



# Melisa

**MARKETING  
U FARMACIJI**

**KAD NAS  
PROLEĆE USPAVA**

**MAGNEZIJUM**

**MELATONIN**



**CellEnergy**  
**Q10** 50 mg

- ✓ Jedinstvena kombinacija koenzima Q10 sa selenom i vitaminom E
- ✓ Moćna antioksidativna zaštita
- ✓ Zdrav izbor u zaštiti srca i održavanju mladosti i vitalnosti
- ✓ Jedini preparat koenzima Q10 rastvorljiv u vodi - povećana bioraspoloživost



**CellEnergy**  
**Q10** 50 mg

**KOMBINACIJA KOENZIMA Q10  
SA SELENOM I VITAMINOM E**

*Za zaštitu srca i očuvanje vitalnosti*

**ALKALOID**  
SKOPJE

www.bivits.com

# UZMI ZA REGULACIJU STRESA I OPUŠTANJE

Jedinstvena i  
optimalna doza na  
tržištu 500 mg

KSM-66 -  
referenca u čistoći  
ashwagandhe



Prirodni adaptogen  
(Withania somnifera)

**BiVits**<sup>®</sup>  
VITAMINS & MINERALS  
ACTIVA

Časopis za prevenciju bolesti i  
promociju zdravlja „Melisa“  
**Broj 52. april 2026.**

**Urednik:**

Slavica Gajić  
e-mail: slavagajic@yahoo.com

**Redakcija:**

Mag.farm.spec. Nikola Radović  
Natalija Petković  
Zoran Cvetković  
Dragica Cvetković  
tel. redakcije: 065/84 73 797

**Štampa:**

Demo group, Šabac

**Tiraž:** 1.500 primeraka

**Izdavač:**

AU „Melisa“,  
Vojvode Putnika 4, Majur  
Izdavač ne odgovara za sadržaj  
oglasnog i zaključenog prostora  
u časopisu.

CIP - Каталогизacija u publikaciji  
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

613/614

MELISSA : časopis za prevenciju bolesti i promociju  
zdravlja / urednik Slavica Gajić. - 2017, br. 1  
(mart)-

. - Majur : Melisa, 2017- (Šabac : Demo group). -  
30 cm

Dvomesечно.

ISSN 2620-0759 = Melissa (Šabac)

COBISS.SR-ID 266700044

## APOTEKE PARTNERI

### AU ZDRAVLJE LEK KRAGUJEVAC

ZDRAVLJE LEK 2 – Čačak, Knićaninova 2/4, 032/351-454

ZDRAVLJE LEK 3 – Kragujevac, Avalska 44, 034/328-700

ZDRAVLJE LEK 4 – Kragujevac, Zmaj Jovina 1, 034/370-126

ZDRAVLJE LEK 5 – Topola, Bulevar Vožda Karađorđa 88, 034/681-3909

ZDRAVLJE LEK 6 – Kragujevac, Kosovska 31, 034/327-862

ZDRAVLJE LEK 7 – Kragujevac, 19.Oktobar 65, 034/350-007

ZDRAVLJE LEK 8 – Kragujevac, Kraljevački bataljon 35, 034/610-1607

ZDRAVLJE LEK 9 – Kragujevac, Braće Hadžića 58, 069/20-22-602

APOTEKA "MEDEX" - 15306 Prnjavor, Karađorđeva 27, 015/283-347

APOTEKA "ZDRAVLJE" - 15318 Mali Zvornik,

Kralja Petra Prvog 11, 015/471-338

APOTEKA "ZDRAVLJE 1" - 15318 Mali Zvornik,

Vuka Karadžića 11, 015/471-442

APOTEKA KAMILICA - Indija, Vojvodanska 9, 022/559-966

AU FARMAMED – BAČKA TOPOLA, Glavna 4, 024/711-510

ogranak 3, B.Topola, Glavna 65, 024/711-207

APOTEKA SMIRNA - Šid, Karađorđeva 47/2, 022/716-114

APOTEKA HEDERA - Bačka Palanka, Kralja Petra I 22, 021/754-200

APOTEKA GALENA - Mladenovac, Vojvode Putnika 22, 011/4059-117

APOTEKA INOPHARM – Beograd, Kičevska 10

APOTEKA SOFIJA, Odžaci, Knez Mihailova 17

# 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



## **XIX Konferencija „Marketing u farmaciji“ Digitalizacija - izazov za zdravstvene radnike**

**Generalna tema ove godine:**

**„Upotreba digitalnih tehnologija u poslovanju zdravstvenih ustanova“.**

Događaj je okupio stručnjake iz oblasti farmacije i marketinga i bavio se savremenim trendovima, etikom u oglašavanju lekova, kao i digitalnom transformacijom ove specifične industrije.

Fokus predavanja, objedinjenih kroz dva akreditovana stručna sastanka sa testom, usmeren je na digitalne tehnologije u zdravstvu, najnovije trendove u primeni društvenih mreža, kao i na upotrebu veštačke inteligencije u marketingu u zdravstvenom sektoru.

Organizatori naglašavaju da Konferencija pruža kvalitetan stručni sadržaj, prostor za razmenu iskustava i podsticaj za nove profesionalne inicijative.

– **Kao i svih prethodnih godina, okupili smo se da prodiskutujemo o aktuelnim temama koje se tiču nas, zdravstvenih profesionalaca ove zemlje. Danas govorimo o digitalnim tehnologijama koje su polako ušle u svaki segment našeg privatnog i poslovnog života. Ono što je pre pedesetak godina počelo kao jednostavna zabava kroz igrice, danas je preraslo u digitalno okruženje koje u velikoj meri oblikuje našu svakodnevicu. Nekada je bilo izvor zabave i razonode, a danas često predstavlja i izazivača značajne količine stresa.**

**Setimo se samo uvođenja informacionih sistema u ustanove u kojima radimo, elektronskih recepata, elektronskih faktura, otpremnica, poreskih prijava, sistema e-Građanin i sličnih servisa. Sa druge strane, tu je gotovo neograničena dostupnost informacija iz svih sfera života i rada – poslovne informacije, muzika, filmovi, serije, društvene mreže i veštačka inteligencija, dostupni 24 sata dnevno, na samo jedan klik. Neprimetno smo uronili u paralelni svet koji ima svoja, naizgled drugačija pravila. Kako se u njemu snalazimo, kao i u realnom životu, zavisi od nas samih. Okupili smo se da sagledamo aktuelni trenutak digitalnih tehnologija u zdravstvu, ali i da čujemo šta nas očekuje u bliskoj budućnosti, kako bismo bili spremni na nove izazove koji su pred nama – istakao je Nenad Radović, organizator konferencije.**





Učesnici su imali priliku da se upoznaju sa regulatornim i etičkim okvirom oglašavanja u zdravstvenom sektoru, uz predstavljanje pozitivnih primera iz prakse. Predavači ovogodišnje konferencije dolaze sa Farmaceutskog fakulteta Univerziteta u Beogradu, Fakulteta organizacionih nauka, i Visoke škole (VIZER), farmaceutskih kuća. U realizaciji programa učestvovala je i Farmaceutska komora Srbije, koja je za prisutne učesnike organizovala akreditovani stručni sastanak. Generalni sponzor ovogodišnje Konferencije Marketing u farmaciji je Alkaloid AD Skoplje, koji obeležava 90 godina postojanja i rada.





## **Predavanje Nenada Gugla, profesora književnosti, pisca i motivacionog predavača**

**Posebnu pažnju posetilaca i učesnika Konferencije „Marketing u farmaciji“ izazvalo je motivaciono predavanje profesora, književnika i predavača**

**Nenada Gugla pod nazivom „Čovekovo kretanje napred i navije“.**

**Predavanje je fokusirano na unutrašnji razvoj, prevazilaženje strahova i stalni lični napredak.**

**Naglašava svesno usmeravanje života ka boljem, produktivnijem i smislenijem postojanju, prevazilazeći samo fizičko kretanje.**

- Počecu jednom pričom. Zamislimo kralja Luja X, koji je imao svog astrologa, i koji mu je jednog dana dao proročanstvo - rekao je da će jedna plemenita dama umreti tačno za nedelju dana. I zaista, posle sedam dana ta žena je umrla. Kralj se uplašio. Pred njim su bile dve mogućnosti. Prva - da je astrolog ubio ženu

## **Čovekovo kretanje napred i navije**

kako bi se proročanstvo ispunilo, što bi značilo da je opasan čovek. Druga, još strašnija - da zaista može da predvidi budućnost, pa bi i sam kralj mogao biti u opasnosti. Zato je kralj odlučio da ga pozove u veliku dvoranu. Svojim ljudima je naredio da, kada da znak rukom, uhvate astrologa i bace ga sa zidina. Kada je astrolog stigao, kralj ga je pre znaka upitao: „Da li tvrdiš da možeš da predviđiš budućnost?“

„Da“, odgovorio je astrolog. „A kako ćeš ti završiti?“, nastavio je kralj. Astrolog je mirno rekao: „Vaše Veličanstvo, umreću tačno tri dana pre vas.“

Kralj nikada nije dao znak. U ovoj priči ima humora, ali i važna pouka: čovek je dao pravi odgovor u pravom trenutku. To je suština, pravi odgovor u pogrešno vreme nije dobar, kao što ni pogrešan odgovor u pravom trenutku nije dobar. Potrebno je spojiti istinu i trenutak.

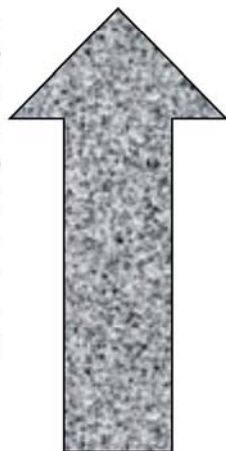
Naša tradicija govori o čoveku kao biću stalnog kretanja. Sveti Grigorije Niski kaže da je čovek

„strela pokrenuta iznutra“, biće koje je pozvano na neprekidno napredovanje. Danas imamo i aplikacije koje mere koliko hodamo svakog dana. Lekari kažu da je ljudsko telo stvoreno da se svakodnevno kreće. Ali često zaboravljamo da, osim tela, postoje i srce, um i duh. Zato bi svaki dan trebalo da pređemo i pet kilometara srcem - kroz ljubav, strpljenje i saosećanje, pet kilometara umom - kroz učenje i razmišljanje, pet kilometara duhom - kroz veru i delovanje čak i kada nemamo racionalne razloge. Ako se čovek ne kreće, postaje poput močvare - voda koja stoji i polako postaje mutna. Čovek je stvoren za pokret, spoljašnji i unutrašnji. Napredak nije samo karijera ili uspeh u svetu. Najvažniji je unutrašnji pokret - postajanje boljim čovekom. Zašto se savremeni čovek često ne kreće napred? Udobnost?

Pesnik Halil Džubran govori o umoru koji nastaje iz prevelike udobnosti. Nikada u istoriji ljudi nisu živeli komfornije nego danas. Imamo toplinu, hranu jednim pritiskom dugmeta, sigurnost i olakšanja kakva ni kraljevi nisu imali. Ali udobnost može postati problem. Ona najpre dolazi kao gost, zatim postaje domaćin, a na kraju gospodar, pa čak i lopov koji krade snagu, volju i dostojanstvo. Zbog toga čovek mora imati pokretače koji ga vode napred. Ja ih vidim nekoliko: rad, znanje, ljubav, strpljenje.

## **Rad**

Rad je suprotnost pasivnosti i lenjosti. Čehov je govorio da je lenjost etička kategorija - ne samo navika, već stanje duha. Primer za to je Mikelandelo. Nikada nije bio slikar, bio je vajar. Ipak, dobio je zadatak da oslika plafon Sikstinske kapele. Isprva je želeo da posao što pre završi i vrati se skulpturi. Okupio je saradnike, ali je ubrzo shvatio da rade površno. Otpustio ih je i zatvorio se u kapelu. Četiri godine radio je sam. Bol u telu, umorne oči, boja koja mu kaplje po licu - ali nije odustao. Na kraju je stvorio jedno od najvećih umetničkih dela u istoriji. Rad je nit koja povezuje naš unutrašnji i spoljašnji svet. Najpre nastaje unutrašnje stvaranje, a zatim spoljašnje delo. Veliki uspesi ne nastaju na ulici slave, već u tišini rada.



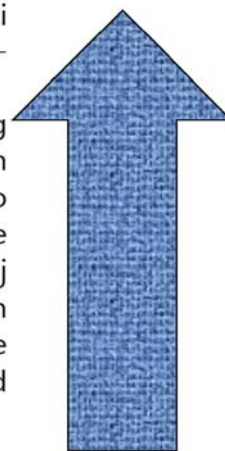
## **Znanje**

Znanje nije samo učenje činjenica. Znanje znači videti unapred i stvarati događaje, a ne samo čekati da se dese. U narodnoj epici junak Miloš Vojinović prolazi kroz izazove ne pokušavajući da izgleda moćno u očima drugih. Njegova snaga dolazi iz autentičnosti - iz toga što ostaje svoj. Pravo znanje uključuje disciplinu i učenje, ali njegov vrhunac je autentičnost. Svako može biti drugačiji i poseban ako radi u skladu sa sopstvenom prirodom, svojom autentičnošću.

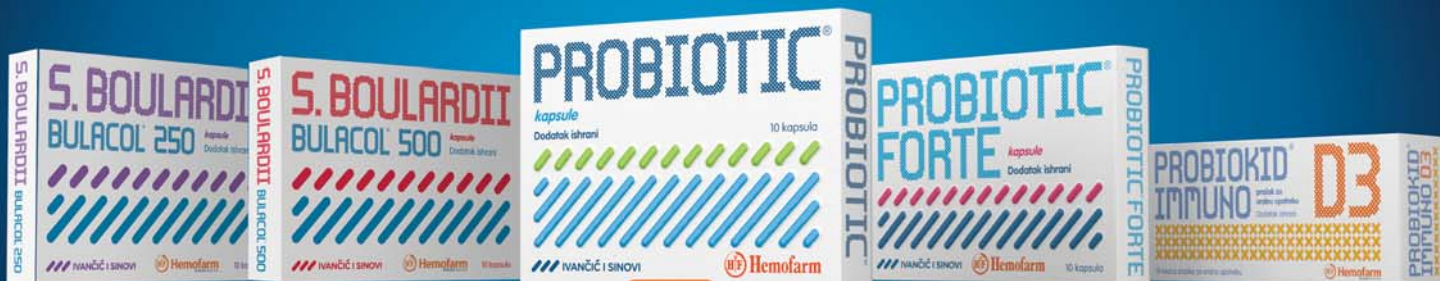
## **Snaga cilja**

Priča o Teriju Foksu to snažno pokazuje. Kao mladić izgubio je nogu zbog raka, ali je odlučio da trči maraton svakog dana kako bi prikupio novac za istraživanje bolesti.

Trčao je 143 dana - svakodnevno po 42 kilometra - ukupno više od 5.700 kilometara. Na kraju je morao da stane zbog bolesti, ali njegova ideja nije stala. Ubrzo je stotine hiljada ljudi počelo da trči Maraton nade u njegovu čast. Njegov lični napor postao je pokret čitavog društva. Cilj je ono što iz čoveka izvlači energiju za koju nije ni znao da postoji, a koji postiže srcem. Zaključak je jednostavan: Rad povezuje unutrašnje i spoljašnje, znanje vodi ka autentičnosti, ljubav i patnja pokreću srce, čovek je stvoren za stalno kretanje napred. Jer, kada prestanemo da se krećemo, spolja ili iznutra, počinjemo da ličimo na močvaru. A smisao života nije stajanje, već rast, a milion stvari čovek ne uradi samo iz straha. Imamo priču o Nikoli Tesli kada je bio dečak, šesti razred osnovne škole i učio na času geografije o Nijagarinim vodopadima. Sledeći čas bila je fizika kada su učili o turbinama. Posle tog dana, oduševljeno je rekao svom ujaku: „Nijagarini vodopadi će da pokreću moje turbine“ na šta ga je ujak pitao da li uopšte zna koliko su ti vodopadi daleko? U svojoj autobiografiji, Tesla kasnije opisuje: „Stajao sam 35 godina od tog časa geografije na Nijagarinim vodopadima, gledao kako pokreću moje turbine, i divio se nedokučivoj tajni uma“. To je taj fokus. Strpljenje je takođe jedan od važnih pokretača - poručio je između ostalog profesor Nenad Gugl.



# PROvereni PROBIOTICI



BR. 1 PROBIOTIK U SRBIJI\*

**HIF Hemofarm**  
STADA GRUPA

\*prema podacima IQVIA, Srbija

## Za energiju, oporavak mišića, nerava i bolji san



**Strong Nature® Magnezijum malat** – oblik magnezijuma koji se odlikuje visokom bioraspoloživošću i specifičnim uticajem na poboljšanje energetskog metabolizma, mišićne i nervne funkcije.

- Kod povećanih psihičkih ili fizičkih napora
- Za poboljšanje mišićne funkcije, smanjenje upala, bolova i grčeva u mišićima
- Za održavanje normalnog nivoa energije tokom dana

**Strong Nature® Magnezijum bisglicinat** – magnezijum koji je vezan za aminokiselinu glicin, usled čega ima najveću bioraspoloživost - najveću sposobnost apsorpcije i iskoristljivosti.

- Za normalnu funkciju mišića i nerava
- Kod glavobolje i migrena, nesanice i poremećenog sna
- Kod iscrpljenosti, umora i povećanog stresa



Strong Nature®  
dodaci ishrani kao podrška  
[www.strongnature.rs](http://www.strongnature.rs)

**STRONG NATURE**



## Lepota koja počinje iznutra

### *Ravnoteža tela, uma i svakodnevnih navika*

**U svetu brzog ritma, rokova i stalne dostupnosti, često zaboravljamo da su zdravlje i lepota neraskidivo povezani.**

**Nije reč samo o negovanoj koži ili modernoj frizuri - prava lepota počinje mnogo dublje, u načinu na koji brinemo o sebi svakoga dana.**

**Savremena istraživanja sve više potvrđuju ono što su stare kulture odavno znale: balans između fizičkog zdravlja, mentalnog mira i kvalitetnih životnih navika ključ je dugotrajnog osećaja vitalnosti i zadovoljstva.**

### ***Koža kao ogledalo organizma***

Koža je naš najveći organ i često prvi pokazatelj unutrašnjeg stanja organizma. Nedostatak sna, stres, nepravilna ishrana i dehidracija brzo se odražavaju na njen izgled. Umesto traženja brzih rešenja, stručnjaci savetuju povratak osnovama - dovoljno vode, sezonska ishrana bogata vitaminima i redovan san.

Jednostavne navike, poput jutarnjeg čaše vode ili večernje rutine čišćenja lica, dugoročno daju bolje rezultate od skupih, ali kratkotrajnih tretmana.

Lepota ne mora da podrazumeva komplikovane procedure. Naprotiv, mali dnevni rituali imaju najveći efekat. Deset minuta istezanja ujutru, kratka šetnja na svežem vazduhu ili nekoliko trenutaka tišine bez telefona mogu značajno smanjiti nivo stresa.

Kada se telo opusti, lice prirodno dobija svežinu - jer opušten izraz lica ne može da zameni ni jedan kozmetički proizvod.

### ***Ishrana kao prirodna kozmetika***

Nutricionisti često ističu da ono što jedemo direktno utiče na kvalitet kože, kose i noktiju. Namirnice bogate antioksidansima, zdravim mastima i proteinima pomažu regeneraciju ćelija i usporavaju procese starenja.

Voće jarkih boja, orašasti plodovi, riba i povrće nisu samo deo zdrave ishrane — oni su i saveznici prirodne lepote.

### ***Mentalno zdravlje – nova definicija lepote***

Sve više se govori o važnosti mentalnog zdravlja kao osnovi spoljašnjeg izgleda. Osoba koja se oseća dobro u sopstvenoj koži zrači samopouzdanjem koje nijedna šminka ne može da imitira.

Praktikovanje zahvalnosti, kvalitetan odmor i postavljanje ličnih granica postaju jednako važni kao i kozmetički tretmani.

Lepota kao stil života

Umesto težnje ka savršenstvu, savremeni pristup lepoti podrazumeva autentičnost i negu prilagođenu sopstvenim potrebama. Kada zdravlje postane prioritet, lepota dolazi kao prirodna posledica.

Jer najlepši izgled nije rezultat trenutnog trenda, već dugoročnog odnosa prema sebi.

# MAGNEZIJUM

## njegov značaj i uloga u organizmu, oblici magnezijuma i indikacije

Piše: Piše: Jelena Panić, dipl. farm.

**Magnezijum (Mg) je jedan od najvažnijih esencijalnih minerala u ljudskom organizmu i učestvuje u velikom broju fizioloških procesa. Četvrti je najzastupljeniji mineral u telu, posle kalcijuma, kalijuma i natrijuma, i uključen je u više od 300 enzimskih reakcija koje održavaju normalno funkcionisanje organizma. Magnezijum ima ključnu ulogu u: energetskom metabolizmu, funkciji nervnog sistema, mišićnoj kontrakciji i relaksaciji, održavanju normalnog srčanog ritma, sintezi proteina, stabilnosti DNK i RNK, regulaciji nivoa glukoze u krvi, regulaciji krvnog pritiska.**

U ljudskom organizmu se nalazi oko 25 g magnezijuma. Od toga: 50–60% u kostima, oko 39–49% u mekim tkivima i manje od 1% u krvi.

Nedostatak magnezijuma može dovesti do: nervne razdražljivosti, anksioznosti, nesаницe, glavobolja i migrena, mišićne disfunkcije. Magnezijum omogućava relaksaciju mišića nakon kontrakcije.

Zbog toga se deficit često manifestuje kao: grčevi u mišićima, fascikulacije, tremor. Magnezijum ima značajan efekat na: regulaciju srčanog ritma, stabilnost miokarda, regulaciju krvnog pritiska, vazodilataciju. Studije pokazuju da adekvatan unos magnezijuma može biti povezan sa smanjenim rizikom od hipertenzije i kardiovaskularnih bolesti. Niz epidemioloških studija ukazuje da niži unos magnezijuma povećava rizik od razvoja Tip2 diabetesa.

Oko 60% magnezijuma nalazi se u kostima, gde utiče na: mineralizaciju kostiju, aktivnost osteoblasta i osteoklasta, metabolizam vitamina D i kalcijuma. Nedostatak može doprijeti razvoju Osteoporosisa.



**Muškarci 400–420 mg  
Žene 310–320 mg  
Trudnice 350–360 mg**

Najvažniji i najbogatiji izvori magnezijuma u hrani su: semenke bundeve, bademi, orasi, integralne žitarice, mahunarke, zeleno lisnato povrće, kakao.

Oblici magnezijuma (Mg) se najčešće dele prema hemijskom obliku soli i bioraspoloživosti.

### ***U farmaceutskoj i nutricionističkoj literaturi magnezijum se deli na:***

\*Neorganske soli (magnezijum oksid, magnezijum hlorid, magnezijum karbonat, magnezijum sulfat  
magnezijum hidroksid)

\*Organske soli (magnezijum citrat, magnezijum laktat, magnezijum malat, magnezijum glukonat  
magnezijum orotat)



## Najbolji oblici po kliničkoj indikaciji

\*Mišićni grčevi: magnezijum citrate, magnezijum bisglicinat, magnezijum malat (dobra apsorpcija i stabilna koncentracija Mg u serumu).

\*Sportisti: magnezijum malat, magnezijum citrate, magnezijum aspartate (učestvuju u energetskom metabolizmu i produkciji ATP).

\*Stres, nesanica, anksioznost: magnezijum bisglicinat, magnezijum taurat, magnezijum L-treonat, (deluju na GABA i nervni sistem).

\*Kardiovaskularni pacijenti: magnezijum taurat, magnezijum orotat, magnezijum citrate (antiaritmijski efekat i podrška miokardu).

\*Stariji pacijenti: magnezijum bisglicinat, magnezijum citrate, magnezijum laktat (bolja tolerancija i apsorpcija).

\*Deca: magnezijum laktat, magnezijum citrate, magnezijum glukonat, (blagi za gastrointestinalni trakt).

\*Opstipacija: magnezijum citrate, magnezijum hidroksid, magnezijum oksid, magnezijum sulfat, (osmotski laksativni efekat).

\*Hronični umor: magnezijum malat, magnezijum aspartate, (učestvuju u Krebsovom ciklusu).

\*Kognitivne funkcije: magnezijum L-treonat, (jedini oblik koji značajno povećava Mg u mozgu).

\*Bolnički pacijenti: magnezijum sulfat (IV), (eklampsija torsades de pointes-teški deficit magnezijuma).

\*Pacijenti sa migrenama: magnezijum citrate, magnezijum oksid, (prevencija migrene).

- \*Helatni (chelirani) oblici
  - \*Magnezijum glicinat (bisglicinat)
  - \*Magnezijum taurat
  - \*Magnezijum aspartat
- Specijalizovani oblici:
- \*Magnezijum L - treonat
  - \*Liposomalni magnezijum
  - \*transdermalni oblici

Studije pokazuju da su organske i helatne soli značajno bolje apsorbovane od neorganskih oblika, dok je oksid među najslabije apsorbovanim. Zbog toga se u savremenim suplementima češće koriste: glicinat, citrat, malat. Organske i helatne soli su značajno bolje apsorbovane od neorganskih oblika, dok je oksid među najslabije apsorbovanim. Zbog toga se u savremenim suplementima češće koriste: glicinat, citrat, malat.

Neorganske soli imaju više elementarnog Mg ali slabiju apsorpciju, dok organske i helatne forme imaju bolju bioraspodivnost i kliničku efikasnost.

Magnezijum je esencijalni mineral za homeostazu organizma, ključan za metabolizam energije, neophodan za nervni, mišićni i kardiovaskularni sistem, značajan u prevenciji metaboličkih i kardiovaskularnih bolesti.

**Izbor oblika magnezijuma zavisi od: cilja terapije, bioraspodivnosti, tolerancije gastrointestinalnog trakta, sadržaja elementarnog magnezijuma.**

Supradyn®

MOŽEŠ VIŠE!

BR. 1  
MULTIVITAMIN  
U EVROPI\*



**Dodatak ishrani nije zamena za zdravu i uravnoteženu ishranu.  
Preporučena dnevna doza se ne sme prekoračiti.**

\*IQVIA Global OTC Insights for the period Calendar Year 2023, Value and Volume, all 31 European countries in database, Category Multivitamins (Adult and Child), reflecting estimates of real-world activity. Copyright IQVIA. All rights reserved.

Bayer d.o.o., Omladinskih brigada 88b, 11070 Beograd  
CH-20241007-82



# KAD NAS PROLEĆE USPAVA, UMEMO DA NAS RAZBUDI

*Piše: Elena Mitrović, farmaceutski tehničar*

**Svake godine, čim prođu prvi sunčani dani, umesto naleta energije često osetimo baš suprotno - umor, bezvoljnost i manjak koncentracije. Iako zvuči paradoksalno, proleće je period kada se mnogi osećaju iscrpljenije nego tokom zime. Taj osećaj poznat je kao prolećni umor i zapravo je sasvim prirodna reakcija organizma na promenu godišnjeg doba.**

Tokom zime manje se krećemo, više vremena provodimo u zatvorenom prostoru i često jedemo težu, kaloričniju hranu. Naš organizam se tada uspori i navikne na takav ritam. Kada dođe proleće, duži dani i više svetlosti, zahtevaju od tela da se ponovo prilagodi i tu nastaje problem. Taj prelaz može da izazove osećaj iscrpljenosti, pospanosti pa čak i blagu razdražljivost.

Dobra stvar je što uz male promene možemo brzo da vratimo energiju i prilagodimo se promeni.

Prvi i najvažniji korak je kretanje. Za početak dovoljno je svakodnevno prošetati, voziti bicikl ili jednostavno provesti više vremena napolju. Svež vazduh i sunčeva svetlost imaju ogroman uticaj na raspoloženje i energiju. Već nakon nekoliko dana redovnog kretanja može se primetiti razlika.

Ishrana je takođe važna stvar. Posle zimskog perioda organizmu prija laganija hrana kao što su više voća, povrća i svežih namirnica. Posebno su važne i korisne namirnice bogate vitaminima i mineralima (citrusa, jabuka, šargarepe i zelenog lisnatog povrća, orašasti plodovi, jaja, integralne žitarice), jer pomažu telu da se oporavi i vrati energiju.

Osim ishrane, takođe je jako važan dovoljan unos vode, jer dehidracija može dodatno pojačati osećaj umora i manjak energije.

San je još jedan ključni faktor. Iako dani postaju duži, važno je održavati redovan ritam spavanja. Odlazak na spavanje u približno isto vreme i dovoljno sna, (7h - 8h) tokom noći pomažu organizmu da se lakše prilagodi promenama. Dodatno može pomoći i uzimanje suplementa magnezijuma u bisglicinatnom obliku, jer doprinosi opuštanju.

Ne treba zaboraviti ni mentalni aspekt. Proleće je idealno vreme za male promene, bilo da je u pitanju sređivanje prostora, uvođenje novih navika ili planiranje aktivnosti koje nas raduju. Ipak, važno je da ne stvaramo sebi pritisak da moramo odmah da 'procvetamo' zajedno sa prolećem. Ponekad je dovoljno da usporimo i damo sebi malo vremena. Male stvari poput šetnje, slušanja muzike ili druženja sa ljudima koji nam prijaju mogu značajno da poprave raspoloženje.



**Važno je imati strpljenja sa sobom. Prolećni umor ne traje dugo, to je samo faza kroz koju organizam prolazi dok se prilagođava. Uz male promene, dobre i zdrave navike i malo više brige o sebi, energija se prirodno vraća.**



Melatonin je dostupan kao suplement. Uzimanje preparata melatonina ubrzava uspavljanje u proseku za oko 7 minuta, a slabiji efekat ima na trajanje sna. U skladu s tim, najviše preporuka ima u lečenju cirkadijalnih poremećaja ritma, posebno kod jet lag-a (usled promene vremenskih zona), rada po smenama i problema sa uspavljanjem. Koristan je u kratkotrajnom lečenju nesanice, posebno kod starijih osoba, kod kojih je fiziološki niži nivo melatonina. Postoje i druge primene melatonina, koje imaju manji nivo dokaza, a koje se moraju sprovoditi pod nadzorom lekara (poremećaj spavanja kod dece sa poremećajem iz spektra autizma, profilaksa napada migrene, klaster glavobolja, hroničnih bolnih stanja).

Preparati melatonina se po pravilu primenjuju uveče, sat vremena pre spavanja. Dostupan je u različitim farmaceutskim oblicima, pri čemu su oni sa produženim oslobađanjem su pogodniji kod starijih osoba, gde se potrebno duže dejstvo u tretiranju nesanice. Uglavnom se dobro podnose. Od neželjenih dejstava su mogući glavobolja, vrtoglavica, pospanost u toku dana, mučnina i češći su kod starijih osoba.

---

***Ne preporučuje se kod autoimunih bolesti, epilepsije, u toku trudnoće i dojenja, ni kod pacijenata sa demencijom.***

***Ne savetuje se ni kombinovanje sa sedativima i antikoagulantima.***

***Unos pojedinih namirnica može povećati koncentraciju melatonina. Neke od njih prirodno sadrže melatonin (npr. višnje i njihov sok, grožđe, orašasti polodovi, semenke). Korisne su i namirnice sa triptofanom (prekursorom melatonina), kao što su mleko, jaja, meso, mahunarke i sl.***

---

U tretiranju nesanice melatonin može biti dodatna pomoć, ali uvek u sklopu osnovnih nefarmakoloških mera: redovnost spavanja i vremena odlaska na spavanje, umerena fizička aktivnost u prepodnevnim satima, zdrava ishrana i izbegavanje većeg unosa kofeinskih napitaka.

Poznavanje mesta melatonina u terapiji je važno da bi se pravilno usmerila korist njegove primene kod pojedinih kategorija pacijenata i izbegla nerealna očekivanja kod neadekvatne primene.

## Značaj melatonina

Piše: Natalija Petković

**U poslednje vreme sve više se govori o značaju melatonina u regulaciji sna, ali istraživanja pokazuju da ovaj hronobiotik pokazuje i druga korisna svojsva - antioksidantna i imunomodulatorna.**

Melatonin je hormon epifize koji ima veliku ulogu u održavanju ciklusa budnosti i sna. Zovu ga i hormonom spavanja, jer pomaže uspavljanje i održavanje sna. Nije klasičan hipnotik, već deluje kao regulator unutrašnjeg sata, usklađujući spavanje sa smenom dana i noći.

---

***Poznato je da sintezu melatonina podstiče mrak i da je svetlost inhibira. Primećeno je da plava svetlost koju emituju ekrani elektronskih uređaja i LED osvetljenje mogu znatno smanjiti sintezu melatonina u večernjim satima, što može uzrokovati lošiji san, umor, a dugoročno i metaboličke probleme. Zbog toga se preporučuje izbegavanje ekrana bar sat vremena pred odlazak na spavanje i korišćenje filtera za plavu svetlost. Sintaza melatonina se smanjuje i dugotrajnim izlaganjem dnevnoj svetlosti (npr. promenom vremenskih zona), radom u noćnim smenama, starenjem, ali i primenom pojedinih lekova.***

---

Najpoznatiji je uticaj primene beta-blokatora na smanjenje sinteze melatonina. Pri dužoj primeni sintezu melatonina mogu smanjiti i NSAIL (npr. ibuprofen, naproksen, acetilsalicilna kiselina i dr), sistemska primena kortikosteroida, a regularnost ciklusa lučenja mogu promeniti benzodiazepini, hipnotici i antidepresivi (posebno SSRI).

NOVO

HALEON

# MULTIVITAMINSKE GUMENE BOMBONE

# ZA MALE ŠAMPIONE



\*Multivitamin broj 1 na svetu na osnovu prodaje Centrum proizvoda na svetu.  
Nicolis Hall's global database, value data MAY Q3 2024

Dodatak ishrani sa vitaminima i mineralima, 1 gumena bombona dnevno. Raznovrsna uravnotežena ishrana i zdrav način života su veoma važni, proizvod ne bi trebalo uzimati kao zamenu za raznovrsnu ishranu. Ukoliko ste trudni ili dojite, posavetujte se sa lekarom ili farmaceutom pre uzimanja bilo kog Centrum proizvoda.



Стари Шор

## БИОХЕМИЈСКА ЛАБОРАТОРИЈА

Сремска Митровица  
Стари Шор бр,60  
тел: 022 639 057

Рума Орловићева бр.45  
тел:022 474 757

Шид Алексе Шантића бб  
тел:022 716 908

BIOHEMIJSKA  
LABORATORIJA  
**LABMEDIC**

Vojislava Ilića br. 9  
15000 Šabac  
015/601-422



**Apoteka Melisa**  
NAŠE APOTEKE



### NOVI SAD

- Tihomira Ostojića br.1, 021 63 95 800

### ZVEZDARA

- Vojislava Ilića 53, 011 245 6137

### VOŽDOVAC

- Lekino brdo, Maksima Gorkog 107  
011 408 60 94

### ŠABAC

- Vojvode Putnika 4, Majur, 015 377 368  
- Vojvode Putnika 2, Majur, 015 375 225  
- Pocerska 97/1, Jevremovac, 015 385 791  
- Gospodar Jevremova 9, 015 348 025  
- Vojvode Mišića 95, 015 334 582  
- Popa Karana 31, 015 345 508  
- Koste Abraševića 14, 015 314 035  
- Vojislava Ilića 9, 015 601 392

### LIPOLIST

- Karađorđeva 10, 015 71 60 354

### DOBRIĆ

- Milačka mala 5, 015 295 234

### BOGATIĆ

- Mije Jovanovića 38, 015 77 87 416

### ŠID

- Alekse Šantića 2A, 022 710 015

### ŠAŠINCI

- Zmaj Jovina 1, 022 684 555

### LOZNICA

- Bolnička 75, 015 892 634

### SREMСКА MITROVICA

- Kralja Petra I br. 46, 022 639 357  
- Šećer Sokak 59, 022 624 475



# KADA NEMA RODA PSIHOLOŠKI ASPEKTI NEPLODNOŠTI

Piše: *Ivana Milanović-Tomašević, dipl.psiholog*

**Neploidnost se definiše kao izostanak začeca nakon 12 meseci redovnih nezaštićenih seksualnih odnosa. Ukoliko je u pitanju žena starosti 35 godina, ovaj period se skraćuje na 6 meseci. Pogađa 48,5 miliona ljudi širom sveta. U Srbiji svaki šesti par ima problem sa neplodnošću.**

Brojevi nisu ohrabrujući i pokazuju porast učestalosti ovog problema. Jedan od glavnih uzroka jeste odlaganje zasnivanja porodice i rađanja dece, odnosno sa godinama starosti raste i šansa pojave problema sa začecem. Pored navedenog, razmatraju se još neki faktori rizika koji se tiču savremenog načina života, kao što su gojaznost, prekomerna težina, pušenje, stres, konzumiranje kofeina, konzumiranje alkohola i izloženost zagađenju i različitim zagađivačima.

Jedan od najtežih aspekata neplodnosti je osećaj gubitka kontrole. Nešto toliko intimno, lično, poput odluke o proširenju porodice, odjednom deluje kao da je u tuđim rukama. Lekari, procedure (često dugotrajne, invazivne) i rezultati testova postaju centralna tema.

Parovi ih opisuju kao veoma stresogene doživljaje, a žene kao najveću životnu krizu koju su ikada iskusile. Prema različitim istraživanjima, parovi koji se trude da ostvare trudnoću saopštavaju o različitim fazama i nivoima psihološke patnje koju proživljavaju. Osećaj bespomoćnosti i sopstvenih ograničenja je zajednički gotovo svim parovima koji su se susreli sa problemom neplodnosti.

Parovi najprije ispoljavaju šok, nevericu i poricanje kao reakciju na dijagnozu neplodnosti. Nakon toga javlja se uznemirenost, promena slike o sebi, ugrožen doživljaj vlastite ženstvenosti/muževnosti. Partner koji ima problem sa neplodnošću često na sebe preuzima krivicu i osećanje stida, gubitak poverenja u sopstveno telo. Neretke su i promene u samom partnerskom odnosu, povećana napetost među partnerima i seksualni problemi.

Sve navedeno može dovesti do različitog stepena depresije, anksioznosti, bezvoljnosti i lošeg kvaliteta života.

Žene su sklone i dodatnim preispitivanjima da li bi uopšte bile dobre majke i treba li da nastave borbu za potomstvo. Budući da većina kultura stavlja majčinstvo u epicentar identiteta žene, one koje se suočavaju sa neplodnošću dovode u pitanje svoje samopoštovanje i valjanu sliku o sebi. Doživljavaju se kao nepotpune, nezrele, usamljene i izolovane. Regularni mesečni ciklusi, trudnice u okruženju, rođenja, krštenja, dečiji rođendani, druženja sa parovima koji imaju decu često mogu biti veoma bolni. Saznanje o ženama koje namerno prekidaju trudnoću, neretko mogu izazvati osećanja ljubomore i besa. Dodatni pritisak stvara ljubopitljiva okolina sa neprimerenim i neumesnim komentarima ('kad ćete, šta čekate, vežbate li makar...').

Iako deluje obeshrabrujuće, neizdrživo i kao beskonačan niz prepreka, neplodnost je put borbe, istrajnosti, hrabrosti i nade. Veoma je važno imati podršku nekoga ko ima kapacitet da razume, ohrabri i uteši-bilo da je u pitanju partner, bliska osoba ili psiholog. Uz savladavanje efikasnih strategija prevladavanja stresa i jačanje psihološke otpornosti, moguće je osnažiti se za izazove neizvesne borbe za začecje.

Važno je osvestiti uverenje da nas neuspeh u nečemu (koliko god nam bilo važno, koliko god to priželjkivali) ne definiše kao osobe. Sledeći korak je prihvatanje mogućnosti

da stvari ne idu uvek baš onako kako smo zamislili, da nad brojnim životnim događajima nemamo kontrolu. To nas, dalje, vodi ka mogućnosti razmatranja alternativnih opcija ostvarivanja roditeljstva (usvajanje ili hraniteljstvo). Najzad, ukoliko to nisu opcije koje dolaze u obzir, prihvatiti realnost (iako bolnu) da se partneri neće ostvariti u roditeljstvu i da će svoj smisao potražiti jedno u drugom, u rodbinskim ulogama (brižne tetke, ujaka, strica..), u radu, nekom hobiju, kreativnom izrazu, društvenom angažovanju itd.



# Primena humanih lekova u terapiji kućnih ljubimaca

*Piše: Natalija Petković*

**U apotekarskoj praksi se ponekad možemo sresti sa potrebom izdavanja humanog leka za veterinarsku primenu. Uloga farmaceuta je ključna i u ovakvoj situaciji, pravilnom procenom, proverom namene, edukacijom vlasnika, a po potrebi i usmeravanjem ka veterinaru. Cilj ovog teksta nije promocija takve primene lekova, već podsećanje na naše neophodne aktivnosti.**

Prema stručnim smernicama humani lekovi se mogu koristiti za lečenje kućnih ljubimaca ako ne postoji odgovarajući lek registrovan za veterinarsku primenu. Potreba za ovakvim propisivanjem postoji i kada ne postoji odgovarajući farmaceutski oblik, jačina leka, u slučaju nestašice, a nekad i zbog niže cene leka.

Na prvom mestu uloga farmaceuta se ogleda u proveru opravdanosti potrebe izdavanja. Nijedan lek se ne izdaje na reč vlasnika životinje, već isključivo uz veterinarski recept. Uvek je potrebno ispitati kome je namenjen lek i kakve su tegobe prisutne. Takođe, ljubimce nikada ne treba lečiti na svoju ruku lekovima iz kućne apoteke. Tme se mogu izbeći česte, pa i fatalne greške u terapiji.

Česte zablude u lečenju kućnih ljubimaca od strane vlasnika su da je lek koji je bezbedan za dete siguran i za ljubimca, da je mala doza leka uvek sigurna i da biljni preparati ne mogu da škode.

U mnogim slučajevima lekovi za humanu primenu nisu pogodni za ljubimce. Tome često doprinose različiti metabolički putevi kod životinja, ili nedostatak određenih enzima potrebnih za metabolizam leka.

Ljubimci obično imaju i nižu telesnu masu zbog čega je teško prilagoditi dozu, naročito čvrstih lekovitih oblika. Zbog toga lako može doći do predoziranja i teških posledica.

**Nekada problem mogu biti i pomoćne supstance u preparatu, npr. Zaslađivači koji mogu biti toksični za određene vrste (npr. ksilitol za pse). Pravilno savetovanje vlasnika je zato ključno. Nesteroidni antiinflamatorni lekovi se najčešće traže na svoju ruku, a nepravilan izbor i doza mogu uzrokovati krvarenje u GIT i toksične reakcije (paracetamol i acetilsalicilna kiselina kod mačaka i pasa).**

**Farmaceut je dužan i da pregleda veterinarski recept i utvrdi njegovu ispravnost. Recepti ovog tipa su i dalje u papirnoj formi, a osim opštih elemenata, veterinarski recept treba da sadrži i ime vlasnika životinje, vrstu životinje, datum ne stariji od 30 dana i precizno napisan naziv leka, jačinu i doziranje. Ponekad je potrebno prilagoditi dozu ili oblik leka, izradom specijalnih formulacija od gotovih preparata. Konsultacija sa veterinarom je potrebna u slučaju bilo kakve nedoumice ili ograničenja.**

**Uloga farmaceuta i u ovom slučaju prevazilazi prosti uvid u dostupnost i tehničko izdavanje preparata. Višestruka procena, savetovanje i interdisciplinarni pristup su potrebni kako za očuvanje poverenja u farmaceuta, tako i za dobrobit kućnih ljubimaca.**

# Olakšava simptome prehlade i sinuzitisa



- Razređuje sekret ➤ Olakšava disanje na nos
- Smanjuje bol i pritisak u glavi ➤ Deluje antiinflamatorno



Zdravlje naših creva ima mnogo širi uticaj nego što smo ranije mislili. Balansirana crevna mikrobiota više nije samo stvar varenja, već ključ dobrog raspoloženja, sna i opšteg blagostanja. Zato je važno pružiti podršku svom organizmu iznutra, a upravo tu na scenu stupa 5-BIOTIK. U pitanju je simbiotik jedinstvene formulacije koji sadrži čak pet probiotskih kultura i prebiotik inulin. 5-BIOTIK u svom sastavu ima HOWARU® Restore kombinaciju sojeva bakterija vrhunskog kvaliteta, proizvedenu patentiranim tehnološkim postupkom. HOWARU® Restore smeša, zajedno sa Lactobacillus rhamnosus GG i inulinom čini jedinstven simbiotik na našem tržištu, pa se tako 5-BIOTIK preporučuje za vraćanje digestivnog trakta u balans i doprinosi opštem stanju organizma. S obzirom na svoj sastav, 5-BIOTIK se savetuje za: održavanje dobrog zdravlja probave i digestivnog balansa, smanjenje gastrointestinalnih simptoma povezanih sa disbalansom probave, skraćenje trajanja dijareje i smanjenje broja stolica kao i za obnavljanje zdravlja creva.

Odrasli i deca iznad tri godine bi trebalo da konzumiraju jednu kapsulu dnevno uz čašu vode ili drugog hladnog napitka. Kada je doziranje uz terapiju antibioticima slučaj, konzumira se 1x1 kapsula dnevno, minimum dva sata posle terapije antibioticima. Jedno pakovanje Inpharm 5-BIOTIK sadrži deset kapsula, a dostupan je u maloprodajnim objektima: Apoteka Melisa, Lekino Brdo, Sirmium Medica, Zdravlje lek Kragujevac, Čačak, Zdravlje Mali Zvornik, Smirna Šid i ostalim.



# Lekoviti darovi prirode

## Banja Badanja

**U ataru sela Donja Badanja, u dolini reke Cernice, na nadmorskoj visini od oko 180 metara, u podnožju planine Cer, smestila se Banja Badanja. Sa druge strane doline uzdiže se i Iverak, niska planina i ogranak Cera, koji ovom kraju daje posebnu prirodnu celinu i prepoznatljiv pejzaž. Selo Donja Badanja nalazi se između Tekeriša i Zavlake na putu Šabac –Krupanj.**

Posebno mesto u Banji Badanji zauzima gvožđeviti izvor poznat pod imenom „Gvozdena voda“. Ovaj izvor, nekada nazivan i „Crvena voda“ zbog specifičnog traga koji gvožđe ostavlja, predstavlja jedan od dva glavna mineralna izvora Banje Badanje i njen najveći prirodni dar.

Prema narodnom predanju, oba banjska izvora, i sumporoviti i gvožđeviti, otkrili su pastiri koji su приметili da se stare i iznemogle životinje, nakon valjanja u lekovitom blatu i korišćenja vode sa izvora, vraćaju oporavljen i dosta snažnije. Ta zapažanja prenosila su se s kolena na koleno, a glas o lekovitosti vode vremenom se proširio i izvan ovog kraja.

Gvozdena voda je naročito cenjena zbog svog bogatog sadržaja gvožđa. Koristi se u lečenju anemije, kao i različitih stomaćnih i probavnih tegoba. Zahvaljujući svojim mineralnim svojstvima, ovaj izvor čini Banju Badanju prepoznatljivom po blagotvornom dejstvu na organizam.

Drugi, „Glavni izvor“ je sumporoviti. U lečenju se koristi blato koje pomaže kod kožnih bolesti i lokomotornog aparata, kod problema sa koštano-zglobnim i mišićnim sistemom, artritismom, spondilozom. Smeštajni kapaciteti postoje u samom centru ovog banjskog lečilišta kao i u privatnim objektima i Specijalnoj bolnici za rehabilitaciju „Boro Skorić“.

Prema rečima meštana, Banja oživi sa dolaskom lepog vremena, kada se ispuni šetalište kroz deo uređenog banjskog lečilišta. Potencijali su i golim okom vidljivi iako se čini da Banja Badanja čeka da dođe na red kada su infrastruktura i investicije u pitanju.



- Malo je ostalo meštana, uglavnom dolaze oni koji su ranije pokupovali placeve i sazdali vikendice. I sad se mogu naći kuće na prodaju. Kao da je zadnjih godinu ili dve nešto veće interesovanje za kupovinu ovde u Banji, ljudi dolaze, raspituju se.

I dobro je da je tako. Lepa je naša Banja, priroda se ovakva ne može svugde naći, Cer je tu, a ni Krupanj, Loznica i Šabac nisu daleko. Malo samo još kad bi se uložilo, da se uredi, bilo bi lepo, šteta je da propada a priroda je dala – objašnjava meštаниn Banje Badanje.

# EsenBak<sup>®</sup>

Porodica dobrih probiotskih kultura



# Dan planete Zemlje

**Poznat i kao Međunarodni dan majke Zemlje, obeležava se svake godine 22. aprila**

Ovaj datum služi kao podsetnik na važnost očuvanja prirode i podizanje svesti o ekološkim problemima kao što su klimatske promene, zagađenje i nestanak biodiverziteta.

Prvi put je obeležen 1970. godine u SAD. Danas ga obeležava više od 190 zemalja širom sveta. Cilj je skretanje pažnje na značaj zaštite životne sredine kroz akcije poput čišćenja otpada, sadnje drveća i edukativnih radionica.

Ove godine, fokus svetskih organizacija ostaje na hitnim klimatskim akcijama i očuvanju ekosistema za buduće generacije. Naglasak je na: Tripliranju kapaciteta obnovljive energije do 2030. godine, borbi protiv zagađenja plastikom i zaštiti biodiverziteta okeana i šuma, individualnoj odgovornosti kroz male, ali značajne promene u svakodnevnim navikama.

# Svetski dan Sunca

**Obeležava se svake godine 3. maja**

Inicijativu za obeležavanje ovog dana pokrenuo je američki predsednik Džimi Karter još 1978. godine, a ideja se brzo proširila svetom uz podršku organizacija koje se bave zaštitom životne sredine i astronomijom.

Ovaj datum je ustanovljen kako bi se skrenula pažnja na značaj Sunca za sav život na Zemlji, kao i na njegov ogroman potencijal kao neiscrpnog izvora čiste i obnovljive energije.

Cilj obeležavanja je edukacija javnosti o ekološkim prednostima korišćenja solarne energije i podsećanje na to da Sunce pokreće prirodne cikluse bez kojih čovečanstvo ne bi moglo da opstane. Solarna energija nastavlja da obara rekorde u proizvodnji struje širom sveta, postajući ključni faktor u borbi protiv klimatskih promena.

Pomaže ti da  
se vratiš u igru

POV:  
Ja, kada  
prođe  
**BOL**



**RAPID  
LOL\*\***

\* POV (point of view) – odnosi se na način na koji osoba razmišlja o nečemu

\*\* LOL (eng: laugh out loud /srb: smejati se naglas)

Rapidol® S, 400mg, kapsula meka – Za ublažavanje blagog do umerenog bola;  
za kratkotrajnu oralnu primenu.

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



NOVO

# PANTENOL

## collagen

ZA BLISTAVU I VIDNO  
PODMLAĐENU KOŽU  
- IZNUTRA

Bioaktivni peptidi kolagena



bez šećera



bolja bioraspoloživost  
peptida kolagena



prirodna aroma  
borovnice



21 kcal / 1 kesica

**G Galenika**