



APOTEKA PLUS

POSEBNA PONUDA APRIL

**Saveti  
i popusti  
po meri vašeg  
zdravlja**

Ponuda traje od 01.04. do 30.04.2024. ili do isteka zaliha

## Za zdrav stomak

Probiotic  
Excellence  
Center®

brine o celoj  
porodici



**SUPER  
CENA**



## Svetski dan zdravlja!

Svetski dan zdravlja obeležava se 7. aprila. To nam je ujedno i podsetnik da ne preskačemo da zakažemo i obavimo preventivne godišnje preglede. Briga o zdravlju zaista treba da nam svima bude prioritet u životu.



Farmaceut u apoteci je vaš najdostupniji zdravstveni radnik i tu je da vam uvek najbrže da stručan savet o zdravim životnim navikama i prevenciji, kao pravilnoj upotrebi lekova i terapije koju imate, u cilju unapređenja zdravlja i najboljeg terapijskog ishoda.

Radujemo se što je stiglo proleće, ali ne radujemo se alergijama koje nam sa njim stižu. Zato vam savetujemo da se na vreme konsultujete sa farmaceutom kako najbolje da se izborite sa simptomima i šta je to što preventivno možete uraditi, kako biste sebi olakšali sezonu alergija.

Svakog meseca u našim apotekama imate popuste na velikom broju preparata koji mogu doprineti zdravlju i boljem kvalitetu života. Na narednim stranama pogledajte ponudu preparata na popustu koju smo pripremili tokom aprila.

Vaše Apoteke PLUS

### Magnofit

Doprinosi normalnoj funkciji nervnog sistema, metabolizma stvaranja energije i mišića.



**-15%**

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

SAVET  
MESECA



*Za ublažavanje simptoma prehlade i gripa koji uključuju kijavicu, vodicu koja curi iz nosa, bolove i/ili povišenu temperaturu pomaže Fervex. Dečji je namenjen za decu preko 6 godina starosti, a praškovi sa ukusom limuna, maline, bez šećera i tablete za odrasle su za uzrast preko 15 godina i ne bi trebalo da se koriste duže od 5 dana.*

### Fervex\*



**dobra  
cena**

### Fortacell junior

Namenjen za jačanje imuniteta kod dece starije od 4 godine. Sadrži 27 nutrijenata - 14 vitamina, 10 minerala, kao i 3 moćna sastojka - beta-1,3/1,6-glukan, suvi ekstrakt ploda acerole i inulin.



**-15%**

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



Midol 100mg\*



dobra  
cena

Pressing\*



dobra  
cena

Defrinol\*



dobra  
cena

Zincomplex

Sadrži 4 ključna antioksidansa, cink, vitamin C, selen i bakar, koji doprinose normalnom funkcionisanju imunog sistema i zaštiti ćelija od oksidativnog stresa.



-15%

Supradyn imuno boost i gummy

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



-10%

Efferalgan\*



dobra  
cena

Enterobiotik

Probiotik koji zaustavlja dijareju, reguliše rad creva, štiti i obnavlja crevnu floru i obavezan je pratilac na putovanjima.



-10%

Altiprim i Altiprim P

Pomaže u smirivanju suvog kašlja i olakšava iskašljavanje.



-15%

**Trostruka snaga  
pomaže da  
vratite svoje  
grlo u formu!**



dobra  
cena



- Brzo ublažava bol
- Smanjuje simptome upale
- Deluje na pojedine uzročnike infekcije

Lozenge polako rastopiti u ustima.  
1-2 prskanja spreja.  
Kod odraslih i dece starije od 6 godina,  
do 7 dana upotrebe

**Septolete**  
**लोले**

Tvoje grlo je tvoja snaga.



Naše inovacije i naša znanja  
za efikasne proizvode  
visokog kvaliteta.

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

## Namirnice koje izazivaju nadimanje i gasove

Često se problemi sa nadimanjem i gasovima mogu javiti zbog namirnica koje redovno koristimo u ishrani, a da nismo uopšte svesni da nam prave problem sa varenjem. Naravno, prekomerni gasovi i nadimanje mogu ponekad ukazati na zdravstveni problem, ali često se javljaju kao posledica hrane koju konzumiramo. Zato je važno da znamo koja hrana može izazvati gasove i nadimanje.

### Namirnice koje mogu izazvati nadimanje

**Pasulj i ostale mahunarke** (poput graška, sočiva..) - Pasulj sadrži velike količine složenog šećera koje telo teže razradi. Natapanje u vodi pre kuvanja pomoći će da se situacija malo ublaži.

**Brokoli, kupus, paprika, karfiol** - Ove namirnice su bogate vlaknima koji su vrlo važni za pravilno varenje i zdravlje, ali doprinose nadutosti.

**Pšenica i integralne žitarice** - One sadrže rafinozu zajedno sa velikim količinama vlakana. I jedno i drugo može dovesti do povećanog nadimanja.

**Crni i beli luk** - Luk sadrži fruktozu, koju creva razgrađuju tokom varenja. Razlaganje šećera izaziva stvaranje gasova i nadimanja.

**Mlečni proizvodi** - Mleko i mlečni proizvodi čest su uzročnik nadutost kod osoba koje imaju intoleranciju na laktozu.

**Gazirana pića** - Gazirana pića sadrže ugljen-dioksid i veoma su česti uzroci nadutosti i osećaja „lopte u stomaku“. I pivo je gazirano piće i takođe može doprineti pojavi nadutosti u stomaku.

**Masna i kalorična hrana** - Masna hrana usporava varenje i u tom slučaju gasovi se

mogu zarobiti u crevima, što će svakako izazvati osećaj nadutosti.

Nadimanje može da bude posledica i konzumiranja, **žvakaćih guma i tvrdih bombona**.

Savet je da inače hranu jedete sporije kako bi se smanjilo gutanje vazduha koje, takođe, može doprineti nadutosti.

Preporučuje se da se u ishranu uključe namirnice koje smanjuju nadutost kao što su: nemasno meso, jabukovo sirće, čaj od kamilice, jaja, riba, zelena salata i tikvice. Kod smanjenja nadutosti od pomoći mogu



biti i paradajz, grožđe i dinje, kao i pirinač, ali i čaj od nane.

Redovo vežbanje moglo da poboljša varenje i spreči nadimanje, ili bar da ublaži simptome. Izbegavajte pre spavanja da konzumirate gazirana pića, alkohol, prerađenu hranu, slatku ili začinjenu hranu. Sve to mogu biti okidači za nadimanje.

Ako vam nadutost često zadaje probleme, trebalo bi da obratite pažnju na ishranu i vrstu namirnica koje konzumirate, ali uvek se tim povodom možete i obratiti lekaru.

### Flobian 30 kapsula

Za smanjenje nervoze creva i nadutosti.



-10%

### Digestal

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



-10%

### Innofer

Reguliše krvnu sliku, eliminiše osećaj malaksalosti i umora, aktivira imuni sistem i poboljšava moždane funkcije.



-25%

### Peptosoda

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



-15%

### Dulcolax\*



dobra  
cena

### Flonivin Plus

Doprinosi normalnom funkcionisanju digestivnog sistema i normalnoj funkciji imunog sistema.



-10%

### Pepticaid control\*



dobra  
cena

### Dietpharm B Complex Forte

Za održavanje nivoa vitamina B grupe u organizmu, kao podrška normalnoj funkciji imunog i nervnog sistema, za zdravu kožu i kosu.



-20%



## Sindrom nervoznih creva

Sindrom iritabilnog kolona (IBS) ili poznatije sindrom nervoznih creva ima značajnu rasprostranjenost širom sveta i pogađa oko 10-15% odraslih osoba, od čega su dve trećine žene.

Najčešći simptomi koji se javljaju su bol i grčeve u stomaku, koji dovode do značajnog remećenja svakodnevnih aktivnosti, kao i do gubitka koncentracije i nedostatka sna.

Takođe, javlja se i poremećaj u crevnom pražnjenju, odnosno dijareja ili zatvor. A



kod oko jedne trećine pacijenata se javlja dijareja. Dijareja može ozbiljno poremetiti vaše planove i svakodnevne obaveze, usled stalne potrebe za pronalaženjem toaleta u žurbi.

„Osećam se kao da sam progutao loptu“, ili čak „izgledam kao trudnica“, česte su žalbe pacijenata kod kojih se javlja nadimanje. Nadimanje je čest simptom kod sindroma iritabilnog creva (IBS), posebno kod žena. Nadimanje čak može biti i jedini simptom koji se javlja.

Svi navedeni simptomi često dovode do iscrpljenosti i umora, pa tako osoba nema dovoljno energije na poslu i u društvenim interakcijama što može imati negativan uticaj na celokupno okruženje.

Zbog svega navedenog sindrom nervo

znih creva može ozbiljno ugroziti kvalitet života osobe. S toga je i drugi uzrok odsustva sa posla odmah iza prehlade.

Neophodno je preduzeti korake kako bi se minimizirali efekti simptoma i poboljšao kvalitet života, a ovde navodimo nekoliko promena koje je potrebno preduzeti.

### Promenite način ishrane

Male promene u ishrani mogu pomoći u ublažavanju simptoma kao što su gasovi, nadimanje i zatvor. Smanjenje unosa prerađene hrane, povećanje unosa tečnosti, hrane biljnog porekla i vlakana dovodi do ublažavanja simptoma sindroma nervoznih creva.

### Vodite računa o tome šta pijete

Povećanje unosa vode je samo početak. Napici sa kofeinom i alkohol mogu delovati iritirajuće na creva, te je s toga neophodno ograničiti njihov unos. Mlečni proizvodi mogu pogoršati grčeve u stomaku i dijareju, tako da eliminisanje mlečnih proizvoda može pomoći u ublažavanju simptoma.

### Pronađite načine da se oslobodite stresa

Od svih faktora koji mogu pogoršati simptome iritabilnog creva, stres je jedan od najvećih. Stres izaziva bolove u stomaku, zatvor, dijareju i mučninu. Važno je da pronađete efikasne načine da smanjite stres pre nego što on izazove bolne i iscrpljujuće simptome. Probajte sa meditacijom i vežbanjem, uživajte u omiljenom hobiju ili provodite vreme sa prijateljima. Ovo može vam pomoći da smirite svoje misli i popravite raspoloženje.

### Koristite redovno probiotike

Gastrointestinalni trakt sadrži dobre bakterije koje pomažu u redovnim funkcijama varenja. Uzimanje probiotika može nadoknaditi korisne bakterije u crevima i tako ojačati imuni sistem i intestinalnu barijeru i učiniti gastrointestinalni trakt manje podložnim infekcijama.

Stručnjak savetuje:

## Gasovi – najčešći neprijatni simptom sa kojim se susrećemo

Nadutost i pojačano puštanje vetrova su veoma česti i dosta neprijatni simptomi. Istraživanja pokazuju da oko 15-30% populacije ima problem sa nadutošću. Za nastanak ovih simptoma odgovorni su povećano unošenje vazduha i/ili pojačana produkcija gasova u organima za varenje. Kako nastaju i na koji način možemo da smanjimo stvaranje gasova, razgovaramo sa doc. dr Dušanom Popovićem, internistom-gastroenterohepatologom u KBC „Dr Dragiša Mišović Dedinje“.

Povećano unošenje vazduha u digestivni trakt (organe za varenje) nastaje usled nepravilne ishrane, naročito ukoliko pacijenti jedu brzo, halapljivo, ukoliko unose veliku količinu gaziranih pića, ukoliko su pušači i slično. Prilikom normalnog procesa varenja, u digestivnom traktu dolazi do produkcije različitih gasova kao što su: vodonik, metan, vodonik-sulfid, ugljen-dioksid i drugi. Razlog za pojačano stvaranje gasova u procesu varenja može biti sama vrsta hrane (mahunarke, kupus, luk, celer, šargarepa i dr), ali i mnogi funkcionalni i organski poremećaji. Od funkcionalnih poremećaja to su: zatvor, sindrom nervoznog debelog creva i dispepsija.

Posebnu grupu pacijenata sa nadutošću čine pacijenti koji imaju normalnu količinu gasa u organima za varenje, ali je oni „doživljavaju“ kao pojačanu. To se naziva visceralna hipersenzitivnost, odnosno preosetljivost, koja se često javlja kod funkcionalnih poremećaja creva, najčešće kod sindroma nervoznog debelog creva.



Doc. dr Dušan Popović,  
gastroenterohepatolog

Od organskih poremećaja to mogu biti nedostaci različitih enzima u crevima (naročito laktaze), oboljenja pankreasa, tumori i dr.

Pošto su organski razlozi mnogo ozbiljniji, osnovni cilj detaljnog gastroenterološkog ispitivanja je zapravo pravovremena dijagnostika ove grupe poremećaja, kako bi se započela adekvatna terapija. Gastroenterolozi se svakodnevno susreću sa pacijentima koji imaju problem sa nadutošću i gasovima. Navešću vam primer iz kliničke prakse. Pacijentkinja starosti 42 godine, službenica, majka jednog deteta, dolazi na pregled zbog pojave nadutosti, pojačanog puštanja vetrova i povremenog podrigivanja unazad 7 meseci. Tegobe su se intenzivirale unazad mesec dana, od kada je imala stres na poslu. Ishrana je neredovna, često jede „u hodu“. Klinički pregled, osnovne laboratorijske analize, analize stolice i ultrazvučni pregled abdomena su normalni. Pacijentkinja nema simptoma i znakova koji bi ukazivali na ozbiljno organsko oboljenje, međutim, pošto joj je otac bolovao od karcinoma kolona, urađena je kolonoskopija. Nalaz kolonoskopije je bio uredan.

Pacijentkinji je savetovan higijensko-dijetetski režim i preporučena Flobian<sup>®</sup>, 1 kapsula dnevno, u trajanju od 4 nedelje. Flobian<sup>®</sup> je prirodan i bezbedan preparat, koji kao aktivnu supstancu ima *L. plantarum* 299v. On smanjuje nastanak gasa u crevima, kao i osećaj nadutosti. Na kontrolnom pregledu nakon mesec dana, pacijentkinja navodi da se mnogo bolje oseća.

## FLOBIAN<sup>®</sup> za gasove i nadutost

**DUGOTRAJNO REŠENJE**  
Flobian<sup>®</sup> deluje direktno na **UZROK** problema, jer posebnim patentiranim mehanizmom prijanja na površinu creva sprečavajući delovanje štetnih bakterija i njihovih toksina. Na ovaj način smanjuje nastanak gasova.

**DOKAZANO EFIKASAN**  
Po preporuci Svetske Gastroenterološke Organizacije

**KOMFORAN**  
Jednostavno doziranje, samo jedna kapsula dnevno doprinosi smanjenju nadutosti i gasova u stomaku, čak kod 95% korisnika.

**KVALITET GARANTUJE** Probiotik Excellence Center



**9 od 10 ljudi se oseća mnogo bolje**

© 2023 Gastroenterološka Organizacija Srbije, Beograd, 2023

**Rupurut 50 tableta\***



**dobra  
cena**

**Espumisan 50 kapsula\***



**dobra  
cena**

**Oligovit Mg direkt**

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



**-20%**

**Centrum**

Kompleks vitamina, važnih minerala i esencijalnih mikroelemenata za odrasle.



**-30%**

**Propomint za decu i odrasle**

Pomaže kod upala i infekcije usne duplje i ždrela.



**-20%**

**Nisita sprej i mast\***



**dobra  
cena**

**Serapinn**

Preporučuje se za upotrebu nakon hirurških intervencija, sportskih povreda, fraktura i iščašenja, kao i u svim stanjima bola i otoka.



**-10%**

**Conprosta i Conprosta forte**

Pomaže kod uvećanja i upale prostate, kao i u uklanjanju neprijatnih simptoma pomenutih oboljenja.



**-15%**

# INNOPEA®

*Jedinstvena formulacija za tretman bola i upale*

- ✓ Efikasno smanjuje intenzitet akutnog i hroničnog bola i upale
- ✓ Jedinstveni farmaceutski oblik obezbeđuje brz početak delovanja
- ✓ Manja doza ostvaruje bolji terapijski efekat
- ✓ Štiti nervni sistem i poboljšava kvalitet života
- ✓ Dobro se podnosi, bez neželjenih efekata
- ✓ Komforna primena, 1 do 2 kesice dnevno



Levagen®+ is a trademark of Gencor Pacific Ltd



**-20%**

# BOMELINN®

Bromelain (u patentiranoj formulaciji Bromeyal®), 500 mg

*Snažnim enzimom protiv upalnih procesa*

- ✓ Smanjuje otok, bol i upalu
- ✓ Ubrzava resorpciju edema i hematoma
- ✓ Skraćuje oporavak nakon traume ili intervencije
- ✓ Poboljšava kvalitet života
- ✓ Komplementarna terapija sa antibioticima i analgeticima
- ✓ Komforna primena – jedna tableta dnevno

**-20%**

- 100% prirodan proizvod
- Bez alergena i GMO-a
- Pogodan za vegane



\*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.

### BebiCol sa cinkom i Forte

Pomaže kod grčica kod beba, tretmana antibiotske dijareje i očuvanja ravnoteže crevne flore od prvog dana.



-10%

### Pantenol krem, mast, oriblete

Pantenol krema i mast se koriste za negu i regeneraciju kože. Pantenol oriblete se koriste za ublažavanje infekcija usne duplje, ždrela, jezika i desni.



-10%

### Bepanthen mast 30g

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



-20%

### Babymed

Medicinska kozmetika za negu osetljive kože beba.



-20%

### Infacol\*



dobra cena

### Mamavit Plus

Preporučuje se za potrebe ishrane kod žena koje planiraju trudnoću, kod trudnica i kod dojilja.



### Marsovci

Vitamini i minerali za brzu podršku imunom sistemu.



-15%

### Oto Perfect sprejevi\*



dobra cena

### Dologel 25ml\*



dobra cena

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

Hemeroprotect\*



dobra  
cena

Uroseptic forte

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



-10%

Vioplex\*



dobra  
cena

Magnall Marine

Za normalnu funkciju mišića i nervnog sistema.



-10%

Bepanthol\*



dobra  
cena

Makulin



dobra  
cena

Optimel 2mg

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



-20%

Santaderm

Dermokozmetika sa visokim sadržajem aktivnih supstanci za negu kože ruku i tela.



-15%

# Sinulan

Izaberite  
snagu prirode  
za lakše  
disanje!



dobra  
cena



Sinergija biljnih ekstrakata koji kliničkim studijama dokazano deluju:

- Antiinflamatorno
- Antivirusno i antibakterijski
- Dekongestivno
- Mukolitički/Sekretolitički
- Imunostimulatorno

BILJNA FORMULA  
BRZO REŠAVA UZROK  
A NE SAMO  
POSLEDICE BOLESTI





# bolje mi je

dobra  
cena



*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.