® Flexi Tropic povezuje ciljanu podršku zglobovima, hrskavici i kostima s ugodnim okusom i praktičnim oblikom napitka. Takva kombinacija čini ga logičnim izborom u svakodnevnoj preporuci ljekara i farmaceuta.

Jednostavna poruka za pacijenta:

Praktičan napitak tropskog okusa s glukozaminom, kondroitinom, BIO matičnom mliječi i vitaminom C koji ne sadrži dodani šećer.

REVIMED® proizvodi dostupni su putem veletrgoerija. Više informacija pronađite na www.revimed.ba

MIRSAD SELIMOVIĆ: PREVENCIJA JE TEMELJ SAVREMENE KARDIOLOGIJE

Pravovremeni preventivni pregledi, multidisciplinarni pristup i individualizirano liječenje ključni su za smanjenje rizika od kardiovaskularnih komplikacija i očuvanje kvalitete života pacijenata.

INTERVJU: Doc. dr. med. sci. Mirsad Selimović, MA, PhD, FESC, specijalista interne medicine i subspecijalista kardiologije

Doc. dr. med. sci. Mirsad Selimović, MA, PhD, FESC, specijalista je interne medicine i subspecijalista kardiologije. Diplomirao je na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Tuzli, završio specijalizaciju iz interne medicine te subspecijalizaciju iz kardiologije na UKC Tuzla pod pokroviteljstvom Federalnog Ministarstva zdravstva. Uspješno odbranio magistarski rad a potom doktorski rad na Medicinskom fakultetu na temu "Etiološki faktori fibrilacije atrijske kod hospitaliziranih pacijenata" nakon čega je izabran u zvanje docenta uz kontinuirani angažman.

Zaposlen je na Odjelu kardiologije Univerzitetskog kliničkog centra Tuzla, a osnivač je i direktor Poliklinike Adria Medical Center u Tuzli. Obavlja funkciju potpredsjednika Udruženja kardiologa Bosne i Hercegovine te predsjednika Udruženja „Dijabetes i srce“ Tuzlanskog kantona.

Svoje profesionalno iskustvo sticao je kroz rad u primarnim, sekundarnim i tercijarnim



zdravstvenim ustanovama, kao i kroz brojne domaće i međunarodne edukacije. Tokom karijere obavljao je i funkciju načelnika Klinike za interne bolesti UKC Tuzla.

Organizator je, učesnik i panelista brojnih domaćih i međunarodnih stručnih skupova, simpozija i kongresa. Njegov

profesionalni interes posebno je usmjeren na kardiologiju i ultrazvučnu dijagnostiku. Jedan je od pionira zagovaranja multidisciplinarnog pristupa u liječenju kardiovaskularnih bolesti, s posebnim fokusom na liječenje šećerne bolesti, kardiometaboličkog sindroma te bolesti srca i krvnih sudova.

Kardiovaskularne bolesti i dalje predstavljaju vodeći uzrok obolijevanja i smrtnosti širom svijeta, zbog čega savremena medicina sve veći fokus stavlja na prevenciju, rano prepoznavanje rizikofaktora i multidisciplinarni pristup liječenju. Zahvaljujući napretku dijagnostičkih i terapijskih mogućnosti, pacijentima su danas dostupni učinkovitiji oblici liječenja nego ikada ranije, no njihov uspjeh uveliko zavisi i od pravovremene zdravstvene brige te promjena životnih navika. O važnosti preventivnih pregleda, ulozi multidisciplinarnih timova i budućnosti liječenja kardiovaskularnih bolesti razgovarali smo sa stručnjakom koji ističe da je prevencija prvi i najvažniji korak ka zdravijem i kvalitetnijem životu.

+ KADA GOVORIMO O KARDIOVASKULARNIM BOLESTIMA, KOLIKO JE DANAS U PRAKSI VAŽNIJI FOKUS NA PREVENCIJU U ODNOSU NA TERAPIJU?

Prevencija je apsolutno dominantan pojam u svim procesima liječenja bilo kojeg pacijenta i u bilo kojem stadiju liječenja. Pravovremeno prepoznavanje problema i sprečavanje daljeg razvoja i uticaja na mnogobrojne sisteme u organizmu predstavlja umjetnost i vještinu ljekarske profesije. Svi koji uspiju ugraditi preventivne procese u svakodnevni život pacijenata uspjeli su više od 50 % u svom cilju a drugi dio bi bila obaveza medicine i farmacije da adekvatnim terapijskim protokolima spriječi ili ublaži posljedicu.

Prevencija će zasigurno omogućiti duži i kvalitetniji život svih nas.

+ KAKO IZGLEDA IDEALAN MULTIDISCIPLINARNI PRISTUP PACIJENTU S KARDIOVASKULARNIM RIZIKOM OD PRVOG PREGLEDA DO DUGOROČNOG PRAĆENJA?

Radeci u svojoj ljekarskoj praksi uočio sam potrebu uvezivanja i približavanja svih nivoa zdravstvene zaštite u cilju učestalijih susreta i razmjena znanja, razgovora o problemima i prije svega mogućnosti za saradnju i lakšu komunikaciju svih ljekara u nizu. Rezultati takvih aktivnosti izvojevali su još prije 10 godina ideju o potrebi multidisciplinarnog pristupa u liječenju naših pacijenata.

Naša ideja je pretvorena u djela kroz organizacije zajedničkih stručnih događaja a vrlo brzo je došla i potvrda od evropskih i svjetskih krovnih

institucija koje uvode smjernice u cilju multidisciplinarnog pristupa liječenju pacijenata što je samo potvrdilo našu ispravnu putanju u profesionalnom opredjeljenju. Mi u svom kliničkom radu nastojimo tokom dijagnostičke obrade pacijenta uključiti sve neophodne specijaliste od kardiologa, nefrologa, endokrinologa, gastroenterologa i svih drugih srodnih specijalista u cilju najispravnijeg puta za liječenje pacijenta.

Mi u Poliklinici ADRIA u Tuzli već smo prepoznati kao zdravstveni profesionalci koji djeluju multidisciplinarno i sa najnovijim trendovima liječenja i tehnikama koje koristimo. U prilog tome govori i činjenica da smo skoro ugostili jednog od vodećih neurohirurga u svijetu profesor Ali Zirh, koji je došao iz Istanbula u našu ustanovu sa ciljem besplatnih pregleda i davanja uputstava pacijentima za ispravne i aktuelne terapijske mogućnosti koje su trenutno na raspolaganju u svijetu.



+ KOJI SU, PO VAŠEM MIŠLJENJU, NAJVAŽNIJI FAKTORI RIZIKA NA KOJE SE I DALJE NEDOVOLJNO DJELUJE U RANOJ PREVENCIJI?

Faktori rizika sami po sebi su prepoznatljivi kod pacijenata naročito ako to analiziraju zdravstveni profesionalci. Međutim jedan od najbitnijih faktora jeste uspostava stanja svijesti i odgovornosti u očuvanju zdravlja od strane pacijenta.

Danas svjetska zdravstvena organizacija predlaže da svi zdravi muškarci i žene preko 40 godina života bi morali uraditi preventivne zdravstvene preglede koji obuhvataju multidisciplinarni pristup u cilju pravovremenog otkrivanja potencijalnog problema. O drugim faktorima rizika ima dovoljno zasad informacija u medijima tako da bih dao fokus ovoga puta na stanje svijesti i brigu o svome zdravlju.

+ KOLIKO RANO UKLJUČIVANJE PACIJENATA U SISTEM PREVENCIJE MOŽE ZNAČAJNO SMANJITI POJAVU KOMPLIKACIJA POPUT INFARKTA I MOŽDANOG UDARA?

Svaki pacijent bi trebao da vodi računa o svome opštem stanju i zdravstvenom kartonu te u skladu sa potrebom što ranije zatražiti konsultaciju kod nadležnog ljekara za bilo koji oblik zdravstvenog problema. Adekvatno praćenje laboratorijskih parametara i redovni pregledi od strane

kardiologa zasigurno mogu umanjiti mogućnost nastanka neželjenih kardiovaskularnih ishoda za više od dvije trećine što je apsolutno dominantna uloga od strane ljekara.

+ GDJE VIDITE NAJVEĆE IZAZOVE U KOMUNIKACIJI IZMEĐU RAZLIČITIH SPECIJALNOSTI U LIJEČENJU KARDIOVASKULARNIH PACIJENATA?

Svaki ljekar u lancu zdravstvene zaštite ima svoju bitnu ulogu tako da adekvatno planiranje, prevencija, specijalistički pregledi i tretmani predstavljaju nezamjenjivu ulogu svakog nivoa zdravstvene zaštite tako da dobra koordinacija i adekvatno djelovanje bez odlaganja mora biti osnova u svakodnevnom radu svih ljekara.

+ KOLIKO SU SAVREMENE TERAPIJSKE OPCIJE PROMIJENILE ISHOD LIJEČENJA PACIJENATA U ODNOSU NA RANIJE GODINE?

Mi živimo u vremenu snažnih medicinskih mogućnosti i razvojnih tehnologija koje se koriste u medicini tako da sa današnjom dijagnostikom i terapijom veliki broj pacijenata je privilegovani u odnosu na liječenje prije 30 ili više godina tako da moramo biti sretni i zahvalni što živimo u periodu velikih mogućnosti za liječenje mnogobrojnih pacijenata. Nažalost i dalje postoje oblasti medicine koje nemaju velike iskorake već duže vrijeme ali očekivanja će zasigurno biti opravdana u nekim godinama koje dolaze.





+ KOLIKU ULOGU U USPJEHU TERAPIJE IMA INDIVIDUALIZIRANI PRISTUP PACIJENTU U ODNOSU NA STANDARDNE PROTOKOLE LIJEČENJA?

Takvi oblici pristupa svakako imaju svoje mjesto u cilju detaljnijeg praćenja svih protokola liječenja i mogućnosti pravovremene intervencije ukoliko dode do oscilacije. Individualni pristupi imaju svoje mjesto u stanjima definisanih zdravstvenih problema i sa fokusom otklanjanja istog.

+ KAKO SE U SVAKODNEVNOJ PRAKSI BALANSIRA IZMEĐU FARMAKOLOŠKOG LIJEČENJA I PROMJENA ŽIVOTNOG STILA PACIJENATA?

Sve veći broj pacijenata ima potrebu za određenim farmaceutskim pripravcima i lijekovima te kombinacija otklanjanja ugrožavajućih rizikofaktora i primjene farmaceutika daje zasigurno izvrsne rezultate. Svjedočimo tome u svakodnevnoj primjeni lijekova za šećernu bolest, gojaznost, srčane slabosti i slično da promjenom stila života i primjena novih terapijskih protokola donosi predobre rezultate za pacijente.

+ KOJE SU KLJUČNE TAČKE GDJE MULTIDISCIPLINARNI TIM MOŽE NAPRAVITI NAJVEĆU RAZLIKU U ISHODU LIJEČENJA?

Ako posmatrate pacijenta sa određenim nivoom znanja iz jedne oblasti, logično je očekivati da plan liječenja ide u jednom pravcu užeg obima. Multidisciplinarno specijalistički pristupi daju i preventivnu i sekundarnu najbolju ishodnu komponentu za pacijenta jer pokrivaju sve oblasti od rizikofaktora, prepoznavanja i najispravnijeg liječenja tako da multidisciplinarni timovi imaju najbolje rezultate u liječenju.

+ ZA KRAJ, KAKO VI LIČNO VIDITE BUDUĆNOST LIJEČENJA KARDIOVASKULARNIH BOLESTI - DA LI ĆE PREVENCIJA U POTPUNOSTI PREUZETI PRIMAT NAD TERAPIJOM?

Moja očekivanja su trenutno sa trendom ponašanja sve većeg broja pacijenata da se javljaju na preventivne preglede, da vode računa o stilu života, da otklanjaju rizikofaktore te u slučaju pojave problema što ranije se jave ljekaru u cilju pravovremene intervencije.

Prevenција će zasigurno omogućiti duži i kvalitetniji život svih nas a terapijske mogućnosti ostaju temelj za liječenje mnogobrojnih bolesti koje dolaze sa godinama starenja ili djelovanjem vanjskih faktora životne sredine.

PANEM HP – SNAGA PRIRODNIH SASTOJAKA ZA ZDRAVE I POKRETLJIVE ZGLOBOVE

Prednost Panema HP se ogleda u njegovoj sigurnoj primjeni, efikasnosti i mogućnosti dugotrajnog korištenja bez neželjenih efekata, posebno u bolestima koje zahtijevaju duže liječenje.

+ PANEM PH

Aktivne supstance:	Količina u jednoj tableti	Količina u 100 g
Membrana ljuske jajeta <i>Egg shell membrane</i> -Ukupni proteini	300 mg 270 mg	27,15 g 24,44 g
Vražija kandža <i>Harphagophytum procumbens</i>	100 mg	9,05 g
Ekstrakt indijskog tamjana <i>Boswellia serrata extract</i>	75 mg	6,8 g

+ NAMJENA:

Djeluje protuupalno na osteoarthritis, ciljano djelujući na supstance koje narušavaju integritet hrskavice. Potiče brže zacjeljivanje kostiju, poboljšava pokretljivost zglobova te potiče regeneraciju hrskavice i povećava fizičku izdržljivost. Smanjuje jutarnju ukočenost i ublažava bol povezanu s osteoartritisom, kao i nelagodu povezanu s procesom zacjeljivanja kostiju i zglobova. Dodatno, smanjuje upalne procese, doprinoseći općem olakšanju simptoma.

+ MEMBRANA LJUSKE JAJETA:

Ova komponenta je bogata kolagenom tip I (kojeg ima najviše u membrane), glukozaminom, hondroitinom, hijaluronskom kiselinom i proteinima, koji zajedno pomažu

u očuvanju zdravlja kostiju i zglobova. Proteini iz membrane ljuske jajeta podržavaju regeneraciju tkiva i poboljšavaju fleksibilnost zglobova, dok istovremeno jačaju kosti i smanjuju bolove.

+ KLINIČKE STUDIJE SU POKAZALE:

"Prirodna ljuska membrane je značajno poboljšao više aspekata upalnog artritisa, uključujući upalu, panus, oštećenje hrskavice, resorpciju kostiju i formiranje periostalne kosti".

"Dnevna konzumacija prirodne ljuske membrane značajno je povećala prosječan fizički kapacitet pojedinca (pješačka udaljenost i sposobnost), smanjila ukočenost".



“Rezultati dobijeni u našoj studiji pokazuju da je dnevna primjena 300 mg membrana od ljuske jajeta efikasna u ublažavanju simptoma povezanih s artritisom kao što je prethodno opisano. Pacijenti uključeni u ovu studiju, svi stariji i s visokim indeksom boli na početku studije (13,4/20 WOMAC skala), iskusili su veliko poboljšanje svih parametara uključenih u WOMAC upitnik. WOMAC indeksi za bol, ukočenost i gubitak funkcionalnosti su progresivno smanjeni od početka liječenja. Ovo smanjenje je dostiglo statistički značajan vrhunac od 20. dana nakon liječenja u u poređenju s bazalnim vrijednostima. Dobijeni rezultati su relevantniji od onih uočenih u prethodnim studijama gdje su upoređivani glukozamin i hondroitin ili zbir oba. Osim toga, Membrana ljuske jajeta nema nuspojave povezane s dugotrajnom upotrebom drugih tretmana propisanih za artritis, kao što su NSAID. Iz tog razloga, može se primjenjivati kontinuirano”.

“Membrana ljuske jajeta je pokazala dvostruku korist za pacijente: brz odgovor (10 dana nakon početka liječenja) i postepeno i progresivno

poboljšanje tokom liječenja. Na osnovu trenutnih rezultata može se pretpostaviti da upotreba membrane ljuske jajeta ima potencijal kao tretman za bol i ukočenost kuka i koljena. Štaviše, odsustvo prijavljenih neželjenih efekata čini je izuzetnim izborom kada se radi o stanju koje zahtijeva dugotrajno liječenje, kao što je na primjer osteoartritis.

Ova studija zaključuje da je membrana ljuske jajeta održiva, efikasna i sigurna alternativa za liječenje bola i ukočenosti povezanih s osteoartritisom kuka i koljena. Dnevna suplementacija sa 300 mg membrane ljuske jajeta značajno je smanjila bol i ukočenost te poboljšala funkciju od 10. dana nakon početka liječenja. Uočeno postepeno značajno poboljšanje simptoma tokom 50-dnevnog perioda istraživanja navelo nas je da očekujemo da će duži tretman sa membranom ljuske jajeta izazvati veće poboljšanje funkcije i veće smanjenje bola i ukočenosti”.

+ VRAŽJA KANDŽA (HARPAGOPHYTUM PROCUMBENS):

Pomaže u ublažavanju bolova u

zglobovima i poboljšava njihovu funkcionalnost, dok istovremeno podržava zdravlje krvnih žila, potičući zdravu cirkulaciju i smanjujući nelagodu.

+ KLINIČKE STUDIJE SU POKAZALE:

“Preparati napravljeni od sekundarnih gomolja đavolje kandže (Harpagophytum procumbens) uspješno se koriste kod pacijenata s reumatskim bolestima (artroza i bol u donjem dijelu leđa)”.

+ INDIJSKI TAMJAN (BOSWELLIA SERRATA):

Poznat po svojim snažnim antiinflamatornim svojstvima, pomaže u poboljšanju cirkulacije krvi i smanjenju bolova u zglobovima uzrokovanih upalama, olakšavajući pokretljivost i ukupnu udobnost.

+ KLINIČKE STUDIJE SU POKAZALE:

“Radiografske procjene su pokazale poboljšanje jaza u zglobu koljena i smanjenje osteofita (spur) što potvrđuje efikasnost liječenja BSE. BSE je također značajno smanjio serumske nivoe visoko osjetljivog C-reaktivnog proteina, potencijalnog inflamatornog markera povezanog s OA koljena. Nisu prijavljeni ozbiljni neželjeni događaji. Nalazi pružaju dokaze da biološki aktivni sastojci BSE-a, naime, AKBBA i BBA, djeluju sinergistički kako bi ispoljili protuupalno/antiartritično djelovanje, pokazujući poboljšanje fizičke i funkcionalne sposobnosti i smanjenje boli i ukočenosti”.

“Boswelija je uticala na smanjenje boli po VAS i Womac”

“Sposobnost hodanja pokazala je značajno poboljšanje kod osoba koje su uzimale

“Kvalitet života povezan sa zdravljem, Evropski indeks kvaliteta života (EQ-5D), pokazao je značajno poboljšanje kod osoba koje koriste Bosweliju već nakon mjesec dana korištenja”.

“Lequesneov funkcionalni indeks je specifičan za osteoartritis koljena i bilježi se u smislu boli, težine i

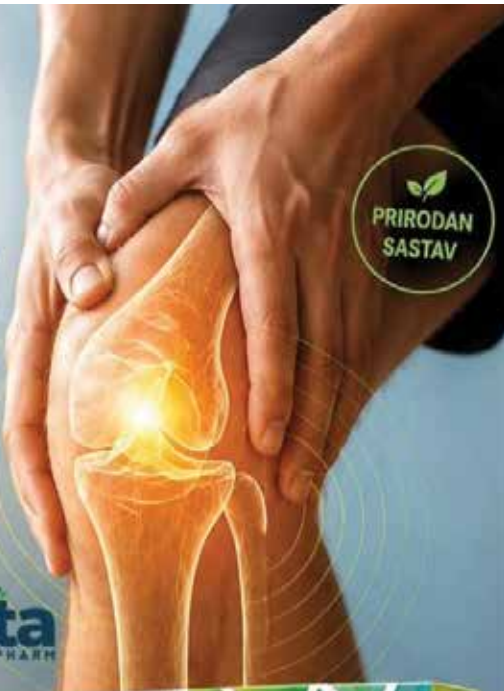
aktivnosti povezanih sa svakodnevnim životom. Značajna poboljšanja zabilježena su korištenjem Boswelije već nakon petog dana korištenja”.

“Pregledom radioloških rendgenskih snimaka otkriveno je sužavanje zglobnog prostora s osteofitima u koljenu kod učesnika prilikom skrininga. Pokazala su se značajna poboljšanja u roku od 90 dana. Razmak između kostiju u zglobovima koljena poboljšao se smanjenjem osteofita”.

“Rezultati ispitivanja pokazali su da je tretman BSE značajno poboljšao fizičku funkciju pacijenata smanjenjem boli i ukočenosti u usporedbi s placebom. Radiografske procjene pokazale su poboljšanje razmaka u zglobovima koljena i smanjenje osteofita (izraslina), što potvrđuje

učinkovitost tretmana BSE. BSE je također značajno smanjio serumske nivoe visokoosjetljivog C-reaktivnog proteina, potencijalnog upalnog markera povezanog s OA koljena”.

Na osnovu svega navedenog, Panem HP se može sigurno i efikasno koristiti kod pacijenata sa osteoartritisom, reumatoidnim artritisom, jutarnje ukočenosti, upalnim stanjima kostiju i zglobova, problemima sa tetivama i upalnim stanjima nerava. Prednost Panema HP se ogleda u njegovoj sigurnoj primjeni, efikasnosti i mogućnosti dugotrajnog korištenja bez neželjenih efekata, posebno u bolestima koje zahtijevaju duže liječenje. Preporuka je da se koristi tri mjeseca u kontinuitetu.



UBLAŽAVA BOL
Smanjuje bol i nelagodu povezanu s osteoartritisom i zacjeljivanjem kostiju i zglobova.



POBOLJŠAVA POKRETLJIVOST
Potiče brže zacjeljivanje, poboljšava pokretljivost zglobova i povećava fizičku izdržljivost.



SMANJUJE UPALU
Smanjuje upalne procese i doprinosi općem olakšanju simptoma.



BEZ JUTARNJE UKOČENOSTI
Pomaže smanjiti jutarnju ukočenost i omogućuje lakše kretanje već od prvih dana.



SNAGA PRIRODNIH SASTOJAKA



MEMBRANA LJUSKE JAJA
Sadrži kolagen tipa I, V i X, hijaluronsku kiselinu, glukozamin, hondroitin, keratin i enzime.



VRAŽIJA KANDŽA
Poznata po protuupalnom djelovanju i ublažavanju bolova u zglobovima.



EKSTRAKT INDIJSKOG TAMJANA
Snažan antioksidans s dokazanim protuupalnim svojstvima.



ZA AKTIVAN I KVALITETAN ŽIVOT
Idealno za sve koji žele održati fleksibilnost, zaštititi zglobove i uživati u svakom pokretu – bez ograničenja!

BIORELA[®]

LadyBiotic

SNAŽNI PROBIOTIK ZA INTIMNO ZDRAVLJE ŽENA

Za oralnu
primjenu

Učinkovita
formula

Za žene
svih dobnih
skupina

11 milijardi
dobrih*
bakterija
po kapsuli

- ✓ 11 milijardi CFU znanstveno dokazanih dobrih* bakterija po kapsuli
- ✓ Korisno kod bakterijske vaginoze, vulvovaginalne kandidijaze i drugih disbioza vaginalne mikrobiote
- ✓ Može se koristiti tijekom cijelog ciklusa
- ✓ Jedna oralna kapsula dnevno
- ✓ Brzo djelovanje – već unutar 10 dana
- ✓ Pogodno i za vegane



Lactobacillus rhamnosus CA15

- povećava broj korisnih laktobacila i smanjuje broj patogena u vaginalnoj mikrobioti
- smanjuje simptome vaginalne nelagode poput eritema/edema, svrbeža, peckanja i vaginalnog iscjetka
- promovira obnovu uravnotežene vaginalne mikrobiote

Lactobacillus crispatus

- prirodno prisutan u zdravoj vaginalnoj mikrobioti

Vitamin B2

- doprinosi održavanju normalnih sluznica

Literatura: Rapisarda AMC et al. *Lactobacillus rhamnosus* CA15 (DSM 33960) strain as a new driver in restoring the normal vaginal microbiota: A randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Front Surg.* 2023. 9:1075612. Vitali B et al. Vaginal microbiome and metabolome highlight specific signatures of bacterial vaginosis. *Eur J Clin Microbiol Infect Dis.* 2015. 34(12):2367-76.

*Dobre bakterije su nepatogene bakterije prirodno prisutne u vaginalnoj mikrobioti.

BIORELA[®]
ZNANOST DOBRIH BAKTERIJA
www.biorela.hr



UČINKOVITI I KLINIČKI
ISPITANI SOJEVI



SNAŽNE I CILJANE
FORMULE



NAJŠIRA LINIJA
PROIZVODA



UZROCI POREMEĆAJA VAGINALNE FLORE I KAKO USPOSTAVITI RAVNOTEŽU

Mnogi su uzroci poremećaja vaginalne flore poput preuskog donjeg rublja ili odjeće, sintetičkih vlakana kupaćeg kostima, uzimanja antibiotika, oslabljenog imunološkog sustava te pretjerane ili nepravilne intimne higijene i naravno, stresa. No, dobra je vijest da možemo održati njezinu ravnotežu - i to ciljanim sojevima iz **Biorele® LadyBiotic**.

+ ŠTO JE VAGINALNA FLORA I ZAŠTO JE VAŽNA ZA ZDRAVLJE ŽENA?

Vaginalna flora dinamično je mikrokruženje koje se mijenja pod utjecajem različitih fizioloških i patoloških promjena. Pojam vaginalna flora podrazumijeva različite mikroorganizme koji naseljavaju područje rodnice i vulve te su odgovorni za kiselo okruženje u rodnici.

Zdrava vaginalna sluznica kolonizirana je s više od 50 različitih vrsta bakterija, virusa, arheja, gljivica i protozoa među kojima dominiraju bakterije iz roda *Lactobacillus*. Također, ti mikroorganizmi predstavljaju prirodnu zaštitnu barijeru protiv patogena i bakterija te osiguravaju pH vrijednost rodnice između 3,8 i 4,4.

+ JEDINSTVENA FORMULA CILJANOG SOJA ZA PODRŠKU VAGINALNOJ FLORI

Biorela® LadyBiotic, zahvaljujući svojoj jedinstvenoj formuli, ima blagotvorne učinke na intimno zdravlje žena. Sadrži klinički ispitane sojeve s mogućnošću razmnožavanja, prirodno prisutne u vaginalnoj flori - *Lactobacillus rhamnosus* CA15 i *Lactobacillus crispatus*. Ovim sojevima dobrih* bakterija pridružen je vitamin B2 koji doprinosi održavanju normalnih sluznica.

BIORELA®

Zahvaljujući svom sinergijskom sastavu, doprinosi intimnom zdravlju jer povećava broj laktobacila koji su od velike važnosti za zdravlje vaginalne flore, održava ravnotežu vaginalne flore i istovremeno podržava zdravlje sluznica.

Odličan su odabir za žene koje osjećaju neke znakove neravnoteže vaginalne flore, koje žele podržati svoje intimno zdravlje te žele povećati broj dobrih* bakterija u vaginalnoj flori.

Velika prednost **Biorela® LadyBiotic** biljnih kapsula za oralnu primjenu jest što se mogu koristiti i tijekom menstruacije. Kapsulu možete popiti uz vodu ili hladni napitak ili je otvoriti i umiješati u hranu ili piće.

**nepatogene bakterije prirodno prisutne u probavnom sustavu*



NERMIN AVDIĆ: DUGOROČNE POSLJEDICE PANDEMIJE NA POTROŠNJU LIJEKOVA I PONAŠANJE PACIJENATA

Danas je razgovor s pacijentom postao jednako važan kao i izdavanje lijeka.

INTERVJU: prim.dr.
Nermin Avdić

Pandemija COVID-19 nije predstavljala samo globalnu zdravstvenu krizu, već i ozbiljan izazov za način na koji se lijekovi propisuju, koriste i doživljavaju. U kratkom vremenskom periodu došlo je do poremećaja ustaljenih terapijskih praksi, porasta samoliječenja, neracionalne upotrebe antibiotika te povećane potrošnje lijekova za mentalno zdravlje. Farmaceuti su se u tom periodu našli u direktnom i često presudnom kontaktu s pacijentima, suočeni sa strahom, neizvjesnošću i velikom količinom dezinformacija.

Iako se zdravstveni sistemi danas, barem na nivou smjernica, vraćaju principima racionalne farmakoterapije, posljedice pandemije i dalje su prisutne u svakodnevnoj praksi. Povjerenje u lijekove i vakcine je narušeno, samomedikacija ostaje česta pojava, a problem antimikrobne rezistencije dodatno je naglašen. U takvom kontekstu, uloga farmaceuta postaje važnija nego ikada – ne samo kao izdavaoca lijeka, već kao stručnog savjetnika i korektiva u terapijskim odlukama.

Kroz ovaj razgovor sagledavaju se ključne promjene koje je pandemija ostavila na korištenje lijekova, sa posebnim osvrtom na iskustva



iz prakse i izazove sa kojima se farmacija i javno zdravstvo suočavaju u postpandemijskom periodu.

+ KOJE SU NAJVEĆE PROMJENE KOJE JE PANDEMIJA COVID-19 OSTAVILA U NAČINU KORIŠTENJA LIJEKOVA?

Pandemija COVID-19 je ostavila dubok i višeslojan trag u načinu na koji se lijekovi koriste, posebno kada je riječ o antibioticima. U ranoj fazi pandemije, usljed velike neizvjesnosti, nedostatka jasnih terapijskih protokola i ograničenog pristupa zdravstvenim radnicima, antibiotici su se često propisivali empirijski, bez jasne bakterijske indikacije. Ovaj

trend potvrđen je i u međunarodnoj literaturi, koja ukazuje na značajno povećanje potrošnje antibiotika kod virusnih infekcija, uključujući COVID-19, iako je bakterijska koinfekcija bila relativno rijetka.

Takva neracionalna primjena doprinijela je produženom korištenju antibiotika i dodatno pojačala već postojeći problem antimikrobne rezistencije. Danas se, barem na nivou smjernica i zdravstvenih politika, nastoji vratiti racionalan pristup propisivanju lijekova, uz naglasak na antimikrobni nadzor (antimicrobial stewardship). Međutim, u pojedinim regijama, uključujući Federaciju BiH, i dalje postoji mogućnost samostalne kupovine antibiotika, što predstavlja ozbiljnu prepreku potpunog racionalizaciji terapije.



Drugim riječima, zapadne prakse su nam cilj, ali praksa na terenu još uvijek ide svojim, tradicionalno tvrdoglavim putem.

+ DA LI JE PANDEMIJA TRAJNO PROMIJENILA ODNOS PACIJENATA PREMA ANTIBIOTICIMA I DRUGIM LIJEKOVIMA?

Iako je pandemija COVID-19 dovela do izražene prekomjerne i neracionalne upotrebe antibiotika, dostupni podaci i iskustvo iz prakse ukazuju da ove promjene nisu trajne. Nakon inicijalnog perioda haosa, straha i improvizacije, zdravstveni sistemi su se postepeno vratili standardnim principima racionalne farmakoterapije.

Kroz kontinuiranu edukaciju zdravstvenih radnika, jasnije kliničke smjernice i usvajanje praksi koje se već godinama primjenjuju u zapadnoevropskim zemljama, nastoji se ponovo uspostaviti kontrolisana i indikacijama vođena primjena antibiotika. Dugoročno gledano, postoji realna šansa da se negativni trendovi iz pandemijskog perioda ne zadrže, ali samo uz dosljednu primjenu smjernica i institucionalnu podršku. Antibiotici nisu lijek za strah, već za bakterije.

+ DA LI SE SAMOLIJEČENJE POVEĆALO NAKON PANDEMIJE I KOLIKO JE ONO RIZIČNO?

Nakon pandemije COVID-19 jasno je uočeno povećanje samoliječenja, što potvrđuju i brojna istraživanja. Važno je, međutim, napraviti jasnu distinkciju između razumnog

i rizičnog samoliječenja. Primjena antipiretika, blagih analgetika, vitamina i mineralnih suplemenata u cilju ublažavanja simptoma blagih virusnih infekcija može biti opravdana, posebno u situacijama kada je pristup ljekaru otežan ili kada se želi smanjiti širenje respiratornih infekcija. Problem nastaje kada samoliječenje uključuje antibiotike, jake analgetike ili kombinovanje više lijekova bez stručnog nadzora. Takva praksa nosi rizik pogrešne dijagnoze, neadekvatne terapije, ozbiljnih nuspojava i opasnih interakcija. Literatura jasno upozorava da je nekontrolisano samoliječenje jedan od faktora koji direktno doprinosi razvoju antimikrobne rezistencije. Ukratko, tableta „na svoju ruku“ ponekad djeluje brzo, ali dugoročno često pravi više štete nego koristi.

+ KAKO JE COVID-19 UTICAO NA HRONIČNE BOLESNIKE I REDOVNO UZIMANJE TERAPIJE?

Pandemija je posebno pogodila hronične bolesnike, kod kojih je kontinuitet terapije i redovno praćenje zdravstvenog stanja od ključnog značaja. Tokom pandemije došlo je do odgađanja kontrolnih pregleda, smanjenog broja posjeta zdravstvenim ustanovama i poremećaja u praćenju terapije, što je kod dijela pacijenata dovelo do pogoršanja osnovne bolesti.

S druge strane, ubrzan razvoj telemedicine i digitalnih alata omogućio je propisivanje i praćenje terapije na daljinu, što se pokazalo korisnim u određenim situacijama, posebno tokom zimskih mjeseci, kada se smanjuje rizik od respiratornih infekcija. Ipak, literatura jasno naglašava da digitalni pristupi ne mogu u potpunosti zamijeniti klinički

pregled i direktan kontakt s pacijentom. Tradicionalni model redovnih kontrola ostaje temelj kvalitetne brige o hroničnim bolesnicima, bez obzira na tehnološke inovacije.

+ DA LI SE POVEĆANA ANKSIOZNOST I DEPRESIJA ODRAŽAVAJU KROZ POTROŠNJU LIJEKOVA ZA MENTALNO ZDRAVLJE?

Pandemija COVID-19, obilježena dugotrajnom neizvjesnošću, socijalnom izolacijom i strahom, imala je značajan uticaj na mentalno zdravlje populacije. **Brojna istraživanja bilježe porast simptoma anksioznosti, depresije i poremećaja spavanja, što se direktno odrazilo na povećanu potrošnju anksiolitika i antidepresiva.** Ova korelacija je jasno dokumentovana u međunarodnoj literaturi i predstavlja jedan od najizraženijih indirektnih efekata pandemije. Iako farmakoterapija ima važno mjesto u liječenju mentalnih poremećaja, stručne preporuke naglašavaju potrebu za kombinacijom lijekova i psihosocijalne podrške, kako bi se izbjegla dugoročna zavisnost i prekomjerna medikalizacija psiholoških problema.

+ KAKO SU STRAH I DEZINFORMACIJE UTICALI NA POVJERENJE U LIJEKOVE I VAKCINE?

Tokom pandemije, nedosljedne informacije, česte promjene terapijskih preporuka i prisustvo dezinformacija značajno su narušili povjerenje dijela populacije u lijekove. Kod antibiotika je vladala konfuzija oko indikacija, doziranja i trajanja terapije, što je dodatno pojačalo nepovjerenje pacijenata. S vremenom, uz stabilizaciju smjernica i jasniju komunikaciju, situacija se postepeno normalizuje.

Međutim, najizraženije dugoročne posljedice vidljive su u oblasti imunizacije. Pandemija je dala snažan zamah antivakcerskim pokretima, što je dovelo do smanjenog obuhvata obavezne vakcinacije, a posljedice toga osjećaju se i danas.

Literatura upozorava da je obnova povjerenja u vakcine dugotrajan proces koji zahtijeva sistemsku edukaciju, transparentnu komunikaciju i aktivno uključivanje zdravstvenih radnika. Vakcine, kako nas historija medicine neumorno uči, ostaju jedna od najefikasnijih javnozdravstvenih mjera – bez obzira na buku koja ih prati.



Najvažnija lekcija je da u kriznim situacijama nema mjesta improvizaciji u terapiji. Racionalna upotreba lijekova mora ostati temelj zdravstvene zaštite, bez obzira na pritisak javnosti ili brzinu događaja.





+ KOJU ULOGU DANAS FARMACEUTI IMAJU U RAZGOVORU S PACIJENTIMA I U PREPOZNAVANJU LOŠIH NAVIKA NAKON PANDEMIJE?

Danas je razgovor s pacijentom postao jednako važan kao i izdavanje lijeka. Tokom i nakon pandemije farmaceuti su primijetili porast samomedikacije, naročito antibiotika, sedativa i raznih suplemenata. U svakodnevnoj praksi često prepoznavamo navike koje su se razvile iz straha i nesigurnosti, a koje su ostale i kada je kriza prošla.

Farmaceut danas ima ulogu da te navike prepozna na vrijeme, objasni rizike i, na jedan smiren i stručan način, vrati pacijenta racionalnoj terapiji. U tom smislu, vratili su se svojoj klasičnoj ulozi — da budu korektiv i savjetnik, a ne samo distributer lijeka.

+ DA LI JE PANDEMIJA PROMIJENILA NAČIN NA KOJI SE NUSPOJAVE LIJEKOVA PREPOZNAJU, PRIJAVLJUJU I PRATE U PRAKSI?

Jeste, i to značajno. Pandemija je podigla svijest o nuspojavama kod pacijenata. Prijavljivanje je postalo češće, a digitalni sistemi su olakšali taj proces. Međutim, istovremeno se pojavila i nova složenost — u praksi je često bilo teško razlikovati nuspojavu lijeka od simptoma same bolesti ili postinfektivnih stanja. To je dodatno naglasilo važnost kliničkog iskustva i farmaceutske procjene, jer ne može svaka prijavljena reakcija automatski biti i stvarna nuspojava lijeka.

+ KOJE SU NAJVAŽNIJE LEKCIJE KOJE SMO, IZ UGLA FARMACIJE I JAVNOG ZDRAVSTVA, NAUČILI IZ COVID-19 PANDEMIJE?

Najvažnija lekcija je da u kriznim situacijama nema mjesta improvizaciji u terapiji. Racionalna upotreba lijekova mora ostati temelj zdravstvene zaštite, bez obzira na pritisak javnosti ili brzinu događaja. Pandemija je također pokazala koliko je važna jasna i dosljedna komunikacija sa pacijentima, u čemu farmaceuti imaju ključnu ulogu. Naučili smo i da se povjerenje u zdravstveni sistem ne gradi tokom krize, već mnogo ranije — kroz dosljednost, stručnost i poštovanje struke. U konačnici, potvrdilo se ono što struka odavno zna: dobra saradnja između farmacije, mikrobiologije, epidemiologije i kliničke medicine nije prednost, već nužnost.

+ I ZA KRAJ – MISLITE LI DA ĆEMO SE IKADA U POTPUNOSTI VRATITI NAVIKAMA KOJE SMO IMALI PRIJE PANDEMIJE ILI JE OVO NEKO NOVO „NORMALNO“?

Vjerujem da se nećemo u potpunosti vratiti na staro. Ovo „novo normalno“ je spoj ranijeg iskustva i naučenih lekcija - povratak osnovama struke, ali uz veću svijest o rizicima i veću uključenost pacijenata. Ako zadržimo zdravu mjeru i odbacimo strah i improvizaciju, to može biti zreliji i odgovorniji sistem nego prije pandemije.

Farmaceut danas ima ulogu da te navike prepozna na vrijeme, objasni rizike i, na jedan smiren i stručan način, vrati pacijenta racionalnoj terapiji.

NOVO

Promjene u menopauzi?



MENOPAUZALNE TEGOBE



dodatak prehrani
2x28 tableta
sustav dan/noć

- **vitamini B6, C, D, i E**
- **cink, krom i magnezij**
- **ekstrakt livadne djeteline***
- **ekstrakt matičnjaka i hmelja**

Livadna djetelina doprinosi smanjenju menopauzalnih tegoba .

Vitamin B6, C i magnezij protiv umora i iscrpljenosti.

Vitamin D za zdrave kosti, krom za održavanje normalne razine glukoze.

Cink i vitamin E za održavanje normalne kože, kose i noktiju.

Ekstrakt matičnjaka i hmelja za miran san.

Preporučena upotreba:

Odrasli: Uzimate s vodom jednu tabletu za dan ujutro i jednu tabletu za noć navečer.

Upozorenje:

Zbog nedostatnih podataka žene kojim je dijagnosticiran tumor ovisan o estrogenima ne bi trebale koristiti proizvod.

Prije uzimanja proizvoda s izoflavonima trebali biste se posavjetovati s liječnikom. Maksimalno trajanje upotrebe proizvoda s izoflavonima livadne djeteline je 3 mjeseca.

Ne preporučuje se trudnicama i dojiljama.

Trebali biste izbjegavati unos drugih proizvoda koji sadrže cink i vitamin D.

EMA ŠIRBEGOVIĆ: ZDRAV OSMIJEH POČINJE PREVENCIJOM, A NE KADA SE POJAVI BOL

Oralno zdravlje ne utiče samo na izgled osmijeha, već i na cjelokupno zdravlje organizma. U razgovoru za Farmaceut Plus, dr. Ema Širbegović govori o važnosti preventivnih pregleda, pravilne oralne higijene, ulozi farmaceuta u savjetovanju pacijenata te odabiru odgovarajućih proizvoda za njegu zuba i desni.

INTERVJU: dr. Ema Širbegović, doktorica dentalne medicine

Zdravlje usne šupljine predstavlja važan dio općeg zdravlja, a pravilna oralna higijena i redovni preventivni pregledi ključni su za očuvanje zdravih zuba i desni tokom cijelog života. Iako su pacijenti danas sve informisaniji i svjesniji važnosti njege usne šupljine, mnogi se stomatologu i dalje javljaju tek kada se pojave bol ili ozbiljniji problemi. Savremena stomatologija, međutim, sve više stavlja naglasak na prevenciju, rano otkrivanje bolesti i individualan pristup svakom pacijentu.

O tome koliko je oralno zdravlje povezano s općim zdravstvenim stanjem organizma, kako pravilno odabrati paste i vodice za usta, koje su najčešće greške u svakodnevnoj oralnoj higijeni te kakvu ulogu farmaceuti imaju u edukaciji i savjetovanju pacijenata, razgovarali smo s dr. Emom Širbegović, doktoricom stomatologije čiji je profesionalni fokus usmjeren na parodontologiju, implantologiju i estetsko-protetske rehabilitacije.



+ ZA POČETAK, MOŽETE LI NAM PREDSTAVITI SVOJ PROFESIONALNI PUT I REĆI ŠTA VAS JE PRIVUKLO STOMATOLOGIJI?

Stomatologija me privukla jer je to oblast u kojoj se spajaju medicina, preciznost, estetika i direktan odnos s ljudima. Još na početku profesionalnog puta znala sam da želim raditi posao u kojem rezultat nije samo liječenje zuba, nego i vraćanje sigurnosti, funkcije i osmijeha pacijentu.

Moje profesionalno usmjerenje posebno je vezano za parodontologiju, implantologiju i estetsko-protetske rehabilitacije. Kroz rad u Širbegović Stomatologiji svakodnevno vidim koliko savremena stomatologija može promijeniti kvalitet života pacijenta, ali isto tako koliko je prevencija važna. Najljepši rezultati nastaju onda kada pacijenta ne posmatramo samo kroz jedan zub ili jedan problem, nego kroz cjelokupno oralno zdravlje.

+ KOLIKO JE ORALNO ZDRAVLJE POVEZANO S OPĆIM ZDRAVLJEM ORGANIZMA I ZAŠTO GA NE BISMO SMJELI ZANEMARIVATI?

Oralno zdravlje je snažno povezano s općim zdravljem. Usna šupljina nije izolovan dio organizma. Ona je početak probavnog sistema, ali i mjesto gdje se mogu razviti bakterijske upale koje, ako se ne liječe, mogu imati širi utjecaj na organizam. Posebno je važna veza između bolesti desni, odnosno parodontitisa, i hroničnih stanja poput dijabetesa, kardiovaskularnih bolesti i općeg upalnog statusa organizma. To ne znači da svaka upala desni direktno uzrokuje sistemsku bolest, ali znači da oralne infekcije mogu dodatno opteretiti organizam, naročito kod osoba koje već imaju određene zdravstvene rizike.

Zato zdravlje zuba i desni ne treba posmatrati samo kao estetsko pitanje. Krvarenje desni, neugodan

zadah, klimanje zuba ili česte upale nisu normalno stanje. To su znakovi da se treba javiti stomatologu.

+ KOJI SU NAJČEŠĆI PROBLEMI S KOJIMA VAM SE PACIJENTI DANAS OBRAČAJU I DA LI PRIMJEĆUJETE PROMJENE U ORALNOM ZDRAVLJU STANOVNIŠTVA?

Pacijenti nam se najčešće obraćaju zbog karijesa, upale desni, parodontoze, gubitka zuba,

starih protetskih radova, estetskog nezadovoljstva osmijehom, ali i zbog problema sa zagrizom i istrošenosti zuba. Ono što primjećujem jeste da su pacijenti danas informisaniji nego ranije. Više pitaju, više istražuju i sve češće dolaze s jasnom željom da dugoročno riješe problem, a ne samo trenutnu tegobu. S druge strane, i dalje postoji dosta odgađanja. Mnogi se stomatologu jave tek kada se pojavi bol, otok, klimanje zuba ili kada estetski problem postane izražen.

Veliki izazov je parodontoza, jer ona često napreduje tiho. Pacijent može misliti da je sve u redu dok ne



Dr. Ema Širbegović je doktorica stomatologije i specijalista parodontologije i implantologije. Osnivač je specijalističke ordinacije Širbegović Stomatologiji u Sarajevu i svoj profesionalni rad razvija u ovoj ordinaciji, gdje se posebno bavi parodontologijom, implantologijom i estetsko-protetskim rehabilitacijama osmijeha. Kroz svakodnevni rad posvećena je savremenom, individualnom i preventivnom pristupu pacijentima, s ciljem očuvanja oralnog zdravlja, funkcije i prirodne ljepote osmijeha.

primijeti povlačenje desni ili pomjeranje zuba. Zato stalno naglašavam da je prevencija mnogo jednostavnija, ugodnija i finansijski prihvatljivija od liječenja uznapredovalih stanja.

+ KOLIKO ČESTO BI OSOBE TREBALE OBAVLJATI PREVENTIVNE STOMATOLOŠKE PREGLEDE, ČAK I KADA NEMAJU NIKAKVIH TEGOBA?

Za većinu pacijenata preporuka je stomatološki pregled dva puta godišnje. To je najjednostavniji način da se karijes, upala desni ili početne promjene uoče na vrijeme. Ipak, učestalost pregleda ne mora biti ista za sve. Pacijenti koji imaju parodontozu, implantate, protetske radove, ortodontske aparate, dijabetes, sklonost ka karijesu ili puše, često trebaju dolaziti češće, nekada svaka tri do četiri mjeseca.

Važno je razumjeti da preventivni pregled nije samo "pogledati ima li karijesa". To je procjena stanja desni, zagriža, postojećih ispuna, krunica, mostova, higijenskih navika i svih faktora koji mogu utjecati na dugoročno zdravlje zuba.

+ NA TRŽIŠTU POSTOJI VELIKI BROJ PASTI ZA ZUBE. KAKO PACIJENTI MOGU ODABRATI ONE KOJE NAJBOLJE ODGOVARAJU NJIHOVIM POTREBAMA?

Prvo pravilo je pasta za zube treba odgovarati stvarnom stanju u ustima. Nije svaka pasta dobra za svakoga. Osnovna preporuka za većinu odraslih osoba jeste pasta

s fluoridom, jer fluorid pomaže u jačanju cakline i prevenciji karijesa.

Pacijenti koji imaju osjetljive zube mogu koristiti paste namijenjene smanjenju preosjetljivosti.

Osobe koje imaju upalu desni trebaju obratiti pažnju na pravilnu tehniku četkanja i dodatnu interdentalnu higijenu, a ne samo očekivati da će pasta sama riješiti problem. Kod pacijenata s visokim rizikom za karijes nekada preporučujemo paste s većom koncentracijom fluorida, ali to treba biti po savjetu stomatologa.

Također bih upozorila na agresivne paste za izbjeljivanje. One mogu pomoći kod površinskih pigmentacija, ali ne mijenjaju stvarnu boju zuba kao profesionalno izbjeljivanje. Ako su previše abrazivne ili se koriste nepravilno, mogu doprinijeti osjetljivosti zuba i oštećenju cakline.

+ DA LI SU PASTE ZA ZUBE ZA OSJETLJIVE ZUBE, ZAŠTITU DESNI ILI IZBJELJIVANJE ZAISTA EFIKASNE I KOME IH PREPORUČUJETE?

Da, mogu biti efikasni, ali samo ako su pravilno odabrani i ako pacijent razumije šta od njih može očekivati.

Paste za osjetljive zube mogu pomoći osobama koje imaju preosjetljivost na hladno, toplo, slatko ili prilikom četkanja. Međutim, važno je prvo utvrditi uzrok osjetljivosti. Nekada je u pitanju povlačenje desni, nekada istrošenost cakline, karijes, neadekvatan ispun ili pukotina zuba. Pasta može ublažiti simptom, ali ne smije zamijeniti pregled.

Paste za zaštitu desni mogu biti korisne kao dio svakodnevne njege, ali kod krvarenja desni ključni su profesionalno čišćenje, uklanjanje naslaga i pravilna higijena prostora između zuba. Krvarenje desni nije znak da treba prestati čistiti taj dio, nego znak da se mora čistiti pravilnije i da je potreban pregled.

Paste za izbjeljivanje preporučujem oprezno. One su uglavnom namijenjene uklanjanju površinskih mrlja od kafe, čaja, cigareta ili hrane. Ako pacijent želi stvarnu promjenu boje zuba, potrebno je uraditi stomatološku procjenu i profesionalni tretman.

+ KAKVU ULOGU IMAJU VODICE ZA ISPIRANJE USTA U SVAKODNEVNOJ ORALNOJ HIGIJENI I MOGU LI ZAMIJENITI ČETKANJE ZUBA?

Vodice za ispiranje usta mogu biti korisna dopuna oralnoj higijeni, ali ne mogu zamijeniti četkanje zuba niti čišćenje prostora između zuba. Mehaničkom uklanjanje plaka četkicom, koncem ili interdentalnom četkicom je osnova higijene.

Vodica može pomoći kod neugodnog zadaha, smanjenja broja bakterija, zaštite od karijesa ako sadrži fluorid ili kao pomoć nakon određenih stomatoloških zahvata. Međutim, ako pacijent ima naslage, kamenac ili upalu desni, vodica neće riješiti uzrok problema. Drugim riječima, vodica je dodatak, ne zamjena. Ona ima smisla kada je pravilno odabrana i kada se koristi u pravom trenutku.

Zdravlje zuba i desni ne treba posmatrati samo kao estetsko pitanje.

+ NA ŠTA BI PACIJENTI TREBALI OBRATITI PAŽNJU PRILIKOM ODABIRA VODICE ZA USTA I POSTOJE LI SITUACIJE KADA NJIHOVA UPOTREBA NIJE PREPORUČLJIVA?

Prilikom odabira vodice važno je gledati sastav i namjenu. Nisu sve vodice iste. Neke su namijenjene svježem dahu, neke sadrže fluorid za zaštitu od karijesa, neke imaju antiseptičko djelovanje, a neke su namijenjene osjetljivim desnim.

Poseban oprez potreban je kod vodica koje sadrže hlorheksidin. One su vrlo korisne u određenim situacijama, naprimjer nakon hirurških zahvata ili kod izražene upale desni, ali se ne preporučuju za dugotrajnu svakodnevnu upotrebu bez savjeta stomatologa. Mogu izazvati promjenu okusa, pigmentacije na zubima i jeziku te povećano stvaranje naslaga.

Kod osoba koje imaju suha usta, osjetljivu sluznicu ili peckanje, bolje je birati blaže vodice, po mogućnosti bez alkohola. Djeca ne bi trebala koristiti vodice bez preporuke stručne osobe, posebno ako postoji mogućnost gutanja.

+ KOLIKO SU FARMACEUTI VAŽNI U SAVJETOVANJU PACIJENATA O PRAVILNOJ ORALNOJ HIGIJENI I ODABIRU ODGOVARAJUĆIH PROIZVODA ZA NJEGU ZUBA I DESNI?

Farmaceuti imaju vrlo važnu ulogu jer su često prva stručna osoba kojoj se pacijent obrati za savjet. Pacijent nekada dođe u apoteku zbog krvarenja desni, neugodnog zadaha, afti, osjetljivosti zuba ili izbora paste i vodice za usta, prije nego što se odluči otići stomatologu.

Zato je saradnja farmaceuta i stomatologa veoma značajna. Farmaceut može pomoći pacijentu da odabere odgovarajući proizvod, ali i prepoznati kada problem zahtijeva stomatološki pregled. Naprimjer, ako pacijent ima dugotrajno krvarenje desni, bol, otok, klimanje zuba, gnojni iscjedak ili ranicu koja ne prolazi, tada proizvod za kućnu upotrebu nije dovoljan. Dobar savjet u apoteci može pacijenta usmjeriti na vrijeme i spriječiti da se problem razvije u ozbiljnije stanje.

+ KOJE SU NAJČEŠĆE GREŠKE KOJE LJUDI PRAVE PRILIKOM ODRŽAVANJA ORALNE HIGIJENE?

Najčešća greška je prekratko i prebrzo četkanje. Mnogi peru zube rutinski, ali ne očiste sve površine. Druga česta greška je prejako četkanje, posebno tvrdim četkicama, što

može dovesti do povlačenja desni i oštećenja cakline.

Treća greška je preskakanje prostora između zuba. Četkica ne može očistiti sve dijelove između zuba, zato su konac i interdentalne četkice izuzetno važni.

Česta greška je i to što pacijenti počnu koristiti vodicu za usta kada se pojavi problem, ali ne promijene osnovne navike. Također, mnogi prestanu čistiti desni kada one krvare, a zapravo je krvarenje znak upale i potrebe za boljom higijenom i pregledom.

Još jedna važna greška je odgađanje pregleda. Zub ne mora boljeti da bi postojao problem. Karijes, parodontitoza i početne promjene često se razvijaju bez bola.

+ KOLIKO SU VAŽNI DENTALNI KONAC I INTERDENTALNE ČETKICE TE DA LI IH GRAĐANI KORISTE DOVOLJNO?

Dentalni konac i interdentalne četkice su izuzetno važniji jer čiste područja do kojih obična četkica ne može doći. To su prostori između zuba, gdje se često zadržavaju hrana i plak, a upravo tu nastaju karijes, upala desni i neugodan zadah.

Da li je bolji konac ili interdentalna četkica zavisi od prostora između zuba. Kod uskih prostora konac može biti dobar izbor. Kod većih prostora, povučene desni, mostova, implantata ili parodontoloških pacijenata, interdentalne četkice su često mnogo efikasnije. Nažalost, građani ih još uvijek ne koriste dovoljno. Često ih počnu koristiti tek kada im stomatolog kaže da postoji upala desni ili parodontalni problem. Moj savjet je da interdentalna higijena postane svakodnevna navika, isto kao pranje zuba.

+ ZA KRAJ, KOJA JE VAŠA NAJVAŽNIJA PORUKA ČITATELJIMA FARMACEUT PLUS ČASOPISA KADA JE RIJEČ O OČUVANJU ZDRAVLJA ZUBA I USNE ŠUPLJINE?

Moja najvažnija poruka je da zdrav osmijeh ne nastaje slučajno. On je rezultat svakodnevnih malih navika: pravilnog četkanja, čišćenja prostora između zuba, odgovarajuće paste, pametno odabrane vodice za usta i redovnih preventivnih pregleda.

Ne treba čekati bol da bismo otišli stomatologu. Bol je često znak da problem već traje. Mnogo je bolje reagovati ranije, kada je terapija jednostavnija, ugodnija i uspješnija. Oralna higijena nije samo pitanje lijepog osmijeha. To je dio brige o cjelokupnom zdravlju. Kada čuvamo zube i desni, čuvamo i kvalitet života, sigurnost u osmijeh i zdravlje organizma u cjelini.

Dobar savjet u apoteci može pacijenta usmjeriti na vrijeme i spriječiti da se problem razvije u ozbiljnije stanje.

USKORO U PONUDI - ROMED® FEEL GOOD DODACI PREHRANI

Latex d.o.o. uskoro proširuje svoju ponudu visokokvalitetnim Romed® FEEL GOOD dodacima prehrani. Vođeni željom da našim kupcima ponudimo pouzdana i kvalitetna rješenja za očuvanje zdravlja i svakodnevne vitalnosti, u naš asortiman uskoro stiže linija pažljivo formulisanih dodataka prehrani renomiranog proizvođača Romed® Holland.

Nova **FEEL GOOD** linija obuhvata vitamine, minerale, omega-3 masne kiseline i melatonin, razvijene kako bi pružili podršku imunološkom sistemu, proizvodnji energije, zdravlju kostiju i mišića, funkciji nervnog sistema, kvalitetnom snu te općem blagostanju.

Kao i svi Romed® proizvodi, FEEL GOOD dodaci prehrani proizvedeni su u skladu s visokim standardima kvaliteta, pružajući sigurnost, pouzdanost i kvalitet kojima korisnici mogu vjerovati.

Romed® FEEL GOOD - kvalitet kojem vjerujete. Uskoro dostupno u ponudi Latex d.o.o.



+ FEEL GOOD MULTIVITAMINI Q10 POWER

Sveobuhvatna podrška svakodnevnoj vitalnosti

FEEL GOOD Multivitamini Q10 Power je dodatak prehrani koji kombinuje vitamine, minerale i koenzim Q10 kako bi pružio cjelovitu podršku svakodnevnim potrebama organizma. Formula doprinosi normalnom metabolizmu stvaranja energije, smanjenju umora i iscrpljenosti te podržava normalnu funkciju imunološkog sistema. Odabrani sastojci doprinose održavanju zdravlja kože, kose i noktiju, normalnoj funkciji štitne žlijezde, zdravlju očiju te očuvanju kostiju i mišića. **Proizvod je namijenjen svakodnevnoj nadopuni prehrane i održavanju općeg zdravlja i vitalnosti.**

+ FEEL GOOD MAGNESIUM B POWER

Podrška mišićima, nervnom sistemu i proizvodnji energije

FEEL GOOD Magnesium B Power predstavlja kombinaciju magnezija i vitamina B kompleksa, razvijenu za podršku normalnoj funkciji mišića i nervnog sistema. Doprinosi normalnom metabolizmu stvaranja energije, smanjenju umora i održavanju ravnoteže elektrolita. Preporučuje se osobama izloženim svakodnevnim fizičkim i mentalnim naporima, kao i svima koji žele podržati normalno funkcionisanje organizma.





+ FEEL GOOD VITAMIN B KOMPLEKS

Kompletna podrška metabolizmu energije i nervnom sistemu

FEEL GOOD Vitamin B Kompleks sadrži pažljivo odabranu kombinaciju vitamina B skupine koji doprinose normalnom metabolizmu stvaranja energije, pravilnoj funkciji nervnog sistema i normalnim psihološkim funkcijama. **Formula pruža podršku svakodnevnoj vitalnosti, pomaže u smanjenju umora i predstavlja odličan izbor za osobe koje žele dodatnu nutritivnu podršku tokom intenzivnog životnog ritma.** Pogodan je i za vegansku prehranu.



+ FEEL GOOD VITAMIN C

Visokodozirana antioksidativna i imunološka podrška

FEEL GOOD Vitamin C sadrži visok udio vitamina C koji doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sistema i zaštiti ćelija od oksidativnog stresa. Također učestvuje u normalnom stvaranju kolagena, čime doprinosi održavanju zdravlja kože, krvnih sudova, kostiju i hrskavice.

Namijenjen je svakodnevnoj primjeni kao podrška prirodnoj otpornosti organizma.



+ FEEL GOOD OMEGA-3 RIBLJE ULJE

Podrška zdravlju srca i mozga

FEEL GOOD Omega-3 Riblje ulje sadrži visokokvalitetne omega-3 masne kiseline EPA i DHA koje doprinose normalnoj funkciji srca te podržavaju zdravlje mozga. Formula pruža nutritivnu podršku normalnom metabolizmu lipida i očuvanju kardiovaskularnog sistema. **Preporučuje se kao dio uravnotežene prehrane za svakodnevnu podršku općem zdravlju.**

+ FEEL GOOD VITAMIN D3

Vitamin D za zdrave kosti,
mišiće i imunitet

FEEL GOOD Vitamin D3 doprinosi normalnoj apsorpciji i iskorištavanju kalcija i fosfora, održavanju zdravih kostiju, zuba i normalne funkcije mišića. Također podržava normalno funkcionisanje imunološkog sistema.

Tekući oblik omogućava jednostavno doziranje i praktičnu svakodnevnu primjenu.



+ PURE MELATONIN

Podrška prirodnom ciklusu
spavanja

PURE WELL Melatonin namijenjen je osobama koje žele podržati prirodan ciklus spavanja i budnosti. Melatonin doprinosi skraćanju vremena potrebnog za uspjavanje te pomaže u ublažavanju subjektivnog osjećaja jet laga.

Liposomska tečna formulacija omogućava praktičnu primjenu i efikasnu apsorpciju, pružajući podršku mirnom i kvalitetnom snu.

Romed[®]
HOLLAND

LATEX d.o.o. Cazin
Kličići bb, 77220 Cazin

Tel.: +387 37 513-654
E-mail: info@latex.ba

Periferisan

**Prirodno, brzo i učinkovito
obnavlja oštećene živce!**

Dodatak prehrani na bazi **uridin fosfata**,
ekstrakta ginsenga, magnezija i vitamina B kompleksa.



ANKSIOZNOST – IZMEĐU SVAKODNEVNOG STRESA I POTREBE ZA STRUČNOM PODRŠKOM

Anksiozni poremećaj traje duže, javlja se često bez jasnog povoda i počinje upravljati svakodnevnim životom.

INTERVJU: Dr. sc. Vahida Djedović, psihoterapeut

Vahida Djedović je psihoterapeutkinja sa više od dvadeset godina iskustva, spisateljica i autorica četiri knjige iz oblasti psihologije i ličnog razvoja. Magistrirala je na temi biblioterapije, a doktorirala istražujući odnos emocija i kreativnosti. Posljednjih pet godina radi samostalno, posvećena psihoterapiji, edukaciji i razvoju mentalnog zdravlja. Međunarodna je predavačica i česta gošća kongresa, simpozija i drugih naučnih skupova. Posebnu strast u svom radu pronalazi u radionicama, gdje kroz iskustveno učenje spaja nauku, kreativnost i lični rast.

Mentalno zdravlje danas zauzima sve značajnije mjesto u razgovorima o ukupnom zdravlju, a anksioznost je jedan od izazova s kojim se suočava sve veći broj ljudi. Ubrzano tempo života, svakodnevni pritisci i stres mogu utjecati na emocionalno stanje pojedinca, zbog čega je važno na vrijeme prepoznati simptome i potražiti adekvatnu stručnu podršku. Razumijevanje anksioznosti prvi je korak ka očuvanju psihičkog zdravlja i kvalitetnijem životu.

O ovoj temi razgovarali smo s dr. sc. Vahidom Djedović, psihoterapeutkinjom s dvadeset godina iskustva u radu s osobama koje se suočavaju s anksioznošću, depresijom, traumama, nesanicom, bračnim poteškoćama te gubitkom samopoštovanja i samopouzdanja. Kroz individualnu i grupnu psihoterapiju, terapiju parova, shema terapiju i biblioterapiju, kao i poslovno savjetovanje, pomaže ljudima da bolje razumiju vlastite izazove i pronađu načine za njihovo prevazilaženje. U nastavku donosimo razgovor o anksioznosti – kako je prepoznati, razumjeti i na koji način stručna podrška može doprinijeti očuvanju mentalnog zdravlja.

+ ANKSIOZNOST JE DANAS JEDNA OD NAJČEŠĆE SPOMINJANIH TEMA U PODRUČJU MENTALNOG ZDRAVLJA – KAKO JE VI DEFINIRATE?

Anksioznost je stanje stalne pripravnosti, pa osoba koja je anksiozna ima osjećaj da je opasnost tu negdje, iako je ne vidi. To je, zapravo, psiha koja ne uspijeva da se odmori, nego stalno skenira šta bi moglo poći po zlu. U suštini, anksioznost nije neprijatelj, nego je signal, a problem nastaje kada taj signal postaje preglasen.

+ KAKO RAZLIKOVATI PROLAZNI STRES OD ANKSIOZNOG POREMEĆAJA?

Stres je najčešće vezan za neki konkretan događaj i prolazi kad taj događaj prođe. Anksiozni poremećaj traje duže, javlja se često bez jasnog povoda i počinje upravljati svakodnevnim životom. Kad osoba ne može više normalno spavati i opustiti se, kad ne može normalno funkcionisati i koncentrisati se, onda ne možemo samo govoriti o stresu.

+ KOJI SU NAJČEŠĆI PSIHIČKI I FIZIČKI SIMPTOMI ANKSIOZNOSTI?

Najčešći simptomi su stalna zabrinutost, osjećaj da će se nešto loše desiti, unutrašnji nemir, razdražljivost, teškoće koncentracije i osjećaj gubitka kontrole.

Moji klijenti često kažu: „*Ne znam šta mi je, ali znam da nisam dobro.*” To je vrlo tipična rečenica kod anksioznosti.

+ DA LI PRIMJEĆUJETE PORAST ANKSIOZNOSTI POSLEDNJIH GODINA I KOJI SU MOGUĆI RAZLOZI?

Porast anksioznosti u posljednje vrijeme apsolutno primjećujem, a u posljednjih nekoliko godina anksioznost je postala gotovo svakodnevna pojava.

Živimo u vremenu nesigurnosti, prevelike količine informacija, društvenih mreža, stalnog poređenja i pritiska da budemo uspješni, dostupni i „dobro”. Ljudi su umorni, ali kao da nemaju dozvolu da zastanu.

+ KOLIKO SVAKODNEVNE NAVIKE POPUT SNA, PREHRANE I FIZIČKE AKTIVNOSTI UTIČU NA POJAVU ILI INTENZITET SIMPTOMA?

Ishrana utječe više nego što mislimo. San je osnovna psihološka regeneracija, a kada ga nema, nervni sistem postaje preopterećen. **Loša ishrana, previše kofeina, šećera i neredovni obroci mogu dodatno pojačati simptome.** Tjelesno i psihičko zdravlje nisu odvojeni sistemi. Oni stalno razgovaraju.

+ KADA OSOBA TREBA POTRAŽITI POMOĆ PSIHOLOGA ILI DRUGOG STRUČNJAKA?

Osoba treba potražiti pomoć onog trenutka kada primijeti da joj anksioznost više ne dopušta da živi kvalitetno. Kada počne izbjegavati ljude, situacije ili obaveze ili kada joj tijelo stalno šalje signale alarma. **Ne treba čekati da pukne (po šavovima) da bismo potražili pomoć.** Pomoć je znak odgovornosti prema sebi, a ne znak slabosti.

+ KAKVA JE ULOGA FARMACEUTA U PREPOZNAVANJU OSOBA KOJE SE SUOČAVAJU S ANKSIOZNOŠĆU?

Farmaceuti su često prvi kontakt, jer ljudi mnogo lakše dođu samoinicijativno po „nešto za smirenje“ nego što će otići na psihoterapiju. Osim toga, žele što prije riješiti problem i kao da nemaju vremena da čekaju. **Upravo zato farmaceuti imaju važnu ulogu u prepoznavanju, slušanju i usmjeravanju osobe da potraži stručnu pomoć.** Ponekad i ta jedna rečenica razumijevanja može biti prvi korak ka oporavku.



SLAVEN VICO: TRENING KAO TEMELJ ZDRAVLJA- KAKO FIZIČKA AKTIVNOST MIJENJA ŽIVOT

Trening ne treba posmatrati samo kao način da bolje izgledamo, nego kao ulaganje u zdravlje srca, krvnih sudova, mišića, kostiju i metabolizma.

INTERVJU: Slaven Vico, certifikovani fitnes trener

Fizička aktivnost danas je mnogo više od načina oblikovanja tijela – ona predstavlja jedan od najvažnijih faktora u očuvanju zdravlja, prevenciji hroničnih bolesti i unapređenju kvaliteta života. Redovno vježbanje pozitivno utiče na kardiovaskularni sistem, metabolizam, mentalno zdravlje i opće blagostanje, zbog čega zauzima važno mjesto u savremenom preventivnom pristupu zdravlju.

O značaju pravilno planiranog treninga, zdravim životnim navikama, ulozi edukacije i motivaciji razgovarali smo sa Slavenom Vicom, certifikovanim fitness trenerom s više od 20 godina iskustva u fitness industriji. Tokom svoje karijere pomogao je više od 5.000 klijenata da ostvare svoje zdravstvene i fizičke ciljeve, kontinuirano se usavršavao kroz brojne međunarodne edukacije te danas svoje znanje prenosi i putem digitalnih platformi.

U nastavku donosimo razgovor o tome kako fizička aktivnost može postati snažan saveznik u očuvanju zdravlja, zašto individualni pristup daje najbolje rezultate i koje su najčešće zablude o treningu s kojima se susreće u svakodnevnoj praksi.

+ KOLIKO JE REDOVNA FIZIČKA AKTIVNOST VAŽNA U PREVENCIJI HRONIČNIH BOLESTI POPUT DIJABETESA, HIPERTENZIJE I KARDIOVASKULARNIH OBOLJENJA?

Trening ne treba posmatrati samo kao način da bolje izgledamo, nego kao ulaganje u zdravlje srca, krvnih sudova, mišića, kostiju i metabolizma.

Ne samo trening, nego šetnja i općenito kretanje pomaže organizmu da efikasnije koristi glukozu, doprinosi regulaciji krvnog pritiska, poboljšava cirkulaciju i olakšava održavanje forme. Pogotovo nakon što osoba izgradi mišićnu masu.

Mišići nisu važni samo zbog izgleda i snage, doslovno pomažu da sačuvamo funkcionalnost i kvalitet života. Ne mora svaka osoba trenirati kao profesionalni sportista. Već kombinacija redovnog hodanja, treninga snage i umjerene aerobne aktivnosti može napraviti ogromnu razliku.

+ KOJE SU NAJČEŠĆE GREŠKE KOJE LJUDI PRAVE KADA ZAPOČINJU S VJEŽBANJEM NAKON DUŽEG PERIODA NEAKTIVNOSTI?

Najčešća greška je pokušaj da se nekoliko godina neaktivnosti nadoknadi za 2 / 3 tjedna. Ljudi često započnu s prevelikim brojem treninga, previsokim intenzitetom i restriktivnom prehranom. Takav pristup najčešće dovodi do jakih upala, premora, povreda i brzog odustajanja.

Druga velika greška jeste kopiranje programa osobe koja je mnogo iskusnija ili fizički spremnija. Početniku nije potreban najteži program, nego program koji odgovara njegovom trenutnom stanju, mogućnostima i rasporedu. Preporučujem postepen početak: tri treninga tjedno, svakodnevno hodaње i fokus na pravilno izvođenje osnovnih pokreta. Cilj prvog mjeseca nije postići konačan rezultat, nego izgraditi rutinu koju ćemo moći održavati, a uz dobar pristup treningu i prehrani rezultati dolaze poprilično brzo.

+ KAKO PRAVILNO KOMBINOVATI TRENING, ODMOR I PREHRANU KAKO BI ORGANIZAM OSTVARIO MAKSIMALNE ZDRAVSTVENE BENEFITE?

Trening, odmor, prehrana! Ako jedan od ta tri elementa stalno zanemarujemo, rezultat će prije ili kasnije biti ograničen. Da bi čovjek postigao najbolje rezultate trening



Slaven Vico poznati je certificirani fitness trener iz BiH. Njegovo fitness putovanje počinje u tinejdžerskim godinama. U svijet fitnessa prvi put je ušao kao srednjoškolac sa svojih 16 godina. U to vrijeme, nezadovoljan svojim izgledom odlučio je poduzeti akciju i počeo je trenirati. U početku su to bile osnovne vježbe koje je izvodio kući, sve dok se nije upisao u teretanu. Ubrzo se počeo intenzivno baviti fitnessom, uviđajući brojne prednosti treninga s utezima.

Ulazeći u taj svijet, zanimanje o prehrani i pravilnom izvođenju vježbi bivala je sve veća. Prikupljao je mnoge informacije o treningu, prehrani i suplementaciji kroz razne edukacije, te kroz suradnju s iskusnim i poznatim balkanskim, a i svjetskim fitness trenerima. Slaven Vico ima završene Total Body Coach certifikate i proširuje svoje znanje na edukacijama i seminarima. Njegov je cilj predložiti ljudima značenje fitnessa, pomoći im u pronalasku vlastite ravnoteže, održavanju zdravog načina života i aktivnosti, te stjecanju tjelesnog i mentalnog zdravlja. U svom radu pomogao je stotinama zadovoljnih klijenata širom Balkana. Tisuće ljudi na društvenim mrežama prate njegov rad, pronalaze brojne podatke o fitnessu kao i motivacijske tekstove za inspiraciju.

treba biti dovoljno zahtjevan da potakne mišiće da rastu i adaptiraju se na nove izazove, ali ne toliko težak da nas svaki put potpuno iscrpi.

Prehrana bi trebala osigurati dovoljno kvalitetnih proteina, složenih izvora ugljikohidrata, zdravih masnoća i naravno vode. Najvažnije je da osoba pronađe sistem koji može dugoročno pratiti.

San je često najzanemareniji dio procesa. Nedovoljno sna može negativno uticati na energiju, apetit, raspoloženje, oporavak i kvalitet treninga. Važnije je postaviti alarm za odlazak na spavanje, nego alarm za buđenje.

+ KOLIKO JE FIZIČKA AKTIVNOST VAŽNA ZA MENTALNO ZDRAVLJE I MOŽE LI BITI ZNAČAJAN DIO PREVENCIJE ANKSIOZNOSTI I STRESA?

Fizička aktivnost je savršena terapija za odvajanje od

poslovnih obaveza, telefona i svakodnevnog pritiska. Nakon teretane često osjećaju više energije, bolju koncentraciju i bolje čovjek podnosi svakodnevni stres.

Ne mora to uvijek biti teretana. Hodanje, vožnja bicikla, plivanje ili bilo koji oblik aktivnosti u kojem osoba uživa može biti koristan. Najbolja aktivnost je ona kojoj ćemo se redovno vraćati.

+ DA LI POSTOJE RAZLIKE U PREPORUKAMA ZA TRENING KOD MLAĐIH OSOBA, OSOBA SREDNJE ŽIVOTNE DOBI I STARIJIH?

Ciljevi i način treninga trebaju se naravno prilagoditi osobi. Bez obzira na godine naglasak treba biti na učenju pravilne tehnike izvođenja vježbi. U današnje vrijeme svi treniraju i mladi i stari, važno je napomenuti kod starijih osoba cilj je očuvati snagu i izgraditi novu da se lakše nose sa godinama koje donose. Dob sama po sebi nije razlog za prestanak treninga, nego razlog da trening bude pažljivije planiran.

+ KOLIKO JE VAŽNO PRILAGODITI INTENZITET TRENINGA OSOBAMA KOJE IMAJU HRONIČNE BOLESTI ILI KORISTE ODREĐENU TERAPIJU?

Prilagođavanje intenziteta je od presudne važnosti. Dvije osobe iste dobi i tjelesne mase mogu imati potpuno različite zdravstvene okolnosti, nivo kondicije i reakciju na opterećenje. Zato univerzalan program ne može biti najbolje rješenje za sve.

Trener u takvim slučajevima ne postavlja dijagnozu niti mijenja terapiju. Njegova uloga je da sarađuje s klijentom i, kada je potrebno, s ljekarom ili fizioterapeutom te da program prilagodi sigurnim granicama.

Početak treba biti postepen, uz praćenje reakcije organizma. Trening treba unaprijediti zdravlje, a ne stvarati dodatni rizik.

+ ŠTA BISTE PREPORUČILI OSOBAMA KOJE ZBOG POSLA VEĆINU DANA PROVODE SJEDUĆI, A NEMAJU MNOGO VREMENA ZA VJEŽBANJE?

Prvo bih im rekao da ne čekaju trenutak kada će imati savršeno slobodan sat za trening. Za veliki broj ljudi taj trenutak nikada ne dođe. Mnogo je korisnije rasporediti kretanje tokom dana i iskoristiti vrijeme koje već imamo.

Prije nego što krenu sa treningom, treba početi koristiti više stepenice, parkirati malo dalje i pokušat skupiti bar 8 do 10 tisuća koraka dnevno.

Uz to bih preporučio 3 treninga tjedno u teretani ili kućni trening. Dobro strukturiran trening ne mora trajati dva sata da bi bio efikasan. Može obuhvatiti osnovne pokrete za cijelo tijelo i biti prilagođen teretani ili kućnim uslovima. Važno je shvatiti da jedan trening ne može potpuno poništiti

deset sati neprekidnog sjedenja. Zato cilj nije samo „odraditi trening“, nego postati aktivnija osoba tokom cijelog dana.

+ KOLIKU ULOGU IMAJU SUPLEMENTI U REKREATIVNOM SPORTU I KADA JE NJIHOVA PRIMJENA ZAISTA OPRAVDANA?

Suplementi mogu biti korisna nadopuna, ali nikada ne bi trebali biti temelj rezultata. Temelj su kvalitetna prehrana, trening, san i kontinuitet.

Ako ti elementi nisu uređeni, suplementi neće riješiti problem. Njihova primjena je opravdana kada postoji utvrđen nedostatak određenog nutrijenta, povećana potreba, ograničen unos hranom ili jasan sportski cilj. Primjer Whey protein kada osoba teško unosi dovoljno proteina hranom ili kreatin kao jedan od najbolje istraženih dodataka za trening snage i aktivnosti visokog intenziteta. Ipak, više proizvoda ne znači automatski i bolji rezultat. Suplement treba imati jasnu svrhu, odgovarajuću dozu i provjeren sastav. Sve ostalo je često samo skup marketing.



+ KOJI SU NAJČEŠĆI MITOVI O TRENINGU I MRŠAVLJENJU S KOJIMA SE SUSREĆETE U SVAKODNEVNOM RADU?

Jedan od najčešćih mitova jeste da se masne naslage mogu ciljano skidati samo s jednog dijela tijela, primjerice izvođenjem velikog broja vježbi za stomak. Te vježbe mogu ojačati mišiće, ali mjesto s kojeg će tijelo prvo gubiti masno tkivo ne možemo jednostavno odabrati.

Drugi mit je da se osoba mora potpuno iscrpiti i obilno znojiti kako bi trening bio kvalitetan. Znojenje prvenstveno predstavlja način regulacije tjelesne temperature, a ne mjeru količine izgubljenih masnih naslaga.

Često čujem i da trening snage nije za žene ili starije osobe. Upravo suprotno, pravilno prilagođen trening snage važan je za očuvanje mišića, kostiju, funkcionalnosti i metaboličkog zdravlja.

Velika zablude je i da se ugljikohidrati moraju potpuno izbaciti kako bi osoba smršala. Presudni su ukupni unos energije, kvaliteta prehrane i dugoročna dosljednost.

Najveći problem svih mitova jeste što ljudima nude brz rezultat bez procesa. U stvarnosti, održiva promjena dolazi iz navika koje možemo pratiti mjesecima i godinama.

+ KOJA BI BILA VAŠA NAJVAŽNIJA PORUKA ČITAOCIMA FARMACEUT PLUS ČASOPISA O ULOŽI FIZIČKE AKTIVNOSTI U OČUVANJU ZDRAVLJA I KVALITETNIJEM ŽIVOTU?

Moja najvažnija poruka jeste da fizička aktivnost nije kazna za ono što smo pojeli niti obaveza rezervisana



Ne treniramo samo da bismo danas bolje izgledali. **Treniramo da bismo sutra kvalitetnije živjeli.**

samo za mlade i sportski nadarene ljude. Ona je jedan od najvažnijih oblika brige o sebi.

Ne morate odmah trenirati pet puta tjedno, imati savršenu kondiciju ili potpuno promijeniti život. Započnite šetnjom, s 3 jednostavna treninga tjedno ili s 30 minuta šetnje dnevno. Kada to postane navika, napravite sljedeći korak. Nakon više od 20 godina rada u fitness industriji uvjerio sam se da najbolje rezultate ne postižu uvijek

najtalentovaniji niti oni koji krenu najagresivnije. Najbolje rezultate ostvaruju ljudi koji pronađu održiv sistem i nastave ga pratiti čak i kada motivacija nije idealna.

Trening nam ne garantuje da se nikada nećemo razboljeti, ali nam može pomoći da budemo snažniji, pokretljiviji, otporniji i sposobniji za život koji želimo živjeti. Ne treniramo samo da bismo danas bolje izgledali. Treniramo da bismo sutra kvalitetnije živjeli.

DIETPHARM – SINONIM ZA MAGNEZIJ: KAKO ODABRATI PRAVI OBLIK MAGNEZIJA ZA PRAVOG PACIJENTA

Savremeni koncept suplementacije podrazumijeva individualiziran pristup, a upravo na tom principu zasniva se i Dietpharm portfolio magnezija.

PIŠE: Amra Kerla, magistra farmacije

Posljednjih godina suplementacija magnezijem zauzima značajno mjesto u farmaceutskoj praksi. U svakodnevnoj apotekarskoj praksi gotovo da nema dana bez upita pacijenata za preporuku preparata magnezija:

- Bilo zbog grčeva u mišićima, osjećaja umora, stresa, poremećaja sna ili povećanih fizičkih napora. Istovremeno, tržište dodataka prehrani nikada nije bilo bogatije različitim preparatima, što izbor odgovarajućeg proizvoda čini sve složenijim.

Upravo zato uloga farmaceuta danas nije samo preporučiti magnezij, već pomoći pacijentu da odabere odgovarajući oblik magnezija, prilagođen njegovim simptomima, životnim navikama i terapiji koju koristi.

Magnezij je četvrti najzastupljeniji mineral u ljudskom organizmu. Kao kofaktor u više od 300 enzimskih reakcija, magnezij učestvuje u sintezi proteina i nukleinskih kiselina, neuromišićnoj provodljivosti te regulaciji srčanog ritma. Osim što smanjuje umor i iscrpljenost, ovaj mineral ključan je za energetski metabolizam te očuvanje psiholoških i neuroloških funkcija. Magnezij doprinosi normalnoj funkciji mišića i nervnog sistema, normalnom metabolizmu stvaranja energije, smanjenju umora i iscrpljenosti te

održavanju normalne psihološke funkcije.

Iako je prisutan u hrani, njegova nedovoljna zastupljenost u ishrani, savremeni način života, hronični stres, određena oboljenja i primjena pojedinih lijekova dovode do toga da je deficit magnezija sve češći razlog zbog kojeg se pacijenti obraćaju farmaceutu za savjet.

+ KOJI PACIJENTI IMAJU POVEĆAN RIZIK OD NEDOSTATKA MAGNEZIJA?

Hipomagnezija često prolazi neprepoznato jer se manifestuje nespecifičnim simptomima koji se lako mogu pripisati svakodnevnom umoru ili stresu. Pacijenti se najčešće žale na grčeve u mišićima, trzaje



očnog kapka, osjećaj slabosti, umor, razdražljivost, nervozu, otežanu koncentraciju ili poremećaje sna.

Farmaceut bi posebnu pažnju trebao obratiti na slijedeće rizične grupe:

- starije osobe;
- sportiste i osobe sa povećanom fizičkom aktivnošću;
- trudnice i dojilje;
- osobe izložene dugotrajnom psihičkom stresu;
- pacijente sa neuravnoteženom ili restriktivnom prehranom;
- osobe koje konzumiraju veće količine alkohola;
- pacijente sa hroničnim proljevima ili poremećajima apsorpcije.

Određena hronična oboljenja dodatno povećavaju rizik od razvoja hipomagnezije. Među njima se posebno izdvajaju dijabetes melitus tipa 2, arterijska hipertenzija, kardiovaskularne bolesti, celijakija, Crohnova bolest, ulcerozni kolitis te druga stanja praćena smanjenom apsorpcijom hranjivih materija.

Važno je naglasiti da i farmakoterapija može značajno uticati na status magnezija u organizmu. Dugotrajna primjena inhibitora protonske pumpe, poput omeprazola, pantoprazola ili esomeprazola, može dovesti do smanjene apsorpcije magnezija. Osim njih, povećan rizik imaju i pacijenti koji koriste diuretike, pojedine antibiotike, citostatike, imunosupresive ili dugotrajno uzimaju laksative.

Upravo zbog toga farmaceut, prije nego što preporuči preparat magnezija, treba postaviti nekoliko jednostavnih pitanja: *Koje tegobe imate? Koje lijekove koristite? Koliko dugo simptomi traju? Postoje li hronične bolesti?*

Odgovori na ova pitanja često određuju koji će oblik magnezija predstavljati najbolji izbor za konkretnog pacijenta.

+ DIETPHARM – SINONIM ZA MAGNEZIJ

Savremeni koncept suplementacije podrazumijeva individualiziran pristup, a upravo na tom principu zasniva se i Dietpharm portfolio magnezija.

Umjesto univerzalnog rješenja, Dietpharm nudi više organskih oblika magnezija prilagođenih različitim potrebama pacijenata.

Portfolio obuhvata:

- Magnezij malat kapsule,
- Magnezij glicinat kapsule,
- Magnezij citrat DUO kapsule,
- Magnezij citrat direkt kesice,
- Magnezij citrat šumeće tablete.

Na taj način farmaceut dobija priliku da preporuku prilagodi ne samo simptomima pacijenta već i njegovim navikama, životnom stilu i preferiranom farmaceutskom obliku.

+ MAGNEZIJ MALAT – IZBOR KADA JE U FOKUSU ENERGIJA I FIZIČKA IZDRŽLJIVOST

Magnezij malat predstavlja organski oblik magnezija u kojem je magnezij vezan za jabučnu (malatnu) kiselinu, prirodni međuprodukt Krebsovog ciklusa. Upravo zbog toga ovaj oblik magnezija privlači pažnju u situacijama kada pacijenti navode umor, pad energije i smanjenu fizičku izdržljivost.

U apoteku često dolaze pacijenti čiji glavni problem nisu grčevi, već osjećaj iscrpljenosti, pad koncentracije i smanjena radna sposobnost. U takvim situacijama važno je procijeniti da li je riječ o prolaznom stanju ili simptomima koji zahtijevaju ljekarsku obradu. Kada

postoji potreba za suplementacijom magnezijem, magnezij malat može biti prikladan izbor zahvaljujući dobroj bioraspoloživosti i ulozi jabučne kiseline u energetske metabolizmu.

Posebno može biti koristan kod:

- osoba koje osjećaju hronični umor i iscrpljenost,
- zaposlenih koji su izloženi dugotrajnom fizičkom ili mentalnom opterećenju,
- sportista i rekreativaca,
- osoba koje žele podržati normalan metabolizam stvaranja energije.

Još jedna važna karakteristika magnezij malata jeste dobra gastrointestinalna podnošljivost, što ga čini pogodnim za dugotrajniju primjenu kada postoji potreba za kontinuiranom suplementacijom.

Dietpharm Magnezij Malat 400 je dodatak ishrani u obliku kapsula sa visokom dozom magnezijuma u obliku magnezijum malata (magnesium malate) — organske soli magnezijuma i jabučne kiseline (malic acid).

Sastav (po preporučenoj dnevnoj dozi):

- 4 kapsule sadrže 400 mg elementalnog magnezijuma (kao magnezijum malat) — što je 107% preporučenog dnevnog unosa.

Način upotrebe

Odrasli i deca starija od 14 godina: 2 puta po 2 kapsule dnevno (ukupno 4 kapsule).

Najbolje uz obrok i vodu.

Pakovanje: 80 kapsula.



+ MAGNEZIJ GLICINAT – KADA JE POTREBAN NJEŽAN, A EFIKASAN PRISTUP

Magnezij glicinat je kelatni oblik magnezija u kojem je magnezij vezan za aminokiselinu glicin. Kelatni spojevi odlikuju se dobrom stabilnošću i visokom bioraspoloživošću, a upravo se glicinat ubraja među oblike magnezija koje farmaceuti sve češće preporučuju zbog odlične apsorpcije i vrlo dobre podnošljivosti.

Osim što omogućava efikasnu nadoknadu magnezija, glicin kao aminokiselina učestvuje u regulaciji funkcije nervnog sistema. Zbog toga se magnezij glicinat često preporučuje pacijentima koji navode povećanu izloženost stresu, osjećaj napetosti ili mentalni umor.

Osobama koje rade pod stalnim pritiskom, imaju zahtjevne obaveze ili se žale na nemogućnost opuštanja, glicinat pruža efikasniju podršku od klasičnih oblika magnezija.

Prednost magnezij glicinata posebno dolazi do izražaja i kod pacijenata koji su ranije imali probavne tegobe pri uzimanju preparata magnezija, budući da se odlikuje vrlo dobrom gastrointestinalnom podnošljivošću.

Dietpharm Magneziji Glicinat je dodatak ishrani u obliku kapsula koji sadrži organski oblik magnezijuma – magnezijum bisglicinat.

Sastav (po preporučenoj dnevnoj dozi):

- 4 kapsule sadrže 300 mg elementarnog magnezijuma (kao magnezijum bisglicinat) — što pokriva 80% preporučenog dnevnog unosa za odrasle i djecu od 14 godina.

Način upotrebe

Odrasli i djeca starija od 14 godina: 2 do 4 kapsule dnevno (najčešće 2 × 2 kapsule, uz obrok i čašu vode).

Pakovanje od 80 kapsula traje oko 20 dana pri maksimalnoj dozi ili 40 dana pri dozi od 2 kapsule dnevno.



+ MAGNEZIJ CITRAT – PROVJEREN OBLIK ZA SVAKODNEVNU SUPLEMENTACIJU

Magnezij citrat jedan je od najpoznatijih organskih oblika magnezija i dugi niz godina zauzima važno mjesto u farmaceutskoj praksi. Karakteriše ga dobra rastvorljivost i dobra apsorpcija, zbog čega predstavlja čest izbor za svakodnevnu suplementaciju.

Dietpharm je magnezij citrat učinio dostupnim u više farmaceutskih oblika – kao DUO kapsule, direkt kesice i šumeće tablete. Na taj način preporuka može biti prilagođena potrebama pacijenta. Neki preferiraju kapsule, drugi praktičnost direkt kesica koje nije potrebno rastvarati u vodi, dok će pojedinim pacijentima više odgovarati šumeće tablete.



+ ORGANSKI ILI OKSIDNI OBLIK – ZAŠTO JE RAZLIKA VAŽNA?

Jedno od najčešćih pitanja u apoteci jeste: „Koji je magnezij najbolji?”

Odgovor nije uvijek jednostavan, ali jedno pravilo vrijedi gotovo uvijek – nije dovoljno posmatrati samo količinu magnezija navedenu na prednjoj strani pakovanja.

Na tržištu se nalazi veliki broj preparata koji sadrže magnezij oksid. Iako takvi proizvodi često sadrže veću količinu elementarnog magnezija i imaju povoljniju cijenu, magnezij oksid ima nižu bioraspoloživost u odnosu na organske oblike poput citrata, malata i glicinata. To znači da količina navedena na pakovanju ne odražava nužno količinu magnezija koju će organizam učinkovito iskoristiti.

Zbog toga farmaceut treba pacijentu objasniti da kvalitet suplementa ne određuje samo broj miligrama magnezija, nego i njegov hemijski oblik.

Jedna od prednosti Dietpharm proizvoda jeste transparentna deklaracija. Na svakom pakovanju jasno je naznačeno koji oblik magnezija preparat sadrži, kao i količina elementarnog magnezija. Takav pristup olakšava farmaceutu donošenje stručne preporuke, a pacijentu omogućava informiran izbor proizvoda koji najbolje odgovara njegovim potrebama.

+ KAKO FARMACEUT MOŽE POMOĆI PACIJENTU DA ODABERE ODGOVARAJUĆI MAGNEZIJ?

U vremenu kada su dodaci prehrani široko dostupni, pacijenti često dolaze u apoteku već s unaprijed odabranim proizvodom, najčešće vođeni cijenom, reklamom ili preporukom poznanika. Upravo tu dolazi do izražaja stručna uloga farmaceuta. Kvalitetno farmaceutsko savjetovanje podrazumijeva prepoznavanje potreba pacijenta i preporuku preparata koji će najbolje odgovarati njegovom zdravstvenom stanju i načinu života.

Prije preporuke magnezija korisno je postaviti nekoliko jednostavnih pitanja:

- Koje tegobe su razlog dolaska u apoteku?
- Koliko dugo simptomi traju?
- Da li pacijent boluje od hroničnih bolesti?
- Koju terapiju trenutno koristi?
- Da li je ranije uzimao preparate magnezija i kakva su iskustva bila?

Odgovori na ova pitanja često usmjeravaju izbor odgovarajućeg oblika magnezija. U svakodnevnoj praksi može se razmišljati na sljedeći način:

Magnezij malat predstavlja dobar izbor kod osoba koje navode umor, iscrpljenost, povećane fizičke napore ili žele podržati normalan metabolizam stvaranja energije.

Magnezij glicinat može biti posebno pogodan za osobe izložene stresu, mentalnom opterećenju, osjećaju napetosti ili za pacijente koji traže oblik magnezija s vrlo dobrom gastrointestinalnom podnošljivošću.

Magnezij citrat predstavlja provjeren izbor za opću suplementaciju zahvaljujući dobroj apsorpciji i različitim farmaceutskim oblicima koji omogućavaju jednostavnu primjenu.

Naravno, preporuka uvijek treba biti individualizirana. Farmaceut ne preporučuje proizvod, već rješenje koje najbolje odgovara konkretnom pacijentu.

+ DEKLARACIJA – PRVI POKAZATELJ KVALITETA PROIZVODA

Jedan od najvažnijih zadataka farmaceuta jeste edukacija pacijenata o pravilnom čitanju deklaracije dodatka prehrani. U praksi se često susrećemo s pacijentima koji smatraju da je preparat s najvećim brojem miligrama magnezija ujedno i najbolji izbor. Međutim, kvalitet suplementa ne određuje samo količina elementarnog magnezija, već prije svega njegov hemijski oblik, bioraspoloživost i kvalitet sirovine.

Prilikom odabira preparata potrebno je obratiti pažnju na:

- koji oblik magnezija proizvod sadrži;
- količinu elementarnog magnezija u preporučenoj dnevnoj dozi;
- farmaceutski oblik koji odgovara potrebama pacijenta;
- jasno i transparentno označavanje sastava.

Dietpharm upravo na tom principu gradi svoje proizvode. Na svakom pakovanju jasno su navedeni oblik magnezija, količina elementarnog magnezija i način primjene, što farmaceutu omogućava sigurnu preporuku, a pacijentu jednostavnije razumijevanje proizvoda koji koristi.

+ ULOGA FARMACEUTA U SAVREMENOJ SUPLEMENTACIJI

Farmaceut danas ima mnogo širu ulogu od izdavanja lijeka ili dodatka prehrani. On je zdravstveni profesionalac koji procjenjuje potrebe pacijenta, prepoznaje moguće rizike, upozorava na potencijalne interakcije lijekova i dodatka prehrani te pomaže u donošenju informiranih odluka.

Kod preporuke magnezija posebno je važno prepoznati pacijente kod kojih simptomi mogu ukazivati na ozbiljnije zdravstveno stanje ili zahtijevati dodatnu dijagnostičku obradu. U takvim situacijama farmaceut treba uputiti pacijenta ljekaru, dok će kod osoba kojima je suplementacija opravdana pomoći u izboru odgovarajućeg oblika magnezija.

Individualiziran pristup, stručno znanje i kontinuirana edukacija ostaju temelj kvalitetne farmaceutske skrbi.

+ ZAKLJUČAK

Magnezij je jedan od najznačajnijih minerala za normalno funkcioniranje ljudskog organizma, ali uspješna suplementacija ne zavisi isključivo od njegove količine, već i od pravilnog izbora hemijskog oblika i prilagođavanja potrebama svakog pojedinog pacijenta.

Organski oblici magnezija, poput malata, glicinata i citrata, zahvaljujući dobroj bioraspoloživosti i podnošljivosti, predstavljaju vrijedan izbor u svakodnevnoj farmaceutskoj praksi. Razumijevanje njihovih karakteristika omogućava farmaceutu da preporuku temelji na stručnim kriterijima, a ne isključivo na cijeni ili marketinškim porukama.

Kroz portfolio koji obuhvata različite organske oblike magnezija, jasno deklarirane proizvode i više farmaceutskih oblika prilagođenih različitim potrebama korisnika, Dietpharm potvrđuje svoju dugogodišnju posvećenost kvaliteti i edukaciji, opravdavajući slogan „**Dietpharm – sinonim za magnezij.**“

Savremena farmaceutska praksa pokazuje da pravi izbor suplementa nije pitanje toga koji preparat sadrži najviše magnezija, već koji oblik magnezija najbolje odgovara konkretnom pacijentu. Upravo u tome leži najveća vrijednost stručnog farmaceutskog savjetovanja – povezati naučna saznanja, kliničko iskustvo i individualne potrebe pacijenta kako bi svaka preporuka bila sigurna, opravdana i usmjerena na postizanje najboljeg mogućeg ishoda.



 **DIETPHARM**

SINONIM

ZA MAGNEZIJ

ORGANSKI OBLICI
MAGNEZIJA
DAJU TI VIŠE.



FIBROMIALGIJA

GRČEVI

ENERGIJA



MIGRENE

ANKSIOZNOST

NESANICA

DEPRESIJA

MAGNEZIJ GLICINAT

MAGNEZIJ DOPRINOSI:

- smanjenju umora i iscrpljenosti
- normalnom metabolizmu stvaranja energije
- normalnom funkcionisanju nervnog sistema
- normalnoj psihološkoj funkciji
- normalnoj funkciji mišića
- ravnoteži elektrolita

80 kapsula

Dodatak prehrani

ZAŠTO GLICINAT?

- » Poboljšava kvalitetu sna.^{1, 3 4}
- » Pokazuje pozitivne učinke na oporavak od depresije i stresa.^{1,2,4}



¹Eby, George A., and Karen L. Eby. "Rapid recovery from major depression using magnesium treatment." *Medical hypotheses* 67.2 (2006): 362-370.

²Serefko, Anna, et al. "Magnesium in depression." *Pharmacological Reports* 65.3 (2013): 547-554.

³Greenblatt, James. "Magnesium: The missing link in mental health." *Integrated Medicine for Mental Health*. November 17 (2016).

⁴Schwalfenberg, Gerry K., and Stephen J. Genuls. "The importance of magnesium in clinical healthcare." *Scientifica* 2017 (2017).

UPUTE ZA UPOTREBU:

Odrasli i djeca starija od 14 godina uzimaju 2 puta po 2 kapsule na dan.

SADRŽI	U PREPORUČENOJ DNEVNOJ DOZI	
	4 KAPSULE	% NRV*
Magnezij (magnezijev bisglicinat)	300 mg	80

(BIH) *NRV referentna hranjiva vrijednost za odrasle osobe

MAG NEZIJ MALAT 400

80 kapsula

Dodatak prehrani

ZAŠTO MALAT?

» Studije pokazuju pozitivne učinke na fibromialgiju i sindrom hroničnog umora.¹

» Oblik magnezija s visokom bioraspoloživosti.²

» Malat poboljšava stvaranje energije u mitohondriju. Pomaže stvaranje ATP-a, molekule energije koja je univerzalno gorivo za sve stanice.³



UPUTE ZA UPOTREBU:

Odrasli i djeca iznad 14 godina uzimaju 2 puta po 2 kapsule na dan.

SADRŽI	U PREPORUČENOJ DNEVNOJ DOZI	
	4 KAPSULE	% NRV
Magnezij (magnezijev malat)	400 mg	107

(BIH) *NRV referentna hranjiva vrijednost za odrasle osobe

¹Abraham, Guy E., and Jorge D. Flechas. "Management of fibromyalgia: rationale for the use of magnesium and malic acid." *Journal of Nutritional Medicine* 3.1 (1992): 49-59.

²Boulis, Michael, Mary Boulis, and Daniel Clauw. "Magnesium and fibromyalgia: a literature review." *Journal of primary care & community health* 12 (2021): 21501327211038433.

³Uysal, Nazan, et al. "Timeline (bioavailability) of magnesium compounds in hours: which magnesium compound works best?." *Biological trace element research* 187 (2019): 128-136.

⁴Wu, J. L., et al. "Effects of L-malate on physical stamina and activities of enzymes related to the malate-aspartate shuttle in liver of mice." *Physiological research* 56.2 (2007).

STOPGRČ

Dodatak prehrani

*Magnezijum (Mg) +
Vitamin B6 + Vitamin E*



Recite **STOP** **grčevima**



Stopgrč tablete s optimalnim omjerom vitamina i minerala doprinose normalnom funkcioniranju **živčanog i mišićnog sustava.**

Dodatak prehrani na bazi magnezija **ublažava bol,**
doprinosi trenutnom i dugoročnom **opuštanju mišića.**



ČUVAJ SE ZA SVOJU



FEMBIOME

Pomaže vratiti prirodnu ravnotežu, osjećaj ugone i sigurnosti u vlastitom tijelu.

ENTEROBIOME

Pomaže smiriti nadutost, urediti probavu i vratiti osjećaj lakobe koji tijelu često nedostaje.

METABIOME

Zahvaljujući soju *Hafnia alvei*, ovaj proizvod imitira hormon sitosti i pomaže da smršaš.



Farmaceut+

STRUČNI DOGAĐAJ ZA FARMACEUTE

Farmaceut+ je stručni događaj fokusiran na savjetovanje, zdravlje i svakodnevnu farmaceutsku praksu.



02. oktobar 2026. | 17.00h



Hotel Hills, SARAJEVO



**BODOVANO OD STRANE
KOMORE MAGISTARA FARMACIJE FBiH**

www.farmaceutplus.sfera.ba

