

# Doživeti 100

BROJ 10 | DECEMBAR 2016.

ZDRAVI, LIJEPI, DUGOVJEČNI



Preporuke  
za jačanje  
imuniteta



Kako da  
kosti ostanu  
jake i zdrave?



Transdermalna  
primjena  
magnezijuma,  
za njegov  
najbolji efekat



Prirodna alternativa  
za hirurški lifting

*I u novoj godini, tajnu zdravlja  
iz prirode dijelimo sa vama*

# BURJA®

personal skin expert

## Zaustavite vrijeme!

NJEGA KOŽE NA BAZI  
INOVATIVNIH SASTOJAKA

- ✓ kompleksi peptida
- ✓ hijaluronska kiselina i beta-glukan
- ✓ ulja marule i argana
- ✓ majestem

Paraben free



*Sve što je vašoj koži potrebno!*

  
www.esensa.rs





## Dragi čitaoci,

Pred nama je početak Nove godine! Bilo da ste od onih koji uživaju u ovoj predprazničnoj euforiji i spremaju se za „ludu noć“, ili pak od onih za koje je to samo „još jedno veče kao i svako drugo“, jedno je sigurno: kada se kazaljke poklope, svi će poželeti da zagrlje i poljube svoje najdraže osobe i upute im bezbroj najlepših želja. Ona veća i važnija od svih drugih želja, biće: zdravlje! U ovom 10-om jubilarnom broju „Doživeti 100“, u godini kada Esensa obeležava 10 godina postojanja, potrudili smo se da vam pomognemo da saznate kako svojim najmilijima i sebi, da ispunite ovu najbitniju novogodišnju želju i sačuvate zdravlje!

Na narednim stranama upoznajte se sa beta-glukanom, moćnim stimulatorom imunog sistema i zaštitite svoje najmlađe od čestih infekcija. Čitajte o Ruskoj Čagi i vitaminu B17, i kako da ojačate svoj imunitet. Zima je pred nama, neće biti puno sunčevih zraka, zato upoznajte novi proizvod Osteovit D3 i sačuvajte zdravlje svojih kostiju. Ove godine svi pričaju o „čarobnom mineralu“ magnezijumu, u ovom broju saznajte kako se njegovo delovanje najbolje ispoljava. Lepota dolazi iznutra, ali je treba negovati i spolja. Sprovedena dermatološka studija je pokazala da Burra Dermalift može da zameni invazivne anti-age tretmane. Ukoliko se spremate da krenete put nekog skijališta, obavezno uvažite naše preporuke i sa sobom ponesite zimsku, putnu apoteku. Sada pogledajte levu stranu, na kojoj smo vam dali predlog idealnog poklona za vama najdraže dame. A na samom kraju ovog izdanja, poklanjamo vam kalendar za vaše najmlađe.

Uživajte u praznicima koji dolaze, a mi ćemo vam poželeti samo jedno: zdravlje!

Vaša Esensa



**Proizvođač:**

Esensa d.o.o.  
Slobodna Zona Beograd,  
Viline vode bb, Republika Srbija  
Medicinski marketing: +381 11/2070 965  
e-mail: marketing@esensa.co.rs  
www.esensa.rs



**Uvoznik i distributer  
za Crnu Goru:**

Farmegra d.o.o.  
Kritskog odreda 4/1, Podgorica  
Tel: +382 20 622 400  
Fax: +382 20 621 770



**Za dobar osjećaj u Novoj godini!**

# Salilonga

**Ostavite prehlade,  
temperaturu i glavobolje  
u staroj godini**

- ✓ **ublažava simptome prehlade i gripa**
- ✓ **pomaže kod bolova, groznice, glavobolje i povišene tjelesne temperature**
- ✓ **bez štetnih i nadražujućih efekata na želudac i crijevni trakt**

**Informacije o Esensinim proizvodima  
možete dobiti u svim apotekama.**



[www.esensa.rs](http://www.esensa.rs)



# $\beta$ -glukan

*Za manje dana odsustva iz vrtića i škole*

→ Roditelji dece koja su u kolektivu, od onih najmlađih u jaslicama, pa sve do dece školskog uzrasta, često slušaju i čitaju o tome da su istraživanja dokazala da je zapravo dobro da se deca u što mlađem dobu češće razboljevaju, jer na taj način im se ranije i bolje formira imunitet i jača imuni odgovor, ali bez obzira na sve te „korisne“ savete i preporuke, temperatura, kašalj, sekrecija iz nosa, stomachne tegobe, posle samo nekoliko dana u kolektivu (ili nepisano pravilo svakog petka uveče!) najveća su muka svakog od njih.

Taj period čestog razboljevanja, može trajati kraće ili duže, infekcija može biti blaža ili jača, nekad će se završiti samo uz malo mirovanja i ispiranja nosića fiziološkim rastvorima, ali nažalost najčešće se kod najmlađih završi antibiotskom terapijom. Zato je jako važno preventivno pružiti podršku imunitetu koji se kod dece tek formira.

U izgradnji imuniteta, kroz veliki broj sprovedenih studija, najbolje rezultate dao je prirodni polisaharid  $\beta$ -glukan, kao nepresušan izvor snage za zaštitu organizma od različitih izazivača bolesti. Poreklom iz gljive bukovače,  $\beta$ -glukan pripada grupi "modifikatora imunog odgovora". Ponašajući se kao antigen, on se vezuje za svoje specifične receptore izazivajući humoralni (usmeren protiv bakterija) i ćelijski (usmeren protiv virusa) imuni odgovor. Stimulacijom broja i funkcije makrofaga (imunih ćelija), formira prvu linije odbrane - urođenog imuniteta i priprema organizam za odbranu od štetnih agensa (bilo kog porekla), počevši lokalno, a kasnije i sistemski preko imunog odgovora. Preporučuje se primena  $\beta$ -glukana ne samo preventivno, nego i u slučaju već postavljenih dijagnoza, kada on deluje protivupalno i imunoregulatorno, sprečavajući komplikaciju ili dalje napredovanje postojeće infekcije, uz obezbeđenje memorije, kao pripreme za sledeći „napad“.



Imuno $\beta$ ta  $\beta$ -glukan sirup sadrži polisaharid beta-D-glukan i vitamin C, idealnu kombinaciju za zaštitu organizma od različitih infekcija jer, dodatno, kontroliše proizvodnju slobodnih radikala i održava ih na funkcionalnom nivou. Ovaj sirup, svojim oblikom apsolutno uklapa i podržava studije bezbednosti i tolerancije, a klinički parametri su potvrda efikasnosti. Komforno doziranje i lep ukus, omogućavaju njegovu jednostavnu primenu kod najmlađih.

Najveći doprinos u pedijatriji predstavlja primena  $\beta$ -glukana u preventivne i terapijske svrhe zbog učestalih virusnih infekcija, posebno onih kratke inkubacije i kratkog puta do ciljnog organa, koje dodatno komplikuju stalne promene antigene strukture virusa i gde nije moguće vremenski doći do stvaranja antitela, pa se problem rešava lokalno. Dokazana je njegova efikasnost i kao pomoć kod stresa i hroničnog umora. Koristan je i posle hirurških intervencija kao dodatak terapiji antibiotcima, za brže zarastanje rana, kao i kod izloženosti različitim vrstama zračenja.

**PROTECT KIDS**

# GUMEDIĆI®

DJECA IH OBOŽAVAJU, RODITELJI PODRŽAVAJU

60 PEKTINSKIH BOMBONA  
 BEZ KONZERVANSA I  
 VJEŠTAČKIH GOJA

GUMMY GELS

Prirada i zdravlje



# Zrnca morske soli koja nosnoj sluznici zdravlje znače

Da li bilo šta može da vas unervozí do te mere, kao što to može situacija kada vam je zalušen nos, kada kijate, i kada vas sluznica nosa konstantno svrbi? Razlozi koji su vas doveli do tog stanja mogu biti brojni: različite bakterijske i virusne infekcije, alergije, prehlade, dug boravak u zatvorenim prostorijama sa centralnim grejanjem ili klima uređajima. Jesenji i zimski meseci čine glavnu sezonu razboljevanja, u kojoj niko nije imun na prehlade i grip.

➔ Važno je znati, da nosna šupljina nije samo prostor za „prolazak vazduha“ do pluća i nazad, ona je sastavni deo sistema za disanje, za govor i za čulo ukusa. Kako bi se ove funkcije nesmetano odvijale, neophodno je pravilno nosno disanje. U prostorijama koje se greju, vazduh je suv, a sluznica nosa je veoma osetljiva na nedostatak vlage u vazduhu.

Kada je vlažna, ona je snažna odbrana od virusa, ali isušena nosna sluznica podložna je iritacijama i infekcijama. Posledice sušenja sluzokože sinusa, nosa i ždrele posebno intenzivno osećate ujutru, kada se probudite suvih usta i grla. Prohodnost i vlažnost sluzokože nosa posebno je važno održavati kod novorođančadi, koja se zbog zalušenog nosa često bude tokom noći.

**Osnovne preporuke za rešavanje problema koje uzrokuje suv vazduh tokom boravka u zagrejanim prostorijama su često luftiranje, korišćenje isparivača ili jonizatora i upotreba rastvora morske soli.**

Svakodnevna primena rastvora morske soli je najdelotvornija metoda u cilju zaštite sluznice nosa. Morska so se dobija prirodnim putem iz morske vode i ne prolazi kroz bilo kakvu obradu koja menja njene prirodne karakteristike. Tačnije nastaje prirodnim procesom isparavanja slane vode, pri čemu svi njeni sastojci ostaju sačuvani. Zbog toga ona sadrži veoma važne minerale koji su potrebni našem respiratornom sistemu, kako bi ga održali zdravim.

**Ispiranje nosa rastvorom morske soli je efikasna i bezbedna metoda,**

**ne pecka i ne iritira osetljivu nosnu sluzokožu i najbitnije, pogodan je za sve uzraste.** Zbog svog bogatog oligomineralnog sastava, brojne su prednosti u odnosu na medikamentozni pristup lečenju, kada problem nastane. To ovakav oblik preparata čini pravim melemom, koju naša sluzokoža nosa direktno apsorbuje. Ne postoji ograničenje za dužinu njegove primene, kao što je to slučaj sa većinom kapi i sprej rastvora koji se koriste u terapiji iritacija i infekcija gornjih disajnih puteva.

**O lekovitosti morske vode na disajne puteve zna se od davnina, pacijentima koji su imali tegobe sa disajnim organima preporučivalo se udisanje morskih talasa koji se lome od stene. Savremena farmaceutska industrija je iskoristila dobro poznate blagodeti morske vode i formulisala rastvore morske soli u bočicama sa prikladnim sprej raspršivačem, jednostavnim za upotrebu. Postoji jedan sprej rastvor za nos, koji je najprodavaniji i najtraženiji, pitajte svog farmaceuta koji je to?!**



## EXPULMO®

## BALZAM ZA LAKŠE DISANJE



### Pavle®

- primjenjuje se kod prvih znakova prehlade
- pomaže kod otežanog disanja, zalušenog nosa i iskašljavanja
- ublažava bolove u mišićima koji se javljaju kao posljedica sezonskog gripa



ne sadrži mentol i eukaliptus

www.esensa.rs 





# Vodič za podizanje *energije i vitalnosti*

**Šta to čovek mora da promeni u svakodnevnim navikama da bi živeo zdravije? Odgovor je vrlo jednostavan. Uz malo volje i svesti o važnosti očuvanja zdravlja, redovnim kretanjem, unošenjem dovoljnih količina vitamina, minerala i oligoelemenata, možemo poboljšati svoje psihofizičko stanje i unaprediti imunitet.**

→ Glavni "zagađivači" našeg tela koji direktno utiču na slabljenje odbrambenih sposobnosti organizma su duvan, alkohol, sve vrste droga, veštački dodaci namirnicama, prskano voće i povrće takođe u velikoj meri povećavaju toksičnost organizma zbog pesticida kojima su prskani, obojeni i previše zaslađeni sokovi, sva gazirana pića, hronični stres, depresija, fizička neaktivnost, zagađena životna sredina, manjak noćnog sna. Pad imuniteta je jasan pokazatelj da se u organizmu dešavaju procesi koji nas mogu upozoriti da postoji potencijalna skrivena opasnost čak i od latentnog ishoda. Ljudskom telu su neophodni nutrijenti koji obezbeđuju homeostazu, odnosno pravilan rad svih organa.

Međutim, nedovoljan unos esencijalnih materija ili loš izbor namirnica u bilo kojoj životnoj dobi pojedinca, može trajno narušiti zdravlje. Kada već dođe i do najtežih oblika onkoloških oboljenja, rešenje se ne ogleda isključivo u otklanjanju uzroka bolesti, već prvenstveno u jačanju narušenog imuniteta. Pristup u lečenju se tada pored hemioterapije, radioterapije i hirurške intervencije, uporedo bazira i na regenerativnoj terapiji koja ima za cilj reparaciju i podizanje otpornosti organizma, kako bi došlo do normalizacije ćelijskog metabolizma.

**UZ MALU POMOĆ PRIRODE, PREBRODIĆETE SVE IZAZOVE!**

## RUSKA ČAGA



proizvod dostupan u obliku sirupa i kapsula

Preporučuje se kod:

- stanja oslabljenog imuniteta
- pojačanog stresa
- virusnih infekcija
- autoimunih bolesti



HEMOVITAL

esensa  
www.esensa.rs







# Menopauza i estetski status kože

**Kako najbolje razumeti promene estetskog statusa kože, koje se dešavaju tokom menopauze svake žene?**

→ Sa prvim promenama hormonskog statusa i smanjenjem lučenja estrogenih hormona unutar organizma dešavaju se velike promene, pa samim tim kod žena ni koža nije pošteđena. Tokom menstrualnog ciklusa, koncentracija estrogena u krvi se ne menja. Ali, tokom menopauze njegova koncentracija se smanjuje za 50%. Evidentne su izmene koje se dešavaju na nivou ćelija kože, a istovremeno su promene vidljive u izgledu kose i noktiju. Kod gojaznih osoba u periodu postmenopauze, veći izvor estrogena je upravo masno tkivo. Takve žene zapravo jesu manje sklone boranju kože, pa samim tim deluju mlađe u odnosu na svoje godine. Koža je dehidrirana, beživotna i bleđa, smanjene elastičnosti i jedrine, što ima za posledicu pojavu plitkih i dubokih bora.

Najbrojniji receptori za estrogen su upravo smešteni u koži lica. Zato su ovakve pojave na licu i najuočljivije. Godišnje se za 1-2% smanjuje stvaranje kolagena, pa koža sve primetnije gubi na čvrstini i jedrini.

Uслед fiziološkog starenja kože, sve promene su uglavnom umerene. Tokom uticaja spoljašnjih faktora (UV zraci, zagađenost), povećava se gubitak estrogena.

*Alternativa hirurškom liftingu je lokalna primena sve popularnijeg prirodnog sastojka Majestem, koji se zasniva na matičnim ćelijama biljke Runolist, a nalazi se u BURJA Dermalift volume up kremu za vrat, dekolte i grudi.*



Kod dramatičnijeg opadanja estrogena, javlja se klimakterično rumenilo valunga na obrazima, bradi i čelu. Zaštitna uloga kože se smanjuje, pa je stoga podložna ekcemima i dodatnoj iritaciji. S obzirom da se smanjuje koncentracija estrogena, relativno se povećava koncentracija testosterona u krvi žena. Onda žena ima više muških odlika u izgledu kože i kose, pa nastaje pojačana maljavost na nosnicama i bradi gde je do tada nije bilo, a na mestima gde je postojala (ruke, noge) gotovo da je i nema. Koža je podložna stvaranju komedona (mitisera). Čest problem je i opadanje kose, ali i pojava seboreičnog dermatitisa.

Rešenje se ogleda u tome da svoj život učinimo što kvalitetnijim, kako bi sačuvali zdrav izgled kože. U prvom redu, oduvek je bila važna zaštita od UV zraka i slobodnih radikala. Na jednostavan način, korišćenjem odgovarajućih antisolarnih preparata (kremova i mleka sa UV hemijskim i fizičkim blokatorima). U drugi red, ali ništa manje bitan spada higijenski dijetetski režim ishrane. Preporučuje se korišćenje visokokvalitetnih bioaktivnih supstanci, koje obiluju antioksidansima.

Jedini siguran saveznik za dobar izgled i zdravlje kože žene u menopauzi jeste vraćanje prirodi, ali i korišćenje inovativne kozmetike na bazi biljke Runolist, beta glukana, ulja argana i ulja marule. Alternativa hirurškom liftingu je lokalna primena sve popularnijeg prirodnog sastojka Majestem, koji se zasniva na matičnim ćelijama biljke Runolist, a nalazi se u BURJA Dermalift volume up kremu za vrat, dekolte i grudi. Efekti delovanja ove biljke na epitel kože su brojni: sprečava gubitak vlage, jača i balansira prirodni hidrolipidni film kože, vraća čvrstinu i elastičnost kože, doprinosi ujednačenosti tena, smanjuje postojeće bore, dok one fine uklanja, utiče na push up efekat i povećava volumen obima grudi. Intenzivnim podmlađivanjem kože pruža dugotrajni lifting efekat, čime odlaže invazivne tretmane.

Kontinuiranim korišćenjem ovakvog preparata, ublažavamo oksidativni stres, posebno u doba menopauze i doprinosimo opštem zdravlju našeg najvećeg organa - kože. Na taj način joj obezbeđujemo dovoljno energije i vitalnosti, čineći da uvek izgleda lepo i zavodljivo.



# Prirodna alternativa hirurgškom liftingu

→ U centru za Edukaciju u Beogradu sprovedeno je istraživanje dejstva BURJA Dermalift volume up krema na kožu vrata, dekoltea, grudi i lica, koja je trajala 16 nedelja. Studija je obuhvatila ukupno 40 žena, starosne dobi od 26 do 73 godine. Cilj studije je imao za zadatak da pokaže efikasnost BURJA Dermalift volume up krema, tokom njegove svakodnevne upotrebe na povećanje hidratacije kože, smanjenje bora, povećanje volumena grudi i push up efekat na grudi.

Metode koje su se koristile pri izvođenju studije na volonterima, podrazumevale su primenu krema ujutru i uveče u toku 30 dana, preglede u Edukativnom centru i tretmane limfne drenaže lica, vrata i dekoltea. Pregledi su obuhvatili preglede kože prvog, petnaestog i tridesetog dana studije palpativnom i vizuelnom metodom, pod kozmetičkom lupom, merenje dužine bora nonijusom, merenje broja bora na tačno određenoj površini na vratu i dekolteu, merenje u centimetrima obima grudi u nivou bradavica, obima ispod grudi, kao i razmak između ramena i bradavice, ključne kosti i bradavice leve i desne dojke i razmaka bradavica leve i desne dojke.



EDUKATIVNI CENTAR U BEOGRADU

Praćeni su parametri opšteg stanja kože, hidratacije, čvrstine, elastičnosti, opuštenosti i pigmentacije. Svi parametri su mereni i upisivani u kartone volontera na osnovu skale od 1-10, gde je broj 1 predstavljao najlošiji, a broj 10 najbolji rezultat nakon primene krema. Ukupan broj žena u menopauzi bio je 75%, koje su bile uključene u internu studiju. Evidentirane su promene i na koži obraza, brade i vilice, koja je postala čvršća i zategnuta što je posledica povećanja hidratacije i lifting efekta.

**BURJA Dermalift volume up krem se može preporučiti kao alternativa hiruškom liftingu, jer se prvi rezultati push up efekta, povećanja obima grudi i smanjenja njihove opuštenosti, kao i liftinga lica postižu već u prvih 15 dana**

U interno sprovedenoj studiji u kojoj nijedna žena nije imala silikonske implante, a na osnovu merenja, nakon 30 dana aplikacije krema došlo se do sledećih rezultata: 78% žena je imalo smanjenje dužine bora, 80% žena push up efekat na grudi, 87% žena smanjenje obima ispod grudi, 92% žena povećanje obima i volumena grudi, 92,5% žena je imalo povećanje hidratacije i elastičnosti kože. Krem nije imao uticaja na promene hiperpigmentacija na koži.

BURJA Dermalift volume up krem se može preporučiti kao alternativa hiruškom liftingu, jer se prvi rezultati push up efekta, povećanja obima grudi i smanjenja njihove opuštenosti, kao i liftinga lica postižu već u prvih 15 dana, nezavisno od starosnog doba

žene. Radi prevencije nastanka bora, dehidratacije kože, atrofije grudi, podsticanja limfne drenaže tkiva, došlo se do zaključka da ga mogu koristiti i znatno mlađe osobe. Istovremeno, efikasan je tretman za zrelu kožu lica, vrata, dekoltea i grudi, popunjava bore, deluje na smanjenje njihove dubine i broja, pa se može preporučiti kako za profesionalnu tako i za profesionalnu primenu u kozmetičkim centrima.

**BURJA®**  
personal skin expert

*Dermalift*

NAJNOVIJI ANTI-AGE TRETMAN  
ZA KOŽU LICA, VRATA,  
DEKOLTEA I GRUDI

Rezultati interne studije uticaja BURJA Dermalift volume up krema na redukciju bora vrata i dekoltea i push up efekta na grudi, izražen u procentima broja žena, koje su učestvovala u studiji tokom 30 dana:

- ✓ 78% manje vidljive bore
- ✓ 80% push up efekat na grudi
- ✓ 87% smanjen obim ispod grudi
- ✓ 92% povećanje obima i volumena grudi
- ✓ 92,5% povećanje hidratacije i elastičnosti kože



Nov proizvod na tržištu je Osteovit D3. U jednoj tableti sadrži 400 IU vitamina D. Formulisan u obliku tableta za žvakanje prijatnog ukusa, jednostavan je za upotrebu, čak i kod osoba koje imaju problem sa gutanjem tableta ili kapsula. Iako naša zemlja spada u evropske zemlje koje imaju veliki broj sunčanih dana godišnje, ipak značajan broj dana ono ostane sakriveno iza oblaka, ili pak mi ostanemo sakriveni u kući, školi, na poslu, baš u te popodneve sate kada je sunčeva svetlost najbolja za prirodnu sintezu vitamina D u koži, zato je suplementacija ovim vitaminom uvek preporučljiva.

Često pomislimo da o vitaminima znamo baš sve. Da su nam dobro poznati njihovi prirodni izvori, mehanizmi delovanja i pozitivni efekti koje imaju na naš organizam. Vitamin D svakim danom sve više, ruši ovaj stereotip i tera nas da o njemu iznova učimo i upoznajemo se sa novootkrivenim benefitima koje on može imati na naše zdravlje.

Primena vitamina D se preporučuje preventivno bebama od 15 dana života do prve godine, kod rahitisa, osteomalacije, osteoporoze, upotrebe kortikosteroida.

#### A šta možda nismo znali o vitaminu D?

Iako sve navedeno, već prikazuje koliko je vitamin D važan za čoveka u svim fazama njegovog života, postoje još mnoge njegove pozitivne osobine koje nam dugo nisu bile poznate. Poslednjih godina objavljeni su rezultati brojnih studija koje povezuju različite bolesti sa nedostatkom vitamina D3. Istraživanja kod osoba koje su imale nespecifične bolove u kostima i mišićima, pokazala su da su skoro sve te osobe imale upravo manjak vitamina D3. Daljim ispitivanjima, dokazao se pozitivan uticaj vitamina D3 na mišiće, povećanje mišićne snage i smanjenje mijalgije i miopatije. Sve ćelije u ljudskom organizmu imaju receptore za vitamin D3, pa tako i ćelije kože.

Kod psorijaze koja predstavlja poremećaj hiperproliferacije epidermalnog tkiva, vitamin D3 inhibira proliferaciju i potencira diferencijaciju epidermalnih ćelija. Njegov efekat na imunološki sistem takođe je jedan od benefita koji ovaj vitamin ima, a ispoljava ga tako što dovodi do aktiviranja limfocita i produkcije citokina, pomaže jačanje imunološkog sistema i borbu protiv infekcija. Manjak vitamina D3 utvrđen je i kod šizofrenije, demencije, autizma, Parkinsonove i Alzheimerove bolesti, pa se suplementacija sve češće preporučuje i pacijentima obolelih od ovih bolesti. Vitamin D poslednjih godina nalazi mesto i kao pomoć u terapiji kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa, infekcija gornjih disajnih puteva.

#### ➔ Da se podsetimo šta mi to znamo o vitaminu D?

Ovaj liposolubilni vitamin se sintetise u koži iz 7-dehidroholesterolu, putem fotohemijskih reakcija uz UV-B zračenje iz sunčeve svetlosti. Faktori rizika za nedostatak vitamina D su tamnija pigmentacija kože, nedovoljno izlaganje suncu, gojaznost, malapsorpcija, starije životno doba, a u povećanom riziku su i prevremeno rođene bebe.

Ozbiljan nedostatak izaziva rahitis ili osteomalaciju, poremećaje kod kojih se koštani matriks nove kosti ne mineralizuje. Manje ozbiljan nedostatak dovodi do poremećaja apsorpcije kalcijuma i posledičnog povećanja nivoa PTH, što dovodi do povećanja resorpcije kosti, osteoporoze i fraktura.

*Za lakši pokret*

## Quick Khan<sup>®</sup> Yaki

### Flaster sa kapsaicinom

- ➔ pomaže kod ukočenosti i napetosti u mišićima, zglobovima i kostima
- ➔ sadrži kapsaicin, izolovan iz ljute paprike
- ➔ jednostavno se koristi

Daje prijatan osjećaj toplote i do 48h

www.esense.rs



# Zašto je *magnezijum* tako važan mineral?

**Retko koji čovek se danas može pohvaliti dobrim psihofizičkim zdravljem, viškom energije, opuštenim mišićima, dobrom koncentracijom i „jakim“ živcima. Zapravo, retko koji je organizam snabdeven dovoljnom količinom magnezijuma, mineralom od ključne važnosti za celokupno optimalno zdravlje savremenog čoveka.**

➔ Teško je preterati u pridavanju značaja ovom važnom mineralu, jer upravo magnezijum aktivira više od 300 enzima u telu, što ga čini neophodnim za nesmetano funkcionisanje brojnih metaboličkih procesa. Zdrav nervni, mišićni i kardiovaskularni sistem, zavise od dovoljne količine magnezijuma u ćelijama. Potrebna je za apsorpciju kalcijuma sa kojim se ugrađuje u kosti i zube, zbog čega je izuzetno važan u fazi rasta i razvoja deteta, kao i tokom trudnoće i u periodu dojenja. Ovaj mineral je deo "energetskih sistema" ćelija, utiče i na sagorevanje masti u organizmu, a ima i bitnu ulogu u varenju hrane. Takođe, doprinosi regulaciji pH ravnoteže u telu i povećava hidrataciju ćelija kože.

Magnezijum je neophodan za ravnotežu otpuštanja i prihvatanja serotonina iz moždanih ćelija, te deluje umirujuće, posebno u stanjima nesanice, anksioznosti, razdražljivosti, premora i simptoma koje prate PMS.

## KAKO PREPOZNATI DA JE POTREBNO POVEĆATI UNOS MAGNEZIJUMA?

Ako se hranite modernim prehrambenim proizvodima, puno radite, previše se nervirate, loše spavate, hronično ste umorni, neraspoloženi i bez koncentracije, a pritom imate glavobolju i grčenje mišića, gotovo zasigurno patite od nedostatka magnezijuma.

Da biste bili sigurni da ćete u organizam uneti odgovarajuću količinu magnezijuma, koristite ga lokalno, utrljavanjem preko kože. Transdermalna primena značajno smanjuje potrebu za korišćenjem oralnih preparata magnezijuma, a istovremeno ona omogućava bržu apsorpciju u količini većoj i od one kod najbolje formulisanih oralnih preparata.

**Magnezijum hlorid gel joni za opuštanje** je nov proizvod na tržištu, koji svojim sastavom i načinom primene olakšava brigu o zdravlju i redovnom unošenju neophodnog magnezijuma. Formulisan na bazi magnezijum hlorida, obogaćen etarskim uljima lavande i eukaliptusa, za kratko vreme će obnoviti unutarćelijske koncentracije i olakšati mnogobrojne tegobe. Sportisti i rekreativci sada mogu ublažiti upalu, bol, ukočenost mišića i povećati performanse, sve u isto vreme. Mogu ga koristiti i trudnice, posebno ako pate od grčeva i osećaja težine u nogama, kao i starije osobe, koje se slabo kreću ili dugo sede. Namenjen je i za utrljavanje na predeo slepoočnica kod glavobolja i migrena.

Kako se proizvod može koristiti i za pripremu opušajućih kupki, pravo je vreme da svratite u najbližu apoteku, i pre spavanja, napravite sebi idealan detoks tretman kojim ćete smanjiti nakupljenu napetost tokom napornog dana. Magnezijum hlorid gel joni za opuštanje pomoći će vam u stanjima stresa, nervoze, nesanice, glavobolje, grčeva u mišićima i svih ostalih simptoma nedostatka magnezijuma u organizmu.

## Quick MAGNEZIJUM HLORID GEL

### JONI ZA OPUŠTANJE

- *Transdermalna primjena za brži i jači efekat*
- *Oslobađa od mišićnog bola, grča i neuralgija*
- *Ublažava napetost i stres*
- *Pomaže kod premora, nesanice, glavobolje*



[www.esensa.rs](http://www.esensa.rs)

# Rešite se kašlja, upale grla i promuklosti uz pomoć propolisa

**Uvek kada birate preparate sa propolisom, izaberite one koje sadrže standardizovani ekstrakt propolisa, jer on u potpunosti ispoljava sva pozitivna dejstva ovog pčelinjeg proizvoda, na ljudski organizam. Proizvodi na bazi propolisa se preporučuju svima, a naročito osobama koje su sklone čestim infekcijama.**

➔ Propolis je prirodna supstanca koja se zahvaljujući brojnim lekovitim sastojcima koristi preko 2000 godina. Proizvode ga pčele, njime zatvaraju svoje košnice i na taj način ih štite od štetnog dejstva različitih mikroorganizama. Posедуje izrazita antimikrobna i antiinflamatorna svojstva, te ublažava simptome koji prate upale grla i krajnika, nadraženo grlo i suvi kašalj, oboljenja desni, pojavu afti i sl. Ima i antivirusno delovanje, zbog čega se koristi kao pomoć kod prehlade i gripa, jer skraćuje dužinu trajanja bolesti.

Propolis se može koristiti kao prva linija odbrane kod bakterijskih infekcija, kao dopuna u terapiji antibiotcima. Za jačanje kompletnog imunološkog sistema, propolis je najbolje iz prirode, a tome u prilog govore i klinička ispitivanja, koja su na nekoliko konkretnih antibiotika dokazala, da su oni efikasniji kad se uzimaju s propolisom nego kad sami deluju.



**Propollete light i Propollete strong pastile** u svom sastavu sadrže ekstrakt propolisa standardizovan na 10% flavonoida galangina, čime se postiže optimalan efekat ovog delujućeg principa. Propolis, bogat lekovitim sastojcima, predstavlja prirodnu zaštitu od štetnog delovanja slobodnih radikala i svih vrsta infekcija, bilo da je njihov uzročnik bakterija, virus ili gljivica. Iako može biti potencijalni alergen, upotrebom standardizovanog ekstrakta, svedena je na minimum mogućnost pojave alergijskih reakcija. Pored toga, Propollete ne sadrže konzervanse i šećer. Prijatan ukus daje im niskokalorični prirodni zaslađivač stevija, koja je bezbednija od ostalih zaslađivača i nema neželjenih efekata. Propollete light pastile su obogaćene aromama limuna, mentola i meda. Preporučuje se njihova primena kod prehlade, promuklosti, upaljenih i bolnih desni. Propollete strong pastile su obogaćene aromama eukaliptusa i mentola i daju prijatan osećaj svežine u grlu. Preporučuje se njihova primena kod bola u grlu, kašlja, infekcija i iritacija sluzokože usta i grla. Oba proizvoda se mogu koristiti i svakodnevno, u cilju neutralizacije neprijatnog zadaha. Zahvaljujući svim navedenim prednostima, Propollete su idealan izbor za ublažavanje svih neprijatnih tegoba, posebno u zimskim mesecima, kada niko nije imun na prehladu, grip i druge učestale infekcije.

PROBIOTIK

## EsenBak

Snažna formula sa 5 bakterijskih sojeva i inulinom  
Sa 7,5 milijardi CFU u jednoj kapsuli

### Za osjećaj lak

- ✓ pomaže kod dijareje, bez obzira na njen uzrok
- ✓ neophodan tokom i nakon upotrebe antibiotika
- ✓ reguliše crijevnu floru i jača imuni sistem
- ✓ za odrasle i djecu stariju od 3 godine



www.esensa.rs



# Šta kada su slaba tačka – uši?

**Infekcije uha su uvek praćene neprijatnim simptomima, ali su oni nekada nespecifični, i u takvim slučajevima, naročito kod beba i mlađe dece, bez pregleda kod ORL specijaliste, teško je zaključiti da se radi upravo o upali uha.**

→ Postoje osobe sa posebnom predispozicijom za infekcije uha. Kod njih se simptomi mogu javiti i nekoliko puta godišnje, zbog neadekvatne terapije, a delom zbog toga što je imuni sistem nezreo, kao što je slučaj kod mlađe dece, pa je podložnost infekcijama veća. Po učestalosti, to je druga bolest u dečijem uzrastu, iza upala gornjih respiratornih puteva. Pored obaveznog pregleda specijaliste i pravilne higijene uha, saznajte kojim dodatnim metodama možete preventivno reagovati, i na koji način da prepoznate simptome kako biste ih ublažili, ukoliko se infekcija već javila.

*Otitis media* predstavlja upalni proces srednjeg uha. Obično nastaje u toku ili neposredno posle infekcija gornjih disajnih puteva (rinitis, sinuzitis, tonzilofaringitis). Do kontaminacije dolazi aspiracijom ili insuflacijom zaraženog nazofaringealnog sadržaja kada dete plače, ili kada mu je zapušen nos. Serozni ili gnojni sekret se nakuplja u srednjem uhu, iza bubne opne, što dovodi do pojave iznenadnog, jakog i konstantnog bola u uhu. Može se javiti i umereno povišena telesna temperatura ili digestivni poremećaji u vidu smanjenog apetita, dijareje i povraćanja.



Nagomilani sekret u srednjem uhu sprečava vibracije bubne opne, tako da je sluh oslabljen. Zbog svih navedenih simptoma i potencijalnih dugotrajnih komplikacija, ova vrsta infekcije mora biti rano identifikovana i praćena uz odgovarajući terapijski tretman.

*Otitis externa* nastaje zbog iritacije kože u spoljašnjem ušnom kanalu, a javlja se usled dužeg boravka u vodi, jer stalna vlažnost uha predstavlja podlogu za razvoj bakterija i gljivica. Ova upala, zvana još i "plivačko uho" ima vrlo neugodne simptome. U početku se javlja svrab i peckanje u uhu, a zatim bol koji se pojačava pri pritisku na spoljašnje uho, ili otvaranjem usta i žvakanjem. Često se događa da bolove prati i slabiji sluh, kao i sekret iz uha. Regionalne limfne žlezde mogu takođe biti napadnute, pa otiču i bole.



Grubo čišćenje uha pamučnim štapićem se ne preporučuje, jer dovodi do atrofije ceruminoznih žlezda čime se povećava rizik za razvoj eksternog otitisa. Oralni antibiotici su obično neaktivni protiv nekih vrsta bakterija, a mogu imati neželjene sporedne efekte, uz moguć razvoj rezistencije. Umesto toga, savetuje se upotreba preparata koji pomažu prirodni proces samočišćenja ušnih kanala, a ne remete dragocene zaštitne mehanizme uha. Sama acidifikacija (acetatna kiselina) može biti tretman izbora, zahvaljujući baktericidnom i antimikotičnom dejstvu. Vrlo je važna i prevencija upala uha. Maslinovo ulje farmaceutske čistoće predstavlja prirodan način za omekšavanje i uklanjanje ušnog voska. Bogato polifenolima koji imaju snažna antioksidativna svojstva, štiti i smanjuje mogućnost razvoja bakterijskih i gljivičnih infekcija, a njegovom antiseptičkom efektu mogu doprineti i biljna ulja poput ulja čajevca (*Tea Tree oil*).

Zato su posebno mesto u terapiji i prevenciji našli preparati **Oto kolekcije**, koja sadrži 3 proizvoda u obliku sprej rastvora, prilagođenim različitim potrebama korisnika. Mogu se upotrebljavati samostalno ili kao deo terapije (uz antibiotike, antimikotike). Posebnu pogodnost predstavlja njihova jednostavna aplikacija i bezbednost, tako da se njihova primena preporučuje kako odraslim osobama tako i deci.

## EsenBak

## Kolik

### probiotik kapi 0<sup>+</sup>

#### Bez suza i grčeva

Probiotske kapi sa 2 patentirana bakterijska soja

- ✓ za odojčad i malu djecu u cilju ublažavanja digestivnih tegoba (grčeva, bolova, nadimanja, gasova)
- ✓ kod dijareje (putničke, tokom i nakon terapije antibioticima)

[www.esensa.rs](http://www.esensa.rs)



## Spremni za zimovanje?

**Da li ste spremni za prve zimske čarolije i sportove na snegu? Skijanje, sankanje, snow board, za one aktivnije, ali i pravljenje Sneška Belića ili figure „andela“, šetnje po snegu, za one kojima je već tokom godine bilo dovoljno „adrenalina“.**

➔ Kada se pripremamo za letnje odmore, spremni smo i pola kofera da zauzmemo različitim kremama za sunčanje, kao i ostalim elementima letnje putne apoteke, ali kada dođe vreme da krenemo na zimovanje, vrlo često se desi da nam koferi zbog zimske garderobe i opreme, budu prepuni, i da na put odemo bez zimske, putne apoteke. Ukoliko idemo put nekog urbanog odmarališta sa apotekama koje rade 24h, taj problem možemo jednostavno prevazići, ali obično to nije tako. I čak i ako postoji apoteka vrlo blizu smeštaju, ona nam nije uvek otvorena i dostupna. Zato je preporuka, spakovati par najvažnijih proizvoda koji nam mogu zatrebati, a neće zauzeti puno mesta u prtljagu.

I tokom zime dolazi do opekotina nakon direktnog izlaganja kože suncu. Zato je kožu lica neophodno pažljivo zaštititi od UVA/UVB zraka. Preparati iz **BURIA sun** linije štite kožu od sunca i opekotina, a zahvaljujući prirodnoj supstanci ektoin, sadržanoj u ovim proizvodima, koža je hidrirana i zaštićena i od fotostarenja.



Sa padom spoljne temperature, pada i imunitet, kada dolazi do pojave herpesa, koji je i zdravstveni i estetski problem. **Propobaza bioadhezivni gel**, formulisan na bazi propolisa, deluje kao prirodan antimikotik, koji ublažava simptome herpesa.



Zapušen nos i sekrecija iz nosa, mogu nas učiniti vrlo nerвозnim, zato je potrebna brza reakcija, i proizvod koji uvek može biti pri ruci. **Pulmint inhalator**, sa svojim sadržajem etarskih ulja, čisti disajne puteve i omogućava lakše disanje. Mentol deluje kao moćan antiseptik, dok se ulje eukaliptusa bori sa bakterijama i virusima na nivou nosne šupljine i sprečava ih da prodru dublje u disajne puteve.



Zimi su padovi i povrede, zbog snega i leda, česti, tako da je važno ne zaboraviti proizvod koji može olakšati bol na mestu primene. **Aqua Ice Complex sprej** formulisan je na bazi etarskih ulja zimzelena, eukaliptusa, bora, karanfilića, limuna, ekstrakta arnike i kore vrbe, mentola i kamfora, tako da vrlo brzo nakon aplikovanja ispoljava protivupalna i analgetska svojstva.

Tokom dužeg boravka na snegu i bavljenja sportskim aktivnostima, zbog nedovoljnog unosa tečnosti, možemo dovesti organizam u stanje dehidracije. **Hydrostar prašak** sadrži optimalnu kombinaciju glukoze i elektrolita, koja omogućava rehidraciju i pravilno funkcionisanje organizma.



I na kraju proizvod koji mora biti sastavni deo bilo kućne, bilo putne apoteke, probiotik. **EsenBak Probiotik**, sa koncentrovanom formulacijom 5



probiotskih kultura i inulinom će zdravim osobama pomoći u cilju zaštite crevne flore i jačanja imuniteta, dok će regulisati crevnu floru, kod osoba kod kojih dođe do dijareje uzrokovane promenom klimatskih uslova, ishrane

ili nekim drugim faktorima. Zaboravite na prehladu i bolna stanja, i neka zima uz pomoć odabranih proizvoda probudi dete u vama!



# KALENDAR

# 2017.



**Januar**

P	U	S	C	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**Februar**

P	U	S	C	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## DASA

Za lakoću disanja  
i punoću glasa,  
mališanima ruke  
pruža junak Dasa.



**Mart**

P	U	S	C	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**April**

P	U	S	C	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## LUNAC

Da od suvog kašlja u grlu,  
dijete bude pravi bjeGUNAC,  
na scenu stupa Lunac.



**Maj**

P	U	S	C	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**Jun**

P	U	S	C	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## ZMAJAC

Vatra je prava  
i čuvar dječijeg zdravlja,  
kod kašlja zavlada tajac,  
kad se pojavi  
drugar Zmajac.



**Jul**

P	U	S	C	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**Avgust**

P	U	S	C	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## PROSPERA

Da uspori kašalj  
i kijanje rastjera,  
snagu mališanu  
daje Prospera.



## Pavle

Da se lakše diše  
i škripanja u grudima  
nema više,  
tu je balsam Pavle,  
rješenje za djecu  
a i bebe male.



**Septembar**

P	U	S	C	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**Oktober**

P	U	S	C	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**Novembar**

P	U	S	C	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**Decembar**

P	U	S	C	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## EsenBak Kolik

Za lijepe snove,  
bez grčeva u stomaku,  
EsenBak Kolik probiotik kapi  
su pomoć za bebu svaku.





# MARISOL<sup>®</sup>

sprej rastvor za nos

## Snaga mora



Prije upotrebe detaljno proučiti uputstvo! O indikacijama, mjerama opreza i neželjenim reakcijama na medicinsko sredstvo posavjetujte se sa ljekarom ili farmaceutom.

Nesilac upisa u Registar medicinskih sredstava:  
Esenza d.o.o., Vilevo vode bb, Slobodna Žana Brijuni, Šibenik  
Broj rešenja o upisu u Registar medicinskih sredstava:  
515-02-0152-12-001 od 06.03.2013.

