



APOTEKA PLUS

POSEBNA PONUDA **MART**

**Saveti
i popusti**
po meri vašeg
zdravlja

Ponuda traje od 01.03. do 31.03.2025. ili do isteka zaliha

dobra
cena

Izaberi
svoj **RapideX**[®]



Za oralnu upotrebu.

RapideX[®] STRONG - kod odraslih; RapideX[®] HOT - kod odraslih i dece starije od 14 god.; RapideX[®] COLD - kod odraslih i dece starije od 12 god. RapideX[®] STRONG, RapideX[®] HOT – sadržaj kesice treba potpuno rastvoriti u malo tečnosti, preporučuje se u pola čaše vode; RapideX[®] COLD - kapsulu treba uzeti sa dovoljnom količinom tečnosti, preporučuje se sa čašom vode.

Ne uzimati duže od 3 dana u kontinuitetu bez prethodne konsultacije sa lekarom.

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

PHARMA SWISS

Dan žena!

Drage žene, srećan 8. mart svim našim čitateljicama! Zdravlje je najveće bogatstvo koje imamo, a briga o sebi i svom telu ključ je za srećan i ispunjen život. Ponekad zaboravljamo da je posvećivanje vremena sebi isto tako važno kao i briga o porodici i okolini. Zato, podsećamo vas da u svakodnevnim obavezama ne zaboravite na svoje zdravlje - fizičko, mentalno i emotivno.



Svaka od vas zaslužuje da se oseća dobro i da ima energiju za sve izazove koje svakodnevni život donosi. Posvetite nekoliko minuta dnevno sebi - bilo da je to šetnja, meditacija, zdrava ishrana ili jednostavno uživanje u mirnom trenutku. Važno je da se setimo da briga o sebi nije sebičnost, već neophodnost.

Neka vam dan bude ispunjen pozitivnim mislima, zdravim navikama i ljubavlju prema sebi. Zdravlje je pravo svakog od nas, a jedino kroz pravilnu brigu o svom telu i umu možemo ostvariti istinsku sreću i unutrašnju ravnotežu.

Takođe, ne zaboravite da su redovni pregledi kod lekara ključni za očuvanje zdravlja. Nemojte odlagati da posetite svog lekara za preventivne preglede. Redovni pregledi mogu na vreme uočiti potencijalne probleme i pomoći vam u čuvanju dobrog zdravlja.

Budite zdrave, srećne i uvek imajte na umu da zaslužujete najbolje!

Vaše Apoteke PLUS

SAVET
MESECA



Zimski meseci su sezona za prenosive virusne infekcije koje se u uslovima slabijeg boravka na svežem vazduhu lakše prenose, naročito među decom. Bilo da su predškolskog ili školskog uzrasta deca su posebno osetljiva kategorija kada su prehlade u pitanju, a mame najviše vole prirodna rešenja. Jedno takvo je Bimunal sirup koji u sebi ima zovu, plod baobaba i plod acerole, med, cink, bakar, vitamine C i D. Svaki od ovih sastojaka pojedinačno značajno doprinosi jačanju i održanju dobrog imuniteta, ali kombinacija je posebno efikasna i u preventivi i u skraćanju perioda trajanja prehlade kada do nje dođe.

Bimunal Imuno sirup

Doprinosi jačanju imuniteta kod dece i povećanju odbrambenih sposobnosti organizma.



1+1
gratis

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

Fluimucil*



dobra
cena



Tantum grip*



dobra
cena



Herbion sirupi*



dobra
cena



Brufen granule i Brufen vivo*

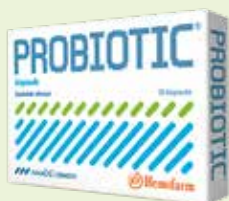


dobra
cena



Probiotik

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



-15%

Nasic*



dobra
cena

Defrinol[®]
FORTE

pseudoefedrin,
ibuprofen

Kad te prehlada lomi

Ublažava:

- Simptome prehlade i gripa
- Zapušenost nosa i sinusa
- Bol u grlu i mišićima, glavobolju
- Povišenu temperaturu

Ne uspavljuje!

Oralna upotreba.
Lek se primenjuje kod odraslih i dece starije od 12 godina.



dobra
cena

br.1
PO PRODAJI
U SRBIJI*

*IQVIA Market Viewer database MAT July 2024: Defrinol[®] forte je proizvod broj jedan u Srbiji po prodaji lekova koji se uzimaju bez recepta za ublažavanje simptoma prehlade i gripa.

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

Galenika

Saveti za očuvanje zdravlja srca

Zdravlje srca je od ključne važnosti za opšte zdravlje i kvalitet života. Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, bolesti srca i krvnih sudova uzrokuju više od 17 miliona smrtnih slučajeva godišnje, što ih čini vodećim uzrokom smrti u svetu. U Srbiji, prema poslednjim istraživanjima, bolesti srca odgovorne su za oko 50% svih smrtnih slučajeva, što ukazuje na ozbiljan zdravstveni problem. Najveći faktori rizika uključuju visok krvni pritisak,

se najmanje 150 minuta umerenog aerobnog treninga svake nedelje (npr. brza šetnja, vožnja bicikla ili plivanje). Aktivnost pomaže u održavanju zdrave telesne mase, smanjenju krvnog pritiska i poboljšanju funkcije srca.

Kontrola telesne mase: Gojaznost je jedan od glavnih faktora rizika za bolesti srca. Održavanje zdrave telesne mase može značajno smanjiti pritisak na srce i krvne sudove.

Prestanak pušenja: Pušenje je direktno povezano sa povećanim rizikom od srčanih bolesti, jer štetne hemikalije u cigaretama mogu oštetiti krvne sudove i povećati nivo lošeg holesterola.

Upravljanje stresom: Dugotrajni stres može negativno uticati na zdravlje srca, pa je važno naučiti tehnike opuštanja i upravljanja stresom, kao što su meditacija,

joga ili duboko disanje.

Redovni pregledi: Redovni pregledi kod lekara, praćenje nivoa krvnog pritiska, holesterola i šećera u krvi, kao i redovno merenje telesne mase mogu vam pomoći da na vreme prepoznate potencijalne probleme i preduzmete potrebne mere.

Zdravlje srca veoma zavisi od naših svakodnevnih izbora. Svesno usmeravanje pažnje na zdravu ishranu, fizičku aktivnost, prestanak pušenja i upravljanje stresom može značajno smanjiti rizik od srčanih bolesti i poboljšati kvalitet života. Preduzimanje preventivnih mera ne znači samo čuvanje zdravlja, već i dugoročno očuvanje vitalnosti i energije.



povišen nivo holesterola, gojaznost, pušenje i fizičku neaktivnost. Statistički gledano muškarci su pod većim rizikom od žena, ali se učestalost bolesti povećava i kod žena, posebno nakon menopauze.

Kako prevenirati srčane bolesti?

Prevenција srčanih bolesti počinje zdravim životnim navikama. Evo nekoliko ključnih saveta za očuvanje zdravlja srca:

Zdrava ishrana: Uravnotežena ishrana bogata voćem, povrćem, integralnim žitaricama, zdravim mastima (poput omega-3 masnih kiselina) i smanjenje unosa zasićenih masti i soli mogu značajno smanjiti rizik od srčanih bolesti.

Redovna fizička aktivnost: Preporučuje

Anbol cardio*



dobra
cena

Oligovit Q10

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



-10%

Cardiovitamin

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



-10%

Nattokinn

Dodatak ishrani koji razgrađuje krvne ugruške, snižava krvni pritisak, deluje anti-aterosklerotski i blokira slepljivanje trombocita.



-10%

OTT Omega boost

Izvor esencijalnih omega 3 masnih kiselina, EPA i DHA, koje doprinose zdravlju srca, vida i mozga.



-20%

Biljne kapi

Biljne kapi da očuvate vaše zdravlje!



-10%

Magnezijum plus B6

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



-10%

Hartikol

Za normalan metabolizam glukoze, lipida i održavanje normalne telesne mase. Za normalnu funkciju srca.



-10%

Visok krvni pritisak: Kako ga prepoznati, kontrolisati i kada potražiti pomoć?

Visok krvni pritisak, poznat i kao hipertenzija, predstavlja ozbiljan zdravstveni problem koji utiče na milione ljudi širom sveta. Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, oko 1,13 milijardi ljudi pati od visokog krvnog pritiska, a u Srbiji je oko 40% odraslih osoba pogođeno ovom bolešću. Ako se ne leči, hipertenzija može dovesti do ozbiljnih komplikacija, uključujući srčani udar, moždani udar, oštećenje bubrega i probleme sa vidom.

Šta može doprineti povišenju krvnog pritiska?

Postoji nekoliko faktora koji mogu doprineti razvoju visokog krvnog pritiska, a mnogi od njih su pod našom kontrolom. Glavni faktori rizika uključuju:

- **Nezdrava ishrana:** Prekomeran unos soli, zasićenih masti, kao i visok unos alkohola mogu povisiti krvni pritisak.
- **Fizička neaktivnost:** Nedostatak fizičke aktivnosti može dovesti do povećanja telesne mase i lošijeg zdravlja srca.
- **Stres:** Dugotrajni stres može negativno uticati na krvni pritisak.
- **Gojaznost:** Povećanje telesne mase stavlja dodatni pritisak na srce i krvne sudove.
- **Genetika:** Porodična istorija hipertenzije takođe povećava rizik od razvoja ove bolesti.
- **Pušenje:** Pušenje oštećuje krvne sudove i povećava rizik od visokog krvnog pritiska.

Kako kontrolisati krvni pritisak?

Kontrola krvnog pritiska zahteva promene u životnom stilu. Evo nekoliko ključnih saveta:

Smanjite unos soli: Preporučuje se unositi manje od 5 grama soli dnevno. Zamenite so začinicima i biljem.

Zdravija ishrana: Fokusirajte se na voće, povrće, integralne žitarice, nemasne proteine i zdrave masti poput omega-3 masnih kiselina.

Redovno vežbanje: Preporučuje se najmanje 150 minuta umerenog aerobnog vežbanja svake nedelje.



Kontrola telesne mase: Gubitak težine može značajno smanjiti krvni pritisak.

Prestanak pušenja: Pušenje negativno utiče na krvne sudove i povećava rizik od hipertenzije.

Ograničite unos alkohola: Preporučuje se ograničiti konzumaciju alkohola na manje od dva pića dnevno za muškarce i jedno za žene.

Kada posetiti lekara?

Ako imate visok krvni pritisak ili sumnjate da biste mogli imati hipertenziju, važno je da redovno merite pritisak i obratite se lekaru. Ako krvni pritisak premaši 140/90 mmHg, potrebno je da potražite medicinsku pomoć. Takođe, ako imate simptome poput glavobolje, vrtoglavice, zamagljenog vida ili bolova u grudima, odmah se obratite lekaru.

Visok krvni pritisak je ozbiljan, ali u velikoj meri preventabilan problem. Uz pravilnu ishranu i zdrave životne navike možete održavati krvni pritisak u normalnim granicama i smanjiti rizik od ozbiljnih komplikacija.

Upotreba acetil-salicilne kiseline kod dijabetičara



Dijabetes je jedno od najčešćih hroničnih nezaraznih oboljenja. Svetska zdravstvena organizacija i Međunarodna federacija za dijabetes procenjuju da od 2017. godine u svetu od dijabetesa boluje 425 miliona ljudi, a da će se broj obolelih do 2045. godine povećati na 629 miliona. Iako se najviše stope incidencije registruju u razvijenim zemljama, najveći porast broja obolelih se očekuje u zemljama u razvoju, gde spada i naša zemlja.

Dijabetes (Diabetes mellitus) je hronična, metabolička bolest koju karakteriše povišena vrednost glukoze u krvi (iznad 7 mmol/l). Usled poremećaja u lučenju insulina, hormona koji sintetišu β-ćelije pankreasa, glukoza se ne može preneti do ćelija u kojima se iskorišćava i to dovodi do hiperglikemije.

Postoji više vrsta dijabetesa: tip-1 (insulin zavisni Diabetes melitus) koji nastaje usled smanjenog ili potpunog prestanka lučenja insulina, i tip-2 (insulin nezavisni Diabetes melitus) nastaje usled smanjene osetljivosti ćelija na delovanje insulina, jedna od najčešćih bolesti u starijoj populaciji.

Ono što je zabrinjavajuće jeste da skoro 40% osoba sa tipom 2 dijabetesa nema postavljenu dijagnozu i ne zna za svoju bolest. Broj osoba sa tipom 2 dijabetesa je mnogostruko veći (oko 95%) u odnosu na osobe sa tipom 1 dijabetesa.

Pacijenti sa dijabetesom su u povećanom riziku od razvoja kardiovaskularnih bolesti sa manifestacijama koronarne arterijske bolesti, srčane insuficijencije, arijalne fibrilacije i moždanog udara, kao i bolesti aorte i perifernih arterija. Pored toga, dijabetes je glavni faktor rizika za razvoj hronične bolesti bubrega, koja je sama po sebi po-

vezana sa razvojem kardiovaskularnih bolesti.

Acetil-salicilna kiselina je među prvim sintetisanim lekovima, a danas je jedan od najčešće korišćenih lekova širom sveta. Pripada grupi nesteroidnih antiinflamatornih lekova (NSAIL). Pored ublažavanja bolova, 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. Doze acetil-salicilne kiseline, od 100 ili 75 mg sprečavaju slepljivanje i nagomilavanje krvnih pločica (trombocita) i na taj način sprečavaju nastajanje krvnih ugrušaka (tromba) koji može izazvati delimičnu ili potpunu bokuadu krvnog suda u srcu ili mozgu.



Aktuelne smernice Evropskog kardiološkog društva (ESC) o lečenju kardiovaskularnih bolesti kod pacijenata sa dijabetesom preporučuju primenu niskodozne aceti-salicilne kiseline u sekundarnoj prevenciji kardiovaskularnih događaja kod pacijenata koji su imali srčani udar ili hiruršku intervenciju na srcu u cilju poboljšanja prokrvljenosti.

Kod pacijentata koji boluju od dijabetesa, koji imaju dokazanu kardiovaskularnu bolest i koji su u veoma visokom kardiovaskularnom riziku, može se razmotriti primena niskih doza acetil-salicilne kiseline (75mg - 100mg).

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

Panadol*



dobra
cena

Supradyn

Vitaminski i mineralni dopunski preparat koji doprinosi osećaju da ste puni energije i održanju dobrog imuniteta.



-20%

Beviplex tablete i granule

Doprinosi nadoknadi vitamina B grupe.



-10%

Biofar Tri active

Vitaminski i mineralni preparat za podršku dobrom zdravlju!



-15%

Bronhomax

Linija preparata za pomoć kod grlobolje i kašlja.



-10%

Magnall Marine

Za normalnu funkciju mišića i nervnog sistema.



-10%

Oligovit Mg

Doprinosi smanjenju umora i iscrpljenosti, pomaže funkcionisanje mišića, kostiju, srca, imunog i nervnog sistema.



-15%

Hemor M

Prirodni preparat koji se koristi kod hemoroida i analnih fisura. Ublažava otekline hemoroida, bolove i svrab u predelu analnog otvora.



-15%

Stvoren da MENJA SVET svet unutar nas

Jedini probiotik koji može da se koristi istovremeno uz antibiotik

jer u svom sastavu ne sadrži probiotske bakterije, već probiotsku gljivicu *Saccharomyces Boulardii*.

-10%



ZAŠTITA OD UV ZRAKA ☁️☀️

ZAŠTITA OD VLAGE ☁️💧

ZAŠTITA OD KISEONIKA ☁️

Probiotic
Excellence
Center®

KVALITET GARANTUJE

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

Dobro došli u naš Klub roditelj PLUS



Ispunite uslove i ostvarite pravo na popuste i poklon nesesar za hranu za bebe.

Popuste iz Roditelj PLUS mogu iskoristiti roditelji, koji su članovi Kluba Roditelj PLUS i imaju Karticu zdravlja. Popusti se ne sabiraju.

Vioplex*



dobra cena

Bulardi probiotik junior

Doprinosi normalnom radu creva, ublažavanju tegoba i skraćenju trajanja dijareje kod dece.



-10%

Imunobeta glukan

Doprinosi jačanju imuniteta i poboljšava odbranu organizma od virusa i bakterija. Za decu i odrasle.



-20%

Sudocrem*



dobra cena

Babymed

Medicinska kozmetika za negu osetljive kože beba.



-20%

Pantenol oriblete

Koriste se za ublažavanje infekcije usne duplje, ždrela, jezika i desni. Doprinosi normalnoj funkciji imunskog sistema i zaštiti ćelija od oksidativnog stresa.



-10%

Innovag vaginalete

Prirodno rešenje za bakterijske i gljivične vaginalne infekcije.



-10%

Bepanthen mast

Pomaže kod procesa regeneracije kože i stabilizovanja prirodne funkcije kožne barijere.



-20%

Abo flora probiotik

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



-20%

ProbioKid immuno D3

Doprinosi uspostavljanju i održavanju optimalne vaginalne mikroflore, zaštiti urinarnog i probavnog sistema, kao i stimulaciji lokalnog imunog odgovora.



-15%

Mamavit Plus



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

Hepathrombin 1000 i.j./g*

**dobra
cena**



Gavez gel

Pouzdana pomoć kod otoka, modrica, sportskih povreda, uganuća i iščašenja zglobova i posttraumatskih stanja.



-15%

Selen max

Doprinosi normalnom funkcionisanju imunog sistema i zaštiti ćelija od oksidativnog stresa, normalnoj funkciji tiroidne žlezde, ali i stanju i izgledu kose i noktiju.



-20%

Medimento ruke i stopala

Pomažu u popravljanju stanja veoma suve, grube i anhidrotične kože ruku i stopala, kao i kože sklone pucanju.



-15%

Bivits B Complex, Vitamin E

Uzmi zdravlje u svoje ruke!



-15%

Optimel 2mg

Preporučuje se kod nesаницe i isprekidanog sna, osećaja umora posle spavanja, stresa i napetosti.



-10%

Peptosoda

Doprinosi smanjenju gorušice, otklanjanju bola i drugih tegoba koji prate prekomerno lučenje želudačne kiseline.



-10%

Uroseptic forte

Uroantiseptik prirodnog porekla i pomoć kod akutnih i urinarnih infekcija koje se ponavljaju.



-10%

*Prvi pravi regeneratorski
zglobne hrskavice*

-15%



- ✓ Smanjuje bol i povećava pokretljivost zgloba
- ✓ Efikasan kod osteoartritisa i povrede zgloba

*Inovacija za
zdrave i čvrste kosti*



- ✓ Povećava gustinu kostiju kod osoba sa osteopenijom i osteoporozom
- ✓ Ubrzava regeneraciju i zarastanje kostiju nakon preloma
- ✓ Smanjuje rizik od nastanka novih preloma

*Vraća snagu i elastičnost
tetiva i ligamenata*



- ✓ Obnavlja strukturu i funkciju tetiva i ligamenata
- ✓ Ubrzava proces oporavka nakon povreda

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

ONE
TWO
THREE

Prava linija suplemenata
za zdrav ritam tvoga dana
RITAM JE BITAN

Ivana Španović

-15%

