

Izdanje br. 1 | Proljeće 2026.

# Farmaceut+

Stručni časopis iz oblasti farmacije - Pouzdani izvor za savremenog farmaceuta



prof.dr.sc.  
**Lana Lekić**


magistrica farmacije i specijalistica  
farmaceutskog marketinga i menadžmenta

# Farmaceut+

Stručni časopis iz oblasti farmacije - Pouzdani izvor za savremenog farmaceuta

Broj 1 | Godina izdanja: 2026.

 **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 platforma znanja i inovacija koja povezuje farmaceute u BiH, omogućava razmjenu ideja i praćenje najnovijih terapijskih pristupa i tehnologija.

**POSTANITE DIO FARMACEUT+ ZAJEDNICE**

**E-mail:** [belma.zolj@sfera.ba](mailto:belma.zolj@sfera.ba)

**Kontakt:** +387 62 778 245

# ha MAGNEZIJ BISGLICINAT

## MAKSIMALNA APSORPCIJA, BEZ LAKSATIVNOG EFEKTA

Magnezijev bisglicinat HA namijenjen je ublažavanju grčeva u mišićima te smanjenju umora i iscrpljenosti. Magnezij bisglicinat (*kelat sa aminokiselinom glicin*) ima bioraspodivnost od 80% za razliku od drugih oblika koji imaju bioraspodivnost oko 4%. Kombinacija magnezija i aminokiseline glicin ima vrlo dobru iskoristivost, ali bez laksativnog učinka jer se glicin aktivno prenosi kroz stijenku crijeva. Budući da i magnezij i glicin imaju opuštajući i umirujući učinak, ova se kombinacija osim kod manjka magnezija može koristiti kod hronične boli i napetosti mišića. Vitamin B6 doprinosi održavanju zdravlja nervnog i imunološkog sistema.

SASTOJCI	u 1 kapsuli	PDU %
Magnezijev bisglicinat ( <i>magnezium kelat, bisglicinat</i> )	400 mg	*
Vitamin B6 ( <i>piridoksin</i> )	4 mg	285%
<b>Neto vrijednost:</b> 8,10 g	*nije utvrđen PDU	

**1 kapsula sadrži:**  
magnezijev bisglicinat 400mg,  
vitamin B6 4mg,  
pomoćne supstance:  
silikon, magnezijev stearat,  
mikrokristalna celuloza

**NAPOMENE:** Preporučena dnevna doza ne smije se prekoračiti. Ne preporučuje se tokom trudnoće ili dojenja, osim ako vaš zdravstveni radnik ne savjetuje drugačije. Ako uzimate lijekove na recept, razgovarajte sa svojim liječnikom prije upotrebe proizvoda. Dodaci prehrani nisu zamjena za uravnoteženu i raznoliku prehranu i zdrav način života. Čuvati izvan dohvata djece.

### PREPORUČENA DOZA 1 KAPSULA DNEVNO



DODATAK PREHRANI  30 kapsula



*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

## **LANA LEKIĆ: CRIJEVNI MIKROBIOM – KLJUČNI REGULATOR SISTEMSKOG ZDRAVLJA**

Prvi korak je svijest da zdravlje ne počinje tabletom, već načinom života.



18

## **TAIB DELIĆ: SAVREMENA GINEKOLOGIJA – ZNANJE, POVJERENJE I PREVENCIJA**

Zašto ne smijemo ignorisati signale tijela i šta donose najnoviji trendovi u medicini?



28

## **AIDA OMEROVIĆ TAHTO: MAGNEZIJ KAO KLJUČNI MINERAL ZA ZDRAVLJE ORGANIZMA**

Redovan unos magnezija kroz ishranu ili dodatke doprinosi opštem zdravlju i prevenciji mnogih hroničnih stanja.



62

## **MAJA TURKOVIĆ: ŠTA SVAKI PACIJENT TREBA ZNATI O PREHLADI I GRIPI?**

Briga o pacijentu ne završava postavljanjem dijagnoze i propisivanjem terapije – ona traje i kada je osoba zdrava i kada se ponovo jave tegobe.



## LANA LEKIĆ: CRIJEVNI MIKROBIOM – KLJUČNI REGULATOR SISTEMSKOG ZDRAVLJA

Prvi korak je svijest da zdravlje ne počinje tabletom, već načinom života.

**C**rijevni mikrobiom danas se sve češće prepoznaje kao jedan od ključnih faktora sistemskog zdravlja, s utjecajem koji daleko nadilazi samu probavu. Njegova uloga u regulaciji imuniteta, metabolizma i funkcije nervnog sistema čini ga važnim fokusom savremene medicine i farmacije. O značaju crijevnog mikrobioma, njegovoj povezanosti s bolestima savremenog doba te načinima očuvanja i rehabilitacije njegove ravnoteže, razgovaramo s prof.dr.sc. Lanom Lekić, magistricom farmacije i istaknutom stručnjakinjom u oblasti kliničke farmacije i farmaceutske njege.

### + CRIJEVNI MIKROBIOM KAO KLJUČNI REGULATOR SISTEMSKOG ZDRAVLJA

Jeste li znali da su crijeva najveći organ u ljudskom tijelu? Njihova ukupna dužina iznosi oko osam metara, a unutrašnja površina, zahvaljujući milijardama resica, dostiže veličinu

teniskog terena. Upravo ta ogromna površina omogućava apsorpciju hranjivih materija, ali i predstavlja najveću kontakt-zonu između našeg organizma i vanjskog svijeta. Crijeva naseljavaju triloni mikroorganizama – bakterija, virusa i gljivica – koji zajedno čine crijevni mikrobiom.

Njegova ukupna masa iznosi oko 2 do 3 kilograma i savremena nauka ga s pravom smatra zasebnim organom. Razlog je jednostavan: mikrobiom ima presudnu ulogu u probavi, metabolizmu, regulaciji imuniteta, ali i u funkcionisanju nervnog sistema.

Medicina i farmacija su oduvijek bile u potrazi za dubljim uzrocima bolesti, a interes za crijevni mikrobiom javlja se upravo iz te potrebe. Savremeni čovjek je sve bolesniji, hronične i autoimune bolesti su u porastu, a uzroci su višeslojni: industrijska hrana, ubrzan tempo života, manjak sna, konstantan psihički stres. Sve to ostavlja dubok trag upravo na crijevima.

## + MIKROBIOM I BOLESTI SAVREMENOG DOBA

Danas znamo da poremećaj crijevnog mikrobioma – stanje koje nazivamo disbioza – nije bezazlen problem. Disbioza se povezuje s nizom bolesti koje su obilježile 21. vijek. Tu spadaju alergije i intolerancije na hranu, kožna oboljenja poput akni, ekcema, vitiliga, psorijaze, gojaznost i metabolički sindrom, dijabetes tip 2, srčani problemi, sindrom iritabilnog crijeva, ali i ozbiljna autoimuna oboljenja poput Hashimotovog tireoiditisa, reumatoidnog artritisa i upalnih bolesti crijeva i na kraju rak.

Posebno intrigantna je povezanost mikrobioma sa psihičkim i neurološkim oboljenjima. Sve je više dokaza da su anksioznost, depresija, hronični umor, pa čak i neurodegenerativne bolesti poput Parkinsonove i Alzheimerove bolesti, povezane s promjenama u sastavu crijevne flore. Nije pretjerano reći da zdravlje mozga u velikoj mjeri počinje u crijevima.

## + OSA CRIJEVO–MOZAK: REVOLUCIJA U RAZUMIJEVANJU ZDRAVLJA

Crijevni nervni sistem, često nazivan "drugi mozak", sastoji se od 50 do 100 miliona nervnih ćelija. On funkcioniše poluautonomno, ali je u stalnoj komunikaciji s centralnim nervnim sistemom putem nervusa vagusa – glavnog komunikacijskog autoputa između mozga i crijeva. U crijevima se proizvodi više od 90% serotonina, hormona koji direktno utiče na raspoloženje, san i osjećaj zadovoljstva.

Osim serotonina, mikrobiom učestvuje u sintezi dopamina, GABA-e i drugih neurotransmitera. Kada je mikrobiom u ravnoteži, ova komunikacija je harmonična. Međutim, u prisustvu hronične upale i povišenih citokina, taj dijalog postaje poremećen, što se klinički manifestuje osjećajem iscrpljenosti, tjeskobe, lošom koncentracijom i emocionalnom nestabilnošću.

PIŠE: prof.dr.sc. Lana Lekić

*Prof.dr.sc. Lana Lekić, magistrica farmacije i specijalistica farmaceutskog marketinga i menadžmenta, jedna je od istaknutih stručnjakinja u oblasti kliničke farmacije i farmaceutske njege u Bosni i Hercegovini. Svoj profesionalni put izgradila je na spoju farmacije, komunikacije s pacijentima i savremene terapijske prakse. Nakon što je diplomirala na Farmaceutskom fakultetu Univerziteta u Sarajevu, profesionalno iskustvo sticala je u međunarodnim farmaceutskim kompanijama, gdje se bavila razvojem poslovanja i strateškom komunikacijom u zdravstvu. Akademski put nastavila je specijalizacijom te magistarskim i doktorskim studijama, fokusirajući se na adherenciju pacijenata i kvalitet farmakoterapije. Danas je vanredna profesorica i predavačica na Fakultetu zdravstvenih studija Univerziteta u Sarajevu i Farmaceutskom fakultetu Univerziteta u Tuzli, gdje obrazuje buduće farmaceute i zdravstvene profesionalce iz oblasti kliničke farmacije, farmakologije i farmaceutskog menadžmenta. Autorica je više stručnih knjiga i naučnih radova. Svojim radom prof. dr. sc. Lana Lekić aktivno doprinosi razvoju farmaceutske struke, s posebnim naglaskom na sigurnu i učinkovitu primjenu lijekova te ulogu farmaceuta u savremenoj zdravstvenoj zaštiti.*

## + ANTIBIOTICI, STRES I TIHI RAZARAČI MIKROBIOMA

Svi smo svjesni da antibiotici spašavaju živote, ali oni istovremeno predstavljaju jedan od najvećih izazova za crijevni mikrobiom. Antibiotik ne bira – on uništava i patogene i korisne bakterije. Često pacijenti uz antibiotik uzmu probiotik svega nekoliko dana, ne znajući da oporavak mikrobioma može trajati mjesecima, pa čak i do dvije godine. Ipak, hrana nije uvijek prvi i glavni krivac. Često se dešava da se osoba hrani "idealno", a da i dalje pati od disbioze. Pravi, često zanemareni uzrok jeste hronični stres. Dugotrajna izloženost stresu mijenja propusnost crijevne sluznice, potiče upalne procese i dramatično narušava sastav crijevne flore. To je tihi poremećaj koji se rijetko prepoznaje na vrijeme.

## + MIKROBIOM I KARCINOM – NOVA PARADIGMA U ONKOLOGIJI

U posljednjoj deceniji sve više pažnje privlači povezanost crijevnog mikrobioma i razvoja karcinoma. Iako se karcinom dugo smatrao isključivo genetskom ili slučajnom greškom ćelija, savremena medicina danas jasno prepoznaje ulogu hronične upale, imunološke disfunkcije i disbioze u njegovom nastanku. **Određeni sastav crijevne flore može djelovati protektivno, dok disbalans mikrobioma stvara mikrookruženje pogodno za razvoj malignih procesa. Posebno je dokazana povezanost disbioze sa karcinomom debelog crijeva, ali i sa karcinomom dojke, jetre, pankreasa i želuca.** Patogene bakterije mogu proizvoditi toksične metabolite, oštećivati DNK ćelija crijevne sluznice i održavati stanje hronične niskogradusne upale — što predstavlja idealnu podlogu za karcinogenezu.

S druge strane, zdrav mikrobiom ima ključnu ulogu u pravilnom funkcionisanju imunološkog sistema. On učestvuje u aktivaciji T-limfocita i nadzoru nad atipičnim ćelijama, omogućavajući organizmu da na vrijeme prepozna i eliminiše potencijalno maligne promjene. Zbog toga se danas mikrobiom smatra važnim saveznikom u prevenciji karcinoma.



**Crijevni nervni sistem, često nazivan "drugi mozak", sastoji se od 50 do 100 miliona nervnih ćelija. On funkcionise poluautonomno, ali je u stalnoj komunikaciji s centralnim nervnim sistemom putem nervusa vagusa – glavnog komunikacijskog autoputa između mozga i crijeva.**



Posebno značajna su novija istraživanja koja pokazuju da sastav crijevnog mikrobioma utiče i na uspješnost onkološke terapije. Odgovor na imunoterapiju i kemoterapiju može biti znatno bolji kod pacijenata sa očuvanim i raznolikim mikrobiomom, dok česta i nekritična upotreba antibiotika može smanjiti efikasnost liječenja. Iz tog razloga, savremeni onkološki pristup sve više uključuje brigu o crijevnom zdravlju — ne kao alternativu, već kao dopunu standardnim terapijama. Očuvanje mikrobioma, pravilna ishrana, ciljano korištenje probiotika i smanjenje upalnih faktora postaju dio šire strategije prevencije i podrške u liječenju karcinoma.

**Zdrav mikrobiom ne garantuje da se bolest neće razviti, ali značajno povećava sposobnost organizma da se odbrani, oporavi i odgovori na terapiju. U tom smislu, briga o crijevima postaje i briga o dugoročnom onkološkom zdravlju.**


## **+ KAKO REHABILITIRATI CRIJEVNI MIKROBIOM?**

Rehabilitacija mikrobioma nije brza intervencija, već proces. Prvi korak je svijest da zdravlje ne počinje tabletom, već načinom života. Redovna i dugoročna upotreba kvalitetnih probiotika i prebiotika, raznovrsna ishrana bogata vlaknima, fermentisane namirnice, dovoljan san i fizička aktivnost čine osnovu. Jednako važno je upravljanje stresom.

Meditacija, svjesno disanje, boravak u prirodi i povratak sebi nisu luksuz, već terapija. Crijeva prepoznaju naš unutrašnji nemir mnogo prije nego što ga mi osvijestimo. Kao neko ko se bavi pacijentima, često im kažem: ne liječimo samo simptome, već tražimo uzrok. A vrlo često, uzrok se nalazi upravo u crijevima. Zdravlje zaista počinje dobrom probavom. Briga o crijevima nije trend, već temelj dugoročnog fizičkog i mentalnog blagostanja.

**Rehabilitacija mikrobioma nije brza intervencija, već proces.** Prvi korak je svijest da zdravlje ne počinje tabletom, već načinom života. Redovna i dugoročna upotreba kvalitetnih probiotika i prebiotika, raznovrsna ishrana bogata vlaknima, fermentisane namirnice, dovoljan san i fizička aktivnost čine osnovu.





INTERVJU: Adelina Tabaković,  
dipl. zdravstveni nutricionista -  
dijetetičar

## ADELINA TABAKOVIĆ: PROTEINI, VLAKNA I OMEGA-3: TEMELJ ZDRAVE ISHRANE

Posebno me motivišu trenuci kada pacijenti, kroz naš zajednički rad, počnu razumijevati svoje tijelo i principe pravilne ishrane, kada prestanu tražiti „čarobna rješenja“ i shvate vrijednost dugoročnih, održivih promjena.

**U**vremenu kada su suplementi lako dostupni, a informacije o ishrani često kontradiktorne, pravilno razumijevanje uloge proteina, vlakana i omega-3 masnih kiselina postaje sve važnije. O tome kako prepoznati nutritivne deficite, kada je potrebna promjena ishrane, a kada ciljano uvesti dodatke prehrani, razgovarali smo s Adelinom Tabaković, nutricionistkinjom, koja kroz stručan i praktičan pristup pojašnjava kako izgraditi zdrav i održiv odnos prema ishrani.

**+ ZA POČETAK INTERVJUA, NAM RECITE KAKO JE ZAPOČEO VAŠ PROFESIONALNI PUT U NUTRICIONIZMU I ŠTA VAS JE MOTIVISALO DA SE POSVETITE RADU S PACIJENTIMA?**

Moje profesionalno putovanje u nutricionizmu započelo je na vrlo ličan način. Prvi stvarni susret s ovom strukom imala sam kroz proces ozdravljenja bliske osobe koja je, uz ljegarsku

*Adelina Tabaković, diplomirani zdravstveni nutricionista - dijetetičar, svoje obrazovanje iz oblasti nutricionizma i dijetetike stekla je kroz srednjoškolsko i fakultetsko školovanje. Profesionalni razvoj kontinuirano unapređuje kroz domaće i međunarodne edukacije, seminare i stručne programe, s posebnim fokusom na dijetoterapiju hroničnih i autoimunih oboljenja.*

*Tokom svog profesionalnog rada ostvarila je brojne saradnje sa zdravstvenim radnicima, obrazovnim institucijama, farmaceutskim sektorom i medijima, gdje djeluje kao stručni saradnik i edukator. Kroz takav angažman aktivno doprinosi promociji pravilne ishrane kao važnog segmenta očuvanja zdravlja i prevencije bolesti.*

*Osnivačica je "Centra za nutricionizam i dijetetiku Adelina Tabaković", u okviru kojeg pruža individualna savjetovanja, izrađuje personalizirane planove ishrane, provodi analizu sastava tijela te realizira edukativne programe. U svom radu njeguje naučno utemeljen, održiv i cjelovit pristup zdravlju, s ciljem dugoročnog unapređenja kvaliteta života svojih klijenata.*



terapiju, imala i stručnu nutricionističku podršku. Upravo tada sam prvi put svjedočila koliko pravilno usmjerena ishrana može imati snažan utjecaj na tok liječenja i oporavka, što je u meni probudilo duboko interesovanje i trajnu posvećenost ovom području.

Po preporuci nutricionistkinje koja je tada radila s tom osobom, upisala sam Srednju školu poljoprivrede, prehrane, veterine i uslužnih djelatnosti u Sarajevu, smjer nutricionizam. Taj korak je bio temelj mog daljnjeg profesionalnog razvoja. Nakon toga sam nastavila obrazovanje na Fakultetu zdravstvenih studija, na studiju zdravstvenog nutricionizma i dijetetike, gdje sam stekla duboko medicinsko i kliničko razumijevanje ishrane.

Tokom godina kontinuirano sam se usavršavala kroz brojne domaće i međunarodne stručne edukacije, kongrese, certificirane kurseve i specijalizirane seminare iz oblasti kliničke ishrane, dijetoterapije i savremenih nutricionističkih pristupa. Kako sam sve više izučavala

ovu oblast, postajalo mi je jasno koliko su nutricionizam i dijetetika široka, kompleksna i izuzetno važna zdravstvena polja. Danas, kroz svakodnevnu praksu, iznova potvrđujem ono što me na početku motivisalo – ishrana nije dodatak terapiji, već njen sastavni i često presudan dio.

## **+ ŠTA VAS U SVAKODNEVNOM RADU S PACIJENTIMA NAJVIŠE INSPIRIŠE I ČINI VAŠ POSAO ISPUNJAVAJUĆIM?**

Najveća inspiracija u mom radu su ljudi. Svaki pacijent dolazi sa svojom pričom, izazovima, strahovima i očekivanjima, a mogućnost da budem dio njihovog procesa promjene za mene je ogromna odgovornost, ali i privilegija. Ispunjava me činjenica da znanjem i iskustvom mogu konkretno pomoći – bilo da se radi o poboljšanju zdravstvenog stanja, povratku energije, regulaciji tjelesne mase ili jednostavno boljem odnosu prema hrani. Posebno me motivišu trenuci kada pacijenti, kroz naš zajednički rad,

počnu razumijevati svoje tijelo i principe pravilne ishrane, kada prestanu tražiti „čarobna rješenja“ i shvate vrijednost dugoročnih, održivih promjena. **Upravo taj edukativni proces, u kojem ljudi ne dobijaju samo plan već znanje koje mogu samostalno primjenjivati, smatram jednim od najvažnijih dijelova svog rada. Rezultati koje zajedno postižemo, uz međusobno povjerenje i učenje, predstavljaju moju najveću svakodnevnu inspiraciju u radu s pacijentima.**

### **+ KADA VAM PACIJENTI DOĐU NA SAVJETOVANJE, KAKO NAJČEŠĆE PREPOZNATE DA LI IM U ISHRANI NEDOSTAJE PROTEINA, VLAKANA ILI OMEGA-3?**

Procjena se uvijek zasniva na kombinaciji detaljne analize prehrambenih navika, kliničkih simptoma, vizuelnih pokazatelja i laboratorijskih nalaza. Nedovoljan unos proteina često se manifestuje kroz gubitak mišićne mase, osjećaj slabosti, spor oporavak ili stalnu glad.

Nedostatak vlakana se najčešće prepoznaje kroz probavne tegobe, oscilacije u nivou energije, probleme s regulacijom tjelesne mase i glikemije. Kod omega-3 masnih kiselina simptomi mogu biti suptilniji – suha koža, problemi s koncentracijom, hronične upale ili loš lipidni profil. Ključ je u cjelovitoj procjeni, a ne u brzom zaključivanju.

### **+ KO SU, PO VAŠEM ISKUSTVU, PACIJENTI KOJI NAJČEŠĆE IMAJU PROBLEM S NEDOVOLJNIM UNOSOM OVIH NUTRIJENATA?**

Najčešće se radi o osobama s neredovnim obrocima, onima koji se oslanjaju na industrijski prerađenu hranu, starijim osobama, ali i mladima koji svjesno ili nesvjesno izbacuju cijele grupe namirnica. **Također, vegetarijanci bez adekvatnog planiranja ishrane, osobe koje su dugo na**

restriktivnim dijetama i osobe pod povećanim stresom često imaju izražene deficite ključnih nutrijenata.

### **+ KOLIKO SU NAŠE SVAKODNEVNE PREHRAMBENE NAVIKE U SKLADU S PREPORUKAMA, A KOLIKO SE OSLANJAMO NA SUPLEMENTE KAO „BRŽE RJEŠENJE“?**

U praksi vidimo da se suplementi često koriste kao prečica, dok su osnovne prehrambene navike zanemarene. Dodaci prehrani imaju svoje mjesto, ali nikada ne mogu nadomjestiti nutritivnu kompleksnost prave hrane. **Brza rješenja su privlačna, ali rijetko dugoročno učinkovita.**

### **+ U KOJIM SITUACIJAMA PRVO SAVJETUJETE PROMJENU ISHRANE, A KADA IPAK PREPORUČITE DODATKE PREHRANI?**

Uvijek prvo radim na optimizaciji ishrane. Suplementi dolaze u obzir kada postoje medicinski indikovani deficiti, povećane potrebe ili specifična zdravstvena stanja u kojima hranom nije moguće zadovoljiti potrebe organizma.

### **+ PACIJENTI ČESTO SAMI BIRAJU PROTEINSKE PROIZVODE – KOJE GREŠKE U TOME NAJČEŠĆE PRIMJEĆUJETE?**

Najčešća greška koju pacijenti prave jeste fokus isključivo na količinu proteina, bez obzira na kvalitet i sastav samog proizvoda. Često se zanemaruje prisustvo aditiva, šećera i ukupna nutritivna vrijednost, a unos se ne prilagođava stvarnim potrebama, tjelesnoj masi i nivou dnevne aktivnosti. **Takav pristup može dovesti do neravnoteže u ishrani i izostanka željenih rezultata, zbog čega je edukacija pacijenata ključna.**



## **+ VLAKNA SE ČESTO ZANEMARUJU. KAKO PACIJENTIMA NA JEDNOSTAVAN NAČIN OBJAŠNJAVATE ZAŠTO SU TOLIKO VAŽNA?**

Vlakna objašnjavam kao „saveznike“ probave, hormona i metabolizma. Ona hrane crijevnu mikrobiotu, pomažu regulaciju probave, glukoze u krvi i holesterola te doprinose osjećaju sitosti, što ih čini izuzetno važnim za dugoročno zdravlje. Jednostavno rečeno, bez vlakana nema stabilne i zdrave probave.


## **+ KADA JE RIJEČ O OMEGA-3 MASNIM KISELINAMA, NA ŠTA VI KAO NUTRICIONISTICA POSEBNO OBRAĆATE PAŽNJU?**

Kod omega-3 masnih kiselina posebno vodim računa o izvoru i obliku. EPA i DHA iz masne ribe su biološki aktivniji i imaju ključnu ulogu u smanjenju upalnih procesa te očuvanju zdravlja srca i mozga, dok se biljni izvor ALA u organizmu samo djelimično pretvara u aktivne forme. Također, važno je održavati balans između omega-3 i omega-6 masnih kiselina, jer neuravnotežen omjer može poticati upalne procese. Preporuke uvijek prilagođavam individualnim potrebama pacijenta.

## **+ POSTOJI LI RIZIK OD PRETJERIVANJA S PROTEINIMA ILI OMEGA-3 I KO BI TU TREBAO BITI POSEBNO OPREZAN?**

Da, pretjerivanje je moguće. Poseban oprez potreban je kod osoba s bubrežnim oboljenjima, jetrenim problemima ili poremećajima koagulacije, koje se uvijek trebaju savjetovati sa stručnjakom prije povećanog unosa.





## + KAKO, IZ VAŠE PERSPEKTIVE, IZGLEDA DOBRA SARADNJA NUTRICIONISTE I FARMACEUTA U SAVJETOVANJU PACIJENATA?

Dobra saradnja između nutricioniste i farmaceuta temelji se na razmjeni informacija, međusobnom poštovanju stručnog znanja i kontinuiranoj komunikaciji. Farmaceuti često prvi dolaze u kontakt s pacijentima koji traže dodatke ishrani, dok nutricionista sagledava cjelokupnu ishranu, zdravstveno stanje i individualne potrebe. Zajedničkim radom moguće je pružiti uravnotežene, sigurne i individualizirane preporuke.

## + ŠTA NAJČEŠĆE KAŽETE PACIJENTIMA KOJI ŽELE BRŽE REZULTATE BEZ PROMJENE ŽIVOTNIH NAVIKA?

Pacijentima uvijek naglašavam da brzi rezultati bez promjene navika rijetko traju i često dovode do povratka problema. Pravi napredak dolazi kroz male, dosljedne promjene koje se uklapaju u svakodnevni život i vode ka dugoročnom zdravlju.

## + KAKO PRILAGOĐAVATE PREPORUKE O PROTEINIMA, VLAKNIMA I OMEGA-3 RAZLIČITIM GRUPAMA – DJECI, STARIJIM OSOBAMA I SPORTISTIMA?

Svaka grupa ima specifične potrebe i individualizacija je ključna. Kod djece je fokus na pravilnom rastu i razvoju, kod starijih osoba na očuvanju mišićne mase i funkcionalnosti, dok je kod sportista naglasak na oporavku, performansama i optimalnoj raspodjeli nutrijenata. Posebnu pažnju posvećujem i trudnicama, dojiljama te osobama s hroničnim oboljenjima.

## + KOLIKO JE VAŽNO KONTINUIRANO EDUCIRATI PACIJENTE I ZAŠTO NUTRICIONISTA IMA KLJUČNU ULOGU U TOM PROCESU?

Kontinuirana edukacija pacijenata temelj je dugoročnih i održivih promjena u ishrani i načinu života. Nutricionista ne daje samo preporuke, već pomaže pacijentima da razumiju svoje tijelo, prepoznaju potrebe i razviju praktične strategije za svakodnevnu primjenu. Edukacija jača samostalnost pacijenata i smanjuje oslanjanje na kratkoročna rješenja.

## + KOJU BISTE JEDNOSTAVNU PORUKU IZDVOJILI ZA ČITATELJE FARMACIJA+ KOJI ŽELE POBOLJŠATI ISHRANU NA ZDRAV I ODRŽIV NAČIN?

Ishrana nije kratkoročni projekat, već svakodnevna investicija u zdravlje. Male, dosljedne promjene, uz stručnu podršku i znanje, donose najveće i najtrajnije rezultate. Fokus na kvalitet, balans i prilagođavanje vlastitim potrebama vodi ka dugoročnom osjećaju energije, vitalnosti i dobrobiti.



**JEO MED**<sup>®</sup>

Jedinstveni i inovativni proizvodi za higijenu i zdravlje očiju, na bazi **ulja čajevca** i **geotermalne vode**.



# REVOLUCIJA U NJEZI OČIJU: NOVI TTO JEOMED PROIZVODI ZA SAVRŠENU HIGIJENU OKOLOOČNOG PODRUČJA

Članak o novim proizvodima na tržištu Bosne i Hercegovine ćemo započeti pitanjem: Čime perete vaše kapke i trepavice? Pomalo šaljivo pitanje, zar ne? Međutim, ako uzmete u obzir da su kapci i koža oko očiju najtanja koža našeg tijela koja čuva itekako vrijedne organe, ipak ćete se zapitati da li koristite prave proizvode za tu vrstu higijene. U suradnji s oftalmolozima, Turska farmaceutska kompanija Jeomed Pharmaceuticals and Health Products Inc. osnovana 2002. godine sa sjedištem u Ankari, osmislila je cijelu liniju inovativnih proizvoda za higijenu okoločnog područja, koji se koriste u prevenciji, ali i liječenju različitih stanja oka. Posebnost ovih proizvoda je u njihovom sastavu. Osnovu svih proizvoda čini „ulje čajevca“ i „geotermalna voda“ bogata sumporom.

Ulje čajevca je poznato kao eliksir za našu kožu sa svojim brojnim benefitima:

- **Antibakterijsko djelovanje:** ulje čajevca ima sposobnost razaranja ili inhibiranja rasta bakterija, a obzirom da su bakterije najčešći uzrok upale očnog kapka, akutni i hronični blefaritis su indikacije za upotrebu ovih proizvoda.
- **Protuupalno djelovanje:** navedeno djelovanje pogodno je za stanja koja odlikuju crvenilo, otečenost i iritacije kao što su bakterijski i alergijski konjunktivitis, očna rosacea, halacion itd.
- **Analgetička svojstva:** ulje čajevca ima sposobnost da smanjuje bol, što olakšava iritacije i peckanje oka.
- **Regulacija sebuma:** ulje čajevca pomaže u balansiranju proizvodnje

sebuma na koži, smanjujući masnoću kože i sprječavajući začepljenje pora.

- **Ubrzava zacjeljivanje kože:** zbog svojih regenerativnih svojstava, ulje čajevca može ubrzati proces zacjeljivanja manjih rana i ožiljaka što je odličan adut zašto na primjer koristiti termalne maramice u postoperativnoj higijeni oka.

**Termalna voda** je prirodni dar koji dolazi iz dubokih slojeva zemlje, bogata mineralima i elementima koji su izuzetno korisni za kožu. Mogli bismo reći da je pravo blago za našu kožu, posebno kada je u pitanju okoločno područje. Njene prednosti su brojne – od dubinske

čiste hidratacije, smanjenja iritacija, do poboljšanja tonusa kože i zaštite od vanjskih štetnih uticaja.

Proizvodi firme Jeomed, koji su dostupni u apotekama širom Bosne i Hercegovine su u obliku: termalnih maramica za čišćenje okoločnog područja i kao toplo-hladne obloge, termalni šampon za pranje kapaka i trepavica, termalna pjena s silikonskim aplikatorom, termalni sprej za vlaženje okoločnog područja, blefari gel za konture oka.

Dolaze pod imenom TTO Jeomed proizvodi.



lako naša koža i područje oko očiju zahtijevaju njegu tokom svih 365 dana u godini, zimski period dodatno isušuje okoloočno područje, koža gubi vlažnost i javlja se crveni alarm za hidrataciju. Proljeće i ljeto sa sobom nose situacije osjetljivosti na alergene radi cvjetanja, kao i isušivanje zbog visokih temperatura i dejstva UV zraka. U tim situacijama je važno stvoriti zaštitu oko naših očiju što možemo korištenjem **TTO termalnog spreja**, ali i redovno prati to područje kako bi saprali i alergene supstance i čestice prašine. Za tu namjenu imamo **TTO pjenu s aplikatorom** i **TTO šampon za pranje kapaka i trepavica**.



Danas, kada smo svi dio digitalnog doba u kojem su valovi informacija brži od svjetlosti, a ploviti njima znači biti stalno u pokretu i ispred ekrana, to za posljedicu donosi tkaninu umora na očima. Umor, stres i dugotrajno gledanje u ekrane mogu prouzrokovati napetost u očima, što dovodi do osjećaja težine, suhoće ili iritacije. Termalne maramice za oči su rješenje za ublažavanje tih neugodnosti, s obzirom da pružaju mehaničku dnevnu higijenu oka. Svaka TTO termalna maramica je spakovana u pojedinačna pakovanja tako da ne postoji prepreka da se nađe uz vas gdje god bili, na radnom mjestu kada su oči izložene digitalnom naprezanju i nečistoćama ili putovanju kada je potrebno efikasno i nježno sredstvo za skidanje šminke.



Zamislite – trenutak kada se vratite iz stresnog dana, termalna maramica daje čistoću vašem licu i očima, a sve neprijatnosti nestaju u trenutku. Osvježite umorne oči, nježno uklonite šminku i pružite sebi zasluženi odmor – sve u samo jednom koraku! TTO maramice se mogu koristiti i kao obloge; tople ili hladne. Tada se koriste u liječenju akutnog i hroničnog blefaritisa, očne demodikoze, bakterijskog i alergijskog konjuktivitisa, kod pre i post operacija oka.

**TTO proizvodi** za higijenu okoloočnog područja su posebno djelotvorni na demodex grinje čiji je broj u gotovo svim stanjima blefaritisa povećan. Korištenjem ovih proizvoda broj demodex grinja se značajno smanjuje, te se ponovno vraćanje blefaritisa stavlja pod kontrolu. Demodex grinje svojim tijelom obuhvataju bakterije i na neki način ih štite, što onemogućava antibiotskim kapima da efikasno

djeluju na samu bakteriju. Time se i liječenje produžava. Ovi proizvodi su upravo zbog svog djelotvornog sastava idealni kao potpora u liječenju različitih stanja oka, u situacijama kada higijena oka mora da se sprovede proizvodima koji su ispitani i namijenjeni za higijenu okoloočnog područja. Potražite u apotekama ove proizvode i počnite s pravilnom higijenom okoloočnog područja!

# TAIB DELIĆ: SAVREMENA GINEKOLOGIJA – ZNANJE, POVJERENJE I PREVENCIJA

Zašto ne smijemo ignorisati signale tijela i šta donose najnoviji trendovi u medicini?

INTERVJU: prim.dr. Taib Delić, spec. ginekologije i akušerstva



## + KOJI SU DANAS NAJVEĆI IZAZOVI U GINEKOLOŠKOJ PRAKSI?

Iako savremena medicina danas raspolaže izuzetno razvijenim dijagnostičkim i terapijskim mogućnostima, u svakodnevnoj praksi i dalje se suočavamo s činjenicom da žene često dolaze na pregled kasno. Razlozi su različiti – od nedostatka vremena, preko straha i nelagode, do uvjerenja da su određeni simptomi „normalni“ i prolazni.

Ovom prilikom se zahvaljujem časopisu Farmaceut+ što nam pruža priliku da edukujemo naše pacijentice – te su na taj način dio našeg tima. Problem je što mnoge ginekološke bolesti u ranim fazama ne daju jasne znakove upozorenja.

Upravo zato se u praksi često susrećemo s uznapredovalim stanjima koja su mogla biti otkrivena znatno ranije. **Zbog toga je uloga ginekologa danas znatno šira – on mora biti i ljekar i edukator, ali i osoba koja će stvoriti atmosferu povjerenja i sigurnosti, kako bi se žena osjećala slobodno da postavi pitanja i govori o svojim tegobama.**

## + KOJI SU NAJZNAČAJNIJI NOVITETI I TRENDOWI U SAVREMENOJ GINEKOLOGIJI?

U posljednjih nekoliko godina ginekologija i perinatologija značajno su napredovale, a fokus je sve više na ranom prepoznavanju problema i individualnom pristupu svakoj ženi. Savremeni ultrazvučni aparati i digitalne tehnologije, uključujući umjetnu inteligenciju, danas pomažu ljekarima da ranije uoče rizike u trudnoći, poput preeklampsije ili zastoja rasta bebe, što znači sigurniju trudnoću i bolju brigu za majku i dijete. Veliki pomaci napravljeni su i u liječenju neplodnosti, gdje se terapije sve više prilagođavaju svakoj ženi posebno, čime se povećavaju šanse za uspješnu trudnoću. Posljednjih godina mnogo se govori i efikasnim laserskim tretmanima za inkontinenciju, vaginalne tegobe u menopauzi i lichen sclerosus.

**B**riga o zdravlju nije samo odlazak ljekaru kada se pojavi problem, već kontinuirano ulaganje u kvalitet života i sigurnost budućih generacija. Iako nam moderna medicina nudi nevjerojatne mogućnosti, ginekolozi se i dalje svakodnevno suočavaju s izazovom – kako ohrabriti žene da ne odgađaju preglede zbog straha ili manjka vremena. O tome kako prepoznati tih signale tijela, o novim trendovima u perinatologiji i važnosti očuvanja vaginalnog mikrobioma, razgovaramo s uvažanim stručnjakom, prim. dr. Taibom Delićem.

U ovom intervjuu, dr. Delić nas vodi kroz ključne aspekte ženskog zdravlja, od prvog pregleda u adolescentskoj dobi do savremenih rješenja za zrele godine.

Jedna od najvažnijih novosti iz novembra ove godine je vezana za žene u menopauzi je odluka američke FDA da ukloni „black box“ upozorenje sa hormonske nadomjesne terapije. Time je potvrđeno da je hormonska terapija, kada se pravilno i pravovremeno koristi, sigurna i veoma efikasna u ublažavanju simptoma menopauze i poboljšanju kvaliteta života. **Prvi rezultati velikih studija potvrđuju efikasnost i sigurnost vakcina protiv HPV tako da i tu vidimo značajan napredak u primarnoj prevenciji karcinoma grlića materice** Savremena ginekologija danas znači više razumijevanja, više izbora i terapije prilagođene stvarnim potrebama žene u svakoj životnoj fazi.

### **+ ZAŠTO SU REDOVNI GODIŠNJI GINEKOLOŠKI PREGLEDI TOLIKO VAŽNI?**

Redovni pregledi su osnova očuvanja reproduktivnog zdravlja. **Papa test, HPV testiranje, kolposkopija i ultrazvuk omogućavaju otkrivanje promjena u fazi kada su potpuno izlječive i kada liječenje ne ostavlja dugoročne posljedice.**

Iskustvo pokazuje da žene koje redovno dolaze na preglede imaju znatno manje komplikacija i bolju prognozu. Ginekološki pregled jednom godišnje nije gubitak vremena, već ulaganje u zdravlje, sigurnost i kvalitet života.

### **+ KADA BI DJEVOJKE TREBALE PRVI PUT POSJETITI GINEKOLOGA?**

Prvi ginekološki pregled preporučuje se između 15. i 18. godine života, ili ranije ako postoje bolne, neredovne ili izostale menstruacije. Taj pregled najčešće ne uključuje invazivne procedure i u velikoj mjeri se zasniva na razgovoru. Cilj je da djevojka dobije pouzdane informacije o svom tijelu, ciklusu, kontracepciji i prevenciji infekcija, ali i da se od samog početka izgradi odnos povjerenja koji će joj kasnije olakšati brigu o zdravlju.



Vaginalni mikrobiom čine korisne bakterije koje štite vaginu od infekcija i održavaju prirodnu ravnotežu. Kada se ta ravnoteža poremeti, javljaju se učestale infekcije, nelagoda i povećan rizik od komplikacija u trudnoći. **Zato danas sve više govorimo o očuvanju mikrobioma kao važnom dijelu ženskog zdravlja.**

## + KOJE SIMPTOME ŽENE NAJČEŠĆE ZANEMARUJU, A NE BI SMJELE?

Žene često ignorišu abnormalna krvarenja, bolove u donjem dijelu stomaka, bolne odnose ili promjene u vaginalnom iscjetku, misleći da će tegobe same proći. Međutim, tijelo rijetko šalje signale bez razloga. **Svaki simptom koji traje, ponavlja se ili odstupa od uobičajenog zahtijeva ginekološki pregled. Pravovremena reakcija često znači jednostavnije liječenje i brži oporavak.**

## + KOLIKO SU ČESTI ULTRAZVUČNI PREGLEDI U TRUDNOĆI?

Ultrazvuk je potpuno sigurna metoda i predstavlja osnovu praćenja trudnoće. Njime procjenjujemo rast i razvoj bebe, dinamiku, stanje posteljice i količinu plodove vode, kao i opšte fetalno blagostanje. Savremeni ultrazvučni aparati, uključujući 4D tehnologiju i AI, omogućavaju veoma preciznu dijagnostiku, ali i jačaju emocionalnu vezu roditelja s bebom, što je važan psihološki aspekt trudnoće.



Žene često ignorišu abnormalna krvarenja, bolove u donjem dijelu stomaka, bolne odnose ili promjene u vaginalnom iscjetku, misleći da će tegobe same proći. Međutim, tijelo rijetko šalje signale bez razloga. Svaki simptom koji traje, ponavlja se ili odstupa od uobičajenog zahtijeva ginekološki pregled. **Pravovremena reakcija često znači jednostavnije liječenje i brži oporavak.**



### + ŠTA JE VAGINALNI MIKROBIOM I ZAŠTO JE VAŽAN?

Vaginalni mikrobiom čine korisne bakterije koje štite vaginu od infekcija i održavaju prirodnu ravnotežu. Kada se ta ravnoteža poremeti, javljaju se učestale infekcije, nelagoda i povećan rizik od komplikacija u trudnoći. Zato danas sve više govorimo o očuvanju mikrobioma kao važnom dijelu ženskog zdravlja.

### + IMAJU LI PROBIOTICI SVOJU ULOGU U GINEKOLOGIJI?


Probiotici, bilo vaginalni ili oralni, imaju značajnu ulogu u obnovi prirodne flore, naročito nakon antibiotske terapije i kod ponavljanih infekcija. **Uz savjet ljekara, mogu se koristiti i tokom trudnoće i dojenja. Njihova pravilna primjena doprinosi stabilnosti mikrobioma i boljem lokalnom imunitetu.**

### + PORUKA ZA KRAJ – ŠTA BISTE PORUČILI ŽENAMA I TRUDNICAMA?

Zdravlje žene je osjetljiv, ali izuzetno snažan sistem. Kada mu pristupite s pažnjom, znanjem i redovnim kontrolama, ono vam uzvraća dugim godinama kvaliteta života. Ne odgađajte pregled – jer medicina je najuspješnija onda kada se djeluje prije nego što se bolest pojavi.

Ginekološki pregled jednom godišnje nije gubitak vremena, već ulaganje u zdravlje, sigurnost i kvalitet života.





INTERVJU:  
Tomislav Romić,  
magistar fizioterapije

*Tomislav Romić je magistar fizioterapije. Diplomirao je na Fakultetu zdravstvenih studija u Mostaru. Zaposlen je u Rehabilitacijskom centru „Život“, gdje djeluje kao član stručnog tima. Profesionalni rad obavlja na lokacijama u Mostaru, Posušju i Livnu, s fokusom na savremeni, individualni pristup fizioterapiji i unapređenje kvaliteta života pacijenata.*

# TOMISLAV ROMIĆ: POKRET KAO LIJEK – SAVJETI FIZIOTERAPEUTA ZA ZDRAVU KIČMU I ZGLOBOVE

## Mi smo sistem organa za kretanje, a ne za mirovanje!

**B**olovi u leđima, vratu i zglobovima postali su jedno od najčešćih zdravstvenih opterećenja savremenog načina života. Dugotrajno sjedenje, nedostatak kretanja i zanemarivanje signala koje nam tijelo svakodnevno šalje često dovode do tegoba koje značajno narušavaju kvalitet života. U potrazi za brzim rješenjima, mnogi posežu za analgeticima, zanemarujući pravi uzrok problema i važnost pravovremene stručne pomoći.

O ulozi fizioterapije u prevenciji i liječenju bolnih stanja, značaju kretanja, pravilnog držanja tijela i individualnog pristupa pacijentu razgovarali smo s Tomislavom Romićem, magistrom fizioterapije iz Rehabilitacijskog centra „Život“. U razgovoru s našim sagovornikom donosimo stručno, ali jasno objašnjenje najčešćih tegoba savremenog čovjeka, kao i praktične savjete za očuvanje zdravlja i dugoročnu brigu o tijelu.

### + TOMISLAVE, HVALA VAM ŠTO STE S NAMA. ZA POČETAK, PREDSTAVITE NAM SE I RECITE ŠTA VAS JE POTAKNULO DA ODABERETE ZANIMANJE FIZIOTERAPEUTA TE KAKO JE TEKAO VAŠ PROFESIONALNI PUT?

Hvala Vam na pozivu, ovim putem želio bih pozdraviti sve čitatelje Vašeg časopisa. Zovem se Tomislav Romić, magistar sam fizioterapije. Studij sam završio u Mostaru, na Fakultetu zdravstvenih studija, a svoj profesionalni put započeo sam u Rehabilitacijskom centru Život. Rođen sam u selu Rakitno, gdje je bio običaj da bake iz susjedstva dolaze vidjeti novorođenčce, a svako dijete bi dobilo svoje „obilježje“. Za mene su znali reći: „Ovo će biti naš doktor“, pa sam, kako se kaže, odmalena „ostao doktor“.

Tijekom srednje škole bilo je razmišljanja o tome čime se želim baviti u budućnosti – je li to zaista medicina ili nešto drugo. U jednom trenutku potvrdio se moj istinski poziv – ljubav prema fizioterapiji koju sam gajio odmalena, ali sam je tek tada u potpunosti prepoznao. Studij sam upisao i završio u Mostaru, a jedan od najvažnijih trenutaka tijekom studiranja bilo je Darkino predavanje na fakultetu, nakon čega je uslijedio njegov poziv na praksu u Centar Život. Sve što sam danas, u velikoj mjeri dugujem upravo Darku

Biliću. Možda bih to najslikovitije opisao usporedbom s dijamantom koji se brusi do željenog oblika – jer kada imate dobre temelje i osobu koja vas zna usmjeriti, sve ostalo postaje mnogo lakše.

### + KAKO BISTE OPISALI SVOJU SVAKODNEVNU PRAKSU I S KAKVIM SE PACIJENTIMA NAJČEŠĆE SUSREĆETE?

Mogu reći da mi je radni dan vrlo zanimljiv i sadržajan. Susrećem se s različitim stanjima – od bolnih gležnjeva, koljena i kukova, pa sve do problema s leđima i vratom. **Zaista se susrećem sa svime, zbog čega dan bude dinamičan. Naravno, nekada je lakše, nekada teže – kao i u svakom poslu i u životu. Da je sve lako i idealno, vjerojatno ne bi bilo ni zanimljivo.**

### + ŠTO VAS U VAŠEM POSLU NAJVIŠE MOTIVIRA I DONOSI PROFESIONALNO ZADOVOLJSTVO?

Osmijeh. Osmijeh i vidljivo zadovoljstvo na licu ljudi nešto su neprocjenjivo. Spoznaja da ste nekome olakšali svakodnevnicu ili poboljšali kvalitetu života ne može se riječima opisati. To je ono što u nama fizioterapeutima budi strast prema ovom poslu i potiče nas da stalno napredujemo i učimo nove stvari.

### + SVE VEĆI BROJ LJUDI DANAS SE SUOČAVA S BOLOVIMA U LEĐIMA, VRATU I ZGLOBOVIMA. ŠTO SE, PREMA VAŠEM ISKUSTVU, NAJČEŠĆE NALAZI U POZADINI OVIH PROBLEMA?

Mi smo sustav organa za kretanje, a ne za mirovanje. Mislim da ova rečenica dovoljno dobro odgovara na ovo pitanje. Prebrzo smo evoluirali iz aktivnog načina života u sjedilački, što nas dugoročno polako uništava. Osam sati sjedenja možda bi se i moglo tolerirati, ali problem nastaje kada se isti obrazac nastavi i kod kuće. Većina ljudi cijeli dan provede u istom položaju. **Mnogo bi pomoglo kada bi imali podsjetnik da svakih 30 do 40 minuta ustanu, prošeću i promijene položaj tijela. Tijelo voli dinamiku, a ne statiku.**



### + KADA PACIJENTI S BOLOVIMA MOGU ZAPOČETI SAMOSTALNO LIJEČENJE, A KADA JE NUŽNO POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ?

To ovisi o dijagnozi i vrsti bolnog stanja. Ako govorimo o jednom od najvećih problema današnjice – bolovima u leđima – tada mogu započeti odmah i to potpuno besplatno: šetnjom. Hodanje je jedna od najboljih aktivnosti za ljudsko tijelo. Kada je riječ o stručnoj pomoći, pacijenti se mogu obratiti u bilo kojem trenutku jer se tako najčešće brže dolazi do rješenja i oslobađanja od boli. **Oporavak je uvijek lakši i brži kada se problem prepozna u ranoj fazi.**

### + KAKO GLEDATE NA PRIMJENU ANALGETIKA, NESTEROIDNIH PROTUUPALNIH LIJEKOVA I LOKALNIH PREPARATA KOD OVIH BOLOVA?

Osobno nisam veliki zagovornik njihove dugoročne primjene, ali ako osoba trpi jake bolove i ne može normalno funkcionirati ili spavati, tada njihova upotreba ima smisla. Ipak, ne smatram da se problem treba rješavati isključivo na ovaj način jer bol nije uzrok, već simptom. **Potrebno je pronaći i tretirati uzrok boli, a ne samo mjesto na kojem se ona manifestira.**

### + KOJE SU, PREMA VAŠEM ISKUSTVU, NAJČEŠĆE POGREŠKE KOJE PACIJENTI ČINE?

Dostupno nam je mnogo informacija koje su uglavnom općenite, a ne individualne. Pacijenti često pretražuju simptome na internetu i pokušavaju sami riješiti problem. Nerijetko započinju s vježbama pronađenima online, koje same po sebi nisu loše, ali nisu uvijek prikladne za njihovo stanje. Ključno je pronaći uzrok problema i prema tome odabrati odgovarajuće vježbe.

### + KOLIKO SU PRAVILNO DRŽANJE TIJELA I KRETANJE VAŽNI U PREVENCIJI OVIH BOLOVA?

Izuzetno su važni. Pravilno držanje tijela nije moguće ako mišići ne obavljaju svoju funkciju. Ako držanje nije pravilno, mišići su ili preslabi ili preopterećeni, a potrebno je pronaći uzrok takvog stanja. Kretanje je iznimno važno jer je ljudsko tijelo stvoreno za pokret.

### + KOJE BISTE SAVJETE DALI FARMACEUTIMA U APOTEKAMA PRILIKOM SAVJETOVANJA PACIJENATA S OVIM TEGOBAMA?

Smatram da svatko tko radi u zdravstvenom sustavu ima važnu ulogu. Ako osoba ne može spavati zbog bolova, često će posegnuti za lijekom, što je u redu ako se ne zloupotrebljava. **Ključno je da se svi međusobno nadopunjujemo kako bismo pacijentima omogućili bolju kvalitetu života.**

### + KADA JE, PO VAŠEM MIŠLJENJU, POTREBNO UPUTITI PACIJENTA FIZIOTERAPEUTU ILI LJEKARU SPECIJALISTI?

Kada bol ometa svakodnevne aktivnosti i značajno narušava kvalitetu života, nema potrebe za odgađanjem. **Tijelo šalje jasne signale koje je važno prepoznati i na vrijeme se obratiti stručnoj osobi.**

### + KOJE JEDNOSTAVNE NAVIKE ILI AKTIVNOSTI BISTE PREPORUČILI ZA DUGOROČNO SMANJENJE I PREVENCIJU BOLOVA?

Najbolja aktivnost za ljudsko tijelo je hodaње – jednostavno, dostupno i besplatno. **Uz šetnju, svakodnevni fizički rad, boravak u prirodi te aktivnosti poput fitnesa, pilatesa ili drugih oblika rekreacije mogu značajno doprinijeti zdravlju tijelu.**

Tomislave, hvala Vam na korisnim savjetima i stručnim objašnjenjima koje ste podijelili s našim čitateljima. Vaše iskustvo dodatno potvrđuje koliko je uloga fizioterapeuta važna u očuvanju zdravlja i kvaliteta života pacijenata. Želimo Vam mnogo uspjeha u daljnjem radu.

KRALJICA ADAPTOGENA

# ASHWAGANDHA KSM-66

SAN SEBASTIAN

 SAN  
SEBASTIAN

 SPRINGWELL  
holistic living

Stres, umor, pad energije ili  
hormonski disbalans?

**Ašvaganda** zna tačno šta ti je  
potrebno – da te smiri kada osjećaš  
napetost ili da te pokrene kada ti  
padne energija. **Ona se prilagođava  
tebi, a ne ti njoj.**

Podržava energiju, fokus, kvalitetan  
san, hormonsku ravnotežu i libido  
– **prirodno i bez stimulansa.**

Pogodna je za žene i  
muškarce koji žele više  
vitalnosti i unutrašnje  
ravnoteže.



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



## ASHWAGANDHA – PAMETNA BILJKA KOJA VRAĆA BALANS

Bilo da je tijelo previše iscrpljeno ili previše napeto, adaptogen pomaže da se pronađe sredina.

U savremenom ritmu života, stres je postao gotovo podrazumijevano stanje. Um je stalno aktivan, tijelo napeto, san površan, energija neujednačena. Upravo u tom prostoru između iscrpljenosti i preopterećenosti, svoje mjesto nalazi ashwagandha – jedna od najcjenjenijih biljaka ajurvedske medicine i danas prepoznata kao kraljica adaptogena.

San Sebastian Ashwagandha donosi pažljivo standardiziranu, visokokvalitetnu formulu koja djeluje tamo gdje je savremenom čovjeku najpotrebnije – na regulaciju stresa, nervnog sistema, hormona, energije i mentalne jasnoće, bez forsiranja organizma.

### + SNAGA KOJA NE ISCRPLJUJE, MIR KOJI NE USPAVLJUJE

Ashwagandha je poznata po svom jedinstvenom djelovanju:

opušta – ali bez sedacije,  
podiže energiju – ali bez nervoze.

Za razliku od klasičnih stimulansa poput kafe ili sedativa poput valerijane, ashwagandha ne djeluje jednostrano. Ona prilagođava svoje djelovanje stvarnim potrebama organizma.

Ključni benefiti San Sebastian Ashwagandhe uključuju:

- smanjenje stresa i anksioznosti
- regulaciju nivoa kortizola i umirenje nervnog sistema
- poboljšanje kvaliteta odmora i sna
- stabilnu energiju tokom dana, bez naglih padova
- bolji fokus i koncentraciju
- povećanje fizičke i mentalne izdržljivosti
- jačanje imunog sistema
- podršku hormonskom balansu

Kod žena, ashwagandha doprinosi balansu hormona, regulira ciklus, podržava libido i pomaže kod simptoma hormonskog disbalansa.

Kod muškaraca, povezuje se s podrškom testosteronu, plodnosti i seksualnoj izdržljivosti.

### + ŠTA ZAPRAVO ZNAČI DA JE ASHWAGANDHA ADAPTOGEN?

Adaptogeni su prirodne supstance koje pomažu tijelu da se prilagodi stresu – fizičkom, mentalnom i emocionalnom. Njihova uloga je da organizam vraćaju u stanje ravnoteže – homeostaze. Bilo da je tijelo previše iscrpljeno ili previše napeto, adaptogen pomaže da se pronađe sredina. Zato se ashwagandha često opisuje kao pametna biljka – ona ne radi ono što mi mislimo da treba, već ono što tijelu zaista nedostaje.

## + ZAŠTO NEKOGA UMIRUJE, A NEKOGA RAZBUĐUJE?

Odgovor leži u načinu na koji ashwagandha djeluje na hipotalamus–hipofiza–nadbubrežnu os (HPA os) – centralni sistem koji upravlja stresnim reakcijama organizma.

- Kada je tijelo u stanju hiperstresa (povišen kortizol, ubrzan puls, unutrašnji nemir), ashwagandha pomaže da se kortizol snizi i nervni sistem umiri.

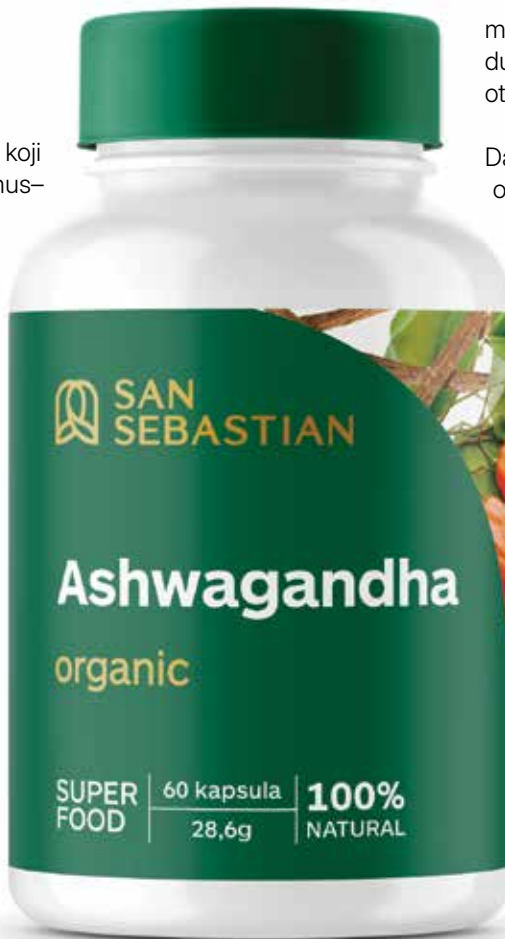
- Kada je tijelo u stanju hipoaktivnosti (umor, iscrpljenost, mentalna magla), ashwagandha blago podiže energiju i vraća tonus.

Upravo zato njeno djelovanje nije isto kod svih – jer nije vještački stimulans, već regulator balansa.

## + SNAGA TRADICIJE STARE 3000 GODINA

Naziv ashwagandha potiče iz sanskrita i znači „snaga konja“, simbol vitalnosti, izdržljivosti i otpornosti.

U ajurvedskoj medicini koristi se više od tri



milenija kao tonik za tijelo, um i duh – za jačanje životne energije, otpornosti na stres i dugovječnost.

Danas, savremena nauka potvrđuje ono što je tradicionalna medicina znala vjekovima – da je ashwagandha jedna od najkompletnijih biljaka za podršku savremenom načinu života.

## + KADA JE NAJBOLJE UZIMATI ASHWAGANDHU?

Vrijeme uzimanja zavisi od individualnog stanja organizma:

- Ako si napeta, anksiozna, teško zaspiš – uvečer, jer pomaže opuštanje i kvalitetan san.

- Ako si iscrpljena, bez energije i fokusa – ujutro, jer podiže vitalnost bez pretjerane stimulacije.

- Ako nisi sigurna kako reagiraš – preporuka je da počneš uvečer, kako bi prvo provjerila da li djeluje opuštajuće ili energizirajuće.



## + ZAKLJUČAK: ADAPTOGEN KOJI SE PRILAGOĐAVA TEBI

San Sebastian Ashwagandha ne forsira tijelo, ne iscrpljuje rezerve i ne maskira simptome. Njena snaga je u tome što vraća balans, osluškajući stvarne potrebe organizma.

U svijetu u kojem se od nas stalno traži više – više fokusa, više energije, više izdržljivosti – ashwagandha nas podsjeća da je ravnoteža, a ne forsiranje, ključ dugoročnog zdravlja.

Zato se ne prilagođavaš ti njoj – ona se prilagođava tebi.



## AIDA OMEROVIĆ TAHTO: MAGNEZIJ KAO KLJUČNI MINERAL ZA ZDRAVLJE ORGANIZMA

Redovan unos magnezija kroz ishranu ili dodatke doprinosi opštem zdravlju i prevenciji mnogih hroničnih stanja.

**U** savremenom tempu života, stres, fizička iscrpljenost i nepravilna ishrana sve češće dovode do nedostatka esencijalnih minerala, među kojima magnezij zauzima posebno važno mjesto. Iako često zanemaren, magnezij ima ključnu ulogu u pravilnom funkcionisanju nervnog, mišićnog i kardiovaskularnog sistema, kao i u očuvanju mentalnog i emocionalnog balansa. O njegovom značaju, simptomima nedostatka, pravilnom unosu i izboru odgovarajućih suplemenata piše Aida Omerović Tahto, magistrica farmacije, koja kroz stručnu i praktičnu perspektivu približava ovu važnu temu svakodnevnoj zdravstvenoj praksi.

### + ULOGA MAGNEZIJA U LJUDSKOM TIJELU

Magnezij je esencijalni mineral i drugi najzastupljeniji katjon u ljudskom tijelu, koji je ključan za više od 300 enzimskih reakcija. Ovaj mineral je neophodan za metabolizam ugljikohidrata, lipida, nukleinskih kiselina i proteina. Pomaže u neuromuskularnim funkcijama, regulaciji kardiovaskularnog sistema, te doprinosi zdravlju kostiju. Oko 70% magnezija se nalazi u koštanom tkivu, dok ostatak uglavnom odlazi u ćelije, a samo minimalne količine su dostupne u krvnim plazmama.



## + SIMPTOMI NEDOSTATKA MAGNEZIJA

Nedostatak magnezija može se manifestovati kroz razne simptome kao što su:

- Smanjena otpornost na stres
- Grčevi u mišićima
- Loša regulacija krvnog pritiska
- PMS i bolne menstruacije
- Žudnja za slatkim i zatvor
- Glavobolja, vrtoglavica, nesanica
- Hroničan umor, razdražljivost i anksioznost

**Osobito je važan za sportiste zbog povećanih potreba prilikom intenzivnog treninga. Tokom trudnoće, magnezijeve potrebe rastu, a nedostatak može dovesti do grčeva, edema i problema sa probavom.**

## + UTICAJ MAGNEZIJA NA KARDIOVASKULARNO ZDRAVLJE

Magnezij igra ključnu ulogu u snižavanju krvnog pritiska i održavanju zdravog srčanog ritma. Štiti ćelije od oštećenja i sprečava zgrušavanje trombocita. Nizak nivo magnezija povezuje se sa višim rizikom od kardiovaskularnih bolesti,

uključujući hipertenziju, dijabetes i srčane aritmije. Novija istraživanja pokazuju da adekvatan unos magnezija može smanjiti smrtnost od kardiovaskularnih bolesti, posebno kod pacijenata sa prethodnim kardijalnim događajima.

Sve u svemu, magnezij je bitan mineral za dosljedno fizičko i emocionalno zdravlje, čiji nedostatak može uticati na mnoge fiziološke procese. Redovan unos magnezija kroz ishranu ili dodatke doprinosi opštem zdravlju i prevenciji mnogih hroničnih stanja.

## + IZVORI MAGNEZIJA U ISHRANI

Najbolji prirodni izvori magnezija potiču iz biljne hrane:

- **Lisnato zeleno povrće:** špinat, blitva, kelj, raštika, repa
- **Orašasti plodovi i sjemenke:** bademi, indijski oraščići, sjemenke bundeve, chia, lan, kikiriki
- **Mahunarke:** grah, leća, soja, slanutak, grašak
- **Cjelovite žitarice:** kvinoja, zob, ječam, kruh od cjelovitog zrna
- **Voće i povrće:** banane, avokado, brokula, krumpir
- **Meso i riba:** piletina, govedina, losos
- **Tamna čokolada i mineralna voda** obogaćena magnezijem također su vrijedni izvori.



## + OBLICI MAGNEZIJA U SUPLEMENTIMA

Na tržištu postoji više oblika magnezija, koji se razlikuju po bioraspoloživosti i namjeni:

### 1. Magnezij oksid (MgO)

Najrasprostranjeniji i najpovoljniji oblik, ali s lošijom apsorpcijom. Često se koristi u multivitaminskim preparatima. Može izazvati probavne smetnje, ali omogućava dugoročno nadopunjavanje tjelesnih zaliha magnezija.

### 2. Magnezij hlorid

Dostupan u tečnom obliku ili listićima. Ima bolju apsorpciju od oksida, ali može izazvati blage gastrointestinalne tegobe. Koristi se i spolja — u kupkama i oblozima.

### 3. Magnezij citrat

Visoka apsorpcija i manji broj nuspojava. Pogodan za svakodnevnu upotrebu, osobito ako je potrebna brza nadoknada.

### 4. Magnezij malat

Odličan izbor za sportiste. Povezan s jabučnom kiselinom koja učestvuje u stvaranju energije, poboljšava mišićnu funkciju i smanjuje umor.

### 5. Magnezij taurat

Vežan je za aminokiselinu taurin. Najbolji za kardiovaskularni sistem – stabilizuje srčani ritam, smanjuje krvni pritisak i rizik od aritmija.

### 6. Magnezij glicinat

Visoko bioraspoloživ, blag za probavu, idealan za stres, nesanicu, anksioznost i mišićnu napetost. Posebno pogodan za dugoročnu upotrebu i kod osoba osjetljivog želuca.

### 7. Magnezij treonat

Magnezij treonat je forma magnezijuma koja je vezana za treonsku kiselinu. Poznat je po svojoj sposobnosti da prolazi kroz krvno-moždanu barijeru, što ga čini korisnim za podršku zdravlju mozga, poboljšanje funkcije pamćenja i smanjenje anksioznosti.



Magnezij je bitan mineral za dosljedno fizičko i emocionalno zdravlje, čiji nedostatak može uticati na mnoge fiziološke procese. Redovno unos magnezija kroz ishranu ili dodatke doprinosi opštem zdravlju i prevenciji mnogih hroničnih stanja.

## + TABELA PREPORUČENIH DNEVNIH DOZA MAGNEZIJA

Dobna grupa	Muškarci	Žene	Trudnoća	Dojenje
0-6 mj.	30 mg*	30 mg*	-	-
7-12 mj.	75 mg*	75 mg*	-	-
1-3 god.	80 mg	80 mg	-	-
4-8 god.	130 mg	130 mg	-	-
9-13 god.	240 mg	240 mg	-	-
14-18 god.	410 mg	360 mg	400 mg	360 mg
19-30 god.	400 mg	310 mg	350 mg	310 mg
31-50 god.	420 mg	320 mg	360 mg	320 mg
51+ god.	420 mg	320 mg	-	-

\*procjenjene vrijednosti prema Evropskim smjernicama (EFSA)

**Magnezij** je esencijalan za normalno funkcionisanje mišićnog, nervnog i kardiovaskularnog sistema.

**Redovan unos** putem hrane i, po potrebi, u obliku suplemenata, doprinosi snažnijem organizmu, boljem raspoloženju, zdravlju srca i kostiju.

Farmaceuti i zdravstveni radnici imaju važnu ulogu u edukaciji pacijenata o pravilnom odabiru oblika i doza magnezija, kao i o mogućim interakcijama s drugim lijekovima.



# GABRIJELA ČULJAK: VAŽNOST VITAMINA D ZA ZDRAVLJE

Glavni uzrok nedostatka vitamina D je nedovoljna izloženost suncu i time smanjena sinteza u koži.

PIŠE: Gabrijela Čuljak, mag. pharm.

## + OSNOVNE KARAKTERISTIKE VITAMINA D

Vitamini su skupina esencijalnih mikronutrijenata koji sudjeluju u temeljnim fiziološkim procesima organizma. Naziv vitamin D obuhvaća skupinu liposolubilnih steroidnih spojeva različitog podrijetla, sa sličnim kemijskim strukturama i istim biološkim učincima. Dva glavna oblika vitamina D su ergokalciferol (vitamin D2) i kolekalciferol (vitamin D3). Vitamin D2 se sintetizira zračenjem ergosterola u kvascu, dok se vitamin D3 stvara iz 7-dehidrokolesterola nakon ultraljubičastog UV-B zračenja u ljudskoj koži - što je jedinstveno svojstvo među vitaminima. Iako su vitamin D2 i D3 dugi niz godina smatrani jednako aktivnima, trenutna saznanja pokazuju da je potentnost vitamina D2 manja od jedne trećine potentnosti vitamina D3.

## + SINTEZA VITAMINA D U KOŽI

Vitamin D3 je glavni oblik vitamina D u ljudi i doista se procjenjuje da se oko 80–90% potreba za vitaminom D pokriva endogenom sintezom u koži. Tijekom izlaganja sunčevoj svjetlosti, UV-B fotoni prodiru u epidermu, a apsorbirana energija uzrokuje fotolizu 7-dehidrokolesterola, prisutnog u plazmatskoj membrani keratinocita, u provitamin D3. Nastali provitamin



D3 je termodinamički nestabilan i brzo se izomerizira u vitamin D3. Generirani vitamin D3 zatim se oslobađa iz plazmatske membrane u izvanstanični prostor i veže se na proteine plazme. Opseg sinteze vitamina D u koži ovisi o duljini izlaganja suncu, godišnjem dobu, geografskoj širini, karakteristikama površina koje

reflektiraju UV-B zračenje, korištenju topikalnih preparata sa zaštitnim faktorom, odjeći, boji kože i dobi.

Vitamin D3 također je prisutan u malim količinama u prehrani životinjskog podrijetla (npr. masna riba i riblje ulje, žumanjak ili mliječni proizvodi).

## + APSORPCIJA VITAMINA D

Apsorpcija vitamina D započinje u želucu, gdje pepsin igra značajnu ulogu oslobađajući povezanu proteinsku frakciju. U dvanaesniku, proteaze, amilaze i lipaze nastavljaju proces oslobađanja vitamina D iz hrane.

Žučne kiseline potiču emulgiranje i stvaranje miješanih micela koje sadrže tvari topljive u mastima, a koje zatim apsorbiraju enterociti. **Vitamin D se apsorbira u tankom crijevu, ali točan dio crijeva koji posreduje u apsorpciji nije poznat kod ljudi.**

## + UČINCI VITAMINA D U ORGANIZMU

Brojni učinci pripisuju se vitaminu D. Najpoznatiji i najproučeniji učinak povezan je s homeostazom kalcija i fosfata, ključnim utjecajem na metabolizam kostiju. Sniskim razinama vitamina D, tanko crijevo apsorbira samo 10-15% kalcija iz prehrane. Kada su razine vitamina D adekvatne, apsorpcija raste na 30-40%. Vitamin D predstavlja kariku u lancu kompleksnih čimbenika koji doprinose imunom odgovoru te stoga održavanje optimalnog statusa vitamina D u krvi strategija je koja potencijalno može doprinijeti obrani od infekcija respiratornog sustava, posebice u starijih osoba i bolesnika s komorbiditetima. Znanstvene studije su ukazale na povezanost niskih koncentracija vitamina D i učestalosti više infektivnih bolesti, poglavito infekcija gornjeg respiratornog sustava te enteroviroza, ali i pneumonije, upale uha, denga groznice, hepatitisa B i C te HIV infekcije. Temeljni mehanizam na kojem se temelji antiinfektivni učinak je utjecaj na ekspresiju katelicidina i beta – defenzina 2 u fagocitima i stanicama epitela.

## + RECEPTORI VITAMINA D I EKSTRASKELETNI UČINCI

Otkriće receptora vitamina D (VDR) u gotovo svim ljudskim tkivima i činjenica da aktivacija VDR-a regulira ekspresiju gena poput klasičnih steroidnih hormona, uključujući stotine gena reguliranih vitaminom D, pruža čvrstu znanstvenu osnovu za postuliranje potencijalne uloge vitamina D ne samo za bolesti skeleta već i za mnoge ekstraskelne kronične bolesti, uključujući rak, autoimune ili zarazne bolesti.

Mnoge predkliničke, kliničke i epidemiološke studije pokazale su blagotvoran učinak vitamina D na kardiovaskularne bolesti, dijabetes, rak, multiplu sklerozu i ostale.



Iako se vitamin D3 može endogeno sintetizirati u ljudskom tijelu, postoje mnogi čimbenici koji mogu oštetiti sintezu vitamina. **Glavni uzrok nedostatka vitamina D je nedovoljna izloženost suncu i time smanjena sinteza u koži.**

## + NEDOSTATAK VITAMINA D I FAKTORI RIZIKA

Iako se vitamin D3 može endogeno sintetizirati u ljudskom tijelu, postoje mnogi čimbenici koji mogu oštetiti sintezu vitamina. Glavni uzrok nedostatka vitamina D je nedovoljna izloženost suncu i time smanjena sinteza u koži. Osim toga, starenje smanjuje koncentraciju 7-dehidrokolesterola, prekursora vitamina D3 u ljudskoj koži, stoga se i sinteza vitamina D smanjuje s godinama. Budući da je većina namirnica koje sadrže vitamin D životinjskog podrijetla, osobe na vegetarijanskoj i/ili veganskoj prehrani mogu biti izložene većem riziku od nedostatka vitamina D. Dodatni uzroci nedostatka vitamina D uključuju različite gastrointestinalne i bubrežne poremećaje, genetske mutacije uključenih enzima, polimorfizme, tumore, trudnoću i terapijske interakcije lijekova. Fenitoin, karbamazepin, izoniazid i rifampicin mogu uzrokovati nedostatak vitamina D zbog indukcije CYP enzima i posljedično pojačanog katabolizma 25(OH)D i kalcitriola.

**Kolestiramin i slični lijekovi koji smanjuju apsorpciju masti mogu smanjiti apsorpciju vitamina D. Osim toga, ketokonazol blokira aktivaciju 25(OH)D u bubrezima, te su potrebne veće doze vitamina D tijekom istodobne primjene kako bi se postigla odgovarajuća razina aktivnog metabolita u plazmi.**



## + PREPORUČENI UNOS VITAMINA D

Preporučeni unos vitamina D znatno se razlikovao tijekom posljednjih desetljeća i još uvijek je predmet rasprave. Prema Smjernicama koje daje Europska agencija za sigurnost hrane (engl. European Food Safety Authority, EFSA) prikladno je definirati adekvatan unos (engl. adequate intake, AI) za sve skupine stanovništva. S tim u vezi, adekvatan unos vitamina D za odrasle i djecu od 1 godine je 15µg/dan, odnosno 600 IU/dan, uzimajući u obzir da će pri ovom unosu većina odrasle populacije postići koncentraciju 25(OH)D u serumu blizu ili iznad ciljane vrijednosti od 50 nmol/L.

Za dojenčad u dobi od 7 do 11 mjeseci, AI vitamina D iznosi 10 µg/dan, odnosno 400 IU/dan. Važno je naglasiti da majčino mlijeko čini mali dio eliminacije vitamina D kod dojilja. Stoga je preporučena suplementacija vitaminom D kod dojenčadi za sprječavanje rahitisa.

# SITNICE ČINE RAZLIKU

Enzimi i fluoridi u pasti za zube  
Curaprox Enzycal jačaju prirodnu  
otpornost oralne mikroflore i  
štite od karijesa.

CURAPROX



# CURAPROX ENZYCAL 1450

## Pasta za zube koja podržava snagu pljuvačke

Zdravlje naših usta započinje prirodnom obranom našeg organizma - pljuvačkom. Snaga ove prirodne obrane može se dodatno pojačati pastom za zube koja je podržava i stimulira. Curaprox Enzycal 1450 je upravo to - nježna, ali učinkovita pasta za zube koja djeluje u sinergiji sa pljuvačkom kako bi ojačala njezine obrambene mehanizme.

### + ZAŠTO JE CURAPROX ENZYCAL 1450 POSEBNA

Sadrži tri prirodna enzima koji su već prisutni u našoj pljuvački i imaju izvrsne zaštitne učinke:

**1. Laktoperoksidaza** - pomaže stabilizirati i ojačati antibakterijski učinak pljuvačke.

**2. Glukoza oksidaza** - djeluje protiv štetnih bakterija i pomaže u održavanju zdrave oralne flore.

**3. Amiloglukozidaza** - doprinosi prirodnoj remineralizaciji zubi i smanjuje osjećaj suhoće usta.

U kombinaciji s 1450 ppm natrijevog fluorida, ovi enzimi pružaju učinkovitu zaštitu od karijesa, a istovremeno su blagi prema oralnoj sluznici.



### + PLJUVAČKA - SAVEZNIK ORALNOG ZDRAVLJA

Pljuvačka nije samo tekućina u ustima - to je složen biološki sistem koji vlaži, štiti, obnavlja i dezinficira. Bez nje bi svakodnevne funkcije poput govora, kušanja i gutanja bile znatno otežane. Osim što se sastoji od 98% vode, sadrži i mucine, elektrolite, enzime, proteine, minerale i antimikrobne tvari.

### + KAKO DJELUJE

Pljuvačka se proizvodi u tri velike i brojne manje žlijezde, i to gotovo neprestano. Prilikom žvakanja ili čak samo razmišljanja o hrani, njezina količina se povećava. Dnevno se može proizvesti i do 2 litre pljuvačke. Sudjeluje u probavi, uništava štetne bakterije, liječi tkiva, neutralizira kiseline i omogućuje remineralizaciju zubne cakline.

# STVORENI JEDNO ZA DRUGO

## + KADA NEMA DOVOLJNO PLJUVAČKE - KAKO POMAŽE CURAPROX ENZYCAL 1450

Stanja poput kserostomije ili suhih usta mogu biti uzrokovana lijekovima, bolešću ili stresom. Suha usta znače veći rizik od karijesa i infekcija, jer se smanjuje prirodna obrana. Curaprox Enzycal 1450 je idealan izbor u takvim slučajevima, jer njegovi enzimi nadomještaju nedostajuću funkciju pljuvačke, a istovremeno ne sadrži agresivne sastojke poput SLS-a (natrijev lauril sulfat), koji mogu dodatno iritirati sluznicu.

## + PASTA ZA ZUBE KOJA DJELUJE SA PLJUVAČKOM

Dok mnoge paste za zube čiste zube samo mehanički, Curaprox Enzycal 1450 djeluje sa pljuvačkom. Svojom niskom abrazivnošću (niska RDA vrijednost), nježno čisti zube i uklanja mrlje bez oštećenja cakline.

Umjesto da djeluje protiv prirodne obrane tijela, Curaprox Enzycal 1450 je podržava. To je pasta za zube koja ne sadrži agresivna sredstva za pjenjenje, već poboljšava prirodne procese koji održavaju usta zdravima, čistima i zaštićenima.

Svoju svakodnevnu njegu temeljite na znanstveno potkrijepljenom pristupu - snagom pljuvačke i učinkovitošću Curaprox Enzycal 1450.



Farmaceut+

Šta se dešava kada ultra soft četkica za zube susretne izuzetno nježnu pastu za zube?  
Vaša usta se zaljube.





## BARBARA BAKALAR

# OD VIZIJE DO APOTEKE: PUT MLADE MAGISTRICE FARMACIJE

Raditi posao koji volite, ali sada u svom prostoru i prema vlastitim vrijednostima, donosi posebnu vrstu motivacije.

**O**tvaranje vlastite apoteke za mladu farmaceutkinju predstavlja hrabar profesionalni korak, ali i ostvarenje dugogodišnje vizije. U razgovoru s Barbarom Bakalar, magisticom farmacije iz Čapljine, govorimo o njenom putu od stručne prakse do osnivanja vlastite apoteke, izazovima s kojima se susretala na tom putu te o ulozi farmaceuta u savremenoj zdravstvenoj zaštiti.

### + ZA POČETAK, MOŽETE LI NAM SE UKRATKO PREDSTAVITI I REĆI ČIME SE DANAS BAVITE?

Zovem se Barbara Bakalar, imam 26 godina i dolazim iz Čapljine. Magistrica sam farmacije te vlasnica i direktorica zdravstvene ustanove B&B Pharm u Čapljini, gdje se svakodnevno bavim radom u ljekarni i brigom o pacijentima.

### + KAKO BISTE U NEKOLIKO REČENICA OPISALI SEBE – I KAO FARMACEUTKINJU I KAO OSOBU?

Rekla bih da sam prije svega vedra, brižna i odgovorna osoba, a iste osobine nastojim prenijeti i u svoj profesionalni rad. U poslu mi je izuzetno važno da pacijentima pristupim s razumijevanjem, strpljenjem i toplinom. Trudim se svakome dati iskren savjet i jasno objasniti sve što ga zanima, jer vjerujem da povjerenje između farmaceuta i pacijenta čini temelj dobre zdravstvene skrbi.

### + KAKO JE NASTALA IDEJA DA OTVORITE VLASTITU APOTEKU?

Ideja o vlastitoj ljekarni rodila se još tokom stručne prakse. Tada sam shvatila koliko zaista volim rad u ljekarni i koliko me ispunjava svakodnevni kontakt s ljudima. S vremenom se javila i želja da taj posao radim na svoj način, s vlastitom vizijom i pristupom. Nakon što sam stekla potrebno iskustvo, otvorila se prilika za pokretanje vlastite ljekarne, koju sam odlučila iskoristiti.



INTERVJU: Barbara Bakalar,  
magistrica farmacije

*Barbara Bakalar ima 26 godina i magistrica je farmacije. Zajedno sa sestrom, također magisticom farmacije, osnovala je apoteku u svom rodnom gradu Čapljini. Farmaciju doživljava kao poziv u kojem se svakodnevno isprepliću stručno znanje, odgovornost i rad s ljudima. U svom svakodnevnom radu posebno cijeni individualni pristup pacijentima, vjerujući da je povjerenje temelj kvalitetne farmaceutske zdravstvene zaštite. Smatra da apoteka treba biti sigurno mjesto u kojem pacijenti mogu dobiti savjet, podršku i razumijevanje, a ne samo lijek. Iako je posao farmaceuta često zahtjevan, svoj profesionalni izbor nikada nije dovodila u pitanje. Vjeruje da farmaceut koji voli svoj posao tu posvećenost prenosi na svakog pacijenta koji uđe u apoteku.*

## + KAKVI SU BILI PRVI DANI NAKON OTVARANJA – VIŠE UZBUĐENJA, STRAHA ILI ADRENALINA?

Bilo je svega pomalo – i straha i adrenalina, ali najviše uzbuđenja. Otvaranje vlastite ljekarne značilo je početak nečega mog, nečega u što sam uložila mnogo truda, znanja i emocija. Raditi posao koji volite, ali sada u svom prostoru i prema vlastitim vrijednostima, donosi posebnu vrstu motivacije.

## + KADA SE OSVRNETE UNAZAD, ŠTA VAM JE BILO NAJIZAZOVNIJE U CIJELOM PROCESU, A NA ŠTA STE DANAS NAJPONOSNIJI?

Najveći izazov bio je ulazak u poslovni svijet. Shvatila sam da nije dovoljno biti samo dobar farmaceut – bilo je potrebno naučiti mnogo o samom procesu otvaranja i vođenja ljekarne. Srećom, imala sam veliku podršku obitelji, što mi je cijeli put znatno olakšalo. Danas sam najponosnija na to što smo uspjeli otvoriti ljekarnu i pretvoriti jednu ideju i viziju u stvarnost.

## + KADA PACIJENTI DANAS UĐU U APOTEKU, ŠTA NAJČEŠĆE TRAŽE OSIM SAMIH LIJEKOVA?

Osim lijekova, pacijenti sve češće traže dodatke prehrani. Suplementi su postali dio svakodnevice, a među najtraženijima su magnezij, kako za probavu tako i za opuštanje mišića, te kolagen, posebno zbog zdravlja kože, kose i kostiju. Ljudi su sve informiraniji i svjesniji koristi koje suplementi mogu imati.



## + KAKO GLEDATE NA TREND SAMOLJEČENJA I KOLIKO JE ULOGA FARMACEUTA U TOME VAŽNA?

Samoliječenje može biti korisno ako se provodi odgovorno. Važno je znati kada se tegobe mogu rješavati bez recepta, a kada je potrebno potražiti savjet ljekara. Upravo tu uloga farmaceuta ima ključnu važnost jer može dati stručnu preporuku i uputiti pacijenta dalje kada je to potrebno.

## + DOLAZE LI VAM PACIJENTI ZBUNJENI NAKON PRETRAŽIVANJA INFORMACIJA NA INTERNETU?

Vrlo često. Ljudi znaju biti zbunjeni ili čak uplašeni nakon čitanja informacija s interneta, koje nisu uvijek točne ili potpune. Zato smatram da su edukacija i otvoren razgovor s farmaceutom ključni kako bi pacijent dobio pouzdane i razumljive informacije.

## **+ DERMOKOZMETIKA JE U VELIKOM FOKUSU – KAKVA PITANJA I SAVJETE PACIJENTI NAJČEŠĆE TRAŽE?**

Najčešće traže savjete o pravilnoj njezi, hidrataciji i rješavanju problema poput akni, osjetljivosti ili prvih znakova starenja. Posebno mi je drag ovaj segment jer daje vidljive rezultate. **Najljepše je kada se pacijent vrati i kaže da mu je preporučeni proizvod zaista pomogao.**

## **+ KAKO VIDITE APOTEKU BUDUĆNOSTI I ULOGU FARMACEUTA U GODINAMA KOJE DOLAZE?**

Ljekarna budućnosti bit će mjesto savjetovanja, prevencije i cjelovitog pristupa zdravlju. Farmaceut kao najdostupniji zdravstveni radnik imat će sve važniju ulogu u očuvanju zdravlja zajednice.

## **+ IMATE LI OSJEĆAJ DA SE LJUDI SVE VIŠE OKREĆU PREVENCIJI, A NE SAMO LIJEČENJU – I NA KOJI NAČIN APOTEKA MOŽE BITI DIO TOGA?**

Primjećuje se sve veći fokus na prevenciji. Ljudi žele spriječiti probleme prije nego što se pojave. Ljekarna tu ima veliku ulogu kroz savjetovanje o suplementaciji, zdravim navikama, njezi kože i jačanju imuniteta.

## **+ KOJI TRENDOWI U FARMACIJI SU, PO VAŠEM MIŠLJENJU, PROLAZNI, A KOJI ĆE OSTATI DUGOROČNO?**

Dugoročno će ostati trendovi zasnovani na znanju, prevenciji i individualnom pristupu pacijentu. Personalizirana terapija, kvalitetni suplementi, dermatokozmetika s dokazanim učinkom i edukacija pacijenata sigurno su smjer u kojem farmacija ide.





## NUGGELA & SULÉ – ŠPANSKA EKSPERTIZA ZA SNAŽNIJU I GUŠĆU KOSU

Već nekoliko godina zaredom, brend zauzima prvo mjesto među najprodavanijim španskim brendovima za njegu kose, a zahvaljujući dokazanim rezultatima, posebno je pogodan za preporuku u apotekarskoj praksi.

**N**uggela & Sulé iznimno je popularan i inovativan španski brend specijaliziran za njegu kose i vlasišta, čija je učinkovitost potvrđena kliničkim ispitivanjima i brojnim međunarodnim nagradama. Već nekoliko godina zaredom, brend zauzima prvo mjesto među najprodavanijim španskim brendovima za njegu kose, a zahvaljujući dokazanim rezultatima, posebno je pogodan za preporuku u apotekarskoj praksi.

Ključni proizvod brenda je **Premium N°1 Šampon s ekstraktom crvenog luka**, prvi šampon za svakodnevnu

upotrebu s klinički dokazanim djelovanjem protiv ispadanja kose. Njegova formulacija temelji se na kombinaciji aktivnih sastojaka: ekstrakta crvenog luka, morskog glikogena i soli Mrtvog mora, koji sinergijski djeluju na zdravlje vlasišta i jačanje kose. Unatoč glavnom aktivnom sastojku, šampon nema neugodan miris te je blago parfumiran kako bi osigurao ugodno iskustvo korištenja.

**Crveni luk**, aktivna komponenta s dugom tradicijom u medicini, sadrži bogat kompleks vitamina i minerala. Njegovo djelovanje temelji se na dvije ključne aktivne tvari - kvercetin i sumporu.



Kvercetin, snažan antioksidans, smanjuje upalne procese na vlasištu i potiče mikrocirkulaciju, dok sumpor, poznat kao „mineral ljepote“, zahvaljujući antiseptičkim svojstvima djeluje protiv bakterija, gljivica i viška sebuma. Zbog toga je šampon posebno prikladan kod masnog vlasišta te pomaže u produženju razdoblja između pranja kose.

Premium N<sup>o</sup>1 šampon predstavlja spoj tradicije, inovacije i kvalitete - vrijednosti koje su prisutne u svim Nuggela & Sulé proizvodima. **Kombinacijom prirodnih sastojaka i savremenih aktivnih komponenti** postižu se vidljivi rezultati u obnovi kose i zdravlju vlasišta.



Dodatni terapijski korak u njezi kose predstavljaju **Forte serumi**, funkcionalni tretmani s visokim koncentracijama aktivnih sastojaka, namijenjeni ciljanom djelovanju kod pojačanog opadanja kose i smanjene sposobnosti rasta nove kose.

**Anti-Hair Loss Forte serum** sadrži patentirani sastojak Capixyl™ (Acetyl Tetrapeptide-3 u kombinaciji s ekstraktom crvene djeteline), koji djeluje na tri ključna mehanizma gubitka kose: jača kosu iz korijena, povećava aktivnost folikula dlake i smanjuje upalu vlasišta. Dodatno je obogaćen ekstraktom crvenog luka i morskim glikogenom koji poboljšavaju mikrocirkulaciju, djeluju antibakterijski i protuupalno te doprinose smanjenju opadanja i jačanju kose.

**Hair Regenerator Forte** serum namijenjen je osobama kod kojih su folikuli dlake oslabljeni ili djelimično neaktivni, kao i u slučajevima androgene alopecije, alopecije areate, gubitka gustoće kose te starenja vlasišta. Također se preporučuje kao suportivna terapija nakon završenih tretmana protiv ispadanja kose. Sadrži korijen andske mace, morski glikogen, bioaktivne proteine te esencijalne aminokiseline i vitamine koji reaktiviraju folikule, energiziraju vlasište i potiču rast kose. Cink PCA pomaže u regulaciji vlasišta, dok mentol i eukaliptus pružaju osjećaj svježine.

Preporučuje se u apotekama kod:

- pojačanog ispadanja kose
- smanjene gustoće kose
- masnog, osjetljivog ili reaktivnog vlasišta
- početnih oblika alopecije
- kao dodatna ili suportivna terapija dermatološkim tretmanima

Uz šampone i serume, **Nuggela & Sulé** nudi cjelovit asortiman proizvoda za njegu kose i vlasišta, uključujući regeneratore, maske, ulja, sprejeve za zaštitu i hidrataciju te masažere, čime se omogućava individualiziran i stručan pristup njezi kose u apotekarskom savjetovanju.



Premium N<sup>o</sup>1 šampon predstavlja spoj tradicije, inovacije i kvalitete - vrijednosti koje su prisutne u svim Nuggela & Sulé proizvodima.



Naručivanje proizvoda za apoteke dostupno je putem:  
[info@nuggelasule.ba](mailto:info@nuggelasule.ba)


nuggela  
& sulé


nuggelasule.ba

# Tretmanski šamponi i serumi

koji smanjuju opadanje kose te potiču njen rast i  
revitalizaciju s klinički dokazanim djelovanjem!



 nuggelasule\_hr\_bih

 nuggelasule\_hr\_bih

naručivanje za apoteke  
direktno na [info@nuggelasule.ba](mailto:info@nuggelasule.ba)

minimalno  
80%  
sastojaka





# ULOGA I ZNAČAJ KOMORE MAGISTARA FARMACIJE FBiH U SAVREMENOM ZDRAVSTVENOM SISTEMU

Farmaceut je osoba od koje se s povjerenjem traži i dobije savjet o pravilnoj primjeni lijeka, o načinima održavanja zdravlja i prevenciji bolesti.

**K**omora magistara farmacije FBiH ima ključnu ulogu u regulisanju i unapređenju farmaceutske struke u Federaciji Bosne i Hercegovine. Kroz licenciranje, kontinuiranu edukaciju i zastupanje interesa svojih članova, Komora doprinosi jačanju profesionalnih standarda, zaštiti pacijenata i razvoju savremene farmaceutske prakse, uz aktivno učešće u međunarodnim stručnim tokovima.

## + ULOGA I NADLEŽNOSTI KOMORE MAGISTARA FARMACIJE FBiH

Komora magistara farmacije FBiH odlučuje o izdavanju, obnavljanju i oduzimanju licence svojim članovima za teritorij Federacije, izdavanju mišljenja nadležnom ministru zdravstva o opravdanosti izdavanja, produženja ili oduzimanja odobrenja za obavljanje poslova privatne prakse magistara farmacije,

te početka, izdavanju mišljenja za dopunski rad magistara farmacije, davanju certifikata članovima Komore za upravljanje novim zdravstvenim tehnologijama, zastupanju interesa svojih članova kod sklapanja ugovora sa zavodom zdravstvenog osiguranja Federacije, odnosno kantona, i drugim osiguravajućim zavodima, osigurava zaštitu građanima u ostvarivanju prava s obzirom na kvalitet, sadržaj i vrstu farmaceutske usluge koja im se pruža, kontroliše način oglašavanja i način isticanja naziva privatne



## INTERVJU: Adisa Džananović, magistra farmacije i predsjednica UO Komore magistara farmacije FBiH

prakse magistara farmacije, te utvrđuje slučajeve koji se ne smatraju reklamiranjem farmaceutskih usluga, formira fondove za pomoć svojim članovima uz prethodnu saglasnost Skupštine, pruža pravnu pomoć svojim članovima i organizuje mogućnost osiguranja protiv odštetnih zahtjeva iz oblasti farmaceutske djelatnosti.

### + FARMACEUTI KAO PRVA LINIJA ODBRANE JAVNOG ZDRAVSTVA

Farmaceuti u Federaciji BiH svakodnevno su prva linija odbrane javnog zdravstva. Farmaceut je osoba od koje se s povjerenjem traži i dobije savjet o pravilnoj primjeni lijeka, o načinima održavanja zdravlja i prevenciji bolesti.

Farmaceuti su najdostupniji zdravstveni radnici kod kojih se ne treba dodatno zakazivati i čekati termin. Praćenjem pacijenta tokom terapije farmaceuti igraju aktivnu ulogu u identifikaciji i rješavanju potencijalnih problema, uključujući neželjene efekte ili interakcije lijekova.

*Adisa Džananović završila je srednju farmaceutsku školu, a potom Farmaceutski fakultet u Skoplju 1999. godine. Specijalizaciju iz farmaceutske tehnologije završila je u Sarajevu 2006. godine, pod mentorstvom uvažene profesorice Sabire Hadžović.*

*Tokom svoje profesionalne karijere vodila je veliki lanac privatnih apoteka u Tuzli, nakon čega je radila u kompaniji Bosnalijek. Trenutno je zaposlena u PZU Apoteka Diva Medica, koja ima svoje apoteke u Goraždu i Sarajevu, čiji je ujedno i vlasnik.*

*U Komori magistara farmacije Federacije Bosne i Hercegovine obnaša funkciju predsjednice Upravnog odbora.*

### + IZAZOVI SAVREMENE FARMACEUTSKE PRAKSE

Međutim, farmaceuti se danas suočavaju sa zastarjelim propisima, administrativnim teškoćama koje se razlikuju od kantona do kantona, kao i problemima u kvalitetu farmaceutskog obrazovanja. Komora osnažuje farmaceute za svakodnevni rad kroz kontinuirane edukacije.

### + MEĐUNARODNA ŠARADNJA I ČLANSTVO U FIP-U

Komora magistara farmacije FBiH je član internacionalne farmaceutske asocijacije (FIP), gdje ima pristup najnovijim alatima, znanjima i edukacijama. Ovo omogućava svim našim članovima da aktivno sudjeluju u globalnim razmjenama znanja i raspravama, što omogućava unapređenje farmaceutske struke





## + PROŠIRENJE OVLASTI FARMACEUTA I SARADNJA SA LJEKARIMA

Jedna od tema koja se sve češće otvara je proširenje ovlasti farmaceuta, posebno u propisivanju određenih terapija. Takva rješenja već postoje u savremenim zdravstvenim sistemima. Saradnja farmaceuta i ljekara je veoma važna u sistemu zdravstvene brige za pacijenta. Posebno je važna kod hroničnih bolesnika, npr. sa dijabetesom ili hipertenzijom, gdje saradnja dovodi do bolje optimizacije terapije, praćenja redovne upotrebe terapije i praćenja neželjenih efekata i kontraindikacija između lijekova koje pacijent koristi. Pacijenti, pored redovne terapije, koriste i preparate koji su na bazi vitamina, minerala ili biljnog porijekla, a koji znatno mogu dovesti do neželjenih djelovanja ili uticati na lijek koji pacijent već koristi.

**Farmaceut+**



# DR.MED. MEMIĆ: DANAS KAD NAS UPITAJU ZAŠTO SMO OBOJE IZABRALI ISTO, ODGOVORIMO KROZ ŠALU DA SAM JA ZADUŽEN ZA DESNO, A SUPRUGA ZA LIJEVO OKO

Naravno, da s vremena na vrijeme dolazi do sukoba mišljenja, ali mi to vrlo lako rješavamo i nastavljamo sa daljim obavezama. Jer zaista jedno drugom smo najžešći kritičari i najveća podrška.

## INTERVJU:

dr.med. Anida Asotić Memić,  
specijalizant oftalmologije i  
optometrije,  
dr.med. Muhamed Memić,  
specijalizant oftalmologije i  
optometrije

**D**a li je moguće iznijeti privatni i poslovni život kada su bračni partneri doktori, te rade u istoj ustanovi, odgovor su Dr med Anida i Dr med Muhamed Memić, da je to itekako moguće. Ističu kako vrijeme rasporede u najboljem mogućem omjeru između oftalmologije, porodice i slobodnog vremena kojeg uglavnom provode putujući. To ih ispunjava i daje snagu za nove poslovne pobjede. Smatraju da je zajednički rast ključan kako u životu, tako i u nauci. Više čitajte u nastavku.

## + RECITE NAM KAKO JE KRENULA VAŠA PRIČA U OFTALMOLOGIJI?

**Anida:** Kod nas oboje, ljubav prema oftalmologiji se javila još tokom studentskih dana. Pred kraj fakulteta, kod mene se sve nekako iskristalisalo i leglo na svoje, te sam već tada bila svjesna da je oftalmologija ono čime se želim baviti do kraja radnog vijeka.

**Muhamed:** Iako se ljubav prema oftalmologiji javila tokom fakultetskih dana, za razliku od supruge, ja sam na početku ljekarske profesije bio neodlučan. Srećom, ubrzo sam i ja shvatio čime se to želim baviti u užoj specijalnosti. Danas kad nas upitaju zašto smo oboje izabrali isto, odgovorimo kroz šalu da sam ja zadužen za desno, a supruga za lijevo oko.

## + DA LI STE SE UPOZNALI KROZ ŠKOLOVANJE?

**Anida:** Sve je krenulo od dana kada je Muhamed branio diplomski rad i bio objeđen da "završava" sa Sarajevom. Nakon tog dana iznova i iznova se vraćao u Sarajevo, a danas smo tu gdje jesmo, oboje skupa u Mostaru.

## + DA LI OBOJE RADITE ZAJEDNO, TE KAKO SVE TO FUNKCIONIŠE KADA SE SASTANU DVA DOKTORA U PORODICI?

**Anida:** Iako smo mladi, naš brak se temelji na ljubavi i poštovanju koje imamo jedno prema drugom. To se preslikava na sve aspekte našeg života, uključujući i posao. Odlično funkcionišemo skupa na tom polju i međusobno se nadopunjavamo.

## + KAKO IZGLEDA JEDAN VAŠ RADNI DAN, TE DA LI IMATE RAZLIČITO VIĐENJE I RAZMIŠLJANJE U POSLU?

**Muhamed:** Naš radni dan započinje na Klinici za Očne bolesti SKB Mostar sastankom na kojem se evaluira sve ono učinjeno prethodni radni dan i diskutuje o ležećim pacijentima. Potom se učini vizita, te prelazimo u jednu od ambulanti u kojoj smo taj dan raspoređeni ili odlazimo u operacijsku salu asistirati. Naravno, da s vremena na vrijeme dolazi do sukoba mišljenja, ali mi to vrlo lako rješavamo i nastavljamo sa daljim obavezama. Jer zaista jedno drugom smo najžešći kritičari i najveća podrška.



## **+ KOJA JE TAJNA VAŠEG USPJEHA, SHODNO TOME DA STE ŽIVOTNI I POSLOVNI PARTNERI?**

Anida: Tajna našeg uspjeha ogleda se u idealnom balansu između privatnog i poslovnog života. Prije svega mislim na to da naše vrijeme rasporedimo u najboljem mogućem omjeru između oftalmologije, porodice i slobodnog vremena kojeg uglavnom provodimo putujući. To nas ispunjava i daje snagu za nove poslovne pobjede.. Inače smatramo da je zajednički rast ključan kako u životu, tako i u nauci.

## **+ PREMA KOJOJ OBLASTI U OFTALMOLOGIJI STE NAJVIŠE OKRENUTI, TE ŠTA VAS NAJVIŠE ZANIMA?**

Anida: Rano je govoriti o ovome, jer iz dana u dan pronađemo neki novi razlog zbog kojeg bismo se bavili određenom oblasti oftalmologije, ali jedno je sigurno a to je da želim raditi sa djecom, jer rad sa djecom me ispunjava.

Muhamed: S obzirom da smo još uvijek specijalizanti, cilj nam je skupiti što više opšteg znanja iz oftalmologije, posvećujući dovoljno vremena svim njenim granama. Kako to reče Anida, sve nas one za sada podjednako privlače i ne želimo niti jedne da se unaprijed odrekemo.

## **+ KADA JE U PITANJU ZDRAVLJE OKA, KOJI SU NAJČEŠĆI SAVJETI KOJE DAJETE SVOJIM PACIJENTIMA?**

Anida: Zdrava i raznolika prehrana je važna kako za cijeli naš organizam tako i za zdravlje naših očiju. Također, jako nam je bitna adekvatna hidracija organizma jer o tome ovisi kvaliteta suza. Ne treba zaboraviti ni higijenu oka. Svojim pacijentima volimo reći da higijenu oka shvate kao ličnu higijenu. Uz jutarnju i večernju rutinu umivanja mlakom vodom potrebno je uvesti i toaletu očiju uz adekvatno pranje ruku prethodno, kako ne bi prenijeli nečistoću

sa naših ruku u područje oko očiju. Našim damama savjetujemo da pažljivo biraju kozmetiku i prate rok trajanja iste, kako bi izbjegle probleme sa iritacijom i alergijskim reakcijama.

Muhamed: Dodao bih kako bi bilo dobro u plan prehrane uvrstiti hranu bogatu omega-3 masnim kiselinama, luteinom, cinkom te vitaminom C. Također, danas kada sve više vremena provodimo uz mobitele i male ekrane, zaboravljamo treptati, te kao posljedica toga javljaju se sve češći problemi suhog oka. Češći odmor, stakla za zaštitu od plave svjetlosti, te redovno kapanje umjetnih suza u značajnoj mjeri bi zaštitilo i olakšalo našim očima funkcionisanje. Naravno, ne treba zaboraviti i istaknuti važnost redovitog oftalmološkog pregleda, barem jednom godišnje.

## **+ OBZIROM DA ULAZIMO U ZIMU, MOŽETE LI NAM REĆI KAKO OKO REAGUJE NA SUNCE I VJETAR TOKOM ZIME, NA KOJI NAČIN JE NAJBOLJE ZAŠTITI OKO?**

Anida: Mnogi misle da UV zračenje nije štetno zimi, što je krivo razmišljanje! Zimi do našeg tijela dolazi manje toplote, ali UV zrake ipak pronađu put do naših očiju. Treba istaknuti da je važna zaštita očiju tokom skijanja s obzirom da snijeg reflektira 80% UV zraka (more npr. reflektira 20% i jedna šetnja zimi na snijegu jednaka je danu provedenom na moru). Stoga sunčane naočale su obavezne tokom vaših zimskih aktivnosti!

Muhamed: Kada je u pitanju vjetar, on svakako isušuje naše oči, pa se pacijenti često žale na pojačano suzenje i peckanje nakon boravka na vjetru. Slične tegobe pacijenti imaju i nakon boravka u zagrijanim i zadimljenim prostorijama. To je zimi mnogo češće jer provodimo više vremena u zatvorenom prostoru i iza ekrana gdje je zrak suh i ima puno umjetnog svjetla. Ovo su idealni uslovi za pojavu simptoma suhih očiju. Stoga je potrebno da zašтите vaše oči umjetnim suzama bez konzervansa koje možete kupiti u bilo kojoj apoteci, bez recepta.



Iako smo mladi, naš brak se temelji na ljubavi i poštovanju koje imamo jedno prema drugom. To se preslikava na sve aspekte našeg života, uključujući i posao. Odlično funkcionišemo skupa na tom polju i međusobno se nadopunjavamo.



# FEROVIVA – BLAGA SNAGA ŽELJEZA

Tradicionalni tekući dodatak prehrani s dugogodišnjom praksom primjene i izvrsnom iskoristivošću.

**T**vrtna Bilje sestre Ljubice d.o.o. obiteljska je tvrtka osnovana je s ciljem da dugogodišnji rad sestre Ljubice Kovač približi korisnicima njenih proizvoda. Tvrtka se bavi sakupljanjem, otkupom, preradom i proizvodnjom ljekovitog bilja. Nalazi se u Posušju, malenom hercegovačkom gradiću uz samu granicu s republikom Hrvatskom.

U ovom malenom mjestu sestra Ljubica Kovač je prije više od 30 godina započela svoj rad. Proizvodi su većinom registrirani kao dodaci prehrani a njihova kvaliteta i zadovoljstvo korisnika osnovni su ciljevi za daljnji razvoj novih proizvoda. **Prateći svoje pacijente, njihove zdravstvene probleme i potrebe sestra Ljubica Kovač razvijala je recepture koje su danas sam vrh u fitoterapiji.**





bilje sestre  
**Ljubice**

### + FEROVIVA

Ponos tvrtke Bilje sestre Ljubice upravo je feroviva sirup. Sirup nastao po tradicionalnoj recepturi Sestre Ljubice Kovač kao svima poznato željezo. Iznimna nam je čast i sreća da smo izvornu recepturu ovog sirupa, uspjeti prilagoditi zahtjevima tržišta ne mijenjajući njegov sastav. Put do nastanka ovog sirupa bio je iznimno dug i zahtjevan ali smo hvala Bogu na kraju uspjeti. S ponosom i velikim zadovoljstvom, predstavljamo Vam potpuno prirodni sirup za podizanje željeza.

Tradicionalni sirup željeza s dugom praksom primjene.

Feroviva je tekući dodatak prehrani na bazi željeza.

Osnova sirupa je posebno obrađena baza crnog vina iz koje je uklonjen alkohol, čime se osigurava dobra podnošljivost i stabilnost pripravka. Tekući oblik omogućuje jednostavno doziranje i dobru prihvaćenost kod djece, trudnica i odraslih.

Feroviva je namjenjena osobama sa povećanim potrebama za željezom, osobito osobama koje traže blagu i dugoročno podnošljivu suplementaciju..

Tradicionalana izrada i dobra prihvaćenost čine Ferovivu vrijednim izborom u savjetodavnoj praksi farmaceuta.



Feroviva se proizvodi u maloj, specijaliziranoj proizvodnji usmjerenoj na razvoj i izradu dodataka prehrani prema tradicionalnim recepturama. Naš rad temelji se na dugogodišnjem iskustvu, ručnoj izradi u malim serijama te pažljivom odabiru sirovina. Receptura ovog sirupa koristi se više od 30 godina i prepoznata je od velikog broja korisnika.

Poseban naglasak stavljamo na kvalitetu, sigurnost i dobru podnošljivost proizvoda. Spojem

tradicije i suvremenih standarda proizvodnje, cilj nam je ponuditi provjerena i pouzdana rješenja koja imaju jasno mjesto u savjetodavnoj praksi farmaceuta i zdravstvenih djelatnika.

**Feroviva je odlična svima koji ne podnose uobičajne lijekove, u 20 ml na bazi dana sadrži 100 postotnu pokrivenost željezom i izvrsnu iskoristivost samog suplementa.**

Proizvođač



## IVAN MANOJLOVIĆ: FARMACEUT KAO KLJUČNI ZDRAVSTVENI STRUČNJAK

Najveći izazov danas je da farmaceut bude prepoznat kao zdravstveni stručnjak, a ne samo kao osoba koja izdaje lijek.

INTERVJU: Ivan Manojlović, dipl. farm., predsjednik Farmaceutske komore Republike Srpske

*Ivan Manojlović je diplomirani farmaceut sa više od deset godina iskustva u apotekarskom sektoru. Trenutno obavlja funkciju predsjednika Farmaceutske komore Republike Srpske, gdje aktivno radi na unapređenju farmaceutske struke i profesionalnih standarda. Zaposlen je kao direktor za Republiku Srpsku u kompaniji DOX PHARM d.o.o., gdje je zadužen za regionalno poslovanje u oblasti djetetskih suplemenata. Profesionalno iskustvo gradio je kroz rukovodeće pozicije u apotekarskim lancima i bolničkoj farmaciji. Diplomirao je farmaciju na Univerzitetu u Banjoj Luci.*

Uloga farmaceuta u savremenom zdravstvenom sistemu doživljava značajnu transformaciju – od tradicionalne uloge izdavanja lijeka ka aktivnoj, savjetodavnoj i stručnoj zdravstvenoj profesiji. O izazovima i viziji razvoja farmaceutske struke u Republici Srpskoj razgovarali smo s Ivanom Manojlovićem, diplomiranim farmaceutom i predsjednikom Farmaceutske komore Republike Srpske. U ovom intervjuu govori o ključnim prioritetima Komore, kontinuiranoj edukaciji, saradnji s drugim zdravstvenim profesijama te potrebi da farmaceut bude jasno prepoznat kao zdravstveni stručnjak i važan partner pacijentu u zdravstvenom sistemu.

## **+ KAKO BISTE, KAO MAGISTAR FARMACIJE I PREDSDJEDNIK FARMACEUTSKE KOMORE REPUBLIKE SRPSKE, OPISALI ULOGU FARMACEUTA DANAS I DOPRINOS KOMORE KONTINUIRANOM STRUČNOM RAZVOJU I UNAPREĐENJU FARMACEUTSKE STRUKE U REPUBLICI SRPSKOJ?**

Farmaceut je mnogo više od osobe koja izdaje lijek – on je zdravstveni stručnjak koji stoji na prvoj liniji kontakta sa pacijentom i često je prva osoba kojoj se pacijent obraća za savjet. Naša uloga je da obezbijedimo sigurnost, kvalitet i racionalnu primjenu lijekova, ali i da budemo vodiči pacijentima kroz svakodnevne zdravstvene dileme. Upravo zato je kontinuirano usavršavanje temelj našeg rada. Svaka licenca koju Komora izdaje zasniva se na principu stalnog učenja, jer samo tako možemo pratiti nove terapije, digitalne inovacije i trendove u farmaciji.

Komora je prepoznala tu potrebu i zato smo za svaku podružnicu, od Prijedora do Trebinja, organizovali stručna predavanja na aktuelne teme koje su od neposredne koristi farmaceutima u svakodnevnom radu. Na taj način ne samo da pružamo edukaciju, već i obilazimo kolege, razgovaramo o njihovim problemima i idejama, te gradimo osjećaj zajedništva unutar struke.

U saradnji sa našim kolegicama kliničkim farmaceutima sa UKC Banjaluka pokrenuli smo Centar za informacije o lijekovima – zamišljen kao vid stručne podrške kolegama u apotekama. Centar nudi provjerene informacije o doziranju lijekova, neželjenim dejstvima, kontraindikacijama, interakcijama sa drugim lijekovima i suplementima, kao i formulacijama za izradu magistralnih preparata. Kolege mogu postaviti upit putem maila, obrasca na zvaničnom sajtu Komore ili telefonski u hitnim situacijama. Odgovori se objavljuju na sajtu Komore i dijele putem Viber zajednice, što je ujedno i oblik kontinuirane edukacije kroz zanimljive primjere iz prakse.

Aktivno pomažemo izradu doktorata za naše kolege, a zauzvrat oni imaju priliku da kroz par predavanja predstave sebe i teme koje su obrađivali ostalim kolegama. Trenutno je u toku izrada pravilnika za dodjelu stipendija samofinansirajućim specijalizantima, čime dajemo simboličnu, ali značajnu podršku kolegama u stručnom usavršavanju, a indirektno podižemo kvalitet farmaceutske zdravstvene usluge.

Pokrenuli smo i stručni magazin pod nazivom Фармас, zamišljen kao platforma za promociju znanja, ideja, inovacija, uspješnih karijera i inspirativnih priča. Časopis izlazi kvartalno u elektronskom obliku i dostupan je svim kolegama u Republici Srpskoj, Federaciji BiH, kao i apotekama u Srbiji i Crnoj Gori. Na taj način želimo da farmaceutska struka bude povezana, informisana i prepoznata kao važan segment zdravstvenog sistema.

Farmaceutska komora Republike Srpske danas je mnogo više od regulatornog tijela – ona je zajednica koja okuplja, podržava i povezuje svoje članove. Naša osnovna uloga jeste da štitimo interese struke, izdajemo licence i donesemo etički i deontološki kodeks kao vodilju u profesionalnom radu svakog farmaceuta kao zdravstvenog profesionalca. Vodimo registar članova i time osiguravamo transparentnost i profesionalni standard struke.

Komora mora biti partner farmaceutima u svakodnevnim izazovima, mjesto gdje se ne govori samo o regulativi, već i o solidarnosti, podršci i zajedničkom rastu. Zato smo uveli besplatnu pravnu pomoć za kolege kojima se krše osnovna prava, pokrenuli humanitarni fond za teško oboljele farmaceute, organizovali stručna predavanja i radionice u svim podružnicama, te nagrađujemo izvrsnost kroz stipendije i priznanja.

Na taj način pokazujemo da Komora nije birokratski aparat, već živa organizacija koja stoji iza svojih članova. Naš cilj je da farmaceuti osjete da pripadaju strukovnoj zajednici koja ih štiti, motiviše i daje im priliku da se razvijaju. Kada se kolege okupljaju oko zajedničkih vrijednosti – znanja, etike i solidarnosti – tada Komora postaje pravi pokretač unapređenja farmaceutske struke u Republici Srpskoj.

## **+ KOJI SU NAJVEĆI PROFESIONALNI IZAZOVI S KOJIMA SE SUSREĆU MAGISTRI FARMACIJE DANAS U BOSNI I HERCEGOVINI, A POSEBNO U RS-U?**

Najveći izazov danas je da farmaceut bude prepoznat kao zdravstveni stručnjak, a ne samo kao osoba koja izdaje lijek. U BiH i RS-u još uvijek nedovoljno koristimo potencijal farmaceuta u praćenju terapije, savjetovanju pacijenata i prevenciji bolesti. Drugi izazov je pritisak komercijalnih interesa, gdje se farmaceut često nalazi između profesionalne etike i tržišnih zahtjeva. Treći izazov je odlazak mladih kadrova – moramo im dati perspektivu i priliku da se razvijaju ovdje. Komora upravo zato ulaže u edukaciju, stipendije i promociju mladih stručnjaka.



Mladi farmaceuti su naša budućnost i upravo njima posvećujemo posebnu pažnju. Komora ih potiče kroz stipendije za doktorske radove i specijalizacije, jer želimo da im damo priliku da se bave naukom i da se profesionalno razvijaju ovdje.

## + KOJI SU KLJUČNI PRIORITETI KOMORE ZA 2026. GODINU?

Naši prioriteti za 2026. godinu jasno su usmjereni ka jačanju profesionalnog statusa farmaceuta i unapređenju zdravstvene usluge u Republici Srpskoj. U saradnji sa Medicinskim fakultetom Univerziteta u Banjoj Luci planiramo uputiti inicijativu za pokretanje specijalističkog studija iz menadžmenta u farmaciji, kao i omasovljenje postojećih specijalističkih studija koji su već aktuelni na fakultetu.

Na taj način iniciramo kontinuirano usavršavanje kolega, a time direktno podižemo kvalitet farmaceutske zdravstvene usluge. U saradnji sa Agencijom za lijekove i medicinska sredstva BiH i Medicinskim fakultetom planiramo organizovati radionice na temu farmakovigilanse, sa ciljem podizanja svijesti farmaceuta o ovom izuzetno važnom procesu.

Paralelno, nastavljamo sastipendijama za doktorske radove i podrškom kolegama na specijalizacijama, ali i obezbjeđujemo uslove da se kolege iz svih podružnica aktivno uključe kroz edukativne radionice i predavanja. Na taj način želimo da znanje koje se stiče kroz specijalizacije i doktorate bude dostupno svim farmaceutima u Republici Srpskoj.

Jedan od prioriteta je obezbeđivanje poslovnih prostora za edukativne radionice i seminare, čime Komora dobija svoj edukativni centar – mjesto okupljanja, razmjene iskustava i stalnog učenja.

Na kraju, ostaje i važan zadatak redefinisanja usluge obrade recepta kroz pregovore sa Fondom zdravstvenog osiguranja. Naš cilj je da farmaceutska usluga bude prepoznata i adekvatno vrednovana, jer farmaceut nije samo posrednik u izdavanju lijeka, već zdravstveni stručnjak koji doprinosi sigurnosti i kvalitetu terapije. Sve ove inicijative imaju jedan zajednički cilj – da farmaceut u Republici Srpskoj bude prepoznat kao ključni zdravstveni stručnjak i da pacijent dobije kvalitetnu, modernu i sigurnu uslugu.



## + KAKO KOMORA RADI NA POBOLJŠANJU STATUSA I PREPOZNATLJIVOSTI FARMACEUTA KAO ZDRAVSTVENIH STRUČNJAKA U ŠIREM ZDRAVSTVENOM SISTEMU?

Farmaceut mora biti vidljiv u zdravstvenom sistemu i prepoznat kao zdravstveni stručnjak. Upravo zato Komora kroz sve svoje aktivnosti – od stručnih predavanja i edukativnih radionica, preko Centra za informacije o lijekovima, stipendija i doktorata, pa

do časopisa *Фармац* i nagrada za izvrsnost – radi na promociji struke i jačanju njenog ugleda.

Naš cilj je da farmaceut bude osoba kojoj pacijent vjeruje, koja prati terapiju, daje savjete o suplementima, ishrani i prevenciji, i time postaje aktivan partner pacijentu. Sve ove inicijative zajedno grade povjerenje i jačaju status struke, jer farmaceut nije samo posrednik u izdavanju lijeka, već važan član zdravstvenog tima.

Vjerujemo da upravo ovakvim pristupom farmaceuti u Republici Srpskoj postaju prepoznatljiviji u širem zdravstvenom sistemu i da pacijenti dobijaju modernu, kvalitetnu i sigurnu uslugu.



## + POSTOJE LI INICIJATIVE ILI STRATEGIJE ZA UNAPRIJEĐENJE INTERAKCIJE FARMACEUTA S DRUGIM ZDRAVSTVENIM PROFESIJAMA?

Bez saradnje nema napretka. Farmaceutska komora Republike Srpske aktivno saraduje sa komorama ljekara i stomatologa, Medicinskim fakultetom Univerziteta u Banjoj Luci, UKC Banjaluka, Ministarstvom

zdravlja i Agencijom za lijekove i medicinska sredstva BiH. Kroz stručne skupove kliničkih farmaceuta, edukativne aktivnosti i zajedničke projekte u oblasti kliničke farmacije i farmakovigilanse gradimo mostove između farmaceuta i ljekara.

**Naš cilj je da farmaceut bude dio tima, a ne samo podrška – da bude stručnjak koji doprinosi sigurnosti terapije, racionalnoj primjeni lijekova i kvalitetu zdravstvene usluge. Upravo kroz ovakvu saradnju jačamo status farmaceuta i pokazujemo da je njegova uloga nezamjenjiva u modernom zdravstvenom sistemu.“**

## + KOJE KONKRETNE REGULATORNE PROMJENE BISTE ŽELJELI VIDJETI KAKO BI FARMACEUTI MOGLI PRUŽATI NAPREDNIJE USLUGE PACIJENTIMA (NPR. PRAĆENJE TERAPIJE, ZDRAVSTVENO SAVJETOVANJE)?

„Željeli bismo da se farmaceutima omogući pružanje naprednih usluga koje su već standard u razvijenim zdravstvenim sistemima. To podrazumijeva praćenje terapije pacijenata, izradu personalizovanih kartona lijekova i zdravstveno savjetovanje o suplementima, ishrani i prevenciji bolesti. Sve ove usluge zahtijevaju izmjene zakonskog okvira i redefinisane farmaceutske usluge u skladu sa praksama Evropske unije.

U saradnji sa kliničkim farmaceutima UKC Banjaluka planiramo edukacije i edukativne radionice sa ciljem izrade personalizovanih terapijskih kartona i farmakoterapijskog savjetovanja.

Time želimo postaviti temelje za uvođenje dodatnih usluga u apotekama i pokazati da farmaceut može biti aktivan partner pacijentu, a ne samo posrednik u izdavanju lijeka. Pokrenuli smo i Komisiju za projekte i međunarodnu saradnju, sa ciljem korištenja evropskih fondova i implementacije projekata dodatnih usluga u apotekama. Novoformiranu komisiju smo omasovili sa svim zainteresovanim kolegama, jer vjerujemo da upravo zajednički rad i uključivanje što većeg broja farmaceuta daje snagu našim inicijativama. Na Zapadu je proces uvođenja ovakvih usluga trajao godinama, ali mi moramo krenuti sada da bismo uhvatili korak. Ako želimo da farmaceut bude prepoznat kao ključni zdravstveni stručnjak, onda mu moramo dati zakonski okvir i institucionalnu podršku da svoje znanje prenese direktno pacijentu. To je jedini način da farmaceutska usluga u Republici Srpskoj postane moderna, sveobuhvatna i u potpunosti usmjerena na dobrobit pacijenta.



## + NA KOJI NAČIN KOMORA PRATI I IMPLEMENTIRA MEĐUNARODNE STANDARDE U FARMACEUTSKOJ PRAKSI U RS-U I REGIJI?

Komora se oslanja na saradnju sa regionalnim komorama, Ministarstvom zdravlja i socijalne zaštite Republike Srpske, Agencijom za lijekove i medicinska sredstva BiH i međunarodnim udruženjima. Naš etički kodeks i pravilnici su usklađeni sa evropskim standardima, a kroz edukacije i časopis *Фармац* prenosimo najnovija znanja i trendove. Time osiguravamo da farmaceuti u RS-u rade po standardima koji važe u EU.

Pored toga, aktivno učestvujemo na međunarodnim kongresima i konferencijama, gdje razmjenjujemo iskustva i prenosimo najbolje prakse u naš sistem. Kroz Komisiju za projekte i međunarodnu saradnju otvaramo mogućnost korištenja evropskih fondova i implementacije projekata dodatnih usluga u apotekama.

Poseban akcenat stavljam na farmakovigilansu, u saradnji sa Agencijom za lijekove i Medicinskim fakultetom, jer sigurnost pacijenata mora biti u skladu sa najvišim evropskim standardima. **Na ovaj način pokazujemo da farmaceutska praksa u Republici Srpskoj ne zaostaje za evropskom, već se razvija u istom pravcu – modernom, odgovornom i usklađenom sa globalnim trendovima.**

## + KAKVE PROGRAME KONTINUIRANE EDUKACIJE KOMORA TRENUTNO ORGANIZUJE I PLANIRAJU LI SE UVESTI NOVE TEME IZA 2026 GODINU?

Kontinuirana edukacija je jedan od naših najvažnijih zadataka, jer želimo da farmaceuti u Republici Srpskoj imaju sigurnost da uvijek stoje uz struku i da se razvijaju zajedno sa njom. Uglavnom se radi o nesponsorisanim akreditovanim predavanjima na teme koje su aktuelne i od koristi u svakodnevnom radu. Od zanimljivih predavanja koja smo organizovali izdvojio bih predavanje o falsifikovanim lijekovima našeg



kolege Pavla Želića iz Agencije za lijekove i medicinska sredstva Srbije, koji se godinama bavi tom temom. Pored toga, organizujemo aktivnosti Centra za informacije o lijekovima, kao i radionice posvećene dijabetesu, onkologiji, fitoterapiji i suplementaciji. Ove godine ćemo kolegama u svakoj podružnici dati priliku da preko svojih izabраниh predstavnika delegiraju teme koje ih interesuju, a Komora će biti podrška u njihovoj realizaciji.

Od Komisije za kontinuiranu edukaciju očekujemo spreman plan edukacija za ovu godinu, koji će Komora organizovati za svoje članove. U planu je i organizacija međunarodnog simpozijuma na jesen, što će biti prilika da se Komora Republike Srpske pozicionira u regionu i ugosti naše kolege iz susjednih zemalja. Naš cilj je da kontinuirana edukacija ne bude samo obaveza, već prilika za

profesionalni rast, razmjenu iskustava i jačanje povjerenja pacijenata u farmaceute. Time gradimo struku koja je moderna, odgovorna i spremna da odgovori na sve izazove savremenog zdravstvenog sistema.”

### **+ NA KOJI NAČIN KOMORA POTIČE MLADE FARMACEUTE DA AKTIVNO UČESTVUJU U STRUČNIM PROJEKTIMA I UNAPRIJEĐUJU SVOJE KARIJERU?**

Mladi farmaceuti su naša budućnost i upravo njima posvećujemo posebnu pažnju. Komora ih potiče kroz stipendije za doktorske radove i specijalizacije, jer želimo da im damo priliku da se bave naukom i

da se profesionalno razvijaju ovdje. Pružamo im mogućnost da objavljuju svoje radove u časopisu *Фармац*, da drže predavanja kolegama i da budu nagrađeni za izvrsnost, čime ih motivišemo da ostanu u struci i grade karijeru u Republici Srpskoj.

Komora je mjesto gdje mladi mogu da pokažu svoje znanje, da se afirmišu i da dobiju podršku. Kroz uključivanje u stručne projekte, komisije i edukativne aktivnosti, oni postaju aktivni učesnici u razvoju farmaceutske struke. Naš cilj je da mladi farmaceuti osjete da imaju prostor za napredak, da se njihov glas čuje i da se njihova energija i ideje pretoče u konkretne projekte.

Na taj način gradimo generaciju farmaceuta koja je motivisana, stručna i spremna da preuzme vodeću ulogu u budućnosti zdravstvenog sistema Republike Srpske.

### **+ KOLIKO KOMORA SARADUJE S DRUGIM FARMACEUTSKIM KOMORAMA I STRUČNIM ORGANIZACIJAMA U BIH I ŠIRE?**

Komora aktivno saraduje sa farmaceutskim komorama i stručnim organizacijama u Bosni i Hercegovini, Srbiji, Crnoj Gori, Sloveniji i Hrvatskoj. Naš cilj je razmjena znanja, ideja i dobrih praksi, jer vjerujemo da se samo kroz regionalno povezivanje može graditi snažna i moderna farmaceutska struka. Kroz zajedničke skupove, projekte i razmjenu iskustava gradimo mrežu farmaceuta koja nam daje snagu da se zajedno borimo za status struke i da se pozicioniramo kao relevantan partner u regionu. Ovakva saradnja omogućava da učimo jedni od drugih, da prenosimo najbolje prakse i da farmaceuti iz Republike Srpske budu dio šire profesionalne zajednice.

Vjerujemo da upravo kroz ovakvo regionalno povezivanje farmaceutska struka postaje vidljivija, snažnija i spremna da odgovori na izazove modernog zdravstvenog sistema.

# MAJA TURKOVIĆ: ŠTA SVAKI PACIJENT TREBA ZNATI O PREHLADI I GRIPI?

Briga o pacijentu ne završava postavljanjem dijagnoze i propisivanjem terapije – ona traje i kada je osoba zdrava i kada se ponovo jave tegobe.

INTERVJU: Maja Turković, dr. med., specijalistica porodične medicine



U periodu povećane učestalosti prehlada i gripe, tačne i provjerene informacije imaju ključnu ulogu u očuvanju zdravlja. O tome kako prepoznati simptome, pravilno se liječiti i spriječiti komplikacije, razgovarali smo s Majom Turković, dr. med., specijalicom porodične medicine, koja iz bogate kliničke prakse donosi korisne i primjenjive savjete za pacijente.

**+ DOKTORICE MAJA, HVALA VAM ŠTO STE DANAS S NAMA I ŠTO STE PRIHVATILI SUDJELOVANJE U MAGAZINU FARMACEUT+. VELIKO NAM JE ZADOVOLJSTVO IMATI VAŠ KAO GOŠĆU. MOŽETE LI S NAŠIM ČITATELJIMA PODIJELITI ŠTO VAS JE MOTIVIRALO DA ODABERETE MEDICINU TE ZAŠTO STE SE ODLUČILI UPRAVO ZA SPECIJALIZACIJU IZ PORODIČNE MEDICINE?**

Hvala Vama na pozivu. Zadovoljstvo mi je biti Vaš gost. Nakon završene opće gimnazije i srednje muzičke škole, moj jedini izbor za nastavak školovanja bio je Medicinski fakultet. Ta odluka bila je nekako prirodna, jer sam oduvijek voljela hemiju i biologiju. Muzika je ostala kao lijepo, usputno zadovoljstvo. Tokom studija bilo je i uspona i padova, ali sam uspjela. Pravi izazovi dolaze tek nakon diplomiranja, jer diploma nosi veliku odgovornost. Porodična medicina nije bila moj prvi izbor za specijalizaciju, ali nisam požalila.

Dala mi je osjećaj profesionalne samostalnosti, rad u manjem timu i, što mi je tada bilo posebno važno, više vremena za porodicu. Trenutno radim kao specijalistica porodične medicine u Domu zdravlja Stari grad Mostar.



*Maja Turković, dr. specijalistica porodične medicine rođena je 24. augusta 1982. godine u Mostaru, gdje je završila osnovnu školu i osnovnu muzičku školu, kao i srednju muzičku školu i Gimnaziju. Medicinski fakultet Sveučilišta u Mostaru završila je 2011. godine, a 2014. godine stekla je zvanje specijalistice porodične medicine. Trenutno je zaposlena u Domu zdravlja Stari grad Mostar, gdje radi kao ljekar porodične medicine.*

## **+ KAKO BISTE OPISALI ULOGU LIJEČNIKA PORODIČNE MEDICINE U DANAŠNJEM ZDRAVSTVENOM SISTEMU?**

Porodična medicina je jedan od najvažnijih dijelova primarne zdravstvene zaštite i prvi kontakt pacijenta sa zdravstvenim sistemom. Iako je prošlo više od 25 godina otkako je prva generacija specijalista porodične medicine završila specijalizaciju u Bosni i Hercegovini, još uvijek se suočavamo s osporavanjima i pogrešnim percepcijama o našoj kompetentnosti. **Uprkos tome, do danas je više stotina ljekara uspješno završilo ovu specijalizaciju, a mnogi su stekli i akademska zvanja magistra i doktora nauka.**

Ljekari porodične medicine imaju znanje o širokom spektru zdravstvenih problema – od najčešćih do rijetkih i životno ugrožavajućih, kod pacijenata svih dobnih skupina. Brinemo o osobama s hroničnim bolestima, emocionalnim problemima, akutnim stanjima i složenim biopsihosocijalnim izazovima. Pružamo kontinuiranu zdravstvenu zaštitu i gradimo dugoročan odnos s pacijentima. Trenutno je najveći problem u porodičnoj medicini nedostatak kadra.

## **+ KOJI VAS DIO SVAKODNEVNOG RADA S PACIJENTIMA NAJVIŠE ISPUNJAVA?**

Radni dan u ambulanti počinje u 7 sati ujutro, kada se moj tim i ja pripremamo za nove pacijente. Pripremamo kartone i razgovaramo o mogućim izazovima. Najljepši dio dana je kada sve obaveze uspješno završimo. **Osjećaj posvećenosti i povezanosti s pacijentima zaista ispunjava.** Briga o pacijentu ne završava postavljanjem dijagnoze i propisivanjem terapije – ona traje i kada je osoba zdrava i kada se ponovo jave tegobe.

## + KAKO BISTE OPISALI AKTUELNU SEZONU GRIPE I VIROZA?

U sezoni gripe i prehlada bilježi se povećan broj pacijenata s respiratornim simptomima. Srećom, većina ima blažu kliničku sliku. Kao i svake godine, spremni smo na veće opterećenje. Velik dio naših pacijenata je radno aktivan, pa dosta vremena odlazi i na administrativne obaveze poput bolovanja.

## + KOJI SU NAJČEŠĆI SIMPTOMI?

Najčešći su povišena temperatura, slabost, glavobolja, zimica, bolovi u mišićima i gubitak apetita. Od respiratornih simptoma tu su curenje i začepjenost nosa, kihanje, grlobolja i kašalj, koji često traje više dana. Rjeđe se javljaju probavne tegobe, uglavnom kod djece. **Ako simptomi, naročito temperatura, traju duže od tri dana, posebno kod djece, trudnica i osoba s hroničnim bolestima, potrebno je javiti se ljekaru.**

## + KAKO RAZLIKOVATI GRIPU OD PREHLADE?

Gripa i prehlada su virusne bolesti i ne liječe se antibioticima. Prehladu uzrokuje veliki broj virusa, dok gripu izazivaju virusi influence A, B i C. Gripa se javlja sezonski i naglo, s visokom temperaturom, jakim bolovima u mišićima i izraženim umorom, dok prehlada počinje postepeno i blažim simptomima. Kod gripe se respiratorni simptomi javljaju tek nakon općih tegoba.

## + KADA SE LIJEČITI KOD KUĆE, A KADA SE JAVITI LJEKARU?

Blagi do umjereni simptomi mogu se liječiti kod kuće. Ljekaru se treba javiti kod temperature iznad 38,5 °C koja traje duže od tri dana, jakog kašlja, bolova u prsima, otežanog disanja ili pogoršanja stanja. Poseban oprez potreban je kod djece, starijih osoba, trudnica i hroničnih bolesnika.



## + ZAŠTO SE TOLIKO NAGLAŠAVA VAŽNOST VAKCINACIJE PROTIV GRIPE?

Vakcinacija je najučinkovitija zaštita od gripe. Preporučuje se svake godine, jer se virusi stalno mijenjaju. Posebno se preporučuje starijima od 65 godina, hroničnim bolesnicima, trudnicama, zdravstvenim radnicima i štićenicima domova za starije.

## + KOJE GREŠKE PACIJENTI NAJČEŠĆE PRAVE KADA SE LIJEČE OD GRIPE I VIROZA?

Najčešća greška je neopravdana upotreba antibiotika. Također, pacijenti često uzimaju više preparata s istom djelatnom supstancom, poput paracetamola. Poseban oprez potreban je kod preparata s pseudoefedrinom, naročito kod osoba s povišenim krvnim pritiskom i trudnica.

## + ŠTA BISTE SAVJETOVALI LJUDIMA DA RADE KAKO BI TOKOM ZIME OJAČALI IMUNITET?

Zdrava i raznovrsna ishrana, dovoljan unos tečnosti, nepušenje, umjerena fizička aktivnost i dobra higijena ključni su za jačanje imuniteta, uz vakcinaciju protiv gripe.

## + KAKO FARMACEUTI U APOTEKAMA MOGU DODATNO POMOĆI PACIJENTIMA U SEZONI GRIPE I PREHLADA?

Farmaceuti imaju važnu savjetodavnu ulogu. Oni često prvi dolaze u kontakt s pacijentima, pomažu u pravilnom izboru terapije, prepoznaju kada je potreban ljekarski pregled i educiraju o ispravnoj upotrebi lijekova. **Zajedničkim radom i dobrom komunikacijom** ljekari i farmaceuti značajno doprinose zdravlju pacijenata.

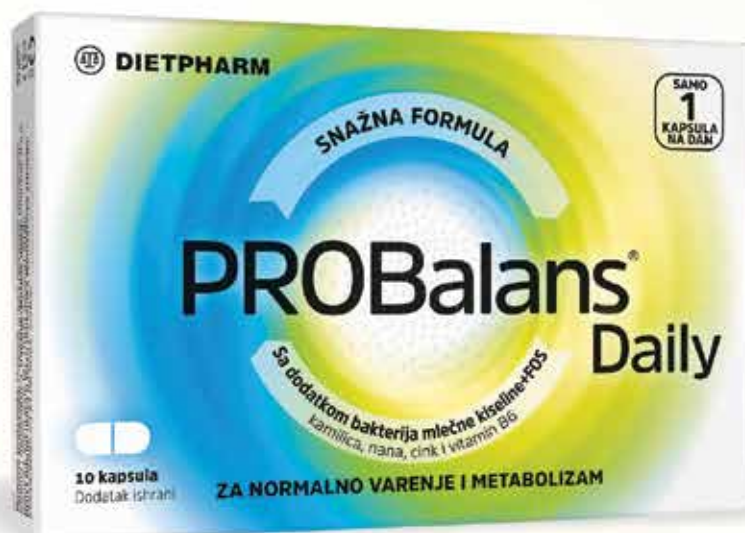


Zdrava i raznovrsna ishrana, dovoljan unos tečnosti, nepušenje, umjerena fizička aktivnost i dobra higijena ključni su za jačanje imuniteta, uz vakcinaciju protiv gripe.

**DIETPHARM**

# PROBalans<sup>®</sup> Daily

10 kapsula  
Dodatak prehrani



SNAŽNA  
FORMULA

## 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.

## 25 GODINA LATEX D.O.O. CAZIN: STABILAN PARTNER ZDRAVSTVENOG SEKTORA

Obilježavajući i 40 godina brenda Romed<sup>®</sup>, kompanija nastavlja razvijati distribuciju medicinskog potrošnog materijala u skladu sa evropskim standardima kvaliteta.



25. godine obilježava se značajan jubilej – 25 godina postojanja firme **Latex d.o.o. Cazin**, kao i 40 godina međunarodno prepoznatog brenda Romed<sup>®</sup>. Kao generalni zastupnik i distributer medicinskog potrošnog materijala za područje Bosne i Hercegovine, Latex d.o.o. kontinuirano doprinosi dostupnosti kvalitetnih medicinskih proizvoda zdravstvenim ustanovama i stručnjacima.

Kroz dugogodišnje partnerstvo sa proizvođačem **VAN OOSTVEEN MEDICAL** iz Holandije, kompanija je izgradila reputaciju pouzdanog dobavljača, prateći evropske standarde kvaliteta i potrebe tržišta. U nastavku donosimo pregled razvoja firme, njenog asortimana i standarda poslovanja.

„LATEX“ d.o.o. je osnovan 2001. godine kao privatno preduzeće sa sjedištem u Cazinu i osnovnom djelatnošću: uvoz i distribucija medicinskog potrošnog materijala brenda Romed<sup>®</sup> iz Holandije. Kao generalni zastupnik firme **VAN OOSTVEEN MEDICAL** iz Holandije koja postoji još od 1986. godine i bavi se proizvodnjom medicinskog potrošnog materijala. Svi naši proizvodi su proizvedeni u skladu sa svim evropskim i međunarodnim normama.



U našem asortimanu možete naći razne proizvode koji se koriste u poljima medicine, stomatologije i industrije.

Kada je u pitanju kvalitet ovih proizvoda, Romed kaže: „Jedan vječito pažljivi tehnički tim zajedno sa učešćem uposlenika nadgleda proizvodnju medicinskih proizvoda od sirovine pa sve do gotovih proizvoda, omogućavajućim da garantujemo pouzdanost proizvoda i zadovoljstvo kupaca.“

Mi, u Latex-u, s posebnom pažnjom pratimo da su svi proizvodi koje nudimo proizvedeni sa evropskim i međunarodnim normama, tako da svi naši proizvodi su proizvedeni u skladu sa ISO standardom i imaju na sebi CE znak, kao i zelenu tačku.

Svi proizvodi (Romed) koji su deklarirani kao medicinsko sredstvo imaju važeću Potvrdu o upisu u Registar medicinskih sredstava Agencije za lijekove i medicinska sredstva BiH.

Latex d.o.o prometuje medicinskim sredstvima klase I, Is, Im, IIa, IIb te "In vitro" dijagnostička medicinska sredstva Lista B i Lista C. Hemikalije koji se plasiraju na tržište Republike Srpske su upisane u Inventar hemikalija, odnosno biocidi u Program dostavljanja tehničkog dosijea.



## LATEX D.O.O. CAZIN

**Godina osnivanja:** 2001.

**Generalni zastupnik:**  
VAN OOSTVEEN MEDICAL, Holandija

**Djelatnost:**  
Veleprometnik medicinskih sredstava

**Certifikati:**  
Certifikat ISO 9001 2015 od 2019

**Adresa:** Kličići bb, 77220 Cazin

**Kontakt telefon:** +387 (0)37/513-654

**E-mail:** info@latex.ba, marketing@latex.ba

**Web:** www.latex.ba

# MIRSADA AHMESPahiĆ: SUPLEMENTI SU ODLIČAN ALAT ZA POBOLJŠANJE ZDRAVLJA

Pravilno izabrani suplementi, uz zdrave životne navike, fizičku aktivnost i dobru ishranu, mogu biti snažna podrška zdravlju.

INTERVJU: Mirsada Ahmespačić, magistrica farmacije

*Mirsada je rođena 1984. godine u Tutinu, gdje je završila osnovnu i srednju školu. Studij farmacije nastavila je u Sarajevu, gdje je stekla zvanje magistre farmacije. Od početka svoje karijere vezana je za rad u apoteci, gdje joj je najvažnije pružiti pacijentima jasan, stručan i iskren savjet.*

*U svakodnevnom radu posebno cijeni povjerenje pacijenata i individualni pristup, jer vjeruje da dobra terapija ne podrazumijeva samo lijek, već i razumijevanje, podršku i razgovor.*

*Pored rada u apoteci, Mirsada je pokrenula vlastiti brend prirodne kozmetike Lui Skincare, kroz koji spaja farmaceutske znanje i ljubav prema njezi kože. Njeni proizvodi nastaju s ciljem da ponude sigurna, učinkovita i prirodna rješenja za zdravu i njegovanu kožu, oslonjena na principe savremene dermokozmetike.*

*Kontinuirano se stručno usavršava i prati nove trendove u farmaciji i kozmetologiji, jer vjeruje da samo znanjem i posvećenošću može pružiti najbolju podršku pacijentima i klijentima.*



Vitamini i minerali danas su među najčešće korištenim suplementima, a interes pacijenata za njihovu pravilnu i sigurnu upotrebu iz godine u godinu raste. Iako se često doživljavaju kao bezazleni dodaci prehrani, njihova primjena zahtijeva znanje, odgovornost i individualan pristup. O tome koliko su savjeti farmaceuta važni, koje greške pacijenti najčešće prave i kako pravilno koristiti suplemente, razgovarali smo s magistrom farmacije Mirsadom, koja kroz svakodnevni rad u apoteci spaja stručnost, iskustvo i povjerenje pacijenata.

### + MIRSADA, ZA POČETAK – MOŽETE LI NAM REČI KOLIKO VAM SE PACIJENTI U APOTECI ČESTO OBRAČAJU UPRAVO ZBOG VITAMINA I MINERALA?

Rekla bih vrlo često, zapravo svakodnevno. Pacijenti su poprilično svjesni koliko su prevencija i zaštita zdravlja važne. Cilj im je jačati imunitet na vrijeme, ali i tokom te nakon virusa, prehlada i drugih bolesti.

### + KOJE VITAMINE I MINERALE PACIJENTI NAJČEŠĆE TRAŽE I S KOJIM PROBLEMIMA DOLAZE – UMOR, IMUNITET, STRES?

Prvenstveno je fokus na jačanju imuniteta i podizanju energije. Vitamin C je tada na prvom mjestu, uz cink i vitamin D3, matičnu mliječ, a zatim i razne antioksidanse poput resveratrola, kvercetina i slično. **Stres je također jedan od čestih problema, kao i nesanica i anksioznost, pa se tada poseže za prirodnijim izborima. Preporuke farmaceuta su u tim situacijama neizbježne, posebno kada je riječ o savjetovanju o promjenama životnih navika.**

### + DA LI PACIJENTI VIŠE VOLE ČUTI SAVJET FARMACEUTA ILI VEĆ DOLAZE S KONKRETNIM PROIZVODOM KOJI SU VIDJELI NA INTERNETU ILI U REKLAMAMA?

Ima svega, zaista, kao i raznih zahtjeva. Ipak, blagu prednost dajem činjenici da se mnogi pacijenti i dalje odlučuju za preporuku struke, odnosno savjet farmaceuta. S druge strane, značajan uticaj na izbor suplemenata imaju reklame na televiziji i različiti oblici marketinga.



Suplementi su dodatak zdravoj i uravnoteženoj prehrani i njihova upotreba treba biti sigurna, kontrolisana i racionalna.





### **+ PRIMJEĆUJETE LI RAZLIKU U INTERESOVANJU ZA SUPLEMENTE IZMEĐU MLAĐIH I STARIJIH PACIJENATA ILI IZMEĐU ŽENA I MUŠKARACA?**

U suštini se najčešće radi o sličnim suplementima, ali se razlikuju razlozi zbog kojih ih pacijenti biraju. Mlađi se uglavnom fokusiraju na imunitet, energiju i koncentraciju, dok stariji češće traže podršku za kosti, zglobove i opće zdravlje. Postoje i manje razlike između žena i muškaraca – žene češće pitaju za suplemente za kosu, kožu i nokte ili magnezij, dok muškarci više traže preparate za energiju i izdržljivost. Bez obzira na godine i spol, najvažnije je da se suplementi biraju prema stvarnim potrebama i uz savjet farmaceuta, a ne prema trendovima.

### **+ KOLIKO SU PACIJENTI, PO VAŠEM ISKUSTVU, SVJESNI DA I VITAMINI I MINERALI MOGU BITI „PREVIŠE DOBRI“ AKO SE UZIMAJU NEKONTROLISANO?**

Pacijenti su uglavnom dobro informisani i, prema mom iskustvu, vode računa te savjesno koriste suplemente. Smatram da je to izuzetno važno jer prekomjerna upotreba pojedinih suplemenata može izazvati ozbiljne zdravstvene probleme. Ipak, mi farmaceuti imamo obavezu da svoje korisnike stalno podsjećamo i dajemo im jasne smjernice kada je suplementacija u pitanju.

### **+ DEŠAVA LI SE DA PACIJENTI UZ VITAMINE I MINERALE VEĆ KORISTE TERAPIJU, A DA TO NE SPOMENU ODMAH?**

Da, to se dešava prilično često. Pacijenti nerijetko smatraju da vitamini i minerali ne mogu uticati na djelovanje njihove hronične terapije, što, nažalost, nije uvijek tačno. Upravo zbog toga je važno naglasiti da i suplementi mogu stupiti u interakcije s lijekovima – bilo da pojačaju, oslabe ili promijene njihov učinak.



Savjet stručne osobe je izuzetno važan radi sigurne i racionalne upotrebe suplemenata, u skladu sa zdravstvenim stanjem pacijenta, terapijom, alergijama ili preosjetljivostima.

## + KOJE SU NAJČEŠĆE GREŠKE KOJE PACIJENTI PRAVE KADA JE U PITANJU UZIMANJE SUPLEMENATA?

Suplementi su odličan alat za poboljšanje zdravlja, podršku imunom sistemu i nadoknadu nutritivnih nedostataka, ali samo ako se koriste ispravno.

Najčešće greške su:

- **Pogrešno doziranje** – „više“ ne znači uvijek „bolje“, a premale doze neće dati željeni rezultat.
- **Nepravilno vrijeme uzimanja** – važno je da li se suplement uzima prije ili poslije obroka, ujutro ili navečer.
- **Interakcije** – kako između samih suplemenata, tako i s lijekovima (npr. ginko i lijekovi za razrjeđivanje krvi, kalcij i željezo, magnezij i neki antibiotici).
- **Interakcije s hranom** – grejp, iako zdrav, može povećati nivo pojedinih statina (npr. atorvastatin, simvastatin) i povećati rizik od nuspojava.
- **Zanemarivanje ishrane** – suplementi su dodatak, a ne zamjena za uravnoteženu prehranu.
- **Podlijeganje marketingu** – prednost treba dati dokazano učinkovitim supstancama poput vitamina D3, omega-3 masnih kiselina, magnezija i probiotika.

## + U KOJIM SITUACIJAMA JE SAVJET FARMACEUTA KLJUČAN PRIJE POČETKA SUPLEMENTACIJE?

Savjet stručne osobe je izuzetno važan radi sigurne i racionalne upotrebe suplemenata, u skladu sa zdravstvenim stanjem pacijenta, terapijom, alergijama ili preosjetljivostima. Farmaceut treba procijeniti potrebe pacijenta i po potrebi korigovati neadekvatnu upotrebu vitamina i minerala. Zato je važno imati „svoju“ apoteku i farmaceuta od povjerenja.

## + KADA BISTE PREPORUČILI LABORATORIJSKE NALAZE PRIJE UZIMANJA ODREĐENIH VITAMINA I MINERALA?

Posebno je važno uraditi nalaze prije uzimanja liposolubilnih vitamina (topivih u mastima), jer se oni zadržavaju u organizmu. Preporučuje se kontrola prije uzimanja vitamina D3, vitamina A, vitamina B6, željeza, kao i praćenje jetrenih i bubrežnih parametara.

## + ZA KRAJ – VAŠ NAJVAŽNIJI SAVJET PACIJENTIMA?

Suplementi su dodatak zdravoj i uravnoteženoj prehrani i njihova upotreba treba biti sigurna, kontrolisana i racionalna. Pravilno izabrani suplementi, uz zdrave životne navike, fizičku aktivnost i dobru ishranu, mogu biti snažna podrška zdravlju.



# INES KERANOVIĆ: ULOGA FARMACEUTA U SAVREMENOJ NJEZI KOŽE

U vremenu brzih savjeta i viralnih trendova, stručna preporuka farmaceuta ostaje važan oslonac u očuvanju zdravlja kože i racionalnoj primjeni dermokokozmetičkih preparata.



Savremena njega kože zahtijeva stručan i individualiziran pristup, u kojem farmaceut ima sve značajniju ulogu. Osim izdavanja lijekova i dermokokozmetike, farmaceut savjetuje pacijente, pomaže u pravilnom izboru preparata i prepoznaje situacije kada je potrebno uputiti ljekaru.

U vremenu brzih savjeta sa društvenih mreža, nepravilna i pretjerana upotreba proizvoda može narušiti kožnu barijeru i ostaviti dugoročne posljedice. Zato je stručna preporuka ključna za sigurnu, racionalnu i učinkovitu njegu kože.

Savremena njega kože podrazumijeva multidisciplinarni pristup u koje farmaceut ima sve značajniju ulogu. Osim izdavanja lijekova i dermokokozmetičkih proizvoda, farmaceut učestvuje u savjetovanju pacijenata, individualizaciji njege kože, praćenju sigurnosti primjene preparata i izradi magistralnih formulacija.

Farmaceut je dužan da prepozna situacije u kojima samoliječenje nije preporučljivo. Alarmantni simptomi poput jakog bola, krvarenja, naglog pogoršanja kožnih promjena, sistemskih simptoma ili izostanka poboljšanja nakon savjetovane njege zahtijevaju upućivanje pacijenta ljekaru.

*„Koža pamti: zašto pogrešna njega ostavlja dugoročne posljedice“*

Koža posjeduje sposobnost „pamćenja“ ponavljanih oštećenja izazvanih nepravilnom negom, agresivnim preparatima i neadekvatnim životnim navikama. Dugotrajna izloženost negativnim faktorima može dovesti do narušavanja kožne barijere, hronične upale i ubrzanog starenja kože. Savjeti sa društvenih mreža namijenjeni su širokoj publici i ne uzimaju u obzir individualne karakteristike kože, kao što su tip kože, postojeća dermatološka stanja, terapije koje se koriste ili sklonost alergijama.

Veliki broj kreatora sadržaja na društvenim mrežama nema zdravstveno obrazovanje. Često se preporučuju proizvodi bez jasnog objašnjenja mehanizma djelovanja, koncentracije aktivnih supstanci ili mogućih neželjenih efekata, što može dovesti do pogrešne ili opasne primjene.

Farmaceut je dužan da prepozna situacije u kojima samoliječenje nije preporučljivo.

PIŠE: Ines Keranović, mag.pharm.



*Mr. ph. Ines Keranović je posvećena i detaljna magistrica farmacije sa posebnim interesovanjem za savremenu njegu kože i dermokozmetiku. U svom profesionalnom radu usmjerena je na stručno savjetovanje pacijenata i individualan pristup, s ciljem očuvanja zdravlja kože kroz racionalnu i sigurnu primjenu preparata. Posebno je zanimava povezivanje farmaceutske struke s digitalnom komunikacijom i marketingom, kroz koje nastoji provjerene, naučno utemeljene informacije učiniti dostupnim i razumljivim široj publici. Zalaže se za odgovornu njegu kože, umjerenost u korištenju proizvoda te ističe važnu ulogu farmaceuta kao pouzdanog izvora stručnih preporuka.*

- **Pretjerano čišćenje kože** - Jedna od najčešćih grešaka jeste prečesto ili agresivno čišćenje kože. Upotreba jakih sredstava za čišćenje i učestalo pranje uklanjaju prirodne lipide, što dovodi do isušivanja, iritacije i povećane osjetljivosti kože.

- **Nepravilna upotreba aktivnih sastojaka** - Nekontrolisana primjena aktivnih supstanci poput retinoida, kiselina ili vitamina C može izazvati iritacije i oštećenje kožne barijere. Česta greška je kombinovanje više aktivnih sastojaka bez stručnog savjeta, što povećava rizik od neželjenih reakcija.

- **Zanemarivanje fotoprotekcije** - Neredovna ili nepravilna upotreba preparata sa zaštitnim faktorom jedna je od najznačajnijih grešaka u njezi kože. Dugotrajna izloženost UV zračenju bez adekvatne zaštite dovodi do fotostarenja, hiperpigmentacija i povećanog rizika od malignih promjena.

- **Korištenje proizvoda koji nisu prilagođeni tipu kože** - Primjena preparata koji ne odgovaraju tipu ili stanju kože može pogoršati postojeće probleme. Masna koža često se prekomjerno isušuje, dok se suha koža dodatno iritira neadekvatnim proizvodima.

- **Česta promjena preparata** - Nestrpljivost i često mijenjanje proizvoda prije nego što se procijeni njihov efekat predstavlja čestu grešku. Koži je potrebno vrijeme da se prilagodi preparatu, a prečeste promjene mogu izazvati destabilizaciju kožne barijere.

- **Ignorisanje signala koje koža šalje** - Crvenilo, peckanje, zatezanje i perzistentna suhoća često se zanemaruju ili pogrešno tumače kao „normalna reakcija“. Ignorisanje ovih simptoma može dovesti do hroničnih oštećenja kože.

U vremenu brzih savjeta i viralnih trendova, stručna preporuka farmaceuta ostaje važan oslonac u očuvanju zdravlja kože i racionalnoj primjeni dermokozmetičkih preparata.



Korak njege	Vrsta proizvoda	Kada koristiti	Kako koristiti	Stručna napomena
Čišćenje	Blagi čistač (gel, pjena, mlijeko)	Ujutro i uveče	Nježno umasirati na vlažnu kožu, isprati mlakom vodom	Izbjegavati agresivne surfaktante i pretjerano čišćenje
Toniziranje	Tonik bez alkohola	Nakon čišćenja	Nanijeti tapkanjem ili blazinicom	Nije obavezan korak; služi za dodatnu hidrataciju
Hidratacija	Hidratantni serum (npr. hijaluronska kiselina)	Ujutro i/ili uveče	Nanijeti na blago vlažnu kožu	Pogodno za sve tipove kože
Ciljana njega	Aktivni sastojci (retinoidi, kiseline, vitamin C)	Uveče (vitamin C i ujutro)	Početi sa niskim koncentracijama	Ne kombinovati više aktivnih sastojaka bez savjeta
Hidratacija i zaštita	Krema prema tipu kože	Ujutro i uveče	Nanijeti nakon seruma	Obnavlja kožnu barijeru
Zaštita od sunca	SPF 50	Svako jutro	Nanijeti obilno, obnavljati tokom dana	Ključni korak u prevenciji starenja
Dodatna njega	Piling (hemijski ili mehanički)	1-2 puta sedmično	Nježno, bez pretjeranog trljanja	Prečesta eksfolijacija oštećuje barijeru
Posebna njega	Maske	1-2 puta sedmično	Prema uputstvu proizvođača	Birati prema trenutnom stanju kože



# SAVREMENI PRISTUP NADOKNADI MAGNEZIJA

Adekvatan status magnezija ima važnu ulogu u očuvanju opšteg zdravlja i funkcionalne sposobnosti organizma.

## + PREDNOSTI VISOKOAPSORPTIVNIH OBLIKA SA FOKUSOM NA MAGNEZIJ BISGLICINAT

Magnezij je jedan od esencijalnih minerala koji učestvuje u velikom broju biohemijskih i fizioloških procesa u ljudskom organizmu. Kao kofaktor u više od 300 enzimskih reakcija, ima ključnu ulogu u energetskom metabolizmu, neuromišičnoj funkciji, sintezi proteina te održavanju elektrolitne ravnoteže. Uprkos njegovom značaju, suboptimalan unos magnezija i dalje je česta pojava u opštoj populaciji, što se dovodi u vezu sa savremenim načinom života, nutritivnim navikama i povećanim psihofizičkim opterećenjem.

U svakodnevnoj farmaceutskoj praksi sve se više naglašava da, pored ukupne dnevne doze, važan faktor efikasne suplementacije predstavlja i izbor hemijskog oblika magnezija. Razlike u bioraspoloživosti, rastvorljivosti i gastrointestinalnoj podnošljivosti pojedinih formi mogu značajno uticati na krajnji efekat i adherenciju korisnika.

## + FIZIOLOŠKA ULOGA MAGNEZIJA

Magnezij je drugi najzastupljeniji intracelularni kation i neophodan je za normalno funkcionisanje brojnih organskih sistema. Doprinosi normalnoj funkciji mišića i nervnog sistema, učestvuje u procesu stvaranja energije te ima važnu ulogu u održavanju normalne psihološke funkcije.

Posebno je značajan njegov uticaj na neuromišičnu transformaciju, gdje djeluje kao prirodni antagonist kalcijuma i time doprinosi mišičnoj relaksaciji. Pored toga, magnezij učestvuje u regulaciji srčanog ritma, sintezi nukleinskih kiselina te održavanju stabilnosti ćelijskih membrana.

Zbog ovako širokog spektra djelovanja, adekvatan status magnezija ima važnu ulogu u očuvanju opšteg zdravlja i funkcionalne sposobnosti organizma.

## + FAKTORI RIZIKA ZA NEDOVOLJAN UNOS

Potrebe za magnezijem mogu biti povećane u različitim fiziološkim i životnim okolnostima. U savjetodavnoj praksi farmaceuti se najčešće susreću sa osobama kod kojih su prisutni:

- hronični psihofizički stres
- intenzivna fizička aktivnost
- neadekvatna i nutritivno siromašna ishrana
- određena životna dob i specifična stanja
- subjektivne tegobe poput mišićne napetosti

U takvim situacijama često se razmatra primjena dodatka prehrani kao dopuna uravnoteženoj ishrani.

## + ZNAČAJ IZBORA HEMIJSKOG OBLIKA

Na tržištu su dostupne brojne forme magnezija koje se razlikuju po stepenu apsorpcije i podnošljivosti. Anorganski oblici, poput magnezij oksida, karakterišu se relativno nižom bioraspoloživošću, dok organski i helatni oblici pokazuju povoljniji profil resorpcije.





U savremenim formulacijama poseban značaj imaju helatni kompleksi, kod kojih je magnezij vezan za organski ligand, najčešće aminokiselinu. Ovakva struktura omogućava stabilnost u gastrointestinalnom traktu i efikasniji transport kroz crijevnu stijenku.

### **+ MAGNEZIJ BISGLICINAT - VISOKOAPSORPTIVNA FORMA**

Magnezij bisglicinat predstavlja helat u kojem je jon magnezija vezan za dvije molekule aminokiseline glicin. Zahvaljujući ovoj strukturi, kompleks koristi fiziološke transportne mehanizme za aminokiseline, što omogućava efikasnu apsorpciju.

U poređenju s nekim drugim oblicima, magnezij bisglicinat se u praksi izdvaja po:

- visokoj bioraspoloživosti
- dobru gastrointestinalnoj podnošljivosti
- smanjenoj vjerovatnoći laksativnog efekta
- pogodnosti za dugoročnu primjenu

Zbog prisustva glicina, koji ima blago umirujuće djelovanje, ovaj oblik magnezija često se razmatra kod osoba izloženih stresu i povećanom neuromišićnom opterećenju.

### **+ ULOGA VITAMINA B6 U FORMULACIJI**

Vitamin B6 (piridoksin) često se kombinuje s magnezijem u cilju dodatne metaboličke podrške. Ovaj vitamin doprinosi normalnom funkcionisanju nervnog sistema, regulaciji hormonske aktivnosti te smanjenju umora i iscrpljenosti.

Sinergijsko djelovanje magnezija i vitamina B6 može biti korisno kod osoba sa povećanim psihofizičkim zahtjevima, kao i u periodima pojačanog stresa.

### **+ KOME SE POSEBNO PREPORUČUJE SUPLEMENTACIJA MAGNEZIJEM?**

Primjena dodataka prehrani sa magnezijem može se razmotriti kod osoba sa povećanim potrebama ili suboptimalnim unosom putem ishrane. U savjetodavnoj praksi suplementacija se najčešće razmatra kod:

- osoba izloženih hroničnom psihofizičkom stresu
- fizički aktivnih osoba i sportista
- osoba koje prijavljuju učestale mišićne grčeve i napetost
- osoba sa neadekvatnim prehrambenim navikama
- starije populacije

Individualna procjena potreba i savjet zdravstvenog radnika preporučuju se prije uvođenja suplementacije.

### **+ SASTAV PROIZVODA (PO KAPSULI)**

Sastojak	Količina
Magnezij bisglicinat	400 mg
Vitamin B6 (piridoksin)	4 mg

### **+ KOMBINACIJA MAGNEZIJA I KALIJA**

U određenim okolnostima, naročito kod povećanog gubitka elektrolita usljed intenzivnog znojenja ili fizičkog napora, može biti opravdana primjena kombinovanih formulacija koje pored magnezija sadrže i kalij.

Kalij doprinosi normalnoj funkciji mišića i održavanju normalnog krvnog pritiska, dok magnezij učestvuje u regulaciji neuromišićne aktivnosti i energetskog metabolizma. Njihovo komplementarno djelovanje može doprinijeti održavanju optimalne elektrolitne ravnoteže.

### **+ ZAKLJUČNA RAZMATRANJA**

Savremeni pristup suplementaciji magnezijem podrazumijeva ne samo adekvatan unos, već i pažljiv izbor hemijskog oblika minerala. Helatne forme, poput magnezij bisglicinata, zahvaljujući povoljnoj bioraspoloživosti i dobroj podnošljivosti, predstavljaju racionalan izbor u dugoročnoj nutritivnoj podršci.

Individualizovan pristup, uz uvažavanje potreba korisnika i specifičnih kliničkih okolnosti, ostaje ključan za postizanje optimalnih rezultata suplementacije.





## PROLOM KOZMETIKA – KADA PRIRODA, NAUKA I NJEGA KOŽE GOVORE ISTIM JEZIKOM

U vremenu kada kozmetička industrija sve češće nudi brza rješenja, agresivne formule i prolazne trendove, Prolom kozmetika predstavlja rijedak povratak osnovama – prirodi, ravnoteži i dugoročnom zdravlju kože. Nastala na izvoru jedne od najpoznatijih ljekovitih voda u regiji, Prolom kozmetika nije samo beauty

linija, već koncept njege koji spaja dermatološku ekspertizu, snagu prirodnih resursa i savremeni način života.

### + NASLIJEĐE PROLOM VODE – VIŠE OD TRADICIJE

Priča o Prolomu ne počinje u laboratoriji, već u prirodi. Ljekovita svojstva Prolom vode nadaleko su

poznata ne samo u našim krajevima već i širom ovog dijela Evrope. U prilog tome govori činjenica da su ljudi još prije gotovo stotinu godina prepoznali blagodeti ove vode i podneblja.

Prolom voda pripada kategoriji prirodno visokoalkalnih, silicijumskih, bikarbonatnih, niskomineralizovanih voda i zahvaljujući jedinstvenim karakteristikama ostvaruje višestruki pozitivan uticaj na ljudski organizam.



Naučno je potvrđena njena efikasnost u liječenju brojnih kožnih oboljenja kao što su psorijaza, poremećaji keratinizacije (ischtiosis vulgaris, keratoze šaka i stopala), ekcemi, seboreični dermatitis i drugi. Njena primjena u kozmetici bila je logičan korak – jer ono što prija tijelu iznutra, ima potencijal da umiri i obnovi kožu spolja.

Upravo Prolom voda čini osnovu svih proizvoda Prolom kozmetike. Ona nije dodatak, već temelj formulacija, zamjenjujući klasičnu vodu koja se u kozmetici često koristi samo kao nosač sastojaka. Ovdje ona ima aktivnu ulogu: pomaže u očuvanju prirodnog pH balansa kože, smiruje iritacije i doprinosi jačanju zaštitne barijere.

### **+ FILOZOFIJA NJEGE: KOŽU NE POPRAVLJATI – NEGO PODRŽATI**

Za razliku od agresivnih pristupa koji kožu „tretiraju“, Prolom kozmetika polazi od ideje da koži treba pomoći da sama funkcioniše kako treba. Fokus je na hidrataciji, umirivanju, regeneraciji i prevenciji, a ne na prikrivanju problema.

Zato su proizvodi posebno pogodni za:

- osjetljivu i reaktivnu kožu
- kožu sklonu crvenilima, perutanju i peckanju
- osobe s narušenom kožnom barijerom
- sve koji traže blagu, ali efikasnu svakodnevnu njegu, te dugotrajni anti-age efekat

Ovaj pristup čini Prolom kozmetiku čestim izborom dermatologa, ali i korisnika koji žele dugoročno zdravu i mladu kožu, bez „šok terapija“.

### **+ MINIMALIZAM KOJI IMA SMISLA**

Formulacije Prolom kozmetike oslanjaju se na pažljivo birane sastojke, bez nepotrebnih dodataka. Naglasak je na funkcionalnosti, a ne na marketinškim trikovima. Proizvodi su dermatološki testirani, bez agresivnih mirisa i sastojaka koji mogu dodatno iritirati kožu.

U eri pretrpanih INCI lista, Prolom kozmetika vraća povjerenje u jednostavnost – ali onu koja je stručno osmišljena.

## + ZIMA, STRES I URBANA KOŽA – GDJE PROLOM POKAZUJE SVOJU SNAGU

Savremeni urbani život nosi niz izazova za kožu: zagađenje, stres, nagle promjene temperature, grijanje zimi i klimatizacija ljeti. Upravo u takvim uslovima koža često reaguje crvenilom, zatezanjem, dehidracijom ili pogoršanjem postojećih stanja poput rozacee i dermatitisa. Prolom kozmetika se u tom kontekstu pozicionira kao saveznik kože – posebno u zimskom periodu, kada je barijerna funkcija kože najugroženija. Njeni proizvodi pomažu da koža zadrži vlagu, ostane elastična i otporna, bez osjećaja težine ili masnog filma.

## + BEAUTY KOJI NIJE TREND – VEĆ NAVIKA

Jedna od najvećih vrijednosti Prolom kozmetike je njena održivost u svakodnevnoj rutini. Ovo nisu proizvodi koje koristimo povremeno, već oni koji postaju dio svakodnevne njege – jutarnjeg i večernjeg rituala koji ima i preventivnu i regenerativnu i anti-age ulogu.

Upravo zato Prolom kozmetiku često biraju osobe koje su prošle fazu eksperimentisanja i traže stabilnost, sigurnost i pouzdanost u njezi kože.

## + SPOJ MEDICINE, PRIRODE I SAVREMENOG LIFESTYLEA

Prolom kozmetika uspijeva da spoji ono što se rijetko nalazi u jednoj liniji: medicinsku ozbiljnost, prirodnu bazu i estetsku jednostavnost prilagođenu modernom načinu života. Ona ne obećava čuda preko noći, ali nudi nešto dugotrajnije – kožu koja je smirenija, otpornija i uravnoteženija i elastičnija.

U svijetu brzih rješenja, Prolom kozmetika bira sporiji, ali sigurniji put. I upravo u tome leži njena najveća snaga.

Naučna potvrda o efikasnosti Prolom vode u liječenju kožnih oboljenja, mikroelement silicijum i velika moć hidracije Prolom vode su glavne karakteristike proizvoda „Prolom beauty care“ koje ih izdvaja od ostalih proizvoda ba tržištu.

Prolom voda posjeduje veliku moć hidratacije, brzo se apsorbira i hidrira kožu, a mikroelement silicijum pomaže u proizvodnji kolagena, podmlađuje kožu i pomaže u borbi protiv bora.

## + PROLOM KOZMETIKA – PROIZVODI KOJI ČINE RAZLIKU

Iako Prolom kozmetiku povezuje zajednička filozofija njege, svaki proizvod ima jasno definisanu ulogu u svakodnevnoj rutini. Umjesto univerzalnih rješenja, linija je osmišljena tako da odgovori na konkretne potrebe kože – od hidratacije i regeneracije, do zaštite najosjetljivijih zona.

## + PROLOM KREMA – ANTI – AGE NJEGA KOJA VRAĆA KOŽI ELASTIČNOST I SJAJ

Prolom krema predstavlja temelj njege i prvi izbor za svakodnevnu hidrataciju i anti-age. Formulirana na bazi Prolom vode, namijenjena je jačanju prirodne barijere kože, njenom smirivanju i dugotrajnom osjećaju komfora.

Predstavlja inovativnu anti-age formulu koja kombinuje prirodnu mineralnu Prolom vodu i moćne aktivne sastojke: oktapeptide (like botox peptides), 3D hijaluronsku kiselinu, bakuchi ulje (prirodna alternativa retinolu), vitamin B3, pantenol, vitamin E, ulje koštica kajsije i shea butter. Zahvaljujući pažljivo odabranoj kombinaciji sastojaka, krema dubinski hrani i obnavlja kožu, vraća joj tonus i elastičnost, a sitne bore čini manje vidljivima.

Njena tekstura je lagana, ali hranjiva, što je čini pogodnom i za urbani ritam života – koža ostaje hidratizirana, ali bez težine i masnog traga. Redovnom upotrebom koža postaje otpornija na spoljašnje faktore, a njen prirodni balans vidno stabilniji. Idealna je za sve tipove kože – samostalno ili u kombinaciji s Prolom serumom, za potpuni anti – age efekat.



## **+ PROLOM SERUM – KONCENTRISANA PODRŠKA KOŽI – SNAGA PRIRODE I NAUKE U SVAKOJ KAPI**

Serum u Prolom liniji osmišljen je kao intenzivna njega za trenutke kada koži treba dodatna podrška. Zahvaljujući visokoj koncentraciji aktivnih sastojaka i Prolom vode, serum djeluje dublje u koži, pomažući joj da zadrži vlagu i brže se oporavi od stresa izazvanog spoljašnjim uticajima.

Čini prvi izbor kad koži nastojimo vratiti svježinu, elastičnost i blistavost. Ovaj lagani eliksir spaja čistu Prolom vodu i najnapredniju peptidnu tehnologiju s efektom sličnim botoksu. Zahvaljujući matičnoj mleči, 3D hijaluronskoj kiselini, vitaminu B3 i antioksidansima (SOD), ovaj serum umiruje i revitalizuje kožu, smanjuje fine linije i crvenilo, te pruža dugotrajnu hidrataciju.

Idealan je za period promjene godišnjih doba, ali i za kožu koja je umorna, dehidrirana ili osjetljiva. Njegova svilenkasta tekstura brzo se upija, ne ostavlja mastan trag i savršeno priprema lice za makeup. Nanosi se prije kreme, kao korak koji pojačava njen efekat i doprinosi dugoročnom poboljšanju teksture i elastičnosti kože, za potpun anti-age efekat.

## **+ PROLOM ANTIRID – NJEŽNA NJEGA OSJETLJIVE REGIJE OKO OČIJU**

Koža oko očiju prva pokazuje znakove umora, stresa i dehidracije, zbog čega zahtijeva posebno pažljivu njegu. Prolom antirid krema formulirana je tako da odgovori upravo na te potrebe – bez agresivnih sastojaka, ali s jasnim ciljem: hidratizirati, zagladiti i umiriti osjetljivu regiju.

Prolom krema za okoločnu regiju predstavlja premium anti-age proizvod koji kombinuje najsavremeniji kompleks peptida (botox like), matičnu mleč, 3D hijaluronsku kiselinu, niacinamid, ulje jojobe, vitamin E, retinil palmitat i probiotske enzime za potpuni anti-age učinak.

Redovnom upotrebom pomaže u smanjenju osjećaja suhoće i zatezanja, dok koži daje svježiji i odmorniji izgled. Lagana tekstura omogućava brzo upijanje, što je čini idealnom i kao podloga za šminku, bez opterećenja ili iritacija.

## **+ PROLOM LOSION 10% UREA – RJEŠENJE ZA IZRAZITO SUHU I OSJETLJIVU KOŽU**

Prolom losion sa 10% uree namijenjen je njezi tijela, posebno dijelova kože sklonih izraženom isušivanju, perutanju i hrapavosti. Urea je poznata po svom snažnom hidratantnom i keratolitičkom djelovanju, a u

kombinaciji s Prolom vodom pomaže koži da zadrži vlagu i povрати mekoću. Zahvaljujući bogatom sastavu, koji uključuje pantenol, ureu, alantoin, vitamin E i ulje sjemenki grožđa, ovaj losion intenzivno hidrira i hrani kožu, ublažava perutanje i pucanje te vraća osjećaj mekoće i elastičnosti.

Njegova prednost leži u prirodnoj Prolom vodi, čije je blagotvorno dejstvo na kožu naučno dokazano.

Ovaj losion je čest izbor kod osoba s vrlo suhom kožom, ali i kao podrška kod stanja gdje je kožna barijera oslabljena. Redovnom primjenom koža postaje vidno glađa, elastičnija i otpornija, bez osjećaja peckanja ili zatezanja.





## MAGDALINA JANKOVIĆ: ULOGA ELEKTOLITA U ORGANIZMU

Svi elektroliti u manjoj ili većoj mjeri su važni jer zbog njih se dešavaju kontrakcije mišića, ali i provođenje nervnih impulsa.

Zahvaljujemo Vam što ste pristali da govorite za naš časopis i da s našim čitateljima podijelite svoje iskustvo i stručno znanje o ulozi elektrolita u organizmu. U ovom intervjuu govorimo o značaju hidro-elektrolitne ravnoteže, ulozi elektrolita u radu mišića i nervnog sistema, kao i o pravilnom izboru i primjeni elektrolitskih preparata dostupnih bez recepta.

### **+ ZA POČETAK, MOŽETE LI SE UKRATKO PREDSTAVITI NAŠIM ČITATELJIMA I REĆI ČIME SE BAVITE KAO MAGISTRICA FARMACIJE?**

Ja sam Magdalena Janković, supruga i majka tri dječaka. Pored svog osnovnog zvanja, magistar farmacije, ja sam i sertifikovani savjetnik za dojenje i nemliječnu ishranu beba i djece. Osnivač i autor sam sadržaja na Instagram stranici

BabyPharm. Moj rad se zasniva na edukaciji trudnica za porod i dojenje i roditelja kroz svu prvu godinu roditeljstva koja zaista bude ispunjena mnogim izazovima, nepoznatim i novim iskustvima. Sve to radim kroz moja dva programa Od začeca do rođenja i Bebina prva godina.

### **+ KOLIKO JE TEMA ELEKTROLITA DANAS VAŽNA U SVAKODNEVNOJ ZDRAVSTVENOJ PRAKSI?**

Ova tema je od izuzetnog značaja, posebno zato što u praksi još uvijek imamo neke zastarjele savjete koji su se primjenjivali dok nismo imali lako dostupne preparate elektrolita. Sa druge strane, na tržištu sada imamo preparate za nadoknadu elektrolita koji se koriste zbog poboljšanja ukusa vode i uzimaju se bez kontrole i svjesnosti o mogućim posljedicama.



INTERVJU: Magdalena Janković, magistar farmacije, sertifikovani savjetnik za dojenje i osnivač platforme BabyPharm

*Magdalena Janković (Doboj, 1993), magistar farmacije, svoje obrazovanje započinje u rodnom gradu gdje završava Medicinsku školu, smjer farmaceutski tehničar, a zvanje magistra farmacije stiče 2019. godine na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Banjoj Luci. Tokom petogodišnjeg rada u apotekarskoj praksi razvija poseban interes za edukaciju i prevenciju u oblasti zdravlja trudnica, roditelja i djece. Osnivač je i autor edukativnog sadržaja na Instagram platformi Babypharm, kroz koju pruža stručnu podršku roditeljima od perioda trudnoće do ranog razvoja djeteta. Kao sertifikovani savjetnik za dojenje i ishranu beba i djece te član Solid Starts PRO programa, aktivno učestvuje u edukaciji roditelja i kreiranju programa „Od začeca do rođenja“ i „Bebina prva godina“. Supruga je i majka troje djece, a svoje profesionalno i lično iskustvo spaja u cilju pružanja praktične i stručne podrške savremenim porodicama.*

## **+ KAKO BISTE NA JEDNOSTAVAN NAČIN OBJASNILI ŠTA SU ELEKTROLITI I ZAŠTO SU VAŽNI ZA NAŠ ORGANIZAM?**

Elektroliti su zapravo minerali, neke od njih vrlo često pominjemo i kroz suplementaciju. Oni koji učestvuju u elektrolitnoj ravnoteži u našem organizmu su Na, K, Ca, Mg, Cl, HCO<sub>3</sub>.... Svaki od njih nosi određen električni naboj i zbog toga imaju ulogu u održavanju hidratacije organizma, kontrahovanju mišića uključujući i srce, provođenju nervnih impulsa...

## **+ ZAŠTO JE RAVNOTEŽA TEČNOSTI I ELEKTROLITA U TIJELU TOLIKO BITNA I ŠTA SE MOŽE DESITI KADA SE ONA POREMETI?**

Ravnoteža je od izuzetne važnosti zbog obavljanja metaboličkih funkcija našeg organizma. Kada je ova ravnoteža narušena može doći do ozbiljno ugroženog zdravstvenog stanja. Od osjećaja mučnine, vrtoglavice, slabosti kao slabijih simptoma, sve do konvulzija, aritmije pa čak i prestanka rada nekih organa.

## **+ KOJI ELEKTROLITI SU NAJVAŽNIJI ZA RAD MIŠIĆA I KAKO SE TO OSJETI KADA IH NEMA DOVOLJNO ILI IH IMA PREVIŠE?**

Svi elektroliti u manjoj ili većoj mjeri su važni jer zbog njih se dešavaju kontrakcije mišića ali i provođenje nervnih impulsa. Manjak elektrolita se ispoljava kroz: vrtoglavicu, mučninu, tromost, umor, grčeve, zamor... Sa druge strane i višak elektrolita je opasan i on može da dovede do dehidratacije, artimije, konfuzije, smanjenih refleksa.



## **+ NA KOJI NAČIN ELEKTROLITI UČESTVUJU U RADU NERVNOG SISTEMA I PRENOŠENJU NERVNIH IMPULSA?**

To se dešava putem mehanizama takozvane Natrijum-Kalijum pumpe i akcionog potencijala te na taj način čitav složeni sistem djeluje spontano i mimo naše volje da bi održao prenošenje signala do našeg mozga.

## **+ U KOJIM SITUACIJAMA NAJČEŠĆE DOLAZI DO GUBITKA ELEKTROLITA – NA PRIMJER KOD BOLESTI, FIZIČKOG NAPORA ILI VELIKIH VRUĆINA?**

Najčešće je to kod dehidracije zbog povraćanja, proliva, također kod velikog znojenja zbog velikih vrućina, pri intenzivnim fizičkim aktivnostima, nedovoljnog unosa tečnosti, kod bolesti bubrega, ukoliko se koriste diuretici ili zbog hormonske neravnoteže.

## **+ KOJE ELEKTROLITSKE PREPARATE MOŽEMO PRONAĆI KAO OTC PROIZVODE I PO ČEMU SE ONI MEĐUSOBNO RAZLIKUJU?**

Mnogobrojni preparati su dostupni na tržištu, glavna razlika je samom obliku preparata. Da li je to tableta, prašak i u ukusu. Oni koji su sa dodatkom nekog ukusa su dosta primamljiviji djeci za upotrebu.

## **+ KAKO NEKO MOŽE PREPOZNATI KOJI JE ELEKTROLITSKI PREPARAT NAJBOLJI IZBOR ZA NJEGA?**

U razgovoru sa svojim farmaceutom, on će da procijeni koji preparat je najbolji za njega. U odnosu na simptome koje ima, starost, odnosno uzrast i praktičnost primjene.

## **+ POSTOJE LI OSOBE KOJE TREBAJU BITI POSEBNO OPREZNE KADA KORISTE ELEKTROLITSKE PREPARATE?**

Naravno, to su upravo pacijenti sa bolestima bubrega, srca, sa diuretičkom terapijom, oni koji koriste kortikosteroide, posebno rizična kategorija su bebe, djeca i stariji, kao i sportisti gdje potrebna pažljiva nadoknada elektrolita.

## **+ KOJE BISTE OSNOVNE SAVJETE DALI LJUDIMA ZA PRAVILNU I SIGURNU UPOTREBU ELEKTROLITSKIH PREPARATA?**

Ukoliko osjete neke od prvih i blagih simptoma disbalansa elektrolita, potrebno je da se posavjetuju sa svojim ljekarom ili farmaceutom, ne bih savjetovala upotrebu elektrolita na svoju ruku. Ono kada je potrebno reagovati i imati sredstva za nadoknadu elektrolita i tečnosti u svojoj kućnoj apoteci je kada se pojavi stomačni virus. Ponovo naglašavam da je oprez uvijek potreban sa navednim rizičnim grupama, te da se u određenoj mjeri elektroliti mogu ishranom i zdravim načinom života držati u odgovarajućoj ravnoteži.

Manjak elektrolita se ispoljava kroz: vrtoglavicu, mučninu, tromost, umor, grčeve, zamor...

Sa druge strane i višak elektrolita je opasan i on može da dovede do dehidracije, aritmije, konfuzije, smanjenih refleksa.



# AJLA AKVIĆ: KOŽNA BARIJERA KAO TEMELJ ZDRAVLJA KOŽE

Spoj biologije, prakse i individualnog savjetovanja u službi zdrave i stabilne kože

**R**ad s kožom, posebno u adolescentskom periodu, zahtijeva mnogo više od estetskog pristupa – podrazumijeva razumijevanje fiziologije, hormonskih promjena i funkcije kožne barijere. Vođena željom da pomogne mladim osobama koje se suočavaju s problemima kože i narušenim samopouzdanjem, Ajla Akvić svoj profesionalni put usmjerila je ka savjetovanju koje povezuje naučno utemeljenu njegu i individualni pristup. U razgovoru govori o tome šta zapravo znači zdrava koža, zašto je kožna barijera temelj svake terapije i njege, te kako svakodnevne navike mogu uticati na njenu stabilnost i ravnotežu.

## + S OBZIROM NA ZNAČAJAN USPJEH U VAŠOJ POSLOVNOJ KARIJETI, ONO ŠTO NAS PRVO ZANIMA JE ŠTA VAS JE MOTIVISALO DA SE PROFESIONALNO POSVETITE RADU S KOŽOM I SAVJETOVANJU KLIJENATA?

Posebno me motivisala želja da pomazem mladim osobama koje se suočavaju s problemima kože, jer ti problemi u adolescentskom periodu često imaju snažan uticaj na samopouzdanje i psihološko zdravlje. To sam posebno shvatila kroz svoj rad u prosvjeti, gdje sam, radeći s mladim osobama i predavajući im, imala priliku iz prve ruke vidjeti koliko nesigurnost vezana za izgled kože utiče na njihovu komunikaciju i ponašanje. Sa fiziološke strane, koža u tom životnom periodu prolazi kroz izražene hormonalne oscilacije, koje utiču na lučenje sebuma, aktivnost lojnih žlijezda i intenzitet upalnih procesa. Ukoliko se ti procesi tretiraju bez razumijevanja funkcije kožne barijere i regeneracije kože, problemi se često dodatno pogoršavaju. Zato sam se profesionalno usmjerila ka radu koji spaja naučno utemeljenu njegu kože i savjetovanje, s ciljem da mladim klijentima pomognem da stabilizuju stanje kože, ali i da kroz razumijevanje vlastitog tijela vrate osjećaj kontrole i samopouzdanja.

## + ČESTO ČUJEMO IZRAZ „ZDRAVA KOŽA“, ŠTA TO ZAPRAVO ZNAČI I ŠTA PODRAZUMIJEVAMO POD POJMOVOM KOŽNA BARIJERA?

Kada govorimo o zdravoj koži, mislimo na kožu sa očuvanom epidermalnom homeostazom. To podrazumijeva pravilnu diferencijaciju keratinocita, stabilan hidrolipidni film, fiziološki kiseli pH (4,5–5,5) i kontrolisanu inflamatornu aktivnost. Zdrava koža efikasno zadržava vodu, ima nisku stopu transepidermalnog gubitka vode i sposobnost samoregulacije i regeneracije.

Kožna barijera je funkcionalni sistem lokalizovan u stratum corneumu, sastavljen od korneocita povezanih intercelularnim lipidima – prvenstveno ceramidima, holesterolom i slobodnim masnim kiselinama u strogo definisanom odnosu. Ovaj lipidno-ćelijski kompleks reguliše TEWL, štiti od mikrobioloških i hemijskih agresora, moduliše lokalni imuni odgovor i održava stabilan kožni mikrobiom. Narušavanje barijere dovodi do povećane permeabilnosti, subkliničke inflamacije i funkcionalno kompromitovane kože, često prije pojave vidljivih lezija. Zato se savremeni pristup njezi i terapiji kože zasniva na očuvanju i obnovi kožne barijere kao temelju zdravlja kože.

## + KOJI SU NAJČEŠĆI FAKTORI IZ SVAKODNEVNOG ŽIVOTA KOJI MOGU OŠTETITI KOŽNU BARIJERU, A DA TO ČESTO NI NE PRIMIJETIMO?

Najčešća oštećenja kožne barijere u svakodnevnom životu nastaju postepeno i subklinički, bez jasnih simptoma u početku. Prije svega, to je pretjerano čišćenje kože – česta upotreba agresivnih surfaktanata, sapuna visokog pH i prekomjerno umivanje. Time se uklanjaju epidermalni lipidi i remeti kiseli pH, što direktno povećava transepidermalni gubitak vode i narušava funkciju enzima odgovornih za normalnu keratinizaciju.



INTERVJU: Ajla Akvić,  
BSc biologije

*Ajla Akvić, bachelor biologije, smjer biohemija i fiziologija, diplomirala je na Prirodno-matematičkom fakultetu Univerziteta u Sarajevu. Tokom formalnog obrazovanja stekla je temeljno znanje iz oblasti biohemijskih i fizioloških procesa, s posebnim interesom za funkciju integumentarnog sistema i mehanizme epidermalne homeostaze.*

*Profesionalnu karijeru započela je u obrazovnom sektoru, radeći kao nastavnik biologije i hemije u osnovnim i srednjim školama, gdje je razvila snažne kompetencije u stručnoj komunikaciji i prenošenju kompleksnih naučnih sadržaja. Pripravnički staž obavila je u laboratoriji JU Institut za zdravlje i sigurnost hrane Zenica, gdje je stekla praktično iskustvo u laboratorijskim analizama i interpretaciji biohemijskih parametara relevantnih za zdravstvenu praksu.*

*U posljednje dvije godine vodi vlastiti stručni salon u Zenici, specijaliziran za savjetovanje i rad sa kožnim stanjima, s fokusom na očuvanje i obnovu kožne barijere, kao i rad s osjetljivom i reaktivnom kožom. Kroz svakodnevni rad integriše savremena saznanja iz fiziologije kože i dermatološke biohemije u individualiziranu savjetodavnu praksu. Kontinuirano stručno usavršavanje ostvaruje kroz edukacije i profesionalne programe u Banjoj Luci, Sarajevu i Beogradu.*

Drugi važan faktor je nekontrolisana ili česta primjena aktivnih supstanci, poput jakih kiselina, retinoida ili alkohola, bez adekvatne faze oporavka. To može dovesti do mikrooštećenja stratum corneuma i hronične mikroinflamacije, iako koža spolja može izgledati „čisto“ ili zategnuto. Značajnu ulogu imaju i spoljašnji uslovi – niske temperature, suh zrak, UV zračenje i zagađenje – koji oksidativnim stresom i dehidracijom slabe lipidnu matricu kože. Na kraju, često zanemaren faktor je unutrašnja fiziologija: stres, nedostatak sna i hormonske oscilacije utiču na kortizol i inflamatorne medijatore, što indirektno smanjuje sposobnost kože da obnovi vlastitu barijeru.

### + KAKO SE OŠTEĆENA KOŽNA BARIJERA OBIČNO „POKAZUJE“ NA KOŽI – KOJI SU PRVI ZNAKOVI?

Oštećena kožna barijera se u ranoj fazi manifestuje funkcionalnim, a ne vidljivim promjenama. Prvi znak je najčešće osjećaj zatezanja i suhoće nakon čišćenja, što ukazuje na povećan transepidermalni gubitak vode i poremećenu lipidnu matricu stratum corneuma. Zatim slijedi povećana reaktivnost kože – peckanje, blago crvenilo ili nelagoda na proizvode koji su ranije odgovarali, kao posljedica povećane permeabilnosti barijere. U narednoj fazi mogu se javiti neujednačena tekstura, blago perutanje i subklinička inflamacija. Ovi znaci često prethode vidljivim kožnim problemima i predstavljaju rani signal narušene barijerne funkcije.

### + KAKVA JE VEZA IZMEĐU KOŽNE BARIJERE I OSJETLJIVE, REAKTIVNE ILI PROBLEMATIČNE KOŽE?

Veza između kožne barijere i osjetljive, reaktivne ili problematične kože je direktna i uzročno-posljedična. Kada je kožna barijera intaktna, stratum corneum efikasno



kontrolira prolaz vode i spoljašnjih supstanci, a epidermalni imuni sistem ostaje u ravnoteži. Međutim, kod osjetljive ili reaktivne kože dolazi do smanjenog sadržaja epidermalnih lipida, posebno ceramida, što povećava permeabilnost barijere i transepidermalni gubitak vode. Takva koža lakše propušta iritanse i alergene, što dovodi do pojačane aktivacije nervnih završetaka i inflamatornih medijatora. Rezultat su simptomi poput peckanja, crvenila, svraba i

nelagode, često bez jasnih kliničkih promjena. Kod problematične kože, hronično narušena barijera doprinosi perzistentnoj mikroinflamaciji, koja može pogoršati stanja poput akni, rozacee ili ekcema.

Zato se osjetljivost i reaktivnost kože danas posmatraju prvenstveno kao posljedica funkcionalno oslabljene kožne barijere, a ne kao izolovani tip kože, što direktno utiče na savremeni terapijski i njegujući pristup.

## + KOLIKO PH KOŽE UTIČE NA NJENU ZAŠTITNU FUNKCIJU I RAVNOTEŽU?

pH kože direktno utiče na funkciju kožne barijere. Fiziološki kiseli pH (4,5–5,5) omogućava pravilnu aktivnost enzima odgovornih za sintezu epidermalnih lipida, stabilnu diferencijaciju keratinocita i ravnotežu kožnog mikrobioma. Pomjeranje pH prema neutralnom ili alkalnom narušava lipidnu organizaciju stratum corneuma, povećava transepidermalni gubitak vode i osjetljivost kože. Zato je očuvanje fiziološkog pH ključno za zaštitnu i regulatornu funkciju kože.

## + DA LI HIDRATACIJA I LIPIDI IMAJU ULOGU U ODRŽAVANJU ZDRAVE KOŽNE BARIJERE?

Hidratacija i lipidi imaju centralnu, komplementarnu ulogu u održavanju zdrave kožne barijere. Voda je neophodna za enzimsku aktivnost i normalnu diferencijaciju keratinocita. Adekvatan nivo vode u stratum corneumu omogućava elastičnost kože i pravilan raspored korneocita, ali sama hidratacija nije dovoljna ako voda ne može biti zadržana u koži. Tu ključnu ulogu imaju epidermalni lipidi – prvenstveno ceramidi, kolesterol i slobodne masne kiseline – koji formiraju lamelarnu strukturu između ćelija i fizički sprečavaju transepidermalni gubitak vode. Kada je lipidni sastav narušen, dolazi do gubitka hidratacije i povećane propusnosti barijere, bez obzira na količinu vode. Zdrava kožna barijera se zato održava samo kroz ravnotežu između adekvatne hidratacije i intakne lipidne matrice, a ne jednim od ta dva faktora zasebno.

## + KOJE SU NAJČEŠĆE GREŠKE U NJEZI KOŽE KOJE DODATNO SLABE BARIJERU?

Najčešće greške u njezi kože koje slabe kožnu barijeru povezane su s prekomjernom stimulacijom i nedostatkom faze oporavka. Jedna od osnovnih grešaka je agresivno čišćenje – korištenje proizvoda

visokog pH, jakih surfaktanata ili prečesto umivanje, što dovodi do uklanjanja epidermalnih lipida i poremećaja fiziološkog pH. Česta je i nekontrolisana upotreba aktivnih sastojaka, poput kiselina, retinoida ili alkohola, bez obzira na stanje kože. Time se narušava integritet stratum corneuma i podstiče hronična mikroinflamacija. Također, greška je zanemarivanje lipidne i barijerne njege, uz fokus isključivo na hidrataciju ili „problematične“ proizvode. Bez adekvatne lipidne obnove, koža gubi sposobnost zadržavanja vode. Na kraju, često se zanemaruje dosljedna fotoprotekcija, jer UV zračenje direktno oštećuje lipide i proteine barijere, čak i kada nema vidljivog crvenila.

## + KAKO ŽIVOTNE NAVIKE – STRES, SAN I ISHRANA – UTIČU NA STANJE KOŽNE BARIJERE?

Životne navike imaju direktan fiziološki uticaj na stanje kožne barijere, jer koža reaguje na sistemske promjene u organizmu. Hronični stres povećava lučenje kortizola, što smanjuje sintezu epidermalnih lipida i usporava obnovu stratum corneuma. Posljedica je oslabljena barijera i sklonost mikroinflamaciji i reaktivnosti kože. Nedostatak sna remeti cirkadijalni ritam kože, tokom kojeg se normalno odvijaju regeneracija

keratinocita i obnova lipidne matrice. To dovodi do povećanog transepidermalnog gubitka vode i smanjene otpornosti kože. Ishrana utiče kroz dostupnost esencijalnih masnih kiselina, aminokiselina i mikronutrijenata potrebnih za sintezu lipida i strukturnih proteina kože. Neuravnotežena ishrana i glikemijski disbalans mogu dodatno pojačati inflamatorne procese.

## + KOJU BISTE GLAVNU PORUKU ŽELJELI PRENIJETI FARMACEUTIMA I ČITATELJIMA KADA JE RIJEČ O OČUVANJU KOŽNE BARIJERE?

Glavna poruka je da je kožna barijera temelj svakog zdravog i funkcionalnog stanja kože. Bez stabilne barijere, ni najkvalitetniji aktivni sastojci ne mogu djelovati optimalno, a rizik od iritacije i inflamacije se značajno povećava. Očuvanje kožne barijere zahtijeva razumijevanje osnovne fiziologije kože – uloge pH, epidermalnih lipida i ritma regeneracije. Umjesto prekomjerne stimulacije, fokus treba biti na dosljednoj njezi koja podržava prirodne mehanizme obnove. **Za farmaceute i korisnike to znači da je jednostavnost, pravilna edukacija i individualni pristup često efikasniji i sigurniji put ka dugoročno zdravoj koži od agresivnih i trendovski vođenih rutina.**



 **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, Harner 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.

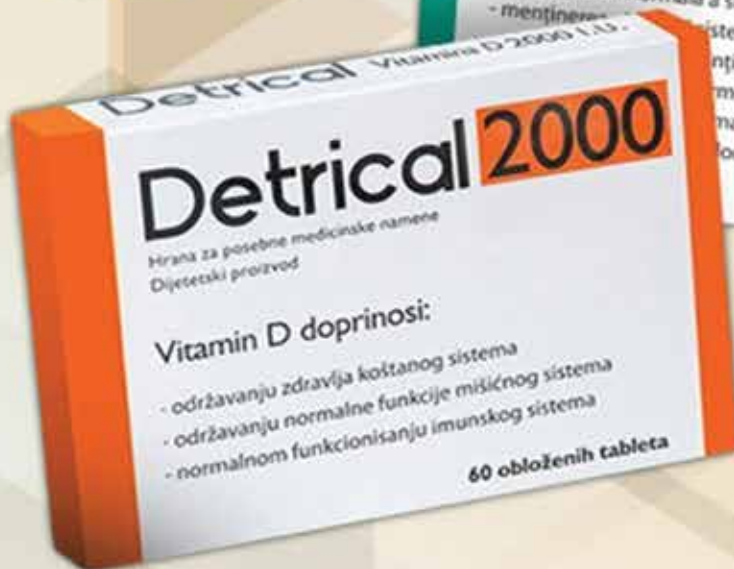
7. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to vitamin B6. *EFSA Journal.* 2010;8(10):1685.

# Detrical

Jeste li znali da je nedostatak vitamina D prisutan kod većine populacije?



Ojačaj svoj imunitet!



Uzroci nedostatka vitamina D3 i kada ga koristiti


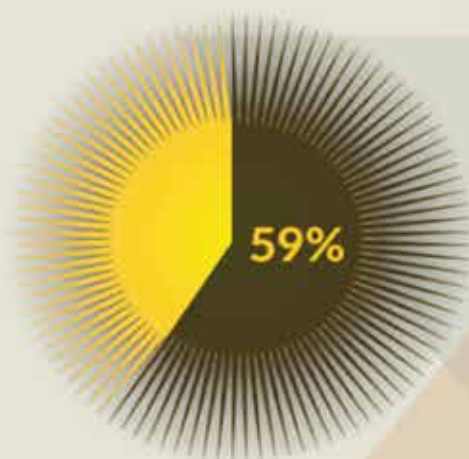


# Detrical


## Uzroci nedostatka vitamina D3:



smanjena sinteza kroz kožu,  
što je uvjetovano suncem




pretilost (vitamin D je topiv u  
mastima- prekomjerna količina  
masti otežava pretvorbu  
vitamina D u njegov aktivni  
oblik)



bolesti jetre i bubrega, genetske  
bolesti, kronične  
crijevne bolesti



nedovoljan unos vitamina  
D kroz prehranu



učinak nekih lijekova (npr.  
antikonvulziva)



## Vitamin D3 treba koristiti:



u jesenskim i zimskim  
mjesecima,  
od rujna od travnja



tijekom cijele godine, ako tijekom ljeta nije  
bilo moguće za dovoljno izlaganje suncu,  
što bi omogućilo sintezu vitamina kroz  
kožu

**65+**

tijekom cijele godine, za starije  
osobe, jer se učinkovitost  
sinteze vitamina D kroz kožu  
smanjuje s godinama

# Za sve vrste kašlja



 VIENNAPHARM

 Kwizda

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