

Doživeti100

ZDRAVI, LIJEPI, DUGOVJEČNI

BROJ 12 | DECEMBAR 2017.



Imunitet kao
stalni prioritet



Blagotvorna dejstva
transdermalne primjene
magnezijuma



Prirodno rješenje
za uporne tegobe
sa sinusima



Moja omiljena
zimski rutina

*Vaša talija dobrog
zdravlja, radosti i slavlja*

EsenBak

■ Kolik ■

probiotik kapi 0⁺

Bez suza i grčeva



*Bifidobacterium
longum*

*Pediococcus
pentosaceus*

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



* kliničkom studijom potvrđeno
da smanjuje plač beba izazvan bolnim
grčevima za 67% za samo 2 nedelje primjene.

Dragi čitaoci,

Početak zime donosi sanjarenja o ispunjenju brojnih želja pred novogodišnje praznike. Odbrojanje je već počelo, ali pored velikih očekivanja u Novoj 2018. godini, dok donosite važne odluke i pravite planove, ne zaboravite na svoje, i na zdravlja svojih najbližih.

Neka prva stavka na spisku novogodišnjih odluka bude da ćete o zdravlju brinuti dok ste zdravi, nećete čekati da se osetite slabo, već ćete se posvetiti prevenciji, u cilju očuvanja vitalnosti i zdravlja. Ovo izdanje magazina „Ooživeti 100“ će vam pomoći da tu odluku i sprovedete u delo. Na narednim stranama čitajte o beta-glukanu i Cordyceps sinensisu, i njihovom pozitivnom efektu na izgradnju i jačanje imuniteta. Verujemo da ćete se i u Novoj godini truditi da eliminirate loše stvari i izbegnete loše ljude u svom okruženju, ali ne zaboravite da se tako ophodite i prema zdravlju svog srca i krvnih sudova. U ovom broju saznajte kako je najbolje da ih zaštitite od „lošeg“ holesterola, a kako da im pružite više „dobrog“ holesterola. Predstavljamo vam prirodan proizvod za uporne tegobe sa sinusima, mladim roditeljima dajemo korisne savete kako da održe higijenu i prohodnost nosa kod svojih najmlađih, a onima koji se rekreativno ili profesionalno bave sportom, pružamo smernice o pravilnoj hidrataciji u cilju postizanja što boljih rezultata.

U ovom broju poklanjamo vam kalendar za 2018-u, a vi ne zaboravite, da svakog dana poklonite osmeh, lepu reč i zagrljaj, onima koje volite.

Srećni praznici!
Vaša Esensa



Proizvođač:



ESENSA.D.O.O.

Viline vode bb, Beograd, Republika Srbija
Medicinski marketing: +381 11/2070 965
E-mail: marketing@esensa.co.rs
www.esensa.rs

Uvoznici i distributeri za Crnu Goru:



FARMEGRA D.O.O.

Kritskog odreda 4/1, Podgorica
tel: +382 20 622 400, fax: +382 20 621 770



MONTE D D.O.O.

Kuće Rakića bb, Podgorica,
tel: +382 20 870 083



GLOSARIJ D.O.O.

Vojisavljevićeva 76, Zabjelo, Podgorica
tel: +382 20 642 496

PROTECT
KIDS

GUMEDIĆI®

60 PEKTINSKIH BOMBONA
BEZ KONZERVANSA I
VJEŠTAČKIH BOJA

GUMMY
GELS

**DJECA IH OBOŽAVAJU,
RODITELJI PODRŽAVAJU**

www.esensa.rs

esensa
Priroda i zdravlje

Higijena i održavanje prohodnosti nosa kod najmlađih



➔ U prvim mesecima svoga života, novorođenčad znaju i mogu dišati isključivo na nos. To je period kada nisu sposobna dišati na usta, te je održavanje prohodnosti nosića kod njih, od najvećeg značaja.

Razlozi koji dovode do zapušenog nosića, a zatim i otežanog disanja kod beba, su različiti. U majčinoj stomaku fetus se nalazi u amnionskoj tečnosti (plodovoj vodi). Prilikom porođaja, deo tečnosti ulazi u bebin nosić i potrebno je određeno vreme kako bi se gornji dišajni putevi pročistili. Takođe, bebe često povraćaju ili „bljućkaju“ hranu, koja je u tom periodu tečna, bilo da je to majčino mleko ili adaptirana formula. Iako veći deo vraćene hrane, izlazi na njihova usta, deo ponekad dospe i u nosne puteve, što dalje značajno otežava disanje. Kao i kod odraslih, nos kod beba je pripremljen na ulazak prašine i sličnih čestica u organizam i od rođenja luči sluz. Kada u organizam pojačano ulaze čestice prašine, one uzrokuju začepljene nosa. Bebe se kao i odrasli znaju braniti kijanjem, ali to nije dovoljno da bi pročistile dišajne puteve i olakšale disanje.

Stanje zapušenog nosića često zbunjuje roditelje, i oni ga poistovećuju sa prehladom. Razlika je u tome, što ono nije praćeno curenjem iz nosića, kao što je to slučaj kod prehlade.

Posledice zapušenog nosića?

Bebe otežano uzimaju hranu, uznemirene su, loše i nemirno spavaju.

A ukoliko je nosić duži vremenski period zapušten, posledice mogu biti još ozbiljnije. Može doći do bolova u uvu i/ili zapaljenja srednjeg uva. Bebe i deca sa zapuštenim nosićem veoma često imaju bolove u uvu bez zapaljenja srednjeg uva. Uzrok tome je formiranje pritiska (naročito tokom gutanja, duvanja nosa ili brze promene nadmorske visine) na bubne opne. Bubne opne imaju veliki broj nervnih završetaka koji prenose bol, pa je ovaj fenomen veoma bolan (tu se krije i odgovor na pitanje „zašto bebe plaču u avionu?“). Čim je nosić dugo zapušten, dolazi i do zapušenja Eustahijevih tuba (izvodnih kanala srednjeg uha). A kad se one zatvore, prestaje i normalno isticanje finog sekreta koji iz šupljine srednjeg uva odlazi u grlo. Ovaj sekret se nakupi u srednjem uvu i stvaraju se idealni uslovi za razvoj bakterijske infekcije.



Kada se to desi, nastaje zapaljenje srednjeg uva – otitis media. Dete je plačljivo, uznemireno, loše jede, a često vrisne tokom dojenja.

Kako bi izbegli sve ove posledice, važno je edukovati roditelje kako da na pravilan način sprovedu higijenu nosića kod svojih najmlađih, održavajući ga čistim i prohodnim. Ispiranje nosića obaviti obavezno pre spavanja, po potrebi i pre svakog obroka, a nikada posle. Najadekvatniji i najbezbedniji način je koristiti rastvore koji su izotonični, odn.

0,9%-tni rastvor natrijum hlorida. On ima fiziološku toničnost, vlaži nazalnu sluznicu, i tako uspostavlja fiziološku funkciju cilija. Kada cilije obavljaju svoju funkciju, one osiguravaju odstranjivanje nečistoća koje vazduhom ulaze u nosni hodnik, a među kojima su i potencijalni infektivni. Preporučuje se primena sterilnog fiziološkog rastvora u pojedinačnim dozama, koje su dizajnirane tako da se jednostavno mogu upotrebiti čak i na bebinim malim nozdrvama. Kada je nosić čist, beba pravilno diše, lepo se hrani, mirno spava, dobro napreduje, i raste u zdravo i srećno dete.

JAKI I SNAŽNI, ZDRAVI I ODVAŽNI

FERiMED
eliksir sa gvožđem, cinkom i medom
200ml

FERiMED

eliksir sa gvožđem, cinkom i medom

1+

Dobra
podnošljivost

Ne
boji
zube

Preporučuje se:

- ✓ kod nedovoljnog unosa gvožđa putem hrane
- ✓ kod povećanih potreba za gvožđem
- ✓ u periodu rasta i razvoja
- ✓ kao pomoć u terapiji sideropenijske anemije (nedostatak gvožđa)
- ✓ kao podrška imunološkom sistemu

esensa
www.esensa.rs



Prirodno rešenje za uporne tegobe sa sinusima

➔ Prema zvaničnim podacima, više od 30 odsto pacijenata koji posećuju ORL klinike ima problem sa sinuzitisom. Tegobe se javljaju onda kada postoji zapaljenje unutar sinusnih šupljina, koje su obložene sluznicom i ispuanjene vazduhom. Sinuzitis može biti izazvan bakterijskom, virusnom ili gljivičnom infekcijom, alergijama ili da se desi kao posledica iritacije usled izloženosti određenim hemikalijama ili česticama iz vazduha. Može biti klasifikovan kao akutna ili subakutna sinusna infekcija, hronični, infektivni i neinfektivni sinuzitis.

Prilikom odabira terapije, ključno je da se utvrdi uzrok, jer prisutne tegobe mogu biti veoma slične alergijskim reakcijama i prehladi.

Najčešći simptomi koji ukazuju na sinusnu infekciju su: sinusna glavobolja (koja se pojačava ukoliko ležimo ili se nagnjemo napred), osetljivost lica, pritisak ili bol u sinusima, ušima ili zubima, temperatura, začepljen nos sa pratećim žuto-zelenim sekretom koji može inicirati i upalu grla i kašalj. Ukoliko tegobe traju duže od sedam dana, neophodno je obratiti se lekaru, koji će propisati antibiotik ako utvrdi da se radi o bakterijskoj infekciji, a samo lečenje će trajati od dve do četiri nedelje, zavisno od toga da li se radi o akutnom ili hroničnom sinuzitisu. Međutim, antibiotska terapija je efikasna samo ako se radi o bakterijskoj infekciji, dok će biti potpuno nepotrebna ukoliko se utvrdi da je virusna infekcija ili neki drugi problem. U tom slučaju, pacijenti najčešće pribegavaju primeni analgetika, antihistaminika ili nazalnih dekongestiva (čija upotreba ne sme da bude duža od 3-5 dana). Svakako, bezbednije je ispirati nosne i sinusne šupljine fiziološkim rastvorom, inhalirati se ili primeniti sprejeve na bazi morske vode, koji se mogu koristiti kao deo svakodnevnih rutine održavanja higijene nosa.



Sinusol Majoran sprej rastvor za nos je formulisan na bazi **hipertoničnog rastvora morske soli** sa dodatkom **N-acetilcisteina, propolisa i etarskih ulja majorana i bosiljka**. Rastvor morske soli koji je u osnovi spreja, je blago hipertoničan i kao takav, pokazuje blagotvorne efekte na postizanje i održavanje fiziološke funkcije nazalne sluznice, naročito kada je ona otečena i sadrži sekret koji je potrebno prirodnim putem eliminisati iz nosa. Sinergijom aktivnih sastojaka, poboljšava prohodnost gornjih disajnih puteva, pomaže eliminaciju viška sekreta i ispoljava snažan antimikrobni i antiinflamatorni efekat, što je naročito bitno kada se jave problemi sa sinusima, bilo da se radi o hroničnom, akutnom, infektivnom ili alergijskom sinuzitisu.

Rezultati koji se postižu primenom **Sinusol Majoran sprej rastvora za nos** su slični onima koji daju sintetski lekovi, izbegavajući pritom neželjene efekte lekova, a uzimajući u obzir pozitivne efekte prirodnih sastojaka koje ulaze u njegov sastav.

DA SPRIJEČI PREHLADU I GRIP

Propomint® sprej

za djecu

za odrasle



- ☀ KOD UPALE I BOLA U GRLU
- ☀ KOD KAŠLJA I PROMUKLOSTI
- ☀ OSVJEŽAVA DAH
- ☀ PROTIV UPALE DESNI I AFTI



Imunitet kao stalni prioritet

β-glukani su poslednjih godina u fokusu naučnih istraživanja zbog čega dobijaju sve više na značaju nakon što je utvrđeno da doprinose optimizaciji, oporavku i jačanju imunoloških funkcija.

mr ph. Alen Reljić

➔ Šta su β-glukani?

Hemijski predstavljaju polisaharide koje sačinjavaju jedinice lančano povezane glukoze različitim vezama. Imunomodulatorno dejstvo imaju samo oni molekuli kod kojih su jedinice glukoze povezane β-1,3 i 1,6-vezom. Rezultati ispitivanja su pokazali da nerastvorni oblik (1,3/1,6) β-glukana ima daleko veću biološku aktivnost u poređenju sa rastvornim oblikom (1,3/1,4). Bukovača se smatra jednim od najboljih izvora jer sadrži najaktivniju formu tzv. nerastvorni β-glukan.

Koji su benefiti primene β-glukana?

β-glukani i infekcije

Sprovedene studije su pokazale da β-glukani povećavaju otpornost organizma prema bakterijama i virusima, uključujući i virus influence, a osim toga značajno skraćuju period oporavka od infekcije.

ImunoBeta β-glukan sirup predstavlja kombinaciju β-(1,3/1,6)-D-glukana i vitamina C koji svojom dozom, biološkim izvorom (čelijski zid bukovače), farmaceutskim oblikom i efektom opravdava sve rezultate studija kojima su potvrđeni benefiti primene β-glukana.

β-glukani i alergijske reakcije

Rezultati istraživanja dovode do zaključka da β-glukan može imati važnu ulogu u dodatnoj terapiji uz konvencionalnu terapiju alergijskih stanja. Pokazano je da β-glukani stimulišu povećanje TH1 subpopulacije i posledično simptomi alergijskih reakcija su znatno slabiji.

β-glukani i metabolizam

β-glukani omogućavaju adekvatan metabolizam ugljenih hidrata, zatim snižavaju LDL i ukupni holesterol, što ukazuje na to da predstavljaju značajan agens u prevenciji hroničnih nezaraznih oboljenja, diabetes mellitus-a i hipertenzije.



ImunoBeta β-glukan kapsule pored β-glukana i vitamina C, sadrži i mikronizirani cink oksid. Dodatak cinka je doprineo ukupnoj efikasnosti proizvoda. Koristi se u prevenciji prehlade i gripa, kao i kod hroničnih infekcija, gde podstiče imuni sistem i ima antioksidativnu ulogu.

β-glukani i kancerska oboljenja

Neke studije su pokazale da β-glukani doprinose povećanju efekta terapije i stopi preživljavanja, ali i smanjuju brzinu i stepen nastajanja metastaza. Takođe, smatra se da smanjuju neželjene efekte hemioterapije i štetne posledice zračenja.

Neki od efekata koji se pripisuju β-glukanima su i ubrzanje zarastanja rana, smanjenje bola kod pacijenata koji boluju od sistemskog lupusa i reumatoidnog artritisa, detoksikaciona i hepatoprotektivna funkcija, ali i izražen antioksidativni kapacitet.

Iz svega što je navedeno jasno se može zaključiti da je ciljna grupa za primenu β-glukana široka. Deci se preporučuje njegova primena pri pojavi prvih simptoma infekcija, ali i preventivno, naročito na početku sezonskih epidemija virusa, zatim kod alergijskih reakcija koje su poslednjih godina sve učestalije. Odraslima se preporučuje za sve indikacije koje su navedene.

SINBIOTIK
EsenBak®
S.boulardii forte

Aktivna formula
S. boulardii + 5 bakterijskih sojeva + prebiotik inulin

- ✓ Pomaže kod dijareje, bez obzira na njen uzrok
- ✓ Preporučuje se tokom i nakon terapije antibioticima
- ✓ Može se koristiti preventivno (pred putovanja)
- ✓ Doprinosi jačanju imuniteta i regulaciji crijevne mikroflore
- ✓ Jednostavno doziranje, samo jedna kapsula dnevno

**Kad stomak loše radi,
pomaže EsenBak S.boulardii!**



www.esensa.rs



Moćni efekti drevne *kineske gljive*

➔ Zapadna kultura poslednjih godina dobija sve više saznanja o gljivi čija su lekovita svojstva poznata drevnim kineskim carevima vekovima unazad. Oni su tajnu njene lekovitosti sa velikom pažnjom ispitivali i smatrali da je stvorena kao Božiji dar, namenjen upravo njima, kako bi im omogućio dugovečnost života i vladavine. Današnja istraživanja potvrđuju veliki broj njihovih uverenja. U pitanju su moćni efekti medicinske gljive Cordyceps sinensis.

Prirodno stanište ove izuzetno retke kombinacije gusenice i gljive, nalazi se na nadmorskim visinama iznad 4.500 metara oko Tibeta i Nepala, na graničnim delovima Indije i Kine. Veoma je neobičan i sam životni ciklus i način nastanka Cordycepsa.



Za razliku od ostalih gljiva koje rastu na drvetu, ona raste u domaćinu kao parazitska gljiva, čiji životni ciklus počinje razvijanjem spora. Čim spora prepozna larvu insekta-domaćina, gusenica se zavlači u zemlju i tada postaje pravi izvor hrane budućem Cordycepsu koji u potpunosti zauzima telo gusenice, i ujedno dobija izuzetna lekovita svojstva. Ova, potpuno neobična gljiva, sadrži izvanrednu kombinaciju biološki aktivnih sastojaka kao što su: polisaharidi sa imunomodulatornom aktivnošću, nukleozidi (kordicepin i kordicepinska kiselina), ergosterol koji je važan prekursor vitamina D2, amino kiseline i proteini, masne kiseline, vitamini, makro i mikroelementi. Zahvaljujući ovako velikom broju jedinjenja, danas se smatra prirodnim antibiotikom sa najvećim spektrom dejstva, te nisu iznenađujuće naučne konstatacije širom planete, da će buduća zamena za veliku grupu lekova biti upravo ova čudna drevna kineska gljiva.



Preporučuje se starijim osobama, kojima pomaže u cilju smanjenja osećaja zamora, hladnoće, vrtoglavice, malaksalosti a poboljšanja pamćenja i koncentracije. Koriste je sportisti, u cilju poboljšanja performansi, povećanja izdržljivosti i energije, jer nema štetnih efekata, niti je zabranjena na doping testovima. Povoljno utiče kod seksualne disfunkcije i problema sa libidom. Poslednje studije otkrile su prisustvo novih oblika antibiotika u ovoj gljivi. Jedan od njih je ranije pomenuti kordicepin, koji deluje i na one bakterije koje su razvile otpornost na najčešće korišćene antibiotike. Jedna od potencijalno najvećih koristi ove gljive jeste njen antitumorski efekat. Sve veći broj onkologa širom sveta preporučuje i koristi Cordyceps kao dodatak hemioterapiji i terapiji zračenjem, kako bi njihov organizam lakše podneo terapiju.

Na tržištu se Cordyceps može naći u različitim oblicima. Idealna doza za zdravlje i dugovečnost, nalazi se u eliksiru i kapsulama **Hemovital Cordyceps Sinensis** koji vam mogu obezbediti sve benefite ove dragocene gljive na humano zdravlje.



ADULT sirupi

- pomažu kod svih vrsta kašlja
- ublažavaju bol u grlu i promuklost
- formulisani na bazi biljnih sastojaka
- bez šećera

www.esensa.rs



Nadmudrite kašalj



Blagotvorna dejstva transdermalne primene magnezijuma

→ Danas, nije retkost da čujemo ili pročitamo o nekom od mnogo-brojnih korisnih efekata vitamina i minerala, jer u organizmu gotovo da nema reakcije u kojoj ne učestvuje neki od njih. Nažalost, nisu retke ni teme koje povezuju upravo njihov nedostatak sa nastankom mnogih bolesti i neravnoteža u organizmu. Zato se najviše pažnje posvećuje dovoljnom unosu vitamina B grupe i kalcijuma, koji su od ključnog značaja za ljudsko zdravlje, ali je, takođe, vrlo važno obezbediti i dovoljne zalihe magnezijuma, jer je on esencijalni mineral potreban za pravilno funkcionisanje srca, nervnog i mišićnog sistema, i odgovoran je za rad više od 300 različitih enzima.

Pored toga, magnezijum reguliše proizvodnju energije u ćelijama, istovremeno štiti srce i krvne sudove, snižava nivo masti u krvi i ima bitnu ulogu u varenju hrane. Potreban je za apsorpciju kalcijuma sa kojim se ugrađuje u kosti i zube, zbog čega je neophodan u fazi rasta i razvoja, tokom trudnoće i u periodu dojenja, kao i za prevenciju osteoporoze. Potreban je za ravnotežu otpuštanja i prihvatanja serotonina iz moždanih ćelija, te deluje umirujuće, posebno u stanjima nesanice, anksioznosti, razdražljivosti, premora i simptoma koje prate PMS. Takođe, doprinosi regulaciji pH ravnoteže u telu i povećava hidrataciju ćelija kože.

A kako prepoznati da je potrebno povećati unos magnezijuma, kada se njegov nedostatak često i ne uoči? Neki od simptoma koji mogu ukazati na njegov deficit su grčevi i slabost u mišićima, mučnina, česte glavobolje i migrene, poremećaji u srčanom ritmu i slično.

*Najbolji izbor
vitamina i minerala...*

Betavitevit
...u jednoj tableti

Izaberite svoju kombinaciju



esensa
www.esensa.rs





Magnezijum hlorid gel joni za opuštanje je proizvod formulisan na bazi magnezijum hlorida, obogaćen etarskim uljima lavande i eukaliptusa. Zahvaljujući dobroj apsorpciji kroz kožu i sinergističkom efektu prirodnih sastojaka, dejstvo ispoljava odmah nakon primene i traje tokom celog dana. Magnezijum hlorid gel joni za opuštanje smanjuje ukočenost, bol u mišićima, grčeve i osećaj težine u nogama, te pogoduje starijima, kao i osobama koje se slabo kreću ili koje dugo sede, a najčešće na svom radnom mestu ispred kompjutera. Primenom na kožu, u predelu slepoočnica, ublažava glavobolju i migrenu, otklanjajući posledice nakupljenog stresa i napetosti tokom dana. Od naročito je značaja kod aktivnog bavljenja sportom ili napornim radom. Preporučuje se njegova primena u trudnoći, kao i kod menstrualnih tegoba jer ima miorelaksantno dejstvo, pa je neophodan devojkama i ženama koje pate od dismenoreje.

Međutim, nije cilj čekati da se pojave određene tegobe, jer su statistike više puta pokazale da postoji veliki procenat odraslih osoba, a u poslednje vreme i sve više mladih, koji pate od nedostatka magnezijuma. Ako uzmemo u obzir loše prehrambene navike i sve veći unos industrijski pripremljene hrane, nedostatak ovog važnog minerala zapravo je i očekivan.



Svakodnevnom transdermalnom primenom proizvoda **Magnezijum hlorid gel joni za opuštanje**, na najbrži način možemo obezbediti optimalnu količinu magnezijuma i tako zadovoljiti elementarne potrebe organizma. Prednost lokalne primene jeste u tome što se direktnim nanošenjem na kožu, ovaj važan mineral brže apsorbuje i potpuno iskorišćava, u mnogo većoj količini u odnosu na oralne formulacije.

Za najbolje rezultate, priuštite sebi i kupku sa **Magnezijum hlorid gel jonima za opuštanje**. Idealna je za večer, pre spavanja, jer deluje umirujuće, naročito nakon napornog dana, kada je potrebno rasteretiti i telo i um.

Osteovit[®] D₃ tablete za žvakanje za zdrave i jake kosti i zube

Preporučuju se:

- ✓ za nadoknadu vitamina D₃
- ✓ u zimskim mesecima (kada nema dovoljno sunčeve svetlosti)
- ✓ za jačanje imuniteta
- ✓ za pravilnu mišićnu funkciju
- ✓ osobama na terapiji kortikosteroidima ili statinima



PROTECT



www.esensa.rs

Ca²⁺

Vit D

Započnite dan *blistavim osmehom*

→ Dobra oralna higijena je osnovni preduslov za očuvanje zdravlja zuba i desni. O tome treba voditi računa od najranijeg detinjstva, jer navike ostaju i u odraslom dobu i utiču na njihov razvoj i kvalitet. Način ishrane je, bez sumnje, činilac koji podjednako utiče na kontrolu nastanka raznih oboljenja usne duplje. Koliko god voleli slatkiše, potrudite se da ih izbegavate, jer neosporno doprinose stvaranju karijesa. Ishranu obogatite namirnicama bogatim belančevinama, vitaminima, mineralima, proizvodima od integralnih žitarica i hranom koja se ne lepi za zube i koju je potrebno duže žvakati, a to su voće i povrće. Jedna od takođe bitnih stvari jesu redovni kontrolni pregledi, koje treba obavljati dva puta godišnje, jer se tako odstranjuju glavni faktori koji mogu dovesti do dentalnih problema. Ako je strah razlog vašeg retkog odlaska kod zubara, potrudite se da jednostavnim metodama smanjite pojavu štetnih bakterija koji uzrokuju karijes, zubni kamenac, loš zadah i krvarenje desni. Sve što vam je potrebno je mrvica upornosti (koja će ubrzo postati navika) i dobar oralni antiseptik. Redovnom i pravilnom oralnom higijenom stvorite dugoročne pozitivne učinke, smanjite troškove lečenja, i najvažnije od svega – predupredite brige i probleme. I za to vam je potrebno samo nekoliko minuta dnevno!



Vivident Mint fresh rastvor je nov proizvod na tržištu, koji se koristi za higijenu usne duplje. Pomaže održanju zdravlja desni i smanjuje mogućnost razvoja infekcija u usnoj duplji. Aktivna komponenta rastvora je hlorheksidin-diglukonat (0,2 %), koji deluje antibakterijski i štiti površinu zuba od stvaranja bakterijskog biofilma i do 12 sati, a da pritom ne boji zube. **Vivident Mint fresh rastvor** sprečava i smanjuje pojavu plaka, glavnog uzroka oboljenja desni, uklanja bakterije između zuba.

Koristi se u tretmanu površinskih infekcija usne sluznice i ždrela, kod malih povreda sluznice i zapaljenja i krvarenja desni, kao i u cilju prevencije infekcije pre i posle izvođenja stomatoloških i hirurških intervencija u usnoj duplji. Formulacija je obogaćena i etarskim uljem mente, koje pomaže da se ukloni neprijatan miris iz usta i pruža dugotrajno svež dah.

Savršeno lepi i zdravi zubi privilegija su retkih, ali uz malo truda i malu pomoć **Vivident Mint fresh rastvora** možete učiniti mnogo za svoj blistavi osmeh i bez straha posetiti stomatologa koji će vas sigurno pohvaliti za održavanje zdravlja vaše usne duplje.

Oriplete za grlo riznica zdravlja

PROTECT





Samo jedno *srce imaš*

→ Kao i u svakodnevnom životu, gde se trudimo da dane i godine ispunimo dobrim stvarima i vreme provodimo sa dobrim ljudima, a eliminišemo sve loše stvari i izbegnemo loše ljude u svom okruženju, tako treba da se ponašamo i prema zdravlju svog srca i krvnih sudova. Moramo ih zaštititi od „lošeg“ holesterola, i pružiti im više „dobrog“ holesterola.

Kada je nivo LDL („lošeg“) holesterola visok, on počinje da se vezuje za površinu krvnih sudova, ubrzava aterosklerozu i smanjuje elastičnost arterija. Usled suženja arterija dolazi do kardiovaskularnih tegoba, a može nastupiti i infarkt ili moždani udar.

Najvažniji pristup smanjenju holesterola je formiranje zdravih navika. Uvođenjem zdrave ishrane bogate vlaknima i redukcijom unosa hrane bogate zasićenim mastima, umanjuje se opasnost od oboljenja srca i krvnih sudova. Ali restriktivan način ishrane nije uvek dovoljan, jer organizam sam proizvodi holesterol, i na njegov smanjen unos, može odgovoriti čak i povećanom proizvodnjom istog. Pored toga i mnogi drugi faktori kao što su genetika, stres, fizička aktivnost, godine starosti, životne navike, takođe značajno utiču na nivo holesterola u krvi. Zato je prava zdrava navika, uvesti suplementaciju **Lipohol kapsulama**.



Uz Lipohol kapsule
sačuvajte svoje srce, da
može još dugo da voli!

Lipohol kapsule su nov proizvod na našem tržištu, formulisane na bazi 3 aktivna principa koja uz režim kontrolisane ishrane, doprinose održavanju normalnog nivoa holesterola i triglicerida u krvi. Kompleksnim sastavom i sinergijom komponenti u sastavu Lipohol kapsula postiže se siguran, efikasan i prolongiran učinak na nivo lipida u plazmi. Artičoka prirodnim mehanizmom smanjuje nivo povišenog holesterola i triglicerida u krvi, tako što pojačava razgradnju holesterola u jetri i dovodi do izlučivanja viška holesterola u vidu žučnih produkata. Fermentisani crveni pirinač, kao izvor monakolina-K, deluje istim mehanizmom kao i sintetski statini, on vrši inhibiciju enzima ključnog u procesu sinteze holesterola i na taj način blokira endogenu produkciju holesterola u jetri. Za razliku od sintetskih statina, ne oštećuje jetru čak ni nakon višegodišnje primene. Zahvaljujući prisustvu polikozanola, u kojima dominiraju okta-kozanoli, Lipohol kapsule dovode do smanjenja sinteze holesterola u jetri, ali i pozitivno utiču na odnos HDL i LDL holesterola, tako što smanjuju nivo „lošeg“ LDL, a povećavaju nivo „dobrog“ HDL holesterola u plazmi.

Ovseni kolačići sa stevijom

Potrebno je:

- 250 g ovsenih pahuljica
- 120 g maslaca
- 2 kašike heljedinog brašna
- 2 kašike belog ili integralnog pšeničnog brašna
- 2 jaja
- ½ šolje usitnjenih oraha, badema ili lešnika
- 30 g na sitne komadiće iseckane crne čokolade
- 20 tbl. *Stevia Zero Cal* (*20 tbl. *Stevia Zero Cal* zamenjuje 50 g šećera)



Priprema:

Rastvoriti 20 tbl. *Stevia Zero Cal* u malo tople vode (20 ml). Pomešati ovsene pahuljice, omečkali maslac (sobne temperature) sa jajima, brašnom, rastvorenim tableticama *Stevia Zero Cal* i ostalim sastojcima. Napravljenju finu smešu ostaviti u frižideru da odstoji 30 minuta. Vlažnim rukama oblikovati kuglice, spljoštiti ih u male okrugle kolačiće prečnika 5 cm i ređati na pleh obložen papirom za pečenje. Peći na 180°C 15 min.

Prijatno!

Uživajte u ovoj zdravoj poslastici!



Optimalna rehidracija za najbolje sportske rezultate

➔ Pravilna hidracija organizma je od suštinskog značaja za život. Voda predstavlja glavni sastojak ljudskog tela i obično čini 60-70% telesne težine odraslih. Potrebe za vodom su individualne i različite od osobe do osobe te ne postoji jednak plan adekvatne hidracije za sve nas. Bitno je da znamo da ne gubimo svi jednake količine tečnosti i da gubitak zavisi od genetike, pola, uzrasta, telesne mase, spoljne temperature i vlažnosti, nivoa fizičke spremnosti, intenziteta fizičke aktivnosti.

Međutim, sama potreba za vodom, po mišljenju mnogih stručnjaka, nije jedini pokazatelj da je organizam dehidriran. Ovoj temi su najviše posvećeni naučnici iz sportske oblasti, pre svega zato što mnogo sportista propusti da se vrati u stanje normalne hidriranosti čak i u situacijama kada imaju na raspolaganju dovoljne količine vode. To znači da se prilikom uzastopnih napora velikog intenziteta gube mnogo veće količine elektrolita, te u slučaju žeđi, samo voda kao sredstvo za rehidraciju nije dovoljna. Voda je dobar izbor samo prvih 30-40 minuta od početka treninga. Nakon toga, gubitak elektrolita znojenjem se povećava i trebalo bi preći na sportsko piće. Svako, korisno ga je uzimati i pre treninga, čak i ako se ne oseća žeđ.

Prema preporukama i smernicama za nadoknadu tečnosti od strane Američkog koledža sportske medicine (ACSM), fizički aktivnoj populaciji se preporučuje sportsko piće koje u sebi sadrži 60-80 gr/l ugljenih hidrata, 20 mmol/l natrijuma i 3 mmol/l kalijuma. Upravo je ovakav sastav doprineo tome da **HydroStar** bude omiljeni napitak mnogih sportista, jer je prilikom njegove formulacije u potpunosti ispraćena gore navedena preporuka Američkog kongresa sportske medicine.



Hydrostar sadrži pažljivo odabranu kombinaciju glukoze i elektrolita, koja obezbeđuje optimalnu rehidraciju u svim stanjima kada organizam izlažemo povećanoj fizičkoj aktivnosti. Jedna od njegovih najvažnijih karakteristika jeste upravo brzina nadoknade izgubljene tečnosti kao i efikasan oporavak od treninga. U poređenju sa vodom, **HydroStar** značajno povećava izdržljivost i smanjuje umor, stoga je sve više rekreativaca i fizički aktivnih ljudi koji posežu za ovim osvežavajućim napitkom. Poželjno je da se uzima pre početka fizičke aktivnosti, zatim tokom trajanja fizičke aktivnosti i konačno, nakon treninga, kako bi se postigla adekvatna rehidracija. Cilj ovakvog režima hidriranja je da se razvije pravilan unos tečnosti koji prati regularne potrebe kao i nepredviđene i dodatne gubitke zbog fizičke aktivnosti.

Zbog pogodnog hemijskog sastava, **Hydrostar** je preporučljiv čak i za mlade sportiste. Uz njegovu pomoć, možete biti sigurni da će dostići maksimum na svakom treningu i istrajati u tome da vežbaju u kontinuitetu.



ASEPTAN rastvor i spray

*Za sigurnu dezinfekciju
svih površina,
predmeta i kože*

Dr plant

Čisto
i zdravo

www.esensa.rs esensa

Kako da ublažite *reumatske* *bolove?*



Neki od prvih koraka su smanjenje opterećenja bolnih zglobova i njihovo utopljanje, korekcija ishrane i redukcija telesne težine, kupke u mlakoj vodi i još jedna kombinovana metoda koja može značajno olakšati reumatske tegobe, a to je nanošenje biljnog krem gela na bolna mesta, uz prijatnu masažu.

Khan masažer tigrov krem gel

je formulisan na bazi etarskih ulja eukaliptusa i karanfilića, mentola i kamfora, aktivnih sastojaka koji se tradicionalno koriste kao pomoć kod degenerativnih i upalnih oboljenja zglobova i mišića. Sinergističkim dejstvom ovi aktivni principi poboljšavaju cirkulaciju i vazodilataciju na mestu primene, što dovodi do bolje prokrvljenosti tkiva, ublažavanja bola i otoka, kao i do povećane pokretljivosti tretiranog dela tela.



Karanfilić ispoljava efekat blagog prirodnog anestetika, dok mentol prijatno hladi kožu i time ublažava osećaj peckanja, do kog može doći usled poboljšanja cirkulacije.

Ova formulacija je obogaćena metil salicilatom, koji doprinosi ublažavanju bolova kod reumatskih tegoba, lumbaga, neuralgija i ukočenosti. Metil salicilat je izolovan iz ulja zimzelena, intenzivnog je mirisa, a primenjen na kožu, dovodi do hiperemije (pojačanog dotoka krvi u kožu). Metil salicilat je iritans i prirodni analgetik, koji lokalno pospešuje cirkulaciju i ublažava bol.

Zahvaljujući dobroj apsorpciji kroz kožu i visokoj koncentraciji delujućih sastojaka na ciljnom mestu, **Khan masažer tigrov krem gel** smiruje upalni proces, pojačavaju prokrvljenost, pri čemu se postiže prijatan osećaj toplote i opuštanje mišića. Preporučuje se njegova primena i kod uganuća, iščašenja i istegnuća nastalih prilikom sportskih ili rekreativnih aktivnosti. Formulisan u obliku krem gela, lako se može nanositi i na kosmate, kao i na eksponirane delove tela, ne ostavljajući masne tragove.

Spakovan u tubu sa roll on masažerom, **Khan masažer tigrov krem gel** je vrlo jednostavan za primenu i ima efekat 2 u 1 - fitoterapija + masaža.

➔ Nagle vremenske promene, u smislu promene vlažnosti vazduha, temperature i atmosferskog pritiska, utiču na receptore za bol, što kod osoba koje imaju reumatske tegobe, dovodi do pogoršanja stanja i pojačanja bolnih simptoma. Iako hladni i vlažni dani nisu uzrok reumatskih bolesti, oni veoma negativno utiču na teškoće obolelih, što je i razlog zašto se reumatski bolovi najviše i javljaju tokom jeseni i zime.

Kod bolnih i uznapredovalih stanja, neophodno je pre svega mirovanje i medikamentozna terapija, a zatim i različiti oblici fizikalnih procedura, ali kod početnih i lakših reumatskih oblika, pacijent može sebi značajno da pomogne i olakša bol.

ZA LAKŠI POKRET

Quick

Khan[®] Yaki

Flaster sa kapsaicinom

12cm x 17cm

- ➔ djeluje povoljno na ukočenost i napetost u mišićima, zglobovima i kostima
- ➔ na mjestu nanošenja, uzrokuje pojačanu prokrvljenost koja dovodi do prijatnog osjećaja toplote
- ➔ sadrži kapsaicin, izolovan iz ljute paprike
- ➔ jednostavna aplikacija





Moja omiljena zimska rutina

Ovih dana iz ormara iznosimo vunene kape, rukavice i velike šalove koji su ove godine „in“, ali vodeći trend i ove zime, i nešto što je „must have“, je dobro zdravlje. A kako do dobrog zdravlja? Redakcija „Doživeti 100“ vam preporučuje svoje favorite koji će pomoći da tokom cele zime budete zdravi, lepi i u formi.

❄️ Neka se u vašoj tašni uvek nađu pastile **Propollete** formulisane na bazi standardizovanog ekstrakta propolisa. Ne sadrže šećer, a prijatan ukus daje im niskokalorični prirodni zaslađivač stevija. **Propollete** će ublažiti bol u grlu i smiriti kašalj, a pomoći će i kada u veselim prazničnim danima, osetimo promuklost nakon puno pesme, i uživanja u ispijanju alkoholnih napitaka. Odmah nakon otapanja pastile, osetićete olakšanje i vratiti svoj „dobar glas“. Možete se opredeliti za light ili strong varijantu, koja osim meda i limuna, sadrži i etarsko ulje eukaliptusa, koje osvežava dah.

❄️ Prehlada je najveći neprijatelj zimskog godišnjeg odmora, jer ukoliko se desi, često traje upravo koliko i sam odmor. Praćena je upornim i dosadnim simptomima poput curenja iz nosa, glavobolje, bola u grlu, kašlja. Kako bi se što pre izborili sa njima i vratili u formu, u kućnim uslovima, priredite sebi aromaterapiju. Inhalirajte se uz pomoć **Pulmint gela** ili ga jednostavno nanesite na slepoočnice, u predelu sinusa, na grudi i leđa. Etarska ulja kamfora, mentola i pitome nane ublažice neprijatne tegobe koje prate prehladu.

❄️ Novogodišnji praznici su već tu, uživamo u njima, družimo se i veselimo sa najbližima, ali i tradicionalno unosimo previše kaloričnu i začinjenu hranu. Kako bi sačuvali ravnotežu u svom stomaku, na vreme počnite sa korišćenjem **EsenBak Probiotika**, koji će sprečiti pojavu neprijatnih tegoba poput dijareje, opstipacije i nadutosti. Ovaj probiotik obavezno spakujte u putnu apoteku ukoliko krećete put nekih destinacija, sa drugačijom klimom i načinom ishrane, one na koju ste navikli. **EsenBak Probiotik** će regulisati narušenu ravnotežu crevne flore, svojom visoko koncentrovanom formulacijom probiotskih sojeva.

❄️ Ukoliko ste ljubitelj sportova na snegu, vaš najbolji zimski saveznik, neka bude **Gavez gel**. Prilikom osvajanja planinskih vrhova, često dolazi do uganuća, iščašenja, istegnuća ili tupih udaraca, praćenih pojavom modrica, i tada vam može pomoći upravo **Gavez gel**. On će olakšati bol i ubrzati oporavak, kako bi što pre mogli da krenete u nove zimske avanture.



❄️ Verovatno ste tokom zimskog perioda do sada isprobali brojne kreme za ruke, ali nijedna nije dovoljno dobro štitila kožu od iritacija i isušivanja, koliko god je količinski nanosili. Često se kaže da su ruke izdajice ženske lepote i da nepogrešivo odaju godine. Kada ga probate, shvatićete da je **Dr Plant 10% Urea krem** za negu kože, definitivno pravo otkriće, jer spečava njeno isušivanje i pucanje, hidrira je i čini glatkom i nežnom na dodir.

❄️ U jesenjim i zimskim mesecima, svi se suočavamo sa manjim ili većim problemom opadanja kose. Nezaobilazan preparat za intenzivnu negu i regeneraciju kose je **Dr Plant Pantenol sprej 5%**, koji će redovnim aplikovanjem dodatno ojačati njenu strukturu, a ukoliko ga nanosite na vlažnu kosu za samo nekoliko dana ćete primetiti razliku u njenom kvalitetu, načini i intenzivnijem sjaju.

Ovo su naši favoriti ove zime, a koji su vaši, pišite nam na Facebook stranici Esensa



Esensa

Kalendar 2018.

Januar

P	U	S	Č	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	Č	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				

IMUNOBETA β-glukan sirup



Kada je virus uporan,
snažna odbrana je sirup
Imunobeta β-glukan

Mart

P	U	S	Č	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	Č	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						

MARISOL[®] In ectoin gel



Da spriječite
alergijsku kijavicu,
obložite Marisol In ectoin
gelom nosnu sluznicu

Maj

P	U	S	Č	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	Č	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	

EsenBak Kolik probiotik kapi 0⁺



Bez suza i grčeva
od prvog dana,
da budu srećne
i beba i mama

Jul

P	U	S	Č	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	Č	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

Oto aqua acida



Za zdravlje
i higijenu uha,
jer bez prave zaštite
nema dobrog sluha

Septembar

P	U	S	Č	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

Oktober

P	U	S	Č	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				

PROTECT KIDS GUMEDIČI



Djeca ih obožavaju,
roditelji podržavaju

Novembar

P	U	S	Č	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	

Decembar

P	U	S	Č	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						

EXPULMO[®]

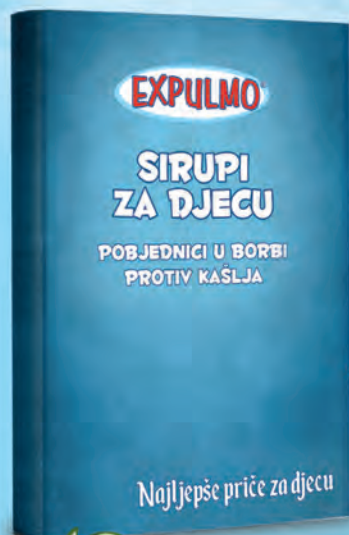
Pavle



Za lakše disanje i miran san,
mališanima ruke pruža
Pavle balzam

EXPULMO®

POBJEDNICI U BORBI PROTIV KAŠLJA



SIRUPI ZA DJECU I BALZAM ZA LAKŠE DISANJE

