



**SAVETI  
I POPUSTI  
PO MERI  
VAŠEG  
ZDRAVLJA**

Ponuda traje od 01.09. do 30.09.2023. ili do isteka zaliha

# SNAŽAN DVOJAC ZA ZDRAVE KOSTI

Pakovanje:  
30 kapsula  
1000 i.j. Vitamin D3  
80 µg Vitamin K2  
Način upotrebe:  
1 kapsula dnevno



-40%

Pakovanje:  
30 kapsula  
2000 i.j. Vitamin D3  
80 µg Vitamin K2  
Način upotrebe:  
1 kapsula dnevno



## EUNOVA® DuoProtect D3 + K2

Bez glutena.  
Pogodno za vegeterijanski režim ishrane.  
Ne sadrži konzervante, veštačke boje, soju,  
mlečne proteine i laktuzu.

**Hemofarm**  
STADA GRUPA

## Zdrave životne navike za zdravo srce!

SAVET  
MESECA



U septembru se obeležava Svetski dan srca koji ima za cilj da se podigne svest o tome da oboljevanje i smrtni ishod od kardiovaskularnih bolesti može da se spreči kontrolom glavnih faktora rizika: pušenje, nepravilna ishrana, gojaznost i fizička neaktivnost. Fizički aktivne osobe imaju dva puta manji rizik od pojave kardiovaskularnih bolesti, čak i u prisustvu glavnih faktora rizika. Zato nemojte da zaboravite da se bar pola sata dnevno prošetate. Usvojite zdrave životne navike i obezbedite sebi što kvalitetniji i zdraviji život. Na narednim stranama možete pročitati više o značaju magnezijuma za



pravilan rad kardiovaskularnog sistema i ponudu preparata koji se savetuju za prevenciju i zdravlje krvnih sudova i srca.

Kako bi školarci bili zdravi i spremni za novu školsku godinu neophodno je da ojačaju imunitet. Znamo koliko deca umeju da budu izbirljiva kada je hrana u pitanju. S tim u vezi, ukoliko znate da vaši mališani putem ishrane ne unose dovoljno vitamina i minerala koji su im potrebni, uvek se možete posavetovati sa našim apotekarima u vezi dodataka ishrani i preparata za jačanje imuniteta za decu.

Vaše Apoteke PLUS

Neizostavni borci za dobar imunitet iz Immusan-a®C 800: vitamin C, D3 i cink uz dodatak selena i vitamina B12, upakovani su u tabletu iz koje se postepeno u toku dana oslobađaju aktivni sastojci. Time je našem organizmu omogućena bolja apsorpcija i dugotrajno snabdevanje svim mineralima i vitaminima potrebnim za pravilno funkcionisanje imuniteta, naročito u periodima virusnih i bakterijskih infekcija. Svojim stabilnim prisustvom u cirkulaciji, omogućavaju brzu sintezu odbrambenih elemenata, potrebnih u zaštiti od mikroba koji nas stalno bombarduju. Immusan® C 800 je namenjen za upotrebu kod osoba preko 18 godina starosti. Uzima se jedna tableteta dnevno nakon obroka.

### Immusan C 800

5 u 1 kompleks vitamina i minerala (vitamin C, Cink, Vitamin D3, Selen i vitamin B12) za jači imunski sistem.



-10%

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

Aspirin 500\*, Aspirin Rapid\*



dobra cena

Spedifen\*



dobra cena

Septolete Total\*



-10%

Fortacell

Snažna nutritivna podrška kod akutnih i hroničnih infekcija. Preporučuje se kod oslabljenog imuniteta, naročito nakon hemoterapije i zračenja.



-15%

Efferalgan\*



dobra cena

Defrinol\*



dobra cena

Pantenol oribilete

Oblaže sluzokožu usne duplje i pomaže u smirivanju tegoba kod zapaljenja sluznice - stomatitis, afte, faringitis i laringitis.



-15%

Coldrex kesice\*



dobra cena

Dijetetski proizvod

– hrana za posebne medicinske namene, sa zaslađivačem

-20%



## Kardiovaskularni sistem

**O**vog meseca pripremili smo za sve članove Kluba Senior PLUS dodatne pogodnosti i mesečne popuste na preparatima koji se savetuju kod kardiovaskularnih tegoba i poboljšanja kvaliteta života.

Kardiovaskularne bolesti su nažalost u većini zemalja jedan od glavnih uzroka smrti. Ključni faktori rizika od srčanih oboljenja su gojaznost, pušenje, visok krvni pritisak i visok nivo „lošeg“ holesterolja. Ostali faktori koji povećavaju rizik od srča-



nih oboljenja su dijabetes, nepravilna ishrana, fizička neaktivnost i prekomerno konzumiranje alkohola. Poslednjih godina sve veću ulogu u prevenciji i rehabilitaciji kardiovaskularnih bolesnika ima fizički trening. Fizički aktivne osobe imaju dva puta manji rizik od pojave kardiovaskularnih bolesti, čak i u prisustvu glavnih faktora rizika. Dozirana, kontrolisana i kontinuirana fizička aktivnost smanjuje mortalitet bolesnika posle infarkta miokarda.

Trudimo se da stručnim savetima naših farmaceuta i pažljivim odabirom ponude preparata za svako zdravstveno stanje, uvek u Apotekama Plus dobijete uslugu i podršku više.

### Anbol cardio\*



dobra cena

### Oligovit Q10

Doprinosi zaštiti i pravilnom radu oslabljenog i zdravog srca pod opterećenjem (visok pritisak, sport, stres..)



-10%

### Dietpharm Omega-3 i Ginko omega

Za poboljšanje cirkulacije i pamćenja.



-20%

### Hepathrombin\*



dobra cena

### Cardiovitamin 30 kapsula

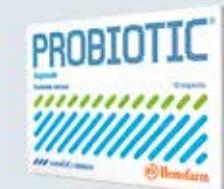
Doprinosi elastičnosti krvnih sudova, pomaže regeneraciju krvnih sudova i jača srčani mišić.



-10%

### Probiotik

Obogaćuje crevnu mikrofloru i tako doprinosi očuvanju zdravlja i funkcije digestivnog trakta.



-25%

### Kapi od gloga

Aktivni sastojci lista sa cvetom gloga podržavaju normalnu srčanu aktivnost, povoljno utiču na dotok kiseonika i cirkulaciju krvi, doprinose smanjenju napetosti i nemira i olakšavaju nastupanje sna.



-20%

### Magnetrans duo-active i Magnetrans 375 Direkt

Pomaže kod stanja povećanog stresa i kod grčeva u mišićima. Daje vam snagu za aktivan dan i miran san.



-25%

### Metafex 20 tableta\*

dobra cena



# Značaj magnezijuma za pravilan rad kardiovaskularnog sistema

**S**ve vitamine i minerale koje su neophodni za normalno funkcionisanje organizma bi trebali da unosimo hranom. Međutim današnji način života i obaveze najčešće nam ne dozvoljavaju da se posvetimo i korektno povedemo računa o izbalansiranoj ishrani, kako bismo podmirili potrebe za svim neophodnim nutrijentima.

Mnogi podaci iz kliničkih istraživanja ukazuju na značajne mogućnosti primene minerala u primarnoj i sekundarnoj prevenciji, kao i lečenju bolesti. Među brojnim mineralima (makroelementi, mikroelementi i elementi u tragovima), magnezijum i cink su među najviše



ispitivanim i njihova uloga raste iz godine u godinu u savremenim farmakoterapijama. Magnezijum (Mg) predstavlja esencijalni element koji ima izuzetnu ulogu u preko 300, do sada poznatih, enzimskih reakcija, energetskog metabolizma, regulaciji nivoa šećera, kao i ostalih bitnih reakcija u organizmu. Najviše ga ima u kostima, skeletnom i srčanom mišiću, dok se ostatak nalazi u jetri, bubrežima, mozgu i crvenim krvnim zrncima.

Metabolizam magnezijuma je usko povezan sa metabolizmom kalijuma i kalcijuma, te smanjene količine magnezijuma u organizmu (hipomagnezijemija) često prate smanjene količine kalijuma i kalcijuma.

Posebna pažnja poslednjih godina se pridaje ulozi magnezijuma u očuvanju zdra-

ve funkcije centralnog nervnog sistema. Naime, magnezijum ispoljava brojna neuroaktivna dejstva, poput antidepresivnog, anksiolitičkog, analgetskog, kao i antimigrenognog dejstva. Takođe, profilaktička primena magnezijuma kod dece, u dozi od 4-6 mg/kg telesne mase, dovodi do redukcije učestalosti glavobolja, simptoma anksioznosti, depresivnosti, kao i stepena onesposobljenosti i poboljšanja pojedinih domena kvaliteta života, a poboljšanje je bilo klinički značajno nakon šest meseci primene preparata magnezijuma. Dodatno, aktivnost magnezijuma na san, elektroenzefalografskim ispitivanjima, pokazala su da usled dejstva na komponente osovine limbički sistem-hipotalamus-hipofiza-nadbubrežna žlezda, poboljšava kvalitet sna i smanjuje pojavu nesanice.

Odraslo, zdravom muškarcu, potrebno je 420 mg magnezijuma na dan, a odrasloj zdravoj ženi 320 mg. U organizmu zdrave odrasle osobe, nalazi se oko 24 - 30 grama magnezijuma, te je potrebno ga unositi svaki dan. Nedostatak magnezijuma se javlja usled povećanih potreba (npr. tokom rasta, razvoja, trudnoće, izloženosti stresu), povećanih gubitaka (povraćanje, prolijevanje, nedovoljnog unosa (dijjetetski režimi, ishrana zasnovana isključivo na mlečnim proizvodima i malim količinama proteina), primene određenih grupa lekova (diuretici, kardiotonički glikozidi, miorelaksansi, oralni antikoagulansi), kao i kod različitih patoloških stanja (kardiovaskularna oboljenja, hirurško odstranjivanje tankog creva, šećerna bolest, itd.).

Dugoročni nedostatak magnezijuma može dovesti do: poremećaja srčanog rada, visokog krvnog pritiska, ateroskleroze, dijabetesa i metaboličkog sindroma, poremećaja lipidnog statusa, koronarne bolesti srca, osteoporoze, hroničnog zatvora (opstipacije), povećane kristalizacije kalcijum oksalata u urinu čoveka i malignih bolesti.

# Acetil-salicilna kiselina

G Galenika

**A**cetil-salicilna kiselina je među prvim sintetisanim lekovima, a danas je jedan od najčešće korišćenih lekova širom sveta. Pripada grupi nesteroidnih antiinflamatornih lekova (NSAIL).

Acetil-salicilna kiselina svoje ime i poreklo duguje jedinjenju salicin. U pitanju je glikozid koji u svojoj strukturi sadrži i salicilnu kiselinu, a nalazi se u kori bele vrbe (*Salix alba*), po kojoj je dobio i ime. Stoga se vrbova kora vekovima koristila za ublažavanje bola i simtoma groznice. Spominje se u staroegipatskoj medicini, o njoj piše i Hipokrat.

Kasnije je primećeno da pored ublažavanja bola, snižavanja telesne temperature i smanjenja upale (u nešto višim dozama), acetil-salicilna kiselina (u dozama od 75 mg - 150 mg dnevno) može sprečiti stvaranje krvnih ugrušaka. Doktor Lorens Krejven (Lawrence Craven) je sredinom prošlog veka prvi primetio kardioprotektivni efekat acetil-salicilne kiseline. Naime, on je u periodu od 1948. do 1956. godine pratilo 8.000 pacijenata koji su uzimali acetil-salicilnu kiselinu, i nije zabeležio nijedan slučaj srčanog udara među njima.

Male doze acetil-salicilne kiseline, od 100 ili 75 mg sprečavanju slepljivanje i nagomilavanje krvnih pločica (trombocita) i na taj način sprečavaju nastajanje krvnih ugrušaka (tromba) koji može izazvati delimičnu ili potpunu blokadu krvnog suda ka srcu ili mozgu.

Acetil-salicilna kiselina u malim dozama se koristi u sprečavanju nastanka krvnog ugruška nakon srčanog ili moždanog udara ili sprečavanju nastanka ponovnog srčanog ili moždanog udara kod pacijenata koji su već imali ova stanja. Takođe može biti propisan ukoliko ste skoro bili podvrgnuti „by-pass“ hirurgiji (premoščavanje krvnih sudova srca kako bi srce imalo dovoljan dotok krvi). Budući da acetil-salicilna kiselina „razređuje krv“, može uzrokovati

nekoliko komplikacija, od kojih je najvažnija povećan rizik od krvarenja. Obavezno konsultujte Vašeg lekara pre nego što prvi put primenite ovaj lek.

Acetil-salicilna kiselina se u kiseloj sredini želuca nalazi u nejonizovanom obliku što olakšava njegovu resorpciju. Ne preporučuje se kod dece jer se povezuje sa nastankom Reyeov sindroma.

Poslednjih godina se sve više priča o ulozi acetil-salicilne kiseline u terapiji virusa COVID19. U toku su i brojna istraživanja na tu temu. Prema međunarodnoj studiji koju su u Velikoj Britaniji vodili naučnici i lekari sa Univerziteta u Bristolu i Imperijal koledža u Londonu, antiagregacioni lekovi kao što je acetilsalicilna kiselina imaju mali uticaj na zdravlje pacijenata obolelih od teškog oblika COVID19. Međutim, dugoročno gledano, ako se daju na početku ove bolesti, veća je verovatnoća da će pacijenti imati bolji ishod narednih meseci. Njihovi rezultati su objavljeni u „The Journal of the American Medical Association“ (JAMA). Istraživači planiraju da nastave da proučavaju ovaj lek kod kritično bolesnih pacijenata, fokusirajući se na dugotrajnije preziviljavanje i sa ciljem da saznaju više o tome koji pacijenti će najverovatnije imati koristi.

Obavezno konsultujte Vašeg lekara pre nego što prvi put primenite ovaj lek.



**Propomint za decu i odrasle**

Pomaže kod upala i infekcije usne duplje i ždrela.


**-20%**
**Supradyn**

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


**-10%**
**Imuneks**

Doprinosi normalnoj funkciji imunskog sistema, pomaže kod čestih respiratornih infekcija, prvih simptoma prehlade i gripe.


**-10%**
**Ci-tri-mag**

Doprinosi normalnom funkcionisanju mišićnog i nervnog sistema tokom perioda intenzivnog fizičkog i mentalnog napora, pojačanog stresa ili zamora.


**-10%**
**Oto Perfect sprejevi\***
**dobra cena**
**Propomucil kesice 200 i 600**

Pomaže kod problema sa disajnim putevima praćenih stvaranjem sekreta.


**-10%**
**Altiprim i Altiprim P**

Sadrže ekstrakte lekovitih biljaka čiji aktivni sastojci pomažu u smirivanju suvog kašlja i olakšavanju iskašljavanje.


**-20%**
**Makulin i Makulin fresh\***
**dobra cena**
**Zdrave navike u ishrani**

**Č**itav niz neprijatnih simptoma ima svoj koren u lošim navikama u ishrani. Neke od njih vrlo jasno možemo da povežemo sa ishranom: gasovi, nadutost, grčevi u stomaku, neredovno i otežano pražnjenje, gorušica, kao i osećaj težine u stomaku nakon obroka. Loše raspoloženje, letargičnost, usporenost, prenaglašen umor se takođe mogu javiti kao posledica nepravilne ishrane.

Navedeni simptomi se mogu značajno ublažiti uz pravilno kombinovanje namirnica u okviru jednog obroka i pravljenje odgovarajućeg razmaka između obroka.

Za lakše varenje treba kombinovati jednu vrstu namirnica sa visokim sadržajem proteina (meso, ribu, jaja ili sir) sa svežim povrćem (salata od svežeg povrća). U istom obroku treba izbegavati različite vrste proteina, odnosno meso i mlečne proizvode.

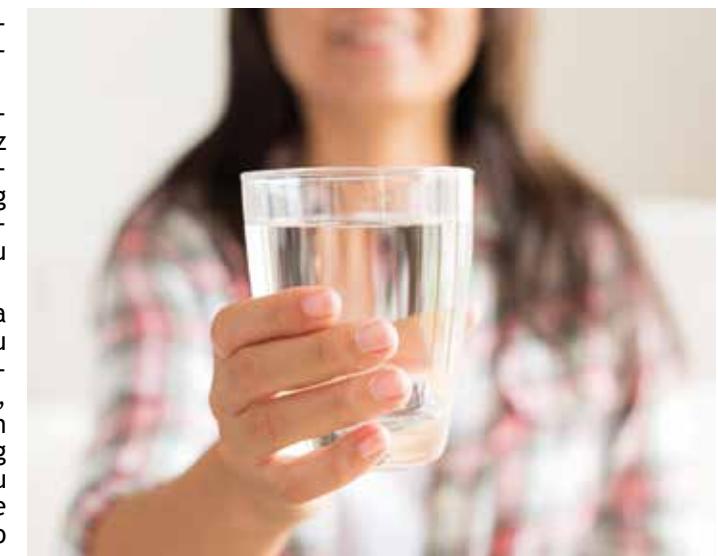
Namirnice koje sadrže veliku količinu ugljenih hidrata (hleb, krompir, testenina) se, takođe, lepo kombinuju sa svežim povrćem. Voće je najbolje jesti kao zaseban obrok ili u kombinaciji sa koštunjavim plodovima (orasi, bademi, lešnici).

Kombinovanje namirnica sa visokim sadržajem ugljenih hidrata sa proteinskim namirnicama kod većine ljudi izaziva gasove i težinu u stomaku. To je, na primer, najčešća kombinacija u srpskoj kuhinji, krompir i meso na različite načine.

Različite namirnice zahtevaju različito vreme za preradu i napuštanje želuca, pa

je tako nakon obroka od voća, dovoljno napraviti 1h razmaka do narednog obroka. Potrebna pauza posle obroka koji je sadržao ugljene hidrate i povrće je 3h, a nakon obroka sa mesom i svežim povrćem 4h.

Unos vode je jako važan za funkcionisanje varenja i čitavog organizma. Započinjanje dana sa 2-3 čaše mlake vode može da



pomogne buđenju organizma i uspostavljanju pravilnog ritma pražnjenja creva. Pola sata pre obroka ili 2 sata nakon obroka je najbolje vreme za vodu. U tom periodu, treba piti što više vode. Imajte na umu da čovek može da živi više od mesec dana bez hrane, a samo nedelju dana bez vode.

Umerena fizička aktivnost, hodanje ili vožnja bicikla, u trajanju od najmanje pola sata 3 puta nedeljno, pored svih dobro poznatih benefita po zdravlje, povoljno će uticati i na pokrete creva i ubrzati varenje.

# Visok krvni pritisak u trudnoći

Preeklampsija je komplikacija u trudnoći uz visok krvni pritisak i oštećenja drugih organa. Obično nastaje nakon 20. nedelje trudnoće kod trudnica sa prethodno normalnim pritiskom. Ukoliko se ne otkrije na vreme, može dovesti do komplikacija kod trudnice i bebe, kao i do prevremenog porođaja. Deli se na ranu (pre 34. nedelje) i kasnu (posle 34. nedelje trudnoće) preeklampsiju. Retko može da se javi kao postporodajna.



Preeklampsija obično nastaje bez ikakvih simptoma. Visok krvni pritisak se može razvijati polako, a može nastati i iznenada, zbog čega su redovne kontrole veoma bitne. **Krvni pritisak veći od 140/90, izmeren dva puta u razmaku od 4 sata, znak je za uzbunu.** Ostali znaci i simptomi su:

- povećana količina proteina u urinu
- jake glavobolje
- promene u vidnom polju
- i osetljivost na svetlo
- bol u gornjem delu stomaka
- mučnina i povraćanje
- trombocitopenija
- oštećenje rada jetre
- gubitak daha

Smatra se da preeklampsija nastaje zbog neadekvatnog razvoja posteljice, organa

koji hrani fetus. Nerazvijena posteljica sintetiše različite štetne supstance koje oštenuju krvne sudove majke, stoga i plod ne dobija dovoljno krvi, kiseonika i nutrijenata za pravilan razvoj.

Faktori rizika su: porodična istorija, hipertenzija, prva trudnoća, godine, gojanost, blizanačka trudnoća, mali razmak između trudnoća, veštačka oplodnja. Ukoliko se javi ranije, veći su i rizici. To obično rezultuje prevremenim porođajem.

**Kada se ne leči, može dovesti do sledećih stanja:**

- moždani udar i popuštanje rada srca
- disfunkcija jetre i bubrega
- edem pluća
- krvarenje
- HELLP sindrom (hitno stanje sa hemolizom - razgradnja eritrocita, porastom jetrenih enzima i padom broja trombocita, uz bol u gornjem delu trbuha, mučninu, gađenje i povraćanje.)
- slepilo
- eklampsija (toničko - klonički grčevi kod trudnica posle 20. nedelje trudnoće, kojima ne mora obavezno prethoditi preeklampsija)
- fatalni ishod za majku i bebu

Kod trudnica koje imaju faktore rizika za nastanak preeklampsije, savetuje se primena niske doze acetil-salicilne kiseline pre 12. nedelje trudnoće, uz konsultaciju sa lekarom ili farmaceutom.

Tokom trudnoće najvažnije je voditi računa o svom i bebinom razvoju. Jedan od glavnih saveta je da majka sama kontroliše krvni pritisak, kao i da dodatak telesne težine ne bude preveliki. Takođe, redovne kontrole krvne slike i urina su veoma značajne. Za sve nedoumice posavetujte se sa svojim farmaceutom, kako biste najpravilnije rešile sve probleme u trudnoći.

Sonja Nedeljković, mag.farm.  
Apoteka Plus Nevenpharm

# MamaVit® Plus

Biokompleks za trudnice i dojilje  
Dijjetetski proizvod



**MamaVit Plus je hrana za posebne medicinske namene koja se preporučuje za potrebe ishrane kod žena koje planiraju trudnoću, kod trudnica i dojilja.**

**Trudnoća** je period u životu žene koji po mnogo čemu predstavlja veliku promenu u dotadašnjem načinu života. Porodajem počinju dva nova života, pored deteta rađa se i majka.

**Ishrana majke** i nutritivni status pre i tokom trudnoće ima uticaja na tok i ishod trudnoće zbog čega je važno da trudnica od početka bude na optimalnom režimu ishrane.

MamaVit Plus je nutritivna podrška sa esencijalnim vitaminima i mineralima, kao što su folna kiselina, gvožđe i omega 3 masne kiseline.

Samo jedna dnevno kapsula MamaVit Plus zadovoljiće dnevne potrebe za vitaminima i mineralima, aktivnom folnom kiselinom (Quatrefolic®) i omega 3 kiselinama značajnim za bebe, kao i gvožđem koje je posebno važno za buduću majku – pre i za vreme trudnoće, i tokom dojenja.

● **Quatrefolic®** je inovativan oblik folne kiseline, četvrta generacija folata unapređene bioraspoloživosti. Za maksimalni efekat unošenja folne kiseline.

● **Ferronyl®** je posebno elementarno gvožđe koje doprinosi normalnom stvaranju crvenih krvnih zrnaca i hemoglobina. Za umanjen osećaj umora i iscrpljenosti buduće majke i dojilja.

● **Omega-3 kiseline (DHA i EPA)**, unos DHA kiseline tokom trudnoće i dojenja doprinosi normalnom razvoju oka i mozga fetusa i dojene odojčadi.

## Savremena formulacija za zdrav novi život

Ne zaboravite na važnost uravnotežene i raznovrsne ishrane i zdravog načina života.



**Corega\***



**-10%**

**Ozosept**

Pomaže kod oboljenja sluzokože desni, usne duplje i ždrela.



**-20%**

**Emotralex\***



**dobra cena**

**Graminn**

Doprinosi očuvanju normalnih funkcija prostate i celog urinarnog sistema.



**-20%**

**Kolagenezin**

Doprinosi formirajući kolagena neophodnog za normalnu funkciju kostiju, hrskavice i kože.



**-20%**

**Flobian 30 kapsula**

Doprinosi smanjenju nadutosti i gasova u stomaku.



**-10%**

**Elimax šampon protiv vaški\***



**dobra cena**

**Pantenol krem**

Preporučuje se za negu kože. Pomaže zarađanje rana i opeketina.



**-10%**

# Sudocrem®

Za svaki dan



Umiruje, neguje i štiti  
nežnu bebinu kožu

**f** Sudocrem Srbija  
[sudocrem.com/rs/](http://sudocrem.com/rs/)  
**ig** sudocremsrbija



**teva**



# bolje mi je



**Rapidol®S - ibuprofen  
Rapidno protiv bola i  
povišene temperature**

 **PHARMASWISS**

Lek je namenjen za oralnu upotrebu i kratkotrajnu primenu. Nije namenjeno deci mlađoj od 12 godina.

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