

Doživeti100

BROJ 9 | JUL 2016.

ZDRAVI, LIJEPI, DUGOVJEČNI

Priručnik za ljeto

✓ ZAŠTITITE KOŽU OD
SUNCA I SPRIJEČITE NJENO
PREVREMENO STARENJE

✓ SHAPE UP WHEY PROTEIN
- VAŠA NOVA, ZDRAVA NAVIKA

✓ NEVIDLJIVA VLAKNA
A REZULTAT VIDLJIV

✓ PROBIOTICI U SLUŽBI ZDRAVLJA

BURJA®

personal skin expert

Dermalift

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



- *vidno ublažava bore i poboljšava tonus kože*
- *podstiče regeneraciju kože*
- *povećava volumen grudi*
- *pruža dugotrajan efekat hidratacije*
- *namjenjen svim tipovima kože*



Sve što je vašoj koži potrebno!

Dragi čitaoci,

Najzad je pred nama dugo očekivana sezona godišnjih odmora. Vredno ste radili i zaslužili da odmorite i uživate u svim lepim stvarima koje leto donosi.

Kreće sezona laganijeg oblačenja, koje će otkriti koliko pažnje smo posvetili svom telu u prethodnim mesecima. Ukoliko ste među onima koji ipak nisu našli vremena da već početkom godine krenu sa treninzima, anticelulit masažama i ishranom bez ugljenih hidrata, u ovom broju za vas smo pripremili korisne savete kako da u svoju ishranu unesete zdrave navike, uspostavite harmoniju u stomaku i dovedete svoje telo u top formu.

Koliko god preplanuli ten bio privlačan i činio da odeća bolje stoji, važno je da znamo način kako pravilno da se zaštitimo od štetnih efekata sunčevih zraka. Stoga smo pripremili teme koje su uputne za bezbedno izlaganje suncu, sprečavanje prevremenog starenja kože i pojave hiperpigmentacija. Kako bi sa svog odmora poneli samo lepe uspomene, pomoći ćemo vam da se podsetite šta bi to obavezno trebalo da spakujete u svoju letnju, putnu apoteku i na taj način ne dozvolite da vam stomache tegobe, opekotine, ubodi insekata, infekcije uha, oticanje nogu i slični problemi, pokvare odmor.

Uživajte čitajući naredne strane i neka vam ovaj broj Ooživeti 100, bude priručnik za Srećan put i prijatan odmor!

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

PROTECT

imunitet je prioritet

IMUNOBETA

β - glukan sirup

- ⌘ za jačanje imuniteta
- ⌘ kao pomoć kod virusnih i bakterijskih infekcija
- ⌘ kod pojačanog stresa, umora i iscrpljenosti
- ⌘ za odrasle i djecu stariju od 3 godine



www.esensa.rs



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

Zašto je i Vama potreban *probiotik?*

Duža putovanja, promene klimatskih uslova, kod većine ljudi poremete normalno funkcionisanje digestivnog trakta. Menjajući sredinu, ljudi menjaju i vodu koju konzumiraju, koja i kao potpuno ispravna, izaziva dijareju. Iz svih ovih razloga, prilikom putovanja, a posebno prilikom korišćenja antibiotika, neophodni sastavni deo putne apoteke, treba da bude probiotik. Kod svih patoloških stanja koja za posledicu imaju kratkotrajne ili dugotrajne dijareje, probiotici se daju tokom terapije, ali i nakon nje i to do 7 dana.

I ako su danas informacije dostupnije nego ikada, o lekovitosti i delotvornosti probiotika nedovoljno se zna, pa hajde da ih bolje upoznamo.

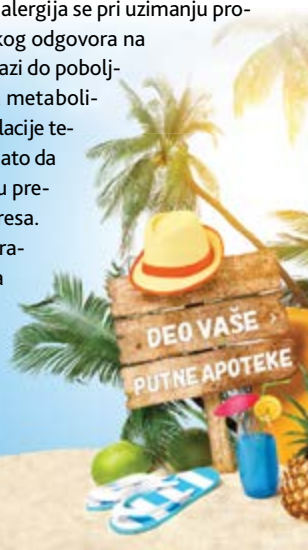
Probiotici su liofilizati različitih sojeva bakterija, sa preporukom da ih bude više od 3 vrste, da budu otporni na dejstvo želudačne kiseline kako bi se obezbedila adekvatna kolonizacija crevnog trakta. Njihovim daljim rastom u crevima smanjuje se broj „loših“ bakterija koje nepovoljno utiču na rad creva i omogućava se apsorpcija vitamina, minerala i ostalih neophodnih elemenata za homeostazu. Postoje različite vrste sojeva, a oni koji se smatraju posebno delotvornim su *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus plantarum*, *Bifidobacterium longum*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium breve*, i *Lactobacillus thermophiles*, poreklom stalni anaerobi crevne flore. Multicentrične studije su pokazale da korišćenje probiotika sa sojevima *Lactobacillus* redukuju težinu i dužinu dijareja u proseku za 24h. Dejstvo *Bifidobacterium* potvrđeno brojnim naučnim istraživanjima uključuje: inhibiciju rasta "loših" bakterija, stimulaciju komponenata imunološkog sistema, pomoć u apsorpciji određenih jona, sintezu B vitamina, kao i terapiju alkoholne i nealkoholne masne jetre.

Posebno je efikasna kombinacija ovih sojeva uz prebiotike. Upravo zbog njihovih specifičnosti, prebiotici bi trebalo da budu u sastavu probiotskog preparata i da u tom sadejstvu čine sinbiotik. Najpoznatiji prebiotik je inulin. Poreklom je iz biljaka, sa najvišom koncentracijom u cikoriji, artičoki, maslačku, crnom i belom luku.

Pored poznatih indikacija, korisno je znati da se probiotici koriste i kao pomoćno sredstvo u lečenju mnogih drugih bolesti (infekcija *Helicobacter pylori* bakterijom, akutni pankreatitis, ulcerozni kolitis, kao i Kronova bolest). Kod alergija se pri uzimanju probiotika redukuje jačina imunološkog odgovora na alergene. U slučaju gojaznosti dolazi do poboljšanja digestije hrane, što ubrzava metabolizam u celosti i dovodi do lakše regulacije telesne težine. Javnosti je manje poznato da probiotici imaju značajnu ulogu i u prevenciji karijesa, ali i zaštiti od stresa.

Ključ za održavanje prirodne ravnoteže varenja i metabolizma svakako je lako dostupan, koristan i jednostavan za upotrebu – **EsenBak Probiotik**.

Čuvajte Vaše zdravlje!





Uteha za neutešni plač

Mamin nežni zagrljaj je neprocenjiv, ali i probiotske kapi mogu biti značajna pomoć kod stomaćnih grčeva koji muče bebe.

Stomaćni grčevi (kolike) se javljaju već u prvim danima života, i najčešće se spontano povlače u periodu od drugog do petog meseca, ali neretko mogu potrajati i do devetog meseca života. Radi se o fiziološkoj pojavi, koja se ne leči, ali zahteva da se primene određene mere koje će olakšati tegobe. Prvi simptomi stomaćnih grčeva koje roditelji primete su plač beba i ritanje nožicama. Plač je povremen i traje nekoliko sati, a najčešće se javlja u kasnim popodnevnm ili večernjim satima. Da su uzrok neutešnog plača samo grčevi i da je beba zapravo zdrava, dokaz je to što beba lepo jede i napreduje. Iako su roditelji upoznati sa navedenim simptomima, ipak se dešava čak i iskusnim roditeljima, koji nisu prvi put u toj ulozi, da nisu sigurni da li se radi o grčevima. Nesigurnost je razumljiva, jer su simptomi nespecifični i mogu da maskiraju neka druga prava oboljenja. Savet za roditelje je da od momenta pojave grčeva svaku dilemu rešavaju zajedno sa pedijatrom.

Kolike nisu bolest i zato se ne mogu „izlečiti“, ali kako one ozbiljno remete bebin normalan san i ritam, a istovremeno dovode do uznemirenosti i zabrinutosti roditelja, potrebno je učiniti nekoliko koraka kako bi se one ublažile. Najčešće se preporučuje stavljanje tople pelene ili termofora na bebin stomaćič (ali to samo ukoliko je pupak već otpao i ako je završeno sa negom pupčane rane), pojenje čajevima koji sadrže ekstrakte kima i komorača, nežno ljuljuškanje ili puštanje nekih neutralnih zvukova-šumova, koji umiruju bebu (šum vode, zvuk fena, melodije koje reprodukuju razne muzičke kutije i vrteške). Poslednja istraživanja pokazuju da su probiotske bakterije korisne za ublažavanje grčeva i da već nakon 7 dana od početka uzimanja probiotika, dolazi do značajnog smanjenja intenziteta i učestalosti plača. **EsenBak Kolik probiotik kapi 0+** su nov proizvod na tržištu, koji sadrži pažljivo odabranu kombinaciju 2 specifična probiotska soja (*Pediococcus pentosaceus* i *Bifidobacterium longum*) identična onima u digestivnom traktu novorođenčeta. Formulisan u obliku kapi, EsenBak Kolik je komforan za upotrebu (dovodi se samo jednom dnevno) i može se koristiti od prvog dana bebinog života. Za razliku od nekih drugih probiotskih sojeva bakterija, sojevi *P. pentosaceus* i *B. longum* ne dovode do oslobađanja CO₂ i etanola prilikom svog delovanja. Istraživanje koje je rađeno kod beba kojima je davana kombinacija ova 2 probiotska soja je pokazalo da se intenzivan plač beba izazvan bolnim grčevima smanjio za 67% posle 2 nedelje primene.

Neosporno je da probiotici, kao preparati koji sadrže „dobre“ bakterije imaju brojne pozitivne efekte na zdravlje beba i dece, a jedan od tih efekata je svakako i ublažavanje grčeva, koje će doprineti tome da cela porodica u potpunosti uživa u najlepšim danima svoga života.



EsenBak Kolik probiotik kapi 0⁺ 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)



* smanjuju plač beba izazvan bolnim grčevima za 67% za samo 2 nedelje primjene.

www.esensa.rs

Ko se *sunca* krije...

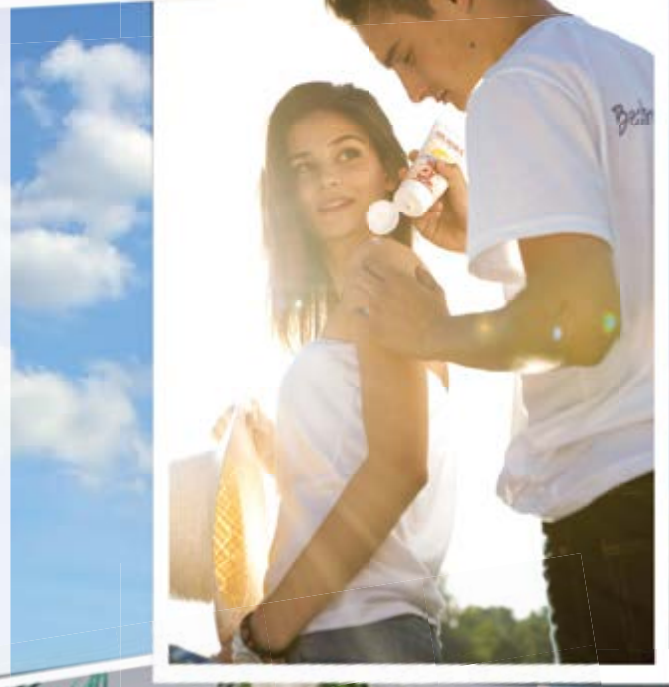
Ovog leta dopustite sebi uživanje u svoj lepoti sunca uz **BURRA SUN** kolekciju za negu lica i tela. Najbolja zaštita je pre svega umeren boravak na suncu u vreme najvećeg UV indeksa tokom leta. Većina promena na koži nije opasna po život. Međutim i taj naizgled estetski problem u vidu pega, upozorava da bi trebalo obratiti pažnju kako na izlaganje suncu, tako i na pravilan odabir proizvoda sa zaštitnim faktorom.

Preparati za zaštitu kože lica i tela od UVA/UVB zraka **BURRA** su formulisani bez parfema i parabena, pogodni za izuzetno osetljivu kožu, a pružaju visok stepen zaštite uz pomoć kombinacije hemijskih i fizičkih filtera. Proizvodi za zaštitu kože lica, SPF 30 i SPF 50 se preporučuju za negu tokom cele godine. Uz prepoznatljiv i neodoljiv miris čokolade, dozvolite sebi letnji luksuz uz SPF 30 čoko sufle i zdravu preplanulost kože uz SPF 15 na bazi ulja šargarepe za zaštitu kože tela.

Prirodna supstanca ektoin koju sadrže svi navedeni proizvodi, smanjuje upalne procese na minimum, zahvaljujući svom potencijalu koji sprečava nastanak pratećih simptoma svraba, crvenila i peckanja, nakon i za vreme izlaganja suncu, štiteći imuni sistem kože od slobodnih radikala. Krem za zaštitu kože lica SPF 30 i mleko za telo SPF 30, namenjeni su fototipu kože koji lako izgori, a teško dobija preplanulost na suncu. Mleko za telo SPF 15 namenjeno je mediteranskom tipu kože koja lako tamni, a retko kada gori. Krem za zaštitu kože lica SPF 50 namenjen je deci i odraslima izrazito bele puti, koji nikada ne potamne, ali po pravilu uvek izgore na suncu. Pravilnom upotrebom **BURRA SUN** krema i mleka, 15 minuta pre svakog izlaganja suncu, obezbeđujemo zaštitu koja je prilagođena i osetljivom tipu kože.

U susret nastupajućoj letnjoj sezoni, organizovali smo promociju proizvoda **BURRA SUN** kolekcije. Događaj je bio povod za okupljanje velikog broja beauty blogerki i novinarki, koje su imale priliku da odrede svoj fototip kože uz pomoć stručnog lica i dobiju najbolju preporuku za zaštitu kože od štetnih UV zraka. Podršku našoj kampanji za pravilno i bezbedno izlaganje suncu dali su i finalisti modne agencije Elite Model Look, za koje zdrav i lep izgled kože predstavlja imperativ, a posebno pravilna zaštita kože tokom leta.

Budite bezbrižni na suncu. Prepustite se i zaplivate na **BURRA SUN** talasima.



Na korak do

blistavog tena bez fleka

Iz estetskog ugla gledanja, nesavršenost pigmentacije kože može biti vrlo uznemirujuća, jer se najčešće pojavljuje na licu, vratu, rukama i drugim vidljivim delovima tela koji su bili izloženi sunčevim zracima. Najčešće se mogu uočiti na koži u starijem životnom dobu, ali se mogu videti i kod mladih osoba.

Tamne fleke mogu biti posledica preteranog izlaganja UV zracima na suncu ili solarijumu. U zavisnosti o kojoj vrsti poremećaja pigmentacije se radi, shodno tome se pristupa i terapijama kojima se mogu lečiti ili trajno otkloniti. Zato ih moramo prepoznati i razlikovati.

Postoje ograničene i generalizovane neujednačenosti pigmenta kože (fleke, pege). Javljaju se usled povećanja količine melanina, pigmenta kože, pa je potrebno napraviti razliku između jednih i drugih. Generalizovane nastaju usled hormonskog disbalansa, kada se leči osnovno oboljenje, dok su ograničene sa kozmetološkog aspekta i tretmana najzanimljivije. Ograničene se javljaju na bilo kom delu tela, a mogu biti i posledica upotrebe nekih kozmetičkih preparata. Najčešće promene nastaju usled prekomernog izlaganja sunčevim zracima, kada se pojačano stvara i kožni pigment. Javljaju se na licu, ramenima i n-dlanicama.

Pege se uočavaju uglavnom kod osoba svetle puti, riđe ili plave kose i često su prisutne već u prvim godinama života. Ovakva neujednačenost pigmentacije se uvek pojačava pri većem izlaganju sunčevim zracima. Pege su uočljivije tokom puberteta, a zatim spontano nestaju, iako ponekad dolazi do trajne pigmentacije uslovljene genetskim faktorima.

Fleke na koži mogu biti posledica hroničnih upala, usled nastanka akni, neadekvatno urađenog hemijskog pilinga, povreda, nanošenja parfema na kožu i direktnog izlaganja suncu, ali i upotrebe pojedinih lekova.

Kada ustanovimo problem poremećaja pigmentacije na koži, potrebno je proveriti vrstu promene. Na osnovu pregleda od strane dermatovenerologa saznaćemo osnovne karakteristike, a zatim i primeniti adekvatnu terapiju. Različiti tipovi fleka i pega imaju različitu prognozu, pa sa tim tim i različit pristup terapiji.

U profesionalnoj kozmetološkoj terapiji se koriste voćne kiseline, ali se često nalaze i u kremama za izbeljivanje fleka za individualnu primenu. Važno je znati da voćne kiseline mogu izazvati fotosenzitivne reakcije, pa koža može reagovati crvenilom usled izlaganja UV zracima nakon terapije. Zato se obavezno uporedo preporučuje i upotreba antisolarnog krema.

Najčešće upotrebljavani i najefikasniji u tretmanima su se pokazali derivati vitamina A, jer ometaju stvaranje kožnog pigmenta melanina u pokožici. Deluju još i kao anti-age tretman kod zrele kože, ubrzavajući otklanjanje izumrlih i stvaranje zdravih ćelija kože. Tim procesom se dodatno izbeljuju fleke i pege. Ipak, neophodan je oprez prilikom primene derivata vitamina A, jer se ne smeju primenjivati u periodu planiranja trudnoće.

Očekivani efekti tretmana se mogu videti tek nakon duže upotrebe proizvoda za izbeljivanje, pa stoga nema magičnog štapića koji sve rešava istog trenutka. Kada je estetski momenat u pitanju, navedene promene se veoma uspešno pokrivaju kompaktnim, tečnim puderima ili BB toniranim kremama. Iznad svega, potrebno je prestati sa prekomernim izlaganjem solarijumu i suncu, uz redovnu upotrebu krema i mleka sa UVA/UVB filterima.

Esensine smernice za bezbrižno letovanje

Maštajući o odmoru i putovanju, pažljivo biramo termin, destinaciju, mesta koja bismo voleli da posetimo... Letovanje koje i mališani jedva čekaju ponekad obeleže neprijatne situacije koje lako mogu da upropaste zabavu i uživanje. Zdravstveni problemi su poslednja stvar o kojoj razmišljamo pred odmor, ali dobro je znati bez kojih preparata ne bi trebalo krenuti na put i na koji način nam oni mogu pomoći u situacijama kada treba brzo delovati.

Ako puno vremena provodite na suncu, a niste kožu pripremili za visoke temperature, namažite je **NARODNIM MELEOM** protiv opekotina, i tako ćete sprečiti nastanak ožiljaka. Svojim regenerišućim i protivupalnim svojstvima, umiriće kožu lica i tela, i ublažiti sve simptome opekotina (crvenilo, otok, bol).

πajefikasniji način za rehidraciju kada je u pitanju gubitak tečnosti putem znoja, jeste unos sportskog pića, **HYDROSTAR**. Preporučuje se sportistima i fizički aktivnim ljudima, posebno onima koji se umaraju zbog visokih temperatura.

πakon velikih vrućina, i koža zaslužuje osveženje. Poklonite joj rashlađen "napitak" po povratku sa plaže i kupališta. **ALOE VERA BIOAKTIVNI GEL** pored extra nege, vraća koži sjaj, vlažnost i elastičnost, a preplanulost duže traje.

Za umirenje kože nakon uboda insekata, kontakta sa biljkama ili opekotina od međuza koristite **HERBAL JAO GEL**. Osim što hladi i ublažava bol na mestu primene, može se koristiti i za negu kože nakon brijanja, epilacije ili depilacije.



U slučaju da dete izađe iz vode i požali se na svrab ili bol u ušima, nemojte koristiti pamučne štapiće, već odmah primenite preparate iz **OTO KOLEKCIJE**. Poželjno ih je koristiti pre svakog plivanja ili ronjenja, jer sprečavaju zadržavanje vode u uhu i razvoj infekcija.

P tomačne tegobe su veoma često usled promene klimatskih uslova, načina ishrane, neadekvatnog kvaliteta vode i sl. Iz svih ovih razloga, prilikom putovanja, sastavni deo putne apoteke treba da bude **ESENBK PROBIOTIK**. Samo jedna kapsula pomaže kod dijareje, bez obzira čime je ona uzrokovana.

M edovoljna ili neadekvatna upotreba UV zaštitnih preparata može ostaviti trajne posledice, pogotovo na osetljivoj dečijoj koži... Zato, pre i tokom izlaganja suncu, koristite **BURRA SUN** proizvode sa visokim zaštitnim faktorom. Zahvaljujući bogatom sastavu, štite kožu od prevremenog starenja, a potencijal za upalne procese smanjuje se na minimum. Pogodni su za kožu cele porodice.

M ajbolje rešenje za uklanjanje neprijatnih mirisa stopala je **DR PLANT TIMIJAN PUDER ZA STOPALA**. Efikasan je i kod problema gljivičnih infekcija koje često nastaju ako hodate bez obuće po javnim površinama, pločicama kupališta, tuš kabinama...

K ombinovani „štetni“ efekti fena, sunca i morske soli najviše posledica ostavljaju na vašoj kosi. Da oporavite oštećene krajeve, i vratite kosi sjaj i mekoću, tretirajte je **DR PLANT PANTENOL SPREJEM**. Praktičan je za svakodnevnu primenu, možete ga nositi sa sobom, na plažu ili bazen...

I sada, dok pakujete peškire, kupaći kostim, dokumenta i ostale neophodne sitnice, obavezno nađite mesta za vašu putnu apoteku koja vam može biti od velike koristi u raznim neželjenim situacijama. Rukovodite se Esensnim smernicama za bezbrižno letovanje, a kući se vratite samo sa lepim uspomenu sa odmora!



Prirodna pomoć kod *ekcema*

Od svih kožnih oboljenja koja se poslednjih decenija sve češće dijagnostifikuju, ekcem je jedno od najučestalijih. Ovo autoimuno oboljenje kože, poznato i kao atopični dermatitis, manifestuje se kao upaljena, crvena, bolna i osetljiva koža koja se peruta i svrbi.

Osobe koje imaju problem, ekcem opisuju kao "svrab koji se osipa". Iako je nezarazno oboljenje, može se javiti kod ljudi bilo kog starosnog doba. Pojavljuje se sa unutrašnje strane laktova i kolena, na licu, ali i na drugim delovima tela. Uzročnici mogu biti mnogobrojni, a najčešća je kombinacija nekoliko faktora, poput genetskih, uticaja iz spoljne sredine, stresa, imunološkog poremećaja i sl. Koji god bili individualni uzroci, usled urođeno suve kože i slabljenja odbrambene funkcije kože kao barijere, dolazi do povećanog gubitka vode iz kože, a povećanog ulaska iritansa, alergena i mikroorganizama, što dovodi doupaljenskog procesa i pojave ekcema.

Kortikosteroidni preparati nisu idealan izbor. Njihovim korišćenjem, problem se otklanja u kratkom vremenskom periodu, pa se opet vraća, a primena im je vremenski ograničena, zbog neželjenih efekata koje mogu imati.

Najbolja preporuka je konstantno hidriranje kože preparatima koji su pogodni za dugotrajnu upotrebu, a mogu uspešno iskontrolisati problem suve i "zategnute" kože. Različita istraživanja su pokazala da su metode prirodnog lečenja najefikasnije i najbezbednije, zbog čega se i veliki broj dermatologa vraća upravo iskustvu prirodnih isceljujućih faktora.

Ektoin ekcem gel je proizvod visokog kvaliteta na bazi ektoina, koji pomaže kod upalnih procesa na koži. Ne sadrži kortikosteroide, konzervanse, mirise, silikone, boje i mineralna ulja. Mogu ga koristiti i deca i odrasli, jer sadrži samo prirodne sastojke, koji štite kožu od štetnih faktora spoljašnje sredine. Posebno se preporučuje njegova primena u pauzi između tretmana kortikosteroidima, jer pruža dugotrajn efekat hidratacije.

Ektoin, glavna aktivna supstanca gela, sprečava gubitak vode kod suve atopične kože, štiteći je tako od perutanja i svraba. Stanja gde je imunitet prirodne barijere kože oštećen, zahvaćen upalnim procesima i inflamacijama, uspešno revitalizuje i obnavlja.



ISKUSTVA KORISNIKA

Osobe koje su imale priliku da koriste ovaj proizvod, govore o brzom oporavku nakon primene na kožu. Ubrzo nakon aplikovanja, nestaju svrab i peckanje, dok za samo nekoliko dana od početka korišćenja, gube se crvenilo i perutanje kože, koja dobija gladak i zdrav izgled. Korisnici su uglavnom imali problem pojave ekcema na vratu, rukama, na leđima i unutrašnjosti kolena. U najvećem broju su to odrasli ljudi, gde je problem nastanka ekcema uslovljen stresom, promenljivim klimatskim uslovima i genetski determinisanim faktorima. U prošlosti su koristili brojne preparate na bazi vazelina, silikona, dimetikona, kortikosteroida i različitih vrsta emolijenasa, što nije dalo poboljšanje opšte kliničke slike u dužem vremenskom periodu, za razliku od Ektoin ekcem gela. Jednostavnost primene, dostupnost i brz efekat daju prioritet ovom prirodnom proizvodu, koji može efikasno da predupredi ozbiljnije manifestacije simptoma ekcema.

NailProtect gel protiv gljivica

Prirodno rešenje za zdrave nokte

- ✓ efikasno sredstvo koje daje brze i dugotrajne rezultate
- ✓ sprečava širenje gljivica na noktima
- ✓ obnavlja oštećene nokte i normalizuje njihovu boju
- ✓ bez konzervansa, boja i mineralnih ulja



www.esensa.rs



Podarite vašim nogama *tretman*

kakav zaslužuju

Veliki procenat ljudi ima problem sa proširenim venama, uglavnom su to žene, a sklonost ka ovom oboljenju najčešće je nasledna. Ono se obično javlja u nogama, na mestima gde se vene nalaze blizu površine dolazi do pojave plavičastih pruga, tragova i mrežastih mrlja. Kada se jave na nogama, proširene vene su najčešće na listovima i na unutrašnjoj strani butina.

U tradicionalnoj medicini, seme divljeg kestena korišćeno je za lečenje proširenih vena i hemoroida. Ono sadrži značajne količine vitamina A, C, B (odličan izvor B6 i folne kiseline) kalcijuma, fosfora, sumpora i natrijuma, kao i aktivni princip escin. Escin ispoljava vazoprotektivna i antiedematozna svojstva, deluje na sprečavanje akumulacije vode u tkivima i lokalno oticanje tkiva koje izaziva osećaj težine i napetosti. Lokalnim nanošenjem preparata sa escinom, poboljšava se mikrocirkulacija, povećava otpor u kapilarima, a koži se vraća elastičnost.

Osim redovne upotrebe gela ili spreja koji sadrži ekstrakt divljeg kestena, evo nekoliko saveta kako da ublažite tegobe koje prate proširene vene i sprečite napredovanje ovog oboljenja:

- ☑ Praktikuje da što manje stojite u mestu i krećete se kad god ste u prilici.
- ☑ Kad god možete da sednete ili legnete iskoristite tu priliku da podignete i odmorite noge.



- ☑ Izbegavajte tesnu odeću, uske čarape, obuću sa previsokom ili suviše ravnom petom.
- ☑ Iskoristite slobodno vreme za bavljenje sportom: plivanje, hodanje, aerobna gimnastika, joga.
- ☑ Korigujte svoju ishranu, smanjite unos masnoća, a povećajte unos citrusnog voća i biljnih vlakana.
- ☑ Kada sedite, nemojte držati noge prekrštenim.
- ☑ Izbegavajte direktno izlaganje toploti (sunčanje, depilacija toplim voskom, električni pokrivač, previše tople kupke).
- ☑ Tuširanje nogu završavajte hladnijom vodom.

Čim se pojave prvi simptomi proširenih vena (umorne i teške noge, bol u mišićima praćen grčevima, osećaj svraba na koži koja menja boju i postaje suva, oticanje zglobova), potrebno je preduzeti mere prevencije i na taj način sprečiti dalje napredovanje bolesti, kao i komplikacije koje mogu da nastanu iznenadno.

KANABIS APSULE

Ulje sjemena konoplje u kapsulama

- ✓ jačaju imuni sistem
- ✓ pomažu pravilnom funkcionisanju nervnog sistema
- ✓ održavaju zdravlje srca i krvnih sudova
- ✓ smanjuju nivo holesterola i triglicerida u krvi
- ✓ pomažu u stanjima pojačanog stresa i intenzivne intelektualne aktivnosti
- ✓ djeluju na poboljšanje hormonalne ravnoteže
- ✓ doprinose poboljšanju stanja kože sa ekcemima i psorijazom

HEMOVITAL



Nevidljiva vlakna a rezultat vidljiv

Zdrave navike u ishrani i fizička aktivnost su prioritetni aspekti održavanja dobrog zdravlja. Činjenica je, pak, da su prehrambene navike koje danas imamo vrlo loše, i sa sobom nose velike zdravstvene i društvene posledice. Disbalans između hranom unesene i utrošene energije dovodi do gojaznosti, koja se smatra vodećim problemom savremene civilizacije. Iako je kod većine populacije višak kilograma praćen očiglednim, estetskim posledicama, „buđenje“ svesti se nekada javlja tek kada dolazi do konkretnog ugrožavanja kvaliteta života. Loše navike treba eliminisati odmah, i postepeno ih zamenjivati dobrim.

U ishranu treba uključiti namirnice bogate biljnim vlaknima, uz istovremenu redukciju onih iz grupe masti i ugljenih hidrata. Iako nisu hrana, biljna vlakna su dragocen izvor vitamina i minerala i neophodna su za normalno funkcionisanje sistema organa za varenje. Ona za sebe vezuju naslage koje se stvaraju na zidovima creva zbog nepravilne ishrane i slabe fizičke aktivnosti, zbog čega su važan faktor u procesu zdravog mršavljenja.

Ukoliko bi se primenjivala na svakodnevnom nivou, došlo bi do znatnog poboljšanja crevne peristaltike i boljeg iskorišćavanja hranljivih materija iz unetih obroka.

U kontroli telesne težine najbolji efekat pokazuju glukomanan biljna vlakna. U digestivnom traktu, imaju sposobnost bubrenja i apsorbovanja velike količine vode. Svojim uvećanim volumenom, čak do 50 puta, formiraju mekanu želatinoznu masu niske kalorijske vrednosti, koja ispunjava želudac i stvara osećaj sitosti, što rezultira smanjenjem potrebe za hranom. Zbog jedinstvene molekularne strukture, vezuju masti i ugljene hidrate i otežavaju njihovu apsorpciju, čime pozitivno utiču na preoblikovanje figure tela. Istovremeno, pomažu regulaciji probave, osiguravajući bržu eliminaciju toksina iz organizma. Redovnim korišćenjem, doprinose smanjenju digestivnih problema (opstipacije, neprijatnih gasova, nadutosti, dijareje i sl).

- ✓ Oblikuje telo na prirodan i zdrav način
- ✓ Daje osećaj sitosti
- ✓ Povoljno deluje na smanjenje holesterola i triglicerida u krvi
- ✓ Sa eritritolom, bezkalorijskim zaslađivačem

Potvrđeno je da, glukomanan vlakna pomažu snižavanju holesterola i triglicerida u krvi. Takođe, utiču i na sprečavanje velikih skokova koncentracije šećera u krvi, koji mogu nekoliko sati kasnije pokrenuti osećaj gladi, i tako doprinose ukupnoj terapiji poboljšanja metabolizma.

Glukomanan vlakna su odobrena od strane Evropske agencije za bezbednost hrane, a njihovi pozitivni efekti na smanjenje telesne težine su klinički dokazani. Rigorozne i restriktivne dijetе nisu preporučljive, jer mogu biti neuspešne i često, kontraproduktivne. U prevenciji prekomerne telesne težine, prednost treba dati optimalnoj ravnoteži između unosa i potrošnje kalorija, uz upotrebu glukomanan vlakna. Zbog toga što smanjuju potrebe za hranom, pomažu lakšem mršavljenju i neizbežan su deo zdravih dijeta. Bezbedni su za korišćenje u dužem vremenskom periodu, kod dijabetičara, ali i svih osoba koje vode zdrav način života.



Zip Coffein DIRECT

IZDRŽLJIVOST - BUDNOST - KONCENTRACIJA

Između kečicu dnevno otapite u ustima ili popijte zajedno sa osvežavajućim pićem. Ne sadrži nikotin, zatekneću i hidrosol.



PREPORUČUJE SE KOD:

- povećanog osjećaja umora
- pospanosti
- smanjene koncentracije i izdržljivosti
- osoba koje se rekreativno ili profesionalno bave sportom

Shape
up

www.esensa.rs

esensa
Priroda i zdravlje



Shape Up Whey protein

Vaša nova, zdrava navika

Postoje zablude da je primena proteina, rezervirana samo za one koji se bave sportom. Iako rekreativci i profesionalni sportisti jesu najčešće konzumenti ovog tipa proizvoda, svi oni koji žele da steknu nove zdrave navike i ovog leta budu u top formi, jesu ciljna grupa za **Shape Up Whey proteine**.

Shape up Whey proteini sadrže samo prirodne aminokiseline, dobijene iz 100% proteina surutke, koji

su veoma važan izvor esencijalnih aminokiselina, neophodnih za pravilno funkcionisanje organizma. Kao najvredniji izvor hrane, imaju najveću biološku raspoloživost i ključnu ulogu u detoksikaciji organizma. Dostupni su u dva ukusa, malina i panna cotta.

Učinite nešto korisno sa svoje zdravlje i telo i zamenite doručak ili večeru, nekim od naših recepata!

Šejk sa borovnicom, nanom i Whey proteinom sa ukusom panna cotta-e:



- jednu dozu Whey proteina sa ukusom panna cotta-e (30g)

- 1-2 lista nane



- 200 ml vode (mleka)

- 100 g svežih ili smrznutih borovnica



Sipajte u blender jednu dozu (30g) Whey proteina sa ukusom panna cotta-e, dodajte šolju svežih ili smrznutih borovnica, 1-2 lista sveže nane, zatim dodajte 200 ml vode (mleka) i dobro izmiksajte.

Šejk sa jagodama, bananama, urmom i Whey proteinom sa ukusom panna cotta-e



- jednu dozu Whey proteina sa ukusom panna cotta-e (30g)

- 200 ml mleka



- 1 banana

- 6-7 jagoda



- 1-2 sušene urmi

Sipajte u blender jednu dozu (30g) Whey proteina sa ukusom panna cotta-e, dodajte seckano voće, a zatim dodajte 200 ml mleka i dobro izmiksajte.

Šejk sa jabukama, đumbirom i Whey proteinom sa ukusom maline:



- jedna doze Whey proteina sa ukusom maline (30g)

- 1 veća jabuka



- 1/2 cm isečene kriške svežeg đumbira



- 200 ml mleka (vode)



Sipajte u blender jednu dozu (30g) Whey proteina sa ukusom maline, dodajte jednu manju jabuku sečenu na manje kriške, 1/2 cm isečene kriške svežeg đumbira, 200 ml mleka i dobro izmiksajte.

Šejk sa mlevenim keksom, mlekom i Whey proteinom sa ukusom maline:



- jednu dozu Whey proteina sa ukusom maline (30g)

- 50-100 g mlevenog keksa



- 200 ml mleka

Sipajte u blender jednu dozu (30g) Whey proteina sa ukusom maline, dodajte zatim mleveni keks i mleko, pa dobro izmiksajte.

Prijatno i uživajte!

Kada nam je *mir neophodan*

Svakome od nas se desilo da mu je usled stresa i ubrzanog ritma i stila života prosto neophodan bar jedan trenutak mira tokom dana. Kada su nam nervi napeti kao struna i samo je pitanje trenutka kada će se prekinuti, osećaj je neprijatne i beznadežne situacije. Često se suočavamo sa uznemirenošću i nesanicom, ali nikako ne uspevamo da sebe dovedemo u stanje ravnoteže. Od nas se očekuje previše, pa nam misli lutaju i nikako ne možemo da se usredsredimo na zadatak koji istog trenutka mora biti rešen, kada smo intelektualno prenapregnuti, ali i kada konačno možemo da se opustimo, sna nakon napornog dana nema, jer je nervoja i dalje tu kao naš verni i nerazdvojni prijatelj. Ipak, sutra je novi dan i moramo se kvalitetno naspavati, pa postavljamo sebi pitanje, kako naći spas od ove vrste iscrpljenosti koja polako troši organizam.

Vekovima je poznato lekovito dejstvo ekstrakta cveta lavande. To je samo jedan od razloga zbog kojeg ovu biljku možemo sa punim pravom nazvati božanstvenom, jer se upravo u brojnim načinima njene primene ogleda njena blagotvornost.

Cvet lavande se već odavno dodaje u jastuke, kako bi sa lakoćom utonuli u san. Dovoljno je samo da osetimo njegov opojan miris, koji nas nežno smiruje i opušta, kako bi za tren otklonili osećaj nemira koji nas je do tada prožimao. A tu je i čulo vida, koje mami ljubičasta boja cveta lavande, gde se pogled zadržava i polako uspostavlja psihički balans. Dugo se u svetu gajila i samo kao ukrasno bilje u vrtovima i parkovima. Ime je dobila od latinske reči "lavare" što znači prati, jer su je još stari Grci i Rimljani koristili u svojim termama i vodicama za kupanje.



U tom smislu, eto i nama vrlo jednostavnog odgovora, kako sprati svu negativnost, stres, depresiju, uznemirenost i oprostiti se od nesaničice - uz pomoć preparata koji u svom sastavu nosi i ovu kraljevsku biljnu kulturu, njeno veličanstvo lavandu.

Malo je ljudi koji danas mogu da se pohvale da nikada ne pate od nesaničice, depresije i uznemirenosti, jer ova pošast 21. veka spada u najčešće probleme savremenog čoveka, koja nažalost pogađa sve generacije. Mlađe zbog škole, sredovečne zbog posla i novčanih problema, starije zbog godina. Rešiti se nesaničice, koja se negativno odražava na koncentraciju i otežava obavljanje svakodnevnih poslova, često i onih najbanalnijih, a naročito ako traje nedeljama i mesecima je za mnoge divna vest, posebno ako dolazi iz prirode. Zbog svog bogatog sastava baziranog na aktivnim sastojcima cveta lavande, **Insomnia kapsule** pomažu kod uspostavljanja psihičkog balansa i smanjivanju štetnih efekata stresa na organizam. Obezbedite sebi zdrav, neisprekidan san i pobedite nervnu napetost.



Quick **MIGREBOL GEL**

pomoć kod glavobolje

- ✓ pomaže kod glavobolje i problema sa sinusima
- ✓ djeluje umirujuće i ublažava bol
- ✓ smanjuje napetost mišića vrata i leđa



Malo, praktično pakovanje uvijek pri ruci (u džepu, torbi, na putovanju...)

MARISOL[®]

sprej rastvor za nos **ectoin**

Snaga mora i ektoina, u sezoni alergija, pomaže svima



- za svakodnevnu higijenu nosa, naročito u sezoni alergija
- kod povećane izloženosti organizma alergenima
- kod virusnih prehlada i kijavica alergijskog porijekla
- u kombinaciji sa standardnom antialergijskom terapijom
- kod suve i nadražene sluzokože nosa

Nosilac upisa u Registar medicinskih sredstava:
Esensa d.o.o., Viline vode bb, Slobodna Zona Beograd,
11 000 Beograd, Republika Srbija
Brojevi rešenja o upisu u Registar
medicinskih sredstava:
515-02-00832-15-001 od 27.07.2015.

Broj odobrenja promotivnog materijala:
515-09-00123-15-001 od 17.07.2016.

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

esensa

BURJA®

personal skin expert

Bezbržižni i na suncu

- visok stepen zaštite od UVA/UVB zraka
- sa ektoinom za zaštitu fotosenzitivne kože
- za cijelu porodicu
- bez parabena

