

Izdanje br. 2 | Ljeto 2026.

# Farmaceut+

Stručni časopis iz oblasti farmacije - Pouzdani izvor za savremenog farmaceuta



Dr. farmaceutskih nauka | Spec. med. biohemije i lab. dijagnostike

## Una Suljić Fatić

OD NAUKE DO BIZNISA

Može li farmaceut biti poduzetnik?



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 lakoće koji tijelu često nedostaje.

### METABIOME

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



Misliš li na mene?



Srce moje, svaki dan mislim na tebe!

Čuvam svoje srce da bi duže voljelo. 😊

Tvoj Bospyrin Protect.



**BOSPYRIN® PROTECT** dokazano smanjuje rizik od ponovljenog srčanog i moždanog udara.

**POŠALJITE SRCU PORUKU!**

Čuva srce, ali i želudac.



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



*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 Goloč

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.



6

## UNA SULJIĆ FATIĆ: OD NAUKE DO BIZNISA – MOŽE LI FARMACEUT BITI PODUZETNIK?

Nauka traži preciznost i strpljenje, edukacija traži jasnoću i energiju, a poduzetništvo brzinu donošenja odluka i toleranciju na neizvjesnost.



38

## ALMA TURAJLIĆ: OD APOTEKE DO VLASTITIH PREPARATA – PUT JEDNE MAGISTRE FARMACIJE

Živimo u vremenu kada su informacije o zdravlju široko dostupne, ali ne uvijek i pouzdane.



44

## MAIDA TERZIĆ: ZDRAVE NAVIKE ZA OSMIJEH BEZ KARIJESA KOD DJECE

Pravilna oralna higijena od prvog zubića ključ za prevenciju karijesa i razvoj zdravih navika koje traju cijeli život.



72

## IVA ĐINKIĆ: KADA MAJČINSTVO POSTANE TIHA BORBA?

Razlika između „baby bluesa“ i postporođajne depresije: Zašto je važno na vrijeme prepoznati simptome i potražiti podršku?

# UNA SULJIĆ FATIĆ: OD NAUKE DO BIZNISA – MOŽE LI FARMACEUT BITI PODUZETNIK?

Nauka traži preciznost i strpljenje, edukacija traži jasnoću i energiju, a poduzetništvo brzinu donošenja odluka i toleranciju na neizvjesnost.

Savremeni farmaceut danas više nije vezan isključivo za laboratorij ili apoteku – njegova uloga sve više uključuje inovacije, edukaciju i poduzetništvo. O tome najbolje govori primjer Une Suljić Fatić, koja je svoju karijeru izgradila na spoju nauke i biznisa. Kao najmlađi doktor nauka u BiH, predavačica i osnivačica vlastitog brenda, ona pomjera granice tradicionalne farmaceutske profesije. U ovom intervjuu otkriva kako izgleda put od nauke do tržišta i koliko je farmaceut spreman za poduzetničke izazove.

## + VAŠ PROFESIONALNI PUT OBUHVATA NAUKU, EDUKACIJU I PODUZETNIŠTVO – ŠTA VAS JE U POČETKU MOTIVISALO DA IZAĐETE IZ OKVIRA KLASIČNE FARMACEUTSKE KARIJERE?

U početku je to bila kombinacija medicine i ekonomije i osjećaja da klasična farmaceutska praksa, iako izuzetno važna, ne pokriva cijeli potencijal u farmaciji i onoga što znanje iz farmacije može ponuditi. Rad u struci mi je dao čvrste temelje od 2014. godine nakon završenog master studija, ali sam vrlo brzo uočila da želim nastaviti dalje te upisala doktorski studij na Univerzitetu u Sarajevu jer sam uočila jaz između teorije, individualnih potreba pacijenata i stvarnih rješenja na tržištu. Motivacija

je dodatno rasla kroz direktan kontakt s ljudima – vidjeti koliko personalizirani pristup, edukacija i pravilno formulisan preparat mogu napraviti razliku. To me prirodno povelu ka edukaciji i razvoju vlastitih formulacija, gdje mogu spojiti nauku, praksu i kreativnost. Poduzetništvo nije došlo kao plan, nego kao logičan nastavak – potreba da ideje pretvorim u konkretne proizvode i projekte koji imaju stvaran uticaj. U suštini, izlazak iz okvira nije bio bijeg od farmacije, nego njeno proširenje.

## + KOLIKO JE BILO IZAZOVNO GRADITI KARIJERU U VIŠE RAZLIČITIH OBLASTI ISTOVREMENO I DA LI JE BILO TRENUTAKA KADA STE SUMNJALI U TAJ PUT?

Bilo je izazovno – i to ne na način koji se vidi spolja. Najveći izazov nije bio u samom radu u više oblasti farmacije, nego u stalnom fokusu i održavanju istog na svakom polju. Nauka traži preciznost i strpljenje, edukacija traži jasnoću i energiju, a poduzetništvo brzinu donošenja odluka i toleranciju na neizvjesnost. Uskladiti te ritmove nije uvijek jednostavno i traži uvijek dodatni napor da bih smo uspjeli stići sve.

Sumnje su se javljale, posebno u fazama kada smo umorni, ali je prilično realan dio procesa. Ali s vremenom postane jasnije da upravo ta želja da napravite nešto sasvim drugačije daje prednost – omogućava širu sliku, bolju povezanost znanja i veću fleksibilnost u rješavanju problema. Umjesto da gledam na to kao na

rasipanje energije, počela sam to posmatrati kao izgradnju vlastitog puta znanja i iskustva. U tom trenutku i sumnje dobiju drugačiju ulogu – više kao signal za prilagođavanje, nego kao razlog za odustajanje. A ja sam neko ko neodustaje.

## + KAKO IZGLEDA VAŠ SVAKODNEVNI BALANS IZMEĐU POSLOVNIH OBAVEZA I PRIVATNOG ŽIVOTA, I ŠTA VAM POMAŽE DA OSTANETE FOKUSIRANI I DOSLJEDNI?

Iskreno, "savršeni balans" ne postoji u svakom danu – više je riječ o balansu kroz period, kroz svaki novi dan. Nekad je fokus više na poslu, posebno kada su projekti u intenzivnoj fazi, a nekad svjesno usporim i dam prioritet privatnom životu. Ono što je važno jeste da to nije haotično, nego svjesno raspoređeno.

U svakodnevicu mi pomaže jasna struktura: planiranje dana unaprijed, definiranje 2–3 ključna prioriteta i prihvatanje da sve ne mora biti završeno odmah. Tako izbjegavam rasipanje energije na nebitne stvari. Također, učila sam postavljati granice – i prema drugima i prema sebi, što je često teži dio. Učim i dan danas da je Ne nekada i najbolja opcija zbog vlastitog mira.

Fokus održavam kroz rutine koje nisu nužno komplikovane: blokovi vremena bez distrakcija, kratke pauze za reset i fizička aktivnost, koja mi je jako važna za mentalnu jasnoću.



INTERVJU: Doktor farmaceutskih nauka, Una Suljić Fatić, spec.med. biohemije i lab. dijagnostike, osnivačica brenda „Mello“, osnivačica Personal SkinLab-a u Sarajevu

---

*Una Suljić Fatić je uspješna liderica koja djeluje na više profesionalnih polja, spajajući nauku, akademski rad, poduzetništvo i javnu funkciju. Kao najmlađi doktor nauka u Bosni i Hercegovini, te specijalistica medicinske biohemije i laboratorijske dijagnostike, od samog početka karijere postavila je visoke standarde izvrsnosti koje i danas dosljedno slijedi.*

*Profesionalno angažovana je kao predavač na Fakultetu farmacije Univerziteta u Tuzli, gdje doprinosi obrazovanju i razvoju budućih zdravstvenih stručnjaka. Pored akademske karijere, član je upravnog odbora JU Apoteke Sarajevo, gdje aktivno učestvuje u procesima od značaja za zdravstveni sistem.*

*Njena poduzetnička strana ogleda se kroz osnivanje bosanskohercegovačkog brenda prirodne kozmetike i proizvodnje „Mello“, kojim promoviraju spoj prirodnih sastojaka, naučnog pristupa i savremenih standarda u njezi i proizvodnji. Una Suljić Fatić predstavlja primjer savremene žene koja uspješno balansira između profesionalnih izazova i ličnih vrijednosti, gradeći karijeru u kojoj se isprepliću znanje, odgovornost i inovativnost.*

Dosljednost dolazi više iz discipline nego iz motivacije – motivacija varira, ali male navike koje se ponavljaju svaki dan prave razliku.

Privatni život štitim tako što mu dajem jednaku važnost kao i poslovnim obavezama. Kada se tako postavi, balans prestaje biti nešto što se pokušava dostići i postaje nešto što se aktivno gradi. Iz dana u dan vidimo gdje smo i šta smo uradili i na koji način, te da u nekim momentim ne možete iz svoje kože. Godinama sam se budila sa održanim pritiscima koji su n kraju sami prošli, jer sam danas svjesna činjenice da ne možemo uticati svaku situaciju.

## + KOLIKO FARMACEUTSKO OBRAZOVANJE U BOSNI I HERCEGOVINI PRIPREMA MLADE STRUČNJAKE ZA PODUZETNIŠTVO I TRŽIŠTE, A NE SAMO ZA RAD U APOTECI ILI LABORATORIJU?

Ako ćemo iskreno – još uvijek nedovoljno. Farmaceutsko obrazovanje u BiH daje vrlo čvrstu naučnu osnovu i to je njegova velika prednost, ali je i dalje primarno usmjereno na tradicionalne karijerne puteve: apoteku, laboratorij, regulatorni sektor. Segment poduzetništva, tržišnog razmišljanja i razvoja proizvoda često ostaje u drugom planu ili se dotiče površno zbog same dinamike studija.

Studenti izlaze sa znanjem šta je supstanca, kako djeluje i kako se formulira u teoriji, ali rjeđe uče **kako od toga napraviti proizvod koji ima tržišnu vrijednost** – od ideje, preko validacije, do plasmana. Nedostaje više praktičnih uvida u:

- razvoj i pozicioniranje proizvoda
- regulatorne zahtjeve u realnom poslovnom kontekstu
- marketing i komunikaciju u zdravstvu
- finansijsku održivost i vođenje biznisa

”  
**Najčešća greška je pretpostavka da je stručno znanje samo po sebi dovoljno da proizvod ili posao uspije. Farmaceut ima snažnu naučnu osnovu, ali poduzetništvo traži i razumijevanje tržišta, komunikaciju s korisnikom i sposobnost brzog prilagođavanja.**

Zbog toga mnogi mladi farmaceuti imaju potencijal, ali ne i dovoljno samopouzdanja da izađu iz klasičnih okvira.

S druge strane, to ne znači da je sistem prepreka – više je ograničen okvir. Oni koji žele ići u poduzetništvo to mogu, ali često kroz dodatno samostalno učenje, praksu i povezivanje s industrijom.

Idealno bi bilo vidjeti više interdisciplinarnog pristupa: saradnju sa ekonomskim i tehnološkim fakultetima, rad na stvarnim projektima, pa čak i simulacije pokretanja vlastitog proizvoda. Farmacija kao struka ima ogroman poduzetnički potencijal – samo ga obrazovni sistem još uvijek ne koristi u potpunosti.

## + ŠTA VAS JE MOTIVISALO DA POKRENETE VLASTITI BEND PRIRODNE KOZMETIKE I KOLIKO JE NAUČNA PODLOGA BILA KLJUČNA U TOM PROCESU?

Motivacija nije došla iz želje da “imam bend”, nego iz vrlo konkretne vlastite potrebe za proizvodom koji može nakon poroda pomoći meni i mojoj djevojčici. Stalno sam viđala u praksi – ljudi traže učinkovite, ali istovremeno blage i razumljive proizvode, a tržište je često ili previše agresivno formulirano ili marketinški “prirodno” bez stvarnog pokrića. Taj nesklad između obećanja i realnog efekta bio je glavni okidač.



Tako je ideja brenda nastala više kao rješenje nego kao ambicija.

Naučna podloga je bila ključna, ali ipak nije dovoljno samo "znati sastav"; važno je razumjeti koncentracije, stabilnost, kompatibilnost sirovina, ali i granicu između onoga što je dokazano i onoga što je samo trend. Upravo tu nauka pravi razliku između proizvoda koji lijepo zvuči i onog koji zaista daje rezultat.

**Morala sam naučiti kako komunicirati vrijednost proizvoda, kako ga pozicionirati i kako ga učiniti dostupnim krajnjem korisniku. Tek kombinacija dva svijeta – nauke i tržišta – daje smislen i održiv brend.**

## **+ KOLIKO JE IZAZOVNO RAZVIJATI PROIZVOD KOJI MORA ZADOVOLJITI I NAUČNE STANDARDE I OČEKIVANJA TRŽIŠTA?**

Jako je zahtjevno jer se ta dva kriterija često se ne kreću u istom smjeru, barem na prvi pogled. Naučni standard

traži dokazivost, stabilnost, sigurnost i jasno razumijevanje mehanizma djelovanja. Tržište, s druge strane, traži brz efekt, jednostavnu komunikaciju i često "wow" doživljaj već nakon prvih korištenja, što nije cilj za održivi brend nego proizvod koji će ostati na tržištu duže i pokazati svoje benefite na pravi način.

Izazov nastaje upravo u tom prostoru između: kako formulirati proizvod koji je metodološki ispravan i dugoročno učinkovit, ali i dovoljno "razumljiv" i privlačan korisniku.

Dodatno, u kozmetici postoji i veliki pritisak trendova. Određene sirovine ili tvrdnje postanu popularne, ali to ne znači nužno da su optimalne u svakoj formulaciji. Tu je ključno ostati dosljedan naučnom pristupu i ne žrtvovati kvalitet radi tržišne privlačnosti.

S druge strane, tržište ima svoju logiku i ne može se ignorirati. Ako proizvod nije razumljiv, ako nema jasnu svrhu ili ako ne komunicira benefit, teško će doći do korisnika – bez obzira koliko je dobro formulisan.

## **+ GDJE VIDITE NAJVEĆE GREŠKE KOJE FARMACEUTI PRAVE KADA POKUŠAJU UĆI U PODUZETNIČKE VODE?**

Najčešća greška je pretpostavka svih farmaceuta da je stručno znanje samo po sebi dovoljno da proizvod ili posao uspije. Farmaceut ima snažnu naučnu osnovu, ali poduzetništvo traži još nekoliko paralelnih kompetencija koje se ne podrazumijevaju: razumijevanje tržišta, komunikaciju s korisnikom, finansijsku održivost i sposobnost brzog prilagođavanja.

Druga česta greška je preveliko oslanjanje na "perfekciju formulacije". U praksi, proizvod ne propadne zato što nije laboratorijski idealan, nego zato što nije dovoljno jasan, dostupan ili pozicioniran za stvarnog korisnika.

Treći problem je nedovoljno testiranje ideje prije ulaganja u razvoj. Mnogi krenu direktno u proizvodnju bez validacije da li zaista postoji potreba, kako korisnik percipira rješenje i koliko



## + KAKO RAZLIKOVATI KVALITETAN, NAUČNO UTEMELJEN PROIZVOD OD ONOG KOJI SE OSLANJA ISKLJUČIVO NA TREND I MARKETING, POSEBNO U SEGMENTU PRIRODNE KOZMETIKE?

U prirodnoj kozmetici ta razlika se često namjerno zamagljuje, pa je korisno gledati nekoliko konkretnih "signala", a ne samo marketinške tvrdnje na ambalaži.

Prvi i najvažniji je INCI lista (sastav). Kvalitetan, naučno utemeljen proizvod obično ima jasnu, transparentnu i logičnu strukturu formulacije: aktivne supstance su prepoznatljive, raspoređene u realnim koncentracijama i imaju smisleni funkciju u sistemu (npr. hidratacija, barijerna podrška, antiinflamatorno djelovanje). Kod trendovskih proizvoda često dominiraju "marketinški atraktivni" ekstrakti visoko na listi, ali bez realnog farmakološkog ili kozmetičkog efekta u toj koncentraciji.

je spreman platiti za njega. To kasnije dovodi do proizvoda koji su "stručno ispravni", ali tržišno neodrživi. Tu je i jedna suptilnija zamka – podcjenjivanje komunikacije. Farmaceuti često misle da će kvalitet "govoriti sam za sebe", ali tržište ne funkcioniše tako. Ako se vrijednost ne zna jasno objasniti, proizvod ostaje nevidljiv.

kommunicira kredibilitet. U moru sličnih proizvoda i informacija, korisnik često ne bira samo na osnovu sastava, nego na osnovu osjećaja sigurnosti i povjerenja koje brend gradi, ali i vizualnog identiteta proizvoda i onoga što vidi na policama.

**Farmaceut koji razumije ove principe može mnogo bolje uticati na zdravstveno ponašanje ljudi – bilo kroz edukaciju, savjetovanje ili razvoj proizvoda. Zato bih rekla da marketing i komunikacija danas nisu "dodatna vještina", nego sinergija između nauke i stvarnog života pacijenta ili potrošača.**

## + KOLIKO JE DANAS VAŽNO DA FARMACEUT RAZUMIJE MARKETING, BRENDIRANJE I KOMUNIKACIJU S POTROŠAČIMA?

Danas je to praktično postalo dio osnovne profesionalne pismenosti u svakoj branši. Farmacija više nije samo "stručna isporuka znanja o lijeku ili preparatu". Kupac je danas informisan, izložen ogromnoj količini sadržaja i vrlo često sam donosi odluke prije nego što uopće uđe u apoteku ili kontaktira stručnjaka. U takvom okruženju, farmaceut koji ne razumije komunikaciju i percepciju korisnika gubi dio relevantnosti, čak i ako ima vrhunsko stručno znanje.

**Marketing i brendiranje u ovom kontekstu ne znače manipulaciju, nego jasno i odgovorno prevođenje nauke u razumljiv jezik.** To uključuje: kako objasniti djelovanje proizvoda bez pretjerivanja, kako postaviti realna očekivanja, i kako izgraditi povjerenje kroz dosljednost, a ne kroz agresivna obećanja. Brendiranje je posebno važno jer ono zapravo



Drugi znak je prisustvo stabilnog sistema formulacije. Naučno utemeljeni proizvodi imaju konzervanse, emulgatore i pomoćne supstance koje osiguravaju stabilnost i sigurnost. Kod "čisto prirodnih" proizvoda često se izbjegava ova činjenica u komunikaciji, iako bez toga proizvod nije ni stabilan ni mikrobiološki siguran. Odsustvo tog dijela informacije je često problem.

Treći aspekt je način na koji se komuniciraju tvrdnje. Naučno utemeljen proizvod koristi realne, mjerljive i umjerene tvrdnje (npr. "pomaže u hidrataciji", "podržava kožnu barijeru"), dok trendovski proizvodi često koriste apsolutne ili emotivne formulacije poput "detoks", "potpuna regeneracija", "brisanje bora" bez jasnog mehanizma ili dokaza.

Četvrto je prisustvo ili odsustvo referenci na studije i mehanizme djelovanja. Ne mora svaki proizvod imati kliničko ispitivanje, ali ozbiljni brendovi obično mogu objasniti zašto su odabrali određene sirovine i kako one funkcionišu na nivou kože. Ako toga nema i sve se svodi na "prirodno je dobro", to je više marketinški nego naučni pristup.

Ukratko, nije problem u tome da li je nešto "prirodno", nego da li je formulacija dobra, stabilna i dobro objašnjena kupcu – ili se oslanja na dojam i trenutni trend.

## + KOJI BI BIO VAŠ SAVJET FARMACEUTIMA KOJI RAZMIŠLJAJU O POKRETANJU VLASTITOG BIZNISA, ALI JOŠ UVIJEK NEMAJU HRABROSTI NAPRAVITI PRVI KORAK?

Mnogi farmaceuti ostanu u fazi "razmišljanja" jer pokušavaju da unaprijed imaju savršen plan, a poduzetništvo u praksi rijetko počinje savršeno definisano.

Ključno je prihvatiti da se biznis ne gradi odjednom, nego postepeno uz stalnu edukaciju. Umjesto velikog skoka, mnogo je realnije krenuti s malim testom ideje: jedan proizvod, jedna usluga, jedan segment tržišta. To smanjuje rizik i istovremeno daje stvarne povratne informacije koje nijedna teorija ne može zamijeniti.

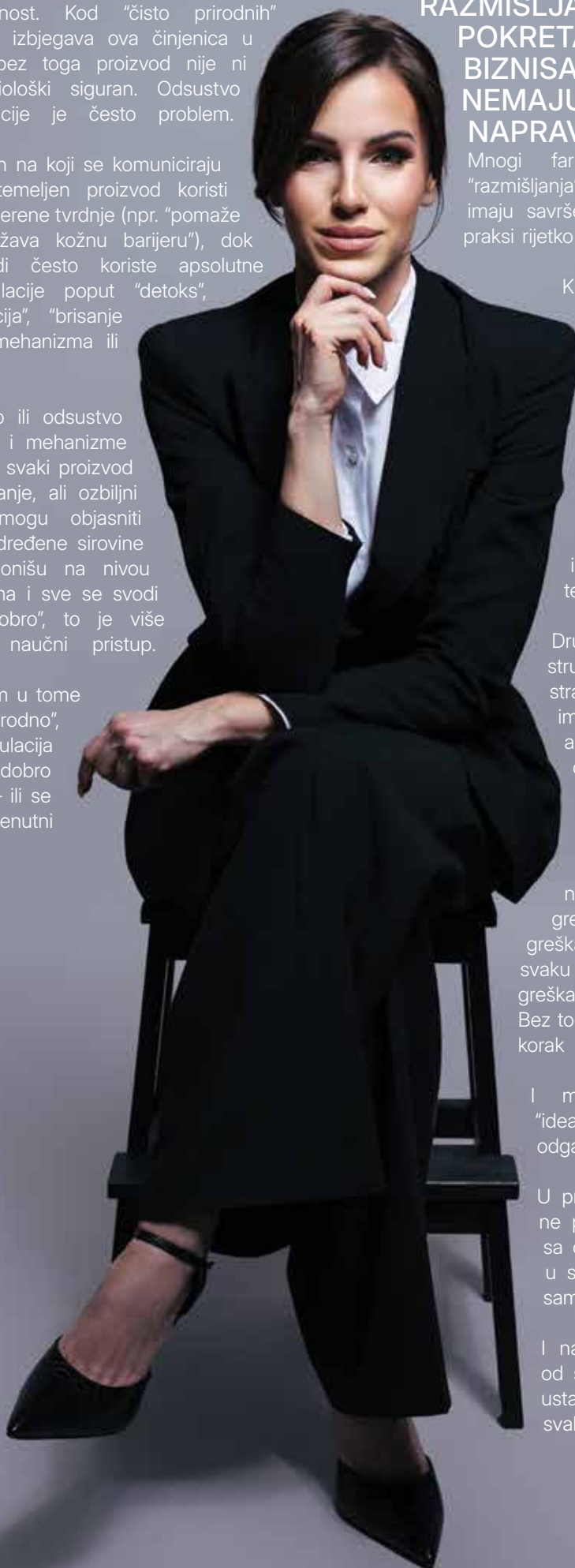
Druga važna stvar je razdvojiti stručni identitet od poslovnog straha. Kao farmaceut već imate znanje koje je temelj, ali poduzetništvo traži dodatne vještine koje se ne očekuju da već imate – one se uče kroz proces.

Također, bitno je promijeniti način na koji gledamo na greške. U kliničkom okruženju greška je nešto što se izbjegava po svaku cijenu, dok je u poduzetništvu greška često izvor najbržeg učenja. Bez tog pomaka u razmišljanju, prvi korak uvijek djeluje previše rizično.

I možda najvažnije: čekanje "idealnog trenutka" obično znači odgađanje koje nema cilj.

U praksi, većina uspješnih priča ne počinje sa sigurnošću, nego sa odlukom da se ideja provjeri u stvarnosti umjesto da ostane samo u planu i maštanju.

I na kraju trebamo se odvojiti od straha, krenuti, učiti, padati i ustajati, ali ostati dosljedni sebi u svakom segmentu.



# Kinderimmun\*

**Optimalna kombinacija aktivnih sastojaka za dječji imunološki sistem**

- ✓ **Jača imunološki sustav putem:**  
Vitamina, cinka, kolostruma, (1-3), (1-6)-Beta-D glukana, bakterija mliječne kiseline (*Bifidobacterium longum*) i inulina
- ✓ **U fazi intenzivnog rasta djece**
- ✓ **Kod učestalih infekcija**
- ✓ **Zaštita i obnova crijevne flore**
- ✓ **Već od 1.godine života**
- ✓ **Za trudnice i dojilje**

Lako topljivo  
Neutralnog okusa  
Bez glutena



1-3 godine: 1g dnevno | 3-7 godina: 2g dnevno  
7+ godina: 3g dnevno. Pomiješati sa napitkom



Koristiti 20-30 ml dnevno, razrijeđeno u soku ili vodi  
Za starije od 15 godina. Nije namijenjeno trudnicama i dojiljama.

## Zell Oxygen®

**Imunoaktivni kompleks  
Enzimi stanica kvasca**

- ✓ **Opskrba stanica hranjivim tvarima**
- ✓ **Podrška pravilnom metabolizmu stanica**
- ✓ **Snažna podrška imunološkom sistemu**
- ✓ **Štiti od oksidativnog stresa**
- ✓ **Adjuvantna terapija onkološkim pacijentima**

\*1 Vitamin D contributes to the normal functioning of the immune system in children. Hemilä H, Chakraborty E, Douglas B, Vitamin D for the prevention and treatment of the common cold. Cochrane Database of Systematic Reviews 2007, Issue 3. Art. No.: CD000980. DOI: 10.1002/14651858.CD000980.pub3. Kurugol Z, et al. The prophylactic and therapeutic efficacy of zinc sulfate for colds in children. Department of Pediatrics, Faculty of Medicine, Ege University, Izmir, Turkey 2007. Meenu Singh, Rashmi R. Zinc for the common cold. The Editorial Group: Cochrane Acute Respiratory Infections Group.

## LEVO-ALLERG

**Prirodno rješenje protiv alergije**

- ✓ **Poboljšava otpornost na alergije**
- ✓ **Jača imunološki sistem**
- ✓ **Bez neželjenih efekata**
- ✓ **Za djecu od 3. godine**

 **Prirodni kompleks 6 biljaka**

Ekstrakti koprive, crnog ribiza, šipka, ehinaceje, trputca i kurkume + MSM

Veganski proizvod  
Bez glutena  
Bez laktoze  
Bez alkohola



3-12 godina: jedna žličica (5ml) dnevno  
12+ godina: jedna žlica (10ml) dnevno

/SWP/

# COM PLETE GEL 7u1

7 velicanstvenih  
sastojaka  
u jednom  
preparatu!



SWP COM PLETE GEL  
I OSJEĆAJTE SE  
KOMPLETNO  
BOLJE



COM PLETE  
GEL 7u1

- Hialuronska kiselina
- Glukozamin sulfat
- Koliagen
- Kamfor
- Mentol
- Gavez
- Metilsalicilat



100 ml

[www.inpharm.rs](http://www.inpharm.rs)

INPHARM



## VIŠE OD 150 FARMACEUTA NA JEDNOM MJESTU – **USPJEŠNO** **ODRŽAN FARMACEUT PLUS** **DOGAĐAJ U MOSTARU**

Kroz pet stručnih panela obrađene su aktuelne teme iz farmaceutске prakse uz učešće eminentnih predavača iz oblasti medicine i farmacije.

20.04.2026. godine u **Hotelu Buna** u **Mostaru** održan je stručni edukativni **događaj Farmaceut Plus**, koji je okupio više od **150 magistara farmacije i farmaceutskih tehničara**. 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 da svoja znanja obogate slušajući predavanja eminentnih stručnjaka iz različitih oblasti medicine i farmacije.

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 svakodnevnog farmaceutске prakse.

U okviru panela **San, stres i mentalna ravnoteža**, **Iva Đinkić**, mag. psych., govorila je o izazovima savremenog pacijenta u kontekstu kvaliteta sna, stresa i očuvanja mentalne ravnoteže, ističući značaj psihološkog balansa u svakodnevnom životu.

Kada je riječ o temi **Dermo & njega kože**, dr. med. **Ivona Lovrić**, specijalistica dermatovenerologije, predstavila je savremeni dermatološki pristup kroz dermokozmetiku, mikrobiotu i nutrikozmetiku, naglašavajući važnost holističkog pristupa zdravlju kože.

U oblasti **Ishrane & suplementacije**, **Maja Bijedić Salčin**, mag. pharm., spec. nutricionizma, predstavila je koncept individualizirane suplementacije s posebnim fokusom na vitamine, minerale i probiotike u ishrani, kao i njihovu primjenu u podršci kod alergijskih stanja.



Govoreći o **kardiovaskularnoj podršci i cirkulaciji**, dr. med. **Omer Manov**, specijalista kardiologije, osvrnuo se na savremene terapijske pristupe i ulogu suplementacije u očuvanju zdravlja kardiovaskularnog sistema.

Predavanje iz oblasti **intimnog i urološkog zdravlja**, koje je

održala dr. sc. **Tanja Krešić**, specijalistica ginekologije i porodništva i subspecijalistica ginekološke onkologije, obuhvatilo je upale intimnog područja, njihovu dijagnostiku, liječenje i prevenciju.

**Sponzori događaja su bile kompanije** ColPharm d.o.o., Biostile

d.o.o., Natural Wealth, Revimed d.o.o., Sun Wave Pharma d.o.o., Oskar Pharma d.o.o., Bosnalijek d.d., Ovnak d.o.o., Biassco d.o.o., Afrodita d.o.o., Džajić d.o.o., La Pharma d.o.o., Eliksir d.o.o. i Matija Paunovski d.o.o.

Partneri događaja bili su Prolom voda i Prirodna kozmetika Glorija.



Na samom početku događaja farmaceuti su imali priliku da se druže s kompanijama koje su bile prisutne sa svojim štandovima, gdje su se mogli upoznati s njihovim proizvodima, novitetima i njihovim značajem u svakodnevnoj farmaceutskoj praksi.

Događaj je protekao u izuzetno profesionalnoj i pozitivnoj atmosferi, uz aktivno učešće prisutnih i kvalitetnu interakciju između predavača i učesnika.

Završetak stručnog skupa obilježen je zaključkom da ovakvi događaji imaju veliki značaj za unapređenje farmaceutske struke i jačanje saradnje između zdravstvenih profesionalaca.

Ovaj događaj predstavlja početak jedne nove stručne priče koja ima za cilj kontinuirano okupljanje farmaceuta i stručnjaka iz oblasti zdravstva, s fokusom na edukaciju, razmjenu iskustava i savremene terapijske pristupe.

Nakon uspješne realizacije u Mostaru, Farmaceut Plus nastavlja svoje putovanje i u narednom periodu planira dolazak u druge gradove: **Sarajevo, Tuzlu i Banju Luku.**



# HERBELLA®



## Herbella – kada zdravlje postane stil života

Sa sve većom potrebom ljudi za kvalitetnim i pouzdanim dodacima prehrani, Herbella nastaje kao domaći brend fokusiran na zdravlje, energiju i svakodnevni balans organizma.

Vođeni idejom da kvalitet treba biti standard, a ne kompromis, Herbella razvija proizvode koji kombinuju pažljivo birane sastojke, promišljene formulacije i moderan pristup suplementaciji.

Svaki proizvod kreiran je s ciljem da se jednostavno uklopi u savremen način života i pruži podršku svakodnevnom wellbeing-u.

Herbella je razvijena i proizvedena u Bosni i Hercegovini, s vizijom da kvalitetni dodaci prehrani budu dostupni ljudima koji žele ulagati u svoje zdravlje, vitalnost i kvalitet života. Fokus brenda je na transparentnosti, kvaliteti i proizvodima kojima ljudi mogu vjerovati.

Osim proizvoda, Herbella predstavlja i filozofiju života u kojoj su zdravlje, energija i briga o sebi dio moderne svakodnevice.

Kroz spoj kvaliteta, funkcionalnosti i modernog pristupa zdravlju, Herbella gradi zajednicu ljudi koji biraju bolje navike, više energije i svjesniji odnos prema sebi i svom zdravlju.



herbella.ba



Herbella.ba



# REVIMED® Fe

NAJDJELOTVORNIIJA I NAJSIGURNIIJA FORMULA

Apsorpcija do 80% | Fe<sup>2+</sup> | Vitamin C | BIO matična mliječ | Bez nuspojava

**Zdravo. Pčelinje.**  
**Bez nuspojava.**  
**Bez kompromisa.**

Koristiti najmanje 45 dana (idealno 90 dana) radi popunjavanja zaliha željeza u organizmu. Nakon toga nastaviti s dnevnom dozom za održavanje optimalnog nivoa željeza.



**Djeca od 1 do 3 godine:**  
1 čaša dnevno (2 kašičice)



**Djeca preko 3 godine i odrasli:**  
2 čaše dnevno (4 kašičice)



**Trudnice i teži slučajevi anemije:**  
3 čaše dnevno (6 kašičica)



# ŽELJEZO KOJE PRAVI RAZLIKU U PREPORUCI

Dokazana formulacija za  
bolju apsorpciju, dobru  
podnošljivost i vidljive  
rezultate

U apotekama i ordinacijama svakodnevno se susreću pacijenti sa simptomima poput umora, iscrpljenosti, slabe koncentracije i opće slabosti. Vrlo često, u pozadini tih tegoba nalazi se nedostatak željeza.

Iako je nadoknada željeza standardna praksa, iskustvo pokazuje da rezultat terapije ne zavisi samo od toga da li pacijent uzima željezo, već prije svega:

- koliko se ono apsorbira
- koliko ga pacijent može podnijeti
- koliko dugo ga zaista uzima



## + ZAŠTO MNOGI PREPARATI NE DAJU OČEKIVANI REZULTAT

U praksi se često dešava da pacijent započne terapiju, ali:

- brzo odustane zbog mučnine i nelagode
- ne uzima preparat redovno
- ne postiže očekivano poboljšanje

Razlog je jednostavan — veliki dio željeza iz standardnih preparata organizam ne uspije iskoristiti, a nuspojave dodatno smanjuju motivaciju za nastavak terapije. Upravo zato, izbor preparata igra ključnu ulogu u uspjehu liječenja.

## + ŠTA ZAPRAVO PRAVI RAZLIKU

Organizam najbolje iskorištava dvovalentno željezo, dok vitamin C značajno poboljšava njegovu apsorpciju.

Kada se ovoj kombinaciji dodaju liofilizovana BIO matična mliječ i stevija, dodatno se pojačava nutritivna podrška organizmu. Riječ je o usklađenim sastojcima koji podržavaju imunitet, doprinose normalnoj krvnoj slici i stvaranju eritrocita bogatih željezom, važnih za prijenos kisika i normalno funkcionisanje ćelija.



Zbog toga ovakva formulacija ne utiče samo na laboratorijske parametre, već i na klinički relevantne ishode koje pacijent osjeća u svakodnevnom životu: više energije, bolji oporavak i veću vitalnost.

## + REVIMED® FE – ŽELJEZO KOJE PACIJENTI ZAISTA OSJETE

REVIMED® Fe je razvijen upravo s ciljem da riješi najčešće probleme u terapiji željezom.

Njegova prednost leži u kombinaciji:

- dvovalentnog helatnog željeza visoke iskoristivosti
- vitamina C
- liofilizovane BIO matične mliječi
- dehidriranog meda
- izvrsnog okusa šumskog voća

Ova sinergija omogućava:

- visoku apsorpciju željeza (do 80%)
- dobru podnošljivost bez nuspojava
- mogućnost kontinuirane primjene bez prekida

## + ŠTA JE VAŽNO U PRAKSI

Za ljekare i farmaceute, ključna vrijednost nije samo sastav proizvoda, već ono što se dešava u stvarnom životu pacijenta.

### ZAŠTO PREPORUČITI REDOVNU PRIMJENU REVIMED® Fe:

- željezo je nisko dozirano, a biološki vrlo iskoristivo (do 80 %)
- sprječava i suzbija nedostatak željeza i opću slabost organizma
- najbliži je spoj prirodnim oblicima vezanja željeza u organizmu
- željezo u kombinaciji sa matičnom mliječi i vitaminom C - idealan spoj
- jednostavna primjena uz lijekove i uobičajenu ishranu
- bez potrebe za prekidima u korištenju

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



Preparat koji pacijent može uzimati bez nelagode, redovno i od kojeg osjeti poboljšanje ima znatno veću šansu da dovede do željenog terapijskog ishoda.

To znači:

- bolju adherenciju
- stabilniji porast hemoglobina i feritina
- zadovoljnijeg pacijenta

## + KOME GA PREPORUČITI

REVIMED® Fe posebno je koristan za:

- žene
- trudnice i dojilje
- djecu od 1. godine života
- adolescente
- osobe sa anemijom
- rekonvalescente nakon operacija i povreda
- sportiste
- stariju populaciju
- osobe pod stresom i povećanim fizičkim naporom

## + DOBRA PREPORUKA PRAVI RAZLIKU U TERAPIJI

U terapiji željezom, razliku ne pravi količina unesenog željeza već njegova iskoristivost, podnošljivost i mogućnost dugotrajne primjene.

REVIMED® Fe upravo odgovara tom principu — zbog čega predstavlja logičan i siguran izbor u svakodnevnoj preporuci.

REVIMED® proizvodi dostupni su putem veletrgoerija. Više informacija pronađite na [www.revimed.ba](http://www.revimed.ba)

# CURAPROX

## KOMBINIRANA SNAGA HLORHEKSIDINA I CITROX®-a KLINIČKI DOKAZANO SMANJUJE RIZIK OD INFEKCIJE



PERIO PLUS  
REGENERATE SADRŽI  
I CIKLODEKSTRINE  
ZA DODATNO  
ANTIVIRUSNO  
DJELOVANJE

- + Dokazano antiseptičko, antigljivično i antivirusno dejstvo
- + Pomaže kod problema sa zubima i desnim

- + Ne sadrži alkohol i deterdžente
- + Prijatnog ukusa

\* Jeyakumar J., Sculean A., Eick S. Nova generacija proizvoda za oralnu higijenu je klinički dokazano efikasnija od čistog klorheksidina. PubMed, 2020; 18(11):981-990



Zdrav osmijeh  
je uspjeh!

Blassco, d. o. o.  
Nikole Subića Zrinskog 8, 74230 Čabla  
Šibina i Hercegovina

t. +387 (0)32 89 12 11  
e. info@blassco.ba  
www.zdrav-osmijeh.ba



SWISS PREMIUM ORAL CARE



PIŠE: Aida Omerović Tahto, mag. pharm.

## AIDA OMEROVIĆ TAHTO: SUPLEMENTACIJA TOKOM DOJENJA – PODRŠKA ZDRAVLJU MAJKE I RAZVOJU DJETETA

Kako pravilna prehrana i odabrani dodaci ishrani doprinose kvaliteti majčinog mlijeka i očuvanju nutritivnih rezervi dojilje?

**D**ojenje predstavlja jedinstveno i izuzetno važno razdoblje u životu svake majke i djeteta, u kojem se uspostavlja snažna emocionalna povezanost, ali i osigurava optimalna prehrana za novorođenče. Majčino mlijeko nije samo izvor energije, već i kompleksna kombinacija hranjivih tvari, zaštitnih faktora i bioaktivnih komponenti koje podržavaju rast, razvoj i imunitet djeteta. Istovremeno, potrebe organizma majke tokom dojenja značajno se povećavaju, što zahtijeva dodatnu pažnju u pogledu pravilne prehrane i unosa ključnih nutrijenata.

U tom kontekstu, adekvatna suplementacija može imati važnu ulogu u očuvanju zdravlja majke i osiguravanju kvalitete majčinog mlijeka, posebno u situacijama kada prehrana ne može u potpunosti zadovoljiti povećane potrebe organizma.

Dojenje je jedno od najvažnijih razdoblja u životu majke i djeteta, jer omogućava prijenos hranjivih nutrijenata potrebnih za rast i razvoj djeteta. Majčino mlijeko je bogato hranjivim nutrijentima koje podržavaju imunološki sustav i zdrav razvoj djeteta, ali također može iscrpiti majčine rezerve vitamina i minerala. Zbog toga je pravilna prehrana i suplementacija **ključna** za osiguranje zdravlja majke i njezine sposobnosti da proizvodi kvalitetno mlijeko.

Dok je majčino mlijeko prirodno uravnoteženo i prilagođeno potrebama djeteta, hranjive tvari koje ono sadrži ovise o **prehrani majke**. To znači da dojilje trebaju osigurati adekvatan unos određenih vitamina i minerala kako bi **podržale i vlastito zdravlje i optimalan razvoj djeteta**. Neke majke se oslanjaju na uravnoteženu prehranu, ali u mnogim slučajevima, dodatni suplementi su potrebni kako bi se nadoknadile povećane potrebe tokom dojenja.

Aida Omerović Tahto, mag. pharm. je magistrica farmacije s izraženim fokusom na edukaciju, javno zdravlje i savremeni pristup farmaceutskoj praksi. Kroz dugogodišnji rad u struci razvila je snažnu orijentaciju prema savjetodavnoj ulozi farmaceuta i aktivnoj podršci pacijentima u svakodnevnim zdravstvenim izazovima. Svoje profesionalno iskustvo gradila je u farmaceutskoj praksi, gdje je stekla duboko razumijevanje potreba pacijenata, racionalne primjene lijekova i važnosti kvalitetne komunikacije.

Danas to znanje prenosi i u obrazovnom procesu, radeći kao profesorica stručne grupe predmeta i pripremajući buduće zdravstvene profesionalce za realne kliničke i savjetodavne situacije.

Krajem 2024. godine pokrenula je edukativnu platformu Mamina staza, namijenjenu trudnicama i dojiljama, s ciljem pružanja pouzdanih, stručno utemeljenih informacija o lijekovima, suplementima i zdravlju



majke i djeteta. Ovaj projekat predstavlja važan doprinos javnozdravstvenoj edukaciji u području koje je često opterećeno dezinformacijama. Aida Omerović Tahto prepoznata je i po snažnom digitalnom prisustvu, gdje kroz društvene mreže okuplja veliku zajednicu i promovira odgovornu i sigurnu upotrebu lijekova, dodataka ishrani i zdravih životnih navika.

Svojim radom povezuje stručnu farmaciju s potrebama savremenog pacijenta, čineći znanje dostupnim, razumljivim i primjenjivim. Kontinuiranim učešćem na stručnim skupovima i aktivnim javnozdravstvenim angažmanom doprinosi razvoju farmaceutske struke i jačanju uloge farmaceuta kao ključnog zdravstvenog savjetnika.

U nastavku su neki od **ključnih suplemenata** za dojilje koji pomažu u očuvanju zdravlja majke i podržavanju rasta djeteta:

- **Prenatalni vitamini:** Nakon poroda, preporučuje se nastavak uzimanja prenatalnih vitamina jer sadrže ključne vitamine i minerale potrebne za oporavak majke i zdravlje djeteta. Oni sadrže folnu kiselinu, željezo i druge esencijalne nutrijente koji su važni za obnovu organizma nakon poroda.
- **Kalcij:** Dojenje može povećati gubitak kalcija iz majčinih kostiju, što može dovesti do privremenog smanjenja koštane mase. Dnevna preporuka za unos kalcija je između 1.000 i 1.300 mg, što pomaže u očuvanju zdravlja kostiju majke i razvoju kostiju djeteta. Dodatni izvori kalcija mogu uključivati mliječne proizvode, tamnozeleno povrće i suplemente.
- **Vitamin D:** Vitamin D igra ključnu ulogu u apsorpciji kalcija i razvoju djetetovih kostiju. Majke koje nemaju dovoljno izloženosti sunčevoj svjetlosti ili ne konzumiraju hranu obogaćenu vitaminom D trebale bi razmotriti uzimanje dodataka vitamina D.
- **Omega-3 masne kiseline:** Omega-3 masne kiseline, posebno DHA, važan su sastojak majčinog mlijeka jer doprinose razvoju mozga i vida kod dojenčadi. Dojilje se potiču da konzumiraju ribu s niskim udjelom žive ili koriste dodatke omega-3, kako bi osigurale optimalan unos ovih esencijalnih masnih kiselina.
- **Željezo:** Gubitak krvi tijekom poroda može značajno smanjiti razine željeza u organizmu, što može dovesti do anemije. Suplementacija željezom pomaže obnovi zaliha željeza, čime se podržava energija i opće zdravlje majke.
- **Jod i holin:** Jod je važan za funkciju štitnjače, a kolin podržava razvoj mozga djeteta. Dojilje trebaju osigurati dovoljan unos ovih nutrijenata kroz hranu ili suplemente. Jod se može pronaći u morskim plodovima, a holin u jajima i mesu.

Suplementacija tokom dojenja može pomoći u osiguravanju optimalnog unosa nutrijenata, ali je važno da se svaka dojilja posavjetuje sa svojim ljekarom ili farmaceutom prije nego što započne s uzimanjem bilo kakvih dodataka.

# POLIBIOTIK NOVE GENERACIJE

Uključuje vrhunske sojeve klinički ispitnog učinka kod zatvora, probavnih smetnji, infekcija gornjih dišnih puteva, zdravlja imunološkog i probavnog sustava te stresa

**7** milijardi dobrih bakterija

ZA SVAKI DAN

**15** premium sojeva

Jedna kapsula na dan za svakodnevno povećanje broja i raznolikosti dobrih bakterija u probavnom sustavu.

PROIZVOD JE DOSTUPAN I U PAKIRANJU OD 30 KAPSULA

Ekskluzivni uvoznik: M&D Company, Čitluk; Savjetovalište: tel. 036 326 116

SAMO ZA ZDRAVSTVENE DJELATNIKE

Informacije u ovom materijalu temelje se na znanstvenim dokazima, a prezentirane su u svrhu edukacije zdravstvenih djelatnika o karakteristikama sastojaka u proizvodima.

\*nepatogene bakterije prirodno prisutne u probavnom sustavu.

## BIORELA<sup>®</sup> Total

PREMIUM KOMBINACIJA 15 SOJEVA

60 DNEVNIH DOZA

DODATAK PREHRANI

Za svakodnevno povećanje broja i raznolikosti dobrih bakterija u probavnom sustavu

**15**  
SOJEVA

ZNANSTVENO DOKAZANO

7 MILIJARDI CFU

60 BILJNIH KAPSULA

**BIORELA<sup>®</sup>**  
ZNANOST DOBRIH BAKTERIJA  
[www.biorela.hr](http://www.biorela.hr)



UČINKOVITI I KLINIČKI  
ISPITANI SOJEVI



SNAŽNE I CILJANE  
FORMULE



NAJŠIRA LINIJA  
PROIZVODA

# CILJANA POMOĆ ZA ŽIVČANI SUSTAV

## Natural Wealth® **Neuro Forte**



- ✓ SNAŽNE, CILJANE DOZE **VITAMINA B SKUPINE**
- ✓ NUKLEOTIDI **URIDIN MONOFOSFAT (UMP) & CITIDIN MONOFOSFAT (CMP)**
- ✓ **KOLIN**

### Kada se preporučuje?

- ✓ Kod neuropatskih smetnji poput osjećaja žarenja, trnaca ili boli
- ✓ Kao podrška pri oporavku nakon ozljede ili operacije
- ✓ Kod uklještenja živaca i išijasa
- ✓ Kod lumbalne i vratne radikulopatije
- ✓ Kod dijabetičke polineuropatije
- ✓ Kod neuropatske boli uzrokovane herpes zoster virusom
- ✓ Kod izloženosti dugotrajnom stresu i pojačanim psihofizičkim naporima
- ✓ Kao podrška zdravlju živčanog sustava



BEZ GLUTENA

BEZ LAKTOZE

POGODNO I ZA VEGANE

#### SAMO ZA ZDRAVSTVENE DJELATNIKE

Informacije u ovom materijalu temelje se na znanstvenim dokazima, a prezentirane su u svrhu edukacije zdravstvenih djelatnika o karakteristikama sastojaka u proizvodima.

Vitamini B1, B6, B12 i biotin doprinose normalnom funkcioniranju živčanog sustava, normalnoj psihološkoj funkciji i normalnom metabolizmu stvaranja energije. Vitamin B12 doprinosi smanjenju umora i iscrpljenosti te ima ulogu u procesu dijeljenja stanica. Nukleotidi uridin monofosfat (UMP) i citidin monofosfat (CMP) glavne su strukturne jedinice nukleinskih kiselina RNK i DNK, koje su osnovni gradivni element svih stanica tijela, uključujući stanice živčanog sustava.

Negrao L, Almeida P, Alpino S, Duro H, Liborio T, Silva UM, Figueira R, Gonçalves S, Parra LN. Effect of the combination of uridine nucleotides, folic acid and vitamin B12 on the clinical expression of peripheral neuropathies. *Pañi Manag.* 2014; 4(3): 191-196.

**Ekskluzivni uvoznik:** M&D Company, Čitluk · **Savjetovalište:** tel. 036 326 116

#### SAMO ZA ZDRAVSTVENE DJELATNIKE

Informacije u ovom materijalu temelje se na znanstvenim dokazima, a prezentirane su u svrhu edukacije zdravstvenih djelatnika o karakteristikama sastojaka u proizvodima.

# IVONA LOVRIĆ: PRAVILNA ZAŠTITA OD SUNCA, ALI I ADEKVATAN IZBOR DERMOKOZMETIKE, IGRAJU KLJUČNU ULOGU U PREVENCIJI I TRETMANU PIGMENTACIJSKIH PROMJENA NA KOŽI

Sunce ima ključnu i dominantnu ulogu u nastanku i pogoršanju melazme - najvažniji je okidač i faktor održavanja bolesti.



INTERVJU: dr.med.  
Ivona Lovrić, spec.  
dermatovenerologije

*Ivona Lovrić rođena je 11.04.1992. godine u Zenici. Diplomirala je na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Mostaru 2016. godine. Od 2017. godine zaposlena je na Klinici za kožne i spolne bolesti "Sveučilišne kliničke bolnice" Mostar, gdje je 2023. godine završila specijalizaciju iz dermatovenerologije. Kao specijalista dermatovenerologije u svakodnevnoj kliničkoj praksi bavi se dijagnostikom i liječenjem širokog spektra dermatoloških oboljenja.*

*Posebno područje njenog profesionalnog interesa obuhvata kliničku dermatologiju i savremene terapijske pristupe u liječenju različitih kožnih bolesti, uključujući upalne dermatoze, akne, kronične kožne bolesti. Aktivno prati nova saznanja i savremene smjernice u dermatologiji, te kontinuirano radi na stručnom usavršavanju, s ciljem primjene savremenih dijagnostičkih i terapijskih metoda u svakodnevnoj kliničkoj praksi i pružanja individualiziranog pristupa svakom pacijentu.*



**H**iperpigmentacije su jedan od najčešćih estetskih i dermatoloških problema s kojima se pacijenti susreću, posebno u proljetnim i ljetnim mjesecima kada je izlaganje suncu intenzivnije. Pravilna zaštita od sunca, ali i adekvatan izbor dermokozmetike, igraju ključnu ulogu u prevenciji i tretmanu pigmentacijskih promjena na koži. Danas ćemo o ovoj važnoj temi razgovarati sa dermatologinjom dr. Ivonom Lovrić, koja će nam približiti uzroke nastanka hiperpigmentacija, mogućnosti liječenja te važnost pravilne upotrebe SPF zaštite.

## + ŠTA TAČNO PODRAZUMIJEVAMO POD HIPERPIGMENTACIJOM I KOJE SU NAJČEŠĆE VRSTE KOJE SUSREĆETE U DERMATOLOŠKOJ PRAKSI?

Hiperpigmentacija je stanje kože karakterizirano pojačanom pigmentacijom odnosno povećanom produkcijom ili nepravilnom raspodjelom melanina u epidermisu i/ili dermisu. Klinički se manifestira kao tamne mrlje ili difuzno potamnjene kože, različite veličine, oblika i intenziteta. Radi se o poremećaju u procesu melanogeneza, gdje dolazi do: povećane aktivnosti melanocita, povećanog broja melanocita (rjeđe) ili odlaganja melanina u dublje slojeve kože (dermalna pigmentacija). Može biti: epidermalna (smeđa, bolje reagira na terapiju), dermalna (sivkasto-plavi ton, teže se liječi) i mješovita. *Najčešće vrste hiperpigmentacija su:*

**Solarni lentigo (sunčane pjegje):** jasno

ograničene smeđe makule na fotoeksponiranim područjima, a nastaju kao posljedica kronične UV izloženosti. Češće kod starijih pacijenata.

**Efélide (pjege):** male svijetlosmeđe mrlje koje su genetski uvjetovane. Pojačavaju se ljeti, blijede zimi.

**Melazma:** simetrične smeđe mrlje, najčešće na licu (obrazi, čelo, gornja usna). Jaka povezanost sa UV zračenjem i hormonima (trudnoća, kontraceptivi). Kroničan i recidivirajući tijek.

**Postinflamatorna hiperpigmentacija (PIH):** nastaje nakon upale (akne, dermatitis, traume, procedura). Vrlo česta kod kože sklone aknama. Može biti epidermalna ili dermalna. Lijekovima inducirana hiperpigmentacija. Različiti obrasci (difuzna, lokalizirana, plavičasta).

**Endokrine i sistemske hiperpigmentacije:** npr. Addisonova bolest (difuzna pigmentacija, sluznice), hemokromatoza („brončana koža“), acanthosis nigricans

## + KOJI SU NAJČEŠĆI UZROCI NASTANKA HIPERPIGMENTACIJA KOD PACIJENATA?

Hiperpigmentacija može biti izazvana različitim čimbenicima, uključujući izlaganje suncu, hormonalne promjene, upalne procese ili ozljede kože. Najčešći uzrok hiperpigmentacije je izlaganje suncu, koje izaziva povećanu proizvodnju melanina kao zaštitu od UV zračenja. Sunčanje može uzrokovati nastanak sunčevih pjega, tamnih mrlja koje se pojavljuju na koži uslijed dugotrajnog izlaganja suncu.

Drugi uzroci mogu uključivati hormonalne promjene (kao što je melasma tijekom trudnoće), upale uzrokovane aknama ili ozljedama kože, te genetske predispozicije.



## + KOLIKU ULOGU IMA IZLAGANJE SUNCU U NASTANKU I POGORŠANJU HIPERPIGMENTACIJA POPUT MELAZME?

Sunce ima ključnu i dominantnu ulogu u nastanku i pogoršanju melazme- najvažniji je okidač i faktor održavanja bolesti. Sunce djeluje na melazmu kroz: stimulaciju melanocita, oksidativni stres i upalu, vaskularne mehanizme i efekt vidljive svjetlosti. Kod stimulacije melanocita važno je djelovanje UV zračenja: UVB direktno povećava sintezu melanina, UVA prodire dublje i aktivira već postojeće melanine uz oksidativni stres. Aktivacija enzima tirozinaze dovodi do pojačane melanogeneze, a rezultat su tamnije i šire hiperpigmentacije.

Vidljiva (plava) svjetlost (HEV light) je posebno važna kod tamnih fototipova (III-VI). Aktivira melanocite putem opsina-3 receptora. Može izazvati dugotrajnu i tvrdokornu pigmentaciju. UV zračenje inducira upalu i oksidativni stres što dovodi do stvaranja reaktivnih kisikovih radikala te posljedično dolazi do subkliničke upale koja stimulira melanocite te do oštećenja dermoepidermalne granice odnosno "curenje" melanina u dermis, što dovodi do dermalne melazme (teže za liječenje). UV zračenje

povećava: VEGF, angiogenezu. Čak i minimalna izloženost suncu poništava terapiju (npr. hidrokinon, retinoidi, kiseline) i dovodi do brzog recidiva.

**Klinički značaj (ono što često vidimo u praksi): pogoršanje ljeti, simetrična distribucija (čelo, obrazi, gornja usna), relaps odmah nakon izlaganja bez zaštite čak i kroz prozor (UVA) ili ekran (HEV). Sunce smanjuje efikasnost terapije (azelaične kiseline, tretinoin, traneksamične kiseline).**

Zato se melazma liječi uvijek kombinirano + stroga/redovita fotoprotekcija. Fotoprotekcija predstavlja osnovu liječenja. Bez ovoga nijedna terapija ne daje dugotrajan rezultat.

## + KOLIKO JE VAŽNA SVAKODNEVNA UPOTREBA SPF ZAŠTITE U PREVENCIJI HIPERPIGMENTACIJA?

Važno je naglasiti da bez svakodnevne i pravilne fotoprotekcije nema uspješnog liječenja hiperpigmentacija. SPF nije "kozmetika" nego terapija: Potrebno je koristiti kreme sa SPF-om i zimi, u zatvorenom (UVA prolazi kroz staklo). Bez toga relaps je pravilo, a ne izuzetak.

Sunce ima ključnu i dominantnu ulogu u nastanku i pogoršanju melazme - najvažniji je okidač i faktor održavanja bolesti.



## + KOJI SPF FAKTOR BISTE PREPORUČILI OSOBAMA KOJE VEĆ IMAJU PIGMENTACIJSKE PROMJENE NA KOŽI?

Kod osoba sa melazmom i hiperpigmentacijama, izbor SPF-a nije "bilo koji SPF 50", nego specifičan tip fotoprotekcije koji pokriva sve relevantne spektre (UVA, UVB + vidljiva svjetlost). To su kreme sa SPF 50+ (visoka UVB zaštita), standard ali nije dovoljan sam po sebi, visoka UVA zaštita je ključna, jer je UVA zračenje glavni faktor pogoršanja hiperpigmentacije, tražiti: UVA u krugu (EU oznaka) ili PPD  $\geq$  30, spf mora imati zaštitu od vidljive svjetlosti, mora sadržavati tzv iron oxides (pigmentirani/tintirani SPF).

Što se tiče primjera, važna je formulacija: da je nekomedogeno, bez jakih iritansa, lagana tekstura (fluid). Većinom su takvi fluidi SPF 50+ sa oznakama M, tinted, pigment control.

## + KOLIKO ČESTO JE POTREBNO PONOVO NANOSITI SPF TOKOM DANA KAKO BI ZAŠTITA BILA UČINKOVITA?

Za optimalnu zaštitu potrebno je obnavljati SPF svaka 2-3 sata, odnosno nakon znojenja ili brisanja lica, u količini tzv. pravilo "2 prsta". U realnoj praksi: barem 2x dnevno minimalno, ali idealno više u količini koja prekriva cijelo lice i vrat.

## **+ KOJI AKTIVNI SAŠTOJCI U DERMOKOZMETIČKIM PREPARATIMA IMAJU NAJBOLJI EFEKAT U TRETIRANJU HIPERPIGMENTACIJA?**

Kod hiperpigmentacija (posebno melazme) nije bitan samo jedan "najbolji" sastojak, nego razumijevanje koji mehanizam ciljamo. Najefikasniji aktivni sastojci se dijele prema tome kako djeluju na melanogenezu. U našoj se koži nalaze stanice zvane melanociti – sadrže enzim tirozinazu, koji je odgovoran za proizvodnju melanina. Melanin je kožni pigment koji daje boju našoj koži i štiti je od UV-zraka. Glavni krivac za stvaranje hiperpigmentacije je prekomjerna proizvodnja melanina zbog enzima tirozinaze. Najefikasniji aktivni sastojci (po mehanizmu) su inhibitori tirozinaze (smanjuju stvaranje melanina) – najjači efekat; Najvažniji: hidrokinon → zlatni standard, azelaična kiselina, kojična kiselina, arbutin, ovi sastojci djeluju na način da blokiraju enzim tirozinazu i posljedično smanjuju sintezu melanina. Klinički su najefikasniji za melazmu i epidermalne pigmentacije i često se koriste u kombinaciji. Zatim prema djelovanju imamo inhibitore transfera melanina, npr niacinamid, mehanizam djelovanja je blokiranje transfera melanosoma u keratinocite.



Odličan je za osjetljivu kožu, dugotrajnu upotrebu, često u koncentraciji 4–5%. Sastojci koji imaju antiinflamatorni učinak odnosno smanjuju oksidativni stres, kao što su: vitamin C (askorbinska kiselina), azelaična kiselina te ekstrakt sladića (glabridin). Djeluju tako što smanjuju upalu te na taj način indirektno smanjuju melanogenezu. Posebno bitni kod: melazme (UV + upalna komponenta). Regulatori melanocita / "novija generacija" vrlo važni: traneksamična kiselina, koja djeluje tako što inhibira plazmin i posljedično smanjuje UV-induciranu melanogenezu. Odlična je za: melazmu (posebno rezistentnu), vaskularnu komponentu.

Eksfolijanti (uklanjanje pigmenta) glikolna kiselina, mliječna kiselina, retinoidi (npr. tretinoin). Djeluju tako što ubrzavaju turnover, uklanjaju pigmentirane keratinocite. Posebno korisni kod: PIH (postinflamatorna hiperpigmentacija). Primjer rutine kod hiperpigmentacija: jutro: čišćenje lica blagim gelom + vitamin C + azelaična/niacinamid + SPF 50+ (tintirani), uvečer: nakon čišćenja lica, naizmjenično retinoid / azelaična / kiseline + hidratacija. Osnova svega: SPF + dosljednost = rezultat.

## **+ KADA JE POTREBNO PACIJENTA UPUTITI DERMATOLOGU, A KADA SE PROBLEM MOŽE RJEŠAVATI DERMOKOZMETIKOM I SAVJETOM FARMACEUTA?**

Neke hiperpigmentacije zahtijevaju pregled dok se većina može uspješno liječiti dermkozmetikom uz savjet farmaceuta. Može se započeti samostalno ili uz savjet

farmaceuta ako je riječ o blagim i tipičnim hiperpigmentacijama kao što su postinflamatorna hiperpigmentacija (nakon akni, depilacije) ili blaga melazma (ranog stadija) te solarni lentigines (početni).

Blage i tipične hiperpigmentacije su stabilne i simetrične, bez naglih promjena, bez nepravilnih rubova, bez alarmantnih znakova, nema krvarenja, nema ulceracije i nema brzog rasta. Prva linija terapije je SPF 50+ (tintirani) uz aktivne sastojke poput azelaične kiseline, niacinamida, vitamina C i blage kiseline. Slučajevi u kojima treba obvezno uputiti dermatologu su i najmanja sumnja na malignitet, uz ABCDE kriterije: A – asimetrija, B – nepravilni rubovi, C – više boja, D – promjer > 6 mm, E – evolucija (promjena) gdje treba isključiti melanom ili lentigo maligna.

Također pregled dermatologa zahtijevaju promjene nejasne dijagnoze; ako nije tipična melazma/PIH, atipična lokalizacija, jednostrana pigmentacija, teška ili rezistentna melazma ili nema odgovora nakon 3 mjeseca terapije. Ako se brzo pogoršava ili obuhvaća veću površinu.

**Pregled dermatologa je potreban ukoliko treba uključiti hidrokinon, tretinoin ili traneksamičnu kiselinu, ako imamo hormonalne ili sistemske uzroke, npr melazma u trudnoći, hiperpigmentacije u endokrinim poremećajima te ukoliko postoji potreba za procedurama kao što su laser terapija, microneedling ili kemijski pilinzi.**

**Fotoprotekcija predstavlja osnovu liječenja. Bez ovoga nijedna terapija ne daje dugotrajan rezultat.**

## **+ KOLIKO SU DERMATOLOŠKE PROCEDURE POPUT HEMIJSKIH PILINGA ILI LASERA UČINKOVITE U TRETMANU HIPERPIGMENTACIJA?**

Dermatološke procedure poput kemijskih pilinga i lasera imaju važnu ulogu u liječenju hiperpigmentacija — ali nisu “čarobno rješenje” i uvijek se moraju pravilno indicirati. Kemijski pilinzi i laseri su efikasni te značajno smanjuju pigmentaciju: laseri često daju brže i jače rezultate, ali imaju veći rizik nuspojava (PIH) dok su pilinzi sigurniji, ali sporiji.

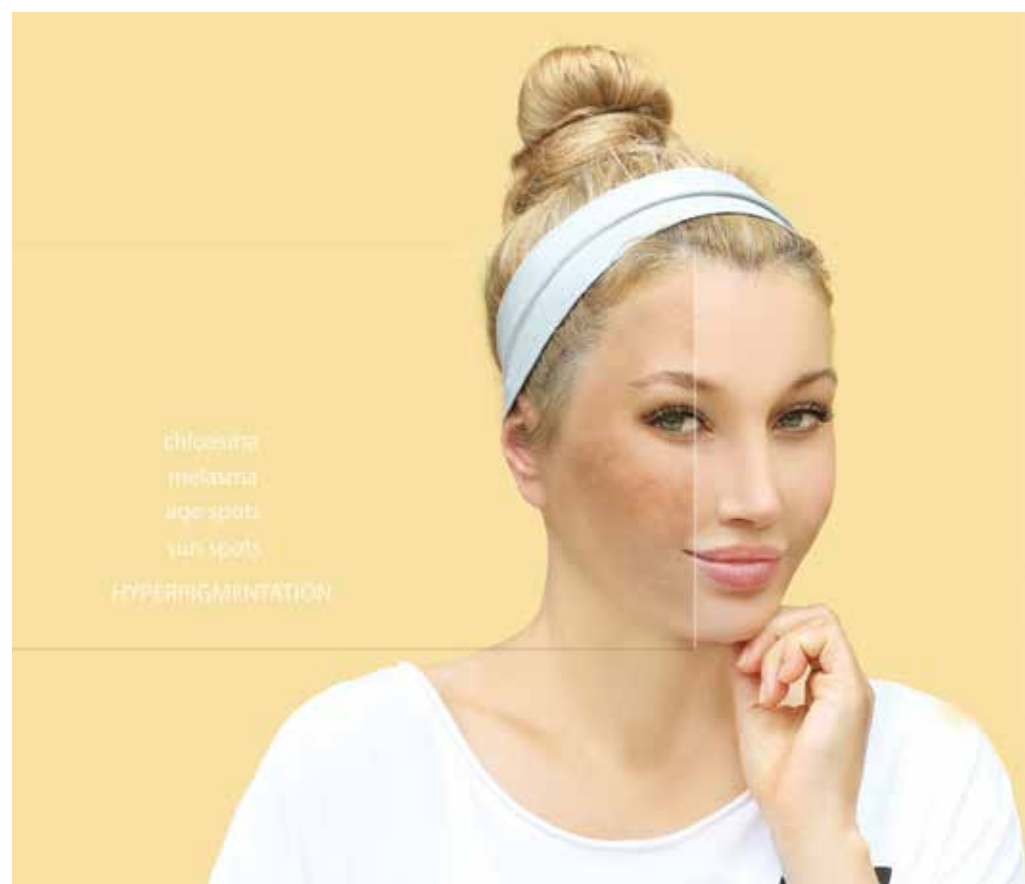
**Kemijski pilinzi su sigurniji za tamnije fototipove, manji rizik PIH, mogu se ponavljati. Ograničenja su što većinom djeluju površinski te su rezultati sporiji i potrebno je više tretmana. Najbolji za: PIH, blagu do umjerenu melazmu i kao dodatak topikalnoj terapiji.**

Laseri imaju često brži i izraženiji efekat nego pilinzi. Nedostaci su i veći rizik od postinflamatorne hiperpigmentacije (PIH), relaps je čest te zahtijeva iskustvo i pažljiv odabir pacijenta. Laser: uklanja postojeći pigment, ali ne zaustavlja melanogenezu. Zato bez terapije kao što su npr hidrokinon, tretinoin uz SPF pigment se vraća.

Procedure poput kemijskih pilinga ili lasera su dodatne terapije, ne čine osnovu liječenja. Osnova uvijek ostaje: SPF 50+ širokog spektra i lokalna terapija. Indikacije kada se preporuča korištenje procedura su rezistentna melazma, nezadovoljavajući odgovor na lokalnu terapiju te potreba za bržim učinkom. Savjetuje se izbjegavanje lasera kod tamnijeg fototipa kože, aktivne upale kože ili neregulirane melazme (gdje nema lokalne terapije i ne koristi se SPF). **Kemijski pilinzi i laseri su učinkoviti, ali ne liječe uzrok te je rizik recidiva visok. Najbolji rezultat daje kombinacija lokalne terapije, procedure + održavanje.**

## **+ KOJI BI BIO VAŠ NAJVAŽNIJI SAVJET PACIJENTIMA I FARMACEUTIMA KADA JE RIJEČ O PREVENCIJI I TRETMANU HIPERPIGMENTACIJA?**

Najvažniji savjet odnosno ključna poruka bi bila da edukacija pacijenta predstavlja ključ uspjeha. Potrebno je naglasiti da je terapija dugotrajna i kombinirana. Savjetuje se izbjegavati agresivne procedure bez pripreme. **Važno je naglasiti da bez svakodnevne i pravilne fotoprotekcije nema uspješnog liječenja hiperpigmentacija.**





*BioNike*  
HEALTH AND BEAUTY

ZA DOBROBIT OSJETLJIVE KOŽE.

TESTIRANO NA NIKAL  
BEZ KONZERVANSA · MIRISA · GLUTENA



@bionikebih @bionike.bih

VNAK

# NOVO U NJEZI LICA: PROLOM BEAUTY RITUAL ČISTOĆE I RAVNOTEŽE

U svijetu njege kože, gdje se sve više vraćamo prirodi, a istovremeno tražimo efikasna i savremena rješenja, jedan princip ostaje nepromijenjen – zdrava koža počinje pravilnim čišćenjem. Upravo na toj filozofiji nastaju novi proizvodi iz Prolom Beauty linije, koji spajaju snagu prirodnih sastojaka i dermatološki provjerenu efikasnost.

Inspiracija dolazi iz same prirode – iz jedinstvene Prolom vode, poznate po svojoj izuzetnoj čistoći i mineralnom sastavu. Ova voda već decenijama ima posebno mjesto u njezi i očuvanju balansa organizma, a sada svoju primjenu pronalazi i u kozmetici, kao baza formulacija koje poštuju prirodnu ravnotežu kože.

## + NJEŽAN POČETAK SVAKODNEVNE NJEGE

Prvi korak svakog beauty rituala je temeljno, ali nježno čišćenje. Prolom Beauty micelarna voda osmišljena je tako da odgovori potrebama svih tipova kože, uključujući i osjetljivu, kao i delikatno područje oko očiju.



Njena lagana, ali učinkovita formula uklanja šminku, nečistoće i tragove zagađenja bez isušivanja ili iritacije.

Zahvaljujući kombinaciji Prolom vode, hijaluronske kiseline i niacinamida, micelarna voda ne djeluje samo kao čistač, već i kao prvi korak njege – hidrira, umiruje i pomaže u očuvanju prirodne ravnoteže kože. Nakon upotrebe, koža ostaje svježija, mekana i bez neprijatnog osjećaja zatezanja.

## + DUBINSKO ČIŠĆENJE UZ NJEGU

Za dodatni osjećaj čistoće i svježine, Prolom Beauty gel za umivanje predstavlja idealan nastavak rutine. Njegova formula temeljno uklanja višak sebuma, nečistoće i ostatke šminke, istovremeno čuvajući prirodni pH balans kože.

Obogaćen pažljivo biranim aktivnim sastojcima – glicerinom koji privlači vlagu, pantenolom koji umiruje, niacinamidom koji balansira kožu, te aloe verom i vitaminom E koji djeluju regenerativno i antioksidativno – ovaj gel pretvara svakodnevno umivanje u njegujući ritual. Koža nakon upotrebe ostaje čista, osvežena i prijatna na dodir.

# Prolom

BEAUTY CARE



## + JEDNOSTAVNOST KAO LUKSUZ

Prolom Beauty micelarna voda i gel za umivanje osmišljeni su za svakodnevnu upotrebu, bez agresivnih sastojaka i alkohola, dermatološki i oftalmološki testirani. Njihova nježnost čini ih pogodnim i za najosjetljiviju

kožu, dok efikasnost zadovoljava potrebe savremenog načina života.

U vremenu kada je njega kože često kompleksna i preopterećena, Prolom Beauty podsjeća na suštinu – čista, uravnotežena i njegovana koža kao temelj ljepote. Jer ponekad je upravo jednostavna, ali pažljivo osmišljena rutina ono što pravi najveću razliku.

## + SAVRŠENA BAZA ZA DALJU NJEGU

Čista koža je spremna da primi sve benefite narednih koraka u rutini. Nakon micelarne vode i/ili gela za umivanje, preporučuje se nanošenje Prolom anti-age seruma za lice sa botox-like peptidima i 3D hijaluronskom kiselinom za dodatnu hidrataciju i dodatnim aktivnim sastojcima usmjerenim na specifične potrebe kože. Slijedi Prolom anti-age krema koja "zaključava" vlagu i pruža zaštitu tokom dana ili regeneraciju tokom noći.

Upravo ovakav slojevit pristup njezi omogućava da aktivni sastojci djeluju maksimalno efikasno, dok koža ostaje uravnotežena, njegovana i zaštićena.



Zasnovana na prirodnoj Prolom vodi

# XYLAN 500 MG – INOVATIVNI PRISTUP JAČANJU IMUNITETA

## + MGN-3 ARABINOKSILAN

U savremenom pristupu očuvanju zdravlja i podršci imunološkom sistemu, sve veću pažnju privlače biološki aktivne supstance sa dokazanim kliničkim efektima. Jedan od takvih proizvoda je **Xylan 500 mg**, koji sadrži MGN-3 arabinoksilan – prirodni polisaharid dobijen iz rižinih mekinja, razvijen i patentiran u Japanu.

## + ŠTA JE MGN-3 ARABINOKSILAN?

MGN-3 predstavlja enzimatski modificiran ekstrakt rižinih mekinja, poznat i pod nazivom **RBAC (Rice Bran Arabinoxylan Compound)**. Zahvaljujući jedinstvenom procesu obrade uz pomoć enzima iz shitake gljiva, ovaj spoj dobija poboljšanu biološku aktivnost i visoku bioraspoloživost.

U literaturi se često opisuje kao **biološki modifikator imunološkog odgovora**, sa značajnim imunomodulatornim potencijalom.

## + MEHANIZAM DJELOVANJA

Djelovanje Xylan-a zasniva se na aktivaciji ključnih komponenti imunološkog sistema:

- povećanje aktivnosti **NK (natural killer) ćelija** i do 4-7 puta
- stimulacija **T i B limfocita**
- povećanje citokina poput **IL-2 i IFN-γ**

• jačanje adaptivnog imuniteta. Posebno je značajno djelovanje na NK ćelije, gdje istraživanja pokazuju povećanje njihove aktivnosti i do **300%**, čime se unapređuje sposobnost organizma da prepoznaje i eliminiše **virusom** zaražene i **maligne ćelije**.

Povećanje razine interleukina-2 (IL-2) i interferona-gama (IFN-γ) u tijelu općenito ukazuje na aktivaciju staničnog imunološkog odgovora, posebno Th1 (T-helper 1) tipa limfocita. Ovo je znak da se imunološki sistem aktivno bori protiv određene prijetnje.

Aktivacija Th1 imunološkog odgovora: IL-2 i IFN-γ su ključni citokini koje proizvode Th1 stanice.

Njihovo povećanje sugerise snažan odgovor usmjeren na uklanjanje intracelularnih patogena (virusa, nekih bakterija) ili tumorskih stanica.

Povećanje citokina (signalnih proteina imunološkog sistema) znači da je u tijelu aktiviran snažan odgovor na neku prijetnju, poput infekcije ili upale. Citokini su "glasnici" koji usmjeravaju imunološke stanice na mjesto upale, a njihova povišena razina signalizira da se tijelo intenzivno bori.

## + ŠTO TO ZAPRAVO ZNAČI I KAKVE SU POSLJEDICE?

**Intenzivna upala:** Povećanje citokina najčešće ukazuje na aktivnu upalu ili infekciju (bakterijsku, virusnu).

**Citokinska oluja (opasno stanje):** Ako imunološki sustav reagira pretjerano, dolazi do masovnog oslobađanja citokina, što se naziva "citokinska oluja". To može oštetiti zdrava tkiva i organe.

**Autoimune bolesti:** Povišene razine mogu ukazivati na autoimune procese gdje imunološki sistem greškom napada vlastite stanice.

**Regeneracija tkiva:** Određeni citokini mogu biti povišeni u procesu zacjeljivanja i obnove tkiva.



Primjeri povezanih faktora:

**Interleukin-6 (IL-6):** Često se mjeri kao marker ozbiljne upale. **Prokalcitonin (PCT):** Povećava se posebno kod bakterijskih infekcija.

**Jačanje adaptivnog (stečenog) imuniteta** znači unapređenje sposobnosti organizma da prepozna, zapamti i specifično odgovori na određene patogene (poput virusa, bakterija ili tumora) s kojima je ranije bio u kontaktu. Za razliku od urođenog imuniteta koji reaguje općenito, adaptivni imunitet se prilagođava svakom novom uljezu i stvara dugotrajnu zaštitu.

## + KLINIČKI POTVRĐENI EFEKTI I ŠIRA PRIMJENA

Rezultati kliničkih studija ukazuju na višestruke benefite primjene MGN-3:

- jačanje imunološke odbrane
- smanjenje učestalosti infekcija
- poboljšanje kvaliteta života kod pacijenata
- smanjenje recidiva tumora
- podrška tokom i nakon onkoloških terapija.

Posebno se ističe primjena u onkologiji kao **adjuvantna terapija**, gdje doprinosi smanjenju nuspojava terapije i poboljšanju općeg stanja pacijenata.

Arabinoksilan (često u obliku MGN-3/Xylan) je predmet proučavanja u kontekstu imunomodulacije i potpore onkološkim pacijentima. Iako su mnoge studije in vitro ili na životinjama, postoje značajna klinička ispitivanja na ljudima.

Evo pregleda ključnih oblasti i studija:

### 1. Imunomodulacija i imunitet (Xylan/MGN-3)

\* Povećanje aktivnosti NK ćelija (Natural Killer cells): Nekoliko studija je pokazalo da MGN-3 (arabinoksilan iz rižinih mekinja) značajno povećava aktivnost NK ćelija, koje su ključne u borbi protiv tumora i virusa.

\* Klinička istraživanja na karcinomu: Istraživanja su se fokusirala na pacijente s karcinomom dojke, prostate, jajnika i multiplim mijelomom, gdje je primijećeno poboljšanje imunološkog odgovora.

### 2. Onkologija i neželjeni efekti terapije

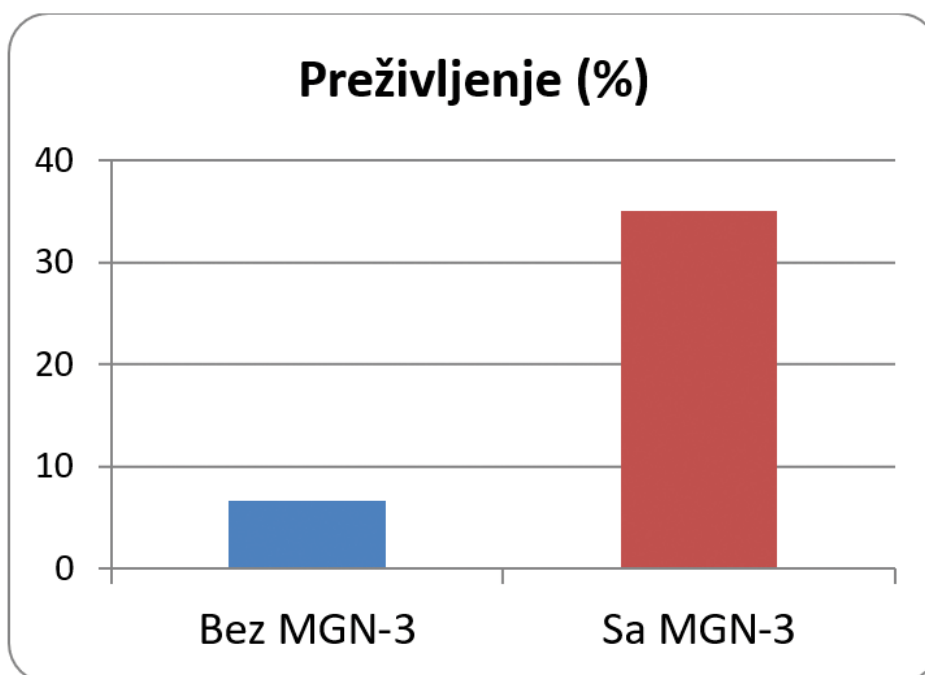
\* Smanjenje nuspojava hemoterapije: Istražuje se uticaj na smanjenje toksičnosti i nuspojava zračenja i hemoterapije.

### 3. Prebiotski efekti i zdravlje crijeva

\* Povećanje dobrih bakterija: Istraživanja potvrđuju da arabinoksilan djeluje kao prebiotik, povećavajući nivo bifidobacteria i Roseburia u crijevima, što poboljšava zdravlje probavnog sistema.

*Reference: Ghoneum M. et al., Elsaid S. et al., Ooi S.L. et al.*

## + PREŽIVLJENJE (HCC STUDIJA)



## + DODATNI BENEFITI

Pored imunomodulatornog efekta, Xylan pokazuje i:

- antioksidativno djelovanje
- antiinflamatorni efekat
- podršku ćelijskoj zaštiti
- pomoć u oporavku organizma.

## + KADA PREPORUČITI XYLAN 500 MG?

Xylan se posebno preporučuje kod:

- oslabljenog imuniteta
- onkoloških pacijenata
- čestih infekcija (virusnih i bakterijskih)
- hroničnog umora
- upalnih stanja
- starije populacije

Također, koristi se kao dodatak terapiji kod stanja poput **HPV infekcija, hepatitisa i herpesa.**

## + PREDNOST U ODNOSU NA DRUGE IMUNOMODULATORE

U poređenju s drugim suplementima:

- **MGN-3** djeluje direktno na NK ćelije i ima snažan imunomodulatorni efekat
  - **Beta-glukan** ima umjeren učinak
  - **Vitamin C** djeluje indirektno i slabije
- Xylan se izdvaja kao proizvod sa

visokim nivoom naučne evidencije, uključujući randomizirane kliničke studije. Randomizirane, dvostruko slijepe, placebo-kontrolisane studije (najviši nivo naučnog dokaza) potvrdile su značajnu razliku u korist Xylan MGN-3.

## + SIGURNOST I PRIMJENA

Xylan se odlikuje dobrom podnošljivošću i sigurnosnim profilom, bez značajnih nuspojava, što omogućava i dugotrajnu primjenu. Konačan proizvod ni u tragovima ne sadrži gljive što znači da ga mogu uzimati i osobe alergične na gljive.

Dejstvo ispoljava već kroz nekoliko dana. Siguran je za primjenu i kod djece, s tim da se onda mora prilagoditi doza.

Preporučena upotreba:

- popiti jednu kapsulu dnevno poslije obroka
- ako je potrebno pojačano djelovanje (procjena ljekara): popiti 2 puta dnevno poslije obroka tokom tri mjeseca (max dozvoljeno-intenzivno do 3000 mg dnevno/6 cps). Nakon tri mjeseca smanjiti dozu na 1 kapsulu dnevno.

## + ZAKLJUČAK

Xylan 500 mg predstavlja savremeni, naučno podržan pristup jačanju imuniteta. Zahvaljujući svom jedinstvenom sastavu i dokazanim efektima, ovaj proizvod ne djeluje samo kao stimulans, već **inteligentno aktivira imunološki sistem.**

Njegova široka primjena, visoka vrijednost za pacijente, cjenovna pristupačnost i sigurnost, te klinička potvrđenost čine ga vrijednim dodatkom u svakodnevnoj podršci zdravlju, ali i u kompleksnim terapijskim pristupima.

Na tržištu Bosne i Hercegovine, ovaj premium proizvod čiji je nosilac prava u BiH kompanija **Optipharm d.o.o.** dostupan je kroz ponudu kompanije **HA Company d.o.o.**, koja kontinuirano uvodi savremene i naučno podržane preparate u svoju paletu.

**"Xylan 500mg ne stimuliše imunitet nasumično — već ga inteligentno aktivira."**

### "Xylan vs konkurencija"

Parametar	Xylan (MGN-3)	Beta-glukan	Echinacea	Vitamin C
Mehanizam	✓ NK ćelije (direktno)	djelimično	blago	indirektno
Kliničke studije	✓ RCT	ograničeno	slabo	ograničeno
Onkologija	✓ DA	ne	ne	ne
Imunomodulator	✓ snažan	srednji	blag	slab
Naučna evidencija	✓ visoka	srednja	niska	srednja



**OPTIPHARM**  
SARAJEVO

# Xylan<sup>500mg</sup>

arabinoxylan MGN-3



 OPTIPHARM



INTERVJU: Ajla Turajlić, magistar farmacije

## ALMA TURAJLIĆ: OD APOTEKE DO VLASTITIH PREPARATA - PUT JEDNE MAGISTRE FARMACIJE

Živimo u vremenu kada su informacije o zdravlju široko dostupne, ali ne uvijek i pouzdane.

**P**ut od farmaceutskog obrazovanja do vođenja vlastite apoteke nosi brojne izazove, ali i prilike za profesionalni i lični razvoj. U savremenoj farmaceutskoj praksi, uloga magistra farmacije sve više nadilazi izdavanje lijekova, uključujući savjetovanje, edukaciju pacijenata te razvoj inovativnih i prirodnih preparata. U razgovoru s Almom Turajlić otkrivamo kako izgleda taj put, s kojim se izazovima susretala, te na koji način gradi apoteku kao mjesto povjerenja, znanja i savremenog pristupa zdravlju.

**+ ŠTA VAS JE MOTIVISALO DA SE ODLUČITE NA OTVARANJE VLASTITE APOTEKE I KAKO JE IZGLEDAO VAŠ PROFESIONALNI PUT DO TOG KORAKA?**

Farmaceutski fakultet sam 2007. godine završila u Moskvi, u Rusiji, nakon čega sam svoje prve profesionalne korake napravila u marketingu, radeći u predstavništvu farmaceutske kompanije. To iskustvo mi je pružilo širu sliku o industriji zdravlja, ali

sam osjećala da ipak želim biti bliže pacijentima i farmaceutskoj struci.

Po povratku u Bosnu i Hercegovinu, položila sam stručni ispit, što je uključivalo godinu dana pripravničkog staža u apoteci. Upravo taj period bio je ključan za moju odluku da otvorim vlastitu apoteku i tada sam istinski zavoljela rad u apoteci i prepoznala koliko me ispunjava direktan kontakt s ljudima i mogućnost da im pomognem, posavjetujem ih i pružim im stručnu podršku u očuvanju i unapređenju zdravlja. Odluka da otvorim svoju apoteku bila je uzbudljiva, ali i pomalo zastrašujuća,

jer je značila preuzimanje potpune odgovornosti, kako za poslovanje, tako i za vođenje tima. Tokom proteklih 15 godina bilo je mnogo izazova, ali svako od tih iskustava bilo je vrijedna lekcija. Danas sam zahvalna na tom putu jer me oblikovao i profesionalno i lično.

## **+ KOJI SU, PREMA VAŠEM ISKUSTVU, NAJVEĆI IZAZOVI S KOJIMA SE FARMACEUTI SUSREĆU PRILIKOM POKRETANJA VLASTITE APOTEKARSKE DJELATNOSTI?**

Kada sam otvarala svoju apoteku, zahtjevi i uslovi za otvaranje apoteke su bili drugačiji. Također, uslovi od dobavljača i proizvođača su bili povoljniji nego što su danas. Određeni izazovi su ostali isti, a dok su se neki dodatno intenzivirali. Jedan od ključnih izazova je svakako izbor lokacije. Dobra lokacija podrazumijeva pristupačnost pacijentima, vidljivost i kontinuitet prometa, što direktno utiče na održivost poslovanja.

Drugi važan segment je formiranje asortimana. Danas je na tržištu veća ponuda i dinamično je, sa velikim brojem proizvoda, brendova i kategorija. Izazov je napraviti balans između širine ponude i realnih potreba pacijenata, uz istovremeno upravljanje zalihama i finansijama.

Pored toga, vođenje apoteke danas podrazumijeva mnogo više od same farmaceutske struke i uključuje upravljanje timom, finansijama, odnosima s dobavljačima i proizvođačima, ali i prilagođavanje savremenim trendovima, poput digitalne komunikacije i edukacije pacijenata.

## **+ KOLIKO JE VAŽNO DA APOTEKA DANAS BUDE VIŠE OD MJESTA IZDAVANJA LIJEKOVA, ODNOSNO SAVJETOVALIŠTE ZA PACIJENTE I PODRŠKA NJIHOVOM ZDRAVLJU?**

Živimo u vremenu kada su informacije o zdravlju široko dostupne, ali ne uvijek i pouzdane. Pacijenti često dolaze zbunjeni različitim savjetima s interneta i društvenih mreža, te im je potreban stručan i siguran izvor informacija.

S druge strane, zdravstveni sistem je opterećen, gužve u domovima zdravlja su česte, a vrijeme koje ljekari mogu posvetiti svakom pacijentu je ograničeno. U takvom okruženju, uloga farmaceuta postaje još značajnija.

Apoteka danas treba biti mjesto gdje pacijent može dobiti ne samo lijek, već i razumijevanje, savjet i podršku. Farmaceut ima važnu ulogu u edukaciji pacijenata, pravilnoj primjeni terapije, prevenciji, ali i u izgradnji povjerenja. Upravo taj odnos, stručan, ali ličan i ljudski, čini razliku između apoteke kao prodajnog mjesta i apoteke kao istinskog partnera u očuvanju zdravlja.

## **+ NA KOJI NAČIN STE OBLIKOVALI PONUDU U VAŠOJ APOTECI KAKO BISTE ODGOVORILI NA POTREBE PACIJENATA I LOKALNE ZAJEDNICE?**

Ponudu u apoteci oblikujemo oslušujući potrebe naših pacijenata i prateći savremene trendove u farmaciji i zdravstvenoj njezi. Također je važno za napomenuti da smo dužni osigurati dio ponude i u skladu sa ugovorom sa Zavodom zdravstvenog osiguranja Kantona Sarajevo. Trudimo se imati širok i pažljivo odabran asortiman, od lijekova i dodataka prehrani, do dermokozmetike i proizvoda za svakodnevnu brigu o zdravlju. Posebnu pažnju posvećujemo kvalitetu proizvoda i edukaciji pacijenata, kako bi znali napraviti pravi izbor za sebe.

Pored toga, u našoj apoteci dostupne su i osnovne savjetodavne usluge, poput mjerenja krvnog pritiska i tjelesne težine, ali i individualnog savjetovanja o suplementaciji, njezi i prevenciji.

Važan dio našeg rada je i kontinuirana edukacija kroz obilježavanje značajnih datuma iz oblasti zdravlja, poput dana posvećenih dijabetesu, prevenciji raka grlića maternice ili borbi protiv pušenja. Na taj način nastojimo dodatno podići svijest i biti aktivan dio lokalne zajednice. Trenutni zakonski okvir zaista ograničava brži i širi razvoj dodatnih farmaceutskih usluga, kakve se sve više nude u Europi i svijetu. Ipak, nadamo se i vjerujemo da će se prepoznati potreba za tim, te da će u budućnosti biti otvoreno više prostora za unaprijeđenje uloge apoteke, kao zdravstvenih centara u zajednici, gdje pacijenti mogu dobiti ne samo lijekove, već i stručne savjete, preventivne i dijagnostičke programe, edukaciju o zdravlju i podršku u korištenju dodataka prehrani i medicinskih proizvoda. Takav razvoj omogućio bi apotekama da postanu ključni partneri u očuvanju zdravlja građana, prevenciji bolesti i rasterećenju javnog zdravstva.

Naš cilj je da apoteka bude mjesto povjerenja, gdje pacijenti dolaze ne samo po proizvod, već po savjet, razumijevanje i podršku.

## **+ ŠTA BISTE SAVJETOVALI MLADIM MAGISTRIMA FARMACIJE KOJI RAZMIŠLJAJU O OTVARANJU VLASTITE APOTEKE?**

Prije svega, savjetovala bih im da se ne boje napraviti taj korak. Strah je prirodan, ali često nije realna prepreka, već samo osjećaj koji nas zadržava u zoni komfora. S druge strane, važno je prije toga steći određeno iskustvo radeći u apoteci. Taj period je izuzetno vrijedan jer omogućava da se upoznaju svakodnevni procesi, komunikacija s pacijentima, kao i izazovi u poslovanju i da na taj način izbjegnju neke početničke greške upravljanja privrednim subjektom.

Alma Turajlić, magistar farmacije, svoju profesionalnu karijeru usmjerila je ka razvoju savremene apotekarske prakse, odlučivši se na izazov, ali ispunjavajući korak – otvaranje vlastite apoteke. Kroz svoj rad vrlo brzo je preuzela mnogo širu ulogu od same farmaceutske djelatnosti, razvijajući se kao savjetnik, edukator i osoba od povjerenja svojim pacijentima.

Njeno profesionalno djelovanje temelji se na kontinuiranom usavršavanju i individualnom pristupu svakom pacijentu, s posebnim fokusom na prevenciju i unapređenje kvaliteta života. Paralelno s vođenjem apoteke i brigom o timu i poslovanju, aktivno radin razvoj dodatnih segmenata unutar farmaceutske prakse.

Finansijska priprema također je ključna. Potrebno je osigurati dovoljno sredstava, kako za inicijalna ulaganja u otvaranje apoteke, tako i za radni kapital dok se posao ne razvije i ne postane samoodrživ. Dobro planiranje budžeta i praćenje troškova može biti presudno za uspjeh u prvih nekoliko godina poslovanja.

Kontinuirana edukacija je također ključna, ne samo u stručnom smislu, već i u oblasti menadžmenta, komunikacije i vođenja biznisa. Danas farmaceut koji želi imati svoju apoteku mora biti i dobar organizator, lider i poduzetnik. I možda najvažnije, vjerovati sebi. Učiti kroz iskustvo, biti spreman na izazove i ostati dosljedan svojim vrijednostima.

## + KADA SE RODILA VAŠA ZAINTERESOVANOST ZA KOZMETIČKE PRIPRAVKE I FITOTERAPIJU KAO VAŽAN DIO FARMACEUTSKE PRAKSE?

Još od samog otvaranja apoteke njegovali smo izradu magistralnih proizvoda i pripravaka prema recepturama ljekara. Za mene je

je na izradu kozmetičkih pripravaka, primjenu fitoterapije, kao i proizvodnju čajeva i prirodne kozmetike u apotekarskoj laboratoriji. Kroz ovaj segment rada nastoji spojiti tradicionalna znanja i savremene naučne pristupe, nudeći pacijentima kvalitetna i odgovorno formulisana rješenja.

Alma Turajlić svojim radom doprinosi promociji prirodnog i odgovornog pristupa zdravlju, istovremeno gradeći održiv poslovni model i jačajući ulogu farmaceuta u savremenom društvu. Kroz svoj profesionalni put pokazuje kako apoteka može biti mnogo više od mjesta izdavanja terapije – prostor edukacije, inovacije i brige o cjelokupnom zdravlju zajednice.

to bio važan način da ostanemo povezani sa suštinom farmaceutske profesije i da apoteka ne postane isključivo prodajno mjesto, već i laboratorij za primjenu stečenog znanja i razvoj vlastitih proizvoda.

Kroz godine rada primijetila sam sve veće interesovanje pacijenata za prirodnije pristupe liječenju i upravo to je bilo dodatnim podsticajem da se dublje posvetim fitoterapiji. Poseban je osjećaj sreće i zadovoljstva kada su povratne informacije naših kupaca pozitivne, te kada primijetimo da se vraćaju i namjenski traže proizvode koje smo razvili u našem laboratoriju. Ponosni smo što smo postigli vrhunski kvalitet uz cijenu koja je pristupačna i prihvatljiva za naše kupce.

## + KOLIKO JE, PO VAŠEM MIŠLJENJU, ZNAČAJNA ULOGA FARMACEUTA U SAVJETOVANJU PACIJENATA O PRIRODNIH PREPARATIMA I BILJNIM PROIZVODIMA?

Često postoji pogrešno uvjerenje da su prirodni preparati uvijek blagi i potpuno bezbjedni, ili s druge



strane, da nemaju dovoljno snažan učinak. Istina je negdje između, da biljni preparati mogu biti vrlo učinkoviti, ali zahtijevaju jednako ozbiljan i odgovoran pristup kao i konvencionalni lijekovi.

Upravo tu farmaceut ima ključnu ulogu, da objasni pacijentima način djelovanja, pravilnu primjenu, ali i da upozori i ukaže na moguće interakcije s drugim lijekovima, kao i kontraindikacije.

## + ŠTA VAS JE POTAKNULO DA ZAPOČNETE VLASTITU PROIZVODNJU ČAJEVA I KOZMETIČKIH PREPARATA U APOTEKARSKOJ LABORATORIJI?

Ta ideja se razvila prirodno i intuitivno, kroz svakodnevni rad s pacijentima. Izgradivši povjerenje sa našim pacijentima, kolegice u apoteci su često prenosile upite pacijenata



**Farmaceut ima važnu ulogu** u edukaciji pacijenata, pravilnoj primjeni terapije, prevenciji, ali i u izgradnji povjerenja.

koji su tražili nešto „naše“, proizvode kojima mogu vjerovati i koji su nastali u apotekarskom okruženju. To je bio prvi podsticaj da započnemo sa razvojem vlastite čajne mješavine.

Godine 2018. pohađala sam profesionalnu edukaciju iz fitoterapije na Farmaceutskom fakultetu u Sarajevu, nakon čega smo započeli razvoj Lotus linije čajeva, koja danas obuhvata oko 20 čajnih mješavina i veliki broj monočajeva.

Kroz daljnji rad, na zahtjev pacijenata, počeli smo izrađivati i određene kozmetičke pripreme. To me dodatno motivisalo da se educiram i iz oblasti formuliranja kozmetičkih proizvoda, također na Farmaceutskom fakultetu u Sarajevu.

Kao rezultat tog puta nastale su dvije linije, Lotus, koja predstavlja apotekarsku proizvodnju, i Lilibet, linija kozmetičkih proizvoda.

**Farmaceut+**

### **+ KAKO IZGLEDA PROCES RAZVOJA JEDNOG BILJNOG ČAJA ILI KOZMETIČKOG PREPARATA – OD IDEJE DO GOTOVOG PROIZVODA KOJI DOLAZI DO PACIJENATA?**

To je za mene najzanimljiviji dio posla i segment u kojem najviše uživamo, a posebno moja kolegica Aida i ja, koje smo u apoteci Lotus najviše uključene u razvoj proizvoda.

Proces uvijek počinje prepoznavanjem potrebe, odnosno jasne namjene proizvoda, bilo da se radi o određenom zdravstvenom stanju ili potrebi pacijenata. Nakon toga slijedi istraživanje aktivnih sastojaka i njihovog djelovanja, te kreiranje recepture koja ima smisla i

sa stručnog i sa praktičnog aspekta. Kada definišemo osnovnu formulaciju, ulazimo u fazu testiranja. To je često proces koji zahtijeva više pokušaja, prilagođavamo recepturu dok ne dobijemo stabilan, učinkovit i kvalitetan proizvod. Nakon toga slijedi interna faza ispitivanja, gdje proizvod dijelimo u manjim količinama i dajemo na testiranje kolegicama, porodici i bliskim saradnicima. Povratne informacije su nam izuzetno važne, da pratimo teksturu, miris, način primjene, ali i eventualne reakcije. Tek nakon provjere kada smo sigurni u kvalitet i funkcionalnost proizvoda, tada naš proizvod dolazi do naših pacijenata.

### **+ KOJE SU PREDNOSTI PREPARATA IZRAĐENIH U APOTEKARSKOJ LABORATORIJI U ODNOSU NA INDUSTRIJSKE PROIZVODE DOŠTUPNE NA TRŽIŠTU?**

Jedna od najvećih prednosti je upravo svježina, individualni pristup i pažljivo odabrani sastojci. Preparati izrađeni u apotekarskoj laboratoriji su personalizirani jer često se pripremaju za konkretnog pacijenta, u skladu s njegovim potrebama, što omogućava veću preciznost i prilagođenost terapije. Za razliku od industrijskih proizvoda za masovnu potrošnju, koji su standardizirani za široku populaciju, magistralni i galenski pripravci daju mogućnost prilagođavanja sastava, koncentracije i oblika primjene.

Također, u apotekarskoj izradi imamo veću kontrolu nad izborom sirovina i kvalitetom finalnog proizvoda, kao i mogućnost izbjegavanja određenih sastojaka koji pacijentu ne odgovaraju. Osim toga, važan aspekt je i povjerenje, jer pacijent zna gdje i kako je proizvod nastao, ima direktan kontakt s farmaceutom i mogućnost da dobije dodatna objašnjenja i savjet. **Upravo ta kombinacija stručnosti, svježine i individualnog pristupa čini apotekarske pripreme posebnim i vrijednim dijelom savremene farmaceutske prakse.**

 **DIETPHARM**

# PROBalans<sup>®</sup> OmniBoost

20 kapsula  
Dodatak prehrani



## SNAŽNA SINBIOTIČKA FORMULA ZA NAPREDNU PODRŠKU PROBAVI, METABOLIZMU I IMUNITETU



odrasli



trudnice  
u dogovoru s  
liječnikom



prirodna  
potpora  
probavi



tokom  
antibiotske  
terapije



putovanje



stres

**Samo 1 kapsula  
na dan sadrži čak**

- 9 milijardi dobrih bakterija
- 1 milijarda *S. cerevisiae* var. *boulardii*
- Fruktooligosaharidi (FOS)
- Laktaza
- Vitamin D - doprinosi održavanju normalne funkcije imunološkog sistema\*
- Vitamin B<sub>6</sub> - doprinosi normalnom metabolizmu bjelančevina i glikogena\*
- Cink - doprinosi normalnom metabolizmu ugljikohidrata, makronutrijenata i masnih kiselina te normalnoj sintezi bjelančevina\*
- Kamilica s apigeninom - kamilica pomaže probavu\*\*

\*EU odobrene zdravstvene tvrdnje prema Uredbi 432/2012 o utvrđivanju popisa dopuštenih zdravstvenih tvrdnji koje se navode na hrani, osim onih koje se odnose na smanjenje rizika od bolesti te na razvoj i zdravlje djece.

\*\*EU "on hold" zdravstvena tvrdnja

Ovaj materijal namijenjen je isključivo za B2B komunikaciju i za zdravstvene radnike. Materijal nije namijenjen za distribuciju i komunikaciju prema krajnjem potrošaču.

# KADA I KOME PREPORUČITI?

Korisnicima s povećanim potrebama za podrškom probavnoj funkciji, ravnoteži mikrobioma i/ili dodatnom unosu mikronutrijenata, a posebno u sljedećim situacijama:

## ✓ Tokom i nakon primjene antibiotika – za podršku crijevnoj mikrobioti

Fruktooligosaharidi (FOS) kao prebiotička vlakna doprinose selektivnom rastu korisnih bakterija, osobito *Bifidobacterium spp.* Meta-analize pokazuju da FOS značajno povećava njihovu prisutnost u crijevima bez značajnih nuspojava poput nadutosti.<sup>1</sup>

Osim toga, bifidobakterije fermentacijom proizvode postbiotik butirat, koji je povezan s očuvanjem integriteta crijevne barijere i lokalne imunološke ravnoteže.<sup>2</sup>

## ✓ Kod izloženosti psihofizičkom stresu – podrška osovini crijevo–mozak

U uslovima stresa, povećava se potreba za vitaminom B<sub>6</sub>, koji doprinosi normalnom funkcionisanju nervnog sistema i psiholoških funkcija.<sup>3</sup>

## ✓ Tokom putovanja i promjena prehrambenih navika

Adaptacija probavnog sistema na promjene okoliša i prehrane može biti izazovna. *Saccharomyces boulardii* pokazuje otpornost na želučanu kiselinu te doprinosi održavanju uravnotežene crijevne mikrobiote u promjenjivim uslovima.<sup>4</sup>

## ✓ U razdobljima povećanih potreba za imunosnom podrškom

Formulacija obogaćena vitaminom D, cinkom i vitaminom B<sub>6</sub> može doprinijeti normalnoj funkciji imunološkog sistema:

– Vitamin D doprinosi normalnoj funkciji imuniteta.<sup>5</sup>

– Cink i vitamin B<sub>6</sub> dodatno podržavaju imunološki odgovor.<sup>6,7</sup>

## ✓ Kod korisnika s neravnotežom crijevne mikrobiote (npr. kod IBS/SIBO stanja)

Cink ima ulogu u očuvanju strukture i funkcije crijevne barijere te podržava imunološku funkciju crijevnog epitela, što može biti od koristi kod osoba s izraženom crijevnom osjetljivošću.<sup>6</sup>

Sadrži:	u preporučenoj dnevnoj dozi (1 kapsula)	% PU**
Suhi ekstrakt cvijeta prave kamilice ( <i>Matricaria recutita</i> L.)	10 mg	-
od toga apigenin, najmanje	5 mg	-
Cink (cinkov citrat)	10 mg	100
Vitamin B (piridoksin-hidroklorid)	1,6 mg	114
Vitamin D (kolekalciferol)	5 µg	100
Bakterije kulture:		
<i>Bifidobacterium breve</i> BBR8		
<i>Bifidobacterium infantis</i> SP37		
<i>Bifidobacterium longum</i> SP54		
<i>Lactobacillus acidophilus</i> LA1	9•10 <sup>9</sup> CFU***	-
<i>Lactobacillus bulgaricus</i> LB2		
<i>Lactobacillus paracasei</i> IMC 502®		
<i>Lactobacillus plantarum</i> BG112		
<i>Streptococcus thermophilus</i> SP4		
Kultura živih kvasaca:		
<i>Saccharomyces cerevisiae</i> var <i>boulardii</i> I-3799	1•10 <sup>9</sup> CFU***	-
Fruktooligosaharidi (FOS)	280 mg	-
Enzim laktaza	1300 FCC****	-

\*\*PU preporučeni unos za odrasle osobe

\*\*\* CFU = colony-forming unit, u trenutku proizvodnje

\*\*\*\* FCC = Food Chemicals Codex

## Upute za upotrebu:

Odrasli uzimaju 1 kapsulu dnevno s dovoljno tekućine.

## Upozorenje:

Preporučene dnevne doze ne smiju se prekoračiti.

1. Liu F, Li P, Chen M, et al. Fructooligosaccharide (FOS) supplementation promotes gut health by influencing gut microbiota, immune response, and intestinal barrier in humans: A systematic review. *Food Res Int.* 2022;151:110867.

2. Rivière A, Selak M, Lantin D, et al. Bifidobacteria and butyrate-producing colon bacteria: Importance and strategies for their stimulation in the human gut. *Front Microbiol.* 2016;7:979.

3. Dakshinamurti K. Vitamins and the brain. In: Stożanek MH, Caudill MA, eds. *Biochemical, Physiological, and Molecular Aspects of Human Nutrition*. 3rd ed. Elsevier; 2013:707-27.

4. McFarland LV. Systematic review and meta-analysis of *Saccharomyces boulardii* in adult patients. *World J Gastroenterol.* 2010;16(18):2202-2222.

5. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific opinion on the substantiation of health claims related to vitamin D and immune function. *EFSA Journal.* 2009;7(9):1229.

6. Barnett JB, Hamer DH, Meydani SN. Effect of zinc supplementation on serum zinc concentration and T cell proliferation in nursing home elderly: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Am J Clin Nutr.* 2016;104(1):132-8.

7. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to vitamin B6. *EFSA Journal.* 2010;8(10):1685.

# MAIDA TERZIĆ: ZDRAVE NAVIKE ZA OSMIJEH BEZ KARIJESA KOD DJECE

Pravilna oralna higijena od prvog zubića ključ za prevenciju karijesa i razvoj zdravih navika koje traju cijeli život.

**Z**dravlje dječjih zuba počinje mnogo ranije nego što većina roditelja misli – već s nicanjem prvog zubića. Pravilna i pravovremena oralna higijena od najranijeg uzrasta ključna je za prevenciju karijesa, razvoj zdravih navika i stvaranje pozitivnog odnosa djeteta prema stomatologu. Iako se roditelji često suočavaju s izazovima u uspostavljanju rutine pranja zuba, upravo su dosljednost, edukacija i pravilan pristup ono što čini najveću razliku u očuvanju zdravog osmijeha. U nastavku donosimo odgovore na najčešća pitanja roditelja vezana za njegu dječjih zuba, prevenciju karijesa i svakodnevne navike koje doprinose zdraviju usne šupljine.

## + KADA RODITELJI TREBAJU POČETI S ČIŠĆENJEM ZUBIĆA KOD DJECE – VEĆ OD POJAVE PRVOG ZUBA ILI KASNIJE?

Roditelji trebaju početi s čišćenjem zubića odmah po nicanju prvog zuba. Tada je već potrebno zube prati sa četkicom i pastom. Prije toga, preporučuje se nježno brisanje desni gazom ili mekanom krpicom. **Rano uvođenje oralne higijene stvara naviku i smanjuje rizik od ranog dječijeg karijesa.**

## + KOLIKO PUTA DNEVNO DJECA TREBAJU PRATI ZUBE I KOLIKO BI PRANJE TREBALO TRAJATI?

Djeca trebaju prati zube najmanje dva puta dnevno, ujutro i obavezno navečer prije spavanja. Idealno trajanje pranja je oko 2 minute, ali kod mlađe djece to je često izazovno postići, tako da ja uvijek roditeljima preporučim da djeca prvo sama operu zube, a nakon toga da im oni ponove pranje.

Otprilike do uzrasta dok djeca samostalno ne nauče zavezati pertle smatrase da nemaju još uvijek razvijenu dovoljno motoričku sposobnost da mogu pravilno sami oprati zube i da je potrebno da roditelji pomažu.

Treba voditi računa da se preko svakog zubića pređe četkicom 3-4 puta, da bi se lijepo zubi oprali sa svih strana i da se odmakne gornja usnica kod pranja prednjih zuba koji su roditeljima najizazovniji za oprati pogotovo dok su djeca manja. Tu nam je od koristi položaj za pranje gdje djeca stave glavicu u krilo roditelja, a roditelj sa gornje strane pristupi pranju jer tako na najlakši način može lijepo odmaknuti usnice dok glava ima oslonac. **Nije uvijek ključna dužina pranja, nego efikasnost.**


## + KAKVU ČETKICU I PASTU ZA ZUBE PREPORUČUJETE ZA MALU DJECU?

Preporučuje se mekana četkica s malom glavom, prilagođena uzrastu djeteta. Pasta treba sadržavati fluor u odgovarajućoj koncentraciji, 950-1000ppm florida, staviti količinu veličine zrna riže za uzrast od 0 do 3 godine, odnosno graška za djecu od 3 do 6 godina. Poslije 6 godina koristi se pasta sa 1450 ppm florida.

**Važno je da dijete ne guta pastu, da ispljune poslije pranja i najbolje je da je ne ispire vodom. Zato kod male djece koja još uvijek ne znaju ispljunuti stavljamo malu količinu koja je sigurna i ukoliko dijete proguta.**

## + KOLIKO SU MLIJEČNI ZUBI VAŽNI, S OBZIROM NA TO DA IH DJECA KASNIJE ZAMJENJUJU STALNIM ZUBIMA?

Mliječni zubi su izuzetno važni. Oni omogućavaju pravilno žvakanje, razvoj vilica i govora i čuvaju prostor za stalne zube. Prerani gubitak mliječnih zuba može dovesti do ortodontskih problema kasnije.



INTERVJU: Dr.Maida Terzić  
doktor stomatologije spec.  
parodontologije i  
oralne medicine

*Dr. Maida Terzić rođena je 13.04.1988. godine u Zenici. Osnovnu školu započinje 1994. godine u Osnovnoj školi „Meša Selimović“ u Zenici. Osnovnu školu završava 2002. godine kao primjeren učenik, nakon čega upisuje Opću gimnaziju u Zenici. Gimnaziju završava 2006. godine sa odličnim uspjehom, te iste godine upisuje Stomatološki fakultet Univerziteta u Sarajevu kao redovan student. Diplomira u februaru 2012. godine.*

*Profesionalnu karijeru započinje u septembru 2012. godine, te od tada radi kao doktor stomatologije u Privatnoj stomatološkoj ordinaciji „Terzić“, gdje privatnu praksu obavlja zajedno sa svojim ocem.*

*U februaru 2018. godine započinje specijalizaciju iz parodontologije i oralne medicine, koju uspješno završava 2022. godine. Od 2021. godine, pod mentorstvom prof. dr. Jovana Vojinovića iz Beograda i prof. dr. Raše Mladenovića iz Kragujevca, aktivno se usavršava u oblasti dječije stomatologije.*

*Svoju ljubav prema djeci, stomatologiji i psihologiji pretočila je u pristup koji pomaže djeci da se oslobode straha od stomatologa i razviju zdrave navike za očuvanje oralnog zdravlja. Putem društvene mreže Instagram aktivno educira roditelje s ciljem da djeca odrastaju bez karijesa i sa zdravim osmijehom. Redovno učestvuje na stručnim edukacijama, kongresima i simpozijima, gdje je na pojedinim ostvarila i aktivno učešće.*

Bočni mliječni zubi se smjenjuju tek između 9.-12. godine života što znači da je potrebna čitavu deceniju da djeci zubi služe, da na njih jedu, da ih ne bole, da se uče pravilnom izgovoru i da lijepo izgledaju.

### + KOJE SU NAJČEŠĆE GREŠKE KOJE RODITELJI PRAVE KADA JE RIJEČ O HIGIJENI DJEČJIH ZUBA?

Najčešće greške koje srećem u praksi su kasno započinjanje s pranjem zuba, pranje na početku bez paste za zube ili korištenje pasti koje nemaju zaštitni efekat, preskakanje pranja, ne korištenje konca za zube, prepuštanje djeci da sama peru zube prerano, odustajanje od pranja kada djeca počnu pokazivati otpor, te česta konzumacija slatkiša i zaslađenih napitaka, uspavlivanje djeteta sa flašicom ili dojkom i kasno dovođenje djece na prvi pregled.



### + KADA JE PRAVO VRIJEME ZA PRVI PREGLED KOD STOMATOLOGA?

Prvi pregled se preporučuje već oko prve godine života ili najkasnije šest mjeseci nakon nicanja prvog zuba. Rani pregledi pomažu u prevenciji i omogućavaju djetetu da stekne pozitivno iskustvo bez straha. Na prvom pregledu se procjenjuje kvalitet zubića i rizik za nastanak karijesa i roditelji dobiju sve potrebne upute vezane za održavanje zubića kod njihovog djeteta.

### + KAKO RODITELJI MOGU MOTIVIRATI DJECU DA REDOVNO I PRAVILNO PERU ZUBE?

Motivacija dolazi kroz igru i primjer. Roditelji trebaju prati zube zajedno s djecom, mogu koristiti pjesmice, plišance, slikovnice, svijetleće četkice, nagrade ili rutine koje pranje čine zabavnim. Većina roditelja prođe kroz fazu borbe oko pranja zuba, ali dosljednost je ključna. Djeca trebaju znati da je pranje zuba dio higijene koja se mora obaviti i oko koje se ne pregovara, kao što se moraju okupati ili presvući pelenu.





### + KOLIKO SLATKIŠI I ZASLAĐENA PIĆA UTIČU NA ZDRAVLJE DJEČJIH ZUBA?

Imaju veliki uticaj. Nije problem samo količina, već i učestalost konzumacije. Često grickanje i ispijanje zaslađenih napitaka tokom dana povećava rizik od karijesa jer zubi konstantno ostaju u kiselom okruženju. Tu nam onda i pranje ima ograničen efekat. Najštetnija su lizala sa šećerom i bombone koje se cuclaju jer se dugo tope u ustima, gumene bombone koje se lijepe u fisure i između zuba, čokoladne pahuljice, smokiji i slična ljepljiva hrana. **Najbolje je od najranijeg uzrasta djecu navikavati da piju vodu, jer osim što je dobra za cijeli organizam, dobra hidratacija omogućava i stvaranje dovoljne količine pljuvačke čija je uloga da štiti zube od karijesa.**

### + DA LI JE POTREBNO KORISTITI ZUBNI KONAC KOD DJECE I OD KOJEG UZRASTA?

Da, zubni konac je važan jer on čisti područja između zuba gdje se karijes najčešće prvo počinje stvarati. Kada ne koristimo konac oprali smo samo 60 % površina zuba. Čim se uspostavi kontakt između zuba, vrijeme je da se konac redovno koristi tj. svaku noć najbolje prije pranja zuba. **Sa koncem možete početi odmah od nicanja zubića povremeno da se djeca na vrijeme navikavaju.** Za najraniji uzrast je praktičniji konac sa plastičnim drškicama, a kasnije možete preći na klasični.

### + KOJI JE VAŠ NAJVAŽNIJI SAVJET RODITELJIMA ZA OČUVANJE ZDRAVIH ZUBA KOD DJECE?

Najvažniji savjet je upornost i dosljednost. Redovna higijena, kontrolisana ishrana i preventivni pregledi kod dječijeg stomatologa ili stomatologa koji je motiviran za rad sa djecom. Zdrave navike koje dijete usvoji u ranom djetinjstvu ostaju za cijeli život. Budite primjer jer na kraju djeca uvijek modeluju ono što vide u svom okruženju.

” Većina roditelja prođe kroz fazu borbe oko pranja zuba, ali dosljednost je ključna. Djeca trebaju znati da je pranje zuba dio higijene koja se mora obaviti i oko koje se ne pregovara, kao što se moraju okupati ili presvući pelenu.

# TATFLOR – MOĆNA ZAŠTITA CRIJEVNE MIKROBIOTE I NEIZOSTAVAN SAVEZNIK SVAKE PUTNE APOTEKE

Visoka doza *Saccharomyces boulardii* za prevenciju i terapiju dijareje, podršku imunitetu, smanjenje recidiva *Clostridium difficile* infekcija i inovativnu pomoć u regulaciji LDL holesterola.

## + MOĆ MIKROORGANIZAMA U SLUŽBI CRIJEVNE HOMEOSTAZE: ZAŠTO JE TATFLOR NEIZOSTAVAN DIO PUTNE APOTEKE?

Probavni sistem: Prva linija odbrane organizma

Probavni trakt čovjeka predstavlja složen ekosistem i bazu našeg imuniteta. Više od 70% imunoloških ćelija nalazi se upravo u crijevima, gdje milijarde korisnih bakterija i gljivica čine crijevnu mikrobiotu. Kada je ovaj balans narušen, organizam postaje podložan patogenima, što rezultira dijarejom, grčevima i nadutosti. Održavanje stabilnosti mikrobiote ključno je za zdravlje cijelog tijela, a posebno tokom perioda pojačanog stresa, uvođenja antibiotika i promjene sredine.

## + TATFLOR: VISOKA DOZA SACCHAROMYCES BOULARDII ZA BRZU AKCIJU

U trenucima kada je crijeva flora ugrožena, rješenje donosi **Tatflor** – dodatak prehrani koji u svakoj kesici obezbjeđuje snažnu dozu od **5 milijardi CFU *Saccharomyces boulardii***. Za razliku od uobičajenih bakterijskih kultura, ova probiotska kvasnica je potpuno otporna na antibiotike. To omogućava uzimanje



Tatflora istovremeno s antibiotskom terapijom, bez vremenskog razmaka.

## + KOMPLEKSAN MEHANIZAM DJELOVANJA I IMUNOMODULACIJA

Tatflor ostvaruje svoje terapijske efekte kroz direktno patogeno djelovanje i snažnu stimulaciju imunog sistema domaćina:

**Direktna proteoliza i neutralizacija:** Lučenjem specifičnih enzimskih proteina, Tatflor vrši direktnu proteolizu patogenih toksina u lumenu crijeva.  
**Zaštita epitela:** Aktivno sprječava apoptozu enterocita i inhibira sintezu

proinlammatornog citokina TNF $\alpha$ , čime smanjuje upalu sluznice.

**Uspostavljanje homeostaze tečnosti:** Direktno obnavlja puteve transporta tečnosti kroz crijevnu membranu, čime se zaustavlja prekomjerni gubitak elektrolita i vode.

**Aktivacija imunog odgovora:** Pokreće aktivaciju komplementa i stimulaciju migracije monocita i granulocita. Dodatno, povećava broj Kupfferovih ćelija "bez klica", te uspješno stimuliše regulatorne T ćelije.

**Jačanje mukozne barijere:** Povećava ukupni imuni odgovor sluzokože i podiže nivo sekretornog IgA u crijevima, pružajući dugotrajnu lokalnu zaštitu.

## + SUPERIORNA ODBRANA I SMANJENJE RECIDIVA CLOSTRIDIUM DIFFICILE

Posebno značajna uloga Tatflora ogleda se u prevenciji i terapiji infekcija izazvanih bakterijom *Clostridium difficile*, koje su česta i opasna nuspojava agresivne antibiotske terapije. Tatflor dramatično smanjuje rizik od ponovnih infekcija (recidiva) kroz dva ciljana mehanizma:

**Stimulacija proizvodnje antitijela:** Podstiče sintezu specifičnih antitijela protiv toksina A ove bakterije.

**Sistemska imuni odgovor:** Dokazano povećava nivoe serumskih IgG antitijela na destruktivne toksine A i B *Clostridium difficile*, pružajući pacijentu stabilnu imunološku odbranu.

## + NOVOST ZA FARMACEUTE: KLINIČKI DOKAZAN UTICAJ NA LDL HOLESTEROL

Pored primarne uloge u liječenju dijareje, najnovija saznanja donose vijest koja otvara potpuno nove terapijske mogućnosti u apotekarskoj praksi. Tatflor aktivno pomaže u regulaciji holesterola direktno u crijevima. Klinička studija je pokazala da je **suplementacija Tatflor probiotikom tokom osam sedmica pokazala potencijal za pozitivno mijenjanje (smanjenje) LDL holesterola**. Ovaj podatak omogućava farmaceutima da Tatflor preporuča kao inovativnu, sigurnu i dugoročnu podršku pacijentima koji žele metaboličku regulaciju lipidnog profila.

## + SEZONA STOMAČNIH VIRUSA I PUTOVANJA: FLEKSIBILNO DOZIRANJE

Pred nama je period ljetnih odmora, putovanja i toplijeg vremena, što sa sobom nosi sezonski porast stomačnih virusa (rotavirusi, norovirusi) te pojavu putničke dijareje. Zavisno od potreba pacijenta, Tatflor



nudi jednostavno i jasno doziranje:

**Prevenција i podrška uz antibiotike:**

Odlična zaštita postiže se dozom od **1x1 kesica dnevno**, čime se sprječava naseljavanje patogena.

**Akutna dijareja i stomačni virusi:** Za brzu stabilizaciju, zaustavljanje dijareje i smirivanje upale preporučuje se terapijska doza od **2x1 kesica dnevno**.

**Formularna prednost: Od dojenčadi do odraslih uz ugodan okus jagode**

Ono što Tatflor izdvaja na policama apoteke jesu njegove praktične osobine prilagođene svim generacijama:

**Širok terapijski prozor (od 2. mjeseca života):** Iako je na službenoj deklaraciji navedena primjena za djecu od 4. godine, visoka sigurnost omogućava da se, uz preporuku pedijatra, Tatflor bezbjedno primjenjuje već kod dojenčadi od navršena 2 mjeseca života.

**Ukus jagode koji djeca vole:** Prijatan okus jagode dramatično olakšava primjenu kod djece, a odraslima pruža dodatni komfor.

**Praktično pakovanje od 10 kesica:** Format od 10 pojedinačnih kesica idealan je za kompletnu akutnu terapiju ili preventivni desetodnevni boravak na putovanju. Pakovanje osigurava stabilnost aktivne tvari bez potrebe za čuvanjem u frižideru.

Sadržaj kesice se brzo otapa u vodi, soku ili mlakom čaju.

## + DOSTUPNOST I NARUĐBE ZA APOTEKE

Ekskluzivni zastupnik brenda Tatflor za domaće tržište je kompanija **Beta Natural Pharm**. Kako bi osigurala kontinuiranu dostupnost ovog traženog proizvoda tokom sezone povećane potražnje, apoteke svoje narudžbe mogu izvršiti:

**Direktno** putem zastupnika **Beta Natural Pharm**

Preko vodećih veletrgoherija: **MGM Farm** i **Tuzlafarm**

## + ZAKLJUČAK ZA PRAKSU

Kao farmaceuti, u sezoni putovanja i crijevnih infekcija imate ključnu ulogu u savjetovanju pacijenata. Preporukom Tatflora obezbjeđujete im moćnu i naučno dokazanu dozu od 5 milijardi CFU *S. boulardii* koja spaja visoku efikasnost u terapiji dijareje, snažnu imunomodulaciju, prevenciju recidiva *C. difficile*, inovativni osmosedmični benefit u regulaciji LDL holesterola, te okus koji pacijenti vole. Uvrstite Tatflor u svaku preporuku za putnu apoteku i osigurajte svojim pacijentima bezbrižno ljeto.

ZNANSTVENO dokazan, PRIRODNO ukusan

RIBLJI KOLAGEN  
12500 MG

HIJALURONSKA  
KISELINA 75 MG

MSM 125 MG

VITAMINI &  
MINERALI

DETOX  
TRETMAN



# Swedish Collagen<sup>o</sup>



ENIGI  
VODA



PRIRODNI OKUS  
SUNČANO VOĆE



PEEL  
MORSKA



HRACIŠTIVNA  
KOŽA, NAGLE & NOŠTI



AFRODITA  
COSMETICS

NOVO

# Mg

## MAGNESIUM RECOVERY



S eteričnim uljima koja hlade  
i potiču mikrocirkulaciju



Za ublažavanje napetosti i  
opuštanje nakon fizičke aktivnosti



Za njegu mišića  
i zglobova



# Za bolju pokretljivost !



PODRŽAVA  
POKRETLJIVOST



POMAŽE ODRŽAVANJU  
ZDRAVIH ZGLOBOVA



DOPRINOSI ODRŽAVANJU  
NORMALNIH KOSTIJU



KVALITETNA PODRŠKA  
VAŠEM TIJELU





**KREMA ZA LICE**  
**FACE CREAM**

DAILY MINERAL  
MOISTURIZER



NATURAL COSMETICS  
NON-GREASY FEEL

50 ml

## Bilje sestre Ljubice

Rižinovići - Batin, Posušje, Bosna i Hercegovina

E-mail: [info@biljesestreljubice.com](mailto:info@biljesestreljubice.com)

Telefon: +387 39 200 548

Mobitel: +387 63 522 700

Web: [www.biljesestreljubice.com](http://www.biljesestreljubice.com)

Facebook: BILJE sestre Ljubice

Instagram: biljesestreljubice

# PRIRODNA NJEGA NOVE GENERACIJE - SPF 50 MINERALNA ZAŠTITA I ULJNI ANTI-AGE SERUM ZA LICE

Spoj sigurne mineralne zaštite, dubinske hidratacije i prirodnih biljnih ulja pruža koži njegu, zaštitu i zdrav sjaj tijekom cijele godine.



## Koža pamti!

Inspirirani ovom jednostavnom rečenicom odlučili smo se na formuliranje kreme za lice sa zaštitnim faktorom. Nekada smo svi kao djeca normalno bivali na suncu bez pretjeranog ili nikakvog korištenja zaštitnih faktora i nismo baš imali neke posljedice kad je koža u pitanju.

Promjenama u atmosferi i sve većem negativnom utjecaju sunca na našu kožu, a samim time na naš cijeli organizam uvelike smo danas svjesni potreba da se zaštitimo. Zaštitni faktor postaje neizostavan dio naše rutine tijekom cijele godine zbog štetnih UVA i UVB zraka.

**+ SPF 50 KREMA SA ZAŠTITNIM FAKTOROM (MINERALNA ZAŠTITA)**  
Naša SPF krema rađena je po strogoj regulativi prirodne kozmetike, izrazita sigurnost primjene kod osjetljive kože i sigurnost primjene na koži djece.

S obzirom da su jedino mineralni filteri prikladni da bi ispunjavali maksimalnu sigurnost u formulaciji naše kreme korišteni su cinkov oksid i titanij dioksid.

Njihove karakteristike su doslovno odbijanje štetnih sunčevih zraka i izrazita fotostabilnost, te podjednako djelovanje na spektar UVA i UVB zračenja.





#### **Način primjene.. Prije upotrebe dobro promućkati**

Prije nanošenja mineralnog spf-a potrebno je kožu dobro hidratizirati. Najbolji način je kombiniranje uljnog seruma i spf-a. Prije nanošenja spf kreme na lice nanijeti nekoliko kapi uljnog seruma kako bi koža bila dovoljno hidratizirana, kako bi se spf krema što bolje apsorbirala i minimalno vidio bijeli trag na koži. Kad naneseš spf potrebno je nekoliko minuta kako bi ga koža potpuno apsorbirala i njegov bijeli trag koji inače ostavljaju mineralne zaštite sveden na minimum.

#### **+ ULJNI ANTI AGE SERUM ZA LICE**

Formulirati ulje za njegu lica dosta je jednostavno ali za formulaciju uljnog seruma treba jako puno rada i vještine, poznavanje ulja i njihovih karakteristika. Cilj kod izrade Anti age uljnog seruma bio je brza upojnost ali i hranjivost, ugodan miris, svilenkast osjećaj na koži nakon nanošenja. Predstavljamo vam uljni serum za lice s uljem smilja, marelice, šljive i kantariona koji su samo dio ovog jedinstvenog proizvoda. Serum za lice djeluje na vidljive znakove starenja kože, smanjuje bore i vraća sjaj kože.

**Lagane je teksture i izrazito brze moći upijanja i neizostavan je dio noćne i jutarnje rutine njege lica. Namijenjen je svim tipovima kože.**

#### **Način primjene:**

Nanijeti nekoliko kapi ulja na čistu kožu lica i vrata ujutro i navečer.

Za razliku od kemijskih filtera koji apsorbiraju zračenje i proizvode dodatnu toplinsku energiju, mineralni filteri ne štete eko sustavu oceana i mora što postaje sve bitnija značajka na svjetskoj razini.

**Također poznato je da se kemijski filteri ne preporučuju djeci niti osobama s bilo kakvim osjetljivostima na koži tipa dermatitis, psorijaza, seboreja i slično, dok su istovremeno dokazana blagotvorna svojstva minerala, fizičkih filtera na isto.**

Naša krema formulirana je tako da:

- losion tekstura
- hidratizira kožu
- glow efekt ali bez viška mašćenja
- visoka zaštita od sunčeva zračenja ali i od isušivanja
- vodootpornost
- bez kemijskih dodataka

Formulirano na ulju marelice koje je jako lagane teksture te je pogodno za sve tipove kože. Marelica dubinski hrani i hidratizira kožu. Bogata je vitaminima i antioksidansima. SPF 50 osim što će zaštititi kožu od štetnog djelovanja sunčevih zraka, njegovat će kožu i hidratizirati.

Pakirana u ambalažu od šećerne trske ova krema ima sve što jedan potpuno prirodan i kvalitetan proizvod treba imati.



# TIHANA PRIMORAC: ZDRAVLJE STOPALA KROZ ŽIVOTNE FAZE I ZNAČAJ PODOLOGIJE I MEDICINSKE PEDIKURE

Higijena, pravilna obuća i svakodnevne navike ključni su za prevenciju.

Zdravlje stopala predstavlja važan, ali često zanemaren segment cjelokupnog zdravlja i kvaliteta života. Stopala svakodnevno podnose veliko opterećenje, pa su podložna različitim promjenama, deformacijama i bolnim stanjima koja mogu značajno uticati na pokretljivost i opšte blagostanje. Podologija, kao savremena grana zdravstvene njege stopala, objedinjuje preventivni, estetski i medicinski pristup u cilju očuvanja zdravlja kože i noktiju stopala.

U nastavku su obrađeni najčešći problemi stopala kroz različite životne dobi, značaj pravilne njege, razlika između estetske i medicinske pedikure, kao i uloga podologa u prevenciji i tretmanu stanja koja mogu nastati kod djece, odraslih, sportista i hroničnih bolesnika. Poseban akcenat stavljen je na saradnju sa farmaceutima i značaj pravovremenog prepoznavanja simptoma kako bi se spriječile ozbiljnije komplikacije.

## + KOJA JE OSNOVNA RAZLIKA IZMEĐU ESTETSKE PEDIKURE I MEDICINSKE PEDIKURE U ZDRAVSTVENOM KONTEKSTU?

Estetska pedikura je prvenstveno usmjerena na izgled i osnovnu njegu stopala, dok je medicinska pedikura stručni, higijenski tretman koji obrađuje i rješava probleme poput zadebljanih noktiju, žuljeva, uraslih noktiju i promjena na koži, posebno kod rizičnih pacijenata.

## + KOJI SU NAJČEŠĆI PROBLEMI I DEFORMACIJE STOPALA KOD DJECE I TINEJDŽERA, I KAKO IH PREPOZNATI NA VRIJEME?

Kod djece i tinejdžera najčešće se viđaju ravna stopala, valgus položaj pete, nepravilnosti hoda, preopterećenja i deformacije prstiju ili noktiju. **Važno ih je prepoznati rano kroz bol, umor, nesiguran hod, neravnomjerno trošenje obuće ili vidljivu asimetriju stopala.**

## + KAKO SE MIJENJA POTREBA ZA PODOLOŠKOM NJEGOM KROZ RAZLIČITE ŽIVOTNE DOBI?

Potreba za podološkom njegom raste s dobi: u djetinjstvu je važna prevencija i praćenje razvoja, u odrasloj dobi korekcija opterećenja i njega noktiju, a u starijoj dobi češće se pojavljuju suha koža, smanjena cirkulacija, deformacije i smanjena pokretljivost.

## + KOJE PREVENTIVNE MJERE PODOLOG PREPORUČUJE ZA OČUVANJE ZDRAVLJA STOPALA KOD SPORTISTA I AKTIVNE POPULACIJE?

Sportistima se preporučuju pravilna obuća, redovna kontrola noktiju i kože, suho održavanje stopala, prevencija gljivičnih infekcija i rana reakcija na žuljeve i mikrotraume. **Medicinska pedikura tu pomaže kao preventivna i korektivna mjera, posebno kod ponavljano opterećenja.**

## + NA KOJI NAČIN DIJABETIČARI MOGU IMATI KORISTI OD REDOVNE PODOLOŠKE NJEGE I KOJE KOMPLIKACIJE SE NAJČEŠĆE SPRJEČAVAJU?

Dijabetičari od redovne podološke njege imaju korist kroz rano otkrivanje promjena, smanjenje rizika od rana, infekcija i ulkusa, a time i od komplikacija koje mogu voditi prema težim ishodima, uključujući amputaciju.

## + KOJI SU NAJČEŠĆI SIMPTOMI GLJIVIČNIH INFEKCIJA, URASLIH NOKTIJU I DRUGIH PROBLEMA STOPALA NA KOJE PACIJENTI MOGU OBRATITI PAŽNJU?

Na gljivične infekcije upućuju svrbež, crvenilo, perutanje, pucanje kože, promjena boje i zadebljanje nokta, neugodan miris te bol ili pritisak u obući. Urasli nokat najčešće daje bol, crvenilo, otok i osjetljivost uz rub nokta.



INTERVJU: Tihana Primorac, Podolog, medicinski tehničar i edukator za medicinsku pedikuru

*Tihana Primorac je rođena u Mostaru. Medicinski je tehničar i podolog. Edukator je za medicinsku pedikuru te je preko 15 godina u svijetu medicinske pedikure i oboljenja noktiju i stopala.*



### **+ KAKO SE MEDICINSKA PEDIKURA UKLAPA U TRETMANE ORTOPEDSKIH ILI REUMATSKIH PROBLEMA STOPALA?**

Kod ortopedskih i reumatskih problema medicinska pedikura se uklapa kao potporna terapija: smanjuje bol, rasterećuje promijenjena područja, olakšava hod i pomaže u njezi stopala kod deformacija, artritisa i promjena opterećenja.

### **+ KOJA JE ULOGA HIGIJENE, PRAVILNE OBUĆE I DNEVNIH NAVIKA U PREVENCIJI PROBLEMA SA STOPALIMA?**

Higijena, pravilna obuća i svakodnevne navike ključni su za prevenciju: redovno pranje i sušenje stopala, pravilno šišanje noktiju, nošenje odgovarajuće obuće i čarapa te izbjegavanje dugog zadržavanja vlage znatno smanjuju rizik od infekcija i oštećenja.

“ Higijena, pravilna obuća i svakodnevne navike ključni su za prevenciju: redovno pranje i sušenje stopala, pravilno šišanje noktiju, nošenje odgovarajuće obuće i čarapa te izbjegavanje dugog zadržavanja vlage znatno smanjuju rizik od infekcija i oštećenja.

### **+ KAKO SE MEDICINSKA PEDIKURA RAZLIKUJE KOD OSOBA SA OSLABLJENIM IMUNITETOM ILI HRONIČNIM BOLESTIMA?**

Kod osoba sa oslabljenim imunitetom ili hroničnim bolestima tretman mora biti pažljiviji, uz strožu higijenu, sterilne instrumente, nježniji pristup i niži prag za upućivanje liječniku, jer i male lezije mogu brže prijeći u infekciju.

### **+ KOJE MODERNE TEHNOLOGIJE I INSTRUMENTI U PODOLOGIJI POBOLJŠAVAJU KVALITET I SIGURNOST TRETMANA?**

Moderna podologija koristi podoskop, goniometriju, digitalnu analizu hoda i savremene sterilne instrumente, što poboljšava preciznost procjene, sigurnost tretmana i rano otkrivanje biomehaničkih promjena.

### **+ KOJE INFORMACIJE O ZDRAVLJU STOPALA FARMACEUTI MOGU PRUŽITI PACIJENTIMA, A DA SE NADOVEZUJU NA SAVJETE PODOLOGA?**

Farmaceuti mogu pacijentima pružiti osnovne savjete o higijeni stopala, pravilnoj obući, prepoznavanju ranih znakova gljivica, uraslih noktiju i dijabetičkog stopala, te ih usmjeriti kada je potreban pregled podologa.

### **+ NA KOJI NAČIN FARMACEUTI MOGU PREPOZNATI RIZIČNE PACIJENTE KOJIMA BI PREPORUČILI POSJET PODOLOGU ILI MEDICINSKU PEDIKURU?**

Rizične pacijente farmaceut može prepoznati po dijabetesu, neuropatiji, lošoj cirkulaciji, reumatskim bolestima, ponavljanim infekcijama, deformacijama stopala, jakom boli, ranama koje sporo zacjeljuju ili zadebljanim noktima; njima treba preporučiti podologa ili medicinsku pedikuru.



Almagea® SUNLOVE SKIN+

# ZA KOŽU KOJA PRATI RITAM LJETA

## ANTIOKSIDANS

- visoki udio **ASTAKSANTINA**
- ulja sjemenki **BOREČA** i **ARGANA**
- **VITAMIN E** i **SELEN**
- prirodna mješavina **KAROTENOIDA**
- **KOENZIM Q10**



Vodeni inovacijama,  
inspirirani vama 

[www.almagea.hr](http://www.almagea.hr)





## VOĐENI INOVACIJAMA, INSPIRIRANI VAMA BY **ALMAGEA**

**H**rvatski brend dodataka prehrani Almagea, prepoznat po inovativnim formulacijama i vrhunskoj kvaliteti, službeno je zakoračio na tržište Bosne i Hercegovine. Nakon 14 godina uspješnog poslovanja brenda, koji je postao nezaobilazan dio rutine brojnih korisnika, Almagea svoje najtraženije proizvode donosi u apoteke širom Bosne i Hercegovine.

Svoj rast i razvoj Almagea temelji na jedinstvenom spoju naučnih saznanja, visokokvalitetnih prirodnih sastojaka i najnaprednijih farmaceutskih tehnologija. Ključnu prednost predstavlja primjena Licaps<sup>®</sup> tehnologije, inovativnih kapsula s likvidnim (tekućim) punjenjem koje omogućavaju bržu apsorpciju i maksimalnu iskoristivost aktivnih sastojaka. Za razliku od klasičnih oblika, ove kapsule ne sadrže konzervanse, šećer niti škrob, a štite sastojke od oksidacije, čime se osigurava njihova potpuna stabilnost i učinkovitost.

Na tržište Bosne i Hercegovine dolazi pažljivo odabrana linija dodataka prehrani namijenjena specifičnim potrebama modernog načina života:

- **Sunlove Skin+ i Shine On+** (za zdravlje i ljepotu kože, kose i noktiju);

- **Prenatal Omega 3+** (podrška majkama i bebama);
- **Krill Oil Cardio+** (omega-3 masne kiseline neophodne za normalno funkcioniranje cijelog organizma);
- **Thyroideal+ i Metaboss+** (podrška metabolizmu i hormonalnoj ravnoteži);
- **Curcumin Forte+** (za održavanje obrambene otpornosti organizma snagom kurkumina i vitamina D).

*„Ulazak na tržište Bosne i Hercegovine za nas predstavlja prirodan korak u daljnjem širenju i jačanju prisutnosti u regiji. Izuzetno smo ponosni što naše proizvode, koji već godinama uživaju povjerenje korisnika u Hrvatskoj, sada možemo ponuditi i potrošačima u BiH”,* izjavila je **Bojana Mamić**, osnivačica i direktorica brenda Almagea.

Proizvodi su razvijeni prema najstrožim farmaceutskim standardima, s naglaskom na čistoću sastava bez nepotrebnih aditiva: *„Upravo takav pristup pozicionira Almageu kao novu generaciju dodataka prehrani na regionalnom tržištu. Naš cilj je pružiti inovativna, sigurna i učinkovita rješenja koja podržavaju zdravlje i ljepotu iznutra”,* zaključuje Bojana Mamić.



Almagea proizvodi od sada su dostupni u širokoj mreži odabranih ljekarni i ljekarničkih ustanova širom Bosne i Hercegovine, uključujući vodeće ljekarne u Sarajevu, Mostaru, Širokom Brijegu, Bihaću, Zenici te brojnim drugim gradovima.

### + O TVRTKI ALMAGEA

Almagea® je hrvatski brend koji već više od decenije postavlja standarde u industriji dodataka prehrani, spajajući farmaceutske preciznost s modernim potrebama korisnika. Osnovana u Zagrebu, kompanija se od samih početaka fokusirala na beskompromisnu kvalitetu i čistoću sastojaka, što potvrđuju i međunarodni certifikati sistema upravljanja kvalitetom i okolišem ISO 9001 i ISO 14001.

U srcu brenda je tim vrhunskih stručnjaka, nutricionista i farmaceuta, koji kontinuirano prate globalne naučne trendove kako bi razvili formule s maksimalnom bioraspoloživošću. Almagea® nije samo brend dodataka prehrani, već zajednica čiji je cilj podržati zdravlje i vitalnost organizma na prirodan, siguran i održiv način.

Vođeni su inovacijama, no inspirirani vama.

Farmaceut+



### + ALMAGEA® SUNLOVE SKIN+

Njega kože nije sezonska potreba, već kontinuiran proces koji je podjednako važan tokom cijele godine, a posebno u periodima kada kožu pripremamo za intenzivnije izlaganje sunčevom zračenju. Almagea® Sunlove Skin+, zahvaljujući snažnom antioksidativnom kompleksu (prirodni astaksantin (6,6 mg), vitamin E, selen, koenzim Q10 i lutein), koji djeluje sinergijski u kombinaciji s visokokvalitetnim biljnim uljima boražine i argana, doprinosi očuvanju cjelokupnog zdravlja organizma.

Ovakva jedinstvena kombinacija aktivnih sastojaka osigurava izražen antioksidativni i protuupalni učinak, čime se koža efikasno priprema za odgovorno i kontrolisano izlaganje suncu. Preporučuje se primjena Sunlove Skin+ tokom cijele godine, s posebnim naglaskom na početak proljetnih mjeseci, kako bi se koža pravovremeno pripremila za sunce, organizam brže adaptirao na pojačano UV zračenje (uključujući pojavu fotosenzitivnih reakcija), smanjila sklonost ka nastanku hiperpigmentacija te unaprijedila elastičnost i hidratacija kože.



## LATEX D.O.O. PROŠIRUJE ASORTIMAN: NOVI ULTRAZVUČNI GELOVI U SARADNJI SA PROIZVOĐAČEM TELIC

**K**ompanija Latex d.o.o. nastavlja sa unapređenjem svoje ponude i uvođenjem kvalitetnih proizvoda u zdravstveni sektor. U narednom periodu, asortiman će biti proširen novim proizvodom – **prozirnim ultrazvučnim gelom**, razvijenim u saradnji sa novim poslovnim partnerom, renomiranim proizvođačem Telic.

Ultrazvučni gelovi predstavljaju neizostavan dio svakodnevnih dijagnostičkih i terapijskih prakse. Njihova osnovna funkcija je omogućavanje optimalnog provođenja ultrazvučnih talasa između sonde i kože pacijenta, čime se osigurava precizan i jasan prikaz tokom pregleda. Osim u dijagnostici, koriste se i u fizikalnoj terapiji, gdje doprinose efikasnijem prenosu energije i ugodnijem tretmanu za pacijenta.

Novi proizvod iz Latex ponude je **Transonic ultrazvučni gel**, koji se odlikuje visokim kvalitetom i sigurnošću primjene. Riječ je o gelu koji je bez soli, ne iritira kožu, nije mastan i potpuno je hidrosolubilisan, što omogućava jednostavno uklanjanje nakon upotrebe. Zahvaljujući svojoj formulaciji, gel se lako i ravnomjerno razmazuje, ne oštećuje ultrazvučne sonde i osigurava pouzdan kontakt tokom cijelog pregleda ili tretmana.

Posebna prednost ovog proizvoda je njegova prozirnost, koja omogućava bolju kontrolu tokom rada i estetski prihvatljiviju primjenu, posebno u savremenim medicinskim i estetskim praksama. U ponudi proizvođača dostupne su različite varijante ultrazvučnih gelova, prilagođene različitim potrebama zdravstvenih i terapijskih procedura.

Njihovi proizvodi koriste se u bolnicama i zdravstvenim ustanovama širom svijeta, a kompanija kontinuirano ulaže u inovacije, razvoj i prilagođavanje potrebama tržišta.

Vođeni vrijednostima kao što su kvalitet, integritet, inovacija i posvećenost korisnicima, Telic razvija proizvode koji zadovoljavaju najviše standarde sigurnosti i efikasnosti.

Važno je istaći da Latex d.o.o. aktivno radi i na uvođenju dodatnih varijanti ultrazvučnih gelova, koje će u narednom periodu također biti dostupne na tržištu, čime će se dodatno proširiti ponuda i odgovoriti na specifične potrebe korisnika. Svi ultrazvučni gelovi iz ponude su registrovani kao medicinska sredstva kod Agencije za lijekove i medicinska sredstva Bosne i Hercegovine, što garantuje njihovu sigurnost, kvalitet i usklađenost sa važećim propisima.



Novi poslovni partner Latex-a, kompanija Telic, ima više od 40 godina iskustva u razvoju i proizvodnji medicinskih i kozmetičkih proizvoda. Osnovana 1982. godine u Barceloni, Telic je od male proizvodnje izrastao u međunarodno prepoznatog proizvođača prisutnog u više od 100 zemalja svijeta. Danas raspolaže modernim proizvodnim kapacitetima površine preko 6.000 m<sup>2</sup> i timom od više od 100 stručnjaka.

Telic je sinonim za kvalitet i pouzdanost, što potvrđuju i međunarodni certifikati poput ISO 13485 za medicinska sredstva, GMP (Good Manufacturing Practices), kao i usklađenost sa najnovijom EU regulativom za medicinske uređaje (MDR 2017/745).



Dolazak ovih proizvoda predstavlja značajan korak za Latex d.o.o. u daljem razvoju i jačanju ponude za zdravstveni sektor. **Ultrazvučni gelovi iz Telic asortimana bit će dostupni na tržištu do kraja aprila**, čime će korisnicima biti omogućen pristup pouzdanim i visokokvalitetnim rješenjima za svakodnevni rad.

# ANITA GUNARIĆ: AKNE I SVAKODNEVNE NAVIKE KOJE IH POGORŠAVAJU

Pravilna njega kože predstavlja temelj u liječenju akni.

INTERVJU: doc.dr.sc. Anita Gunarić, dr.med. Specijalistica dermatovenerologije



*Doc.dr.sc. Anita Gunarić, dr.med., specijalistica dermatovenerologije, diplomirala je na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Mostaru, gdje je tokom studija bila demonstratorica na Katedri za histologiju i embriologiju. Nakon položenog stručnog ispita započela je profesionalni put u Centru urgentne medicine i hitnog prijema SKB Mostar, stičući vrijedno iskustvo i upoznavajući se s različitim granama medicine. Specijalizaciju iz dermatovenerologije započela je u Klinici za kožne i spolne bolesti SKB Mostar, a specijalistički ispit položila je nekoliko godina kasnije.*

*Svoj akademski razvoj nastavila je upisom posljediplomskog doktorskog studija iz „Biomedicine i zdravstva“ na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Mostaru te*

*je u martu 2025. godine odbranila doktorsku disertaciju pod nazivom „Imunopatološke značajke i učestalost autoimunih buloznih dermatoza u Hercegovačko-neretvanskoj županiji“. Stručno se usavršavala u vodećim evropskim centrima izvrsnosti, čime je stečeno znanje uspješno prenijela u kliničku praksu i nastavu. Kao docentica aktivno sudjeluje u dodiplomskoj nastavi Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Mostaru, uključujući i studij na engleskom jeziku.*

*Dr. Gunarić je članica brojnih dermatoveneroloških udruženja, autorica poglavlja u udžbeniku iz dermatovenerologije i više naučnih radova te svojim radom kontinuirano doprinosi razvoju dermatovenerologije u regiji.*

Akne su jedna od najčešćih kožnih tegoba s kojima se susreću pacijenti svih uzrasta. Iako se često povezuju s tinejdžerskim periodom, danas su sve prisutnije i kod odraslih, posebno kod žena, te značajno utiču na samopouzdanje i kvalitet života. U moru savjeta s društvenih mreža i brzih „kućnih“ rješenja, važno je znati kada je vrijeme za stručan pristup i zašto pravilna njega kože može napraviti veliku razliku.

U razgovoru s dr.sc. Anitom Gunarić, dr.med., specijalicom dermatovenerologije, saznajemo šta najčešće pokreće akne, koje greške u njezi najviše pogoršavaju stanje i kada je neophodno potražiti pomoć dermatologa. Dr. Gunarić nam objašnjava i zašto je rana reakcija ključna te kako uz realna očekivanja i pravilnu terapiju postići dugoročno poboljšanje.

## **+ ŠTA VAS JE LIČNO NAJVIŠE MOTIVISALO DA SE POSVETITE DERMATOLOGIJI I RADU S PACIJENTIMA KOJI IMAJU PROBLEME S KOŽOM?**

Dermatologija je izrazito kompleksna grana medicine, usko povezana s brojnim drugim specijalnostima. Kožne promjene često su odraz sustavnih, onkoloških, imunoloških ili endokrinoloških poremećaja, što zahtijeva široko kliničko razmišljanje. Uz to, dermatologija objedinjuje

kliničku praksu, kirurške i estetske zahvate, histopatološku dijagnostiku, što omogućuje profesionalni razvoj u više smjerova i to je bio ključan razlog mog profesionalnog izbora.

### **+ ŠTA VAM U SVAKODNEVNOM RADU S PACIJENTIMA PREDSTAVLJA NAJVEĆE ZADOVOLJSTVO, ALI I NAJVEĆI IZAZOV?**

Najveće zadovoljstvo mi predstavlja vidjeti da terapija daje rezultate, ne samo u poboljšanju stanja kože, nego i u općem osjećaju sigurnosti i zadovoljstva pacijenata. Najveći izazov su kronične dermatoze i potreba za dugoročnim liječenjem, uz činjenicu da pacijenti često dolaze s nerealnim očekivanjima.

### **+ AKNE SU JAKO ČEST PROBLEM. S KAKVIM SE AKNAMA PACIJENTI NAJČEŠĆE JAVLJAJU U VAŠOJ PRAKSI?**

Najčešće je to umjereni do teški oblik papulopustuloznih akni, kao i perzistentne akne u odrasloj dobi, osobito kod žena. **Nerijetko se radi o pacijentima koji su već isprobali različite terapije bez stručnog nadzora, što dodatno komplicira kliničku sliku.**

### **+ DA LI PRIMJEĆUJETE DA SE DANAS S AKNAMA SVE ČEŠĆE BORE I ODRASLE OSOBE, A NE SAMO TINEJDŽERI?**

Da, akne sve češće pogađaju odraslu populaciju. Riječ je o tzv. adultnim aknama, koje se mogu javiti prvi put u odrasloj dobi ili perzistirati od adolescencije. Taj trend je osobito izražen kod žena i često je povezan s hormonskim disbalansom, stresom i suvremenim načinom života.



Najveće zadovoljstvo mi predstavlja vidjeti da terapija daje rezultate, ne samo u poboljšanju stanja kože, nego i u općem osjećaju sigurnosti i zadovoljstva pacijenata. Najveći izazov su kronične dermatoze i potreba za dugoročnim liječenjem, uz činjenicu da pacijenti često dolaze s nerealnim očekivanjima.

### **+ ŠTA PO VAŠEM ISKUSTVU NAJČEŠĆE „POKRENE“ POJAVU AKNI – HORMONI, STRES, ISHRANA ILI NEŠTO DRUGO?**

U većini slučajeva radi se o multifaktorijalnoj etiologiji. Hormonski utjecaj ima važnu ulogu, no stres, genetska predispozicija, nepravilna njega kože te određene prehranbene i životne navike značajno doprinose razvoju i pogoršanju akni.

### **+ KOLIKO JE PRAVILNA SVAKODNEVNA NJEGA KOŽE ZAPRAVO VAŽNA KOD OSOBA SKLONIH AKNAMA?**

Pravilna njega kože predstavlja temelj u liječenju akni. Neadekvatna ili agresivna njega može narušiti kožnu barijeru i pogoršati upalu, dok pravilno odabrani proizvodi podupiru terapijski učinak i smanjuju rizik od nuspojava.

## **+ KOJE GREŠKE U NJEZI KOŽE S AKNAMA NAJČEŠĆE VIĐATE KOD PACIJENATA?**

Najčešće pogreške uključuju pretjerano isušivanje kože, agresivno mehaničko čišćenje, istodobno korištenje više aktivnih preparata bez stručnog nadzora te neredovito ili nekonzistentno provođenje terapije.

## **+ KADA JE PRAVO VRIJEME DA SE OSOBA S AKNAMA JAVI DERMATOLOGU, A NE DA PROBLÉM POKUŠAVA RJEŠAVATI SAMA?**

S liječenjem akni najbolje je započeti već pri pojavi prvih znakova nepravilnosti na koži - pojačane produkcije sebuma, mitesera, upalnih prištića ili promjena koje se ponavljaju. Ne treba čekati da akne postanu izražene, jer rana i pravilno odabrana terapija smanjuje upalu, skraćuje

trajanje bolesti i sprječava nastanak ožiljaka i postupalnih pigmentacija.

## **+ KOLIKO NEADEKVATNO ILI PREČESTO KORIŠTENJE RAZLIČITIH PREPARATA MOŽE DODATNO POGORŠATI STANJE KOŽE?**

Značajno. Preopterećenje kože brojnim aktivnim sastojcima često dovodi do iritacije, pogoršanja upale i destabilizacije kožne barijere, čime se terapijski učinak smanjuje.

## **+ DA LI ISHRANA, STRES I STIL ŽIVOTA ZAISTA MOGU UTIČATI NA TOK I TEŽINU AKNI?**

Da, ti čimbenici imaju važnu ulogu. Kronični stres, manjak sna, prehrana s visokim glikemijskim indeksom te općenito nezdrav stil života mogu pogoršati kliničku sliku i otežati liječenje.

” Pravilna njega kože predstavlja temelj u liječenju akni. Neadekvatna ili agresivna njega može narušiti kožnu barijeru i pogoršati upalu, dok pravilno odabrani proizvodi podupiru terapijski učinak i smanjuju rizik od nuspojava.

## **+ AKNE ČESTO OSTAVLJAJU TRAGOVE NA KOŽI. KOLIKO JE RANA REAKCIJA VAŽNA DA BI SE SPRIJEČILI OŽILJCI I FLEKE?**

Rana i odgovarajuća terapija iznimno je važna jer se pravodobnim liječenjem upalnog procesa može značajno smanjiti rizik od nastanka ožiljaka i postupalnih hiperpigmentacija. Jednom nastale trajne promjene na koži znatno su teže za liječenje od samih akni, zbog čega je rana reakcija ključna.

## **+ KOJI BISTE SAVJET DALI OSOBAMA KOJE SE DUGO BORE S AKNAMA I ZBOG TOGA SE OSJEĆAJU NESIGURNO?**

Važno je znati da su akne kronična kožna bolest koja se može uspješno liječiti i za koju postoje učinkovite terapijske mogućnosti, čak i kada traje godinama. Pravodobni dermatološki pregled omogućuje pravilnu procjenu i ciljano liječenje ove bolesti. Uz pravilno vođenu terapiju i realna očekivanja, moguće je postići značajno i trajno poboljšanje.





Provjereno  
sigurna zaštita



Pelene



Pelene gaćice



Ulošci za inkontinenciju



Vlažne maramice



Zaštitni ulošci



Extra moć  
upijanja



Kontrola  
neugodnih mirisa



Dermatološki  
testirano



Provjereno sigurno  
za kožu



Ugodno  
za kožu

[www.iasi-inco.com](http://www.iasi-inco.com)

IasiBiH Iasi.bih

# 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 prekržite gljivice na noktima.

*FungeX potražite u slobodnoj prodaji u apotekama i online apotekama.*

**FUNGE**X

# 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.

# NORMOLIP 5 FORTE - PODRŠKA ZDRAVLJU KARDIOVASKULARNOG SISTEMA, POTPORA JETRI

Normolip 5 FORTE je dodatak prehrani sa poboljšanom formulacijom, namijenjen osobama kod kojih je potrebna kontrola lipidnog profila, uz dodatnu podršku funkciji jetre.

**D**islipidemije su i dalje značajan modificabilan faktor rizika za kardiovaskularne bolesti, ali praksa pokazuje da često nisu izolovan poremećaj. Nealkoholna masna bolest jetre (NAFLD) i metabolički sindrom se često javljaju u istom kontekstu, što opravdava pristup koji ne cilja samo lipide u krvi, već i zdravlje jetre.

Normolip 5 forte je razvijen upravo sa tom idejom: da pored dokazano efikasnih komponenti za snižavanje LDL-holesterola i triglicerida, uključi sastojke sa hepatoprotektivnim djelovanjem.

## + POBOLJŠANA FORMULACIJA, SINERGIJA POZNATIH AKTIVNIH SASTOJAKA

Dobro poznati **ESI Normolip 5**, potvrđen u praksi, sada je razvijen i u unaprijeđenoj formulaciji sa širim djelovanjem, pod nazivom **Normolip 5 FORTE**.

Osnovu proizvoda čine:

- **Berberin (*Berberis aristata*)** - u koncentraciji od 500 mg berberin-hidrohlorida, doprinosi regulaciji lipidnog i glukoznog metabolizma, uz dodatni povoljan efekat na inzulinsku osjetljivost.
- **Monakolin K** iz crvene fermentirane riže (*Monascus purpureus*)-prirodni inhibitor HMG-CoA reduktaze, sa dokazanim efektom na sniženje LDL-holesterola.
- **Sikavica (*Silybum marianum*)** - standardizovana na silimarin, doprinosi zaštiti hepatocita, stabilizaciji ćelijskih membrana i regeneraciji jetre.
- **Koenzim Q10** - uključen zbog svoje uloge u mitohondrijalnoj funkciji i kao antioksidans, posebno relevantan kod primjene monakolina.
- **Polikosanol** - dodatno doprinose regulaciji lipidnog profila.
- **Folna kiselina** - učestvuje u metabolizmu homocisteina.
- **Hrom** - doprinosi održavanju normalnog nivoa glukoze u krvi.

## + ŠIRI METABOLIČKI PRISTUP

Kombinacijom ovih aktivnih sastojaka, **Normolip 5 FORTE** djeluje na više nivoa:

- doprinosi sniženju LDL-holesterola i triglicerida
- podržava metabolizam lipida i glukoze
- doprinosi očuvanju funkcije jetre i smanjenju oksidativnog stresa

Ovakav pristup je posebno relevantan kod pacijenata sa metaboličkim sindromom, inzulinskom rezistencijom ili nealkoholnom masnom bolešću jetre, gdje je istovremena kontrola lipida i podrška jetri od ključnog značaja.

## + ZAKLJUČAK

**Normolip 5 FORTE** predstavlja unaprijeđenu formulaciju dodatka prehrani za kardiometaboličku podršku. Sinergija sastojaka sa djelovanjem na lipidni profil i funkciju jetre omogućava njegovu primjenu kod pacijenata kod kojih je potreban širi pristup od same korekcije dislipidemije.



BIOGELAT®

# UroForte Brusnica

## Za zdrav urinarni trakt



Plod brusnice doprinosi održavanju zdravlja urinarnog trakta

# IVA ĐINKIĆ: KADA MAJČINSTVO POSTANE TIHA BORBA?

## Razlika između „baby bluesa“ i postporođajne depresije: Zašto je važno na vrijeme prepoznati simptome i potražiti podršku?

**D**olazak bebe često se prikazuje kao najljepši period u životu žene, ispunjen srećom, povezanošću i novim počecima. Ipak, za mnoge majke prve sedmice i mjeseci nakon poroda mogu biti emocionalno izuzetno zahtjevni. Umor, hormonalne promjene, osjećaj preplavljenosti i prilagodba na novu životnu ulogu mogu dovesti do emocionalnih poteškoća koje se nerijetko zanemaruju ili pogrešno tumače kao „normalan dio majčinstva“.

Iako su prolazne emocionalne promjene nakon poroda česte, važno je razlikovati takozvani „baby blues“ od postporođajne depresije - ozbiljnijeg stanja koje zahtijeva razumijevanje, podršku i stručnu pomoć. Pravovremeno prepoznavanje simptoma može značajno utjecati na oporavak majke, kvalitet odnosa s bebom i cjelokupno porodično funkcionisanje.

O ovoj važnoj temi razgovarali smo sa Ivom Đinkić, magistrom psihologije, koja je govorila o razlikama između postporođajne tuge i depresije, najčešćim simptomima, ulozi porodice i zdravstvenih radnika, ali i načinima na koje žene mogu dobiti potrebnu podršku bez osjećaja stigme ili osude.

### + KAKO BISTE OBJASNILI RAZLIKU IZMEĐU „BABY BLUESA“ I POSTPOROĐAJNE DEPRESIJE, TE KOJI SU KLJUČNI ZNAKOVI KOJI UPUĆUJU NA OZBILJNIJE STANJE?

Razlika između „baby bluesa“ i postporođajne depresije prvenstveno je u trajanju, intenzitetu i utjecaju na svakodnevno funkcioniranje majke.

„Baby blues“ ili postporođajna tuga je vrlo česta i prolazna pojava koja se javlja u prvim danima nakon poroda, obično između 3. i 10. dana. Karakteriziraju ga nagle promjene raspoloženja, plačljivost, razdražljivost, osjećaj preplavljenosti i umor. Iako može biti neugodan, „baby blues“ ne ometa značajno sposobnost majke da brine o bebi i najčešće spontano prolazi unutar dva tjedna, bez potrebe za stručnom pomoći. S druge strane, postporođajna depresija je ozbiljnije i dugotrajnije stanje koje može nastupiti u bilo kojem periodu tokom prvih mjeseci nakon poroda. Simptomi su intenzivniji i ne prolaze

sami od sebe, a često značajno utiču na svakodnevni život i odnos s djetetom.

Ključni znakovi koji upućuju na ozbiljnije stanje uključuju:

- dugotrajnu tugu, prazninu ili beznade (duže od dva tjedna)
- gubitak interesa za aktivnosti koje su ranije pričinjavale zadovoljstvo
- izražen umor i manjak energije koji ne prolazi odmorom
- osjećaj krivice, bezvrijednosti ili nesposobnosti kao majke
- poteškoće u povezivanju s bebom
- promjene u apetitu i snu (nesanica ili pretjerano spavanje)
- anksioznost, panične napade ili razdražljivost
- u težim slučajevima, misli o samopovređivanju ili povređivanju bebe

Ako simptomi traju duže od dva tjedna, pojačavaju se ili ometaju svakodnevno funkcioniranje, važno je potražiti stručnu pomoć. Rano prepoznavanje i podrška mogu značajno olakšati oporavak i pomoći majci da se osjeća sigurnije i stabilnije u novoj ulozi.

### + KOLIKO JE POSTPOROĐAJNA DEPRESIJA ČESTA U PRAKSI I KOJI SU NAJČEŠĆI FAKTORI RIZIKA KOJE PRIMJEĆUJETE KOD PACIJENTICA?

Statistički podatci pokazuju da je učestalost postporođajne depresije otprilike do 15%, iako se u nekim sredinama procjenjuje i veća učestalost zbog nedovoljnog prepoznavanja i prijavljivanja simptoma. Najčešći faktori rizika koje primjećujemo kod pacijentica uključuju kombinaciju bioloških, psiholoških i socijalnih okolnosti:

- prethodna povijest depresije, anksioznosti ili drugih psihičkih poteškoća
- izražene hormonske promjene nakon poroda i osjetljivost na njih
- nedostatak podrške partnera, obitelji ili šire okoline
- stresni životni događaji (financijski problemi, konflikti u odnosima, gubitci, itd..)
- komplikacije tijekom trudnoće ili poroda, kao i zdravstveni problemi kod bebe
- kronični umor, neispavanost i iscrpljenost
- visoka očekivanja od sebe i osjećaj pritiska da se bude „savršena majka“
- socijalna izolacija i osjećaj usamljenosti



## INTERVJU: Iva Đinkić, mag.psych.

*Iva Đinkić je magistra psihologije. Diplomirala je na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Mostaru 2021. godine. Pripravnički staž odradila je u "Sveučilišnoj Kliničkoj bolnici" Mostar u periodu od 2021. do 2022. godine. Od 2023. godine zaposlena je kao psiholog na Klinici za ginekologiju i porodništvo u "Sveučilišnoj kliničkoj bolnici" Mostar, gdje u svakodnevnom radu pruža psihološku podršku pacijenticama. Psihoterapeutkinja u superviziji iz kognitivno-bihevioralne terapije (KBT), a dodatno se usavršavala kroz edukacije iz oblasti upravljanja stresom, uključujući tehnike disanja, kao i rad sa sekundarno traumatiziranim mladim osobama. Aktivno je učestvovala na 32-oj godišnjoj konferenciji hrvatskih psihologa, te kontinuirano radi na profesionalnom usavršavanju i praćenju savremenih pristupa u psihologiji.*

Važno je naglasiti da se postporođajna depresija može razviti i bez jasno izraženih faktora rizika, što dodatno naglašava potrebu za informiranjem, ranim prepoznavanjem simptoma i dostupnom podrškom za sve majke.

## + KOJE SIMPTOME BI ZDRAVSTVENI RADNICI, UKLJUČUJUĆI FARMACEUTE, TREBALI PREPOZNATI KAO ALARM ZA UPUĆIVANJE NA STRUČNU POMOĆ?

Kod postporođajne depresijae važno je da zdravstveni radnici

- uključujući i farmaceute - prepoznaju znakove koji prelaze uobičajene, prolazne emocionalne promjene nakon poroda i ukazuju na potrebu za stručnom procjenom.

Posebnu pažnju treba obratiti na sljedeće simptome:

- trajna tuga, praznina ili beznade koje traje duže od dva tjedna
- izražena anksioznost, napadi panike ili stalni osjećaj unutrašnjeg nemira
- gubitak interesa i zadovoljstva u svakodnevnim aktivnostima
- poteškoće u povezivanju s bebom ili osjećaj emocionalne udaljenosti
- intenzivan osjećaj krivice, bezvrijednosti ili nesposobnosti u ulozi majke
- značajne promjene u snu i apetitu

(koje nisu isključivo posljedica brige o novorođenčetu)

- kronični umor i iscrpljenost koji ne prolaze odmorom
  - razdražljivost, nagle promjene raspoloženja ili povlačenje iz socijalnih kontakata
- Postoje i simptomi koji zahtijevaju hitnu reakciju i neodložno upućivanje stručnom osoblju:
- misli o samopovređivanju ili suicidu
  - misli o povređivanju bebe
  - osjećaj gubitka kontrole, zbunjenost ili dezorijentacija
  - mogući znakovi psihotičnih simptoma (npr. halucinacije ili deluzije)

## + KOLIKO RANO NAKON PORODA SE MOGU JAVITI PRVI ZNAKOVI POSTPOROĐAJNE DEPRESIJE I KAKO IZGLEDA NJEN TIPIČAN TOK?

Prvi znakovi postporođajne depresije mogu se javiti u prvim tjednima, ali i kasnije — najčešće unutar 6 tjedana do 6 mjeseci, a ponekad i do godinu dana nakon poroda. Za razliku od "baby bluesa", koji brzo prolazi, ona ima postepen početak i duže traje. U početku liči na uobičajen umor i prilagodbu, ali se simptomi ne povlače nego ostaju ili se pogoršavaju. Bez prepoznavanja i liječenja može postati kronična, a u težim slučajevima uključivati i suicidalne misli. Ono što je važno za istaknuti je da uz pravovremenu podršku i terapiju, većina žena se uspješno oporavi.

**Emocionalne promjene** nakon poroda su česte, ali ako tuga, iscrpljenost ili anksioznost traju i otežavaju svakodnevno funkcionisanje, to je znak da je podrška stručnjaka opravdana i korisna.



## + NA KOJI NAČIN PSIHOLOŠKA PODRŠKA NA KLINICI ZA GINEKOLOGIJU I PORODNIŠTVO DOPRINOSI OPORAVKU PACIJENTICA?

Psihološka podrška na Klinici za ginekologiju i porodništvo ima važnu ulogu jer omogućava rano prepoznavanje i pravovremenu intervenciju kod postporođajnih emocionalnih poteškoća. S obzirom na to da su žene u tom periodu često u kontaktu sa zdravstvenim radnicima, simptomi se mogu uočiti prije nego što se dodatno razviju.

Ona također pruža siguran prostor u kojem žene mogu govoriti o svojim osjećajima bez stigme i osjećaja krivice, što je ključno za smanjenje usamljenosti i normalizaciju njihovog iskustva. Kroz savjetovanje se dodatno radi na edukaciji i osnaživanju, ali i na razvoju konkretnih strategija suočavanja sa stresom, umorom i novim životnim okolnostima. **Po potrebi, psihološka podrška uključuje i povezivanje s drugim stručnjacima. U konačnici, ovakav integrirani pristup doprinosi bržem oporavku i boljem zdravlju majke i djeteta.**

## + KOJE SU NAJČEŠĆE ZABLUDI ILI STIGME VEZANE ZA POSTPOROĐAJNU DEPRESIJU S KOJIMA SE SUSREĆETE U RADU S PACIJENTICAMA?

U radu s pacijenticama kod postporođajne depresije često se ponavljaju određene zablude i stigme koje mogu odgoditi traženje pomoći i otežati oporavak. Jedna od najčešćih zabluda je uvjerenje da je to „normalan dio majčinstva“ i da svaka žena mora proći kroz takvo stanje sama od sebe. Iako su umor, emocionalne promjene i osjetljivost česti nakon poroda, klinička depresija nije isto što i uobičajeno prilagođavanje.

Druga česta stigma je ideja da „dobra majka ne može biti depresivna“. Zbog toga mnoge žene osjećaju krivicu i sram, pa skrivaju simptome ili ih umanjuju, što dodatno pogoršava stanje. Također se često pogrešno vjeruje da je postporođajna depresija znak slabosti. U stvarnosti, riječ je o kompleksnom stanju na koje utječu biološki, psihološki i socijalni faktori.

Jedna od zabluda je i da će „proći sama od sebe ako se žena više potruđi“ ili ako „bude zahvalna i fokusira se na bebu“. Takav pristup može odgoditi liječenje i produbiti simptome, jer depresija nije stvar izbora ili discipline.

Uklanjanje ovih stigmata je ključno jer pravovremeno prepoznavanje i otvoren razgovor omogućavaju brže uključivanje stručne pomoći i značajno bolji ishod za majku i dijete.





## + KAKVU ULOGU IMA PORODICA I PARTNER U PREPOZNAVANJU I PODRŠCI ŽENAMA KOJE PROLAZE KROZ OVO STANJE?

Partner i obitelj imaju ključnu ulogu u ranom prepoznavanju i oporavku žene koja prolazi kroz postporođajnu depresiju. Oni su često prvi koji mogu primjertiti i najranije promjene u raspoloženju i ponašanju. Bliska okolina često može uočiti i suptilne promjene, poput smanjene brige o sebi ili izraženog osjećaja beznađa.

Jednako važno je emocionalno prisustvo i podrška. To podrazumijeva slušanje bez osuđivanja, validaciju osjećaja i izbjegavanje umanjivanja problema rečenicama poput „proći će” ili „sve majke su umorne”.

Ženi je u tom periodu potrebno da osjeti da nije sama i da su njena iskustva shvaćena ozbiljno. Partner i obitelj imaju i praktičnu ulogu - pomoć oko bebe, kućanskih obaveza i omogućavanje odmora.

**Nedostatak sna i iscrpljenost često značajno pogoršavaju simptome, pa**

čak i mala rasterećenja mogu imati veliki efekat na psihičko stanje. Također, važna je uloga u ohrabrivanju na traženje stručne pomoći. Žene koje se bore s ovim stanjem često osjećaju krivicu ili strah od stigme, pa podrška bliskih osoba može biti ključna u odluci da se jave liječniku ili psihologu.

U težim slučajevima, kada se primijete ozbiljniji simptomi, obitelj ima odgovornost da reagira brzo i aktivno potraži stručnu pomoć, jer pravovremena intervencija značajno mijenja tijek oporavka.

## + NA KOJI NAČIN FARMACEUTI U APOTEKAMA MOGU DOPRINIJETI RANOM PREPOZNAVANJU POSTPOROĐAJNE DEPRESIJE I ADEKVATNOM SAVJETOVANJU PACIJENTICA?

Farmaceuti u apotekama mogu imati važnu ulogu u ranom prepoznavanju postporođajne depresije jer su često prvi zdravstveni radnici kojima se žene obraćaju nakon poroda zbog nesanice, anksioznosti, iscrpljenosti ili slične simptomatologije. Farmaceuti predstavljaju važnu “prvu liniju kontakta” u zajednici. Njihova dostupnost, stručnost i svakodnevna komunikacija s pacijenticama omogućavaju rano prepoznavanje problema i pravovremeno upućivanje, što značajno poboljšava ishode liječenja.

”

Razlika između ‘baby bluesa’ i postporođajne depresije prvenstveno je u trajanju, intenzitetu i utjecaju na svakodnevno funkcioniranje majke.

## + KOJE KONKRETNE SAVJETE MOŽETE DATI ŽENAMA KOJE OSJEĆAJU EMOCIONALNE POTEŠKOĆE NAKON PORODA, ALI SE JOŠ UVIJEK DVOUME DA POTRAŽE STRUČNU POMOĆ?

Prije svega, voljela bih naglasiti da nije neuobičajeno osjetiti emocionalne poteškoće nakon poroda te naglasiti da traženje pomoći nije znak slabosti. Emocionalne promjene nakon poroda su česte, ali ako tuga, iscrpljenost ili anksioznost traju i otežavaju svakodnevno funkcionisanje, to je znak da je podrška stručnjaka opravdana i korisna. To su stanja koja se uspješno liječe.

Psihološka podrška, savjetovanje i, po potrebi, medikamentozna terapija mogu značajno poboljšati stanje i kvalitet života, bez negativnog uticaja na majčinstvo ili vezu s bebom. Nadalje, podsjećanje da se ne mora "čekati da bude gore". Mnoge žene odgađaju pomoć misleći da njihovo stanje nije dovoljno ozbiljno, ali rana intervencija obično znači brži i lakši oporavak.

Razgovor sa stručnjakom često donosi olakšanje već samo po sebi, jer žena dobija razumijevanje, validaciju i konkretne smjernice. Na kraju, važno je jasno naglasiti da traženje pomoći nije kraj kontrole, nego početak oporavka kao i da briga o mentalnom zdravlju direktno znači i bolju brigu o djetetu i sebi.

”

**Pravovremeno prepoznavanje i podrška mogu značajno olakšati oporavak i pomoći majci da se osjeća sigurnije i stabilnije u novoj ulozi.**

## + KOJE KONKRETNE SMJERNICE I SAVJETE BISTE DALI FARMACEUTIMA KAKO DA U SVAKODNEVNOM RADU PREPOZNAJU RANE ZNAKOVE POSTPOROĐAJNE DEPRESIJE I NA EMPATIČAN NAČIN PRISTUPE PACIJENTICAMA TE IH USMJERE KA STRUČNOJ POMOĆI?

Jako je važno da farmaceuti obrate pažnju na "skrivenne" simptome zbog

kojih se žene traže pomoć poput nesanica, umora, anksioznosti i sl. Da prepoznaju i neke alarmantnije znakove kao što su izrazita tuga, iscrpljenost, povlačenje i bezvrijednost koji su prisutni duže vremena (duže od dva tjedna).

Pored toga, da po potrebi upute liječniku i/ili psihologu ženu ukoliko procijene da postoji potreba. I za kraj, a možda i najvažnije da pristupaju empatično i bez osude, da aktivno slušaju, educiraju i ohrabre žene za traženje pomoći. Naravno sve to uz naglašavanje na povjerljivosti.



# AshwaLife



Life's better when you're healthy

## ASHWALIFE – INOVATIVNI PRISTUP ZDRAVLJU KROZ SNAGU AŠVAGANDE

Specijalizovani brend dodataka prehrani koji kombinuje nauku, prirodu i vrhunske standarde proizvodnje za globalno tržište.

**A**shwalife je prva specijalizovana kompanija za proizvodnju i prodaju dodataka prehrani na bazi ašvagande čiji osnovni cilj jeste doprinjeti različitim potrebama poboljšanja zdravlja širokom spektru potrošača.

Naše cjelokupno poslovanje usklađeno je po principima sestričine firme Ashwalife AB iz Švedske koja je nadležna za kvalitet i kontrolu proizvoda, te samu strategiju poslovanja i razvijanje globalnog brenda. **AshwaLife proizvodi nastali su kroz dugi niz godina istraživanja, kombiniranjem najnovijih dostignuća iz oblasti zdrave prehrane i fito farmacije.**

Osnovna baza svih proizvoda je visoko koncentrirani korijen biljke ašvaganda standardizovan na veliki udio vitanolida. Naš tim stručnjaka iz

različitih oblasti radio je vrijedno kako bi osigurao da naši proizvodi ispunjavaju najviše standarde kvalitete sirovina te kao takvi odgovaraju potrebama ljudi.

### **GLOBALNI PRISTUP**

Našu viziju poslovanja kao i princip primjene rješavanja nekih od ključnih zdravstvenih problema današnjice putem naših proizvoda kroz upotrebu adaptogene biljke ašvagande i njenih ljekovitih svojstava želimo prenijeti i na globalno tržište. Stoga smo razvili jedinstven program za saradnju koji se ogleda u vidu generalnog zastupništva kompletnog Ashwalife brenda, proizvoda i poslovne strategije. Za takvo nešto obezbjedili smo set marketinških i prodajnih alata koje dajemo na raspolaganje našim partnerima.

### **LJUDSKI RESURSI**

Ashwalife brend nastao je u Bosni i Hercegovini od strane mladih

talentovanih stručnjaka u saradnji sa vrhunskim ekspertima fito farmacije, koji zajedno gaje veliku strast prema dodacima ishrani, biljci ašvagandi, njenim adaptogenim i ljekovitim svojstvima. Kao takva, od samog početka usmjerena je na obezbjeđivanje najkvalitetnijih kadrova stručnosti, koji gaje istu brigu i viziju o bitnosti očuvanja zdravlja i doprinošenju poboljšanja kvalitete života svojih potrošača.

### **PROIZVODNJA**

Proizvodnja je organizovana u savremeno dizajniranim proizvodnim prostorima koji zadovoljavaju najstrožije standarde.

Proizvodni proces svih naših proizvoda u skladu je sa principima dobre proizvodne prakse (GMP) za koju posjedujemo certifikat ISO 22716:2007 kao i ISO 22000:2005, te certifikat za sistem upravljanja kvalitetom ISO 9001:2015.

## + ASHWAGANDHA

Ovaj dodatak prehrani namjenjen je osobama koje žele poboljšati svoje opšte zdravstveno stanje, ojačati imunitet, unaprijediti san i smanjiti stres. Preporučujemo upotrebu proizvoda u svrhu poboljšanja opšteg zdravstvenog stanja i jačanje imuniteta. Ima opuštajuće dejstvo na tijelo i organizam i pomaže kod jačanja libida.

**Neke od ključnih prednosti ašvagande su:**

- štiti imunološki sistem,
- pomaže u borbi protiv stresa i anksioznosti,
- pojačava seksualnu moć i libido posebno kod muškaraca,
- promovira rad štitne žlezde,
- koristi se za suzbijanje nesanice i hroničnog umora, ima pozitivan učinak na održavanje zdravlja maternice.

Ashwagandha je biljka koja se često koristi u ayurvedskoj medicini za smanjenje stresa i anksioznosti, poboljšanje kognitivnih funkcija, te povećanje vitalnosti.

Vjeruje se da reguliše nivoe neurotransmitera u mozgu, kao što su serotonin i dopamin.

Poboljšava funkciju reproduktivnog sustava promičući zdravu spolnu i reproduktivnu ravnotežu posebno kod muškaraca.

**Način upotrebe:** Uzimati (1) kapsulu dnevno uz obrok ili po preporuci vašeg ljekara ili farmaceuta. Dnevnu dozu po potrebi moguće je postepeno povećavati. Ne koristiti tokom trudnoće ili dojenja.

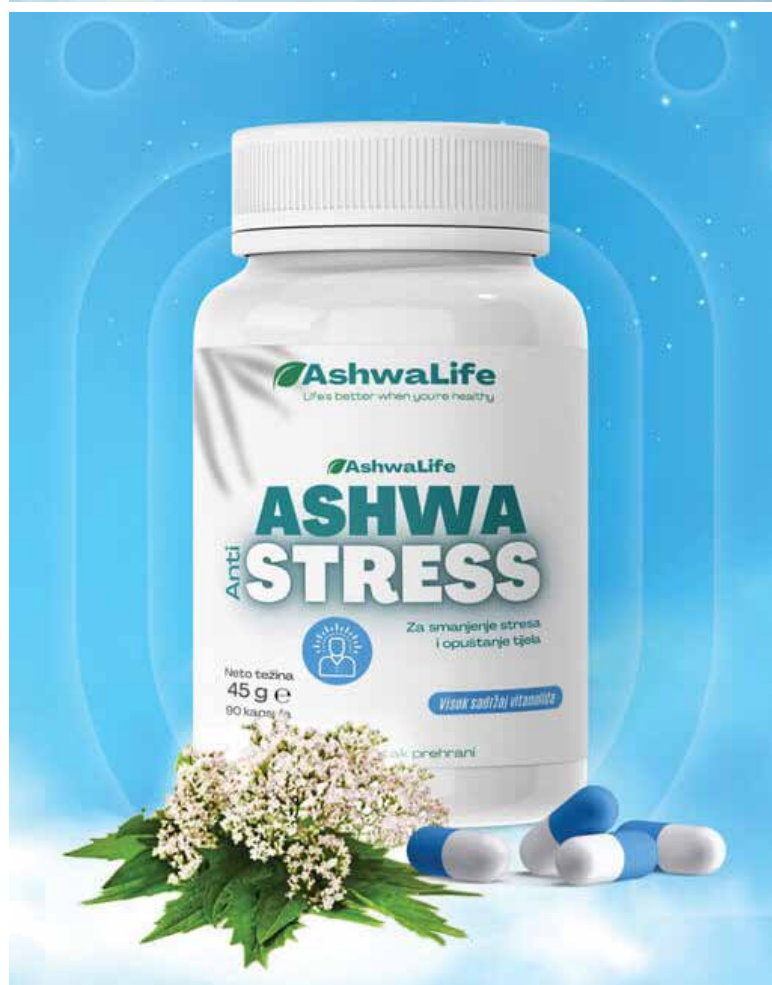
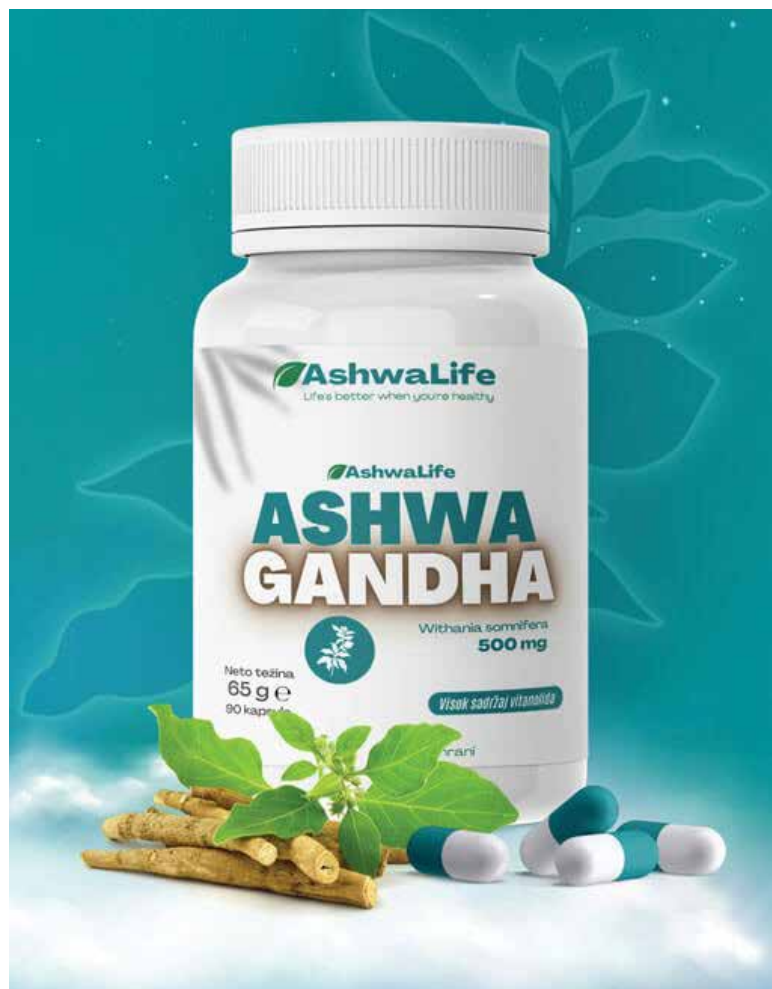
## + ASHWA STRESS

Valerijana koju sadrži **Ashwa Stress** koristi kod nervoze i tjeskobe dok posebno odabrana i formulisana skupina grupe **B vitamina** sudjeluju u proizvodnji neurotransmitera poput serotonina, koji štiti receptore od neumjerenog stresa. -**Ashwa Stress** u kombinaciji sa **valerijanom** i djelotvornim vitaminima B skupine može efikasno pomoći u ublažavanju i rješavanju simptoma stresa.

Doba u kojem živimo burno je i stresno, a anksioznost je bolest koja je uzela maha kod svih generacija. Stoga, nije iznenađujuće da sredstva za regulisanje stresa spadaju u najtraženije proizvode u svijetu. Potraga za metodama liječenja ovih problema sve je veća, a ono što ide u prednost tome jeste već razvijena svijest oko ovog problema. Shodno tome, razvili smo jedinstveni, namjenski proizvod, Ashwa Stress, koji u kombinaciji sa valerijanom i djelotvornim vitaminima B skupine može efikasno pomoći u ublažavanju i rješavanju ovih simptoma.

Smatra se da ašvaganda ima pozitivan uticaj na HPA-aksis, koji reguliše odgovor tijela na stres dok se ayurvedskoj medicini često koristi za smanjenje anksioznosti i poboljšanje kognitivnih funkcija.

**Način upotrebe:** Uzimati (1) kapsulu dnevno uz obrok ili po preporuci vašeg ljekara ili farmaceuta. Dnevnu dozu





po potrebi moguće je postepeno povećavati. Ne koristiti tokom trudnoće ili dojenja.

### + ASHWA SLEEP

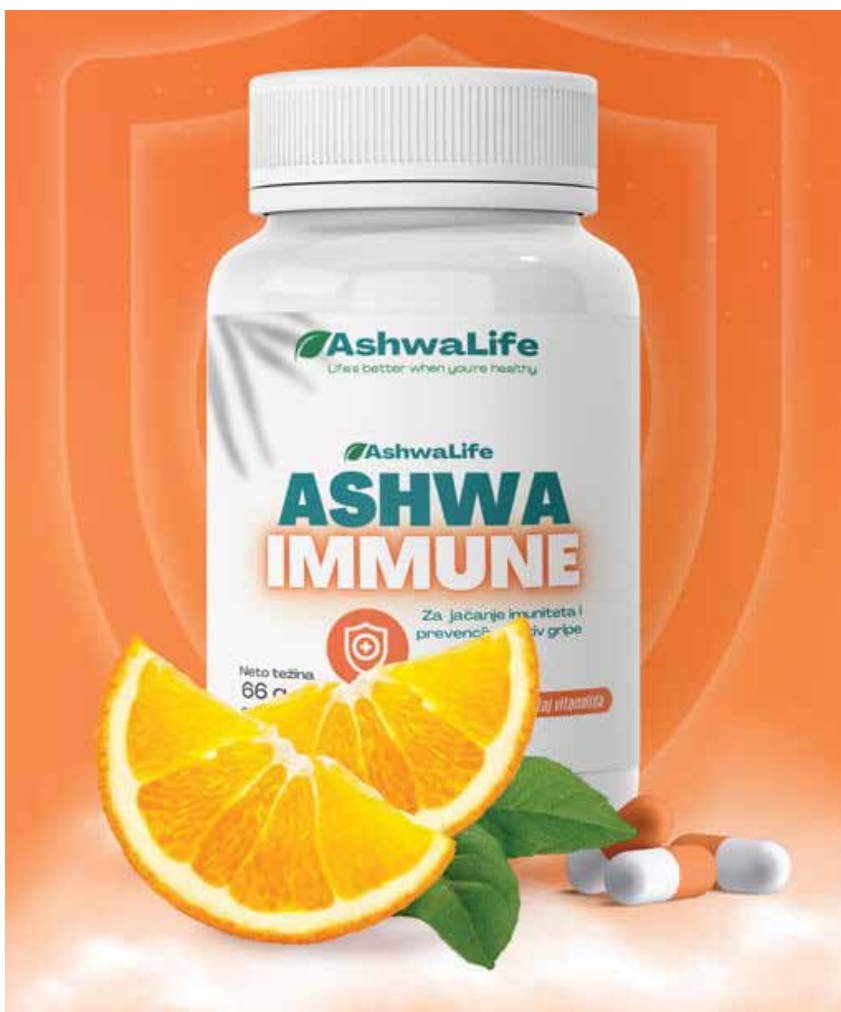
Ashwa Sleep je dodatak prehrani koji će vam pomoći da stanete u kraj nesanici. Koristi se za lakše usnivanje i pomaže održati kvalitetniji san. Temelji se na ašvagandi u kombinaciji sa Melatoninom, hormonom koji se prirodno proizvodi u hipofizi i odgovoran je da reguliše ritam spavanja. Ashwa Sleep sadrži i dodatak GABA koja je neurotransmitter koji pomaže u regulaciji anksioznosti i stresa, te se sve češće koristi i prilikom rješavanja problema nesnanice.

Kvalitetan san neophodan je kako bi ljudski organizam normalno funkcionirao. Adekvatna naspavanost doprinosi boljem radu srca i mozga, povećava pokretljivost tijela, koncentraciju uma, ubrzava reflekse i održava energiju tokom dana. Neispavanost se povezuje sa mnogim zdravstvenim smetnjama kao što su: depresija, anksioznost, manjak mentalnih sposobnosti, nervoza, smanjen apetit, preskakanje rada srca i sl. Pored navedenog, manjak sna uzrokuje direktnu štetu i slabi imunitet. Ovaj proizvod može se koristiti prilikom lakšeg prilagođavanja čestim promjenama vremenskih zona.

**Način upotrebe:** Uzimati (1 do 2) kapsule 30 min prije spavanja ili po preporuci vašeg ljekara ili farmaceuta. Dnevnu dozu po potrebi moguće je postepeno povećavati. Ne koristiti tokom trudnoće ili dojenja.

### + ASHWA IMMUNE

Ashwa immune sadrži ašvagandu kao adaptogenu biljku sa visokim sadržajem vitanolida, u sinergiji sa ostalim precizno formulisanim sastojcima koje čine ovaj proizvod poput: Vitamin C, Kurkuma, Cink te vitamini iz B, D i E skupine odlična je dodatna alternativa za očuvanje imuniteta tokom svih sezona. Pridonosi boljem zdravlju i pomaže normaliziranju cjelokupnog rada u organizmu. Praksa jačanja imuniteta važna je svim generacijama gdje se sve više i više trudimo održati optimalno stanje imuniteta kako bi



funkcioniranje tijela i organizma bilo pravilno. Osnovni zadatak imuniteta jeste da štiti organizam od virusa, bakterija, gljivica ali i parazita, te da prepozna opasnost i na vrijeme otkloni štetne tvari u organizmu.

Dovoljnom količnom sna, izbalansiranom prehranom, fizičkom aktivnošću i dovoljnom količinom vode poboljšavamo i održavamo rad imuniteta. Međutim, kada ni to nije dovoljno, Ashwa Immune je tu za vas. Ashwa Immune formulisan je da štiti organizam od virusa i bakterija s obzirom da sadrži snažne antioksidante koji se uspješno bore sa slobodnim radikalima.

**Način upotrebe:** Uzimati (1) kapsulu dnevno uz obrok ili po preporuci vašeg ljekara ili farmaceuta. Dnevnu dozu po potrebi moguće je postepeno povećavati. Ne koristiti tokom trudnoće ili dojenja.

### + ASHWA WOMEN

**Ashwa Women** je proizvod za žene na bazi ašvagande sa dodatkom D3 i skupine B vitamina, folne kiseline, te crvene djeteline (trifolium pratense flower) koja ima dugu tradiciju korištenja kao čistač krvi i limfnog sustava. Namjenjen je ženama u vidu jačanja imuniteta, ublažavanja nelagodnih menstrualnih tegoba i za jačanje opšteg zdravlja maternice.

Ashwa Women je proizvod posebno formulisan za žene, na bazi ašvagande sa dodatkom D3 i skupine B vitamina, folne kiseline, te crvene djeteline (trifolium pratense flower) koja ima dugu tradiciju korištenja kao čistač krvi i limfnog sustava. **Namjenjen je ženama u vidu jačanja imuniteta, ublažavanja nelagodnih menstrualnih tegoba i za jačanje opšteg zdravlja maternice.**

Ashwa Women povoljno djeluje i u periodima menopauze te se koristi pri smirivanju stresa, napetosti i depresije kod žena. Može blago regulisati seksualnu želju kod nekih osoba.

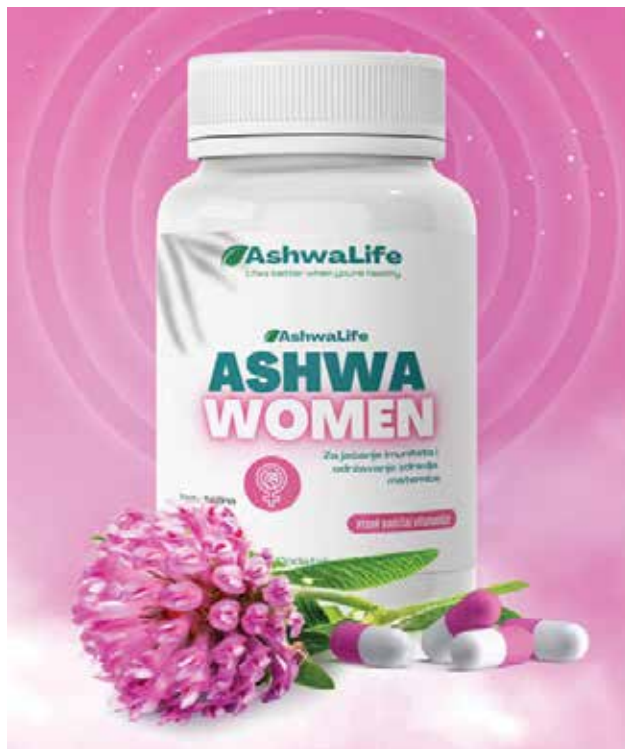
**Način upotrebe:** Uzimati (1) kapsulu dnevno uz obrok ili po preporuci vašeg ljekara ili farmaceuta. Dnevnu dozu po potrebi moguće je postepeno povećavati. Ne koristiti tokom trudnoće ili dojenja. U slučaju operacije, prestati koristiti ovaj proizvod dvije sedmice prije i dvije sedmice poslije operacije.

### + ASHWA TESTO

**Ashwa Testo** kao dodatak ishrani može imati jake učinke kada je u pitanju reproduktivno zdravlje, odnosno kada se radi o povećanju nivoa testosterona, prirodnog hormona kod muškaraca. Pomaže u rješavanju simptoma smanjene pokretljivosti spermatozoida te doprinosi plodnosti muškaraca.

Nakon što muškarac dostigne srednju životnu dob, prirodna proizvodnja testosterona se počinje smanjivati. Ašvaganda ima sposobnost da ovaj problem reguliše i regenerira. Ukoliko želite održati ili povećati svoju prirodnu proizvodnju testosterona, Ashwa Testo je upravo za vas.

Ashwa Testo, pored ašvagande sadrži i druge djelotvorne komponente poput biljke tribulus terrestris sa udjelom



od 90% saponia te biljku maca (Lepidium meyenii) koje sinergijski sa ašvagandom djeluju na način, osiguravajući da prirodan proces proizvodnje testosterona ostane na maksimalnim razinama.

**Način upotrebe:** Uzmite (2) kapsule dnevno uz obrok ili prema preporuci vašeg ljekara ili farmaceuta. Dnevnu dozu po potrebi moguće je postepeno povećavati. Uzimati (1) kapsulu dnevno uz obrok ili po preporuci vašeg ljekara ili farmaceuta. Dnevnu dozu po potrebi moguće je postepeno povećavati.

[www.ashwalife.ba](http://www.ashwalife.ba)



PIŠE: Dr.sc. Marizela Šabanović, nutricionistica

## HORMONALNI DISBALANS IZ NUTRICIONISTIČKE PERSPEKTIVE

Ovaj poremećaj ne mora značiti apsolutno povišene ili snižene vrijednosti hormona u laboratorijskim nalazima, već često podrazumijeva poremećenu međusobnu ravnotežu hormona, kao i promijenjenu osjetljivost ciljnih tkiva na njihovo djelovanje.

**H**ormoni su ključni regulatori gotovo svih procesa u tijelu – od metabolizma i sna do raspoloženja, plodnosti i tjelesne težine. Kada dođe do hormonskog disbalansa, simptomi često nisu specifični, ali značajno utiču na kvalitet života. Prehrana i stil života igraju ključnu ulogu u prevenciji i podršci hormonske ravnoteže.

Nutricionistički pristup hormonskom disbalansu uključuje stabilizaciju glikemije, adekvatan unos proteina i zdravih masti, podršku jetrenoj i crijevnoj funkciji te, po potrebi, ciljane suplementacije mikronutrijentima poput magnezija, cinka, seleni i vitamina D. Kombinacija pravilne prehrane, kretanja i kvalitetnog sna pomaže tijelu da postigne i održi optimalnu hormonalnu ravnotežu.

### + ŠTA JE HORMONSKI DISBALANS?

Hormonalni disbalans predstavlja stanje u kojem dolazi do kvantitativnog i/ili funkcionalnog poremećaja u sintezi, sekreciji, transportu, metabolizmu ili djelovanju hormona, što rezultira narušenom endokrinom homeostazom. Ovaj poremećaj ne mora značiti apsolutno povišene ili snižene vrijednosti hormona u laboratorijskim nalazima, već često podrazumijeva poremećenu međusobnu ravnotežu hormona, kao i promijenjenu osjetljivost ciljnih tkiva na njihovo djelovanje. **Hormonalni disbalans može zahvatiti više endokrinih osi, uključujući hipotalamo-hipofizno-gonadalu, hipotalamo-hipofizno-adrenalnu i hipotalamo-hipofizno-tireoidnu os, a njegov nastanak**

je često pod utjecajem različitih faktora. Među najčešće spoljašnje faktore ubrajaju se hronični psihofizički stres, nutritivni deficiti, disfunkcija jetre i gastrointestinalnog sistema, inzulinska rezistencija, upalni procesi, kao i poremećaji cirkadijalnog ritma. Među najčešćim hormonskim poremećajima u kliničkoj i nutricionističkoj praksi ističu se inzulinska rezistencija, sindrom policističnih jajnika, poremećaji funkcije štitne žlijezde, disbalans spolnih hormona te disfunkcija osi stresa. Ovi poremećaji su često međusobno povezani i rijetko se javljaju izolovano.

**Inzulinska rezistencija (IR)** predstavlja stanje smanjene osjetljivosti perifernih tkiva na djelovanje inzulina, uslijed čega dolazi do kompenzatornog hiperinzulinizma. Dugoročno, IR doprinosi razvoju metaboličkog sindroma, abdominalne gojaznosti, hronične upale i disbalansa spolnih hormona, posebno kroz povećanu sintezu androgena i smanjenu produkciju globulina koji veže spolne hormone (SHBG).

**Sindrom policističnih jajnika (PCOS)** je kompleksan endokrino-metabolički poremećaj karakteriziran hiperandrogenizmom, ovulatornom disfunkcijom i/ili policističnom morfologijom jajnika. U patofiziološkoj osnovi PCOS-a često se nalazi inzulinska rezistencija, koja dodatno pojačava androgeni disbalans i pogoršava kliničke manifestacije poput neredovnih ciklusa, akni, hirzutizma i poteškoća s regulacijom tjelesne mase.

Pored IR-a i PCOS-a, česti su i poremećaji **štitne žlijezde** (subklinička i klinička hipotireoza, autoimuni tireoiditis), **disbalans estrogena i progesterona** (uključujući estrogensku dominaciju), kao i **hiperaktivnost hipotalamo-hipofizno-adrenalne osi**, koja se manifestira povišenim kortizolom i posljedičnim poremećajima sna, energije i metabolizma.

Upravo zbog složenosti problema, interdisciplinarni pristup liječnika, psihologa i nutricionista daje najbolji individualni pristup.



*Marizela Šabanović je poznata čitateljima putem svog bloga [Nutricionizam.ba](#). Završila je studij prehrambene tehnologije, a potom magistrirala i doktorirala iz oblasti nutricionizma. Tokom 15 godina predavala je predmete iz užeg naučnog polja nutricionizma na Univerzitetu u Tuzli. Trenutno razvija svoj brend putem bloga i društvenih mreža. Njeno bogato univerzitetsko iskustvo naučilo ju je kako na jednostavan i razumljiv način obrazložiti i objasniti pojmove iz pravilne prehrane. U pisanju bloga uspješno spaja svoju ljubav prema hrani i strast prema pisanju.*

**Hormonalni disbalans** predstavlja stanje u kojem dolazi do kvantitativnog i/ili funkcionalnog poremećaja u sintezi, sekreciji, transportu, metabolizmu ili djelovanju hormona, što rezultira narušenom endokrinom homeostazom.

## + NUTRICIONISTIČKI PRISTUP HORMONSKOM DISBALANSU – KAKO ZAPOČETI?

Nutricionistički pristup hormonskom disbalansu zasniva se na integriranom sagledavanju endokrinog i metaboličkog funkcioniranja organizma, pri čemu se hormonski poremećaji ne posmatraju izolovano, već u kontekstu energetske unosa, regulacije glikemije, funkcije jetre i gastrointestinalnog sistema te nutritivnog statusa pojedinca. U tom smislu, prehrana predstavlja jedan od ključnih modulatora hormonske homeostaze.

Polazna osnova nutricionističke intervencije jeste procjena nutritivnog i metaboličkog statusa, koja obuhvata analizu obrazaca prehrane, ritma obroka, historije restriktivnih dijeta, prisutnosti inzulinske rezistencije, kao i znakova gastrointestinalne disfunkcije. Hronični energetske deficit, nepravilna distribucija makronutrijenata i dugotrajni metabolički stres često predstavljaju podlogu na kojoj se razvijaju hormonski poremećaji.

Stabilizacija glikemije zauzima centralno mjesto u nutricionističkom pristupu hormonskom disbalansu, naročito u stanjima poput inzulinske rezistencije i sindroma policističnih jajnika. Poremećena regulacija glukoze i inzulina ima direktne posljedice na sekreciju androgena, kortizola i spolnih hormona, čime se dodatno narušava endokrina ravnoteža. Uravnoteženi obroci koji osiguravaju adekvatan unos proteina, vlakana i kvalitetnih masti doprinose smanjenju glikemijskih oscilacija i povoljnijem hormonskom odgovoru. Adekvatan energetske i proteinski unos ima ključnu ulogu u očuvanju metaboličke stabilnosti i signalizira organizmu stanje nutritivne sigurnosti, neophodno za optimalno funkcioniranje endokrinog sistema. Proteini učestvuju u sintezi peptidnih hormona i neurotransmitera, dok zdrave masti predstavljaju osnovu za proizvodnju steroidnih hormona i pravilno funkcioniranje ćelijskih membrana.

Važan segment nutricionističkog pristupa odnosi se i na podršku jetrenoj funkciji, s obzirom na njenu centralnu ulogu u metabolizmu i eliminaciji hormona, posebno estrogena. Dovoljan unos vlakana, povrća bogatog bioaktivnim spojevima i adekvatna hidratacija doprinose efikasnijoj regulaciji hormonske ravnoteže. Paralelno s tim, očuvanje crijevne mikrobiote ima značajnu ulogu u modulaciji upalnih procesa i regulaciji enterohepatičke cirkulacije hormona. Tek nakon uspostavljanja ovih osnovnih prehranbenih principa razmatra se ciljano uvođenje suplementacije mikronutrijentima, u skladu s individualnim potrebama i laboratorijskim nalazima. Ovakav sistematičan i temeljan pristup omogućava dugoročnu podršku hormonskoj ravnoteži i smanjuje potrebu za kratkotrajnim, simptomatskim intervencijama.

## + ULOGA MIKRONUTRIJENATA U HORMONSKOJ RAVNOTEŽI

Mikronutrijenti imaju ključnu ulogu u regulaciji endokrinog sistema, budući da učestvuju u sintezi, aktivaciji, signalizaciji i metabolizmu hormona. Dugotrajni nutritivni deficiti, koji su česti kod restriktivnih dijeta, poremećaja apsorpcije i hroničnog stresa, mogu značajno doprinijeti razvoju hormonskog disbalansa.

**Magnezij** je jedan od najznačajnijih minerala u kontekstu hormonske regulacije. Učestvuje u više od 300 enzimskih reakcija, uključujući one povezane s metabolizmom glukoze, funkcijom nadbubrežnih žlijezda i regulacijom stresa. Njegov deficit se često povezuje s povišenim kortizolom, inzulinskom rezistencijom i pojačanim simptomima predmenstrualnog sindroma.

**Cink** ima važnu ulogu u sintezi i regulaciji spolnih hormona, posebno progesterona i testosterona, te u modulaciji inzulinske osjetljivosti. Također učestvuje u funkciji štitne žlijezde i imuniteta, a njegov nedostatak može doprinijeti poremećajima ciklusa, aknama i oslabljenoj ovulaciji.



**Selen** je esencijalan za optimalno funkcioniranje štitne žlijezde, s obzirom na njegovu ulogu u konverziji tiroksina (T4) u biološki aktivniji trijodtironin (T3). Pored toga, selen ima snažna antioksidativna svojstva i učestvuje u regulaciji upalnih procesa, koji često prate hormonske poremećaje.

**Vitamini B-kompleksa**, posebno vitamin B6, folat i vitamin B12, neophodni su za sintezu neurotransmitera i steroidnih hormona, kao i za pravilnu metilaciju estrogena u jetri. Njihov adekvatan unos ima značajnu ulogu u regulaciji menstrualnog ciklusa, raspoloženja i energetske homeostaze.



**Magnezij** je jedan od najznačajnijih minerala u kontekstu hormonske regulacije. Učestvuje u više od 300 enzimskih reakcija, uključujući one povezane s metabolizmom glukoze, funkcijom nadbubrežnih žlijezda i regulacijom stresa.

**Vitamin D** funkcioniše kao steroidni hormon i utiče na ekspresiju velikog broja gena uključenih u regulaciju inzulina, imunološki odgovor i reproduktivno zdravlje. Deficit vitamina D često se povezuje s inzulinskom rezistencijom, PCOS-om i poremećajima ovulacije. Adekvatan unos ovih mikronutrijenata putem prehrane ili ciljane suplementacije, u skladu s individualnim potrebama i laboratorijskim nalazima, predstavlja važan dio integriranog nutricionističkog pristupa hormonskom disbalansu.

Na kraju cijele priče nameće se jedan generalni zaključak a to je da naše tijelo mora imati sveobuhvatnu podršku kako bi pravilno funkcionisalo. Dobar san i odmor, kretanje su isto toliko važni koliko i pravilna prehrana prilagođena našim potrebama.

Naši hormoni su naši glasnici i govore kako naše tijelo funkcionise i u kojem pravcu treba da idemo. Treba da ih posmatramo kao saveznike i negujemo iznutra i izvana.

# DUBRAVKA KOVČIĆ: FARMACEUTSKA TEHNOLOGIJA U BOLNIČKOJ PRAKSI

Dok je živ, čovjek uči, a što više učimo shvatamo kako, zapravo, malo znamo i koliko još ima stvari za naučiti.

INTERVJU: Dubravka Kovčić,  
mag.pharm., spec. farmaceutske tehnologije

*Dubravka Kovčić je magistar farmacije sa višegodišnjim iskustvom rada u bolničkoj apoteci Univerzitetskog kliničkog centra u Tuzli gdje obavlja posao bolničkog farmaceuta što podrazumijeva pripremu i izdavanje lijekova sa bolničke liste lijekova, izradu magistralnih i galenskih pripravaka te rad sa antineoplasticima i imunomodulatorima.*

*Diplomirala je 2013.-te godine na Farmaceutskom fakultetu u Tuzli gdje je stekla zvanje magistra farmacije. Tokom profesionalnog razvoja završila je specijalizaciju iz farmaceutske tehnologije uz stručni rad na temu: "Stabilnost magistralno pripremljenog sirupa ranitidin hidrohlorida".*

*Takođe je bila angažovana kao stručni saradnik na Farmaceutskom fakultetu u Tuzli pri katedri za farmaceutsku tehnologiju.*

*Od februara 2021.-e godine radi na poziciji specijaliste farmaceutske tehnologije u bolničkoj apoteci što podrazumijeva involviranost u farmaceutske-tehnološke operacije, osiguravanje kvaliteta kroz sprovedbu smjernica GMP prakse i DAP prakse (Dobra Apotekarska Praksa), izradu magistralnih oftalmoloških pripravaka, koordinaciju distribucije lijekova kao i racionalnu primjenu lijekova u bolničkim uslovima u timu sa kliničkim farmaceutima te specijalistima analize i kontrole lijekova. Učestvovala je u izradi "Nacionalnog dodatka Europskoj farmakopeji" 2022.-e godine.*



Ovaj intervju donosi iskustvo mladog farmaceuta u bolničkoj farmaciji gledano kroz prizmu farmaceutske tehnologije. Odgovori na sljedeća pitanja se tiču samog opredjeljenja za farmaceutski studij, profesionalnog razvoja do svakodnevnog rada sa mnogim izazovima koji se tiču tehnologije kao i primjene GMP principa u praksi. Poseban naglasak stavljen je na kontinuirano stručno usavršavanje, kvalitet i sigurnost farmaceutskih pripravaka kao i ulogu farmaceuta u savremenom zdravstvenom sistemu.

### **+ KAKO STE SE ODLUČILI ZA ŠTUDIJ FARMACIJE I ŠTA VAS JE NAJVIŠE PRIVUKLO OVOJ PROFESIJI?**

Studij farmacije mi nije bio u planu u vrijeme opredjeljenja za nastavak školovanja, no, budući da sam u porodici imala ljude koji su doprinosili farmaciji, kao i ona njima, farmacija je, svakako, bila nešto što je meni dobro poznato i blisko. Tek kroz godine nakon studija sam se istinski pronašla u ovom pozivu i zaključila da sam donijela dobru odluku sa svojim studijskim opredjeljenjem.

### **+ KAKO BISTE OPISALI SVOJ PROFESIONALNI PUT DO POZICIJE FARMACEUTSKOG TEHNOLOGA?**

Put do pozicije farmaceutskog tehnologa je bio spontan i neočekivan, naime, u vrijeme kad sam počela raditi u Bolničkoj apoteci, nisam ni slutila da će biti objavljen konkurs za specijalizacije za magistre farmacije (iako to nije bilo tako davno, činjenica jest da su tada specijalizacije među bolničkim farmaceutima bile rijetkost, što se sad, srećom, ipak promijenilo). Međutim, konkurs je ubrzo objavljen za koji sam u međuvremenu stekla uvjete za apliciranje.

Na tom konkursu sam se prijavila za specijalizaciju iz farmaceutske tehnologije koja je bila slobodna te sam započela na taj način svoje



stručno usavršavanje i upravo taj slijed događaja me u većoj mjeri profesionalno definirao i odredio moje nastupajuće profesionalne trenutke.

### **+ ŠTA VAS U POSLU NAJVIŠE MOTIVIŠE I INSPIRIŠE DA SE KONTINUIRANO STRUČNO USAVRŠAVATE?**

Rad u Bolničkoj apoteci je dinamičan i pun nepredviđenih okolnosti, te zahtijeva kontinuiranu prilagodbu kao i usvajanje novih informacija ili prisjećanje stvari o kojima nismo razmišljali godinama. Dok je živ, čovjek

uči, a što više učimo shvatamo kako, zapravo, malo znamo i koliko još ima stvari za naučiti. Upravo to gledam kao osobnu motivaciju, ali i nešto što se podrazumijeva ukoliko smo se opredijelili za ovo zanimanje jer nauka i tehnika napreduju pa su i potrebe u zdravstvu sve sofisticiranije.

### **+ KAKO IZGLEDA JEDAN VAŠ RADNI DAN U ULOZI FARMACEUTSKOG TEHNOLOGA?**

Moj radni dan podrazumijeva odraditi sve obaveze koje definišu farmaceuta koji radi u Bolničkoj apoteci; prijem

lijekova, pripremanje i izdavanje  
trebovanja, lijekova na recept,  
kontroliranje doza, odobravanje  
trebovanja, rad sa antineoplasticima,  
imunomodulatorima te cijelom  
paletom lijekova kojom nas opskrbljuje  
Federalni Fond Solidarnosti, sa  
posebnim akcentom na izradu  
magistralnih i galenskih pripravaka.

## + S KAKVIM SE TEHNOLOŠKIM IZAZOVIMA SE NAJČEŠĆE SUSREĆETE U SVAKODNEVNOJ PRAKSI?

Kad pristupamo izradi nekog  
magistralnog pripravka pristupamo  
i očekivanim i neočekivanim  
izazovima koji nam mogu otežati  
rutinski rad, npr. kvalitet supstance ili  
nedostatak odgovarajuće supstance,  
neprilagođena receptura, nedostatak  
odgovarajuće aparature, ambalaže,  
nedovoljno definisani zahtjevi za  
pripremu lijeka od strane klinika...

Pored tehnoloških izazova postoje,  
također, izazovi netehnološke prirode,  
ali ništa manje bitni, kao što su,  
nedostatak materijala za rad, stanje  
na tržištu, sistem nabavke lijekova ili  
kvarovi na aparatima koje koristimo i  
sl. Mislim da je najbitnije da se izradi  
pripravka pristupa sa istim oprezom  
prvi kao i svaki naredni put; analitično,  
sljediivo, kontrolirano, precizno i tačno,  
a sve u konačnici da obezbijedimo  
kvalitetan proizvod za pacijenta.

## + KOLIKO JE VAŽNO POŠTIVANJE GMP STANDARDA U VAŠEM RADU I KAKO SE ONI PRIMJENJUJU U SVAKODNEVNIM PROCESIMA?

GMP standardi olakšavaju rad  
farmaceutu u laboratoriju jer  
osiguravaju kvalitet kroz niz koraka  
koji se moraju primijeniti prije, tokom  
i nakon izrade magistralnog ili  
galenskih pripravka i svi smo dužni  
da postupamo prema propisima GMP  
prakse. Pored GMP smjernica bitno je  
pratiti i smjernice Dobre apotekarske  
prakse, načela iz ICH smjernica,



Svaki mladi farmaceut može s vremenom  
pronaći svoje interesovanje i doprinijeti struci kao i  
svom sopstvenom rastu.

važće procedure ustanove u kojoj  
radimo te važeću stručnu literaturu  
(Nacionalni dodatak Evropskoj/  
Evropskoj farmakopeji, Ph. Eur.,  
nacionalne vodiče, farmakoterapijske  
priručnike i svakako važeće zakone.)  
Naravno, svi smo svjesni da se  
u praksi susrećemo sa raznim  
manjkavostima sistema u kojim  
radimo, te nekad nismo u mogućnosti  
odraditi sve onako kako nalažu  
smjernice i procedure, ali mislim da je  
u tim situacijama bitno da primijenimo  
što je moguće više koraka iz GMP-a i  
ostalih smjernica, te da obavezno sve  
evidentiramo.

## + NA KOJI NAČIN OSIGURAVATE KVALITET I STABILNOST FARMACEUTSKIH PROIZVODA TOKOM PROIZVODNOG PROCESA?

Kao što sam pomenula moramo  
biti svjesni uvjeta u kojima smo  
prilikom izrade nekog magistralnog ili  
galenskog pripravka, te se prilagoditi  
i primijeniti svoje znanje na najbolji  
mogući način. Kvalitet pripremljenih  
galenskih i magistralnih pripravaka  
se ogleda kroz primjenu važećih  
smjernica i procedura, upotrebom  
stručne literature, sljediivošću,  
evidentiranjem, komunikacijom s  
ljekarima koji propisuju recepte za  
te pripravke, adekvatnim i temeljitim  
čišćenjem radne jedinice i predmeta  
koji se koriste prilikom izrade,  
pripremom u laminarnim komorama,  
upotrebom konzervanasa ukoliko  
je to moguće i isticanjem roka  
trajanja pripremljenog proizvoda.  
**Kvalitet nekog farmaceutskog  
proizvoda se može dokazati kroz  
processe analize i kontrole čime se  
planiram detaljnije baviti u budućem  
radu, ali također i iskustveno,  
povratnim informacijama od  
strane ljekara i pacijenata kao i  
dugogodišnjim iskustvom pripreme  
i primjene u praksi.**

## + KAKO NOVE TEHNOLOGIJE I INOVACIJE MIJENJAJU POSAO FARMACEUTSKOG TEHNOLOGA DANAS?

Nove tehnologije i inovacije uvelike  
olakšavaju posao farmaceuta jer  
sa većom sigurnošću, tačnošću  
i kontrolom mogu pripremiti  
farmaceutski proizvod i u tom slučaju  
njihova uloga se većinom ogleda kroz  
kontrolu visoko sofisticiranih aparata  
i softvera. Značaj takvih inovacija  
se više ogleda u industriji nego  
u malim galenskim laboratorijima  
bolničkih ili gradskih apoteka.

Što se tiče bolničke farmacije  
takve inovacije su primjenjene u  
pripremi magistralnih pripravaka  
za oči koji zahtijevaju poseban  
režim pripreme i sterilnost, te  
u rastvaranju citostatika gdje  
su uvelike olakšali rastvaranje,  
omogućili veću kontrolu procesa  
i zaštitile farmaceutsko osoblje  
od toksičnog i kancerogenog  
djelovanja tih specifičnih lijekova.

## + KOJI BISTE SAVJET DALI MLADIM FARMACEUTIMA KOJI RAZMIŠLJAJU O KARIJERI U FARMACEUTSKOJ TEHNOLOGIJI?

Kazala bih mladim kolegama da su  
izabrali divnu i humanu profesiju,  
te da ustraju u tome, da pomažu  
pacijentima čak i onda kad je teško i  
kad se nekad čini da njihovo znanje  
nema vrijednost. U farmaciji imaju  
svoje mjesto i inovacije i klasika i  
industrija i komunikacija sa pacijentima  
i ljekarima i praksa i literatura....

Svaki mladi farmaceut može  
s vremenom pronaći svoje  
interesovanje i doprinijeti struci kao  
i svom sopstvenom rastu.

# STOPGRČ

Dodatak prehrani

Magnezijum (Mg) +  
Vitamin B6 + Vitamin E

NOVO



Recite **STOP** grčevima



  *Dr. Theiss Bosna i Hercegovina*

## Periferisan

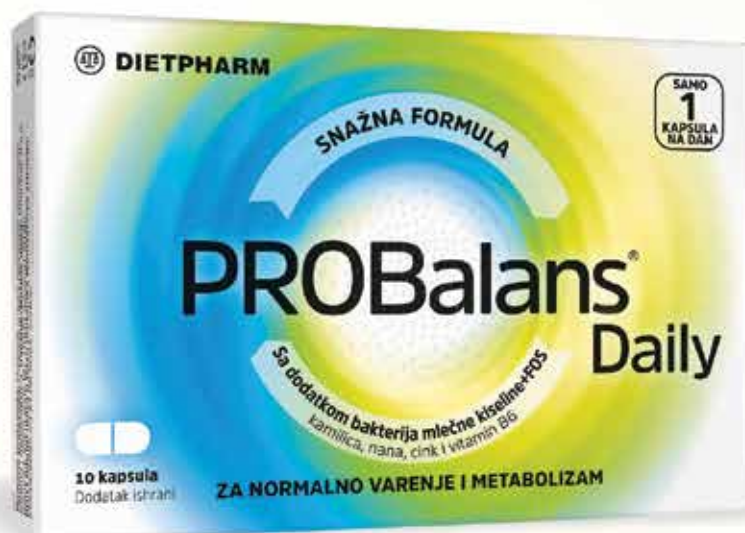
**Prirodno, brzo i učinkovito  
obnavlja oštećene živce!**

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



**DIETPHARM**

# PROBalans<sup>®</sup> Daily



**10 kapsula**  
Dodatak prehrani



## SNAŽNA SINBIOTIČKA FORMULACIJA S FUNKCIONALNIM DODACIMA ZA SVAKODNEVNU POTPORU PROBAVI I METABOLIZMU



djeca 6+  
i odrasli



prirodna  
potpora  
probavi



nadutost



sezonski  
izazovi



svaki dan

**Samo 1 kapsula  
na dan sadrži**

- 3 milijarde živih liofiliziranih bakterija
- Fruktooligosaharidi (FOS)
- Biljni ekstrakti kamilice i paprene metvice – prirodna potpora probavi\*
- Vitamin B<sub>6</sub> – doprinosi normalnom metabolizmu bjelančevina i glikogena\*\*
- Cink – doprinosi normalnom metabolizmu ugljikohidrata, makronutrijenata i masnih kiselina te normalnoj sintezi bjelančevina\*\*

\* EU "on hold" zdravstvena tvrdnja

\*\* EU odobrene zdravstvene tvrdnje prema Uredbi 432/2012 o utvrđivanju popisa dopuštenih zdravstvenih tvrdnji koje se navode na hrani, osim onih koje se odnose na smanjenje rizika od bolesti te na razvoj i zdravlje djece

# KADA I KOME PREPORUČITI?

Korisnicima koji traže svakodnevnu potporu probavi i metabolizmu:

## ✓ Održavanje normalne probave

Suhi ekstrakt lista paprene metvice (*Mentha piperita*) tradicionalno se koristi za ublažavanje nadutosti i nelagode te predstavlja pouzdanu podršku probavnom komforu.<sup>1</sup>

## ✓ Funkcionalne probavne nelagode

Apigenin, flavonoid iz cvijeta prave kamilice (*Matricaria recutita* L.), može modulirati sastav crijevne mikrobiote i jačati crijevnu barijeru, čime doprinosi ublažavanju nelagode poput nadutosti i promjena u stolici.<sup>2,3</sup>

## ✓ Sezonski izazovi

- Nutritivna podrška tokom prijelaznih perioda (zima/proljeće, jesen/zima)

Klinički podaci ukazuju da doze od 5 mg cinka mogu podržati imunosni odgovor, naručito u razdobljima povećanog fiziološkog stresa.<sup>4</sup>

Sadrži:	u preporučenoj dnevnoj dozi (1 kapsula)	% PU**
Suhi ekstrakt cvijeta prave kamilice ( <i>Matricaria recutita</i> L.)	10 mg	-
od toga apigenin, najmanje	5 mg	-
Suhi ekstrakt lista paprene metvice ( <i>Mentha × piperita</i> L.; droga : ekstrakt = 8:1)	100 mg	-
Cink (cinkov citrat)	5 mg	50
Vitamin B <sub>6</sub> (piridoksin-hidroklorid)	1 mg	71
Žive liofilizirane bakterije mliječne kiseline: <i>Lactobacillus acidophilus</i> LA3 <i>Bifidobacterium animalis</i> ssp. <i>lactis</i> BLC1 <i>Lactobacillus casei</i> BGP93	3•10 <sup>9</sup> CFU***	-
Fruktooligosaharidi (FOS)	177 mg	-

\*\*PU preporučeni unos za odrasle osobe

\*\*\* CFU = colony-forming unit, u trenutku proizvodnje

### Upute za upotrebu:

Djeca starija od 6 godina i odrasli uzimaju 1 kapsulu dnevno s dovoljno tekućine.

### Upozorenje:

Preporučene dnevne doze ne smiju se prekoračiti.

1) European Medicines Agency (EMA), *Menthae piperitae folium - herbal medicinal product* [Internet], 2009 (cited 2025 Jun 6). Available from: <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/menthae-piperitae-folium>

2) Fu R, Wang L, Meng Y, et al. Apigenin remodels the gut microbiota to ameliorate ulcerative colitis. *Front Nutr*. 2022;9:1062961.

3) Shibrya EE, El-Sayed WM, El-Mesery ME, El-Magid MA. Apigenin: A bioflavonoid with a promising role in disease prevention and treatment. *Biomedicines*. 2023;11(6):1353.

4) Barnett JB, Hamer DH, Meydani SN. Effect of zinc supplementation on serum zinc concentration and T cell proliferation in nursing home elderly: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Am J Clin Nutr*. 2016;104(1):132-8.



# Čaj s mješavinom hercegovačkog bilja za **ženske tegobe**

Biljni čaj za ženske tegobe pruža prirodnu podršku ženskom zdravlju. Pomaže kod menstrualnih tegoba, neredovnog ciklusa i simptoma menopauze te doprinosi osjećaju ravnoteže i opuštenosti.



**Prolom**  
BEAUTY CARE



**NOVO U BiH: Prolom Beauty ritual**  
čistoće i ravnoteže

 @prolombeautybih

 +387 65 840 540

# Farmaceut+

Stručni događaj iz oblasti farmacije - Pouzdani izvor za savremenog farmaceuta

## STRUČNI DOGAĐAJ ZA FARMACEUTE

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



**30. juni 2026.** | 17.00h



**Salis hotel Tuzla, Tuzla**



**BODOVANO OD STRANE  
KOMORE MAGISTARA FARMACIJE FBIH**

**ULAZ BESPLATAN**

uz potrebnu prijavu!



Pogledajte  
kako je bilo u  
**Mostaru!**

