



**Cvejić
Apoteka**

Osnovana 1888.

MAGAZIN

Vaš put ka zdravoj odluci

Broj 24

BESPLATAN PRIMERAK

APRIL/MAJ/JUN 2021.



Ekskluzivno

**Andrija
Gerić**

Mentalni trener

**Šta znamo
o multiploj
sklerozi?**

**Značaj planina
u ekosistemu**

**Oboljenja
štitaste žlezde**

Sprečava rast i širenje bakterija i gljivica

Obnova vaginalne mikroflore

Zdrav ekosistem i prirodni pH

● **Proizvod ne treba da koriste devojčice mlađe od 14 godina**

● **Reference**

1. Kale, V. V., & Ubgade, A. (2013). Vaginal Mucosa-A Promising Site for Drug Therapy. *British Journal of Pharmaceutical Research*, 3(4), 983.
2. Nikolaitchouk, N. (2009). The female genital tract microbiota: composition, relation to innate immune factors, and effects of contraceptives.

Promotivni materijal odobren rešenjem broj 515-09-00021-18-002 od 07.09.2018. godine.



PharmaS

Pre upotrebe detaljno proučiti uputstvo! O indikacijama, merama opreza i neželjenim reakcijama na medicinsko sredstvo posavetujte se sa lekarom ili farmaceutom.



**Cvejić
Apoteka**

Osnovana 1888.



Glavni i odgovorni urednik

dr ph spec. Nina Dimitrov

Direktor

mr ph Bogdan Cvejić

Stručni saradnici

mr ph spec. Tatjana Brkljač
mr ph Martina Gugleta Major
farm. tehničar Dragana Sunajko

Grafičko oblikovanje/Prepress

Jovan Nestorović, DNK Creative Studio

Fotografije

Shutterstock
Privatna arhiva apoteke Cvejić

Štampa

Štamparija Stojkov, Novi Sad

Marketing

tatjana@apotekacvejic.com

CIP - Katalogizacija u publikaciji Biblioteke Matice
srpske, Novi Sad
615:659

MAGAZIN : vaš put ka zdravoj odluci / Apoteka Cve-
jić : glavni urednik Nina Dimitrov. - 2015. br. 1 (jun/
avg.) . - Novi Sad : Apoteka "Cvejić", 2015- . - Ilustr.
: 26 cm

Tromesečno.
ISSN 2620-2670 = Magazin (Apoteka Cvejić)
COBISS.SR-ID 314727431

11. - 17. APRIL NEDELJA IMUNIZACIJE

Proces imunizacije neće biti aktuelan samo u ovoj nedelji, jer će on trajati tokom cele 2021. godine. Svetska zdravstvena organizacija ima veliku brigu. Podeljeni svet treba ubediti da je važno pridržavati se mera i obavezno se vakcinisati. Jedni su u strahu, neznanju, nepoverenju i dilemi. Drugi su se okrenuli ka nauci i slušaju najistaknutije infektologe, epidemiologe i virusologe. Stanovništvo Srbije je dobro organizovano u pogledu vakcinacije, koja uveliko traje. Biće ovo najmasovnija imunizacija u svetskoj istoriji. Važno je da sa ostatkom sveta učestvujemo u borbi protiv zaraznih bolesti. I svima je jasno: "Ako je većina populacije u zajednici vakcinisana protiv neke bolesti, celokupna zajednica će biti zaštićena, pa i oni koji nisu primili vakcinu".

O vakcinisanju sa naučnog aspekta ne treba raspravljati. Svi su sve rekli, a akcije koje sprovodi država treba podržati.



Podaci objavljeni u Magazinu su informativnog sadržaja, a izdavač isključuje svaku odgovornost za njegov sadržaj. Takođe, isključuje svaku odgovornost za štetu nastalu usled nepoštovanja odredbi Pravilnika o načinu oglašavanja lekova i medicinskih sredstava, Zakona o lekovima i medicinskim sredstvima Srbije, kao i drugih propisa na teritoriji Republike Srbije, koje oglašivači moraju da poštuju.

ČASOPIS JE BESPLATAN.

Kalendar zdravlja 2021.

(april, maj i jun)

7. APRIL - SVETSKI DAN ZDRAVLJA

11. APRIL - SVETSKI DAN BORBE PROTIV PARKINSONOVE BOLESTI

11. - 17. APRIL - NEDELJA IMUNIZACIJE U EVROPI

22. - 28. APRIL - NEDELJA PREVENCIJE POVREDA U SAOBRAĆAJU

20. APRIL - MEĐUNARODNI DAN ZAŠTITE OD BUKE

22. APRIL - DAN PLANETE ZEMLJE

28. APRIL - SVETSKI DAN BEZBEDNOSTI NA RADU

MAJ - MESEC POSVEĆEN HEPATITISU I MULTIPLOJ SKLEROZI

5. MAJ - MEĐUNARODNI DAN BABICA - SVETSKI DAN ASTME I

- SVETSKI DAN HIGIJENE RUKU U ZDRAVSTVENIM USTANOVAMA

8. MAJ - SVETSKI DAN BORBE PROTIV RAKA JAJNIKA I SVETSKI DAN CRVENOG KRSTA

10. MAJ - MEĐUNARODNI DAN FIZIČKE AKTIVNOSTI

11. MAJ - EVROPSKI DAN MELANOMA

12. MAJ - MEĐUNARODNI DAN SESTRINSTVA

15. MAJ - MEĐUNARODNI DAN PORODICE

TREĆA NEDELJA MAJA - NACIONALNA NEDELJA ZDRAVLJA USTA I ZUBA

25. MAJ - MEĐUNARODNI DAN SPORTA

31. MAJ - SVETSKI DAN BEZ DUVANSKOG DIMA

4. JUN - MEĐUNARODNI DAN DECE ŽRTAVA NASILJA

5. JUN - DAN ZAŠTITE ŽIVOTNE SREDINE

14. JUN - SVETSKI DAN DOBROVOLJNIH DAVALACA KRVI

26. JUN - SVETSKI DAN BORBE PROTIV NARKOMANIJE

Objavljujemo značajne datume drugog kvartala 2021. godine. Ovi datumi se obeležavaju u našoj zemlji, a većina i širom sveta. Tako se sredstvima javnog informisanja saopštava gde građani mogu da dođu i prisustvuju panel diskusiji, edukaciji ili savetovalištu. Obično se u prostorijama Doma zdravlja ili Mesnih zajednica organizuju predavanja i konsultacije, tako da svi zainteresovani imaju priliku da čuju sve što ih zanima, kako bi sprečili ili lečili određene bolesti.

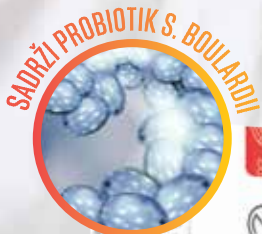
Ove kampanje i radionice su prilika da se osmisle, testiraju i usvajaju određena znanja koja su potrebna da se sačuva opšte javno zdravlje. Neretko na takvim događajima građani mogu da iskontrolišu nivo šećera u krvi, krvni pritisak ili da obave neki drugi pregled.

Navedeni datumi su potrebni jer se tako prenose poruke o značaju dostupnih mera prevencije u našoj zemlji, u cilju sprečavanja obolevanja i umiranja od hroničnih i teških bolesti.

Osnovna poruka svim građanima je da odvoje vreme za „dan za zdravlje“. Učinite sve da Vi i članovi Vaše porodice budete pravovremeno obavesteni i saznate sve što vam može pomoći u očuvanju zdravlja

REHIDRO MAX

ZA REHIDRACIJU I OBNOVU CREVNE MIKROFLORE



ZNAČAJ PLANINA U EKOSISTEMU

5. jun dan zaštite životne sredine



Pripremila:
Marica Puškaš,
urednica Ekološka

Planine oduvek imaju određenu mističnost za one koji žive u njihovim senkama. Od Maja i Starih Grka do japanske šinto religije, planinski bogovi se pojavljuju u kulturama i sistemima verovanja kroz istoriju i širom sveta. Takođe, planine volimo zbog njihove lepote i poštujemo zbog velikog fizičkog izazova kada pokušavamo da dosegamo njihove vrhove.

Jedan aspekt planine se često previđa: one imaju ključnu ekološku ulogu, budući da predstavljaju izvor za snabdevanje vodom, hranom i energijom. U stvari, više od polovine svetske populacije na neki način ima koristi od njihovih resursa.

Planine su staništa za biljke i divlje životinje i one su posebno osetljive na klimatske oscilacije, i danas im pretila velika opasnost budući da se glečeri otapaju ubrzanom tempom. U međuvremenu, kako se ljudi uspinju sve više i više zbog rekreacije i u potrazi za resursima, staništa se uništavaju i degradiraju. Ugrožene i retke biljke i životinje žive u sve manjim područjima, a gorštaci - često među najsiromašnijima - suočavaju se sa sve većim teškoćama.

Evo pet razloga zašto moramo više da poštujemo naše planine:

1. 13% svetske populacije živi u planinskim područjima. Više od 90% njih je u zemljama u razvoju, a jedna od tri osobe živi u uslovima u kojima je svakodnev-

na ishrana neizvesna i upitna. U obezbeđivanju resursa i podrške za 915 miliona gorštaka širom sveta postoji indirektna korist za milijarde ljudi.

2. Mnoge planine su proglašene UNESCO-ovim lokalitetima svetske baštine i rezervama biosfere. Imaju ključnu ulogu u održivom razvoju i očuvanju biodiverziteta.
3. Planine su domaćini 25% svetske „biološke raznolikosti“ na kopnu.
4. Kukuruz, krompir, ječam, sirak, kinoa, paradajz i jabuka su biljne vrste koje snabdevaju većinu svetske hrane, a potiču iz planinskih područja. Tu su i pokretači svetske ekonomije - kafa, kakao, med, bilje i začini. Održiva proizvodnja ovih namirnica doprinosi poboljšanju uslova života i jačanju lokalnih ekonomija.
5. Gotovo trećina svetskih šuma može se naći u planinskim regijama, a one sadrže raznoliku paletu specifičnih biljnih vrsta koja ne mogu preživeti u nižim zonama. Ove biljke, pre svega - drvenaste, imaju presudnu ulogu u regulisanju regionalne klime. Upijajući ogromne količine kišnice, one su takođe ključne za sprečavanje erozije, klizišta i padina.
6. Većina svetske sveže vode dolazi iz planina: gradovi kao što su Melburn, Najrobi, Njujork, Rio de Žaneiro i Tokio zavise od planinskih reka. Ova voda je takođe od vitalnog značaja u proizvodnji hidroenergije.

U pravo vreme na pravom mestu, svih 24h



Troslojna tableta

- + Oslobađa se nakon **5 minuta**
- + Oslobađa se nakon **45 minuta**
- + Oslobađa se nakon **8 sati**



SWISS+

Kad se sve sabere, u plusu si!

Dijetetski suplementi nisu zamena za zdravu ishranu.



Negovanje kose kroz vekove

Frizersko zanatstvo je toliko napredovalo da slobodno može da se kaže da je to umetnost i velika industrija. Proizvodnja kozmetičkih proizvoda za kosu je toliko raznovrsna, da često imamo dilemu koju boju, regeneratorski šampon ili balzam da odaberemo. O raznim vrstama četki, fenova i druge opreme da i ne govorimo.

Gledajući fotografije naših prabaka, baka i mama često se zapitamo kako su im lepe i neobične frizure. Kako li su uspevale, bez današnjih luksuznih proizvoda?

Šamponi su počeli da se prave tek pre jednog veka. Tada su se koristili sapuni na bazi životinjskih masti, kuvala se voda sa pepelom ili katranom. Takođe se potapala aloja u vodu i time se pralo vlašište. Mešavina kokosovog, bademovog ulja i meda je bila lekovita za suhu i oštećenu kosu. Kosa se prala samo jednom mesečno.

U Indiji su se koristili ulja lana i ruzmarina. U Asiriji su grejali gvozdene šipke i tako "teškim viklerima" uvijali kosu.

Afrikanci su koristili štapiće oko kojih su uvijali pramen i fiksirali glinom. Loknasto i lekovito.

U Egiptu su kao regeneratorski koristili bademovo ulje, a kana i indigo su im bile boje za bojenje kose.

Žene u Rimu su kosu ispirale pomoću kozje masti i ulja od bukve i kamilice.

Amerikanke su u 17. veku upotrebljavale mešavinu ulja i jaja za pranje kose.

Evropljanke su kuvale mrtve guštore sa maslinovim uljem.

Umetci za kosu su bili omiljeni u doba renesanse. Baš kao i danas.

N.D.



Od davnina pa do danas kosa je predstavljala deo kulture pojedinih naroda. Velika pažnja se pridavala nezi kose jer je bila između ostalog simbol moći i autoriteta. Menjali su se trendovi i varijacije raznih frizura od boja, do perika i umetaka. Perike su masovno počele da se nose još u XVI veku. Epidemija sifilisa se toliko raširila po Evropi uzrokujući između ostalog opadanje kose, pa je u nedostatku antibiotika, vlasuljarstvo doživelo procvat.

Francuski kralj Luj XIV i engleski kralj Čarls II su zaslužni što je aristokratija prihvatila perike pre svega iz praktičnosti. Krajem XVIII veka su prestale masovno da se nose i tako počinje era prirodne kose koja traje i danas.

Osim u posebnim sudovima u kojima tradicija nalaže nošenje perike tokom suđenja, danas se perika uglavnom nosi silom prilike. Prave se i prodaju za potrebe pozorišta, filma i u medicinske svrhe, za osobe koje su izložene hemioterapiji. Postoje pojedinci i udruženja koja se bave humanitarnim radom, prikupljaju, prave i na kraju doniraju perike onima kojima je potrebno.

N.D.

Brinu vas akne?

Sebamed Clear Face kolekcija
zmanjuje pojavu akni za 71%
u periodu od 2 do 4 nedelje

Proizvedeno u Nemačkoj



clinically
PH 5.5
tested
seba med
CLEAR FACE



Fish Oil Jr.



Njihovo zdravlje je naš prioritet

Tečni dodatak ishrani sa omega 3
masnim kiselinama ukusa manga
i breskve, za decu uzrasta
od 3 do 10 godina.

www.nobelpharma.rs



PODRŠKA VAŠEM IMUNITETU



MLADI I UPOTREBA NARGILA

31. maj svetski dan bez duvanskog dima

Pripremila:
dr ph. spec Nina Dimitrov

Godinama se u medijima, tribinama, diskusijama i radionicama govori o štetnosti duvana. U cigaretama se nalazi preko 8000 različitih hemijskih jedinjenja, od kojih su sto dokazani uzročnici mnogih bolesti uključujući karcinom pluća. Dokazano je da ne postoji ni jedna vrsta cigareta koja ne dovodi do zavisnosti. Iako ju je veoma teško ostaviti, postoje milioni u svetu koji su ipak uspeli. Pušenje spada u bolesti zavisnosti. U Srbiji veliki broj mladih oba pola pokazuju interesovanje za ovu vrstu uživanja. Da bi se poboljšalo zdravlje stanovništva doneti su zakoni kojima se zabranjuje pušenje u kafićima, restoranima i drugim zatvorenim prostorima. Otvaranje nargila barova po Srbiji je loš trend, a mladi nisu svesni koliko je aromatizovani duvan štetan.

Svetska zdravstvena organizacija upozorava da samo jedna upotreba nargile (šiše) šteti isto kao da je popušeno više od jedne kutije cigareta. Oko 10% mladih od 13 do 15 godina je probalo šišu, kao i svaki treći srednjoškolac. Svi su oni u predvorju za konzumiranje cigareta. Jedna sesija pušenja nargile traje oko pola sata do sat. Mnoge zemlje su je svrstale u grupu duvanskih proizvoda. Osim toga upotreba istog usnika uzrokuje različite virusne infekcije (npr. mononukleozu), herpes na usnama, pa čak i tuberkulozu usta. Put nargile od Persije, preko Indije i Egipta, pa do Srbije, doneo je ružnu naviku. Navika je postala moderna, ali je istovremeno štetna. Zaustavimo je, jer odvikavanje je mukotrpan proces.

LACTOGYN®

Vedra strana intimnog zdravlja!



Svrab, peckanje, sekret...?

Poremećaji vaginalne mikrobiote jedan su od najčešćih problema sa kojima se žene susreću. **Kompletna linija proizvoda Lactogyn pruža dugotrajnu zaštitu intimnog zdravlja.**

- * Lactogyn je **prvi i jedini koncept** koji omogućava **komplementarnu primenu oralnog i vaginalnog oblika** te osigurava **izuzetnu jednostavnost primene.**
- * **Sadrži klinički dokazane sojeve laktobacila**, *Lactobacillus rhamnosus*, GR-1® i *Lactobacillus reuteri*, RC-14®, **za obnovu vaginalne mikrobiote.**
- * Lactogyn je namenjen **ženama svih starosnih grupa. Bezbedan za trudnice.**



jgl

Šta su rekli o porodici?

“U složnu porodicu sreća sama od sebe dolazi”.

Srpska poslovice

“Porodica je jezgro civilizacije”.

Vil Durant

“Porodica je jedno od remek dela prirode”.

Džordž Santana

“Kako ćete doprineti svetskom miru? Idite kući i volite svoju porodicu”.

Majka Tereza

“Ništa značajnije ne može učiniti otac za svoju decu, nego to da voli njihovu majku”.

Žan Žak Ruso

“Čovek nikada ne sme zanemariti svoju porodicu zbog biznisa”.

Volt Dizni

“Porodica je najvažnija stvar na svetu”.

Princeza Dajana

“Porodica nije najvažnija stvar. Porodica je sve”.

Majkl Foks

“Jedina stena koja stabilno stoji, jedina institucija koja zaista funkcioniše je porodica”.

Li Jakoka

“Čovek proputuje svet u potrazi za onim što mu je potrebno, a onda se vrati kući i pronade upravo to što je tražio”.

Džordž Mur

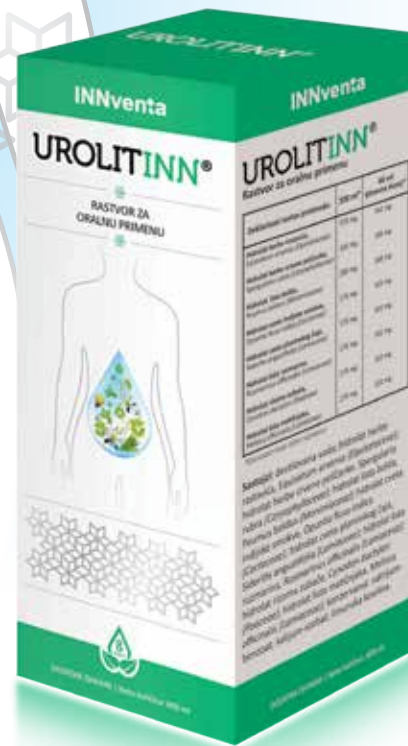
“Samo žena može stvoriti porodicu. Ali i porodica se može raspasti zbog žene.”

Majka Tereza

UROLITINN®

Rastvor za oralnu primenu

*Bioaktivni biljni kompleks
za prevenciju i eliminaciju
kamena i peska iz urinarnog trakta*



Zašto UROLITINN®?

- ✓ Efikasno eliminiše kamen i pesak iz urinarnog trakta
- ✓ Stimuliše diurezu i olakšava uklanjanje kristala soli i kamena iz urinarnog trakta
- ✓ Kontroliše bol i eliminiše spazam iz urinarnog trakta
- ✓ Prevenirira ponovno stvaranje kamena nakon uklanjanja iz urinarnog trakta, bez obzira na njegovo poreklo

Način upotrebe:

Dva puta dnevno po 30ml (dve kašike) rastvoriti u pola čaše vode i popiti, najmanje 15 minuta pre obroka.

NAPUNITE BA(K)TERIJE

*Pro*life

Energija
Imunitet



Vitalnost
Otpornost

*Pro*life jgl 



Se

 **Galenika** a.d.

POBEDI.

Selen+A+C+E



Štitasta
žlezda



Imuni
sistem

Aromaterapija



ETARSKO ULJE BORA

Najčešće se dobija iz iglica sibirskog bora. Osvežava i otklanja napetost. Jača emotivnu i psihičku stabilnost. Deluje antiseptički, pomaže kod iskašljavanja, infekcija disajnih puteva i upale sinusa. Deluje na artritis, išijas i reumatizam. Otklanja umor i iscrpljenost. Povećava opštu otpornost organizma. Ulazi u sastav preparata za inhalaciju, kao i krema i gelova za lokalni tretman problema sa iskašljavanjem i drugih simptoma infekcija disajnih organa. Koristi se i u proizvodima za masažu zglobova i mišića, jer ublažava bolove u mišićima i pojačava cirkulaciju. Dejstvo mu se povećava u kombinaciji sa etarskim uljem eukaliptusa, a odlično se kombinuje i sa etarskim uljima žalfije i lavande. Takođe, ovo etarsko ulje ima izuzetna pročišćavajuća i osvežavajuća svojstva za prostor u kojem živimo, pa je odlično ulje za aromatizaciju prostora.



ETARSKO ULJE RUZMARINA

Osvežava i vraća životnu energiju, bistri um i smanjuje napetost. Smanjuje lučenje sebuma i podstiče regeneraciju kože. Deluje antimikrobno i antiseptično. Stimuliše limfni sistem i razmenu materija u tkvima. Olakšava iskašljavanje i bolove u mišićima i zglobovima, pa ima primenu kod sportskih masaža. Podstiče cirkulaciju, pa se koristi u preparatima za prevenciju i otklanjanje celulita. Čest je sastojak i proizvoda za tretiranje strija i ožiljaka, kao i preparata za negu kože. Preporučuje se za negu masne kože. Pomaže kod akni i seboreje. Primenjeno u vidu inhalacija, olakšava iskašljavanje. Idealno je za upotrebu u radnom prostoru i nakon intenzivnog intelektualnog rada. Dobro se meša sa etarskim uljima mente, lavande i citrusnim etarskim uljima. Ne preporučuje se upotreba u prva tri meseca trudnoće.



Pripremila:
farm. tehničar
Dragana Sunajko

Važno je naglasiti da etarska ulja treba čuvati zaštićena od svetlosti i toplote. Za većinu etarskih ulja, pravilo je da se ne koriste oralno (ne piju se), nego topikalno (mažu se na kožu). Pre nanošenja na kožu, potrebno ih je razblažiti sa parafinskim ili sa nekim biljnim uljem (bade-movo, kokosovo, maslinovo, ricinusovo, ulje pšeničnih klica, jojoba ulje, ulje avokada). Ne bi trebalo da ih koriste osobe sa osetljivom kožom da ne bi došlo do alergije ili iritacije. Ne preporučuje se primena u trudnoći i kod dece mlađe od 6 godina. Ako ne spadate u neku od navedenih grupa, slobodno možete odabrati jedno ili više etarskih ulja koja odgovaraju vašim potrebama i uveriti se u njihove blagodeti. Ovaj zimski period kada svako od nas mnogo vremena provodi u toplini svoj doma, idealan je za to.



ETARSKO ULJE ORIGANA

Spada u najmoćnija prirodna sredstva sa antiseptičkim i antibiotskim dejstvom. Među prirodnim antioksidansima, ovo ulje je jedno od najmoćnijih.

Deluje umirujuće na nervni sistem, a pomaže i u rešavanju akutnih i hroničnih plućnih tegoba. Olakšava izlučivanje sluzi iz zapuštenih sinusa, ubrzava zarastanje rana i posekotina. Ima i antigljivično dejstvo. Etar-sko ulje origana naneto spolja na kožu, duboko prodire u tkivo pri čemu pomaže kod upale tetiva i zglobova, povrede ligamenata, bolova u mišićima glavobolje i migrene. Kao dobar antiseptik našlo je primenu i u tretmanima protiv akni, bubuljica, osipa i drugih problema sa kožom. Koristi se i za otklanjanje gljivičnih infekcija stopala i noktiju. Može se primenjivati u vidu inhalacija, kupki ili kao sastojak proizvoda za lokalnu primenu na koži.



ETARSKO ULJE ČAJNOG DRVETA

Deluje umirujuće, pomaže kod nervoze i stanja šoka. Pruža osećaj snage i olakšava donošenje odluka i rešavanje potisnutih emocija. Pomaže kod prehlade, gripa, bronhitisa i kašlja. Jedan je od najjačih antiseptika, pomaže kod virusa, bakterija i gljivica. Čest je sastojak rastvora za ispiranje desni i usne duplje, kao i preparata za negu kose.

Pronašlo je svoju primenu u lečenju akni, herpesa, peruti, opekotina, osipa, inficiranih rana, čireva, ujeda insekata, bradavica. Pomaže i u borbi protiv bronhitisa i laringitisa, kao i kod astme i bolova u grlu. Takođe je veoma efikasno kod reume i bolova u mišićima. Dobro se meša sa etarskim uljima lavande, ruzmarina i citrusnim uljima. Može se koristiti i kao prirodni repelent. Odbija ne samo komarce, već i mrave i mnoge druge insekte.

Šta znamo o multiploj sklerozi?

Pripremila:
dr ph. spec Nina Dimitrov

Multipla skleroza (MS) je oboljenje centralnog nervnog sistema koje se karakteriše oštećenjem mijelina, omotača nerava u mozgu i kičmenoj moždini. Mijelin je odgovoran za sprovođenje nervnih impulsa, a kao rezultat njegovog oštećenja ispoljavaju se različiti simptomi i neurološki ispadi. Ova neurološka bolest može dovesti do trajnog invaliditeta. Najčešće se javlja između 20. - 40. godine života, ali se može dijagnostifikovati u bilo kom životnom dobu. Smatra se autoimunom bolešću čiji uzrok je nepoznat. U osnovi ove bolesti leži imunološki poremećaj, a postoje podaci koji ukazuju na genetsku predispoziciju za njen nastanak. Češće se javlja kod žena. Rani znaci su peckanje ili trnjenje ruku i/ili nogu, gornjeg dela tela ili jedne strane lica. Može se javiti i prola-

zna slabost, nezgrapnost, blaga ukočenost, neuobičajeni umor u rukama ili nogama, manji poremećaj hoda, a u kasnijim fazama i potpuna oduzetost, problemi sa vidom (zamagljen vid, delimična slepoća, bol u jednom oku, diplopija – osoba vidi duple slike). Teškoće u kontroli mokrenja, vrtoglavica, blagi emocionalni poremećaji su još neke od karakteristika. Često se javlja mesecima i godinama pre nego što se prepozna bolest.

Tok bolesti je nepredvidiv i kod većine pacijenata prisutni su periodi poboljšanja i pogoršanja. Visoka spoljašnja temperatura, vruća kupka i povišena telesna temperatura mogu da pogoršaju simptome i znake MS.

Dva glavna problema koja se javljaju u kontroli mokrenja kod pacijenata sa MS su: nesposobnost zadržavanja urina (stalno prisutan nagon za urgentnim i čestim

uriniranjem) i nemogućnost da se kompletno isprazni bešika, tako da u njoj uvek ostaje veća količina urina (tzv. rezidualni urin) koji može biti uzrok za razvoj infekcije.

Razvoj imunologije doprineo je uvođenju novih lekova (imunosupresiva i imunomodulatora), što je otvorilo mogućnost da ukoliko se sa terapijom započne blagovremeno, multipla skleroza postane izlečiva bolest.

Lekovi za terapiju multiple skleroze su:

- Imunosupresivi: glukokortikoidi u visokim dozama; citostatici - azatioprin, ciklofosamid, metotreksat, mitoksantron i dr.
- Imunomodulatori (lekovi koji menjaju prirodni tok bolesti): interferon beta 1a i 1b, humani imunoglobulini za intravensku primenu
- Kombinacija lekova iz ove dve grupe
- Glatiramer acetat - po strukturi nalik na mijelinski bazični protein
- Simptomatska terapija

Pacijenti sa multiplom sklerozom imaju više ozbiljnih komplikacija koje im u velikoj meri smanjuju kvalitet života. Od spazama (bolnih mišićnih grčeva) koji ograničavaju pokretljivost, preko bolova u nogama i leđima, poremećaja mokrenja do depresije.

Poslednjih godina suplementi sa prirodnim proteinom karnozinom (koji se nalazi u svim ljudskim ćelijama) pokazuju pozitivne efekte kao što su: smanjenje spazma, poboljšanje vida i govora i bolju motoriku.

Osobama koje imaju MS zbog mogućeg nepovoljnog delovanja na imunološke mehanizme, ne treba davati: Propranolol i druge beta blokatore - jer mogu povećati broj beta receptora na limfocitima, jer je kod njih već taj broj povećan na T limfocitima.

Indometacin jer može da pokrene recidiv bolesti (kada se simptomi koji su ranije nestali ponovo pojave).

Antagoniste H2 receptora jer inhibiraju funkciju supresornih T ćelija.

Najbolja metoda za postavljanje dijagnoze multiple skleroze je magnetna rezonanca.

Dodatak ishrani **CI-TRI-MAG FORTE**[®] Magnezijum-citrat

Inovacija među proizvodima magnezijuma Jedinstven proizvod sa svim neophodnim osobinama



Novi proizvodi kompanije Hemofarm STADA GROUP



Prostenal perfect

Perfektno rešenje za uvećanu prostatu i probleme sa mokrenjem. Vraća samopouzdanje i muškost. Za život muškarca bez granica.



Arthrostop

Jedinstvena formula za zaštitu i regeneraciju zglobova.



Sinulan Forte / Sinulan Duo Forte

Biljna formula koja brzo rešava uzrok, a ne samo posledice upale gornjeg i donjeg respiratornog trakta.



Eunova D3 K2

Prava kombinacija vitamina za zdrav i jak organizam i zdrave i jake kosti.



Marsovci

Pažljivo izbalansiran kompleks vitamina i minerala namenjen deci za pravilan rast i razvoj, poboljšanje apetita, jačanje imuniteta i efikasnu zaštitu od virusnih i bakterijskih infekcija.



ImunEffect

Iskusite pun efekat jakog imuniteta uz ImunEffect! Idealna formulacija za jačanje imunog sistema!



Calcium Magnesium Zinc

Kombinacija tri neophodnih minerala za normalnu funkciju organizma.

seni

SENI POMAŽE
KAD BEŠIKA ZAKAŽE



100%
PODRŠKA

SENI LADY ulošci za inkontinenciju, za žene kod blage do umerene inkontinencije

Sa SENI ulošcima za inkontinenciju ste sigurni jer predstavljaju podršku svima koji imaju problem sa slabom bešikom i zadržavanjem urina.



Pre upotrebe pročitati uputstvo! O nameni i neželjenim reakcijama na medicinsko sredstvo posavetujte se sa lekarom ili farmaceutom.

Ovlašćeni predstavnik proizvođača, uvoznik i distributer: INPHARM Co d.o.o. Batajnički drum 23, 11080 Beograd, Zemun; Tel: +381113073900, +381113073901, Fax: +381113073973

INPHARM

Februarska nagrada Novog Sada dr Vladimiru Petroviću



Epidemiolog, redovni profesor na Medicinskom fakultetu u Novom Sadu i direktor Instituta za javno zdravlje Vojvodine, zaslužno je dobio ovo priznanje za 2020. godinu. Pored toga profesor pripada grupi vodećih stručnjaka u medicini, autor je brojnih naučnih radova i publikacija u vodećim svetskim časopisima. Vodio je epidemiološku službu Vojvodine, od pandemije svinjskog gripa, preko epidemije malih boginja do pandemije virusa Korona.

Profesor Vladimir Petrović je razvio program imunizacije protiv HPV (Humani papiloma virus) infekcija promotivnom kampanjom u gradu Novom Sadu i na taj način stavio tako raširenu pojavu pod kontrolu i nadzor.

Kako je nagrada koja se dodeljuje za najznačajnija dostignuća građana Novog Sada sadržala i novčani iznos od 130 hiljada dinara, profesor Petrović je iskoristio ovu priliku i poklonio ovaj iznos „Dečijem selu“ u Sremskoj Kamenici.

Prvoj rečenici koja karakteriše zvanje i stručnost, profesoru Vladimiru Petroviću za tako dirljiv gest slobodno se može dodati reč humanista.

neo-angin®

- ublažava bol, crvenilo i otok grla
- efikasno suzbija uzročnike infekcije sluzokože usne duplje
- dodatna terapija kod zapaljenja ždrela

Muči vas bol u grlu?

Polako otopiti u ustima

Pre upotrebe detaljno proučiti uputstvo! O indikacijama, merama opreza i neželjenim reakcijama na lek posavetujte se sa lekarom ili farmaceutom.

Nosilac dozvole za stavljanje leka u promet:
Evropa Lek Pharma d.o.o,
Bore Stankovića 2, Beograd



PRAVI PRIJATELJ ZA NEGU KOŽE

PRAVA ZAŠTITA ČAK I ZA BEBE... I PROTIV KOMARACA

Kompletan asortiman nove Chicco linije, koji može da se koristi već od prvih nedelja, prilagođen osetljivoj koži i pruža 100% prirodnu zaštitu* protiv komaraca.

▶ 100% PRIRODNA ZAŠTITA*

Nežne formule koje štite kožu zahvaljujući prirodnim sastojcima kao što su esencijalna ulja. Sadrži ulja melise i krabingog drveta, čiji mirisi su poznati po tome da odbijaju komarce.

▶ DELIKATNA FORMULA IDEALNA ZA BEBE

Svi proizvodi su dermatološki testirani na osetljivoj koži i ne sadrže sintetičke parfeme, alkohol, boje, parabene, SLES, fenoksietanol, naftne derivate, silikone i mineralna ulja.

▶ PRAKTIČNA PAKOVANJA!

Proizvodi sa nežnim mirisom dostupni su u više praktičnih formata: sprej, roll on i maramice odlični su za poneti. Da bi se umirila koža posle ujeda insekta ili međuze, praktičan roll on posle ujeđa pruža trenutni osećaj hlađenja i olakšanja.

MADE IN ITALY



*zahvaljujući prisustvu ulja melise i krabingog drveta

KRAUTERHOF

Najprodavanija anticelulit kolekcija u Srbiji*

1. Serum - početni tretman, za 14 dana do prvih rezultata
2. Intenzivni Gel za negu kože s celulitom
3. Body lift gel - Učvršćuje i neguje kožu poput "narandžine kore". Zategni se!



*Brend Krauterhof je rangiran kao prvi brend po količinskom učešću u kategoriji proizvodi protiv celulita na tržištu Srbije - u periodu januar-december 2017. godine prema podacima Nielsen maloprodajnog indeksa.

www.krauterhof.rs

EKSKLUZIVNO

Andrija Gerić, odbojkaš i diplomirani psiholog

Mentalni trener

Intervju: Nina Dimitrov



Počeo je u Vojvodini, igrao u Bosni Montikjari, Lube Mačerati, Ikoni Latini, Panatinaikosu, Fenerbahçeu i vratio se u Vojvodinu.

Dvadeset godina velikih takmičenja u svetu i kod nas? Gde je bilo najteže?

Na početku i na kraju u Vojvodini. Na početku, zato što sam bio mlad i nisam mnogo toga znao, a na kraju iz razloga što sam osećao veliku odgovornost za rezultate kao najstariji i najiskusniji igrač u timu.

Bili ste osvajač Olimpijskog zlata, prvak Evrope, vicešampion sveta... Postoji li nešto što niste osvojili?

Svetsko prvenstvo i Svetsku ligu, mada sam bio jaaaaako blizu da i to osvojim. Na udaljenosti od jednog poena. Nekada je samo jedan poen razlika između pobednika i poraženog u ovom našem divnom sportu.

A šta je od toga najdraže?

Najdraža mi je Olimpijada svakako i klupsko italijansko prvenstvo. Od malena sam priželjkivao ta dva trofeja. Olimpijsko zlato kao nešto najviše što jedan sportista može postići, a italijansko prvenstvo zbog prestiža i priča starijih kolega iz reprezentacije.

Poznato je da ste u isto vreme tajno trenirali odbojku i

košarku? Zašto je prevagnula odbojka?

Draža mi je bila, mada sam možda i pogrešio u izboru. Ko zna (smeh). Košarka je dinamičniji sport i volim da je gledam.

Profesionalni sportista, trener, sportski psiholog, ... Gde najlakše smećujete?

Sve u svoje vreme. Nekada je bilo po lopti, a sada su mi draži mladi sportisti, kojima pomažem kroz mentalni trening i psihologiju da ostvare svoje snove.

Koji neuspeh pamтите?

Svetska liga 2003. godine - borbu sa Brazilom do samog kraja i Olimpijske igre u Atini 2004., kada smo zbog bolesti bili peti, umesto da smo osvojili neku od medalja.

Živeli ste u Italiji, Turskoj, Grčkoj... Gde Vam je bilo kao kod kuće?

Italija je moja druga kuća zato što sam tamo bio 10 godina, a Grčku i Grke obožavam i rado putujem iznova u te zemlje.

Kada ste odlučili da se bavite psihologijom?

Tokom karijere me je uvek interesovala i bila mi zanimljiva, a posle karijere je postala moja velika ljubav. Tada sam konačno imao vremena da je studiram.

Andrija Gerić

Kakva su Vam iskustva na tom polju?

Interesantna, jer svaki klijent je nova priča i novi izazov kako mu pomoći da ostvari svoje ciljeve i snove.

Kako se hranite?

Tokom čitave karijere sam bio pod strogim režimima ishrane i malo sam se „opustio“ posle njenog završetka. Sada se trudim da to budu zdrave namirnice sa manje mesa i više salate i povrća.

Kako provodite slobodno vreme? Postoji li neki hobi koji Vas okupira mimo sveta sporta?

Učenje koje je povezano sa psihologijom, bilo u sferi sporta ili kroz poslovnu psihologiju. Mislim da psihologija može pomoći kako sportistima tako i timovima da postignu bolje rezultate u poslu.

Šta je Vaš izbor kada je u pitanju zdravlje - tradicionalna medicina, farmakoterapija ili kombinacija?

Moja baka je uvek govorila: „Umereno u svemu“ i živela je 97 godina. Čovek mora da „sluša“ svoje telo i ponaša se u skladu sa njim. Dakle, kombinacija.

Koju knjigu, film ili muzičku numeru biste preporučili našim čitaocima?

Sofijin svet, a kada je u pitanju klasična muzika koja je vrlo malo u „etru“, Vivaldija ili Šopena.

Sam život nosi sa sobom lepe i manje lepe trenutke. Kada naiđe problem šta Andrija kaže sebi?

Kaže: „Proći će, biće sve ok, samo nastavi“. Život je sastavljen i od lepog i od manje lepog i mi smo tu da uživamo u svemu što život nosi.



Značaj samokontrole u šećernoj bolesti

Šećerna bolest (dijabetes) je bolest koja traje celog života i ako nije dobro kontrolisana ostavlja ozbiljne posledice u smislu narušenog zdravlja i kvaliteta života osobe koja od nje boluje. Stoga je veoma važno držati nivoe šećera u krvi u određenim granicama.

Na koji način se procenjuje da li je dijabetes dobro regulisan ili ne?

Za najveći broj obolelih bolest je dobro regulisana ako je vrednost HbA1c manja ili jednaka 7% (53 mmol/l). U nekim slučajevima lekar može odrediti i nešto nižu ili višu vrednost HbA1c za ciljnu, ali ne višu od 8% (64 mmol/mol). Međutim, samo ovaj podatak najčešće nije dovoljan. Izuzetno je važno samostalno meriti vrednosti šećera u krvi. Treba meriti jutarnje vrednosti šećera nakon ustajanja, a pre uzimanja hrane (našte). Pored glikemija našte, za procenu regulisanosti šećerne bolesti treba raditi i celodnevne profile glikemije - šećer meriti neposredno pre i 1,5-2 sata nakon glavnih obroka (doručak, ručak i večera), i jedno merenje u toku noći (02-04h). Vrednosti glikemije našte i pre obroka treba da budu između 4,4 i 7,2 mmol/l, dok dva



sata nakon obroka vrednosti treba da budu do 10 mmol/l. Za mlađe osobe ili one kod kojih dijabetes kraće traje mogu se tražiti i niže vrednosti. Izmerene vrednosti glikemije se unose u dnevnike samokontrole i dnevnik je potrebno poneti na svaku kontrolu kod lekara.

Koliko često treba meriti šećer u krvi?

U tipu 1 dijabetesa treba kontrolisati dnevni profil najmanje dva puta nedeljno i glikemiju našte bar još jednom nedeljno. U tipu 2 dijabetesa na terapiji tabletama treba kontrolisati dnevni profil glikemije najmanje jednom mesečno, još jednom u toku nedelje glikemiju našte i jednom posle obroka. Kod osoba sa tipom 2 dijabetesa koji su na terapiji insulinom treba kontrolisati dnevni profil glikemija jednom nedeljno, još jednom u toku nedelje glikemiju našte i jednom posle obroka. Svi oboleli od dijabetesa treba češće da kontrolišu glikemije u slučaju akutne bolesti (infekcije, uzimanje nekih lekova i sl.), promena u načinu života (novi posao, putovanje, itd.), u slučaju pojačane fizičke aktivnosti ili neredovnog uzimanja obroka.

Bepanthol® kapi za oči



Natrijum hijaluronat (0,15%) + Dekspantenol (2%)

Intenzivno vlaži i ublažava tegobe kod suvih i nadraženih očiju



Moguća upotreba 12 meseci posle otvaranja



Meka bočica za jednostavno doziranje



BEZ KONZERVANSA

NOVO BOČICA



Pre upotrebe pročitati uputstvo! O nameni i neželjenim reakcijama na medicinsko sredstvo posavetujte se sa lekarom ili farmaceutom.

Novi lac upisa za Srbiju: Bayer d.o.o., Omladinskih brigada 88b, 11070 Beograd

LRS MKT 30.2020.1037



Regulišite telesnu masu i očistite jetru od štetnih materija!



Koristan u uklanjanju viška vode iz organizma!

Ubrzava metabolizam i reguliše telesnu težinu!



Schwarzkopf

schauma

ISPUNJAVA ŽIVOT MEHURIĆIMA SREĆE.

NEGUJE I
OBNAVLJA
KOSU

OSVEŽAVA
KOŽU
GLAVE

ČINI KOSU
MEKOM
I GLATKOM

JAČA
STRUKTURU
KOSE

ZA GLATKU
KOSU ZDRAVOG
IZGLEDA

NEŽNA
FORMULA ZA
SVAKODNEVNU
UPOTREBU



PŠENICA

KOPRIVA
I JABUKA

KAMILICA



Brzo ublažava svrab*

može se naneti na iritiranu kožu usled:



3u1

- brzo olakšanje
- zaustavlja svrab
- pruža umirujući efekat hlađenja

Lek je namenjen za upotrebu na koži.
CHBA/CHFENI/0002/19, Septembar 2019.

*Fenistil gel ublažava svrab koji je uzrokovan dermatozama, urtikarijom, ubodom insekata, opekotinama od sunca i površinskim opekotinama.

Pre upotrebe detaljno proučite uputstvo! O indikacijama, merama opreza i neželjenim reakcijama na lek posavetujte se sa lekarom ili farmaceutom.

Oboljenja štitaste žlezde

1. deo

Izvor:
Farmaceutski fakultet, Univerziteta
u Beogradu, Poslediplomske
studije Farmaceutska Zdravstvena
Zaštita, Farmakoterapija oboljenja
endokrino sistema - oboljenja
štitaste žlezde

Pripremila:
dr ph spec. Nina Dimitrov

Tireoidna žlezda se sastoji od dva režnja i smeštena je u donjem delu vrata. Žlezda sintetizuje, skladišti i oslobađa dva glavna metabolički aktivna hormona:

1. Tetra-jodtironin (tiroksin, T4) i

2. Tri-jodtironin (T3)

U krvi je najveći deo hormona T4 i T3 vezan za globuline (99.5%) a manji je slobodan i aktivan. T4 se u tkivima pretvara u T3 koji predstavlja aktivan oblik hormona.

NEGATIVNA POVROTNA SPREGA

Tireoidna funkcija je regulisana mehanizmom negativne povratne sprege (hipotalamus- hipofiza-tireoidna žlezda-periferna tkiva). Šta to znači?

Hipotalamus luči TRH (tireotropni rilizing hormon) koji stimuliše oslobađanje TSH (tireostimulirajući hormon) iz prednjeg režnja hipofize.

TSH se otpušta u cirkulaciju i kontroliše stvaranje i oslobađanje T3 i T4, koji mehanizmom povratne sprege inhibiraju oslobađanje TSH iz hipofize. U prevodu, kada je koncentracija T3 i T4 povećana, TSH produkcija je snižena.

Hormoni štitaste žlezde utiču na:

- nivo bazalnog metabolizma, neurološke i srčane funkcije,
- povećavaju metabolizam ugljenih hidrata, proteina i vitamina,
- povećanje ili smanjenje potrošnje kiseonika i kalorijene,
- regulišu rast, razvoj i izlučivanje većine hormona.

Oboljenja štitaste žlezde mogu biti kvalitativne i kvantitativne promene sekrecije hormona i/ili građe žlezde.

POSTAVLJANJE DIJAGNOZE OBOLJENJA ŠTITASTE ŽLEZDE

Lekar može da posumnja na osnovu karakterističnih simptoma i znakova da pacijent boluje od poremećaja štitaste žlezde.

Pored kliničke slike sprovode se sledeći dijagnostički testovi koji potvrđuju dijagnozu:

- nivo TSH, fT4 i fT3 u serumu, TSI (tireostimulirajući imunoglobulin) - ova supstanca je prisutna u krvi obično kod pacijenata sa Gravesovom bolešću,
- prihvatanja joda (test koji prati stepen prihvatanja radioaktivno obeleženog joda, a potom ga detektuje u štitastoj žlezdi scintigrafijom). Scintigrafija je bitna za pravilno postavljanje dijagnoze i vođenje terapije.

POREMEĆAJ FUNKCIJE ŠTITASTE ŽLEZDE

Hipotiroidizam

Hipotiroidizam nastaje kada je organizam izložen sniženoj količini hormona štitaste žlezde ili ređe kad postoji nesposobnost tkiva da koristi hormone. Deli se na:

1. **Primarni** - zbog insuficijencije štitaste žlezde
2. **Centralni** - zbog insuficijencije hipofize ili hipotalamusa
3. **Periferni** - zbog rezistencije tkiva na tiroidne hormone (normalan nivo hormona, ali nesposobnost tkiva da koristi te hormone)

Najčešći uzrok je primarni atrofijski autoimunski tireoiditis (Hašimoto).

Kod hipotireoze prisutni su sledeći simptomi: letargija, konstipacija, nepodnošenje hladnoće, grčevi u mišićima, usporena intelektualna i motorna aktivnost, povećanje težine, mada se može javiti i gubitak težine, suva koža i kosa, glas postaje dublji. Ukoliko postoji teži oblik bolesti javlja se tup pogled, bezizražajno lice, proređena kosa, bleđa i hladna koža.

Kod hipotireoze, izuzetno retko može doći do pogoršanja bolesti i nastanka miksedemske kome (stupor, hipotermija i respiratorna depresija), koja može imati fatalan ishod. Faktori koji mogu provocirati miksedemsku komu su: neadekvatno lečenje bolesti, izlaganje hladnoći, trauma, infekcija, primena određenih lekova iz grupe anestetika, narkotika i hipnotika.

Za lečenje hipotireoze i strume primenjuju se tiroidni hormoni (najčešće T4 oralnim putem).

Terapiju treba započeti malim dozama, a zatim ih postepeno povećavati kako bi se vitalni organi (pre svega srce) postepeno prilagodili novim metaboličkim potrebama. Do simptomatskog poboljšanja hipotireoze može doći posle 2-3 nedelje nakon početka terapije ali maksimalno poboljšanje dolazi tek posle dužeg perioda.

Hipertiroidizam

Hipertiroidizam je stanje koje je praćeno povećanjem nivoa slobodnih tiroidnih hormona fT3 i fT4.

Glavni faktori razvoja hipertireoze su nasleđe, deficit supresora T - limfocita i stvaranje TSH receptor stimulišućih antitela, što dovodi do povećanja produkcije tiroidnih hormona.

Najčešći oblici hipertiroidizma su:

1. Difuzna toksična struma (Gravesova bolest) - u 90% slučajeva,
2. Toksična multinodularna struma,
3. Toksični adenom i
4. Tiroiditis i povećan unos joda.

Gravesova bolest predstavlja autoimuni poremećaj koji karakteriše prisustvo TSH receptor stimulišućih antitela. Manifestacije Gravesove bolesti su difuzna struma i hipertireoza, koje su posledica uticaja tireostimulišućih antitela koja imitiraju dejstvo TSH.

Kod hipertireoze je obično prisutna struma (povećanje štitaste žlezde) i udružena je sa sledećim simptomima: ubrzana srčana frekvencija (često preko 100 otkucaja u minuti), anksioznost, nervna napetost, tremor ruku (podrhtavanje), gubitak na težini uprkos uobičajene ili povećane ishrane, nepodnošenje toplote i povećano znojenje, gubitak kose, mišićna slabost, ubrzano pražnjenje creva, tanka i nežna koža, poremećaj menstrualnog ciklusa, izražen sjaj u očima, protruzija očnih jabučica (izražena ispupčenost).

Za lečenje hipertireoze primenjuju se:

1. Lekovi koji inhibiraju sintezu tiroidnih hormona tj. inhibiraju ugradnju joda u tirozin (TIONAMIDI/antitireoidni lekovi: tiamazol i propiltiouraci). Ovim lekovima treba 3-4 nedelje da bi delovali, sve dok se ne isprazne depoi hormona u štitastoj žlezdi. Terapija ovim lekovima traje od 12 do 18 meseci, a zatim se prekida. Kod polovine pacijenata bolest se vraća posle otprilike godinu dana, pa je potrebno ponovo primeniti ove lekove.
2. Radioaktivni jod (J131) - brzo se i potpuno apsorbuje, a zatim koncentriše u tireoideji. Primenjuje se samo jedna doza, koja često bolesnike uvodi u hipotireozu, tako da je potrebna doživotna supsticijona terapija tiroidnim hormonima.
3. Hirurška intervencija (tireoidektomija)

Kod hipertiroidizma može doći do tireotoksične oluje (krize) - akutnog pogoršanja hipertiroidizma često praćenog insuficijencijom srca.

Treba brzo suzbiti efekte tiroidnih hormona na srce. To se postiže primenom beta blokatora (npr. propranolol) i jodnih kontrasnih sredstava koji blokiraju perifernu konverziju T4 u aktivni oblik T3, a takođe se mogu primeniti i jodidi i velike doze kortikosteroida, uz adekvatnu negu i nadoknadu tečnosti i elektrolita.

ZDRAVA JETRA - DUG ŽIVOT !

Reč stručnjaka:

Koje su funkcije Jetre u organizmu?

Jetra je centralna laboratorija organizma i najveći organ trbušne duplje, a nalazi se na desnoj strani tela, neposredno ispod dijafragme.

Prema današnjim naučnim saznanjima, jetra obavlja preko dve stotine različitih fizioloških i biohemijskih funkcija:

- Prečišćava krv od štetnih materija i otrova (transformiše otrovne materije u neotrovne);
- Održavanje stalnog protoka i pritiska krvi;
- U jetri se obavlja sinteza ugljenih hidrata, lipida i proteina;
- Predstavlja skladište vitamina (A, D, E i B12) i gvožđa;
- Pomaže varenje izlučivanjem žučnih kiselina.

Koji su najčešći uzroci oštećenja jetre?

Mada ima sposobnost regeneracije, jetru trajno mogu oštetiti virusi (hepatitis B, C), prekomerna upotreba hrane (gojaznost), lekova i alkohola. U današnje vreme sve je više ljudi sa obolelom jetrom zbog prisutnog zagađenja spoljašnje sredine i hrane, pesticidima, antibioticima, hormonima, teškim metalima.

Bolesti jetre - prema podacima svetske zdravstvene organizacije spadaju u deset najčešćih uzroka smrti u svetu.

Ciroza jetre je hronična, više ili manje dugotrajna i neizlečiva bolest. Ona razara ćelije jetre i na njihovom mestu stvara masno ili vezivno tkivo, zbog čega jetra postepeno gubi svoju funkciju. U zapadnom svetu, vodeći razlog presađivanja jetre je ciroza nastala na bazi nelečene masne jetre.



Masna jetra

Kod oko 10% procenata odraslog stanovništva preko 40 godina prisutna je masna jetra. To je specifično stanje u kome je funkcija jetre oslabljena, ali pacijent ne oseća tegobe.

Stručnjaci upozoravaju

- REAGUJTE NA VREME!

Bolesna jetra ne boli! Čovek sa bolesnom jetrom zato može izgledati relativno zdravo. Zbog toga pre nego što dodje do trajnog oštećenja jetre (Ciroze), treba reagovati na vreme osluškivanjem svoga tela i detektovanjem ranih znakova - simptoma bolesne jetre i njenih oslabljenih funkcija.

Rani znaci - simptomi oštećenja jetre:

- Povećana sklonost ka infekcijama tj. učestale infekcije;
- Otežano varenje i gubitak apetita;
- Često ste neraspoloženi i stalno pospani, umorni, brzo se zamarate;
- Promene u boji kože (tamni kolotovi oko očiju, crvenilo, modrice, žutilo kože i beonjače);
- Tamnija mokraća i svetla masna stolica;
- Povišena telesna temperatura i otoci lica, nogu;
- Poremećaj pažnje i koncentracije.

Laboratorijski nalazi i dijagnostika:

- Povećane vrednosti enzima jetre - transaminaze (ALT, AST, GGT, bilirubin);
- Ultrazvuk jetre i biopsija.

Bolje sprečiti nego lečiti

- ČUVAJTE SVOJU JETRU!

Da bi ste sačuvali jetru i njeno normalno funkcionisanje upotrebljavajte lekove samo pod lekarskim nadzorom, izbegavajte prekomerno unošenje hrane i alkohola (maximum 2 čaše vina dnevno), smanjite pušenje, redovna higijena i fizička aktivnost, dijetalna ishrana kao i upotreba prirodnih hepatoprotektiva u cilju održavanja normale funkcije jetre i detoksikacije organizma.

Hepatoprotektivi - štite i pomažu regeneraciju ćelija jetre

U poslednje vreme stručnjaci preporučuju upotrebu prirodnih hepatoprotektiva naročito onih koji imaju kombinaciju biljnih ekstrakata Silimarina i vitamina E, B kompleksa u cilju pospešivanja regeneracije, detoksikacije i očuvanja normalnih funkcija jetre.

Autor: Dr Mirjana Mišić



ŠTITI I OBNAVLJA FUNKCIJU JETRE

Sadrži jedinstvenu kombinaciju ekstrakata silimarina, sladića i indijske kosmulje sa vitaminima E i kompleksom vitamina B

AKTIVNI TOKOM CELOG DANA, BEZ BOLA U ZGLOBOVIMA



**2 x
VEĆA
KONCENTRACIJA
AKTIVNOG
SASTOJKA***

*U ODNOSU NA LEK
VOLTAREN EMULGEL

**SMANJUJE
ZAPALJENJE
U PREDELU
ZGLOBA**

DO 12 SATI UBLAŽAVANJA BOLA

Voltaren[®] Forte, 2%, gel se nanosi dva puta dnevno i oslobađa diklofenak, protivupalni nesteroidni sastojak, direktno na zglob. Diklofenak se akumulira u koži odakle se raspoređuje u duboka upaljena tkiva. Kao rezultat, pruža vam do 12 sati ublažavanja bola u zglobovima, baš tamo gde vam je potrebno.

Za više informacija pitajte svog farmaceuta



Radost pokreta

Lek je namenjen za upotrebu na koži.
Nosilac dozvole za stavljanje leka u promet:
Predstavništvo GlaxoSmithKline
Export Limited Beograd, Omladinskih brigada 88,
11 070 Novi Beograd, Srbija.
PM-RS-VOLT-20-00021, 10/20

PRE UPOTREBE DETALJNO PROUČITI UPUTSTVO! O INDIKACIJAMA, MERAMA OPREZA I NEŽELJENIM REAKCIJAMA NA LEK POSAVETUJTE SE SA LEKAROM ILI FARMACEUTOM.

Ferticure

*Kada Vam život ponudi problem,
Vi mu ipak dajte najbolje rešenje.*



Čak 5 do 10 odsto ženske populacije u jednom trenutku reproduktivnog perioda na ultrazvučnom pregledu otkrije da ima policistične jajnike. Ruku pod ruku sa ovim sindromom u neverovatnih 70 odsto javlja se i insulinska rezistencija i hiperinsulinemija.

I možda ovaj problem ne bi bio toliko u centru pažnje da se gotovo svakodnevno ne suočavamo sa sve više žena koje se ubrajaju u ovu statistiku i da sindrom policističnih jajnika nije najčešći uzrok neplodnosti. Na žalost, krajnji ishod vrlo često su dijabetes mellitus tip II i različita kardiovaskularna oboljenja.

Kako ne „upasti“ u statistiku?

Ferticure je dijetetski suplement specijalno formulisan da reguliše problematiku insulinske rezistencije i sindroma policističnih jajnika.

Ferticure sadrži MIO-INOZITOL 2000 mg, D-HIRO-INOZITOL 50 mg, folnu kiselinu četvrte generacije (Quatrefolic) 400 µg, vitamin E (DL-a-tokoferil acetat) 60 mg.

I mio-inozitol i d-hiro-inozitol su važni za normalan metabolizam glukoze i koncentraciju insulina.

Mio-inozitol se sintetisuje iz d-hiro-inozitola kao polaznog molekula, učestvuje u produkciji androgena na nivou

jajnika. D-hiro-inozitol učestvuje u sagorevanju i deponovanju šećera na nivou ćelije.

Vitamin E pripada grupi lipozolubilnih vitamina i ne sintetisuje se u ljudskom organizmu, već se može uneti samo ishranom. Deponuje se u masnim tkivima. Neophodan je za normalan rast, deluje kao antioksidans, reguliše sintezu prostaglandina i imune funkcije.

Folna kiselina (Quatrefolic) je glukozaminska so (6S)-5-metiltetrahidrofolata. Quatrefolic je aktivna forma folne kiseline koju organizam koristi odmah bez potrebe za metabolizacijom.

Folna kiselina je neophodna za sintezu DNK koja je od izuzetne važnosti za ubranu deobu i rast ćelija tkiva majke kao što je materica i ćelija koje će formirati tkiva i organe fetusa. Zbog toga je veoma važno da žene imaju dovoljno folne kiseline u svom organizmu kako pre, tako i tokom trudnoće. Folna kiselina se pre trudnoće i u trudnoći uzima kako bi se predupredila pojava defekata neuralne cevi (spina bifida). Folna kiselina doprinosi normalnom metabolizmu homocisteina, normalnoj sintezi amino kiselina, normalnom formiranju krvi.

Kome je namenjen Ferticure?

- Ženama sa postavljenom dijagnozom sindroma policističnih jajnika.
- Tinejdžerima (akne, maljavost, masna kosa i koža, neredovne menstruacije kao i njihov potpuni izostanak).
- Osobama sa insulinskom rezistencijom, hiperinsulinemijom, hiperglikemijom.
- Ženama koje planiraju trudnoću (problemi sa začecem, neredovne ovulacije ili njihov potpuni izostanak, loš kvalitet jajnih ćelija).
- Osobama koje otežano gube kilograme, dok se naobjašnjivo goje (naročito u predelu stomaka i bokova) uz česte napade gladi.
- Trudnicama koje imaju povećan rizik od nastanka gestacijskog dijabetes mellitusa (GDM).

Ferticure dolazi u pakovanju od 30 kesica praška za pripremu napitka. Preporučuje se upotreba 1 kesice dnevno rastvorena u čaši vode.

Redovnom upotrebom Ferticure praška u trajanju od 3-6 meseci obezbeđujemo uspešnost terapije. Proizvod ne treba da uzimaju osobe preosetljive na neki od sastojaka proizvoda. Interakcije sa drugim lekovima nisu poznate. Nije namenjeno osobama mlađim od 18 godina.



Zapamtite Gasimetin® i zaboravite na NADUTOST



- ✓ Smanjuje napetost i eliminiše gasove u stomaku
- ✓ 1 kesica sadrži 125 mg simetikona, klinički dokazane efikasnosti
- ✓ Može se bezbedno koristiti paralelno sa većinom lekova



20 KESICA PRAŠKA ZA
DIREKTNU PRIMENU



www.esensa.rs

Pulsni oksimetar

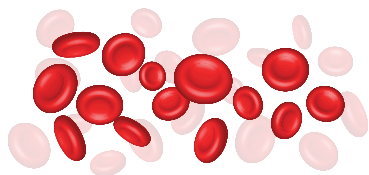
Čemu je namenjen i kako se upotrebljava

Pulsni oksimetar je uređaj koji omogućava proveru stepena zasićenja arterijske krvi kiseonikom (oksigenacija krvi) kao i rad srca (puls). Koristi se za procenu nivoa funkcije disajnih organa, što je jedan od pokazatelja osnovnih funkcija organizma, zajedno sa telesnom temperaturom, krvnim pritiskom i srčanom frekvencijom. Oksimetar se može koristiti u različitim situacijama: brza provera respiratornih disfunkcija; provera stanja bolesnika koji su u riziku - ljudi sa srčanom bolešću ili astmom; kod pacijenata sa apnejom; kod pušača, kao i kod ljudi koji su izloženi zagađenoj okolini u radnom okruženju. Takođe je vrlo koristan i za zdrave ljude koji jednostavno žele da vrše redovne provere svog zdravstvenog stanja, sportiste, i ljude koji vežbaju na velikim nadmorskim visinama (planinari, skijaši, piloti amateri).



Koje su normalne vrednosti zasićenosti kiseonikom?

U normalnim uslovima vrednosti bi trebalo da su iznad 95%. Normalan raspon vrednosti je između 94% i 99%. Smanjen opseg je između 90% i 94% i u tom slučaju se preporučuje poseta lekaru. Niska vrednost zasićenosti kiseonikom (<90%) uglavnom ukazuje na osnovne bolesti (respiratorne bolesti, astmu, zastoj rada srca i sl.) i tada je potrebno potražiti medicinsku pomoć. Ljudi sa niskom vrednošću zasićenosti kiseonikom imaju veću verovatnoću da imaju sledeće simptome: **nedostatak daha, ubrzan rad srca, slabost, nervozu i izbijanje znoja.**



COVID-19: Zašto oksimetar može biti koristan?

Upala pluća koja se često javlja kao posledica i komplikacija Covida-19 je praćena smanjenjem zasićenosti krvi kiseonikom: upotreba oksimetra za praćenje ovog parametra, kod pacijenata koji pokazuju neke tipične simptome i nalaze se u izolaciji kod kuće ili još uvek čekaju rezultat testiranja, može biti vrlo korisna, jer nemaju uvek oni koji su u stanju hipoksemije ili slabog snabdevanja pluća kiseonikom kratak dah. Oksimetar, dakle, daje potpuniju sliku situacije i vrednosti merenja treba saopštiti lekaru koji će moći da da savet kako dalje postupati.

Kako se koristi pulsni oksimetar?

Da bi izvršio merenje, pulsni oksimetar koristi dva svetlosna zraka različite talasne dužine, koji udaraju u prst umetnut u kućište. Korišćenje pulsnog oksimetra je veoma jednostavno: Ubacite jedan prst u otvor za prst pulsnog oksimetra i držite ga mirno. Pritiskom tastera funkcije otpočnite merenje. Udobno se smestite i ne pomerajte telo tokom merenja. Nakon nekoliko sekundi dolazi do očitavanja merenja na displeju uređaja. Potrebno je napomenuti da bi pre merenja trebalo obratiti pažnju na sledeća uputstva:

- Na prstu ne sme biti laka za nokte, veštačkih noktiju ili druge kozmetike
- Obezbedite da nokat prsta koji se meri bude dovoljno kratak da vrh prsta prekriva senzorski element u kućištu
- Držite ruku, prst i telo mirno tokom merenja



Makulin®

Očigledno dobar.



WAYA[®] PRAVI PUT DO REGULISANOG VARENJA

Prednosti WAYA[®] kapi:

- ✓ Najispitivaniji probiotički soj sa A smernicama za akutni virusni proliv i proliv izazvan antibiotskom terapijom
- ✓ **Mikroinkapsuliran oblik**
Jedini preparat na tržištu sa inovativnom tehnologijom mikroinkapsulacije koja omogućava 5 puta veću koncentraciju na mestu delovanja
- ✓ Uravnotežana crevna mikroflora ojačava imuni odgovor
- ✓ Ne sadrže alergene i pogodne su za pacijente koji imaju alergije
- ✓ Primerene i za vegetarijance
- ✓ Neutralnog su mirisa i ukusa
- ✓ **Siguran i efikasan od prvog dana života**



WAYA[®] probiotici, imaju A nivo dokaza i uz njihovu primenu se postiže:

50 %

kraće trajanje
proliva kod dece

65 %

manju pojavu
tegoba sa varenjem
izazvane antibiotskom
terapijom

28 %

smanjen intezitet plača
kod dece sa grčevima

200327 Informacije za korisnike

Dostupno u apotekama.

www.waya.rs

 MEDIS

Pobedite kašalj snagom prirode: Prospan®
Više radosti tokom dana.

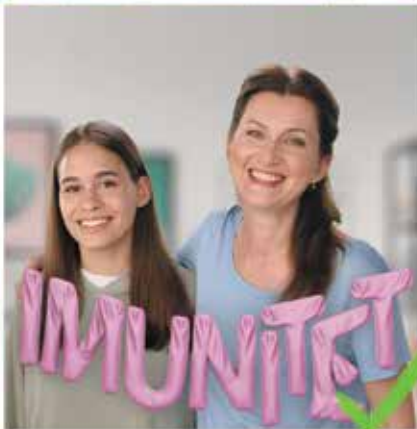
- Razređuje sekret
- Ublažava simptome zapaljenja
- Olakšava iskašljavanje
- Smiruje produktivni kašalj



*IQVIA data MAT 2019

Pre upotrebe detaljno proučiti uputstvo!
O indikacijama, merama opreza i neželjenim reakcijama na lek, posavetujte se sa lekarom ili farmaceutom.

Biljni lek broj 1 u svetu*



**ZDRAVA CREVA,
ZDRAVO TELO!**



K₂D₃ VIVA[®]

u soft gel
kapsuli



Ako uzimate VITAMIN D3 potreban vam je i K2

D3

Vitamin u dozi od 2000 i.j.

K2

Vitamin u dozi od 90 mcg

Preporučuje se za imunitet; kod žena u menopauzi; kod preloma; kod osteopenije ili osteoporoze; ali i kod pacijenata koji imaju hronične bolesti i koji su na dugotrajnim terapijama. Nedostatak vitamina D može imati značajan uticaj na imunitet, ali i na zdravlje kostiju. Kod ljudi starijih od 50 godina, povećava se rizik od pada i preloma kostiju. Niske vrednosti vitamina D mogu doprineti da se javi bol u kostima i zglobovima, kao i slabost u mišićima.

Najvažnija funkcija vitamina D3 u organizmu je kontrola resorpcije kalcijuma. Dakle, vitamin D3 je važan kako bi se kalcijum unet putem ishrane preuzeo iz creva u krvotok. Da bi telo zatim bilo u stanju da pravilno iskoristi ovaj kalcijum, neophodan je vitamin K2. U nedostatku vitamina K2, kalcijum se taloži u mekim tkivima i dovodi do dugoročno opasne kalcifikacije zglobova i organa.

Zato je uz vitamin D3 uvek neophodno uzimati i vitamin K2.

**Da Vaše kosti ostanu ZDRAVE I JAKE
a Vaš imunitet SNAŽAN.**

BlokMAX[®] gel

Ibuprofen 50mg/g+levomentol 50mg/g

LOKALNO DO CILJA



LOKALNA SIMPTOMATSKA TERAPIJA ZA UBLAŽAVANJE

- 📍 Reumatskog bola
- 📍 Bola u mišićima
- 📍 Bola u zglobovima kod blažih oblika artritisa
- 📍 Bola i otoka kod uganuća, istegnuća i sportskih povreda



Za lokalnu primenu na kožu

Odobreno rešenjem br. 515-08-00271-18-003 od 07.12.2018.



Pre upotrebe detaljno proučiti uputstvo!
O indikacijama, merama opreza i neželjenim reakcijama na lek posavetujte se sa lekarom ili farmaceutom.


ALKALOID
SKOPJE



NOVO
ANATOMSKI PROFILISAN ULOŽAK
LEON[®]
+ MEDIKAL

MEDICINSKO ANATOMSKA OBUĆA

DOSTUPNA U
APOTEKAMA

Sunce se uvek ponovo rađa

April, maj i jun 2021. godine

Pripremila: Maja Stojković, astrolog
majastojkovicns@gmail.com



OVAN: April donosi akciju na svim poljima, pre svega u ljubavi gde slobodni Ovnovi mogu upoznati vrlo zanimljivu osobu preko društvenih mreža i prijatelja, dok oni zauzeti očekuju prijatno iznenađenje od partnera u vidu poklona. Sada se spaja lepo i korisno, novac od kreativnih poslova, potpisivanje novih poslovnih ugovora... Maj i jun su u znaku zarade. Naglašeno astrološko polje novca Ovnovima donosi i dodatni prihod, ali i veliko angažovanje na poslu, pa tako može nedostajati podrška i razumevanje nadređenih i kolega. Može se javiti osetljivost disajnih puteva.



BIK: Tajna ljubav ili ljubav koja je nedefinisana sada prija Bikovima jer im daje prostor za maštanje. Može se dogoditi da prijatelji postaju emotivni partneri ili da se baš u krugu prijatelja pronade nova ljubav. April donosi veće troškove i rešavanje pitanja oko bitnih dokumenata, ugovora ili sudskih procesa. Veliki broj planeta se nalazi u astrološkom polju tajni, što Bikove iscrpljuje i stvara osećaj nesigurnosti i neizvesnosti po pitanju poslovnog ali i ljubavnog statusa. Maj je u znaku kontakata sa rodbinom i lepim dešavanjima vezanim za rodbinu. Delovanje Urana planete slobodne Bikove će učiniti nervoznim i nestrpljivim pa se i neke emotivne veze sada mogu prekinuti. Jun je mesec rešavanja pitanja mesta stanovanja, nekretnina, i početak privatnog i porodičnog posla.



BLIZANCI: April i maj donose novi krug prijatelja, udruživanje u neke klubove i online radionice. Astrološko polje prijatelja i druženja je svakako aktivirano, pa će Blizanci imati retke trenutke kada mogu da se osame i nađu vremena samo za

sebe. Ljubavni život donosi lepa iznenađenja, kontakte sa starim emotivnim partnerima, pa i obnavljanje veze. Odličan je period za posao, pa i oni Blizanci koji nemaju trenutno posao lako ga mogu pronaći preko prijatelja, interneta, oglasa... Moguće je i više poslova istovremeno. Boravak Marsa planete akcije u vašem znaku daje polet i energiju za akciju na svim nivoima, kao i sklonost raspravama pa i prepirkama, posebno sa emotivnim partnerom. U junu može biti osetljivije zdravlje kada su u pitanju grlo, vrat i mišići.



RAK: April i maj naglašavaju vašu uspešnu karijeru/poslovni i društveni status pa Rakovi mogu očekivati unapređenje na poslu, bolje poslovne pozicije, ali i veće odgovornosti. Manjak vremena za privatni život će se posebno osetiti u maju kada se možete udaljiti od emotivnog partnera, a razlog je nedostatak vremena za ljubav. Maj donosi ulazak Marsa u vaše sazvežđe gde ova planeta na teži način ispoljava svoje osobine, pa eto neslaganja sa ukućanima i roditeljima. Emotivna preosetljivost dovodi do svađa što je ustvari samo izraz straha i nemoći. Mogući su osetljivost želuca i probave kao posledica nervoze. Dosta kraćih putovanja, kontakata i razgovora u junu kada se mogu spojiti privatni sa poslovnim životom baš kroz neko kraće putovanje.



LAV: I dalje se Jupiter i Saturn nalaze u astro polju odnosa i partnerstva gde se u maju može osetiti nepovoljno delovanje Saturna kroz potrebu da se emotivni odnos menja. Više ne važe stare navike i obrasci ponašanja. Uran koji takođe utiče na vaše odnose traži promenu koja se dešava hteli vi to ili ne, pa donosi prekide veza, brakova ali istovremeno i neke nove ljubavi i simpatije. Maj je u znaku stranaca, inostranstva i novih interesovanja i učenja, kroz upisi-

vanje nekih kurseva, seminara ali i dobijanje diploma i sertifikata. Mlađi Lavovi mogu imati više ljubavnih ponuda. Odličan period za sve javne poslove, trgovinu, edukaciju i rad sa mladima.



DEVICA: Maj je u znaku dobijanja većeg novca, materijalnih dobara i imovine preko partnera, nasleđstva ili uzimanja kredita. Mnoge Device mogu i da otpočnu posao baš vezan za finasije - banke, računovodstvene firme... Previše ljubomore i posesiv-

nosti u odnosima sada je nepovoljno za ljubavni život Devica. Ništa ne ide po planu i očekivanjima ali maj donosi nove prilike za Device koje nisu u vezi, moguća je nova ljubav sa strancima. Previše nervoze direktno utiče na zdravlje, pa eventualni zdravstveni problemi mogu biti psihosomatske prirode. Lakše će se prebroditi ovi problemi uz poslovnu pomoć i podršku kolega.



VAGA: Vaga je u ovom periodu posvećena odnosima, emotivnim i poslovnim, posebno u aprilu kada će većina planeta aktivirati astro polje odnosa pa eto uživanja sa partnerom, a slobodnim Vagama nove ljubavi i to sa nekom važnom

i popularnom osobom. Poslovno je takođe odličan period, posebno za Vage prve dekade, a tada postoji mogućnost veće zarade i kroz nove poslovne prilike koje treba iskoristiti. Rešavanje pravnih pitanja, kontakti sa državnim službenicima, administracijom, kao i nepotrebnim troškovi posebno ako je kupoprodaja nekretnina u pitanju.



ŠKORPIJA: April i maj su u znaku aktiviranja astro polja posla, radnog mesta i većina Škorpija će najviše vremena provoditi baš na poslu. Moguća su veća neslaganja sa kolegama, mada sada nije vreme za reagovanje posebno ne u afektu. U

maju ulazak planete ljubavi Venere u vaše polje odnosa donosi nove ljubavi, a zauzetim Škorpijama podizanje veze na jedan viši nivo (zajednički život, brak). Jun je mesec druženja sa rodbinom i porodičnih okupljanja.



STRELAC: Neočekivane poslovne promene donose nove poslovne angažmane, posebno onim Strelčevima koji se bave privatnim poslom. Maj i jun u ljubavi donose kontakte sa starim ljubavima i/ili upoznavanje novih partnera koji su barem 3. i više godina stariji od vas. Svakako vam sada prijaju ozbiljni ljudi u okruženju, a moguća je i ljubav preko posla. Pomirenja sa partnerima ako je u prethodnom periodu došlo do svađa.



JARAC: Jarac proleće dočekuje spremno kada je posao u pitanju, posebno baš za neke sezonske poslove, vremenski uslovljene, dok je maj u znaku uređenja životnog prostora pa i preseljenja. Puno druženja, kontakata, dopisivanja i bavljenja lepim kreativnim stvarima (kreativno zanatstvo i rukotvorine). Veze sa mlađim partnerima i uopšte mladi vam sada mnogo više prijaju. Može se javiti osetljivost kostiju, kičme, uklještenja...



VODOLIJA: April i maj donose nova poznavanja preko posla, nove kolege i saradnike kao i nove ljubavi sa nekim ko vam se nalazi u neposrednom okruženju. To mogu biti tajne ljubavi, nedefinisane, prijateljstva koja liče na emotivnu vezu... Prekid

posla koji je već bio nesiguran krajem 2020. godine što je samo početak za nove poslovne prilike koje se pojavljuju u junu. Neke Vodolije se mogu vratiti na stara radna mesta da bi ubrzo uvidele da je taj izbor ipak bio greška.



RIBE: Ribe kreću u kratku ljubavnu romansu jer se na kratko Jupiter planeta sreće seli u vaš znak i donosi ljubavna dešavanja, nove romantične ljubavi i zaljublivanja. Sve je nekako romantično da bi bilo stvarno pa se sada započete veze mogu

lako prekinuti u junu da bi se u decembru ipak nastavile. Novac preko starijih ljudi poslovno i privatno, podrška nadređenih, poslovi sa strancima, stranom robom u okviru veleprodaja, stranih predstavništva... Sklonost povećanom apetitu, lenjosti i povećanju telesne mase.

Ko zaista ne sme da vežba, a ko samo traži izgovore?

Uprkos snažnim dokazima, dokumentovanim prednostima vežbanja i promovisanju fizičke aktivnosti i dalje je mali broj ljudi širom sveta nedovoljno fizički aktivno (na globalnom nivou čak više od 1/3 odraslog stanovništva prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, a od deset odraslih ljudi, šest ne zadovoljava preporučene minimume kretanja, dok su rezultati dečije populacije još više poražavajući prema podacima Evropske unije).

Odluka za uključivanje ili povećavanje fizičke aktivnosti za mnoge je teška i dugotrajna, ali i uglavnom neopravdana. Nedvosmisleno se može reći da je fizička aktivnost / vežbanje dostupno i namenjeno svima bez obzira na pol, starost, trenutnu fizičku spremu, zdravstveno stanje,... Gde se pod svima jedino ne misli na malobrojna zdravstvenih stanja u kojima je ono zapravo kontraindikovano.

Apsolutne kontraindikacije

Trajno ili privremeno ograničenje dok se stanje ne izleči i / ili prođe akutna faza.

- značajna ishemija, nedavni infarkt (od 2 dana) ili drugi akutni srčani događaji
- nekontrolisana srčana aritmija koja uzrokuje simptome
- simptomatska teška stenoza aorte
- nestabilna angina pectoris
- nekontrolisana simptomatska srčana insuficijencija
- akutna plućna embolija ili infarkt pluća

- akutni miokarditis ili perikarditis
- disekcija aneurizme
- akutna sistemska infekcija, praćena groznicom, bolovima u telu ili otečenim limfnim žlezdama.

Relevantne naučne institucije u oblasti medicine i vežbanja ističu da osim navedenih stanja ne postoje druge realne prepreke, niti izgovori za bavljenje fizičkom aktivnošću. Čak šta više, u većini drugih zdravstvenih problema ili nastanku različitih povreda vežbanje treba da bude sastavni deo terapije ili oporavka. Taj vid vežbanja mora biti pravilno doziran, kontrolisan i vođen od strane kvalifikovane osobe. Takođe, ukoliko se nakon dugotrajne neaktivnosti želi početi sa vežbanjem, potrebno je da se izvrši konsultacija, skrining i testiranje od strane stručnjaka kako bi se utvrdilo trenutno stanje i napravio odgovarajući program prilagođen mogućnostima i željenim ciljevima.

Dok broj naučno opravdanih razloga za nevežbanje podrazumeva svega desetak stanja, broj onih koji su takođe poznati naučnoj javnosti i koji nemaju nikakvo realno utemeljenje značajno je veći. Pored toga što su mnogobrojni, oni zahtevaju i značajne napore u njihovom prevazilaženju, ohrabrenju i motivaciji kako bi se fizička aktivnost integrisala u svakodnevni život.

Najzastupljeniji izgovori za izbegavanje vežbanja:

1. Nemam dovoljno vremena

Ako analizirate svoj dnevni i nedeljni raspored shvatite da vremena ima dovoljno za sve, samo je stvar



Pripremila:
dr Tatjana Jezdimirović,
doktor sportskih nauka

postavljanja prioriteta. Mnogi ljudi provode sate u gledanju televizije ili surfovanju po internetu. Jedan film, primera radi, traje u proseku od 90 do 150 minuta, a epizoda omiljene serije 45 do 60 minuta dok samo 30 minuta fizičke aktivnosti dnevno donosi značajne koristi po zdravlje. Zbog toga bi fizička aktivnost trebala da bude prioritet u odnosu na većinu drugih aktivnosti tokom slobodnog vremena. Kako se može upražnjavati i u kraćim epizodama (10-15 minuta), iskoristite reklame da budete fizički aktivni, koristite stepenice umesto lifta, idite peške ili biciklom na posao, sidite stanicu ranije i prošetajte do odredišta.

2. Nemam dovoljno novca

Brojni su tipovi vežbanja koji ne zahtevaju finansijska ulaganja, a pri tome su jednostavni, zdravi, zabavni i svima dostupni. Brzi hod ne košta ništa, a predstavlja odličan izbor aerobne aktivnosti, ne zahteva nikakvu posebnu opremu i možete je upražnjavati sami ili u društvu. Kao alternativa tu su i vožnja bicikla, rolera, trčanje ili pešačenje u prirodi. Pustite muziku, plešite, vežbajte jutarnju gimnastiku, obavljajte poslove po bašti i kući, napravite sami bočice od plastičnih flašica napunjenih vodom, peskom, pirinčem i sl.

3. Previše sam umoran, mrzi me

Vežba povećava protok krvi što znači da vaše srce brže pumpa kiseonik u mozak, mišiće i tkiva. Takođe promovise oslobađanje neurotransmitera poput dopamina, serotonina i prirodnih endorfina zbog kojih ćete se osećati bolje i energičnije. Čak i umereno vežbanje može da poboljša vaš nivo energije! Kada nedostaje motivaci-

je uključite svoje prijatelje i / ili porodicu jer je u društvu sve lakše i postavite sebi kratkoročne dostižne ciljeve.

4. Nisam ja za to

Kada je nešto strano ili vam je neprijatno, prirodan je odgovor da to izbegavate. Bilo da se osećate prestaro, preteško ili smešno u odeći za vežbanje, postoji jednostavno rešenje. Počnite polako i tamo gde se dobro osećate. Jednostavne aerobne aktivnosti, poput hodanja, trčanja, penjanja uz stepenice, hodanja kroz vodu, vožnje bicikla, dostupne su svima i ne zaostaju po korisnim efektima za drugim, složenijim aktivnostima. Sa druge strane, priuštite sebi nova iskustva, isprobajte nove aktivnosti i uživajte u njima. Sem volje ne trebaju vam druge sposobnosti.

5. Ne volim da se znojim

Znoj je način na koji se telo hladi i detoksikuje. Količina znoja koju proizvedete zavisi od nekoliko faktora, uključujući pol, starost, nivo kondicije, genetiku i količinu fizičkog rada. Međutim, vežbanje ne mora da podrazumeva obilno znojenje. Postoji mnogo vežbi koje sagorevaju kalorije i izgrađuju mišiće, a pritom neće izazivati mnogo znoja. Vežbajte ujutru pre tuširanja, podelite vežbanje na više kraćih delova ili idite na plivanje.

Uvek će postojati „dobar izgovor“ ukoliko želite da izbegnete vežbanje. Međutim, preko 100 različitih studija, kako na zdravim ispitanicima, tako i na onima sa hroničnim oboljenjima poput dijabetesa, kardiovaskularnim i metaboličkim bolestima, pa čak i na obolelima od kancera, pokazala su korist od doslednog vežbanja. Dakle, krenite već danas da ulažete u svoje zdravlje!

Synosteo® - jedinstvena kombinacija kalcijuma, vitamina D3 i vitamina K2 kao podrška zdravom metabolizmu kostiju

Održavanje zdravlja kostiju je kontinuiran i zahtevan proces. Ceo koštani skelet odrasle osobe se obnovi u periodu od 7-10 godina i dnevno uklanjanje male količine minerala (proces koji se naziva resorpcija kostiju) mora biti balansirano sa jednakim deponovanjem novih minerala da bi koštana masa i snaga ostala očuvana. Kada se ova ravnoteža naruši i usmeri ka preteranoj resorpciji, kosti najpre slabe (osteopenija) i vremenom postaju sve više krte i podložne prelomima. Gubitak koštanog tkiva je postepen i bezbolan i obično ne postoje simptomi koji bi ukazali da osoba boluje od osteoporoze. Prvi simptom osteoporoze je obično prelom, najčešće u predelu ručnog zgloba, kičmenim pršljenovima ili u regiji kuka.

Cilj terapije osteoporoze je da se održi koštana gustina iznad praga spontanog preloma kostiju. Pored različitih grupa lekova koji se koriste u terapijskim protokolima - **kalcijum, vitamin D3 i vitamin K2 su prepoznati kao važni i esencijalni nutrijenti za održavanje zdravlja kostiju i njihovu homeostazu.** Prema internacionalnim smernicama kod žena posle menopauze i muškaraca starijih od 50 godina koji imaju povećan rizik za frakture, savetuje se **dnevna doza od 800 IU vitamina D3 i kalcijuma 500-1200 mg/dnevno.**

Kalcijum je esencijalan mikroelement za ljudsko telo, a više od 99% kalcijuma je sadržano u kostima i zubima kao osnovni građivni element. Kalcijum u kostima predstavlja i rezervu za održavanje nivoa kalcijuma u krvi, koji je neophodan za normalno funkcionisanje nerava, mišića i drugih tkiva. Apsorpcija u crevima je jedini način prirodnog unosa kalcijuma, a vitamin D3 je neophodan za ovaj proces. Apsorpcija kalcijuma se smanjuje sa starošću, a posebno kod žena sa osteoporozom. Ako se unosom ne obezbedi dovoljna količina, kalcijum može biti preuzet iz kostiju. Ipak, dopunjavanje "pozajmljenog" kalcijuma ne dovodi uvek do kvaliteta koštanog tkiva, posebno ako nedostatak kalcijuma traje duže vreme. Većina suplemenata kalcijuma sadrži kalcijum karbonat a ova forma kalcijuma zbog lakšeg varenja mora biti uneta sa hranom. **Kalcijum citrat i kalcijum laktat** se lakše vare i mogu biti uneti nezavisno od obroka. Kalcijum citrat ne zahteva kiselu sredinu da bi se razgradio, pa samim tim može biti uzet u bilo koje vreme dana čak i na prazan stomak. Kalcijum citrat je takođe koristan kod ljudi sa ahloridijom, inflamatornim bolestima creva ili kod poremećaja apsorpcije a ima i manje neželjenih dejstava na gastrointestinalni trakt u odnosu na karbonatni oblik kalcijuma. Još jedna potencijalna briga za hroničnu primenu kalcijumovih suplemenata na bazi karbonatnih soli je nefrolitijaza. Dokazano je da citratne soli kalcijuma preveniraju nastanak novog kamena i smanjuju dalji razvoj kamena kod pacijenata sa rezidualnim kalkulozama, što kod kalcijum karbonata nije slučaj.

Vitamin D3 je liposolubilni vitamin koji reguliše apsorpciju kalcijuma u crevima i održava adekvatan nivo kalcijuma u serumu. Vitamin D se primarno stvara endogeno dejstvom sunčevih UV zraka na kožu a veoma malo hrane u prirodi sadrži vitamin D (riba, riblja ulja, meso, žumance). U perimenopauzi i menopauzi usled nedostatka estrogena smanjena je produkcija i aktivnost vitamina D u crevima što dovodi do smanjene apsorpcije kalcijuma u crevima i do njegovog nedostatka u telu. Kod starijih osoba je smanjena i produkcija i aktivnost vitamina D zbog starenja ćelija kože, intestinalnih ćelija, i ćelija bubrega a i zbog manjeg izlaganja suncu.

Vitamin K2-MK7 (menokinon) ima dvostruku ulogu u održavanju homeostaze kostiju - stimuliše sintezu osteoblasta i depoziciju kalcijuma u kostima, odnosno smanjuje resorpciju kosti inhibišući formiranje osteoklasta. **Preporučena dnevna doza vitamina K2-MK7 prema kliničkim studijama je 45mcg** i ta doza se može postići isključivo suplementacijom.

Doc. dr Radmila Matijević, fizijatar-reumatolog
Klinički centar Vojvodine



Synosteo®

Jedinstvena kombinacija u formi šumećeg praška koja sadrži:

- ✓ 500mg kalcijum citrata, 300mg kalcijum laktata
- ✓ 800 IU vitamina D3
- ✓ 45 mcg vitamina K2-7.

Indikovana je primena kod bolesnika sa:

- ✓ osteopenijom
- ✓ osteoporozom
- ✓ u stanjima nakon preloma kostiju.

Pakovanje: 30 kesica

Doziranje: jedna kesica dnevno

PERNATON®

▶ OSLOBAĐA POKRET

▶ SMANJUJE BOL



- ✓ Za bolna stanja u vratu i leđima
- ✓ Kod reumatskih bolova
- ✓ Kod sportskih povreda
- ✓ Za masažu mišića i zglobova

PROIZVEDENO U ŠVAJCARSKOJ
Uvoznik i distributer:
Evropa Lek Pharma d.o.o.

DG
DOETSCH GRETHER

ZA JAČI IMUNITET UZ TG VITAMIN C!



VITAMIN C je snažan oksidans koji

• doprinosi smanjenju umora i iscrpljenosti • podiže životnu energiju

www.tgfarm.co.rs

Tel: +381 15 874 239

TG Farm Medico



Cvejić Apoteka

Osnovana 1888.

BAČKA

1. Novi Sad, Balzakova 36, 021/466 737
2. Novi Sad, Vršačka 37, 021/6611 577
3. Novi Sad, Temerinska 171, 021/6338 256
4. Novi Sad, Jug Bogdana 7, 021/2709 287
5. Novi Sad, Futoška 52, 021/546 466
6. Novi Sad, Futoška 57, 021/2704 100
7. Novi Sad, Dunavska 20, 021/6622 020
8. Novi Sad, Bate Brkića 8, 021/6311 000
9. BIG Shopping Center, Sentandrejski put 11, 021/2704 471
10. Novi Sad, Jevrejska 33, 021/2707 995
11. Novi Sad, Desanke Maksimović 56, 021/3026 779
12. Petrovaradin, Okrugičeva 17, 021/2704 929
13. Petrovaradin, Beogradska 7, 021/4313 99
14. Sombor, Kneza Miloša 7, 025/301 102
15. Sombor, Batinska 54, 025/444 448
16. Sombor, Alekse Šantića 4, 025/5102 827
17. Bezdan, Somborski put 1, 025/811 555
18. Bački Monoštor, Ivana Gorana Kovačića 36, 025/807 558
19. Bajmok, JNA 2, 024/762 430
20. Subotica, Senčanski put 18, 024/510 109
21. Bačka Palanka, Trg oslobođenja 10, 021/6041 464

NOVA!

SREM

1. Sremska Kamenica, Trg Zmaj Jove 6, 021/6617 870
2. Beočin, Svetosavska 4b, 021/2707 996
3. Beočin, Svetosavska 8b, 021/872 838
4. Čerević, Jovana Grčića Milenka 35, 021/2976 911
5. Susek, Nikole Tesle 75, 021/2978 244
6. Irig, Vojvode Putnika 5, 022/461 071
7. Vrdnik, Cara Lazara bb, 022/466 370
8. Sremska Mitrovica, Petra Preradovića 6, 022/613 651

9. Sremska Mitrovica, Planinska 36, 022/631 650
10. Sremska Mitrovica, Stari most 1, 022/620 013
11. Lačarak, 1. Novembra 241, 022/671 222
12. Erdevik, Pionirski park 11, 022/752 811
13. Nova Pazova, Kralja Petra I 7, 022/323 341
14. Ruma, Glavna 143, 022/2101 627
15. Stara Pazova, Trg Zorana Dindića bb, 022/2101 719
16. Batajnica, Pukovnika Milenka Pavlovića 1, 011/8480 133
17. Borča, Retail Park, Bratstva i jedinstva 2G, 011/6906 479

BANAT

1. Kikinda, Braće Tatić GA4/E1, 0230/422 208
2. Kikinda, Svetosavska 53, 0230/22 352
3. Kikinda, Trg srpskih doborovoljaca 36, 0230/433 551
4. Kikinda Kralja Petra 106, 0230/432 399
5. Kikinda, Sterije Popovića bb, 0230/442 484
6. Mokrin, Svetog Save 75, 0230/61 182
7. Novi Kozarci, Kralja Petra I bb, (zgrada mesne zajednice), 0230/356 009
8. Nakovo, Slavka Rodića bb, 0230/454 302
9. Banatsko Veliko selo, Sime Šolajc bb, 0230/451 427
10. Rusko selo, Bratstva jedinstva 160, 0230/458 954
11. Idoš, Karadorđeva 3, 0230/65 766
12. Sajjan, Velika ulica 94, 0230/66 106
13. Bašaid, Vojvodanska 57, 0230/468 014
14. Banatska Topola, Nikole Tesle 2, 0230/67 002

SRBIJA

1. Niš, Kej Kola srpskih sestara 35/4, 018/291856

NOVA!

Anaftin®

Za bolne afte
i sitne lezije u ustima

FORMIRA ZAŠTITNU BARIJERU

PODSTIČE ZARASTANJE



Uputstvo za upotrebu:

Anaftin® Gel: Nanesite 1 do 2 kapi gela da bi pokrili ranicu ili leziju. Izbegavajte direktan kontakt aplikatora sa lezijom. Ne dodirujte leziju jezikom najmanje 2 minuta kako bi se formirao zaštitni sloj. Vratite poklopac nakon svake upotrebe. Koristiti 3-4 puta na dan, ili češće po potrebi. Za optimalne rezultate, izbegavajte hranu i piće najmanje sat vremena nakon upotrebe.

Anaftin® Spray: Prilikom prve upotrebe proizvoda, skinite poklopac i stavite raspršivač spreja. Usmerite raspršivač prema leziji u ustima i naprskajte 3 puta ili koliko je potrebno da bi se prekrilo zahvaćeno područje. Raspršivač omogućava prekrivanje oralnih lezija uz maksimalni učinak. Koristiti 3-4 puta na dan, ili češće po potrebi. Za optimalne rezultate, izbegavajte hranu i piće najmanje sat vremena nakon upotrebe.

Anaftin® Mouthwash: Napunite meri poklopac do linije koja pokazuje 10 ml. Promućkajte u ustima najmanje jedan minut a zatim ispljunite. Koristiti 3 do 4 puta na dan ili po potrebi. U slučaju gutanja, nije potrebno preduzimati dodatne mere. Za optimalne rezultate, izbegavajte hranu i piće najmanje sat vremena nakon upotrebe.

Nosilac upisa u Registar medicinskih sredstava:

Berlin-Chemie A. Menarini Distribution D.O.O.
Đorđa Stanojevića 14, Beograd - Novi Beograd, 11070, Srbija
Datum poslednje revizije materijala: 02/2021

Pre upotrebe pročitati uputstvo! O nameni i neželjenim reakcijama na medicinsko sredstvo posavetujte sa lekarom ili farmaceutom.

 **BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

HTM PROSTO

Snaga prirode pobeđuje!



Namenjen održanju zdravlja prostate

HTM **PROSTO** je dijetetski proizvod čiji aktivni sastojci nisu zastupljeni u ishrani u dovoljnoj meri, a koji mogu smanjiti rizik za nastanak karcinoma prostate i benigne hiperplazije prostate.