



POSEBNA PONUDA **MAJ**

**Saveti
i popusti
po meri vašeg
zdravlja**

Ponuda traje od 01.05. do 31.05.2025. ili do isteka zaliha

OCTECARE®

Efikasna antimikrobna zaštita¹

OCTECARE®

1 mg/mL + 20 mg/mL
oktenidin, fenoksietanol
sprej za kožu, rastvor

Antiseptička terapija¹

- sluzokože pre dijagnostičkih procedura
- malih površinskih rana
- interdigitalnih mikoza



**Lek OCTECARE®
je indicovan za odrasle
i decu svih uzrasta^{1*}**



* primena vodenih rastvora oktenidina (0,1% sa ili bez fenoksietanola), kao antiseptika za kožu pre invazivnih procedura, povezana je sa ozbiljnim reakcijama na koži kod prevremeno rođenih beba male telesne mase.

Referenca : 1. Octecare®, Sažetak karakteristika leka, datum poslednje revizije Februar 2022. godine

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

PHARMA SWISS

Uživajte u prolećnim danima

Maj je idealan trenutak da na pravom korak više ka sebi, da oslušamo telo, obnovimo energiju i posvetimo pažnju prevenciji, jer zdravlje nije cilj, već način života. U ovom broju bavimo se važnim temama koje se tiču svakodnevnog funkcionisanja, kako kretanje pomaže u očuvanju zdravlja kostiju kod starijih osoba i kako možemo pomoći sebi u slučaju da nam se javi jaka glavobolja, ali i kod drugih bolova poput reumatskog bola, zubobolje itd.

Tokom maja pijace i baste su prepune mladog povrća, rotkvice, spanaća, blitve, salate, kao i prvih jagoda, trešanja i mladog luka. Upravo ova sveža i lagana hrana ne samo da osvežava jelovnik, već doprinosi detoksikaciji organizma, jačanju imuniteta i unosi obilje vitamina i minerala koji su nam nakon zime itekako potrebni. Sezonska ishrana je najbolji saveznik zdravlja.

Iskoristite lepe majske dane za šetnju i budite što više fizički aktivni. Pogotovo ukoliko ste tokom prethodnih hladnijih dana više vremena provodili u kući i niste bili preterano aktivni.

Vaše Apoteke PLUS

Supradyn

Vitamini i minerali doprinose osećaju da ste puni energije i održanju dobrog imuniteta.



-20%

SAVET MESECA



I kod alergije i kod prehlade čest simptom bude zapašen nos. U olakšanju ove tegobe pomaže Rinoff® sprej, čije dejstvo traje nekoliko sati. Pridržavajte se uputstva za upotrebu 3 puta u toku dana, jedno raspršivanje u obe nozdrve, ne duže od 7 dana. Ako je nos zapašen duže od 7 dana obratiti se lekaru. Dečji Rinoff® sprej je za decu uzrasta od 6. godine, a jača doza je za decu od 12. godina i sve odrasle.

Rinoff*



**dobra
cena**

Bivits

Uzmi zdravlje u svoje ruke!



-15%

Udružene Apoteke PLUS D.O.O. nisu odgovorne za sadržaj oglašnog prostora

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

Viranto forte sirup

Doprinosi ublažavanju simptoma prehlade i gripa. Za decu iznad 3 godine i odrasle.



-10%

Bepanthol*



**dobra
cena**

Spedifen*



**dobra
cena**

Bulardi probiotik

Doprinosi zaustavljanju dijareje, normalizaciji rada creva, ublažuje simptome i skraćuje trajanje već postojeće dijareje.



-15%

Brufen direkt*



**dobra
cena**

Fornos Allergy

Blokira kontakt alergena s nosnom sluznicom i ispira alergene iz nosa. Ublažava simptome alergijskog rinitisa.



-15%

Sideral

Doprinosi u lečenju anemije, koja je posledica nedostatka gvožđa.



-10%

Espumisan 50 kapsula*



**dobra
cena**

Herbion® sirup od bršljana

Herbion® sirup od
bršljana drži
produktivni **KAŠALJ**
pod kontrolom.



Herbion® sirup od
bršljana pomaže
kod iskašljavanja.



**dobra
cena**

Lek Herbion® sirup od bršljana je
namenjen za oralnu upotrebu kod
odraslih i dece starije od 2 godine.

Kako fizička aktivnost štiti kosti starijih osoba?

Kako godine prolaze, naše telo prirodno gubi gustinu kostiju, što povećava rizik od preloma, naročito kukova, kičme i zglobova. Najčešći uzrok ovih preloma su padovi, a jedan od najefikasnijih načina da se oni spreče jeste - redovno kretanje. Fizička aktivnost pomaže u očuvanju mišićne mase, ravnoteže i fleksibilnosti. Jači mišići podržavaju kosti i zglobove, a bolja ravnoteža smanjuje rizik od padova. Takođe, vežbanje poboljšava cirkulaciju

podizanje kolena - dovoljno je 10 minuta dnevno da telo ostane pokretljivo.

Saveti za bezbedno vežbanje:

- vežbajte u udobnoj, neklizajućoj obući
- koristite stolicu ili zid za oslonac ako osećate nesigurnost
- uvek slušajte svoje telo i ne preterujte
- pre početka bilo kakvog vežbanja, posavetujte se sa lekarom

Prema nekim istraživanjima povećanje gustine kostiju za samo 3% može smanjiti rizik od preloma kuka za čak 46% kod starijih osoba. Takođe, redovno vežbanje može smanjiti rizik od preloma kuka i zgloba za 20-40% kod starijih osoba. Aktivan stil života u starijem dobu nije samo pitanje kondicije, već i prevencije - jer svaka prošetana minuta znači jače kosti, bolju pokretljivost i veću samostalnost.

Uloga kolagena u zdravlju kostiju

Kolagen je ključni protein u strukturi kostiju - daje im elastičnost, otpornost i pomaže u regeneraciji nakon povreda. Sa godinama, prirodna proizvodnja kolagena opada, pa se preporučuje unos kroz ishranu (čorbe sa pilećim nogicama itd) ili dodatke ishrani u dogovoru sa lekarom. Posebno nakon preloma, kolagen igra važnu ulogu u brzem i kvalitetnijem oporavku kostiju i zglobova.



i pokreće ceo organizam, uključujući i mentalnu vitalnost.

Koje aktivnosti su najkorisnije?

Za starije osobe najkorisnije su jednostavne i lako izvodljive aktivnosti, koje ne zahtevaju posebnu opremu. Svakodnevna šetnja - makar i 20 minuta dnevno - doprinosi jačanju nogu, boljoj pokretljivosti i zdravlju srca. Osim toga, jutarnje vežbe istezanja i razgibavanja mogu se raditi kod kuće, pa čak i sedeći. Kruženje ramenima, istezanje ruku i nogu, vežbe za vrat i lagano

Fortinn

Doprinosi smanjenju bola i povećanju pokretljivosti zglobova.



-10%

Metafex*



dobra
cena

Bivits Kalcijum, Magnezijum, Cink

Tri minerala- kalcijum, magnezijum i cink obezbeđuju njihov sinergistički efekat u očuvanju zdravlja mišića, kostiju, nervnog i kardiovaskularnog sistema.



-15%

Rapten gel*



dobra
cena

Chymoral S

Savetuje se kod otoka i krvnih podliva, kod poremećenog protoka krvi i limfne tečnosti, kod zapaljenjskih procesa gornjeg dela sistema za disanje.



-15%

Palisept

Kapsule sa etarskim uljem origana pomažu kod upale mokraćnih puteva, tegoba pri mokrenju i čestih urinarnih infekcija.



-10%

Biofar vitamin C 1000 mg

Doprinosi jačanju imuniteta, naročito u stanjima napetosti i stresa.



-10%

Zink complex

Doprinosi normalnom funkcionisanju imunog sistema i zaštiti ćelija od oksidativnog stresa.



-10%

Oporavak nakon preloma kostiju se može ubrzati

Da li znate da čak jedna od tri žene i jedan od pet muškaraca tokom svog života doživi prelom kostiju?

Pod povećanim rizikom od nastanka preloma su deca, aktivni sportisti i starije osobe, naročito dame koje su u menopauzi



jer je kod njih smanjena produkcija kolagenih vlakana. Usled usporenog stvaranja kolagena, smanjuje se gustina kostiju, a time i njena izdržljivost, otpornost i elastičnost, pa je kost sklonija prelomima čak i pri bezazlenim padovima.

Nakon preloma kost će početi spontano da zarasta, ali je taj proces obično dug i naporan, a postoji i šansa da kost ne zaraste pravilno. Međutim, na našem tržištu postoje proizvodi koji mogu ubrzati zarastanje kostiju i oporavak nakon preloma. Ujedno će „nova“ kost postati jača i elastičnija, što će prevenirati pojavu novih preloma.

Proizvod Forticolinn® sadrži specifične bioaktivne kolagene peptide i kalcijum u obliku kalcijum-laktata i preporučuje se za primenu nakon preloma kostiju. Bioaktivni kolageni peptidi su dobijeni iz hidrolizovanog kolagena tipa I, goveđeg porekla, i doprinose sintezi koštanog tkiva i obezbeđuju elastičnost i čvrstinu kostiju. Kalcijum je neophodan za održavanje normalne funkcije kostiju i mišića. Kroz brojne studije, a i u praksi, je dokazano da Forticolinn® povećava gustinu kostiju, stimuliše formiranje i organskog i neorganskog matriksa kostiju čime se značajno ubrzava proces zarastanja kostiju, skraćuje vreme oporavka i smanjuje rizik od nastanka novih preloma. Bioaktivni kolageni peptidi direktno utiču na stimulaciju ćelija kostiju (osteoblasta) i produkciju nove količine kolagenih vlakana kako bi se na adekvatan način izvršila regeneracija matriksa kostiju.

Jedna kesica proizvoda Forticolinn® sadrži 5 g bioaktivnih kolagenih peptida. Primena proizvoda je bezbedna i komforna jer je svakog dana dovoljno rastvoriti samo jednu kesicu preparata u 200 ml vode. Pripremljeni rastvor je izuzetno prijatnog ukusa.



Proširenjem linije proizvoda Fortinn®, nastao je Fortinn® Strong sa čak 10 g bioaktivnih kolagenih peptida u jednoj dozi. Omogućava brži terapijski efekat i bolju pokretljivost zglobova, održava zglobnu hrskavicu zdravom kod sportista i rekreativaca i smanjuje bol i potrebu za lekovima protiv bolova. Fortinn® Strong će biti dostupan uskoro u apotekama.

NISU SVI PROIZVODI SA KOLAGENOM ISTI

Prvi pravi
regenerator
zglobne hrskavice



Inovacija za
zdrave i čvrste
kosti

Obnavlja
strukturu tetiva i
ligamenata



GLAVOBOLJA:

Kada je bezazlena, a kada znak za uzbunu?

GLAVOBOLJA JE JEDNA OD ONIH TEGOBA KOJE GOTOVO SVI POZNAJEMO. IAKO MOŽE IZGLEDATI KAO JEDNOSTAVNA TEGOBA, UZROCI GLAVOBOLJE SU BROJNI I ČESTO POVEZANI SA SAVREMENIM NAČINOM ŽIVOTA. NAJČEŠĆI "OKIDAČI" SU STRES, PREMOR, DEHIDRACIJA, DUGOTRAJNO GLEDANJE U EKRAN, NEPRAVILNO DRŽANJE, HORMONSKE PROMENE, KAO I PRESKAKANJE OBROKA ILI NEDOSTATAK SNA.

Obratite se lekaru ako je glavobolja iznenadna, izuzetno jaka, javlja se nakon povrede ili je praćena neurološkim simptomima poput poremećaja vida, govora ili ukočenosti. Takođe, zabrinjavajuće su glavobolje koje menjaju obrazac, ne reaguju na analgetike ili se javljaju uz temperaturu i povraćanje. Nova glavobolja kod osoba starijih od 50 godina zahteva dodatnu pažnju i procenu. Dobra vest je da većina glavobolja može brzo da se ublaži, pogotovo ako znamo o kojoj vrsti se radi.

KOJI SU NAJČEŠĆI TIPOVI GLAVOBOLJE?

1. Tenziona glavobolja

Najčešći oblik, oseća se obično kao tup pritisak ili stezanje oko glave. Uzročnici su najčešće stres, umor ili naprezanje očiju od ekrana.

2. Migrena

Pulsirajuća i jača bol, najčešće obuhvata samo jednu stranu glave. Prati je mučnina, osetljivost na zvuk ili svetlo. Može trajati od nekoliko sati do tri dana. Žene tri puta češće pate od migrene nego muškarci. Razlog leži, pre svega, u hormonskim oscilacijama – naročito estrogenu, koji može uticati na pojavu i intenzitet bola.

3. Sinusna glavobolja

Nastaje kao posledica zapušenih sinusa. Oseća se bol oko očiju, čela i obraza. Pojačava se pri naginjanju i praćena je zapušnim nosom.

4. Klaster glavobolja

Veoma intenzivna ali ređa bol, obično oko jednog oka. Javlja se u napadima u isto doba dana, nekoliko nedelja.

5. Sekundarna glavobolja

Pojavljuje se kao posledica nekog drugog stanja poput povišenog pritiska, upotrebe lekova, infekcija. Zahteva lekarski pregled.

KAKO MOŽEMO POMOĆI SEBI?

Ponekad je dovoljno uneti dovoljno tečnosti, staviti hladnu oblogu na čelo i odmoriti se u tihoj, zamračenoj prostoriji da bi glavobolja popustila. Kada to ne pomaže, pravovremena upotreba odgovarajućih analgetika postaje efikasno rešenje.

PARACETAMOL + IBUPROFEN = MOĆNA KOMBINACIJA ZA BRŽE OLAKŠANJE

Kombinacija paracetamola i ibuprofena predstavlja pravi izbor kod glavobolja koje zahtevaju brzo i pouzdano olakšanje - sa dobrom tolerancijom i efikasnošću potvrđenom u kliničkim studijama.

Dve aktivne supstance deluju na bol različitim mehanizmima, čime se obezbeđuje:

- Brži početak delovanja
- Duže trajanje analgezije
- Smanjena potreba za većim dozama pojedinačnih lekova
- Bolja kontrola bola

Glavobolja može da nas zatekne kad joj se najmanje nadamo, ali ne mora da nas pobedi. Ako je prepoznamo na vreme i reagujemo, možemo se brzo vratiti svom danu - bez bola. Zato sledeći put kad vas "zaboli glava od svega" - kombinacija paracetamola i ibuprofena može biti vaš prvi i pravi izbor

METAFEX FORTE

500 mg/200 mg, film tableta
paracetamol/ibuprofen

PREPORUKA ZA...

- glavobolju
- bol u leđima
- zubobolju
- reumatski bol i bolove u mišićima
- bolove kod lakših oblika artritisa
- simptome prehlade i gripa
- bol u grlu
- groznicu (sa povišenom telesnom temperaturom)



JOŠ
JAČI!

Pre upotrebe detaljno proučiti uputstvo!

O indikacijama, merama opreza i neželjenim reakcijama na lek posavetujte se sa lekarom ili farmaceutom.

Goodwill

Abo flora

AboFlora Bimbi sadrži probiotik (7 milijardi korisnih bakterija), prebiotik FOS i vitamine B kompleksa i potpomaže u održavanju ravnoteže crevne flore.



-20%

Hartikol

Za normalnu funkciju srca.



-15%

Optimel 2mg*



**dobra
cena**

Osteocare

Doprinosu očuvanju zdravlja i čvrstine kostiju kod odraslih osoba.



-10%

Comprosta i Comprosta forte

Za muškarce, koristan u tretmanima dobroćudnog uvećanja prostate, upale prostate, kao i u uklanjanju neprijatnih simptoma pomenutih oboljenja.



-10%

Canabol kapsule

Preporučuju se kod hroničnog bola uzrokovanog hroničnim inflamacijama, kod centralnog i perifernog neurološkog bola.



-10%

Innurid

Stimuliše regeneraciju oštećenih nerava kod oboljenja i povreda perifernog nervnog sistema, smanjuje bol, ubrzava oporavak, štiti nervni sistem i poboljšava kvalitet života.



-15%

Fenistil*



**dobra
cena**

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

GeloRevoice

pastile za ždrelo

Throat Lozenges



Ublažava simptome
promuklosti,
iritacije ždrela,
peckanja u grlu

**dobra
cena**



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

Ovlašteni predstavnik proizvođača:
Evropa Lek Pharma d.o.o., Bore Stankovića 2, Beograd
Broj i datum rešenja:
001964703 2024 od 09.10.2024.

Magnezijum 375 + B6

Pomaže kod bolova i grčeva u mišićima, umora, slabosti, pojačanog fizičkog napora.



-10%

Digestal

Pomaže kod tegoba izazvanih unosom masne hrane, kod smanjene sekrecije digestivnih enzima.



-10%

Mecobalamin

Preporučuje se osobama koje su pod većim rizikom od nastanka manjka vitamina B12.



-10%

Urobitrat čaj

Preporučuje se osobama sklonim čestim urinarnim infekcijama i kod sklonosti ka taloženju peska, stvaranju kamena u bubrezima ili mokraćnoj bešici.



-15%

Rehidran prašak

Koristi se u slučajevima lake do srednje teške dehidracije ili kao prevencija nastanka dehidracije organizma.



-15%

Altiprim P

Sadrži ekstrakte lekovitih biljaka čiji aktivni sastojci pomažu u smirivanju suvog kašlja i olakšavaju iskašljavanje.



-10%

SWP fluend pastile

Pomažu da se smiri nadraženo grlo, kod dekongestije nosa, u razlaganju bronhijalnog sekreta i normalnom funkcionisanju gornjih disajnih puteva.



-10%

K2D3 Viva

Doprinosi povećanoj gustini kostiju i jakom imunitetu.



-15%

ONE
TWO
THREE

Prava linija suplemenata
za zdrav ritam tvoga dana
RITAM JE BITAN

Ivana Španović

super cena

SRCE
MOZAK
OČI

Hemofarm
STADA GRUPA

ONE
TWO
THREE

OMEGA BOOST

SRCE
MOZAK
OČI

30 MEKIH ŽELATINSKIH KAPSULA

Dodatak ishrani. Netto količina 612g

Reši

Roxacet
COLD
paracetamol, feniramin,
askorbinska kiselina

**SIMPTOME PREHLADE I
STANJA SLIČNIH GRIPU**

- ✓ kijavica
- ✓ bistra sekrecija iz nosa
- ✓ glavobolja
- ✓ povišena temperatura



Sadržaj kesice razmutiti
u dovoljnoj količini
TOPLE ILI HLADNE VODE

PAKOVANJE
8 kesica

dobra
cena



G Galenika

Prašk za oralni rastvor u kesici.
Roxacet® Cold je namenjen odraslima i deci starijoj od 15 godina.
Oralna upotreba. Maksimalno trajanje terapije je 5 dana.

Odobreno od strane Agencije za lekove i medicinska sredstva Srbije pod brojem:
000/43/42.2024.59/10.006.000.515.069.04.005 od 29.02.2024. godine

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