

roditelj



JELENA BARAĆ:
Budite arhitekta svog
života i svoje porodice

FeRAL KID®

Za prevenciju nedostatka željeza



PRIJATNOG
OKUSA

BEZ
ALKOHOLA

BEZ
GLUTENA

PUNI SNAGE, PUNI ŽIVOTA.

Sprečava pojavu umora,
daje energiju,
lagan za organizam.



 **BOSNALIJEK**
Prvo zdravlje!

MAM DVOSTRUKA PRSNA IZDAJALICA 2u 1



MAM

40 years expertise



NOVO



The best solutions for a very special relationship.

MAM breastfeeding products: support for mothers and babies.

Converts to a manual Breast Pump in just 2 steps



Electric Breast Pump

Manual Breast Pump

Stjepana Radića 38, 88240 Posušje
Bosna i Hercegovina
+387 39 682 092
+387 39 681 438
 farmaduks@gmail.com

FARMADUKS



mustela®

Nježna zaštita pri svakom mijenjanju pelena



98% supstanci
prirodnog porijekla



Njega pelenske regije
pogodna za **sve tipove kože**



PROTEIN

uvijek win-win

I okusom hit...

...i način da budeš fit!



www.zott-dairy.com

IMPRESSUM

IZDAVAČ:
SFERA D.O.O., MOSTAR

DIREKTORICA:
NAIDA MEMIĆ
naida.memic@sfera.ba

GLAVNA I ODGOVORNA UREDNICA:
ELVIRA DREŽNJAK
elvira.maric@sfera.ba

GRAFIČKI DIZAJN:
SFERA D.O.O.

MARKETING:
ALMA PELO ZAGORČIĆ
alma.zagorcic@sfera.ba

Časopis "Roditelj", sadržajne posebnosti vezane za porodicu i njene temeljne vrijednosti prijavljen je kod Ministarstva obrazovanja, nauke, kulture i sporta Hercegovačko-neretvanskog kantona pod brojem:
R-05-04-42-42-589-106/11
od 17.03.2011. godine.

6

Dragi roditelji,

Naš prvi broj časopisa ugledao je svjetlo dana 2011. godine. Od tada, pa sve do danas nastojimo roditeljima u BiH, ali i šire olakšati brigu o njihovim najmlađima i najmilijima, rješiti nedoumice i pomoći sa stručnim i blagovremenim savjetima. Rastemo zajedno sa Vašim malšanima, razvijamo se, igramo, pjevamo i družimo se svih ovih godina. Zajedno sa ovim časopisom odgojeno je mnogo zdrave i divne djece. Prošli smo s Vama kroz planiranje i samu trudnoću, porod, te kasnije i brigu o Vašem novorođenčetu. Ispratili smo djecu u vrtić i školu, te ih pripremali za nova poglavila u njihovom životu. Prošli smo zajedno pelenski osip i prehlade, radost prvih zubića i prve riječi. To što postojimo već duži niz godina, ali i naša saradnja sa mnogim respektabilnim bh. imenima iz svijeta medicine, zasigurno govorи o kvaliteti koju nudimo kroz svoj časopis. Naša zajednica na društvenim mrežama broji više od 25 000 mama i tata, koje svakodnevno informišemo o svim novitetima, te dijelimo savjete stručnjaka i razmjenjujemo iskustva. A sve to u cilju uspješnog odgoja Vaše djece. Više od dvije godine organizujemo susrete mama, trudnica i dojilja, konferencije na kojima razgovaramo, razmjenjujemo mišljenja i iskustva, ali i slušamo eminentne predavače i doktore koji su tu da Vam pomognu u periodu trudnoće, poroda i brige o djetetu. Posjetite naše društvene mreže, kao i portal www.roditelj.ba, te budite dio pozitivne priče. Prijavite se na naše konferencije koje radimo za Vas. Učešće je besplatno. Radujemo se što ćemo i dalje rasti zajedno.

Hvala Vam na podršci.



Elvira Drežnjak
mr. komunikologije
Glavna i odgovorna urednica

STRUČNI SARADNICI

Dr. Eldar Mehmedbašić, specijaliste ginekologije i opstetricije
Dr. Enio Kapetanović, specijalista ginekologije i akušerstva
mag. fizičke terapije i rehabilitacije
Marija Puljić
prim.dr.med. Taib Delić, specijalista ginekologije i opstetricije
Bachelor primaljstva Merima Crnmerović
Aleksandra Filipović, pedijatrijska i patronažna sestra
Dr. Evelina Čehajić, specijalista pedijatar
Prim. mr. sci. dr. med. Senad Sarić,
Dr. Suada Tinjić, specijalista ginekologije i akušerstva i subspecijalista humane reprodukcije,
Dr. Mahmutbegović Emir, specijalista ginekologije
Dr. Asim Sphaović, specijalista ginekologije
Dr. Nina Pejović Mandić, specijalista pedijatrije
Mr.sci.dr. Dženita Kurtćehajić
dr. Amela Dukić Huskić
Valentina Bošnjak, primalja/babica
Doc. dr. sc. Marjana Jerković Raguz
pedijatar-neonatolog
Prim.dr.sc. Melisa Ahmedbegović-Pjano, specijalista oftalmologije
Nevenka Kukrika, pedagođ
Dr. Jovana Hrisa Samardžija, specijalista dječje i preventivne stomatologije

POLIKLINIKA VITALIS

Poliklinika Vitalis

+387 (0)36 310 210
+387 (0)36 333 226

www.poliklinikavitalis.com

Vukovarska bb
88 000, Mostar

SUNCOKRET

PRIVATNA PEDIJATRIJSKA ORDINACIJA SA ULTRAZVUČNOM DIJAGNOSTIKOM

VL. EVELINA ČEHAJIĆ
DR. SPECIJALISTA PEDIJATAR

Muhameda ef Pandže 67, 71000 Sarajevo
Kontakt telefon: + 387 33 266 266 | + 387 62 274 034
ordinacija@pedijatrija-suncokret.ba



10.



16.



26.



44.

Danijela Milekić

SAMOPREGLED DOJKI

S redovnim samopregledom dojki poželjno je započeti već u ranim dvadesetim godinama.

36.

Svetlana Lazić

ISHRANA STANOVNIŠTVA U BIH VARIRA, SVAKAKO JE VIDLJIVO DA POSTOJI TENDECIJA LJUDI DA SE ZDRAVIJE HRANE U OVA NE TAKO ZDRAVA VREMENA

Ljudima su potrebni savjeti i smjernice kako bi postigli balans koji će im obezbjediti zdravlje i sreću.



Sandi Ajanić

REDOVNA REKREACIJA U KOMBINACIJI SA ZDRAVOM ISHRANOM JE NEŠTO NAJBOLJE ŠTO MOŽEMO URADITI ZA SVOJE TIJELO

Obavezno se konsultirajte s doktorom prije uvođenja bilo kakvih vježbi, trebali biste krenuti s vrlo laganim vježbama.

60.

NATURA FEMINA BY ELLEN TOSAMA

Linija proizvoda Natura Femina by Ellen je svojim sastojcima i oblikom primjene jedinstvena. Djelotvorna je i u prevenciji i kod lječenja poremećaja mikroflore u ženskom intimnom području.



Probiotike kao moćno sredstvo u održanju intimnog zdravlja žene nanosimo tačno na problematično područje rodnice. Krema koja sadrži 3 vrste probiotičnih bakterija nanosi se u rodnici. Spriječava neugodne simptome peckanja, svrbeža, suhoće, neugodnog mirisa.

Nabrojani znaci su posljedica poremećaja vaginalne fl ore zbog mnogih vanjskih i unutrašnjih faktora/upalna stanja. antibiotska dugotrajna terapija,hormonalni disbalans,imunodeficijencija,...

Užurban tempo života ipak nije opravданje da ne zastanemo i pomognemo si visoko vrijednim proizvodima iz linije Natura Femina by Ellen od Tosame. Intimno područje žene je svakodnevno izloženo različitim nepovoljnim uticajima/vanjskim i unutrašnjim. Spriječavanje poremećaja održavanjem higijene je djelotvorno zbog primjene pjene Natura Femina by Ellen. Protivupalni efekat kaduljinog ulja u sastavu pjene je garancija istinske brige za zdravlje intimnog područja.

Zbog svega navedenog djevojkama I ženama Tosama je omogućila proizvode za unaprijeđenje intimnog zdravlja plasmanom visokovrijednih proizvoda i u BiH.U svim bolje snabdjevenim apotekama,ali I na vaš zahtijev u vašoj omiljenoj apoteci možete kupiti Natura Femina by Ellen. Budimo odgovorne prema svom zdravlju!



Tosama je omogućila proizvode za unaprijeđenje intimnog zdravlja plasmanom visokovrijednih proizvoda i u BiH.



SiderAL® Folic



Sucrosomial® Iron

Originalno sukrozomalno željezo (Sucrosomial® Iron)

*Rastvara se
u ustima!*



- Dobra gastrointestinalna podnošljivost
- Visoka bioraspoloživost
- Jednostavna upotreba bez vode, 1 kesica dnevno

Dijetetski proizvod, hrana za posebne medicinske namjene.

Molimo pažljivo pročitajte uputstvo koje se nalazi na pakovanju. Prije upotrebe konsultujte se sa ljekarom.

Raznovrsna uravnotežena ishrana i zdrav način života su veoma važni, proizvod ne bi trebalo uzimati kao zamjenu za raznovrsnu ishranu.

... | PharmaNutra

AMICUS 
a Swixx BioPharma company

SiderAL Folic - Rješenje o stavljanju u promet od Federalnog ministarstva zdravstva 04-33-3621/20-DP

SiderAL Folic - Rješenje o stavljanju u promet od Ministarstva zdravlja i socijalne zaštite Republike Srpske 11/08-500.4-104/20



10

Jelena Barać:

BUDITE ARHITEKTA SVOG ŽIVOTA I SVOJE
PORODICE.

Neka on bude pozornica za lijepo sadržaje.

Jelena Barać, arhitektica

Unarednim redovima donosimo razgovor sa Jelenom Barać, arhitekticom koja nam piše o majčinstvu, izazovima koje nosi roditeljstvo, odgoju. U nastavku donosimo naš razgovor sa Jelenom.

JELENA JE POZNATA ARHITEKTICA. KADA SE RODILA LJUBAV ZA ARHITEKTUROM?

Ljubav prema arhitekturi seže još iz perioda osnovne škole, od časova likovne kulture, na kojima se istančao kreativni osjećaj kako za lijepo, tako i za proporciju. Paralelno tome, kao dijete sam maštala da isprojektujem kuću za roditelje, te

je taj dječji san bio skriveni motiv za sav put koji je uslijedio.

KAKO JE KRENUO VAŠ PUT U SVIJET ARHITEKTURE?

Sve je počelo ovako. Diplomirala sam na AGF u Banjoj Luci 2012. godine, a magistrirala dvije godine kasnije. Također sam i sudski vještak i arhitekturu ne smatram za posao, nego za način života.

Izlagala sam svoje projekte na nekoliko arhitektonskih konkursa, među kojima su i "Trimu Urban Crash" u Sloveniji i "International Urban Planners Exhibition" u Srbiji, "Balkansko Arhitektonsko Bijenale" u Beogradu i slično, na kojima rezultat nije izostao.

Bila sam vođa i član svjetskog tima arhitekata na projektovanju i izvođenju prvog brendiranog hotela u Banjoj Luci.- "Courtyard by Marriott". Moji poslovni afiniteti usmjerenu su kako prema projektovanju i izvođenju stambenih i poslovnih objekata, tako i prema projektovanju enterijera i izvođenju istih. Za mene se arhitektura jednako odnosi na ono što se u prostoru događa, na sadržaj, koliko i na sam fizički prostor.

VI STE MAJKA JEDNE DJEVOJČICE. MOŽETE LI JE MALO PREDSTAVITI?

Mia je djevojčica izraženog karaktera, sa prćastim nosićem i napućenim usnama, a obrazima kao dvije kugle sladoleda.

Mamina drugarica i ponos, asistent, a tatina slika i prilika.

MIA JE JEDNA VESELA DJEVOJČICA KOJA VAS ČESTO PRATI NA SASTANCIMA. TO STE U JEDNOJ SVOJOJ OBJAVI I NAVELI. KOLIKO JE POVEZANA SA VAMA?

Mia je veoma povezana sa mnom. To je naravno rezultat i našeg odgoja, ali i toga što smo je od samog početka uključivali u naše kako privatne, tako i poslovne aktivnosti.

KAKO NA GLEDATE NA ODGOJ?

Odgoj je veoma bitan i njemu oboje pristupamo krajnje odgovorno. To je mi je najbitniji investitor i projekat. Isto tako, djeca treba da ostanu djeca, ali i da se od malena počnu osjećati korisnima. Dosta sam pod uticajem Montesori shvatanja odgoja.

KOLIKO JE VAŽAN ODGOJ I KAKO BI VI SVOJ PRISTUP OPISALI?

Roditelji žele odgajati svoju djecu samostalno, radoznaši i uspješno u svemu. Da bi postigli ovaj cilj, majke i očevi biraju pristup razvoju bebe koji smatraju najprihvatljivijim i najefikasnijim za porodicu. Ja bih svoj opisala kao Montesori.

KOLIKO UŽURBAN TEMPO ŽIVOTA UTJEĆE NA DJECU?

Mladim parovima koji se odluče za dijete trenutno je potrebna svaka podrška društva. Ljudi su često loše pripremljeni da postanu roditelji, jer oba partnera moraju naporno raditi kako bi održali dobar životni standard.

Geografska udaljenost od vlastitih roditelja, po pravilu, isključuje pomoći i podršku s njihove strane. Istovremeno, mediji i društvene mreže samo dolivaju ulje na vatru, prikazujući fotografije idealnog porodičnog života. Međutim, sa dobrom organizacijom, moguće je sve obaveze iskombinovati, te ih podrediti i prilagoditi djeci, a da oni ne osjetite takav tempo, jer oni su najbitniji.



11

KAKO KORISTITE SVOJE SLOBODNO VRIJEME?

Igram se. Vrijeme i energija posvećena na početak života najveća je i najvažnija investicija koju roditelji mogu uložiti za svoje dijete.

KAO ARHITEKTICA KOJI JE VAŠ SAVJET ZA UREĐENJE DJEČJE SOBE? KAKO TREBA DA IZGLEDA JEDNA DJEČJA SOBA?

Kada je u pitanju dječja soba, ja bih je rasteretila svih suvišnih detalja i dala prostora djeci da mogu da se komotno osjećaju u istoj, te da vremenom oni sami kreiraju prostorne zone i unesu u njega šarm. Ne završiti je do kraja, ne pretjerati sa agresivnim bojama. Koristiti blage i umirujuće tonove.

Jako bitno, isplanirati je na način da sutra ostavlja laku mogućnost reorganizacije uslovljenu odrastanjem djeteta i prilagođavanja drugaćijim potrebama. Uskoro projekat

i Mijine sobe, pa izvolite da pogledate.

ZA KRAJ IMATE LI NEKI SAVJET ZA RODITELJE?

Nije tajna da razvoj u prve 3 godine ima značajan uticaj na kasniji život osobe, tako odrasli moraju znati što je više moguće o ovom periodu života. Uključite se u razvoj djeteta aktivno i konstantno. Budite arhitekta svog života i svoje porodice. Neka on bude pozornica za lijepi sadržaje.

“

Vrijeme i energija posvećena na početku života najveća je i najvažnija investicija koju roditelji mogu uložiti za svoje dijete.

ODRŽANA KONFERENCIJA ZA TRUDNICE „NAŠE PUTOVANJE POČINJE“ U MOSTARU

26.09.2023. je održana još jedna besplatna edukativna konferencija za trudnice u Hotel Mostar. Cilj ove konferencije bio je pružiti relevantne informacije i dati podršku trudnicama kako bismo im omogućili siguran i informisan prolazak kroz trudnoću i porođaj. Organizator konferencije je kompanija Sfera d.o.o Mostar, a domaćin konferencije bila je Poliklinika Vitalis iz Mostara. Konferenciju je otvorila dr. med. Ana Damjanović, specijalistica ginekologije i opstetricije koja je govorila o temi "Priprema za porod: carski rez ili porod prirodnim putem".

Dalje su prisutne učesnice konferencije slušale predavanje dr. Elvisa Hadžić, specijalista pedijatrije koja je govorila o temi: "Prevencija i ublažavanje infantilnih kolika". Genetičarka Sanja Manjušak govorila je na konferenciji o temi: "Matične ćelije –

korak ka bezbrižnjem djetinjstvu". Dalje su trudnice imale priliku slušati predavanja mr.ph. Bernardina Jukić koja je govorila o temi: „Predstavljanje MAM proizvoda“ dok je Dijana Maslić koja je govorila o temi: "Dermedic baby – djeca i novorođenčad". Koordinator portal i časopis Roditelj i edukacija za trudnice Alma Pelo Zagorčić navela je da kao organizatori edukacija o trudnoći, vjeruju da je obrazovanje budućih majki ključno za njihovo zdravlje, dobrobit njihovih beba i uspješno iskustvo trudnoće i porođaja.

Naša misija je osigurati da trudnice i njihovi partneri budu dobro informisani i pripremljeni za sve izazove i radosti koje trudnoća donosi. U pauzi između predavanja trudnice su mogle da obiđu promotivne pultove kompanija koje su podržale održavanje konferencije.



Naše putovanje počinje

Besplatna edukacija i druženje trudnica

SPONZORI I PARTNERI



VIENNAPHARM
Bosna i Hercegovina

TOSAMA
Since 1929



MÖLLER'S

IntusPharm

DERMEdIC
Recommended by dermatologists



ewopharma
since 1960

BioGaia

Antimetil



BOSNALIJEK
Prvo zdravje!



Mustela

ALVEAD
PHARM



EUROMAND



Mixa
Stručnjak za osjetljivu kožu

BOJPROM

24.10.2023. U 17:00h Sarajevo, Hotel Radon Plaza

“Naše putovanje počinje”

Partner: Partner u organizaciji konferencije
Zavod za ginekologiju, perinatologiju i
neplodnost "Mehmedbašić"

Mehmedbašić
ZAVOD ZA GINEKOLOGIJU
PERINATOLOGIJU I NEPLODNOST

HYALUROGEL RICH NJEGA
ZA INTENZIVNU HIDRATACIJU
OSJETLJIVE I SUHE KOŽE



10%

**HIJALURONSKA KISELINA
+ GLICERIN**

TOLERANTNOST ISPITANA NA OSJETLJIVOJ KOŽI

INTENZIVNO NJEGUJE KOŽU
I OSLOBAĐA HIDRATACIJU TOKOM 24H



TESTIRANA POD MEDICINSKIM NADZOROM



HIPOALERGENA

Mixa

Formulirano pod medicinskim nadzorom

KIDS VITS Becutan

Prijatelji od prvog dana

U SVIM
APOTEKAMA
BEZ
LJEKARSKOG
RECEPTA!



Medicinski proizvodi za dojenčad i dodaci prehrani od prve godine života

PRIJE UPOTREBE PAŽLJIVO PROČITATI UPUTSTVO O MEDICINSKOM SREDSTVU.
ZA OBAVIJEST O INDIKACIJAMA, MJERAMA OPREZA I NEŽELJENIM DEJSTVIMA
MEDICINSKOG SREDSTVA POSAVJETUJTE SE SA LJEKAROM ILI FARMACEUTOM.

Lana Lekić

DA BI BILA INSPIRACIJA DRUGIMA MORAŠ
PRONAĆI SEBE.

Ako ne znate odakle početi, preporučujem korištenje prirodne kozmetike, bez štetnih sastojaka.

Lana Lekić je jedna od najpoznatijih doktora farmacije u Bosni i Hercegovini. Pored uspješne profesionalne karijere profesorice i doktorice farmacije, Lana je i majka troje djece. Također, ona je žena koja nesebično dijeli savjete, crtice o zdravlju s kojima počinju jutarnje rutine mnogih mama i žena koje na društvenim mrežama prate Lanu.

16

Osim toga, Lana predstavlja izvor inspiracije za mnoge žene kako u svom poslovnom okruženju, tako i u ličnom životu. Žena koja ruši stereotipe i koja maksimalno uživa u životu bila je gost naše redakcije. U nastavku čitajte naš razgovor s Lanom.

DOK RAZGOVARAMO VI STE NA GODIŠNJEM ODMORU. DA LI MAMA LANA ZAISTA IMA ODMOR?

Naravno. Ako i zaboravim na isti, tijelo me upozori. Iako čekanje na taj trenutak i nije baš najpametnija stvar za napraviti.

VRLO RADO SARAĐUJETE I NESEBIČNI STE KADA SU U PITANJU SAVJETI I PREPORUKE O ZDRAVLJU ZA ŽENA. KOLIKO VAM JE VAŽNO DA JE POPULACIJA ZDRAVA?

To je misao vodilja svega što radim. Možete me sresti po marketima kako ljudima objašnjavam koju kremu da



kupe za svoju bebu, održavam predavanja po restoranima i sl. Doslovno, koristim svaku priliku da ukažem na važnost zdravlja i prevencije. Rijetko razmišljamo šta nanosimo na svoju kožu, šta jedna obična krema koju kupimo i svakodnevno nanosimo znači

za naše zdravlje. Jako puno naporu ulažem da osvijestim žene i majke o važnosti njihovog zdravstvenog statusa, ne samo fizičkog, nego i mentalnog zdravlja. Iako nije lak zadatak, po mom mišljenju, najveći test za sve nas leži u prepoznavanju

**prof.dr.spec. Lana
Lekić, doktorica
farmaceutskih nauka,
vanredna profesorica na
Farmaceutskom fakultetu
i Fakultetu zdravstvene
njegе u Sarajevu.**



i prevazilaženju vlastitih ograničenja. Jer, ako smo u stanju nadvladati sebe, tada smo sigurno sposobni nadvladati i sve izazove koji nam se pojave u životu. Žene se takmiče da budu najbolje supruge, majke, uposlenice, drugarice, a trebale bi se takmičiti sa samom sobom jer u osnovi tu je najveći izazov. Uspješne žene vode računa o sebi, hrane se zdravo i imaju redovnu fizičku aktivnost. Voditi računa o sebi, svom fizičkom, mentalnom i emotivnom zdravlju je naš najvažniji zadatak i izazov u životu, nemojte to nikada zaboraviti.

VI STE JEDNA VRLO USPJEŠNA ŽENA KOJA JE INSPIRACIJA DRUGIM ŽENAMA. KOLIKO VAM JE TO VAŽNO I DA LI VAM STVARA OBAVEZU DA BUDETE JOŠ BOLJI? AKO JE TO MOGUĆE?

Ovo pitanje je možda u isto vrijeme najkompleksnije i najzahtjevниje od svih pitanja na koje sam ikada odgovarala. Da bi bila inspiracija drugima moraš pronaći sebe. Svoju svrhu i sebe pronađeš kad zagrebeš ispod površine i kad si otvoren i iskren prema sebi. Ko sam ja, šta želim biti i šta uopšte znači uspjeh? Mnogi će se nasmijati i reći, „Ko si ti da se žališ, ti si puno toga u jednoj osobi“. Trebalo je mnogo godina, napora i odricanja da konačno otkrijem svoj pravi identitet i svrhu u životu.

Žalosno ali istinito, mnogi od nas provedu svoj život prema pravilima drugih, birajući životno opredjeljenje prema tome kako stariji kažu, nasleđujući tuđe poslove i prilike i ispunjavajući tuđa očekivanja. I sama sam bila duboko upletena u taj krug velikog nezadovoljstva, unutrašnje praznine čak i pomisli da je život besmislen.

Onda sam tako u nekom polumračnom stanju, na jednoj naizgled običnoj poslovnoj radionicici dobila priliku da se predstavim. Sjećaš li se šta si bila prije nego što ti je svijet rekao šta trebaš biti, pitali su me. Ustala sam i sa takvim žarom pričala o svom životnom putu



koji sam sanjala, ne onom koji živim nego upravo onom koji sam trebala biti i živjeti. Tada sam shvatila, moja jedina prilika da živim je da budem ono što jesam. Bilo mi je važno da ne razočaram druge ljude, a ustvari shvatila sam da sam razočarala najvažniju osobu u svom životu, sebe. Kada ovo spoznate i posvetite se radu na vlastitom razvoju, tada počinju stizati uspjesi.

KAKO LANA SEBE VIDI?

Ovo je teško pitanje jer ja sebe nikad nisam vidjela u jednoj ulozi. Uloga koja će mi sigurno

biti najvažnija u budućnosti jeste ambasador zdravlja. Nažalost, često zanemarujemo svoje zdravlje dok nas bolest ne nadvlada. Želim podijeliti svoje obilje znanja i istraživanja koja provodim svakodnevno s što više ljudi kako bih pomogla podići svijest o važnosti brige o zdravlju. **Prvo što bih uradila je podigla razine vitamina D u našoj populaciji. Svjetska zdravstvena organizacija tvrdi da je 90% populacije u deficitu istog, a upravo je nedostatak vitamina D osnova većine bolesti.** Dakle, samo tom malom intervencijom, da se namažemo



vitamin D kremom, napravili bismo veliku razliku. Zatim bih uvela jednostavne tehnike kako bi oboljela populacija pila svoje lijekove, odnosno propisanu terapiju pravilno i pravovremeno. Omogućila bih gomilu besplatnih preventivnih pregleda. Uključila psihoterapiju, podršku i savjetovanja u red osnovnih pregleda u populaciji.

VEĆ SMO NAVELI DA STE MAJKA TROJE DJECE. PORED SVIH PROFESIONALNI OBAVEZA KAKO STIGNETE DA SE POSVETITE DJECI?

Roditeljstvo je izazovno u današnjem svijetu koji promoviše konstantno sticanje materijalnih

dobara i napredovanje u karijeri. U tom vrtlogu, često zaboravljamo da posvetimo dovoljno pažnje svojoj djeci. Osjećam da je potrebno da se zaustavimo i razmislimo o tome. Često čujem sugestije da treba početi od sebe, i to sam i uradila. Shvatila sam da kvalitetno provedenih 10 minuta sa djetetom može imati veći značaj od cijelog dana provedenog zajedno, ali bez prave posvećenosti.

Mi provodimo puno vremena pričajući, imamo svoje male rituale grljenja, smijeha, naših trenutaka, posebno i svi zajedno. Važno je svakom djetetu se posvetiti ponaosob. Ono što roditelji grijše u današnjem dobu jesu kupovina ljubavi i

“

Sjetite se da briga o sebi ne znači sebičnost. To je ulaganje u svoje fizičko i emocionalno zdravlje kako biste bili najbolja verzija sebe, kako za sebe, tako i za one koje volite. Ako ne znate odakle početi, preporučujem korištenje prirodne kozmetike, bez štetnih sastojaka.

svega što dijete poželi. Svaki put kada dijete poželi neku igračku, a vjerujem ima ih i previše, pravite svoju djecu nesposobnom da budu sita. Puštate djecu da kontrolišu emocionalnu klimu kuće. Djetetu moramo pomoći da upozna svoje emocije, izvesti vani, prestati sa mnogobrojnim vanškolskim aktivnostima.

Vi kao roditelj morate ponekad reći „NE“ svom djetetu i vježbati dosljednu disciplinu. Ako se pravilo prekrši, dijete treba da zna što može da očekuje. Tako se grade dobri, samopouzdani ljudi puni ljubavi i poštovanja.

KOLIKO JE ZA ORGANIZACIJU VAŽNO DOBRO ISPLANIRANIRATI VRIJEME?

Nikada nisam žrtvovala ništa, niti karijeru za majčinstvo niti majčinstvo za karijeru. Organizacija i jaka volja su ključ uspjeha. Nije lako. Postoje trenuci kad mislite da niste u stanju, da nemate gdje i kako, ali samo trebate odlučiti koji su vaši prioriteti i tu se posao završava. Organizacija je za mene ona zapisana na papiru. Dakle, zapiši i križaj završeno. To je ključ uspjeha.

NAŠ ČASOPIS I PORTAL ČITAJU TRUDNICE I MAME. KOJI JE VAŠ

SAVJET KADA JE U PITANJU ZDRAVLJE ŽENA?

Često se događa da žene brinući za druge zanemaruju vlastito zdravlje i blagostanje, posebno nakon što se ostvare u ulozi majke. Kako biste mogli pružiti najbolje drugima, trebate prvo brinuti o vlastitom zdravlju. Kao što se brinemo o hrani koju unosimo, isto tako trebamo paziti na sastojke u kozmetičkim proizvodima koje koristimo. Mnogi kozmetički proizvodi sadrže štetne sastojke koji mogu negativno uticati na naše tijelo, baš kao i nezdrava hrana.

S obzirom na zvanje doktora farmacije, uvijek sam istraživala proizvode koji kombinuju prirodne sastojke sa naučnim pristupom. To mi pruža povjerenje da su proizvodi koje koristim za sebe i svoju porodicu pažljivo osmišljeni i testirani. Upravo takvi su proizvodi Dr. Pasha. Budućim mamama često preporučujem Dr. Pasha kozmetiku s obzirom na to da su sirovine pažljivo birane, prema najzahtjevnijim standardima i dobavljene od najkvalitetnijih svjetskih uzgajivača.

20

Također, budućim mamama savjetujem da pažljivo čitaju deklaracije na proizvodima, jer se toksini koje trudnice apsorbuju kroz kožu mogu prenijeti na plod putem pupčane vrpce, što može utjecati na potencijalni razvoj različitih oboljenja. Sastojci koji su štetni za njegu kože trudnica su proizvodi koji u sebi sadrže alkohol, sintetske mirise, parabene, sulfate, boje, ftalate. Sjetite se da briga o sebi ne znači sebičnost. To je ulaganje u svoje fizičko i emocionalno zdravlje kako biste bili najbolja verzija sebe, kako za sebe, tako i za one koje volite. Ako ne znate odakle početi, preporučujem korištenje prirodne kozmetike, bez štetnih sastojaka.

ZA KRAJ DA LI IMATE NEKU PORUKU ZA ČITATELJKE?

Budite dosljedni. Dosljednost je najvažnija osobina koju morate imati. Ako roditelji nemaju ovu osobinu, moraju je uvježbatи.



Djeca najviše uče gledajući i promatraljući što odrasli rade. Više vjeruju onome kako se ponašamo nego onome šta govorimo. Vrijednosti koje zagovaramo i želimo naučiti djecu važno je i da i sami živimo i prakticiramo u svakodnevnom životu. Tako smo djeci vidljivi, autentični i jasni, a iskustvo da zastupamo sebe i djelujemo u skladu sa sobom, nama daje osjećaj sampouzdanja i kompetentnosti, što postaje posebno važno kada se nađemo u konfliktnim situacijama, rastrzani između različitih potreba ili između potreba i želja kao dio svakodnevnog porodičnog života.

Kada izostane vođstvo odraslih, djeca mogu razviti različita zahtjevna ponašanja poput agresivnosti, nametljivosti, nastoje dominirati i nametati svoja očekivanja i želje, no iza takvih reakcija djece vrlo često se krije puno nesigurnosti,

zbumjenosti i usamljenosti. Djeca koja nemaju iskustvo jasnog vođenja u svojim porodicama mogu pokazivati veće teškoće u rješavanju konflikata s drugima, teže podnose frustraciju i sami teže nauče razlikovati potrebe od želja, usmjereni su na svoje želje i pokazuju manje razumijevanja za tuđe osjećaje i potrebe.

Savjet koji bih dala svim mamama, vjeruj u sebe i uživaj u svakom danu. Ako nisi do sada, pročitaj knjigu „Tajna“, Rhonda Byrne. To je ono što je uistinu promijenilo moju svakodnevnicu, a dostupno je svima. Sad ćete se možda nasmijati, ali stvarno je tako. Ova knjiga je bestseller, prodana u 20 miliona primjera. Mene je osvijestila. Osvijestila sam činjenicu da sve ono što vam se događa vi privlačite u svoj život. Kada se ustanete ujutro, vi imate moći odlučiti kakav će vam dan biti.

Nutrino

SITA BEBA, MIRNA NOĆ!

sleep
well





22

PRAKTIČNA RJEŠENJA ZA MIRAN SAN VAŠE BEBE

Dolazak beba na ovaj svijet predstavlja jedan od najljepših životnih trenutaka svakog roditelja. Pored toga što roditeljstvo čini jednu od najvažnijih uloga majki i očeva, dolazak novog člana u porodicu sa sobom zahtjeva intezivne promjene u svakodnevnići.

Kako su bebe mala i krhka bića koja zahtjevaju neprekidnu pažnju i brigu, roditelji su ti koji moraju da prilagode svoj životni ritam prema njima. Nekada nećete imati vremena za sebe, svoje prijatelje i ono najvažnije odmor. Dani postaju odjednom kratki za sve obaveze koje se neprekidno nižu jedna za drugom.

DOLAZAK BEBE SA SOBOM DONOSI I ODREĐENE PROMJENE U ŽIVOTIMA ODRASLIH

Poslije cijelodnevnih obaveza koje se tiču vas samih, djece, kuće i posla ono što je svima prijeko potrebno je dobar i kvalitetan san. Sa novim članom porodice koji ne bira trenutak kada će postati gladan ili mu jednostavno neće biti sve po volji, dobar san će vrlo često izostati. Redovan san je najpoznatija formula za zdrav i vitalan

organizam. Njegovo odsustvo može rezultirati disbalansom u organizmu koji kasnije može prouzrokovati ozbiljnije probleme.

MIRAN SAN VAŠE BEBE? SVЕ TO MOŽE BITI LAKŠE NEGO ŠTO MISLITE!

Kako smo to zaključili, veoma je važno da namirite sve potrebe svojih mališana kako bi mirnim snom i sitim stomačićima na nekoliko sati dali vama i vašim partnerima vrijeme za sebe i taj neophodan san. Uspavljanje bebe je možda jedan od najtežih zadataka koje treba svakodnevno obaviti. Bebe se često bude tokom noći i teško im je da spavaju neprekidno. Vrlo često, beba napokon zaspí kada je za roditelje vrijeme da započnu novi dan. Imajući to u vidu, tim stručnjaka iz Nutrino porodice nudi veoma praktična rješenja kako bi večera za bebu bila hranljiva, zasitna i lako svarljiva.

NUTRINO NOĆNA LINIJA PROIZVODA ZA SITU BEBU I MIRNU NOĆ

Nutrino brand kao dio svog portfolija uključuje dio assortimenta, koji sadrži sve potrebne nutrijente za posljednji obrok pred spavanje. Ova formula kreirana je sa posebnim akcentom

ka obezbjeđivanju svih važnih nutritivnih sastojaka koji će vaše mališane držati sitim tokom cijele noći, a sa tim im pružiti i miran san bez glasnog buđenja u toku noći. Nutrino proizvodi su dizajnirani da budu praktični i lako se koriste, što može olakšati svakodnevnu rutinu roditelja.

NUTRINO KAŠE

Nutrino suhe žitne kaše obogaćene inulinom dostupne su u različitim kombinacijama žitarica i kvalitetnih sastojaka. Ove kaše sadrže 13 vitamina i 4 minerala koji podržavaju rast, razvoj i jačanje imunog sistema kod djece. Također, bogate su gvožđem, što doprinosi normalnom kognitivnom razvoju. Pakovanja Nutrino žitnih kaša su praktična, jer imaju zip-zatvarač koji očuva svežinu i omogućava jednostavno ponovno korištenje.

NUTRINO TEGLICE

Pored dobro poznatog Nutrino asortirana raznovrsnih kombinacija voća, povrća i mesa u teglicama, od sada su tu i tri ukusne kašice za laku noć koje će vam pružiti umirujuću noć. Savršena kombinacija žitarica i mlijeka za večernji obrok, obezbjediće vašoj bebi čvrst i miran san, na vama je samo da odaberete pravu slasnu kombinaciju ukusa: sa kakaom, vanilom ili keksom.

Ove kašice su bogate proteinima i vlaknima iz žitarica i inulina iz mlijeka, što pozitivno utiče na rast i razvoj i podržava probavni sistem najmlađih. Teglice se pakaju u termoskupljajuću foliju koja štiti proizvod od svjetlosti, prašine i otvaranja, dok se obradom samih teglica onemogućava razvoj mikroorganizama.

NUTRINO MLEKCA

Nutrino Mlekca predstavljaju izvrsno hranljiv obrok i idealan saveznik svim majkama koje tiho sanjare o tome da njihove bebe spavaju cijelu noć. Ovo su tečne žitne kaše koje su spremne za konzumaciju, obogaćene mlijekom i žitaricama koje, zahvaljujući bogatstvu vlaknima, obezbjeđuju osećaj sitosti kod djece. Dodatno su obogaćene



inulinom, koji blagotvorno djeluje na imunološki sistem i probavni trakt mališana. **Kada se osjećate sigurno u vezi sa ishranom i snom vašeg djeteta, možete više uživati u trenucima provedenim s njim i u iskustvu roditeljstva u cijelini.** Odabir proizvoda iz Nutrino

noćne linije predstavlja pametan korak za sve mame i tate koji znaju koliko je važno napraviti harmoničan balans između brige o zdravlju djeteta i održavanja sopstvenog blagostanja, čineći tako roditeljstvo lakšim iskustvom u kom ćete uživati na svakom koraku.

DJEČJI PROGRAM TOSAME TO. TO

100% prirodne proizvode za njegu bebe od rođenja i dalje te proizvode za njegu majke.

PREDNOSTI-FAKTOVI USPJEHA

- Visoka kvaliteta proizvoda, koji su izrađeni od prirodnih materijala, koji su dermatološki testirani.
- Širok assortiman nudi majci sve potrebne proizvode za njegu djeteta i kao takav je jedini na tržištu.
- Jedinstveni dizajn prodajne marke, koji je prepoznat zbog boje i medvjedića.

Asortiman Tosama to.to čine:

- Tetra pelene i Tetra krpice

Proizvodi su napravljeni od visoko kvalitetne dvoslojne tkanine iz 100% pamuka – prirodnog, upojnog i koži prijatnog materiala. Pelene se mogu koristiti za povijanje i osobnu njegu djeteta, kao podloga, kod hranjenja,... Veličina: 80x80 cm. Krpice se koriste se za osobnu njegu djece – za umivanje i brisanje lica i tijela, kod hranjenja, za nos,... Veličina krpice: 40x40 cm.

- Blazinice vate, Dječja vata, Vatirani štapići Vatni proizvodi, izrađeni su iz visoko upojnog, 100% čistog pamuka, koji je nježan poput osjetljive dječje kože. Koriste se za svakodnevnu osobnu higijenu osjetljive dječje kože. Perforacija vate omogućuje lakše i ravnomjerno trganje vate. Blazinice vate napravljene su iz vodoutvrđenog traka vate. Glatke su, veoma nježne i praktične za upotrebu. Zaštitno oblikovani vatirani štapići za njegu djece – uho, nos, nabor kože.

24

Suhe soft to.to. krpice

Idealan su proizvod za sve majke koje žele da kožu svojih beba njeguju proizvodima prirodnog porijekla bez ikakvih hemijskih supstanci.

NJEGA DJECE VODOM I PRIRODnim MATERIJALIMA

Izrađene od 100% prirodnih viskoznih vlakana.

Ugodne na dodir i nježne za osjetljivu dječju kožu. Namijenjene su za umivanje i osobnu njegu kože. Proizvod je za jednokratnu upotrebu.

Vlažni toaletni papir

Vlažni toaletni papir je veoma nježan i pogodan za svakodnevnu upotrebu. Sadrži neven i pantenol koji imaju pozitivan efekat na kožu i sluzokožu, nježno čisti i umiruje. Bez parfema i parabena.

Upijajuće blazinice za dojilje MAMA

Napravljene su od prirodnih vlakana koja imaju veliku moć upijanja. Namijenjene su za zaštitu odjeće od kvašenja u periodu dojenja. Sadrže traku za fiksiranje. Imaju mekane i nježne rubove, anatomskega su oblika. Omogućavaju udobnost i sigurnost.

Mrežaste gaćice MAMA

Proizvod, kojeg svaka trudnice pripremi prije što ide u porodište. Mrežaste gaćice koriste se u prvim danima nakon poroda za fiksiranje uložka. Mogu se prati ali je više higijenski i praktično za mamu, da se bace. Sastav: 87% poliester i 13% elastan. U dvije veličine: M i L.

100% PAMUČNI ULOŠCI ZA RODILJE MAMA

Svojom veličinom i moći upijanja higijenski ulošci prilagođeni su prvim danima nakon poroda, kad je krvarenje obilnije i kad je preporučeno da rodilja bude više u odmarajućem, ležećem položaju.

Uložak je mekan i nježan, od 100% pamuka koji je koži ugoden. Za veću sigurnost, na donjoj strani uloška je vodonepropusna zaštita.

- Soft suhe krpice 50 kom / 100 kom
- Vlažni toaletni papir 60 kom
- Blazinice za dojilje Mama 30 kom
- Mrežaste gaćice Mama 5 kom





to.to

+ TOSAMA
Since 1923

PRIRODNA
NJEGA
DJETETA



to.to

TO JE TO,
ŠTO TREBAMO.



www.tosama.si

Melisa Dizdar

KADA STE MAJKA ONDA JE DIJETE NA PRVOM MJESTU

Kada ste zaposleni onda negdje u glavi i dalje imate tu misao da ste majka i da se još više borite i trudite da obezbjedite najbolje uslove svojoj djeci.

Piše: Melisa Dizdar, bachelor sestrinstva iz oblasti zdravstva

26

Danas vas vodimo u svijet društvenih medija i majčinstva dok razgovaramo s mladom ženom koja je osvojila srca svoje online publike svojim životnim pričama i autentičnim pristupom. Rođena je Sanjanka, odrasla u vezirskom gradu Travniku a sada živi u Sarajevu. Po struci bachelor sestrinstva iz oblasti zdravstva. Majka je, supruga i kćerka koja za sebe kaže da je vječita pričalica. Na njenom instagramu @budi. drugacija već 6 godina aktivno dijeli svoju svakodnevnicu gdje smo mogli vidjeti njen lični rast i mijenjanje jedne djevojke, žene a sada već i majke. Ako volite pratiti realistične vlogove jednog mladog bračnog para pogledajte YouTube : Budi drugačija - Melisa Dizdar. U nastavku vam donosimo intervju sa Melisom.

KAKO STE SE OSJEĆALI KAD STE SAZNALI DA ĆETE PONOVNO POSTATI RODITELJ? JESTE LI IMALI DRUGAČIJI OSJEĆAJ NEGO PRVI PUT?

Prije samog braka muž i ja smo imali otvoren razgovor i znali smo da se oboje želimo ostvariti kao roditelji. Nakon rođenja kćerke imali smo želju imati još jednu bebu. Ja sam jedinica i uvijek sam maštala





o tome da jednog dana imam veliku porodicu. Hvala dragom Bogu ta želja mi se polako ispunjava... Zahvalni smo da imamo tu priliku, iako smo mladi roditelji. Kada smo saznali da čekamo sina bili smo podjednako sretni i šokirani. Cijelu trudnoću smo zajedno prolazili ispočetka kao da je prvi put...

KAKO STE SE PRILAGODILI IZAZOVIMA MAJČINSTVA DOK STE ISTOVREMENO BILI AKTIVNI U SVIJETU INFLUENSINGA?

Kada ste majka onda je dijete na prvom mjestu. Kada ste zaposleni onda negdje u glavi i dalje imate tu misao da ste majka i da se još više borite i trudite da obezbjedite najbolje uslove svojoj djeci. YouTube & Instagram i dalje smatram svojom razonodom i hobijem, iako je to ozbiljan posao koji uspijem dobro balansirati.

Zapravo sam jako sretna da sam imala priliku snimati sve zajedničke trenutke. Oni su sada zauvijek sačuvani na mom virtualnom dnevniku.

28

KOJE SAVJETE BISTE DALI DRUGIM MLADIM MAJKAMA KOJE SE BAVE INFLUENSINGOM I KOJE SE SUOČAVAJU S IZAZOVIMA RAVNOTEŽE IZMEĐU PORODICE I POSLA?

Ponovo ću reći da je dijete prioritet. Vi ne možete biti majka 3h dnevno ili 8h dnevno. Vi ste majka 24h dnevno - cijeli život. Opće je poznato da u svijetu influensa ne mogu opstati osobe koje su došle sa ciljem da zarade. **U ovom svijetu opstaju samo osobe koje uživaju u ovom poslu i u kojim publika prepozna nešto.**

A kako je teško biti konstantan i zabavan jer ljudima sve brzo dosadi. I kako vi napredujete tako vas ljudi gledaju drugačije i mijenjaju mišljenje. Sta god objavite može biti pogrešno shvaćeno i zato se kaže "druga strana medalje". Ja sam izabrala put koji vodi prvo ka mojoj





sreći. Sve dok se ja zabavljam snimajući ja sam tu. I evo, već pune 4 godine traje moje putovanje kroz ovaj svijet...

KAKO SE VAŠA PRVA TRUDNOĆA RAZLIKOVALA OD TRENTNE? JESU LI VAM ISKUSTVA I STAVOVI PREMA TRUDNOĆI I RODITELJSTVU EVOLUIRALI?

Prva i druga trudnoća su različite totalno! Ne znam da li je do razlike u spolovima ili je zaista tijelu lakše kada već zna cijeli proces. Koliko god da se edukujete nikad ne možete predvidjeti tok i ishod poroda.

Budite smireni i fokusirajte se samo na zdravlje bebe i najvažnije - Uživajte i pripremite se za ogromnu količinu ljubavi koja dolazi!!!

KAKO STE UKLJUČILI SVOJU STARIJU DJEVOJČICU U PROCES OČEKIVANJA NOVOG ČLANA PORODICE? IMATE LI SAVJETE ZA RODITELJE KOJI SE TRUDE OBJASNITI SVOJOJ DJECI PROMJENE KOJE DOLAZE S DOLASKOM BEBE?

Moja djevojčica je za nas još uvijek bebica. Njen brat će stići

prije njenog 2/gog rođendana. Koliko god se trudili i pričali, pokazivali da tu ima jedan braco ja mislim da ona još nije spremna da to razumije. Imamo prijatelje koji su često sa nama i tako smo primijetili da je pažljiva npr: donese dudicu bebi ljujla je mazi je i priča neke svoje bebeće priče. Nadamo se da će do dolaska brata biti spremna da bude velika (mala) seká.

KAKO ODRŽAVATE RAVNOTEŽU IZMEĐU SVOJE ONLINE PRISUTNOSTI I PRIVATNOG ŽIVOTA, POSEBNO KAD JE RIJEČ O DIJELJENJU OSOBNIH ISKUSTAVA IZ RODITELJSTVA?

Navika je čudo! Imala sam periode kada kažem : " okej uzet' ću malo odmora i neću snimati neko vrijeme " ali to ne traje ni 1 dan. Uvijek imam neke ideje i bude mi žao da nešto ne pokažem ili ne ispričam ljudima. Druga strana priče je činjenica da postoje teme o kojim nikada ne razgovaram sa prijateljima : o poslu, vjeri i politici.

29

Tako da najmanje 30 % života ne prikazujem sigurno, postoje dijelovi koje čuvamo i za nas. Kada se radi o roditeljstvu za sada imamo pozitivno iskustvo pričati i dijeliti svoja iskustva jer smo kao novopečeni roditelji bili u mnogo kriza na početku. Nismo odmah sve znali i uvijek smo tražili ' pomoć prijatelja ', dosta toga smo naučili od naše male ekipe.

MOŽETE LI PODIJELITI NEKE SVOJE NAJDRAŽE TRENTKE IZ RODITELJSTVA KOJIMA STE INSPIRIRALI SVOJU ZAJEDNICU?

Porodica je broj jedan. To je ono što promoviram kroz svoj YouTube kanal i Instagram. Nekada je naša porodica bila samo " on i ja ". I tada sam pričala o važnosti porodice i građenju lijepog odnosa i komunikacije sa partnerom. Neki za mene kažu da sam staromodna i da ovo ludo



doba donosi neke nove okvire. Svejedno, ja i dalje smatram da je najvažniji dio imati pored sebe nekoga tvrdoglavog ko ne odustaje od vas. I kakva god oluja da pokuca na vaša vrata - nema nazad. Pogledajte moj kanal "Budi drugacija - Melisa Dizdar" i tu ćete pronaći mnogo realističnih vlogova.

KAKO BISTE OPISALI SVOJ PRISTUP ODGOJU I ŠTO MISLITE DA JE

NAJAVAŽNIJE U ODGOJU DJECE?

Bojam se odgovoriti na ovo pitanje! Odgojena sam po nekim stariim principima i dok sam bila djevojka mislila sam da je to noćna mora. **Nisam razumjela roditelje koji me štite i pokušavaju od mene napraviti normalnog čovjeka i pristojnu ženu koja je samostalna i zna za sebe.** Kada pogledam današnje generacije djevojaka zahvalna sam im na tome.

Nisam bila zatvorena u kući u kuli bez vrata kao Zlatokosa ali su se znala pravila. Današnjim generacija ne možete ni postaviti pravila. Imaju jezik kao da su oni vaši roditelji a ne vi njihovi. Granice su se pomjerile, doba tinejdžera i adolescenata se spustilo još par godina niže. Neke stvari su postale "normalne" već od doba sa 10 godina.

Neke stvari se danas znaju i onda kada bi se trebala znati samo tablica množenja. Strah me današnje okoline u kojoj moja djeca tek dolaze na svijet tako nevina i čista... Vodim se ovim: ne treba biti ograničen, treba ići u korak sa vremenom ali ne treba dopustiti da okolina odgaja moju djecu jer ipak se neke stvari i dalje nose iz kuće!

KOJE PORUKE ILI SAVJETE BISTE ŽELJELI POSLATI DRUGIM MLADIM ŽENAMA KOJE SU U SLIČNOJ ŽIVOTNOJ FAZI KAO I VI?

Budi najbolja verzija sebe. Kada god imam loš dan i pomislim da sam loša majka, loša supruga ili nešto nisam uradila baš najbolje pomislim kako bi to izgledalo da sam dala maximum? I tako izvučem iz sebe onaj posljednji atom snage. **Ponekad je teško biti žena jer to podrazumijeva 101 ulogu u jednom danu.**

Majka, supruga, kćerka, prijateljica, zaposlena, kuharica, odgajateljica, psiholog, čistačica, spremačica, zabavljačica, lijepa zgodna i zdrava. Na kraju dana ja ipak biram da budem baš žena jer sve to možemo samo mi! Trenutak kada sam shvatila da mogu sve to odjednom je onaj kada sam odlučila da sve to želim zbog sebe!

Ne treba mi muškarac koji će me natjerati da budem najbolja zbog njega!? Ja želim da budem najbolja verzija sebe zbog sebe! Da bi bila sretna sa nekim, prvo moraš biti sretna sama sa sobom (u svojoj koži). Svim ženama koje čitaju želim da budu zdrave voljene i sretne.

Najbolje iz prirode za vaše dijete!



DJECA IH OBOŽAVANJU I MAME
SU ODUŠEVЉENE NJIHOVIM
DJELOVANJEM.



GELÉE ROYALE
JUNIOR



OMEGA-3
JUNIOR



PROPOLIS ORAL
JUNIOR



MULTIVITAMIN
JUNIOR

Dragocjena maticna mlječ sa
vitaminima za jak imunitet.

Sirup od meda za mozak,
vid i otpornost.

Propolis koji ne peče, za grlo i
ždrijelo. Lak za korišenje.

Sirup od meda sa 9 najvažnijih
vitamina za zdrav razvoj djeteta.

✓ RAZVIJENO ZA DJECU

✓ BEZ BOJE I AROME

✓ BEZ KONZERVANSA



POVRATAK U ŠKOLSKE KLUPE SA JAČIM IMUNITETOM

Povratak u školske klupe poseban je trenutak, pun očekivanja i radosti, kako za djecu, tako i za učitelje i roditelje. Nakon perioda odmora, djeca su se vratila u školske klupe zajedno sa svojim drugarima. Bliski kontakti sa školskim drugarima također mogu povećati rizik od širenja virusa i oboljenja. Roditelji mogu najviše učiniti za veći imunitet svoje najmlađe, koristeći prirodne dodatke prehrani bez konzervansa, zaslađivača i drugih dodataka. U ovome im pomažu pčelice sa svojim proizvodima. Djeca ih obožavaju, a roditelji su oduševljeni učinkom. S tim na umu, u Medexu su razvili liniju proizvoda Junior,

koja uključuje matični mlijek, sirupe i propolis za djecu. Generacijama pružaju pravu zaštitu imunog sistema i izvor energije za školarce.

PROIZVODI IZ KOŠNICE KOJI DJELUJU VEĆ MILIONIMA GODINA

Korištenje pčelinjih proizvoda za jačanje imuniteta ili kao način liječenja datira iz antičkih vremena i još dalje u prošlost. "Prednost pčelinjih proizvoda je u tome što ih pčele proizvode već više od 20 miliona godina, a patogene bakterije do danas nisu razvile rezistenciju na antibiotski učinak pčelinjih proizvoda, kao što su to učinile na hemijske antibiotike u samo nekoliko desetljeća", ističe dr.



Rok Kopinč, voditelj istraživanja u Medexu.

PROPOLIS KAO PROIZVOD ZA OČUVANJE ZDRAVE KOŠNICE

Propolis je zaštita u košnici kojom se pažljivo premazuje svaka satna ćelija. To uključuje ćelije u kojima je leglo i ćelije u kojima skladište zimnicu (med). "Do sada je u propolisu otkriveno više od 300 sastojaka. Propolis je tvar koju čovjek ne može kopirati ni po učinku ni po sastavu, a karakteriše je antibakterijsko djelovanje", rekao je dr. Kopinč.

Zbog toga je propolis učinkovita zaštita za grlo i ždrijelo te izvrsna opcija za probleme s aftama, probavnim traktom i infekcijama mokraćnih puteva, kao i za površinske rane, ogrebotine, manje opeklina i herpes na usnama. U Medexu je posebno za djecu dostupan u obliku spreja Propolis Oral Junior, koji je bez alkohola, konzervansa, boja, umjetnih aroma i zaslăđivača. Proizvod sadrži 10% ekstrakta propolisa na vodenoj bazi, med, niacin koji pridonosi očuvanju zdrave sluznice i vodenim ekstraktima kadulje koji ne peče i ima ugodan okus.

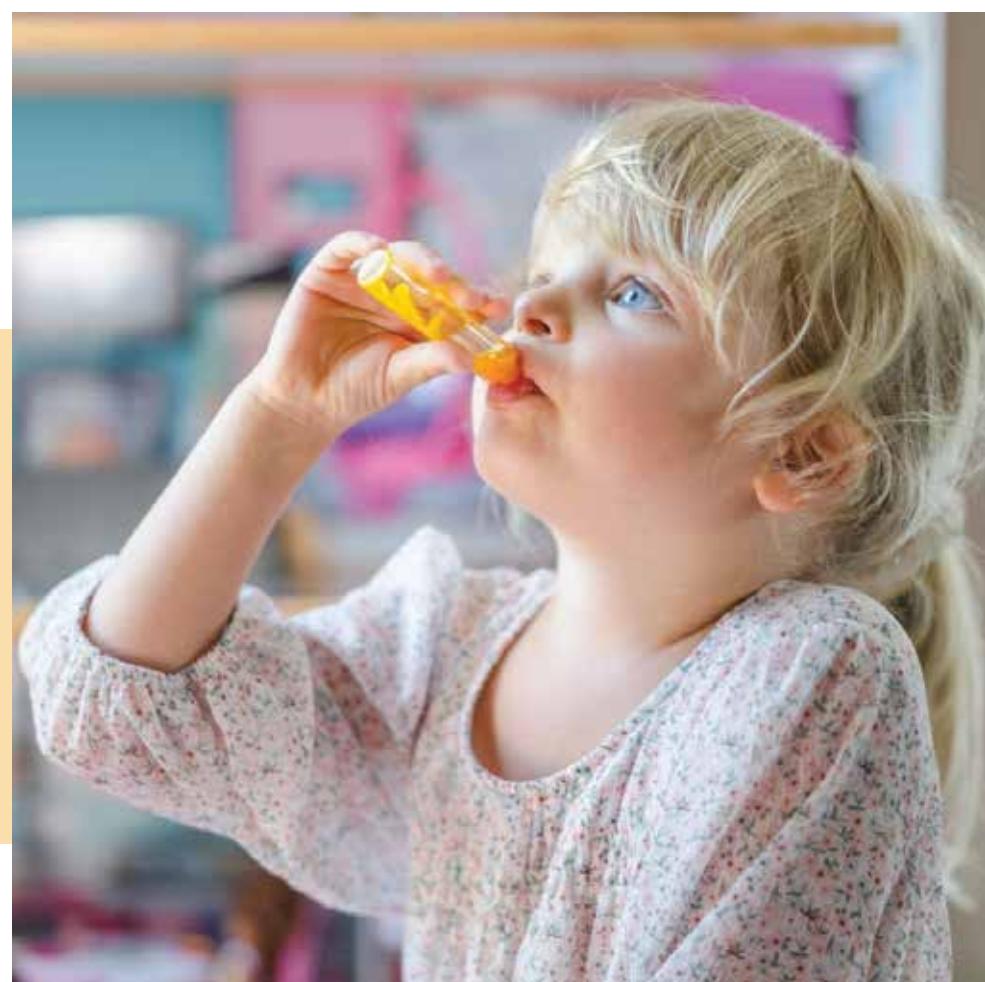
MED KAO PRIRODNI ZASLAĐIVAČ I KONZERVANS

Med je ukusnija i zdravija zamjena za šećer. U sirupima pruža odličan okus bez dodanih zaslăđivača. Također djeluje kao prirodni konzervans i istovremeno je zbog izvanrednog sastava aktivna komponenta. "Medexovi sirupi sadrže više od 74% meda i posebno su prilagođeni djeci. Tijekom cijele godine odličan je za djecu stariju od 3 godine sirupi Omega-3 Junior za mozak,

razvoj vida, srce i imuni sistem te Multivitamin Junior koji sadrži 9 najvažnijih vitamina za zdrav rast i razvoj.

MATIČNA MLJEĆ ZA ENERGIJU I IMUNITET

U pčelinjoj porodici, matična mljeć je hrana za pčelinje leglo u prva tri dana života, a za kraljicu tijekom cijelog njenog života. Matična mljeć već stoljećima koristi se kao tonik vitalnosti i podrška imunom sistemu, a novija istraživanja otkrivaju sve nove učinke na mnoge aspekte ljudskog zdravlja. S njim podržavamo dijete tokom perioda povećane tjelesne ili mentalne aktivnosti, a posebno je koristan za izbjirljivu djecu i one koji često obolijevaju. "Medexovi proizvodi, poput Gelée Royale Junior, prilagođeni su za konzumaciju kod djece prema sadržaju matične mljeći", objašnjava dr. Rok Kopinč. Djeca će sigurno biti oduševljena ukusom Gelée Royale Junior proizvoda, koji osim matične mljeći sadrži i vitamine C, E i A za izvanrednu prirodnu podršku imunološkom sistemu djece. Baš kako treba, da u nove školske pobjede idemo zdravi i puni energije!



MODNI STUDIO „FASHION ROOM“ JE JEDINSTVENO MJESTO POSVEĆENO TRUDNICAMA I DOJILJAMA

Inspiracija za usmjerenje ponude u ovom pravcu bile su upravo žene u najljepšem životnom razdoblju, a koje su tragale za adekvatnim, udobnim i lijepim odjevnim predmetima. Trgovina „Fashion Room“ se nalazi u prizemlju hotela Radon Plaza, u Sarajevu, a sve article možete naručiti i online putem facebook i instagram stranica:

Facebook stranice: Modni studio Fashion Room, ili Instagram profila: modni_studio_fashion_room.

Naglasak stavljamo na posvećenost svakom kupcu posebno, svjesni da se tijelo u periodu trodnoće i poroda mjenja, te kako često ni sami kupci nisu sigurni u veličinu i model koji im odgovara. Naš mali tim je na raspolaganju da se posveti svakom kupci, kako u trgovini, tako i online.

U modnom studiju „Fashion Room“ možete pronaći kompletan asortiman za trdnice i dojilje.

- donji veš za trdnice,
- štramble za trdnice,
- grudnjake i potkošulje prilagođene za dojenje,
- spavaćice i pidžame udobne za period trodnoće, ali prilagođene i za dojenje,
- helanke i pantole za trdnice,
- majice za trdnice,
- te posebnu liniju majica i haljina koje su šivene kako bi olakšale dojenje u javnosti.

Još jedan unikatan proizvod koji izrađujemo su jastuci potrebni svakoj trudnici i porodilji. Zbog činjenice da ih je moguće saviti i prilagoditi željenom položaju, ovi jastuci olakšavaju spavanje praveći ugodniji položaj za trdnice, a možete ga koristiti



i nakon trodnoće kao jastuk za dojenje, te naslon za bebu. Pored proizvoda za trdnice i dojilje, asortiman modnog studija upotpunjuju i komadi odjeće za svaki dan, koji se mogu nositi i tokom trodnoće, ali i u

period nakon i prije trodnoće. Izdvajamo: lagane košulje i haljine od najfinijih materijala, klasični veš za svaki dan, čipkani veš, pamučne i satenske pidžame, čarape, kupaći kostimi, itd.

MODNI STUDIO



U NAŠOJ PONUDI ĆETE PRONAĆI:



ODJEĆU I VEŠ ZA TRUDNICE

Majice, haljine, helanke, pantole, farmerke, tregeršlusi, spavaćice, štramble, donji veš



3 u 1 JASTUCI

Jastuci koji olakšavaju spavanje tokom trudnoće, dojenje, i mogu poslužiti kao gnijezdo za bebu



ODJEĆU I VEŠ ZA DOJILJE

Majice i haljine, grudnjaci, spavaćice



ODJEĆU I VEŠ ZA SVAKI DAN

Klasični veš, čipkani veš, pidžame, haljine, majice, košulje, kupaći kostimi



modni_studio_fashion_room



Modni studio Fashion Room



061 843 325



Džemala Bijedića 185 - Hotel Radon Plaza

Svetlana Lazić

ISHRANA STANOVNIŠTVA U BIH VARIRA,
SVAKAKO JE VIDLJIVO DA POSTOJI TENDECIJA
LJUDI DA SE ZDRAVIJE HRANE U OVA NE TAKO
ZDRAVA VREMENA

Ljudima su potrebni savjeti i smjernice kako bi postigli balans koji će im obezbjediti zdravlje i sreću.

36



Svetlana Lazić je već u ranoj mladosti svoj poziv vidjela u pomaganju ljudima na njihovom putu pozitivnih životnih promjena. Svetlana kaže kako je ljudi obično potraže da bi postigli fizički izgled o kom oduvijek sanjaju, a na tom putu poboljšaju opšte zdravlje organizma i usvoje zdrave navike na kojima budu najzahvalniji. Slogan njenog studija je "Zdravo i vitko tijelo - moj izbor", i to baš tim redoslijedom, zdravo pa vitko! Ove godine je otvorila još jedan nutricionistički studio u Bijeljini. U nastavku vam donosimo naš intervju sa Svetlanom.

U VAŠIM OBJAVAMA NA DRUŠTVENIM MREŽAMA VIDIMO DA VODITE ZAISTA ZDRAV ŽIVOT(ZDRAVA ISHRANA, ŠETNJE, PLANINARENJE), KOLIKO JE BITNO ODRŽAVATI TIJELO VITALNIM?
Održavanje tela vitalnim ne odnosi se samo na fizičko zdravlje, mentalno zdravlje je podjednako

važno zbog čega smatram da je podrška mojim pacijentima jedna od ključnih stvari u mom radu koja im pomaže da preskoče sve prepreke do svog cilja. **Preko društvenih mreža se svakako trudim da mojim pacijentima predočim da sve što im savetujem implementiram i u svoj život.**

PREMA VAŠIM SAZNANJIMA KAKO SE STANOVNIŠTVO U BIH HRANI?

Ishrana stanovništva u BiH varira, svakako je vidljivo da postoji tendencija ljudi da se zdravije hrane u ova ne tako zdrava vremena. Ljudima su potrebni savjeti i smernice kako bi postigli balans koji će im obezbediti zdravlje i sreću.

KAKVA JE ISHRANA TRUDNICA? A KAKVA TREBA DA BUDE?

Trudnoću ne treba posmatrati kao bolest niti se prema njoj tako treba ophoditi. **Trudnoća je fiziološko stanje kroz koje treba proći uživajući što je više moguće i naravno pratiti savete**

Piše: Svetlana Lazić, nutricionista, dijetetičar

Svetlana Lazić je diplomirani nutricionista-dijetetičar. Od 2018. godine radila je u Opštoj bolnici u Zvorniku, a 2020. godine otvorila je svoj privatni nutricionistički studio u Beogradu. Do sada je sarađivala preko 2000 zadovoljnih klijenata.





lekara. Što se tiče ishrane, jedno je sigurno, trudnica ne treba jesti za dvoje, kao što ljudi vole da posavetuju. **Ono što ja uvek kažem trudnicama koje dolaze kod mene jeste da ne treba da jedu duplo više, nego duplo kvalitetnije.** Restriktivne dijete apsolutno ne dolaze u obzir, ali briga o kilaži u trudnoći je sasvim opravdana, jer se ne radi samo o izgledu (što je najmanje bitno), nego i o zdravlju. Trudnica treba da unosi balansirane obroke koji će joj obezbediti sve neophodne nutrijente.

KOJE SU UOBIČAJNE POTREBE U TRUDNOĆI?

Energetske potrebe se tokom

trudnoće povećavaju za oko 15-20% i one se povećavaju tek u drugom i trećem trimestru. Međutim, iako se energetske potrebe vrlo malo povećavaju, to ne važi za unos pojedinih nutrijenata. Na primer, potrebe za određenim vitaminima i mineralima se povećavaju za oko 50%, pa je neophodno posebno обратити pažnju pravilnom odabiru namirnica.

Preporuka za unos proteina iz mesa, ribe, mleka i mlečnih proizvoda, orašastih plodova, pasulja; Složeni ugljeni hidrati koji se nalaze u žitaricama, što se postiže uvođenjem u ishranu integralnog hleba,

“

Trudnoću ne treba posmatrati kao bolest niti se prema njoj tako treba ophoditi. Trudnoća je fiziološko stanje kroz koje treba proći uživajući što je više moguće i naravno pratiti savete lekara.

integralne testenine, riže, prosa itd. Integralne žitarice su dobar izvor vlakana koja sprečavaju opstipaciju (koja je vrlo česta u trudnoći). **Dobar izvor ugljenih hidrata preporučuje se iz voća i povrća.** Masti, u vidu omega - 3 i omega - 6 masnih kiselina (neophodne za rast i razvoj centralnog nervnog sistema deteta).

Dobri izvori omega 3 masnih kiselina su: biljna ulja, riba, orasi; dok se omega- 6 masne kiseline dobijaju iz semenki, orašastih plodova, biljnih ulja, mesa, piletine i jaja. Tokom trudnoće posebno se povećavaju potrebe za folnom kiselinom, vitaminima B12, C, A, D, E, i K, te mineralima: kalcijumom, fosforom, željezom, natrijumom, cinkom, magnezijumom, jodom.

Unos folne kiseline treba povećati posebno ženama koje su koristile kontraceptivne pilule, jer je poznato da one smanjuju nivo folne kiseline u organizmu.

KOLIKO JE ZDRAVO DOBITI NA TEŽINI U TRUDNOĆI?

Dobitak u težini tokom trudnoće je očekivan, a koliki to već zavisi od težine pre trudnoće. Zbog toga je vrlo važno konsultovanje sa lekarom i nutricionistom. Uopšteno govoreći, brojku koju ne bi trebalo preći je dobitak preko 12kg, mada je sve individualno. Izuzetak su samo blizanačke trudnoće, kada je uobičajeno i malo više.



KOJU HRANU TRUDNICE TREBA DA IZBJEGAVAJU?

Trudnice treba da izbegavaju hranu koja bi mogla da našteti njihovom zdravlju. Recimo alkohol, sirova riba, sirovo ili nedovoljno termički obrađeno meso, ribu s visokom koncentracijom žive, sireve od nepasterizovanog mleka (feta), napitke koji sadrže kofein ili nedovoljno termički obrađena jaja mogu dovesti do opasnih trovanja ili infekcija koje mogu ugroziti pravilan razvoj trudnoće.

ČESTO TRUDNICE TOKOM TRUDNOĆE IMAJU PROBLEM SA ŽELJEZOM.

KAKO NADOKNADITI ISHRANOM? ŠTA JE POTREBNO JESTI?

Unos gvožđa je vrlo važan kako zbog bebinog razvoja tako i zbog zdravlja trudnice. **Zbog toga je potrebno unositi namirnice bogate gvožđem** kao što su crveno meso, pasulj, sočivo, spanać, integralne žitarice.

ZA KRAJ KOJI JE VAŠ SAVJET ZA TRUDNICE?

Moj savet za trudnice je da slušaju svoje telo, budu fleksibilne sa ishranom i da



39

se ne upoređuju sa drugima. Konsultacija sa stručnjakom je ključna za pravilnu ishranu tokom trudnoće. Važno je uživati

u ovom posebnom periodu i pažljivo birati namirnice koje će obezbediti optimalno zdravlje za vas i vašu bebu.

Energetske potrebe se tokom trudnoće povećavaju za oko 15-20% i one se povećavaju tek u drugom i trećem trimestru. Međutim, iako se energetske potrebe vrlo malo povećavaju, to ne važi za unos pojedinih nutrijenata.

MJESTO I ULOGA ĐUMBIRA U UBLAŽAVANJU BOLESTI KRETANJA

Autor: dr Pamela Kapetanović Goluža, spec. pedijatar
JZU Dom zdravlja Vitez

40



Tokom putovanja mogu se javiti određeni simptomi koji stvaraju neugodu i otežavaju putovanje. Ukoliko se tokom putovanja javi simptomi kao što su mučnina, vrtoglavica, povraćanje, znojenje i pad pritiska, vrlo je vjerovatno da se radi o stanju koje se naziva

bolest kretanja ili kinetoza. Ovo stanje može da se javi u svakom životnom dobu, naravno i kod djece. Postoje osobe koje su sklonije kinetozama od drugih osoba. Ove tegobe su dakle reakcija na određene načine kretanja. Završavaju se kada se završi kretanje, ili čak i u toku kretanja ukoliko se organizam navikne. Razlog nastanka

kinetoza je taj što mozak prima pogrešne informacije o okruženju, odnosno proturječne informacije iz osjetnih organa.

Npr. tokom kretanja u zatvorenom prevoznom sredstvu centar za ravnotežu reaguje na kretanje, ali oči to kretanje ne vide. Središnji živčani sustav na taj nesklad reagira tako što

aktivira centar za mučninu i povraćanje u mozgu. Svakako postoje određene radnje koje možemo preduzeti da bi umanjili ove simptome. Ne treba obilno jesti prije putovanja, jer to može prouzrokovati mučninu.

Također treba držati glavu mirno i udisati svjež vazduh. Također se pokazalo da upotreba đumbira može značajno ublažiti ove simptome. Đumbir stimulira protok sline, žući i želučanog sekreta. Posebno je djelotvoran protiv mučnine u vožnji te kod morske bolesti i jutarnjih mučnina. Na temelju provedenog istraživanja među mornarima došlo se do zaključka kako svi oni koji su prije puta uzeli đumbir u prahu, u znatno manjoj mjeri

su imali probleme s povraćanjem od onih koji su uzeli placebo (Grøntved et al., 1988).

Niti u jednom ispitivanju na ljudima nije zabilježen nikakav izrazito nepovoljan učinak đumbira, a u medicinskoj literaturi nema podataka o njegovoj toksičnosti. U studijama nad životnjama đumbir nije bio toksičan čak ni u vrlo velikim dozama. Zbog toga je Američka uprava za hranu i lijekove (FDA) označila đumbir općenito sigurnim za upotrebu. Savremeni farmaceutski oblik đumbira koji predstavlja jedinstveno prirodno rješenje za sve potvrđeno kliničkim studijama sigurnosti i efikasnosti je Antimetil®. Obložene tablete su male i glatke

i lako se gutaju. Svaka tableta sadrži 50 mg standardizovanog suhog ekstrakta rizoma đumbira, što je ekvivalentno 500 mg đumbira u prahu. Pouzdanost: Brojne studije su pokazale pouzdanost i sigurnost upotrebe đumbira. Antimetil prirodna formula pruža veliku sigurnost, a pogodna je i za djecu od 3 godine¹.

Ovaj članak je sponzorisan od strane kompanije Ewopharma d.o.o. Sarajevo.

Reference:

- Laekeman et al. – Ginger (*Zingiber officinale*) Root Extract During Pregnancy : A Clinical Feasability Study – *Planta Medica* 2021 DOI 10.1055/a-1386-8848.



Sifra materijala: 034-TILM-2023-BH
Datum pripreme materijala: januar, 2023.



Šifra materijala: 034-TILM-2023-BH
Datum pripreme materijala: januar, 2023.

PRIMJENA ANTIMETILA KOD PACIJENATA SA GASTROINTESTINALnim MUČNINAMA

Autor: dr Jasmin Idrizović, specijalista interne medicine
Opća bolnica „Prim.dr. Abdulah Nakaš“ Sarajevo

Mučnina ili nausea je nagon na prisilno izbacivanje želučanog sadržaja kroz jednjak i iz usta, odnosno, nagon na povraćanje želučanog sadržaja. To stanje je nešto što se bar ponekad desilo svima.

Za mučninu bismo mogli reći da je to neugodan osjećaj, često praćen znojenjem, bljedilom i slabošću. Mučnina je uz povraćanje i nadutost jedna od najčešćih smetnji probavnog sistema zbog koje se pacijenti javljaju za liječničku pomoć. Vrlo često može da dođe i do povraćanja odmah nakon pojave

tih simptoma. Povraćanje je izbacivanje želučanog sadržaja prouzrokovano nevoljnom kontrakcijom abdominalnih mišića. Najčešći uzroci mučnine i povraćanja su posljedica poremećaja izazvanog prejedanjem, preobiljem jake hrane, hrane na koju ste alergični, hrane koju vaš

organizam ne trpi ili ste na drugi način na nju osjetljivi, infekcija želuca i crijeva, isticanje želučanog sadržaja prema gore (gastroezofagealni refluks), lijekovi, medicinski tretmani, jutarnje mučnine u trudnoći, bolest putovanja. Mučnina i povraćanje su simptomi mnogih bolesti, tako da ih treba shvatiti ozbiljno, jer mogu biti rani upozoravajući znaci ozbiljnijih zdravstvenih problema, kao što su upala slijepog crijeva, rak ili tumor, konzumiranje lijekova ili trovanje (posebno kod djece), čirevi na sluznici želuca ili u tankom crijevu.

Može li se uticati na smanjenje mogućnosti pojave mučnine?
Mogućnost pojave mučnine može se smanjiti konzumiranjem hrane polako i u manjim količinama, te gutanjem dobro sažvakane hrane. Od davnina nam je poznato i učinkovito dejstvo đumbira na mučninu i povraćanje. Đumbir ima GRAS status što znači da je siguran za ljudsku upotrebu u prehrani i medicini.

Kad potražiti ljekarsku pomoć?
Ako neobjašnjiva mučnina u želucu i povraćanje traju duže od 12h, povraćate krv, niste mokrili duže od 8h, osjećate bol u prsim, imate jaku glavobolju sa vrtoglavicom ili povиšenom temperaturom, jake bolove u trbuhi, povraćate tri ili više puta u danu, treba potražiti pomoć doktora.

Mogućnosti liječenja mučnine i povraćanja

Đumbir je poznat kao lijek protiv mučnine, a to je uistinu i dokazano na njegovim aktivnim komponentama: gingerol i shoagol. Rukovodeći se ovim znanjem, belgijska farmaceutska kompanija Tilman proizvela je lijek na bazi đumbira, te je na taj način olakšana njegova konzumacija. Brojna ispitivanja, u koja su bila uključena djeca, odrasli i trudnice su pokazala efikasnost đumbira.

Aspekt sigurnosti primjene đumbira je također često ispitivan. Primjenu đumbira za smanjenje mučnine u trudnoći preporučuju i udruženja i

institucije: Svjetska zdravstvena organizacija (WHO), Američko udruženje ginekologa i akušera (ACOG), Američko udruženje porodičnih ljekara (AAFP), Nacionalni zdravstveni institut Velike Britanije (NHS), Institut za kliničku izuzetnost Velike Britanije (NICE).¹⁻⁵

Na tržištu Bosne i Hercegovine imamo farmaceutski oblik đumbira pod nazivom Antimetil, 36 obloženih tableta, poznatog belgijskog proizvođača biljnih preparata Tilman.⁶

Antimetil tablete su sitne i lagane za gutanje. Svaka tableteta sadrži 50 mg standardizovanog suhog ekstrakta đumbira, što je jednakо količini od 500 mg đumbira u prahu. Ovaj preparat je registrovan kao dodatak prehrani te ga u apotekama možete kupiti bez recepta. Doza Antimetil-a koja se preporučuje za djecu od 3-5 godina 1 tableteta, 1-2 puta dnevno (najviše 2 tablete), za djecu od 6 do 11 godina 1 tableteta, 1-4 puta dnevno (najviše 4 tablete), odrasli i djeca starija od 12 godina 2 tablete dnevno (najviše 8 tableta) i trudnice 1 tableteta ujutru i popodne (najviše 2 tablete).

Ovaj članak je sponzorisan od strane kompanije Ewopharma d.o.o. Sarajevo.

Reference:

1. WHO Regional Office for Europe's Health Evidence Network. What is the effectiveness of Antenatal care? December 2005.
2. The American College of Obstetricians and Gynecologists. ACOG Practice Bulletin. Clinical Management Guidelines for Obstetricians-Gynecologists; No. 52, April 2004.
3. American Academy of Family Physicians. Ginger: An Overview. 2007; 75: 1689 – 1691. www.aafp.org/afp.
4. NHS. Nausea and morning sickness. 2015. http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/morning-sickness-nausea.aspx 8
5. NICE. Antenatal care. NICE guidelines CG 62. Marec 2008. http://www.nice.org.uk/guidance/cg62/chapter/1-guidance#management-of-common-symptoms-of-pregnancy
6. Odobrena deklaracija Antimetil, Federalno ministarstvo zdravstva, april 2015.

43



SAMOPREGLED DOJKI

S redovnim samopregledom dojki poželjno je početi već u ranim dvadesetim godinama.

Piše: dr. Danijela Milekić, specijalista radiologije

Danijela Milekić, specijalista radiologije rođena je u Banja Luci, gdje je završila osnovnu i srednju medicinsku školu. Medicinski fakultet Univerziteta u Banja Luci je upisala 2003. godine. Nakon završetka studija 2010. godine zaposlila se u UKC RS kao doktor medicine. Specijalizaciju iz oblasti kliničke radiologije je započela 2011. godine. Specijalističko usavršavanje je obavljala u Univerzitetskom kliničkom centru Republike Srpske Banja Luka i Univerzitetskom kliničkom centru u Nišu, Srbija.

44

Tokom specijalističkog staža primjenjivala je sve radiološke dijagnostičke metode (ultrazvuk, mamografija, CT i MR). Početkom 2018. godine uspješno je položila specijalistički ispit i nastavila raditi u UKC RS Banja Luka.

U toku svog rada aktivno je učestvovala na više domaćih i internacionalnih kongresa i simpozijuma iz oblasti radiologije. Od osnivanja Udruženja radiologa Republike Srpske, aktivno učestvuje u njegovom radu. Pored toga od 2017. godine je član RSNA (Udruženja radiologa Sjeverne Amerike) kao i ESR – udruženja evropskih radiologa.

Danas je dr Milekić vlasnica zdravstvene ustanove Lenus u Banja Luci, a za naš časopis pisala je o temi samopregled dojki. Karcinom dojke je najčešći zločudni tumor kod žena, i čini čak 10% svih tumorova. Ne može se tačno predvidjeti kod koga će se ovaj tumor razviti, ali pojedini faktori poput starije životne dobi, pozitivne porodične



anamneze i loših životnih navika sa sobom nose povećan rizik od nastanka raka dojke. S redovnim samopregledom dojki poželjno je započeti već u ranim dvadesetim godinama života kako biste se upoznali s anatomijom svojih grudi te na vrijeme prepoznali eventualnu pojavu neobičnih promjena. Veliki procent žena, čak i preko 85% su uz samopregled dojki uočile promjene i spriječile ozbiljna oboljenja.

KOLIKO ČESTO JE POTREBNO RADITI SAMOPREGLED DOJKE?
Preporuka je da se samopregled radi **jednom mjesечно!** Samopregled je najbolje raditi svakog mjeseca u isto vrijeme, obično peti do sedmi dan nakon menstruacije, kada su grudi manje osjetljive. **Osobe koje su u menopauzi ili nemaju matericu, samopregled mogu raditi bilo kada, a najbolje je, radi lakšeg praćenja,**

Danijela Milekić, specijalista radiologije rođena je u Banja Luci, gdje je završila osnovnu i srednju medicinsku školu. Medicinski fakultet Univerziteta u Banja Luci je upisala 2003. godine. Nakon završetka studija 2010. godine započela se u UKC RS kao doktor medicine. Specijalizaciju iz oblasti kliničke radiologije je započela 2011. godine.



samopregled uraditi na početku svakog mjeseca.
Kvržice ili izbočine koje su pronađene, ili bilo kakve druge nepravilnosti uočene tokom samopregleda dojki, zahtijevaju obaveznu posjetu ljekaru!

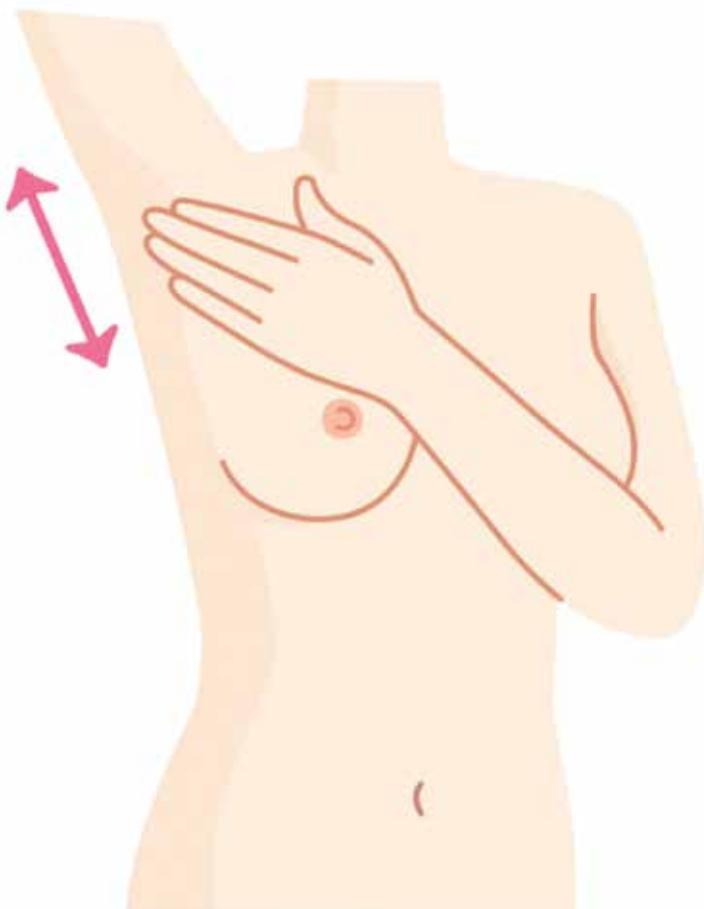
NA KOJI NAČIN URADITI SAMOPREGLED DOJKE?

Samopregled dojki je najbolje uraditi iz dva dijela: posmatranjem i opipavanjem tkiva dojki, te zapažanjem određenih grudvica ili izbočenja na dojkama.

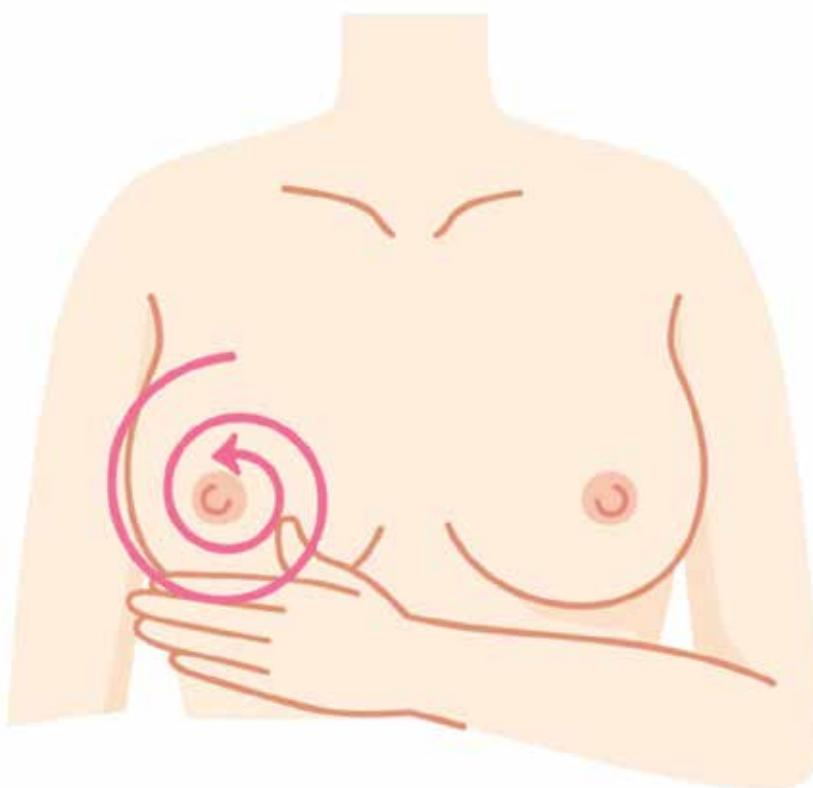
Samopregled dojke se može raditi na sljedeće načine:

1. NAJBOLJE JE SAMOPREGLED RADITI POD TUŠEM

Podignite jednu ruku gore, postavite je iznad glave i laganim kružnim pokretima masirajte dojku. Na taj način ćete pod prstima uočiti moguće promjene (promjene oblika dojke, zadebljanja, izbočine, čvorice). Desnom rukom radite pregled lijeve dojke, a lijevom rukom pregled desne dojke.



46



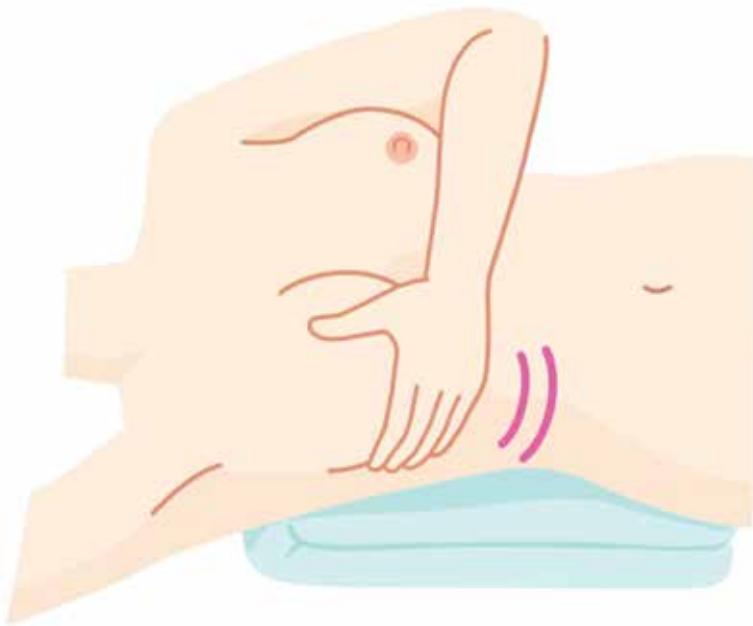
2. SAMOPREGLED ISPRED OGLEDALA

Ruke postavite na bokove i zategnjite dio oko grudnog koša. Dok ste u tom položaju pogledajte da li su se desile neke promjene na dojkama (moguća ispupčenja, uvučene bradavice ili koža). Drugi način samopregleda ispred ogledala je da podignite ruke iznad glave.

Uz podizanje ruku moguće promjene na dojkama postaju izraženije i možete ih uočiti na lakši način.

3. SAMOPREGLED U LEŽEĆEM POLOŽAJU

Stavite jastuk ispod desne lopatice i u isto vrijeme podignite desnu ruku iznad glave. Uz pomoć vrhova prstiju lijeve ruke lagano masirajte područje desne dojke, kružnim pokretima u smjeru kazaljke na satu. Na isti način obavite pregled i lijeve dojke koristeći desnu ruku.



4. SAMOPREGLED BRADAVICA

Po samom završetku samopregleda dojki, potrebno je lagano stisnuti bradavice na obje dojke. Na taj način ćete otkriti moguću pojavu iscjetka iz bradavice. **Ukoliko se pojavi bilo kakav iscijedak, odmah se обратите ljekaru.**

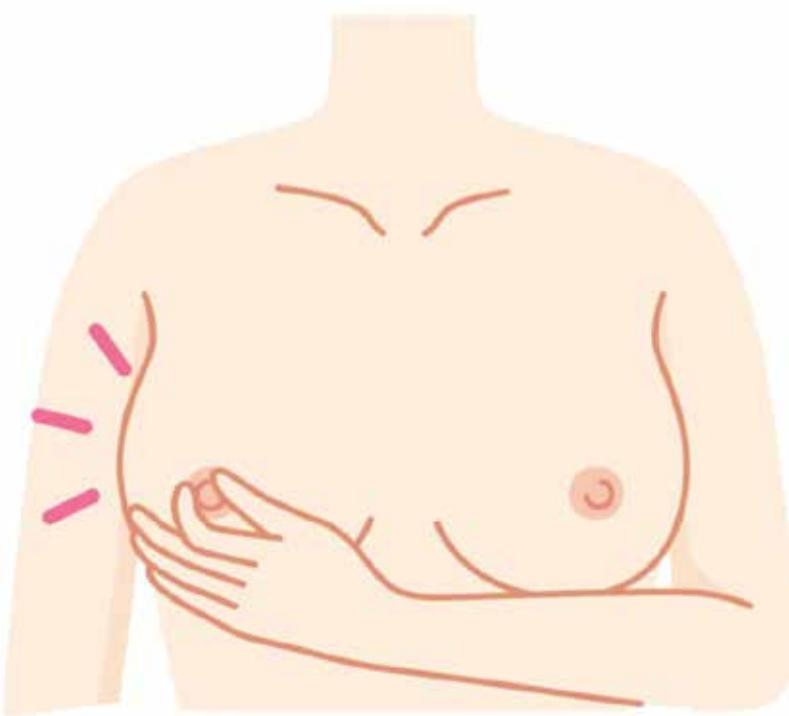
KO BI TREBAO I ZAŠTO RADITI SAMOPREGLED DOJKE?

Preventivno djelovanje je najbitnije, stoga je samopregled dojki od ključnog značaja za svaku ženu, a posebno mjesto zauzima kod žena sa povećanim rizikom. Rizične grupe žena koje bi pored samopregleda dojki, trebale redovno obavljati ultrazvučne i mamografske preglede dojki su:

- žene starije od 50 godina života,
- žene koje imaju više od 40 godina, ukoliko je neko u porodici imao rak dojke (majka, sestra, tetka),
- žene kod kojih je prva trudnoća bila poslije 30. godine,
- žene koje nisu rađale,
- žene koje su gojazne.

Rak dojke može se pojaviti i kod muškaraca, ali je najčešće zastupljen kod žena. Pojava čvorova na dojci može biti znak da je u pitanju rak dojke, ali pravu dijagnozu postavlja ljekar tek nakon urađenog ultrazvučnog, mamografskog pregleda ili MR pregleda dojki, a nekada je potrebna biopsija dojke i PH verifikacija promjene.

Ovakva pojava ne treba biti nužno zabrinjavajuća, jer postoje i dobroćudna (benigna) oboljenja dojki koja se takođe vežu za pojavu čvorova. U svakom



slučaju, ne trebate izbjegavati pregled niti čekati na posjetu ljekaru.

KAKO SMANJITI RIZIK OD BOLESTI DOJKE

Pored redovnih samopregleda dojki i ranog otkrivanja palpabilnih promjena na dojkama, rizik od raka dojki se može smanjiti i na sljedeće načine:

- ukoliko ste pušač, potrebno je prestati konzumirati cigarete ili barem smanjiti njihovu upotrebu,
- potrebno je izbjegavati konzumiranje alkohola,
- obavezno povesti računa o ishrani (konzumirati hranu koja je bogata vlaknima i vitaminima),
- ukoliko se dese bilo kakve neobične promjene, tokom samopregleda, odmah se javiti ljekaru.

 **Humana AntiColic**
300 g



 **Humana HN**
300 g



 **Humana AR**
400 g



 **Humana 0**
400 g



 **Humana SL**
500 g



Humana
za mamu i mene

MEDOPTIC

MEDOPTIC d.o.o. Sarajevo
ulica Marofa 17a 55 71 000 Sarajevo, Bosna i Hercegovina
tel/fax: +387 (0) 33 666 015 / mobil: +387 6565 161 393
medoptic@medoptic.ba

 [Humana Bosna i Hercegovina](#)
 [humanabih](#)

DOJENAČKA PREHRANA

Piše: Prim.dr. Vasva Botonjić, spec. pedijatar, zaposlena u Kantonalnoj bolnici „dr.Irfan Ljubijankić“ na Odjelu za dječije bolesti u Bihaću.

Dojenje je od neprocjenjivog značaja za fizičko i psihičko zdravlje majke i djeteta.
Doenjem se obezbijeđuju svi nutrijenti za pravilan rast i razvoj dojenčeta!

FAKTORI USPJEŠNJE LAKTACIJE:

- Uspostavljanje nježnog i tolog odnosa između majke i novorođenčeta
- Dovoljno vremena za odmor i podrška okoline
- Raznovrsna i redovna ishrana uz pravilnu suplementaciju
- Unos dovoljne količine tečnosti (poželjno 2-2,5 l/dan)

Humana pruža podršku dojenju, u vidu Humana čaja za dojilje kojeg čini izbalansirana mješavina biljnih ekstrakata i voća.

Humana čaj za dojilje ima blagi galaktoreični efekat, povećava stvaranje i lučenje mlijeka. Pruža podršku majkama da uspostave i održe laktaciju. Ekstrakt i ulje ploda komorača su posredna dodatna vrijednost ovog čaja – ublažavanje grčeva kod beba koje su na podoju.

Optimalna ishrana novorođenčeta započinje majčinim mlijekom ili, ukoliko to nije moguće, adaptiranim formulama.

ESPGHAN i AAP preporučuju prirodnu ishranu najmanje 4-6 mjeseci, a koliko god majka može, a dijete želi. Prirodna ishrana ima brojne nutritivne i ne-nutritivne prednosti, među kojima se posebno ističe prevencija infekcija, gojaznosti, dijabetesa, kao i pravilno uspostavljanje oralne tolerancije.

Kravlje mlijeko ne zadovoljava fiziološke nutritivne potrebe dojenčeta i malog djeteta! Uvođenje kravljeg mlijeka treba odložiti najkasnije do 3 godine života. Visokoadaptirane početne i prelazne mliječne formule su adekvatna zamjena za majčino mleko i kao takve će obezbijediti pravilan razvoj dojenčeta koje nije u mogućnosti da dobije ovaj „zlatni standard“! Humana 1 je početno mlijeko za dojenčad kojim se beba hrani od rođenja do navršenih 6 mjeseci. Može se koristiti kao dohrana ili zamjena za majčino mleko. U sastavu sadrži proteine, laktuzu, mješavinu biljnih ulja, vitamina i minerala u količini shodno uzrastu prema najnovijim EFSA preporukama i smjernicama. Humana 1 je bogata i prebiotskim vlaknima – GOS, LCP – omega 3 i omega 6 masne kiseline, nukleotidima koji su odlična podrška imunitetu. Bez glutena i skroba. Na tržištu se jedino u Humanu gvožđe može naći u obliku u bisglicinata koji je nježan za bebin stomak i ima bolju bioraspoloživost.

STANDARDNE ADAPTIRANE FORMULE:

- Humana 1, Humana 2, Humana My Little Heroes 3, Humana 4 Junior Specijalne Expert formule
 - Humana 0- za prematuruse sa porodičnom težinom > 1800g, terminsku dojenčeta sa malom porodičnom težinom (> 1800g)
 - Humana AC- primjena od rođenja kod dojenčadi sa infantilnim kolikama, problemom varenja praćenim nadimanjem, zatvorom. Zbog svog posebnog sastava, Humana AntiColic se veoma dobro podnosi, dobrog

je ukusa i sadrži sve neophodne hranljive i gradivne materije za zdrav razvoj.

- Humana AR- specijalna mliječna formula za dojenčad sa povećanim vraćanjem želudačnog sadržaja. Humana AR (anti-regurgitaciona formula) je specijalna mliječna formula za potrebe ishrane kod povećanog vraćanja želudačnog sadržaja (regurgitacije tj. bljuckanja).

Sadrži novu aktivnu komponentu prezelatinizirani kukuruzni skrob

- Humana HN je mliječna formula za osnovnu ili dodatnu ishranu u slučaju dijareja, kod dojenčadi, djece i odraslih. Humana HN (HEILNAHRUNG = ljekovita hrana) sadrži sve minerale, elemente u tragovima i vitamine u količinama koje odgovaraju potrebama osobe sa dijarejom i može se, nakon konsultacije sa ljekarom, koristiti duži vremenski period kao ekskluzivna hrana za bebe. Obogaćena je aktivnim sastojkom - prebiotikom koji pozitivno utiče na razvoj normalne crijevne flore (bifidogeni efekat).

- Humana SL- specijalna formula na bazi soje za dojenčad i malu djecu koja su intolerantna na proteine i/ili laktuzu iz mlijeka. Humana SL se može koristiti od rođenja kao jedina početna formula za ishranu dojenčadi do 6 mjeseci starosti ili kao dio raznovrsne ishrane kod dojenčadi starije od 6 mjeseci i male djece. Humana SL je nutritivno je podjednako vrijedna kao i odgovarajuće mliječne formule.

- Humana Elektrolyt banana i komorač- sredstvo za oralnu rehidraciju sa ukusom komorača ili banane

Glavni simptomi prehlade, najčešće bolesti respiratornog sistema kod djece, su začepljen nos i sekrecija iz nosa koji otežavaju hranjenje i miran san djeteta. Zbog toga je glavno pitanje kako u tim situacijama osigurati prohodnost nosa, omogućiti neometano hranjenje i san, te spriječiti nastanak komplikacija. Nakupljeni sekret u nosu pored problema sa hranjenjem i spavanjem, može uzrokovati i vrlo česte komplikacije poput upale srednjeg uha, sinusa, donjih dišnih puteva^[1].

KOJA SU MOGUĆA RJEŠENJA ZA ZAČEPLJENI NOSIĆ?

Prvu i najjednostavniju skupinu preparata koji potpomažu čišćenje i vlaženje nosa su fiziološka otopina i izotonična morska voda. Korisno ih je obilno ukapati ili ušpricati u nos, nakon toga malo pričekati i potom starojoj djeci ispuhati nos, a dojenčadi i maloj djeci pomoći pumpice ili nosnog aspiratora izvući natopljeni sekret iz nosa^[2].

Fiziološka otopina se može primijeniti i u električnim inhalatorima koji rade na principu hladne pare^[3]. Inhaliranje čisti i smiruje sluznicu nosa te olakšava izbacivanje sluzi.

U posljednje vrijeme sve češće su u upotrebi flasteri za olakšavanje disanja i ublažavanje nelagode koja nastaje začepljenjem nosa.

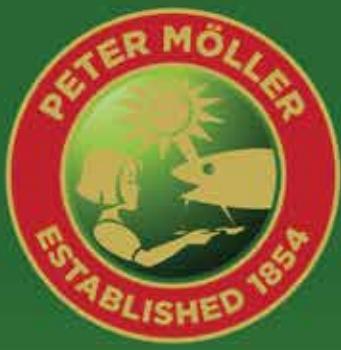
Salvit Respiranto flaster ima sve karakteristike koje želimo. Jednostavna primjena, dugotrajan učinak, prirodni sastojci, mogućnost korištenja tokom noći, i ono najvažnije za svakog roditelja, da takvu upotrebu dijete gotovo pa i neće primijetiti. Naime, radi se o flasteru manjih dimenzija koji se direktno lijeperi na odjeću u području prsa. Ne odljepljuje se sam od sebe, niti će ostaviti ljepljiv trag. Provjereno! Udisanje prirodnih para odabranih eteričnih ulja u flasteru pomoći će pročistiti nos i olakšati disanje. Ulje eukaliptusa razrjeđuje sluz i olakšava iskašljavanje. S druge strane, ulje lavande pročišćava začepljene nosne prolaze i djeluje antiseptički. Dementolizirano ulje metvice ublažava bol i hlađi.

Djelovanje je dugotrajno, traje šest do osam sati pa je preporuka da se flaster zalijepi prije spavanja. Time se znatno olakšava disanje tokom noći, a i poboljšava se kvalitet sna djeteta, a i roditelja. **Salvit Respiranto** prikladan je za djecu stariju od 30 mjeseci (2,5 godine). **Salvit Respiranto** flaster nije rezerviran samo za djecu, naprotiv, mogu ga koristiti i odrasli. Nosna kongestija u odrasloj dobi često se „rješava“ nepotrebno prekomjernom upotrebom nazalnih dekongestiva što dugoročno vodi u začarani krug njihove svakodnevne upotrebe. Ovakav drugačiji pristup svakako zasluguje priliku jer neće agresivno djelovati na sluznicu nosa^[4].

Za djecu mlađu od 2,5 godine za olakšavanje disanja svakako od pomoći može biti **Trudi mirisni balzam u gelu**. Trudi mirisni balzam sadrži prirodne ekstrakte i eterična ulja niaulija, mente, smreke i kamilice, izraženih antiseptičkih i protuupalnih svojstava, čijim se udisanjem efikasno pročišćavaju disajni putevi, te se na prirodan način olakšava disanje. Koristi se inhalacijom iz vodene pare, direktnom inhalacijom ili utrljavanjem u prsa i prikladan je za upotrebu kod djece od 3.mjeseca starosti^[5].



MÖLLER'S



Dodatak ishrani



OMEGA-3 ZA VAŠ IMUNOLOŠKI SISTEM

Uљe jetre bakalara jedan je od najboljih izvora Omega-3 masnih kiselina, s dodatnom dobrobiti jer prirodno sadrži vitamine A i D. Obje vitamina podržavaju održavanje normalnog funkcionsanja imunološkog sistema.

OMEGA-3 ZA NORMALNU FUNKCIJU MOZGA

Studije pokazuju da unos Omega-3 masna kiselina DHA doprinosi normalnoj funkciji mozga*. Möllerovo ulje jetre bakalara (CLO) ima posebno visok prirodni sadržaj DHA koji dolazi iz Sjeveroistočnog arktickog bakalara.

OMEGA-3 ZA NORMALAN RAD SRCA

Studije pokazuju da Omega-3 masne kiseline EPA i DHA doprinose normalnoj funkciji srca**.

OMEGA-3 ZA NORMALNU FUNKCIJU OČIJA

DHA doprinosi održavanju normalnog vida*. Poboljšava zdravlje retine i oštrenu vida. Da bi funkcija bila normalna potrebna je dovoljna količina DHA, stoga Omega-3 pospješuje funkciju očiju.

* Optimalan učinak postiže se dnevnim unosom od 250 mg DHA.

** Optimalan učinak postiže se dnevnim unosom od 250 mg DHA i EPA.

Nataša Lazić

UPOZNAVANJE RODITELJA I VASPITAČA
USLOVLJAVA BOLJE RAZUMIJEVANJE DJETETA,
NJEGOV RAST I RAZVOJ!

Vaspitač vodi i stimuliše djecu za učenje i stvara za njih sigurno okruženje.

Piše: Nataša Lazić, dipl. vaspitač.

52

Nataša Lazić je diplomirani vaspitač. Majka je jedne djevojčice Dunje. Zaposlena je u PU „Madagaskar“ u Doboju. Pored stručnog zanimanja, njen hobi su mi pravljenje poslastica i ručno pravljenje dekoracije, što možete vidjeti i na njenom zvaničnom instagram profilu carobna._ mastovitost. U nastavku Vam donosimo tekst koji je za čitatelje časopisa i portala pripremila Nataša u kojem govorи o važnosti saradnje vaspitača i roditelja.

Biti roditelj i raditi u struci kao vaspitač, u savremenom-modernom životu, je pravi izazov! Savremeni tempo i uslovi života sve više nameću potrebu i učešće dječjeg vrtića u porodičnom vaspitanju.

Dječji vrtić predstavlja vid društvene brige i pomoći porodici, koji se sastoji na savremenim naučnim saznanjima. Vaspitač za razliku od roditelja, u svom postupanju smišljeno usmjerava razvoj djeteta, proučavajući pedagoška i psihološka saznanja, ali i lično životno i profesionalno iskustvo.

Dijete spontano uči određene postupke i načine reagovanja u pojedinim situacijama, formira stavove i odnos prema drugim ljudima, prirodi i životu, usvaja određene osobine ličnosti.



Cilj kontakta vaspitača i roditelja je uspostavljanje saradničkih odnosa među odraslim da bi se bolje podstakao, a zatim upoznao razvoj, rezultati rada i ponašanje kod određenog djeteta. Upoznavajući se sa interesovanjima djece, otvaramo

sebi prostor da pomoću sadržaja koji su djeци bliski i zanimljivi podstičemo i usmjeravamo njihov dalji rast i razvoj. Vaspitač vodi i stimuliše djecu za učenje i stvara za njih sigurno okruženje. Priprema aktivnosti u skladu sa mogućnostima djece, stiče

roditelj



53



“

*Dijete je jedinstveno
biće i zato je potrebno
podsticati sve aspekte
razvoja ličnosti
djeteta kroz razvoj i
govor, komunikacije i
pismenosti, fizički razvoj
i zdravlje, društveni i
emocionalni razvoj.*

uvid o aktivnostima u kojima se nagrađuju dječija interesovanja, posebne potrebe, stil učenja, koje centre aktivnosti djeca ignorišu, a koje preferiraju. U skladu sa savremenim okruženjem, potrebe predškolske djece i roditelja potrebno je organizovati na različite inovativne aktivnosti, koje uslovjava bolji rast i razvoj djeteta i bolju saradnju vaspitača i roditelja.

Za uspostavljanje bolje saradnje sa porodicom od važnosti nam je iskrenost, razumijevanje, opšta kultura, prijatna atmosfera u vaspitnoj grupi, svakodnevni kontakti sa roditeljima. Također, jedna od bitnih komponenti nam je i fleksibilnost, jer svi koji su uključeni u rad sa djecom i roditeljima moraju biti fleksibilni, ukoliko žele ostvariti pozitivne efekte boravka djece u vaspitnoj grupi. Pri polasku u vrtić, roditelji su nesigurni, pa svoje strahove prenose na djecu.

Zbog toga je roditeljima potrebna podrška i pomoć, da bi djetetu

stvorili sigurnost i ohrabrili i ojačali njegov rast i razvoj. Ljubav, pažnja, osmijeh, povjerenje, strpljenje, podrška, razumijevanje su samo neke od važnih kompetenti koje moraju da posjeduju roditelji i vaspitači prema djeci.

Važno nam je kod djece, jačati želju za doživotnim učenjem. Dijete je jedinstveno biće i zato je potrebno podsticati sve aspekte razvoja ličnosti djeteta kroz razvoj i govor, komunikacije i pismenosti, fizički razvoj i zdravlje, društveni i emocionalni razvoj.

Također od bitnih aspekata razvoja odvija se i kroz otkrivanje i razumijevanje svijeta i umjetnost i stvaralaštva. Postoje mnoge metode vaspitanja djeteta, ali glavna metoda je dati djeci svoju ljubav i okružiti ih pažnjom.

Svaku svoju minutu, roditelji moraju pokušati provesti sa svojim djetetom. Omogućiti srećno djetinjstvo je nešto

najvrednije što roditelji mogu učiniti za svoje dijete.

„Djeca najviše uče i upijaju iz onog što ih okružuje!“

Maria Montessori

“

U skladu sa savremenim okruženjem, potrebe predškolske djece i roditelja potrebno je organizovati na različite inovativne aktivnosti, koje uslovjava bolji rast i razvoj djeteta i bolju saradnju vaspitača i roditelja.





EASY MOM EFICRAMP - GRČEVI U TRUDNOĆI

55

Sproblemom grčeva u nogama buduće se majke, u pravilu, susreću u drugoj polovini trudnoće. Grčevi najčešće zahvaćaju mišiće listova, stopala i šake, dolaze neočekivano i izazivaju snažnu bol. Osobito su neugodni oni koji se javljaju noću, iznenada bude trudnicu i prekidaju dragocjeni odmor. Uzrok grčeva često je vrlo jednostavan. Najčešće se radi o poremećaju u izmjeni minerala, odnosno nedostatak pojedinih minerala u tijelu: kalcija, kalija, magnezija ili fosfora.

Majčin organizam ih dobiva putem hrane pa bi stoga svaka trudnica trebala biti svjesna važnosti uravnotežene ishrane tokom trudnoće. Prehrana bogata mineralima i vitaminima bitno će uticati na tok trudnoće, to jest na pravilan razvoj djeteta u majčinom stomaku. Pored hranjivosti obroka, trudnica bi trebala obratiti pažnju i na energetsku vrijednost hrane koju unosi. Tako će izbjegći kolebanja težine koja bi mogla pogoršati cirkulaciju, posebno u donjim ekstremitetima.

UZROK NASTANKA GRČEVA

• DEHIDRACIJA

Uzrok poremećaja elektrolita (izmjene minerala) u organizmu može biti i dehidracija. Stoga

svakodnevno treba piti dovoljnu količinu tečnosti (voda, zeleni čaj i prirodni sokovi).

• SLABA CIRKULACIJA

Sljedeći uzrok grčeva može biti suženje krvnih žila, osobito vena, što je uzrok slabije cirkulacije i vraćanja krvi u tkiva. Pogoršanju cirkulacije doprinosi i prekomjerna tjelesna težina te povećanje maternice u kojoj raste plod. Trudnica treba pažljivo da bira odjeću, a prednost se daje prirodnim materijalima i široj odjeći. Veliku važnost ima i obuća: prednost se daje udobnosti, što automatski isključuje visoke pete. Tjesne cipele





s uskim i nestabilnim petama treba izbjegavati u širokom luku. Ako trudnica ima ravna stopala, treba da nosi ortopedске uloške. Za buduće majke od presudne je važnosti da cipele koje nose maksimalno rasterećuju stopalo i potiču cirkulaciju krvi iz ekstremiteta prema srcu. U slučaju varikoznog proširenja vena potrebno je nositi posebne medicinske, elastične čarape ili zavoje za vene koje će trudnici preporučiti ljekar specijalista. Čarape trebaju odgovarati pritiskom koji vrše, odnosno veličinom.

56

• HLADNOĆA

Uvijek se treba oblačiti u skladu s godišnjim dobotom jer će ponekad grčeve izazvati i prevelika hladnoća.

• MIŠIĆNI TONUS

Trudnicama se često savjetuje da i u trudnoći nastave s aktivnim načinom života. Osobito je važno održati mišićnu kondiciju jer bi oslabljeni mišići mogli patiti od grčeva. Ako noge otežaju, umore se i čini se da trudnicu nešto probada, to je znak da bi mogli uslijediti grčevi. Kada je trudnica prisiljena duže vrijeme stajati, treba premještati težinu s jedne noge na drugu. Trudnica koja odlazi na posao trebala bi često mijenjati položaj. To znači češće ustajati s radnog mesta i prošetati se po uredu ili hodniku, a u pauzama masirati zatiljak, leđa i ramena, pogotovo ako se ti mišići nalaze pod opterećenjem.

Pokušati prevladati instinktivnu reakciju i želju da se u trenutku pojave grča ne pomiče i čekati da bol prestane. Tada je potrebno napraviti upravo suprotno: razgibati taj mišić i zaposliti ga. Ako je grč zahvatio stopalo, pokušati prste povući prema tijelu a petu gurati prema dole. Ne podvijati prste i ne podizati se na njih (poput balerine). U slučaju da se pojavi grč u području koljena, potrebno je ustati i težinu tijela prenijeti na bolnu nogu. Koljeno pokušati ispružiti, a petom gurati u pod. Postepeno ispravljati koljeno s ciljem da se istegnu mišići. Osjećaj bola može se u tkivu zadržati i neko vrijeme nakon grča, no bol više neće biti tako oštra

i snažna te će se postepeno povlačiti. Ako je bol izrazito intenzivna, tada se treba obratiti ljekaru koji će propisati uzimanje vitamina i minerala. Rješenje za grčeve se nalazi u Easy Mom Efi Cramp-pravilno izbalansiranom mineralnom kompleksu namijenjenom za trudnice.

ŠTA JE ZAPRAVO EASY MOM EFICRAMP?

To je jedinstvena formulacija minerala u omjeru koji odgovara trudnicama za brzo i efikasno otklanjanje bolnih i neugodnih grčeva u trudnoći.

EASY MOM EFICRAMP- SASTAV

• **Magnezijum** je u ravnoteži sa jonima kalijuma, kalcijuma, natrijama naročito u mišićnim ćelijama. Kada dođe do kontrakcije mišića razmjena katjona se odvija na membrani nervnih vlakana. Magnezijum tada igra ulogu u regulaciji razmjene transmembranskih jona, u održavanju i obnavljanju elektromagnetne ravnoteže. On djeluje kao antagonist kalcija, inhibira pojavu kontrakcije mišića i time doprinosi opuštanju mišića.

• **Kalcijum** je poznat po svom uticaju na kontrakciju i relaksaciju mišića. Tokom kontrakcije aktinske i miozinske niti prodiru jedne između drugih, dovodeći doskraćenja mišića. Klizanje niti je uzrokovano unakrsnim mostovima između aktina i miozina. U toku mirovanja aktivnost mostova je inhibirana regulativnim proteinima koji sprečavaju da kontrakcija postane trajna. Kalcijum se nalazi u sakroplazmatskom retikulumu mišićnih vlakana. Nervni impuls uzrokuje oslobođanje jona kalcijuma, koji povećavaju inhibiciju unakrsnih mostova aktin-miozin, omogućavaju kontrakciju za koju se energija dobija iz ATP-a. Periodična kontrakcija i opuštanje mišića mogu se nastaviti sve dok je koncentracija kalcijuma dovoljno visoka da djeluje na nivo inhibitornih proteina.

• **Kalij-** plazmatska membrana ima posebna elektromagnetna svojstva koja omogućavaju nervnim impulsima da putuju duž neurona.

Plazmatska membrana neurona uključuje kanale i pumpe sposobne da regulišu raspodjelu jona sa obe strane membrane u zavisnosti od njihovog električnog naielktrisanja i koncentracije. Ova regulacija igra ključnu ulogu u prenošenju nervnih impulsa. Signal se sprovodi u vidu razmjene jona kroz membranu, uslovjen njihovim različitim gradijentima. Molekuli imaju tendenciju da se kreću iz područja visoke koncentracije u područje manje koncentracije (gradijent koncentracije). Molekuli također mogu da difunduju u skladu sa svojim naielktrisanjem: ako je molekul pozitivno naielktrisan on će se proširiti na negativno naielktrisano okruženje (električni gradijent). Tako će se joni kretati prateći dva gradijenta - elektrohemski gradijent. Kretanje jona kalijuma i natrijuma određuje širenje nervnih impulsa.

Do kontrakcije mišića dolazi izlaskom K jona u ulaskom Na jona kroz specijalizovane kanale ili pomoću Na+/K- pumpe. Svi bioelektrični fenomeni su zasnovani na jonskoj ravnoteži. Stoga je neophodan unos Na, K, Ca i Mg kako bi se izbjegli poremećaji u nadražljivosti nerava.

- **Selen** je antioksidans i pomaže tijelu da kontroliše aktivnost antioksidativnih enzima. Ova antioksidativna aktivnost eliminiše slobodne radikale (toksični peroksidi) iz ćelijskog disanja nastale tokom vježbanja.

- **Željezo** se koristi za stvaranje hemoglobina. Neophodan je za transport O₂ i eliminaciju CO₂. Željezo ulazi u sastav mioglobinu koji je mišićna rezerva kiseonika.

- **Sastav u 1 tableti:**

Kalcijum: 142 mg

Kalijum: 80 mg

Magnezijum: 57,1 mg

Željezo: 2,1 mg

Selen: 50 µg

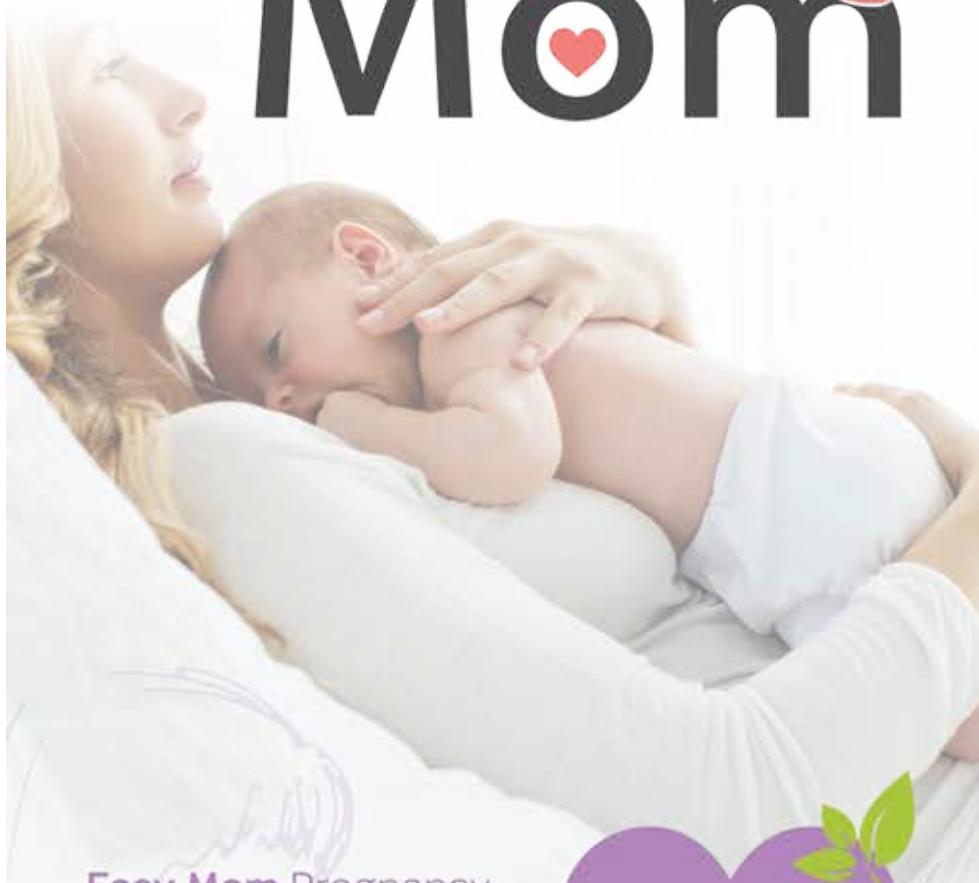
- **Doziranje:** 1 tableta dnevno

- **Pakovanje:** 30 tableta

- **Prednosti:**

Oslobađa od prve doze. Prirodna formula namijenjena trudnicama. Bez neželjenih djelovanja. Za sve vrste grčeva, dnevne i noćne.

Easy Mom



Easy Mom Pregnancy

Prije, u toku i nakon trudnoće



Kompleks esencijalnih vitaminina i minerala, doprinosi pravilnom razvoju i rastu ploda te zdravlju majke



Easy Mom Eficramp

Prije, u toku i nakon trudnoće

Na bazi minerala, za grčeve i umor mišića kod trudnica

Easy Mom Stretch Marks

Prevencija strija i njega kože trudnica



Krema protiv strija obogaćena organskim ekstraktima Aloe vere, Shea maslaca i avokada. Poboljšava elastičnost kože i dubinski je njeguje

ZAŠTITA OD PRVOG DANA ZA VAS I VAŠU BEBU

Piše: mr.sci. Mirela Hodžić dr.med.spec. ginekologije i akušerstva



58

Antiseptici su proizvodi koji se nanose na kožu ili sluznicu sa ciljem suzbijanja rasta i djelovanja, odnosno smanjenja broja mikroorganizama. Primjenom antiseptika, komplikacije nakon hirurških intervencija i operacija se izbjegavaju ili svode na minimum.

Sve ginekološke intervencije i operacije podlježu pravilima poštivanja principa asepsije i antisepsije. Stoga je primjena antiseptika neizostavan dio

hirurških procedura u ginekologiji i akušerstvu. Najčešće izvođena hirurška intervencija u akušerstvu je episiotomija, koja se izvodi na perineumu (međica) prije izlaska glave novorođenčeta prilikom prirodnog poroda, te se nakon toga rezna rana zbrinjava postavljanjem hirurškog šava odmah nakon završetka trećeg porođajnog doba, tj. nakon izlaska posteljice.

Vrlo često se kao hitna metoda završavanja porođaja javlja potreba za izvođenjem Carskog reza, nakon čega na koži ostaje hirurški zbrinuta rana, koja također zahtijeva dalju njegu do skidanja konaca, pa i poslije.

Bilo da je porod prirodan ili je izведен Carskim rezom, presijecanje pupkovine, kao veze između majke i djeteta, zahtijeva primjenu antiseptičkih



uslova i dezinficijenasa, te nastavak njegove pupčanog bataljka kod novorođenčeta nekoliko dana nakon rođenja, do konačnog spontanog odvajanja.

Prevencija infekcije navedenih rana je nezamisliva bez primjene antiseptika, koji imaju ulogu da sprječe uzročnike infekcije, bilo da su endogeni (koji se nalaze na pacijentu) ili egzogeni (koji se nalaze u okolini). Najčešći uzročnici su *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae*, *Serratia* spp., *Enterococcus*, *Clostridium* spp., *Acinetobacter* spp. i *Pseudomonas aeruginosa*.

Također, zbrinjavanje i njega nakon rane od carskog reza zahtijeva primjenu antiseptika, koji sprječavaju infekciju i time potpomažu složeni proces zarastanja rane.

Prilikom odabira odgovarajućeg antiseptika, potrebno je imati u vidu:

- njegovu antimikrobnu djelotvornost;
- početak djelovanja;
- rizik od razvoja alergijskih reakcija;
- trajanje efekta antiseptika;
- rezistenciju mikroorganizama na antiseptike;
- sigurnost primjene.

OKTENIDIN je aktivna supstanca u sastavu Octenisept otopine za kožu i Octenisept gela za rane. Oktenidin djeluje po principu oštećenja ćelijske membrane mikroorganizama, što za posljedicu ima odumiranje mikroorganizma.

Danas je **Octenisept** postao standard u liječenju i zbrinjavanju rana, te je zauzeo vodeće mjesto za antiseptičku obradu rana i sluznica. Karakteristično je da ima širok antimikrobni spektar djelovanja, baktericidan, fungicidan i djelimično virocidan efekt. Dјeluje unutar 1 minute od primjene, a efekat traje 24 sata. Octenisept je hipoalergen i zbog toga je prikladan za upotrebu od prvog dana rođenja, pa sve do treće životne dobi (njega dekubitalnih rana).



octenisept®

Sandi Ajanić

REDOVNA REKREACIJA U KOMBINACIJI SA ZDRAVOM ISHRANOM JE NEŠTO NAJBOLJE ŠTO MOŽEMO URADITI ZA SVOJE TIJELO

Obavezno se konsultirajte s doktorom prije uvođenja bilo kakvih vježbi, trebali biste krenuti s vrlo laganim vježbama.

Sandi Ajanić, fitness trener



Ubrzani tempo života, brza i nezdrava ishrana utječu na sveukupno zdravlje našeg organizma. Jesen je pravo vrijeme da počnemo sa novim životnim navikama. Vrlo važna navika jeste redovna fizička aktivnost. U trudnoći i nakon trudnoće vrlo je važno da naše tijelo na pravilan način oporavimo i vratimo ga u dobru formu. Kako i na koji način vježbati i koliko je važno vježbati uz stručni nadzor, kada porodilje može pristupiti vježbanju? Ovo su samo neka od pitanja o kojima smo razgovarali sa Sandijem Ajanićem, fitness trenerom iz Mostara. U nastavku vam donosimo intervju.

VI STE PO ZANIMANJU FITNESS TRENERA I VODITE I PERSONALIZIRANE TRENINGE. KOLIKO JE VAŽNA REDOVNA FIZIČKA AKTIVNOST?

Redovna tjelesna aktivnost održava energetsku ravnotežu i donosi mnogo benefita. Redovna rekreacija u kombinaciji sa zdravom ishranom je nešto najbolje što možemo uraditi za svoje tijelo. **Doprinosi očuvanju fizičkom i mentalnog zdravlja i poboljšava kvalitetu života.**

KOJE SU PREDNOSTI UVODENJA FIZIČKE AKTIVNOSTI NAKON PORODA, KAKO ZA FIZIČKO ZDRAVLJE TAKO I ZA MENTALNO BLAGOSTANJE?

Vježbanje nakon poroda može

pomoći da se osjećate bolje, a to je ujedno jedna od najboljih stvari koje možete učiniti za sebe, sami. Ako ste rodili uobičajenim putem bez ikakvih rezova i ako je sve prošlo bez ikakvih smetnji, možete početi vježbati već nekoliko dana nakon poroda. Odnosno, čim se budete osjećali spremnom. Ako ste rodili carskim rezom ili je bila riječ o komplikiranijem porođaju, savjetujem vam da se svakako najprije obratite vašem liječniku.

KAKO BI TRENING NAKON PORODA TREBAO BITI PRILAGOĐEN INDIVIDUALnim POTREBAMA I KAPACITETIMA SVAKE MAJKE?

Generalni savjet o vremenu potrebnom da prođe nakon poroda ili carskog reza do povratka vježbanju je šest sedmica. **Naravno, niz je koji** **to vrijeme mogu produljiti ili skratiti, poput prirodnog poroda, epiziotomije, carskog reza, infekcija, oporavka ili postporođajne depresije.**

Nekim će rodiljama biti potrebno tek 2-3 sedmice do povratka vježbanju, dok će druge za to čekati i do nekoliko mjeseci. Određivanje volumena aktivnosti u početnoj fazi vježbanja nakon poroda također zavisi o vježbačkoj historiji i trenutnom stanju. Naime, žene koje su redovno vježbale prije i tijekom trudnoće puno će lakše i brže vratiti se u vježbački ritam od onih koje tek sad kreću s vježbanjem.

KOJE VRSTE VJEŽBI SU NAJPRIKLADNIJE ZA ŽENE KOJE ŽELE POBOLJŠATI SVOJU FIZIČKU FORMU NAKON PORODA?

Zbog trudnoće se pojavljuju poteškoće s kontrakcijom trbušnih mišića, posebno u donjem dijelu trbuha. **Razlog za to je činjenica da mjesecima nisu funkcionali kako treba i napinjali.** Početak vježbi nakon poroda treba uključivati vježbe disanja (dijafragmalno disanje), bočne izdržaje te vježbe nošenja tereta kako bi se ojačao core ili centralni mišići. Ako je





došlo do dijastaze trebali biste izbjegavati vježbe koje se rade četveronoške poput planka ili izdržaja jer bi takve vježbe mogle stavljati pritisak na već oslabljeno tkivo i tako pojačati razmak između polutki mišića. Izbjegavajte skokove, trčanje i sve vježbe koje uključuju bilo kakve skokove, sve dok vam mišići zdjeličnog dna ne ojačaju. Za to treba i nekoliko mjeseci.

KAKO SE TRENING NAKON PORODA RAZLIKUJE U ZAVISNOSTI OD TIPA POROĐAJA (CARSKI REZ VS. PRIRODNI POROĐAJ)?

Obavezno se konsultirajte s doktorom prije uvođenja bilo

kakvih vježbi, trebali biste krenuti s vrlo laganim vježbama. Ako ste prije trudnoće bili u izvrsnoj formi takav način treninga nakon carskog reza sigurno još nije za vas. Izbjegavajte bilo kakve abdominalne vježbe koje opterećuju donje trbušne mišiće. Izbjegavajte i savijanje leđa, ali i treninge poput skakanja koji zahtijevaju eksplozivne pokrete. Što se tiče vraćanja treningu nakon prirodnog porođaja dan ili dva poslije porođaja možete početi sa Kegelovim vježbama.

Tako ćete smanjuyeti rizik od nemogućnosti zadržavanja urina, urinarnog stresa, problema koji utiču na čak 70% žena nakon trudnoće. Vježbe na strunjači za jačanje i konturisanje mišića stomaka, leđa, nogu i ruku nisu

Izbjegavajte bilo kakve abdominalne vježbe koje opterećuju donje trbušne mišiće. Izbjegavajte i savijanje leđa, ali i treninge poput skakanja koji zahtijevaju eksplozivne pokrete.

previše zahtjevne, a odlične su za postizanje željenog rezultata. Najbolji rezultati se postižu svakodnevnom posvećenošću i postepenim povećanjem trajanja i intenziteta vježbanja.

Nemojte raditi nikakve vježbe koje uključuju istezanje bar 12 sedmica poslije porođaja. Ne savjetuju se ni vježbe i fizičke aktivnosti koje pretjerano opterećuju zglobove.

Tokom trudnoće vaše tijelo je lučilo hormon relaksin koji je značajno omekšao zglobove. Čak i poslije porođaja on se zadržava u vašem tijelu bar 8 sedmica.

KOJE POSEBNE MJERE OPREZA TREBA UZETI U OBZIR PRILIKOM PLANIRANJA TRENINGA ZA MAJKE KOJE DOJE?

Trening doiljama treba biti prilagođen stanju u kojem se nalaze pa samim tim i trening bi trebao biti koncipiran tako da se praktikuju i izvode vježbe lakšeg inteziteta. Što se tiče vježbi koje se preporučuju doiljama, na prvom mjestu su vježbe za kičmu, karlicu, grudne mišiće, vježbe istezanja, kao i vježbe za noge i stopala.

Također plivanje, pilates, šetnja su odličan vid aktivnosti kod majki koje doje. Treba izbjegavati trčanje, većinu vježbi



u teretani na spravama, borilačke sportove te neke ekstremne sportove.

KAKO SE MOŽE INTEGRISATI ISHRANA I NUTRICIONIZAM U PLAN FIZIČKE AKTIVNOSTI NAKON PORODA RADI POSTIZANJA NAJBOLJIH REZULTATA?

U prvih nekoliko sedmica nakon poroda majke mogu često biti izrazito iscrpljene, što može prouzrokovati osjećaj tjeskobe i potištenosti. Pri tome zdrava ishrana može pomoći. **Osnova je svake prehrane raznolikost, umjerenost i uravnoteženost, no postoje i namirnice koje mogu pomoći bržem oporavku.**

Bjelančevine su izrazito važan dio prehrane dojilja, zato što se velik dio bjelančevina koristi upravo u proizvodnji mlijeka. No, za vraćanje elana i brži oporavak izuzetno je važna aminokiselina triptofan, a najbolji su izvori te aminokiseline upravo meso i jaja, ali i voće, kao što su banane i smokve, te razne sjemenke i špinat.

“

Što se tiče vježbi koje se preporučuju dojiljama, na prvom mjestu su vježbe za kičmu, karlicu, grudne mišice, vježbe istezanja, kao i vježbe za noge i stopala. Također plivanje, pilates, šetnja su odličan vid aktivnosti kod majki koje doje.



Vitamini i minerali koji se nalaze u voću i povrću se također preporučuju. Masti kao što su omega 3. U prehranu dojilje bi trebale dodati ribu poput lososa, tune, pstrve, ali i sjemenke bogate zdravim masnim kiselinama poput lana i oraha.

Za vrijeme dojenja važno je unositi dovoljno tekućine kroz cijeli dan. U prehrani dojilja izbjegavati rafinirane biljne masnoće poput margarina koje se nalaze u dizanom i lisnatom tjestu, gotovoj hrani i brzoj hrani poput burgera, hot-doga i slično. Ne bi bilo loše izbjegći gazirane i zasladene napiske. Preporučuje se i izbjegavanje hrane koja uzrokuje nadimanje poput kelja, kupusa, graha, leće. Jako začinjena hrana je na popisu hrane koje bi dojilje trebale izbjegavati, kao i sirova hrana koja može uzrokovati trovanje.

KAKO POMOĆI NOVIM MAJKAMA DA OSTANU MOTIVISANE I DOSLJEDNE U VEŽBANJU NAKON PORODA?

Svakako bi prvo preporučio da se obrate stručnoj osobi i da ne krenu trenirati "na svoju ruku". **Sama pomisao da trening donosi bolje raspoloženje, samopouzdanje, energiju te vraća tijelo u formu** mislim da su dovoljni razlozi da majke ostanu dosljedne vježbanju nakon poroda.

ZA KRAJ KOJA JE VAŠA PORUKA ZA NAŠE ČITATELJKE?

Slušajte svoje tijelo i ostanite dosljedni treningu ili ako niste trenirali krenite jer ćete biti mnogo zadovoljniji, sretniji i ispunjeniji a samim tim i ljudi oko vas.

baby DERMEDIC

Recommended by dermatologists



Intuspharm d.o.o.

Rajlovačka cesta 23
71000 Sarajevo
Bosna i Hercegovina

@dermedicbih
www.intuspharm.ba
E: info@intuspharm.ba
M: +387 (0)61 826 355

Nježna emolijentna njega kože od
1. dana života

Potražite u apotekama/ljekarnama



ATOPIJSKI DERMATITIS

Atopijski dermatitis (AD) ili još često nazvan i atopijski ekcem predstavlja upalnu kožnu bolest koja je neprenosiva i hronična. AD ima visoku učestalost, pogađa 1-12% djece u visoko razvijenim zemljama. Kod više od 50% pacijenata prvi simptomi se javljaju od prve godine života, a 90% njih od pete godine života. Odlike atopične kože su suha koža, ljuskava, koža sklona iritacijama i svrbežu. Atopijski dermatitis najčešće pogoda djecu i mlade ljude, no može se nastaviti i u starijoj dobi, obično zahvata i lice (koža oko očiju, kapke, obrve, trepavice) i tijelo.

Imunološki sistem osobe sa atopijskim dermatitisom je poremećen i prekomjerno aktiviran. Što potiče inflamaciju koja oštećuje kožnu barijeru što u konačnici rezultira kožom koja je suha i sklona svrbežu, kao i crvenkastome osipu. Koža pacijenata sa AD je jako osjetljiva na infekcije (stafilokokne i streptokokne kožne infekcije i bradavice, herpes simplex te molluscum contagiosum što je kožni poremećaj uzrokovani virusima). Upravo je ovo razlog zašto osobe sa atopijskim dermatitisom imaju veoma suhu i infekcijama sklonu kožu.

Atopijski dermatitis se obično javlja u mlađoj životnoj dobi, tipično u prvih šest mjeseci života. Njegovi simptomi se mogu javljati u valovima gdje postoje periodi inflamacije odnosno aktivna faza, kao i faza smirenja tj. remisije. Kod neke djece atopijski dermatitis nestane kada odrastu, dok se kod nekih faze inflamacije ponavljaju i u odrasloj dobi.

Također atopijski dermatitis koegzistira sa dva još alergijska stanja: astma i alergijski rinitis. Stoga su osobe koje imaju astmu i/ili alergijski rinitis, ili imaju članove obitelji koji pate od ovih stanja, sklonije razvoju AD. Simptomi se razlikuju od osobe do osobe. Najuobičajeniji simptomi su svrbež kože, kraste iza ušiju, osip na obrazima, rukama i nogama. Jako važan faktor kod AD je koža koja svrbi (pruritus) jer češanje i trljanje pogoršavaju upalu kože.

NEKI PACIJENTI MOGU IMATI:

1. crvenu kožu, zagrijanu jer je imunološki sistem jako aktivran,
2. mogućnost razvoja slijepljene i paperjaste kože, kao rezultat neprekidnog češanja i trljanja – likenifikacija,
3. mogućnost razvoja pjega i krvžica na koži, koje ako se češu, mogu postati otvorene i inficirane.

DIJAGNOZA ATOPIJSKOG DERMATITISA

Dijagnoza je temeljena pojavama na koži te ih stoga doktor pregledava da bi odbacio druge potencijalne uzročnike.

Obično za dijagnozu AD je potrebno ustanoviti sljedeće - koža koja svrbi minimalno 12 mjeseci uz tri ili više faktora:

- 1. Vidno iritirana crvena koža na pregibima (unutrašnjost laktova, iza koljena, prednji dio koljena kod djece mlađe od 18 mjeseci)**
- 2. Istorija ponovljenih epizoda iritirane kože na gore navedenim dijelovima**
- 3. Generalno suha koža u proteklih 12 mjeseci**
- 4. Istorija astme ili alergijskog rinitisa**
- 5. Simptomi se počeli pojavljivati prije druge godine.**

LIJEČENJE

Cilj tretmana AD je smanjenje u uklanjanje simptoma. Dječiji akcem postaje blaži sa godinama i često nestaje nakon 3 ili 4 godine života. Atopijski dermatitis se uspješno liječi kod kuće te je liječenje bazirano na temelju hronične prirode same bolesti. Stoga, sve što pogoršava simptome je potrebno izbjegavati što je više moguće, uključujući bilo koje alergene u hrani, nadražavajuće tkanine poput vune i sintetike, prevelike temperaturne promjene. Suha koža često pogoršava stanje, te zbog toga prečesto i dugotrajno kupanje i korištenje sapuna treba smanjiti i nakon kupanja ne trljati kožu peškirom da bi se osušila nego tapkati po koži. Nije poznat lijek za AD pa cilj dnevne njegе jest jačanje zaštitinog sloja kože u čemu pomaže hidratacija kože i administracija lipida koji su joj jako potrebni da bi onemogućili daljnje isušivanje.

Gruba sredstva za pranje mogu ukloniti lipide sa kože i oštetići sloj, zato je potrebno izbjegavati abrazivne sulfate (SLS, SLES) u preparatima, alkalne sapune. Zato je najčešće preporuka upotreba uljnih kupki. Važno je hidrirati kožu odmah nakon pranja da bi se izbjeglo isparavanje vode sa kože (po mogućnosti više puta dnevno). Doktori biraju proizvode - emolijense za njegu kože koji u svom sastavu sadrže npr. ulje sjemenki lana jer predstavljaju veliki izvor nezasićenih esencijalnih masnih kiselina sa protuupalnim djelovanjem (omega 3, omega 6 i omega 9 masnih kiselina). Također mogu preporučiti proizvode koji sadrže beta glukan, koji podiže prirodnji imunitet kože. Uz to podloga izbora je shea maslac jer omogućava adekvatnu hidrataciju i dubljih slojeva kože, kao i adekvatnu zaštitu kožne barijere, a pri tome se lijepo upija i ne ostavlja fizički film na koži.

Emolijenti su preparati koji sprječavaju isušivanje kože ili u bukvalnom prijevodu sredstva za vlaženje kože. Prave se kao losioni, kreme, masti i kupke u koje se integrišu masne komponente koje će kožu činiti mekanom i vlažnom. Potrebno je istaknuti da se emolijens slobodno može nanositi na oštećenu kožu bez ikakvoga straha od predoziranja jer ne sadrže aktivne supstance koje mogu proći iz kože u krvotok. Za efikasan tretman AD potrebno je emolijens nanositi više puta dnevno, početi sa 2-3x dnevno i prilagođavati osobnim potrebama. Emolijense je potrebno prijemnjivati i kada je koža zdrava i bez promjena kao i u aktivnoj fazi, također ukoliko se koristi kortikosteroidna krema ili neki drugi tretman, potrebno je sačekati minimalno 30 minuta prije nanošenja emolijenta. Ukoliko dijete ili odrasla osoba osjeti pogoršanje u bilo kojem trenutku, preporuka je da se obrati primarno svom doktoru.



PREVENCIJA I LIJEĆENJE KOLIKA KOD BEBA – EASYCOL BABY

Piše: mr ph. Vahid Bećirović

Grčevi kod beba su uobičajeni periodični napadi bola u trbuhu. Obično se javljaju između 2-4 nedjelje života. Javljuju se podjednako kod beba koje doje ili se hrane adaptiranim mlijecnom formulom. Kliničke studije su pokazale da je prolazni nedostatak enzima laktaza jedan od glavnih faktora u nastanku crijevnih grčeva (kolika) kod beba.

Laktaza je prirodnji enzim koji se proizvodi u tankom crijevu. Ona ima važnu ulogu u procesu hidrolize laktoze, tj. podjele šećera, koji se može naći u mlijeku, na dvije komponente: glukozu i galaktozu, kako bi mogao biti apsorbiran u organizmu tokom procesa probave. Smatra se da do 60% beba koje su zdrave imaju problem sa crijevnim grčevima.

ŠTA SE DEŠAVA KADA SE NE PROBAVI SVA LAKTOZA?

Tokom prvih mjeseci života, neke bebe imaju poteškoća s probavom laktoze u mlijeku jer jedan dio nije hidroliziran. Ta laktoza koja nije hidrolizirana bit će pod djelovanjem crijevnih bakterija koje ulaze u proces fermentacije, što dovodi do proizvodnje i akumulacije gasa, praćeno epizodama kisele dijareje.

KAKO ZNAMO DA BEBA IMA GRČEVE?

Zdrava beba iznenada počinje da plače bez poznatog razloga uz istovremeno:

- grčenje,
- privlačenje nožica ka stomaku,
- crvenilo lica i
- grčenje šaćica.

Takvi napadi su iznenadni, obično u kasnim popodnevnim i večernjim satima.

Stomačić je napet i osjetljiv.

Napad može trajati satima i obično prestaje nakon stolice, ispuštanja vjetrova ili zbog iscrpljenosti bebe.

ŠTA PODUZETI U SITUACIJI KADA BEBA IMA GRČEVE?

Preporučeno rješenje za ovu situaciju je upotreba laktaze kako bi se pojačalo enzimatsko djelovanje na laktozu. Pojačano enzimatsko djelovanje na laktozu pomaže probavljanje mlijeka i smanjuje osjećaj nelagode i posljedične epizode neutješnog plača.

EASYCOL BABY+ KAPI

Easycol baby+ kapi za razliku od drugih preparata koji se preporučuju kod crijevnih grčeva kod beba sadrži prirodni enzim laktazu koji djeluje samo na mlijeko. Easycol baby može se koristiti



s majčinim mlijekom i formulom za novorođenčad za poboljšanje procesa probave laktaze kao kompenzacija za prolazni nedostatak enzima laktaze tokom prvih mjeseci života. Easycol BABY je prirodno i neškodljivo rješenje koje ublažava osjećaj nelagode i posljedične episode neutješnog plača. Easycol BABY razlaže laktozu na dva prosta šećera : galaktozu i glukozu, te na taj način doprinosi boljoj probavi mlijeka. Naučne studije su pokazale da bebe hranjene mlijekom obrađenim enzimom laktaze pokazuju značajno smanjenje trajanja plača, kao rezultat poboljšanja procesa probave mlijeka. Easycol BABY je neškodljiv proizvod i može se koristiti od prvog dana života.

PREVENCIJA I LIJEĆENJE URINARNIH INFKEKCIJA - URANTIS

Piše: mr ph. Adna Šabić

Sigurno ste bar jednom u životu osjetili peckanje pri mokrenju, težinu i pritisak u mjeđuhru. Riječ je o urinarnoj infekciji. To je vrlo učestala tegoba koja nastaje kada mikroorganizmi koji inače žive u urogenitalnom traktu i crijevima dospiju u mokraćni mjeđur. Više od 90% svih mokraćnih infekcija uzrokuje bakterija *Escherichia coli*, koja se prirodno nalazi u vašim crijevima.

Urinarne infekcije puno češće pogadaju žene jer nepoželjne bakterije lakše ulaze u ženski mjeđur zbog puno kraće mokraćne cijevi. Infekcija se najčešće javlja kod djevojaka koje su tek stupile u spolne odnose te kod žena u menopauzi.

KOJI SU PREPORUČENI MEDICINSKI TRETMANI?

Terapija urinarnih infekcija antibioticima je ograničena. Mnogi već kod prvih znakova urinarnih infekcija odmah posegnu za antibiotikom. Međutim postoje brojni razlozi zbog kojih biste trebali izbjegavati antibiotike, kao što su: njihovo pretjerano korištenje doprinosi pojavi tzv. superbakterija, koje su otporne na antibiotike, antibiotici uništavaju i loše i dobre bakterije u vašem organizmu, a mogu uzrokovati dijareju i druge probavne tegobe koje mogu izazvati vrlo neugodne nuspojave i uzrokovati opasne alergijske reakcije, antibiotici slabe

organizam te smanjuju imunitet, pogotovo kod djece. Poznato je da na urinarne infekcije najbolje djeluju biljke kao što su uva i breza.

URANTIS

Urantis je inovativni dodatak prehrani sa D-manozom i ekstraktima medvjedke, bijele breze i žutike, razvijen za zaštitu i normalnu funkciju urinarnog trakta. **Urantis pomaže u farmakološkom liječenju antibioticima i antisepticima, te ima blagotvorno preventivno djelovanje protiv recidiva bakterijskog cistitisa.**

Urantis sadrži D-manozu koja djeluje tako da veže štetne bakterije koje se izbacuju iz mokraćnog mjeđura prilikom mokrenja. Pored D-manoze,

Urantis sadrži i uvu, žutiku i bijelu brezu koji na prirodan način mogu doprinijeti fizičkoj dobrobiti urinarnog trakta. Urantis ne sadrži gluten i laktوز, tako da je pogodan i za vegane. Najnovija istraživanja su pokazala da je efikasnost Urantisa 50% bolja u odnosu kombinaciju D-manoze sa brusnicom.

Urinarne infekcije su lako rješive, ali ne treba ih olako shvatati, jer neadekvatnim liječenjem mogu dovesti do brojnih komplikacija, a nerijetko su i samo upozorenje na postojanje neke druge teže bolesti. **Kod zanemarenih slučajeva liječenje je često dugotrajno i naporno, pa je bolje uz pomoć navedenog preparata pokušati izbjegći pojavu te česte i neugodne bolesti.**





70

Mira Cvijanović

BEZ INTERAKCIJE NEMA KOMUNIKACIJE

Nikad nije rano za prvu posjetu logopedu.

Mira Cvijanović, magistar logopedije

Mira Cvijanović je magistar logopedije, Edukacijsko rehabilitacijskog fakulteta u Tuzli. Iza sebe imam 17 godina bogatog radnog iskustva u primarnoj zdravstvenoj zaštiti, certifikovani je MarteMeo praktičar. Od januara 2023. osnivač Edukativnog logopedskog centra Logoped Plus u Doboju. Sa Mirom smo razgovarali o razvoju govora kod djece.

KADA STE ODLUČILI DA ĆETE SE BAVITI LOGOPEDIJOM?

U periodu mog odrastanja vrlo malo se znalo o struci kojom se sada bavim. Studij logopedije sam upisala spontano i danas nakon toliko godina ne mogu zamisliti ni jedan drugi poziv kojim bi se bavila osim da budem logoped.

DANAS DJECA SVE ČEŠĆE IMAJU PROBLEME SA RAZVOJEM GOVORA.

KADA JE PRAVO VRIJEME ZA PRVU POSJETU LOGOPEDU?

Nikad nije rano za prvu posjetu logopedu. Obzirom da radim u primarnoj zdravstvenoj zaštiti, moj epicenter zanimanja je prevencija. Cilj mi je da dijeljenjem svog znanja roditeljima, smanjim potrebu za logopedskim tretmanom njihove djece, ili ukoliko se već javi potreba za tretmanom da isti svedemo na minimum svojim zajedničkim radom. Idealno bi bilo da se razvoj govora i jezika prati od najranijeg uzrasta, kako bi roditelji dobili jasna uputstva i savjete vezano za pravilan razvoj i pravovremeno prepoznavanje crvenih zastavica.

NA OSNOVU VAŠEG ISKUSTVA KOLIKO DOBRO GOVORE DJECA PREDŠKOLSKOG UZRASTA?

Govorno jezički razvoj predškolaca je najblaže rečeno alarmantan! Živimo u vremenu kada 80%



šestogodišnjaka ima potrebu za logopedskim tretmanom. Nisu u pitanju samo artikulacijsko-fonolokški poremećaji koji su najbenigniji za korigovanje.

Srećem se sa djecom koja imaju izražena odstupanja u svim jezičkim sastavnicama, oskudnom rečenicom, siromašnim rječnikom, rasutom pažnjom, djecom koja nemaju razvijenu sposobnost za održavanje dvosmjerne komunikacije... **Sve navedeno se kasnije reflektuje na emocionalno sazrijevanje djece i loša postignuća u školskim vještinama.**

KOLIKO SU RAČUNARI, TABLETI I TELEFONI UTJECALI NA RAZVOJ GOVORA KOD MALIŠANA?

Bez interakcije nema komunikacije. Mi živimo u tehnološki razvijenom svijetu, okruženi mnogim ekranima, što se ne može izbjegći. Akcenat ću staviti na izreku "Umjerenost u svemu". Nemaju ekrani toliki uticaj koliko vrijeme provedeno ispred njih. Ostaviti dijete 5h i duže da gleda u tablet je klasično zanemarivanje od strane roditelja, s čim se moje kolege i ja sve češće susrećemo u praksi. Djeca nisu svjesna

sebe, svog odnosa sa okolinom, nisu samostalna u hranjenju, oblačenju, ne znaju inicirati igru sa vršnjacima, sve im je dosadno, nemaju usmjerenu pažnju i jedino što im je zanimljivo se nalazi na ekranu. Američka pedijatrijska asocijacija sugeriše "Bez ekrana do 2. godine života.", posebno ne za vrijeme hranjenja, uspavljanja i interaktivne igre sa djecom.

KOLIKO SU RODITELJI BITNI U TOM PROCESU TJ. DA LI TREBA DA VJEŽBAJU GOVOR SA DJECOM KOD KUĆE?

Roditelj je koterapeut u tretmanu. Bez saradnje roditelja nema kvalitetnog tretmana. Ja često logopedski tretman poredim sa lijekovima koje dobiju od svog doktora, dobijete lijek i dajete ga djetetu kod kuće u određeno vrijeme jer želite da dijete ozdravi. Od logopeda poslije svakog tretmana dobijete instrukcije kako i šta da radite kod kuće i to provodite u vijeme koje odredite jer želite da Vaše dijete napreduje i usvoji npr glas Š, Ž, R... Nema tu puno filozofije.

71

POKRENULI STE NEDAVNO CENTAR LOGOPED PLUS U KOJEM NUDITE USLUGE OSOBAMA KOJE IMAJU GOVORNE PROBLEME. ŠTA VAS JE MOTIVISALO ZA POKRETANJE OVOG CENTRA?

Znanje se uvećava kada se dijeli. Kao profesionalac koji je u ovom poslu dugi niz godina, imala sam veliku želju i motiv da se logopedski tretman i tretman defektologa podigne na jedan viši nivo. **Zbog sve veće potrebe za ovakvim tretmanima i hroničnog nedostatka struke željela sam da "Logoped plus" bude dostupan svima kako bi se na što kvalitetniji, bolji i brži način pomoglo djeci da prevladaju svoje teškoće.** Zajedno sa kolegama koji rade u našem centru bila sam učesnik na mnogim kongresima, simpozijumima i edukacijama kako u našoj zemlji tako i u regionu gdje smo upoznali



vrhunske stručnjake sa kojima imamo odličnu poslovnu saradnju koja unapređuje naš svakodnevni rad.

KOJE USLUGE NUDITE U CENTRU?

U naš centar se roditelji uvijek mogu javiti savjetodavno zbog svojih nedoumica o ranom rastu i razvoju svoje djece iz čega kasnije može proizaći potreba za logopedskom i defektološkom dijagnostikom, ranom stimulacijom progovaranja i razvoja govora i jezika. Radimo na stimulaciji socijalnih vještina, grube i fine motorike, stimulaciji pažnje i pamćenja te na pripremi djece za školu.

KAKO SE MOŽE DOĆI DO VAS?

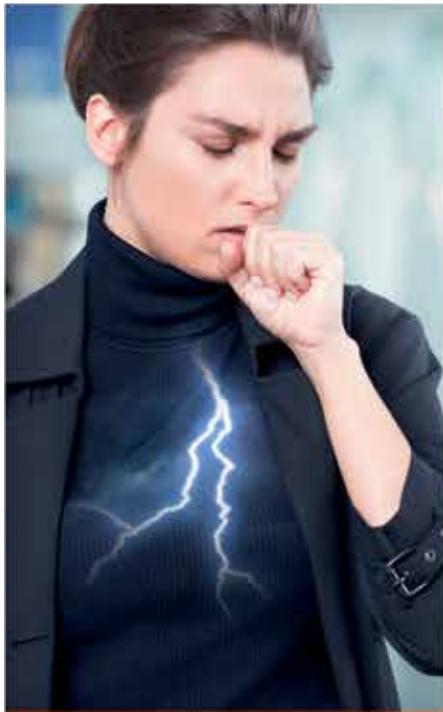
Sve neophodne informacije roditelji mogu dobiti tako što će nas zapratiti i pisati nam putem telefona koji su istaknuti na našoj facebook (Logoped plus) i Instagram stranici (logoped_plus_doboj) kao i na email logopeddoboj@gmail.com

ZA KRAJ DA LI IMATE NEKU PORUKU ZA RODITELJE?

Ponoviću se, nikad nije previše rano za logopeda. Bolje potražiti savjet za ranu stimulaciju nego zakasniti i uhvatiti se u koštač sa tretmanom.

“

Bez interakcije nema komunikacije. Mi živimo u tehnološki razvijenom svijetu, okruženi mnogim ekranima, što se ne može izbjegći. Akcenat ću staviti na izreku "Umjereno u svemu". Nemaju ekrani toliki uticaj koliko vrijeme provedeno ispred njih.



Flavamed®

ambroksol hidrohlorid:

Flavamed® forte

POBIJEDITE
KAŠALJ! produkтивни

- Brz početak djelovanja
▶ za 30min
- Razrjeđuje gusti, ljepljivi sekret
- Olakšava iskašljavanje

Flavamed porodica
za cijelu porodicu*



* za djece od 2. godine

U SVIM APOTEKAMA BEZ LJEKARSKOG RECEPTA.

PRIJE UPOTREBE PAŽLJIVO PROČITATI UPUTSTVO O LIJEKU. ZA OBAVJESTI O INDIKACIJAMA, MJERAMA OPREZA I NEŽELJENIM EFEKTIMA POSAVJETUJTE SE SA LJEKAROM ILI FARMACEUTOM.

BERLIN-CHEMIE AG Predstavništvo za BH | 11 000 Sarajevo, Huseinovića 2/II | Tel: +387 33 715-785 | fax: +387 33 715-187 | e-mail: bonita@berlin-chemie.com www.berlin-chemie.ba

ZAŠTO JE BIO SAVE VAŠ NAJBOLJI PRIJATELJ TOKOM TRUDNOĆE



PLANIRATE TRUDNOĆU

Znamo koliko je svim roditeljima važna tačna i korisna informacija onda kada očekuju bebu. Mnogo pitanja i nedoumica prati svaki par. U želji da budemo podrška prije, tokom i nakon trudnoće, Bio Save je najbolji prijatelj budućim roditeljima. Volimo da istaknemo značaj toga da smo tu savjetodavno, onda kada budete krenuli sa planiranjem trudnoće.

SAZNALI STE DA STE TRUDNI

U prostorijama Bio Save-a na raspolaganju su vam kolege koje će stručno i precizno moći da vam preporuče prenatalni test. Objasnićemo Vam zašto je Qualified, prenatalni test na koji se možete sa sigurnošću osloniti. Bio Save Vam nudi i mogućnost da u našim laboratorijama obavite sve neophodne testove i da što bezbrižnije otpočnete svoju trudnoću. Među Bio Save timom su sjajni stručnjaci koji će Vam dati jasna uputstva za prve laboratorijske i biohemijiske analize.



NASTAVLJAMO DA SE DRUŽIMO

Želite što više informacija na putu koji vas čeka. Bio Save vam omogućava radionice sa opširnim programom o raznim temama. Posebno smo ponosni na naš program – Mliječni put, koji već mjesecima dočekuje trudnice od 24. nedelje trudnoće i priprema ih za prve dane sa bebom, te daje uvid u to kako se treba pripremiti za porodilište i šta spakovati za isto. Mliječni put je kreiran kao program koji će budućim mamama i tatama razriješiti sve nedoumice koje mogu da se pojave kada stigne beba.

T + 387 33 742 856
E i@bio-save.ba
W www.bio-save.ba
www.prenatalni-test.ba

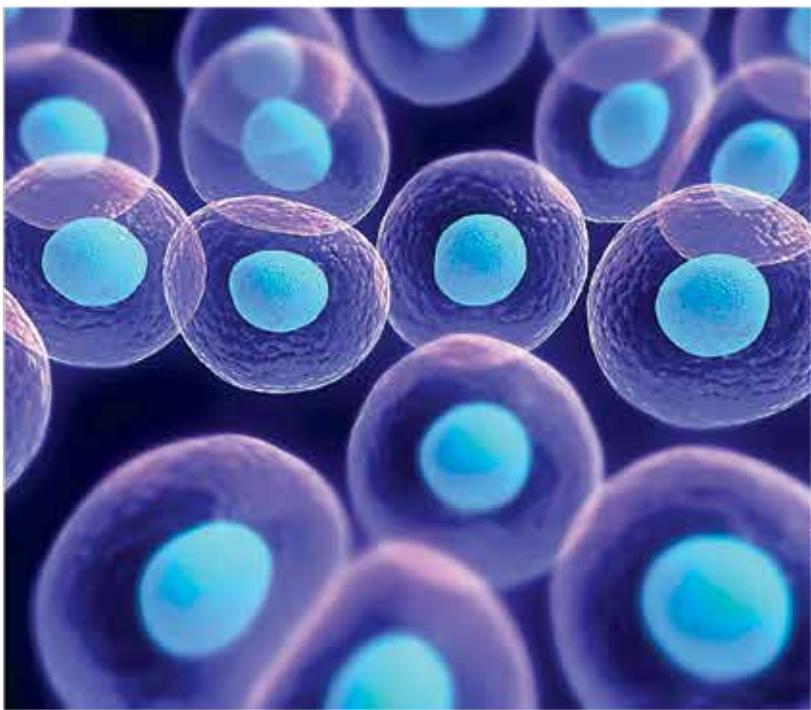


MLJEČNI PUT
priprema trudnica
za porodaj i
roditeljstvo

u Banja Luci
i Sarajevu

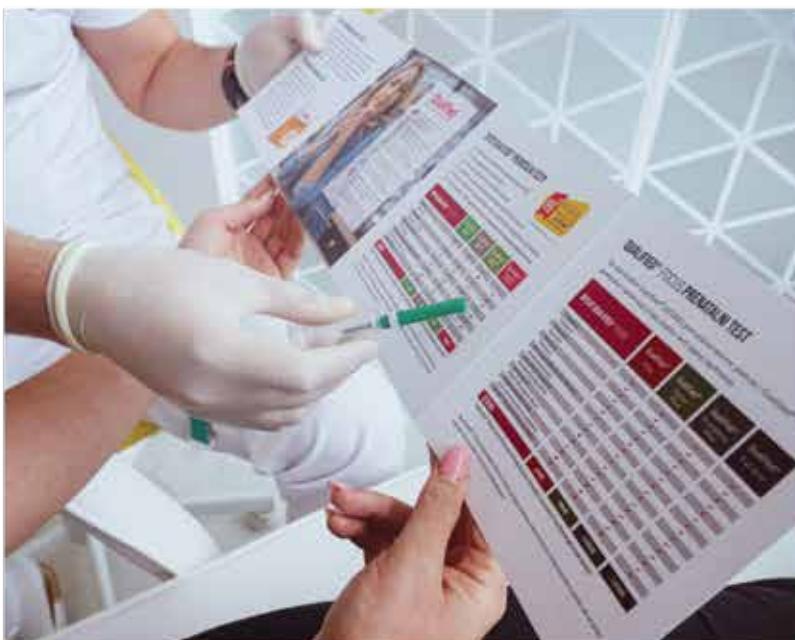
Prijavite
se





SPREMNI STE ZA PORODJAJ. ŠTA NE SMIJETE ZABORAVITI?

Jedinstvena prilika da se uzmu matične ćelije, vaš zalog za budućnost. Tu smo uz Vas, kako bismo vas na vrijeme informisali o tome šta znači čuvanje krvi iz pupčanika kao i objasnili cijeli proces koji stoji iza toga. Pozovite nas!



BECAUSE WE CARE!

T + 387 33 742 856
E i@bio-save.ba
W www.bio-save.ba
www.prenatalni-test.ba



AFTER PREGNANCY GENETSKA TESTIRANJA

Potrudili smo se da pokrijemo svaki segment koji bi buduće mame i tate mogao da zanima. Baš iz tog razloga, uz našu pomoć, pružamo vam priliku da putem G810PRO DNA TEST-a dobijete neophodne informacije o otkrivanju urođenih promjena (mutacija) nasljednih informacija vašeg novorođenčeta. Nutrigenom test je tu da otkrije sve tajne vašeg metabolizma. Uz njega ćete upoznati sebe, svoj metabolizam i gene i obezbijediti adekvatan unos hranljivih sastojaka koji čuvaju Vaše zdravlje i u potpunosti zadovoljavaju potrebe cjelokupnog organizma.



After
Pregnancy
Nutrigen Test®
approved by Bio Save Group

SET ZA UZIMANJE UZORAKA



Ukoliko odlučite da sačuvate matične ćelije svoje bebe, prva stvar koju bi trebalo da uradite je naručivanje Bio Save seta za uzimanje uzorka. To ćete uraditi veoma lako: pozovite nas na neki od telefona ili svoj set naručite slanjem e-majla na: i@bio-save.ba

Set će stići na Vašu kućnu adresu već narednog dana i sadržaće sve što je neophodno za bezbjedno i lako uzimanje jedinstvenih matičnih ćelija Vaše novorodene bebe. Naravno, Bio Save set možete preuzeti i u našoj kancelariji u Sarajevu.



BIO SAVE
BECAUSE we CARE

PORODAJ

Došao je taj veliki dan. Prije nego što krenete u bolnicu, između ostalog, nemojte zaboraviti ove dvije bitne stvari: da ponesete set za uzimanje matičnih ćelija, kao i da nas kontaktirate na broj **033/742-856**. Čim primimo Vaš poziv mi ćemo biti spremni da pri narednom pozivu, kada se porođaj završi, u što kraćem vremenskom roku dođemo u porodilište i preuzmemoset. Mi, takođe, zatim preuzimamo dalju logistiku vezanu za slanje uzorka u našu banku matičnih ćelija.

UZIMANJE UZORKA

Nakon rođenja, ljekar vrši sakupljanje uzorka krvi iz pupčanika. Proses je potpuno bezbolan, siguran i jednostavan za majku i dijete. Majka obično i ne primjeti kada je uzorak uzet.

OBRADA UZORKA

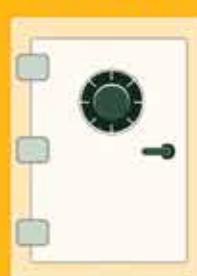
Odmah nakon porođaja u najkraćem vremenskom roku mi preuzimamo set od ljekara i avionom ga šaljemo u našu laboratoriju. Ovdje će matične ćelije biti detaljno testirane i pripremljene za krioprezervaciju od strane naših specijalno obučenih ljekara i laboratorijskih tehničara.

ČUVANJE

Matične ćelije Vaše bebe se zamrzavaju na -196°C . U našim kriotankovima one će biti čuvane narednih 20, 30, 40 ili 50 godina (u zavisnosti od paketa koji odaberete) u našoj baci matičnih ćelija koja je pod stalnim nadzorom.

POKLON ZA ŽIVOT

Kada Vaše dijete napuni 18 godina, on/ona će postati vlasnik matičnih ćelija, kao i sigurnosti koju one nude. Vašem dijetetu se na ovaj način nudi mogućnost da zaštitи ne samo sebe, već i svoju buduću porodicu. I zaista, da li postoji ljestivi poklon od ovog?

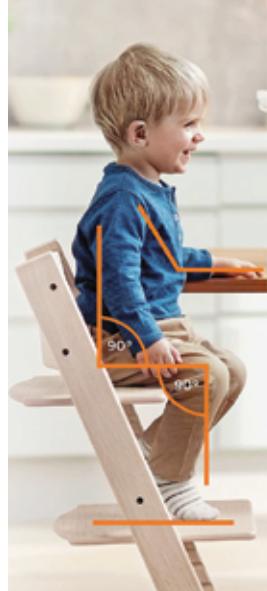
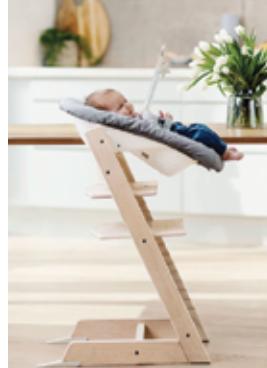




STOKKE®

Stokke Tripp Trapp stolica je jedinstvena i elegantna kreacija koja se ističe svojim prepoznatljivim skandinavskim dizajnom. Ova stolica nije samo komad namještaja, već i funkcionalni kompanjon koji raste s vašim djetetom.

Tripp Trapp se prilagodava potrebama vašeg djeteta dok raste, pružajući udobno i sigurno mjesto za sjedenje tokom svih faza djetinjstva. Njena izdržljiva izrada od visokokvalitetnih materijala osigurava trajnost, dok je paleta boja i materijala dostupnih za ovu stolicu čini savršenim dodatkom svakom interijeru. Tripp Trapp stolica nije samo praktična, već pravi estetski užitak, čineći obrok svakog dana posebnim trenucima za cijelu porodicu.



Kupi & Osvoji

Na poklon

Uz kupovinu Tripp Trapp
stolice za hranjenje
na poklon dobijete
Baby Set



Skeniraj za punudu

BOJPROM



Helena Katić

BITI RODITELJ JE JEDAN OD NAJVEĆIH
BLAGOSLOVA, TE VJEROJATNO JE JEDNA OD
NAJTEŽIH I NAJZAHTJEVNIJIH ULOGA U ŽIVOTU

**Najbitnije je unutar sebe sve posložit, svako dijete da bi sretno i zdravo
odrastalo, treba imati sretnu mamu pokraj sebe.**

Intervju: Helena Katić



Neumljanka Helena Katić je uspješna mlada žena koja je pokrenula svoj vlastiti biznis baziran na ljekovitom bilju hercegovačkog kraja. "Jopi bio" novi je hercegovački brend prirodnih čajeva i kozmetike koji je nedavno Helena predstavila na sajmu u Poljskoj. Pored toga što je poduzetna i vrlo uspješna u poslu kojem radi Helena je i majka. Sa Helenom smo razgovarali o njenim proizvodima i planovima za budućnost.

**KAKO STE DOŠLI NA
IDEJU DA ZAPOČNETE
SVOJ BREND PRIRODNE
KOZMETIKE? DA LI
JE MAJČINSTVO BILO
INSPIRACIJA ZA TO?**

Za poduzetništvo sam se odlučila iz više razloga, a jedan od faktora je bio i taj što sam uvijek trčala sa posla kući, nikad dovoljno vremena. Oduvijek mi je bila želja nešto sama stvarati a volim prirodu i vjerujem da nam ona nudi najpotrebnije, pa tako i učinkovite prirodne sastojke za ljepotu i zdrav izgled kože. Kockice su se posložile i nastala je ideja o proizvodnji prirodne kozmetike i prirodnih čajeva, koja se s vremenom realizirala. Majčinstvo me je samo poticalo na to da ne odustanem, pogotovo u zimskom periodu kad su djeca slabijeg imuniteta i malo više podložna prehladama i virusima. Priroda je toliko kod nas bogata i nedirnuta da je



možemo maksimalno iskoristiti za naše zdravlje te ojačati imunitet.

KOJA JE VAŠA MISIJA I VIZIJA IZA VAŠEG BREND? KAKO SE TA MISIJA ODRAŽAVA U PROIZVODIMA KOJE NUDITE?

Koncept ljepote i kozmetike je drevan koliko i čovječanstvo i civilizacija. Biljne formulacije uvijek su privlačile značajnu pažnju zbog svoje dobre aktivnosti, te razmjerno malih ili nikakvih nuspojava. Potražnja za proizvodima prirodnog i organskog podrijetla i danas neprestano raste što znači da su kupci zainteresirani za ovaj segment industrije. U današnje vrijeme kada smo izloženi velikom broju alergija, ekcema, kožnih bolesti, ona postaje stil

života. Moja misija je ponuditi proizvod visoke kvalitete i konkurenntske cijene našim potrošačima. Biti u stalnom kontaktu sa našim potrošačima trudeći se zadovoljiti njihove potrebe na najučinkovitiji mogući način. Pružiti odgovarajući proizvod u pravo vrijeme i na pravom mjestu.

KAKO USKLAĐUJETE SVOJU ULOGU MAJKE S VOĐENJEM SOPSTVENOG POSLA? KOJE IZAZOVE I PREDNOSTI TO NOSI SA SOBOM?

Biti roditelj je jedan od najvećih blagoslova te vjerojatno je jedna od najtežih i najzahtjevnijih uloga u životu. Roditelji se svakodnevno susreću sa pritiscima okoline i očekivanjima koja treba ispuniti. Veliki izazov za roditelje je i internet. Treba

dobro balansirati i paziti da ne dođe do ovisnosti, koliko god postoji i dobra strana online zajednice, ja spadam još uvijek u staromodne roditelje i nedozvoljavam mobitel u školu, te za vrijeme školske godine korištenje je ograničeno.

VAŠI PROIZVODI SU POZNATI PO TOME ŠTO SU PRIRODNI. KAKO BIRATE SASTOJKE I KOJI SU KLJUČNI FAKTORI ZA VAS U PROCESU ODABIRA?

Priroda po mnogo čemu simbolizira obilje. Toliko je prirodnih sastojaka na odabir, da biste mogli cijeli život raditi nove i nove kombinacije i recepture, a da ne potrošite svoju maštu. Poznato je da se u većini lijekova nalaze ljekovite biljke, pa je isti slučaj i s čajevima. Pijemo ih kad smo zdravi, a još više kad smo bolesni. Mi se ovdje prilagođavamo kupcima i potrebama na tržištu. Najbitniji faktor nam je da je potpuno prirodan sastojak iz prirode i kvalitetan te da su urađene sve analize.

79

MOŽETE LI PODIJELITI SVOJ OMILJENI PROIZVOD IZ VAŠEG ASORTIMANA I REĆI NAM VIŠE O NJEMU? ZAŠTO JE POSEBAN?

Vjerujte da je teško odabratи jedan proizvod od toliko da assortmana, svaki je za nešto poseban. Recimo Anti age serum od smilja što se tiče kozmetičkih proizvoda. Podupire sposobnost obnavljanja kože, sprječava stvaranje bora, održava mladenački izgled kože. Serum pruža zaštitu kože od vanjskih štetnih utjecaja te ima anti-age učinak. Obiluje uljem smilja te vitaminom E. A što se tiče čajeva, Gastrofit za želučane tegobe, te ženski čaj.

KAKO VIDITE BUDUĆNOST VAŠEG BREND? IMATE LI PLANOVE ZA PROŠIRENJE ASORTIMANA ILI ŠIRENJE POSLOVANJA?

Želimo stvoriti želju za



80

konzumiranjem izvornih čajeva koji osim svog okusa imaju i ljekovita svojstva te doprinose očuvanju zdravlja. Moj plan je i dalje kontinuirano raditi na našoj ponudi biljnih čajeva tinktura i setova kozmetike gdje radimo na novim proizvodima i u tom segmentu širenje palete kozmetike. A do kraja godine je u planu i otvorenje u Neumu, trenutno završavamo potrebnu dokumentaciju.

KAKO SAVJETUJETE DRUGE ŽENE, POSEBNO MAJKE, KOJE RAZMIŠLJAJU O POKRETANJU SOPSTVENOG POSLA ILI BREND-A?

Sve je više žena koje osim obitelji žele raditi i ostvariti svoju karijeru. Naime, prošla su vremena kada je žena doma sjedila uz djecu, kuhalala, prala i čekala muža da dođe s posla. Ako se vratimo u prošlost, svjedočimo dugom popisu žena koje su izašle iz okvira i okova patrijarhalnog društva, te ostavile svoj trag u svijetu. Borile su se protiv stereotipa, ograničenja, te upravo zbog toga danas možemo vidjeti veliki broj žena poduzetnica u društvu ili poduzećima u kojima dominiraju muškarci. Ne odustajte od svojih snova, jer oni ne odustaju od vas...uz malo volje, želje i hrabrosti snovi se ostvaruju.

KAKO SE NOSITE SA RAVNOTEŽOM IZMEĐU POSLA, MAJČINSTVA I SAMOG SEBE? IMATE LI SAVJETE ZA ODRŽAVANJE ZDRAVOG BALANSA?

Najbitnije je unutar sebe sve posložit, svako dijete

da bi sretno i zdravo odrastalo, treba imati sretnu mamu pokraj sebe. Prije godinu dana sve je moralo biti teški perfekcionizam, ali prošla školska godina me skroz izokrenula, kad sam vidjela da od toga nema ništa. Jedan dan u tjednu ostavim samo za sebe i tada napunim baterije, šetnja, plivanje, spa ... Tako da je sada puno lakše. Za zdrav balans potrebno je držati mjeru u svemu, ali ponekad i preskočiti neke stvari da bi sebi olakšali ,ništa se ne mora, sve se može stići.

KAKO KORISTITE DRUŠTVENE MEDIJE I ONLINE PRISUSTVO KAKO BISTE PROMOVISALI SVOJ BREND I POVEZALI SE SA SVOJIM KUPCIMA?

Jako malo smo do sada bili na društvenim mrežama, a to je besplatan, najjednostavniji marketing sada ćemo se više tome posvetiti u ovoj zimskoj sezoni. Na Instagramu smo pod imenom "jopi.jopi" a na Facebooku "Jopi Bio, sada je u izradi i web, tako da ćemo se potruditi, biti više aktivni.

ZA KRAJ DA LI IMATE NEKU PORUKU ZA NAŠE ČITATELJKE?

Živite dan po dan ,kad uzmete te male ručice u svoje ruke zapamtite da one imitiraju nas, mi im pokazujemo put. Da ta mala srca trebaju našu, ljubav razumijevanje, razgovor. Sve drugo će doći i proći sada stvaramo uspomene za čitav život. Kojih će se oni sjećati na nama je da im ostavimo sretne, ispunjene trenutke smijehom i istinskom srećom.

GOJI SAN®

IMMUN PROTECT



- Uz snagu goji bobica i vučjeg trna
- Jačanje imuniteta za cijelu porodicu
- Podržava imuni sistem i opšte zdravlje
- Sa 10 vitamina

SA
OKUSOM
NARANDZE



3 RAZLOGA ZAŠTO ODABRATI DERMATOLOŠKI TESTIRANU PRIRODNU KOZMETIKU GLORIA ZA VAŠE NAJMLAĐE



82

Biti roditelj je sigurni smo najljepša titula koja Vam može pripasti u životu.

**Osim svega lijepog što donosi, tu je svakodnevno i ogromna odgovornost
donošenja ispravnih odluka i pravih izbora za Vaše mališane.**

Jedna od tih odluka je i kako njegovati osjetljivu dječju kožu jer za najmlađe želimo samo sigurne, provjerene i prirodne proizvode bez štetnih sastojaka. Srećom, domaći brend prirodne kozmetike Gloria će vam olakšati brige i Vašim mališanima pružiti kompletну prirodnu njegu.

Volimo praktične 2u1 proizvode
Jeste li znali da je Prirodna kozmetika Gloria razvila svoju baby kolekciju u suradnji s mamama?

Druženje s mamama uveliko je pomoglo Gloria timu da pruže roditeljima upravo ono što im je potrebno, a mame su odabrale sve – od tekstura do praktičnih 2u1 pakiranja.

Kod **njege beba** i mališana vrijedi pravilo manje je više, a veliki plus od svake mame dobivaju 2u1 proizvodi koji olakšavaju svaki korak njege. Upravo zbog toga **Prirodna kozmetika Gloria** je osmisnila 2u1 šampon i kupku za bebe i djecu koja će svako kupanje učiniti zabavom te **2u1 kremu za bebe** i djecu za lice i tijelo uz koju ćete razmaziti kožu Vaših najmlađih od glave do pete.



Osim što su navedeni proizvodi višenamjenski, dolaze u većoj ambalaži praktičnoj za doziranje i sigurnoj od prodora zraka te kontaminacije prirodnih sastojaka.

Osim 2u1 pakiranja, mame su odabrale za borbu protiv tjemenica uljnu teksturu. Osluškujući potrebe najmlađih i probleme s kojima se susreću novopečene mame Prirodna kozmetika Gloria je osmisnila ulje protiv tjemenice koje uklanja ljskice koje su se zalijepile za tjemenu bebe gotovo u potpunosti već nakon prvog korištenja. Ostali brendovi preferiraju pjene i kreme, koje kako su mame obrazložile se brzo potroše i teže koriste. Uz nježnu četku i Gloria ulje protiv tjemenice, Vaša će beba uživati u čistoj koži tjemena bez ljskica.

Želimo proizvode bez štetnih sastojaka

Prirodna kozmetika je pravi izbor ako ste u potrazi za proizvodima za djecu bez kemijskih tvari poput silikona, parabena, aluminija, alkohola i sl.

Svi ti aditivi čine štetu dječjoj koži jer je nadražuju i isušuju što za posljedice može imati svrbež, češanje, alergije ili čak prouzročiti kontaktni dermatitis.

Za kozmetiku bez kemikalija potražite certificirane proizvođače prirodne kozmetike.

Prirodna kozmetika Gloria može se pohvaliti dermatološki testiranom kolekcijom za bebe koja je zbog svojih prirodnih sastojaka sigurna za korištenje već od prvog dana života.

Kolekcija sadrži Gloria 2u1 šampon i kupku za bebe od 100% prirodnih sastojaka. Nježni učinci kamilice, palmarose i noćurka umiruju kožu i pružaju zdravu njegu tijela uz blage pjenilo na bazi zobi koje efikasno čisti.



Prirodnim sastojcima ova formula dodatno ojačava zaštitnu funkciju mlade kože bez isušivanja.

2u1 šampon i kupka za bebe ne izaziva iritacije, peckanje ili crvenilo te je potpuno siguran čak i za osjetljivu dječju kožu. Drugi proizvod **Gloria baby kolekcije** jeste 2u1 krema za bebe i djecu koja odgovara za njegu i lica i tijela zbog svojih pomno biranih prirodnih sastojaka.

Gloria 2u1 krema za bebe kreirana s posebnom pažnjom, štiti i njeguje osjetljivu kožu djece i novorođenih beba uz laganu teksturu koja se lako razmazuje i brzo upija.



Hladno prešano ulje noćurka poznato po svojim protuupalnim svojstvima zajedno s hladno prešanim uljem badema i eteričnim uljem palmarose štiti kožu od pelenskog osipa i crvenila, te učinkovito pomaže s dječjim dermatitisom.

Kompletna njega novorođenčadi i djece stane u ova dva proizvoda, zvuči sjajno, zar ne? Kao dodatni proizvod za njegu specifične namjene iz prirodnog laboratorija dolazi i Gloria ulje protiv tjemenice.



84

Posebna formula sprječava pojavu te uklanja postojeće ljkusice koje nastaju uslijed pojave tjemenice. Proizvod je siguran za novorođenčad s najosjetljivijom kožom, a uljna tekstura od noćurka, palmarose i zobi se lako nanosi na tjeme bebe. Potrebno je ostaviti da djeluje 30 minuta, potom pažljivo četkati mekom četkom i protrljati ručnikom te možete pristupiti redovnom kupanju bebe. Postupak je potrebno ponavljati svaki dan dok tjemenice ne nestanu, iako u većini slučajeva zadovoljne mame su potvrdile da nestaju već poslije prvog korištenja.

Dječja koža je jako tanka i osjetljiva

Zaštitni sloj kože mališana posebno beba nije dovoljno razvijen te je površina kože tanka i osjetljiva na sve vanjske utjecaje poput veliki oscilacija temperature, a posebno na štetne kemikalije koji brže ulaze u krvotok nego kroz deblju kožu odraslih. Osim površine kože i rožnati dio je zbog većeg udjela vode iznimno osjetljiv. Također, žljezde koje izlučuju sebum nisu dovoljno razvijene, a upravo one izlučivanjem seuma tvore zaštitni sloj. Za pranje i čišćenje dječje kože i kose koristite Gloria 2u1 šampon i kupku za bebu kako bi kupanje bilo jednostavnije i zabavnije te bez suza, pekanja okica, crvenila i iritacija. Formula bez parfema od prirodnih biljnih ulja učinit će kupanje sigurnim i za najosjetljiviju kožu. Svega par kapi Gloria 2u1 šampona i kupke u vodi može spriječiti isušivanje kože kod beba i djece. Savjet: Svaki proizvod koji koristite za vaše

najmlađe najprije isprobajte na maloj površini kože npr. stopala kako biste vidjeli kako koža reagira. Kupanje se preporučuje jednom do dva puta tjedno uz ugodnu temperaturu kako vode tako i prostorije od 36-37 °C. Za bebe je dovoljno svega par minuta, dok će stariji mališani uživati u brčkanju 10 do 15 minuta dok se voda ne ohladi i koža smežura. Prečesto i predugo kupanje će isušiti kožu i utjecati na zaštitni sloj kože. Ostale dane dovoljno je bebe/djecu brzinski istuširati ili obrisati vlažnim maramicama bez štetnih sastojaka na bazi vode. Nakon ugodnog kupanja preporučujemo laganu masažu, posebno za bebe koje imaju grčice. Ovaj ritual nakon kupanja stvara posebnu vezu između roditelja i djeteta te ostaje najljepša uspomena.

Za masažu najprije protrljajte rukama Gloria 2u1 krema za bebe i djecu za lice i tijelo kako bi vam se ruke zagrijale i krenite masirati trbuš u smjeru kazaljke na satu. Da bi i presvlačenje Vaše bebe i mališana bilo jednak ugodno svojim bogatim prirodnim sastojcima pobrinut će se **Gloria 2u1 krema za bebe** koja ne sadrži vještačke mirise i umjetna bojila te štiti osjetljivu kožu od vlage. Roditeljima je nažalost intimna zona kod beba s otekom i ranicama dobro poznati problem koji može i rezultirati bolom. Uzrok su najčešće urin i stolica, čija se toplina i vlaga skuplja u peleni i omešava osjetljivu kožu te smanjuju njezinu zaštitnu funkciju. Koža je u toplim i vlažnim uvjetima podložna bakterijama i gljivicama. Kako biste spriječili površinske iritacije kože tzv. **pelenski osip**, kožu namažite s **Gloria 2u1 kremom za bebe** koja će smiriti i regenerirati navedeno područje te pomoći u zarastanju ranica. **Gloria kozmetiku za bebe** potražite u svim bolje opremljenim ljekarnama u BiH, cm i dm poslovnicama ili naručite putem web shopa – www.prirodna.com





GLORIA



PRIRODNA KOZMETIKA

Prirodni
sastojci



Dermatološki
testirano



Blage
formule



NJEŽAN DODIR MAJKE PRIRODE
WWW.PRIRODNA.COM

ZA PRIRODNO JAČANJE IMUNITETA!



JAČANJE IMUNITETA KOD DJECE: ZAŠTO JE BIMUNAL IMUNO SIRUP ODLIČAN IZBOR?

Piše: mr.ph. Majda Osmanbegović

86

Udanašnjem vremenu, očuvanje jakog imunološkog sistema kod djece postalo je od izuzetne važnosti. Ojačan imunitet pomaže djeci da se bore protiv brojnih infekcija i bolesti koje vrebaju u svakodnevnom okruženju. Jedan od proizvoda koji privlači pažnju roditelja i stručnjaka jeste Bimunal Imuno sirup, koji sadrži ključne sastojke za podršku imunološkom sistemu djece.

VAŽNOST OČUVANJA IMUNITETA KOD DJECE

Imunitet je kompleksan sistem odbrambenih mehanizama organizma koji ga štiti od infekcija i bolesti. Kod djece, imunološki sistem je posebno važan jer se još uvijek razvija. Očuvanje jakog imuniteta kod djece omogućava im da se brže oporave od bolesti, smanjuje rizik od infekcija i doprinosi općem zdravlju. Zdrava ishrana, redovna fizička aktivnost i dovoljno sna ključni su faktori za očuvanje imuniteta kod djece. Dodatno, vitamin D, vitamin C i cink igraju važnu ulogu u podršci imunološkom sistemu.

BIMUNAL IMUNO SIRUP - KLJUČNI SASTOJCI IZ PRIRODE ZA JAČANJE IMUNITETA

Bimunal Imuno sirup predstavlja sveobuhvatno rješenje za podršku imunološkom sistemu djece, jer sadrži nekoliko ključnih sastojaka:

PLOD CRNE ZOVE

Crna zova se odlikuje snažnim antibakterijskim i antivirusnim svojstvima. Naime, ekstrakt ploda zove djeluje tako što sprečava



ulazak virusa u ćeliju, pritom aktivirajući imunitet da adekvatno odgovori. Svojim **antivirusnim** dejstvom, ekstrakt ploda crne zove blokira replikaciju virusa, čak i nakon ulaska virusa u ćeliju i to u različitim stadijumima virusne infekcije. Crna zova se tradicionalno koristi za ublažavanje simptoma prehlade i gripe, te se smatra izvanrednim sredstvom za jačanje imuniteta i zaštite organizma od infekcija.



ACEROLA

Jedan od najbogatijih prirodnih izvora vitamina C. Sadrži 100x više vitamina C u odnosu na limun i pomorandžu. Vitamin C doprinosi funkciji imunskog sistema i smanjenju umora i iscrpljenosti. Zahvaljujući antioksidativnim svojstvima, vitamin C ima uticaj na sprečavanje nastanka respiratornih infekcija. Kao jak antioksidans on sprečava oštećenja ćelija koje nanose slobodni radikali.



VITAMIN D

Osim za rast i razvoj kostiju i zubića, vitamin D je važan i za pravilan odgovor imunog sistema, i to zbog svojih antiinflamatornih i imunoregulatornih uloga. On podstiče neke tipove bijelih krvnih zrnaca da štite tijelo od infekcije. Prema istraživanjima, nedostatak vitamina D se može dovesti u vezu sa povećanim rizikom za nastanak respiratornih infekcija.

CINK

Cink ima uticaj na aktivnost ćelija koje se bore protiv infekcija. Kada je to potrebno, cink ima odbrambenu

ulogu, jer aktivira enzime koji razgrađuju proteine u bakterijama i virusima, uzročnicima infekcija. Cink sprečava nastanak oštećenja u ćelijama koje učestvuju u imunom odgovoru i djeluje antiinflamatorno.



BAOBAB- SUPER VOĆKA JEDINSTVENOG NUTRITIVNOG SASTAVA

Impresivne veličine i originalnog izgleda, drvo baobaba je još po mnogo čemu specifično i značajno.

Ono je superhrana, drvo života, simbol zemlje i čarobno drvo. Baobab sadrži izuzetno visoku količinu prirodnih vitamina, minerala i prebiotika – prirodnih vlakana. **Plod baboba sadrži prirodne vitamine C, D, A, E, B kompleks i minerale kalcijum, magnezijum, cink, kalijum i gvožđe.**

Baobab u poređenju sa drugim voćem



Kao hrana koja spada među najbogatije hranljivim materijama na svijetu, voće baobaba je moćan izvor vitamina, minerala i vlakana.

Sadrži čak 10 puta više vitamina C od pomorandže i 3 puta više kalcijuma nego čaša mlijeka! Vitamini i minerali su **prirodnog porijekla** – bolje se apsorbuju i iskorištavaju nego bilo koji sintetski.

Fitohemijska ispitivanja baobaba su otkrila u njegovom sastavu flavonoide, fitosterole, aminokiseline, masne kiseline, vitamine i minerale. **Najbogatiji je izvor prirodnih vlakna u izuzetno visokoj koncentraciji – čak 45%!**

Vlakno je prirođeni prebiotik, koji hrani dobre bakterije u crijevima i izuzetno jako utiče na imuni

sistem. **Kao fantastičan izvor antioksidanasa, baobab ih sadrži čak dvostruko više od godži bobica.** Antioksidansi smanjuju oksidativni stres u ćelijama, tako što odstranjuju slobodne radikale. Unos antioksidanasa iz prirodnih izvora je mnogo zdravija opcija u odnosu na sintetičke forme.

ŽELITE DA VAŠE DIJETE JEDE ZDRAVO?

Baobab je po svom nutritivnom sastavu moćniji od bilo kog voća i povrća! Bimunal Imuno sadrži pulpu ploda baobaba, super voćke jedinstvenog nutritivnog sastava, organskog porijekla.



Preporučena dnevna doza:
10ml dnevno

Njegova jedinstvena formula osigurava sveobuhvatnu zaštitu od sezonskih bolesti. Sirup je posebno dizajniran kako bi bio ukusan i privlačan za djecu, čime se olakšava svakodnevna primjena. Kroz jednostavan unos, roditelji mogu biti sigurni da pružaju svojoj djeci najbolju moguću podršku u očuvanju njihovog zdravlja.

Redovno uzimanje ovog sirupa može pomoći u borbi protiv infekcija i očuvanju zdravlja vašeg djeteta. Bimunal Imuno sirup nije samo podrška imunološkom sistemu, već i ključ za sretno i bezbjedno djetinjstvo.





88

Tarik Zolotić

TIJELO MAJKE I TIJELO BEBE TREBAJU
KONTINUIRANU DOSTUPNOST SVIH ESENCIJALNIH
HRANJIVIH MATERIJA

Zbog toga prva stvar o kojoj majke, trudnice treba da razmišljaju jeste prehrana.

Piše: mr.sci. Tarik Zolotić, nutricionista

Tarik je mlad, optimističan, energičan zagovornik pravilnih prehrabnenih navika i zdravih životnih stilova. Tokom i nakon završetka formalnog obrazovanja Tarik je prošao obuke za hrono ishranu u beogradskom centru za hrono ishranu dr Gifing, liposukcijsku ishranu, magnetno-quantnu dijagnostiku i terapiju u Nsystems LLC USA. Član je udruženja nutricionista BiH. Sa Tarikom smo razgovarali o pravilnoj ishrani kod djece i odrasli. U nastavku Vam donosimo naš intervju.

ZA POČETAK OVOG RAZGOVORA NAM RECITE KADA STE SE ODLUČILI BAŠ ZA OVAJ POZIV?

Kao mali imao sam velikih problema sa viškom kilograma već na početku osnovnog obrazovanja

imao sam sa cca 70-ak kilograma. Dosta sam se mučio sa kilogramima, kasnije sam imao i zdravstvenih problema mahom vezanih za loš način ishrane. Zbog zdravstvenih problema sam jedno kratko vrijeme bio i u bolnici na promatranju. Te sam tek tada shvatio negativne posljedice svega toga i rekao da sebi neću nikada to dozvoliti više.

Od tada sam želio da budem doktor da pomažem ljudima jer tada u 20 vijeku nisam ni znao šta je nutricionizam (pa cak ni danas mnogi ljudi ne znaju da postoji) ali kako sam rastao shvatio sam da nisam emotivno jak za medicinu, za invazivne procedure liječenja i tada sam se odlucio da se okrenem nutricionizmu, prevenciji, jer kako kaže

Hipokrat otac medicine „ Sve što putem hrane unosimo u naš organizma, gradi nas i mijenja, a o tome što smo unijeli ovisi naša snaga, naše zdravlje, naš život“.

KOLIKO JE ZDRAVA NAŠA DOMAĆA KUHINJA?

Naša domaća kuhinja je zdrava, zdravija bi bila da je izbalansirana, raznovrsnija da se na meniju nalaze prvenstveno više različitih biljnih vrsta a da se 70-80% opcija, izbora pada na krompir, rižu i pšenicu. Posebno bi bila zdrava jer naša država još uvijek ima svojih poljoprivrednika, koji uzbudjavaju domaće biljne vrste, domaće povrće, voće koje nije tretirano raznim vrstama pesticida koji imaju mnoga negativna, neželjena djelovanja. Još bi bila zdravija da smo mi svjesni prednosti domaćih tih proizvoda i kupovine od lokalnih poljoprivrednika, na lokalnim tržnicama, pijacama a ne uvoznih.

Sa druge strane obzirom da se društvo mijenja, da poslovi postaju sedaterni, da je sve manje fizičkih poslova, da je brzina života sve brža, nažalost naše navike ostaju iste i na našim menijima se sve više nalazi energetske hrane, pa cak i više u odnosu na naše pretke a puno manje fizički radimo, fizički se krećemo i onda dolazi do suficita energije, suficita kilograma. Kažu da prosječan stanovnik Bosne i Hercegovine pojede preko 100kg peciva i hleba na godišnjem nivou, ako tome dodamo još tjestova, paste, pite, onda nam je jasno da pretjerujemo sa energetskom hranom koja za današnje sedaterne poslove nije potrebna, bar ne u ovim količinama i učestalosti upotrebe. To najbolje pokazuju epidemijologija i stope morbiditeta gdje gojaznost kod naše populacije samo raste a sa gojaznošću i udružene kardiovaskularne bolesti, dijabetes tipa 2 i druge metaboličke bolesti.

KOLIKO SU DANAS MLADI LJUDI POSVEĆENI ZDRAVOJ ISHRANI?

Nažalost još manje od nas odraslih. No ne krivimo njih krivimo nas odrasle, krivimo



obrazovne sisteme, politiku, jer mi im ne omogućavamo, obrazovanje također da se upoznaju sa hranom, ulogom hrane, hranjivih materija za naše tijelo, naše zdravlje, našu budućnost.

Mi starije populacije smo imali domaćinstvo u školi i bar koliko toliko sticali znanje o hrani važnosti ishrane te nam je i svijest o istoj bila na puno većem nivou. Jer svijesti, posvećenosti nema bez znanja o toj materiji, oblasti. Nažalost danas kroz obrazovanje je važnije kolika je tamo neka površina zemlje, ko je bio predsjednik u 16 vijeku

tamo neke zemlje a o hrani kao osnovnoj potrebi čovjek, osnovi opstanka čovjeka a slobodno mogu danas reci i nestanka čovjek gotovo da se nigdje u formalnom obrazovanju ne spominje.

Zbog toga vidimo da su nam djeca, adolescenti nikada gojazniji, da smo u vrhu europskih i svjetskih statistika, da se bolesti koje su bile ranije karakteristične za stare i nazivale se „bolesti starosti“ sve se više dijagnosticiraju kod naše omladine. Jer i mi kao društvo ih gledamo kao neranjivu populaciju a nismo ni svjesni da



posljedice loše ishrane i mladosti dolaze na naplatu kasnije. Djeca su naša budućnost a nisam siguran koliko nam je sa ove tacke gledišta buducnost svijetla.

TOKOM TRUDNOĆE VEĆINA ŽENA POSEBNU PAŽNJU POLAŽE ISHRANI. KOJI JE VAŠ SAVJET ZA OVO GRUPU, DAKLE TRUDNICE?

Jedan od ključnih perioda za majku, posebno za bebu, jer sve dobro i loše čime je majka izložena dopire do bebe. Zbog toga prva stvar o kojoj majke, trudnice treba da razmišljaju jeste prehrana i „kako će to uticati na moje dijete“!

Još uvijek u našoj populaciji vlada ona informacija trudnica treba jesti za dvoje, pa je još uvijek fokus trudnica na kolčinu, kvantitet ne na kvalitet što je pogrešno. Prva tri mjeseca trudnoće potrebe tijela se gotovo ne mijenjaju tek od drugog tromjesečja kreću povećane potrebe ali ne za hranom, već za hranjivim materijama.

Te se iz mjeseca u mjesec povećavaju potrebe za različitim nutrijentima koje ne može unijeti ukoliko je način ishrane monoton i ukoliko jedemo jedne te iste namirnice gdje i sa većom, duplom količinom nećemo ništa dobiti. Jer svaka namirница

daje nešto nijedna nema sve te nam je potrebna raznovrsna, raznbojna ishrana. Te onda dolazi do deficit određenih hranjivih materija koje mogu negativno da se odraze na trudnicu ali i na bebu. Ne zaboravimo da je trudnoća jedan od najzahtijevnijih „investicijskih, finansijskih“ perioda u životu, te tijelo majke, i tijelo bebe trebaju kontinuiranu dostupnost svih esencijalnih hranjivih materija.

Zbog toga se kod trudnica uključuju i dopune prehrani da bi se uspijele zadovoljiti sve potrebe maminog i bebinog tijela. Kada smo i kod dopuna prehrani treba povesti računa o izvorima, oblicima i dozama vitamina, minerala, masnih kiselina, jer nisu sve dopune iste a još manje iskoristive a samim tim djelotvorne. Zato drage mame, trudnice doživite trudnoću a kasnije i dojenje kao zalog u zdravlje i budući život vašeg djeteta, jer svako dijete to zaslužuje.

ČESTO U OVOM ŽIVOTNOM RAZDOBLJU ŽENE DOBIJU MNOGO KILOGRAMA. KOJI JE VAŠ SAVJET KAKO BI SE TO IZBJEGLO?

Opet se vraćam na fokus trudnica na kvantitet i količinu a ne na kvalitet i hranjive materije. Treba naglasiti da se u drugom tromjesečju potrebe

trudnice u energetskom smislu povećavaju samo za 300 kCal po danu što je cca 1 kriška hleba. Te ako trudnice budu jele puno više, posebno energetskih komponenti iz hrane gdje prvenstveno mislim na prerađene proste ugljene hidrate poput slatkisa, bijelog brašna i proizvoda od bijelog brašna, osvježavajućih napitaka, dovest će ih do suficita kilograma, potkožnog masnog tkiva koji može da napravi probleme kako majci tako i bebi.

Sa druge strane nastaju također problemi jer majka neće uspjeti da zadovolji nutritivne potrebe kako za svoje tijelo tako i za bebu. Te kada nutritivne potrebe, režije prema tijelu i prema tijelu bebe nisu u skladu sa potrebama, rashodima onda možemo očekivati posljedice. Zato kažemo da ishrana treba da bude raznovrsna bogata povćem, voćem, ribom, mesom, jajima, mlijecnim proizvodima, integralnim žitaricama, orašastim plodovima, sjemenkama.

Ali tu nikako ne smijemo zaboraviti hidrataciju tijela te adekvatan unos vode od minimalno 30ml po kg tjelesne mase. Te treba istaći da je preporučeno povećanje tjelesne mase ako trudnica ulazi sa optimalnim stanjem uhranjenosti od 11-16kg. Zato pravilnom ishranom trudnica čuva svoje zdravlje i stvara jake temelje za zdravlje svoje bebe.

KADA SU U PITANJU ŠKOLSKA DJECA ČESTO SE PRIMJEĆUJE DOSTA PRETILE DJECE. GDJE JE PROBLEM? DA LI JE DO SMANJENE FIZIČKE AKTIVNOSTI?

Odgovor je identičan kao na pitanje o ishrani mladih. Prema podatcima istraživanja iz 2017g iz Kantona Sarajevo gdje je ispitano preko 33.000 školske djece cak preko 40% djece ima poremećaja stanja uhranjenosti. Cak su nakon tog istraživanja razmatrali da se poveća broj časova fizičkog vaspitanja ali moramo biti jasni, energiju, kalorije nikada ne možemo kontrolisati na „izlazu“, već na „ulazu“. Uredju uvedemo još časova sporta a pri izlasku iz sportske sale djecu u sarajevskim školama čekaju automati sa slatkisima, sokovima, ili kantine gdje se nude pekarski proizvodi i brza hrana.

Te da je preko 90% užina bazirano na brzoj hrani. Jedna ta čokoladica, osvježavajući napitak, ili kroasan će da anulira taj sat aktivnosti. Te da li sve ostaje na tome? Da li je rješenje da svaki dan djeца imaju časove fizičkog? Još da im objasnimo da pokušavamo sa tim da anuliramo njihove loše prehrambene navike, KOJE SU TU ZBOG NEZNANJA NEPOZNAVANJA OSNOVNIH POSTULATA PRAVILNE ISHRANE. Gdje se naša djeca, naša budućnost o hrani kao osnovnom faktoru zdravlja i opstanka čovjeka uče kroz neformalno obrazovanje. Definitivno da je našoj vlasti ljudima koji nas vode, diploma zvana ZDRAVLJE nevažna dok se ne izgubi.

KAKVA ISHRANA MALIŠANA ŠKOLSKOG UZRASTA TREBA DA BUDE?

Nutritivne potrebe djece su uz trudnice najveće

zbog intenzivnog rasta i razvoja za razliku od nas odraslih. Te zbog toga lošija ishrana može imati negativne posljedice na ispunjenje genetskog potencijala za rast i razvoj, te kašnjenje u pubertetskom razvoju. Preporuke su da djeca imaju 3 glavna obroka i dvije užine tokom dana. Potrudimo se da djeca od malih nogu probavaju razne okuse jer navike i čula okusa se formiraju od malena. Potrudimo se da djeca ujutro imaju doručak koji je jako važan na početku dana koji bi trebao da se bazira na jajima, mlijecnim proizvodima, žitaricama, konzerviranoj ribi u maslinovom ulju i sl.

Za užinu u školu im pripremimo kvalitetan sendvič, sa salatom, mlijecnim namazima, te im stavimo neku voćku za užinu. Za ručak bi dobro bilo da bude kuhan obrok, baziran na proteinima ribi, mesu eventualno mahunarkama dok prilog bazirati na povrću, integralnim žitaricama. Poslužiti čorbu, supu prije glavnog obroka ili svježu salatu. Užina neka bude bazirana na voću, orašastim plodovima, sjemenkama u cjelevitom obliku a povremeno može da bude opcija i voćnog jogurta ili smoothia.

Dok večera može da bude kopija ručka sa laganim izborom proteina na bazi bijelog mesa i ribe da bi se probavili do odlaska na spavanje. Jako važna je adekvatna hidratacija tijela te opcija broj 1 jeste prirodna negazirana voda te eventualno prirodni cijeđeni sokovi.

ZA KRAJ KOJI JE VAŠ SAVJET ZA RODITELJE KADA JE U PITANJU ZDRAVI STIL ŽIVOTA NJIHOVIH MALIŠANA?

Moramo prvo mi kao roditelji kao njihovi uzori da imamo zdrave prehrambene navike, da im budemo kao primjer, da trebaju da se hrane zdravo. Jer oni u nama vide uzora, pa razmislim kakvi smo uzori našoj djeci i šta im ostavljam kao zalog za njihovu budućnost. Za sada smo jedino mi ti koji im možemo educirati, voditi primjerom i usaditi zdrave prehrambene navike kao najbolji zalog za zdrav rast i razvoj i budućnost.

Naša domaća kuhinja je zdrava, zdravija bi bila da je izbalansirana, raznovrsnija da se na meniju nalaze prvenstveno više različitih biljnih vrsta a da se 70-80% opcija, izbora pada na krompir, rižu i pšenicu. Posebno bi bila zdrava jer naša država još uvijek ima svojih poljoprivrednika, koji uzgajaju domaće biljne vrste, domaće povrće, voće koje nije tretirano raznim vrstama pesticida koji imaju mnoga negativna, neželjena djelovanja.

Dianatal akušerski gel

- Dianatal® porodajni gel je
 - Sterilni gel u sterilnom pakovanju
 - Bioadhezivan
 - Bactericid in vitro (B Strept, A-Strept., Gardn., E.coli)
 - Elektroprovodljiv
 - Bez lateksa
 - Bez prezervativa
 - Anti-alergijski i apirogen
 - Blag za sluzna tkiva i oči
- Primjena počinje u ranoj aktivnoj fazi da bi se napravio bioadhezivni klizni film na vaginalnom porodajnom kanalu kako bi se smanjilo trenje između porodajnog kanala i fetusa.

- Način dejstva:
čisto fizički, nema farmakološkog dejstva

- Dianatal pakovanje:

- 6 sterilnih jednokratnih tuba od 5 ml sa visoko-efikasnim akušerskim gelom
- CE znak: medicinsko sredstvo klase II a:
 - Karbomer, Hidroksietilceluloza, Propilenglikol,
- Nema sastojaka animalnog porekla
- Švajcarska inovacija i pronađak
Proizvedeno u Švajcarskoj



• +387 39 705 646
• +387 39 705 265
• euromand@tel.net.ba
• www.dianatal-neo.com



Made in Switzerland
SWISS INNOVATION

Bezbjedniji i lakši porođaj

Nije svaki gel porodajni gel

DIANATAL® obstetric gel



Patent
protected

ASSURED
for contents
& packaging
STERILITY

Olakšava i skraćuje porođaj, štiti majku i dijete !

APTAMIL PRONUTRA

Mlijeko za odrastanje je napravljeno tako da doprinosi normalnim funkcijama imunog sistema Vašeg djeteta*.

Inspirisano je sa 50 godina istraživanja mlijeka za dojenje, sadrži esencijalne nutrijente uključujući vitamine koji se nalaze u majčinom mlijeku i Nutritivnim vlaknima (HMO & GOS/FOS)**

Vaš Život,
Naša Nauka



"Nemiran je ovih dana,
tako da vrijeme hranjenja stvara posebnu vezu medju nama."



*Vitamini C i D doprinose normalnoj funkciji imunoškog sistema.

**Ljudsko mlijeko Oligosaharid 3GL GOS/FOS opomaša strukturu oligosaharida pronađenih u majčinom mlijeku.

***Izvor Euromonitor International Limited; među markama mlijecičnih formula za odrastanje. Na osnovu podataka koje je objavio Euromonitor International Limited, mlijecični proizvodi i zamjene. Izdanje za 2023. godinu, vrijednost prodaje po maloprodajnim cijenama, podaci za 2022. godinu. Aptamil obuhvata Almiron, Aptamil, Bebilon, Gallia i Nutrilon.

VAZNA OBAVJEST: Majčino mlijeko je najbolje za Vašu bebu. Prije upotrebe se savjetujte sa Vašim zdravstvenim stručnjakom.

Prirodna mineralna PROLOM VODA



pH
8.8⁺

Jedinstvena prirodno visokoalkalna voda, **благотвorno deluje на Vaše zdravlje и vitalnost**, flaširana bez ikakvih tretmana i dodataka, kao na izvoru, tako da omogući prirodi da pruži najveći doprinos.

© +381 27 381 344

www.prolovoda.com

KO KAŽE riješimo prehladu KAŽE PEDIAKID

SIRUP PROTIV SIMPTOMA PREHLADE (NOS-GRLO)

Prirodno rješenje za začpljen nos,
upaljeno grlo, otežano disanje, kašalj!

- ✓ ekstrakt timijana
- ✓ ekstrakt jaglaca
- ✓ ekstrakt šljeza
- ✓ ekstrakt zove
- ✓ ekstrakt lipe
- ✓ ekstrakt acerole
- ✓ ekstrakt đumbira
- ✓ ekstrakt propolisa
- ✓ bakar
- ✓ cink

Doziranje:

Djeca do 5 godina 2x1 kafena kašika

Djeca iznad 5 godina 2x2 kafene kašike

Primjenjuje se od 6 mjeseci do 15 godina



schülke →

octenisept®

Snažan prema mikroorganizmima, nježan prema koži.

za mlade i stare

od 0-99



Brza pomoci za
Vašu kožu.

DEZINFICIRA.
Jednostavna
primjena.
Brzo
djelovanje.



Prije upotrebe pažljivo pročitajte uputu o lijeku. Za obavijest o indikacijama, mjerama
opreza i neželjenim dejstvima lijeka posavjetujte se sa ljekarom ili farmaceutom.

Oktal Pharma d.o.o. Sarajevo

Pijačna 14a, 71000 Sarajevo, Bosna i Hercegovina

T: +387 (0)33 777 280, F: +387 (0)33 777 273, E: oktal-pharma@oktal-pharma.ba

www.oktal-pharma.ba

 **OKTAL PHARMA**
Vaš najbolji izbor

