

Ciste ruke

mislim

Više od pola zdravlja



ASEPT gel

- gel za suvo pranje sa antiseptičnim delovanjem



naneti **ASEPT**
na suve šake

Pre upotrebe pažljivo pročitati uputstvo. Za više informacija pitajte svog lekara ili farmaceuta. Čuvati van domašaja dece.

MOJAapoteka Hemofarm



ZDRAVLJE

MOĆ PREVENCIJE

U sezoni prehlade i gripa prevencija bi trebalo da bude prva linija odbrane od bolesti koje ponekad mogu da se veoma iskomplikuju. Potrebno je da zaštitite sebe i svoje bližnje, a najefikasnija zaštita se ogleda pre svega u negovanju zdravih životnih navika. Evo nekoliko praktičnih saveta koji će Vam pomoći u borbi pre svega protiv gripa.

- Često perite ruke sapunom i toplom vodom, a obavezno posle korišćenja toaleta. U jednom velikom američkom istraživanju iz 1998. godine naređeno je da 40.000 mornaričkih regruta pere ruke pet puta na dan. Učestalost pojavljivanja respiratornih oboljenja kod regruta se smanjila za čitavih 45%.
- Ne dodirujte lice neopranim rukama. Uvek sa sobom nosite sredstva u obliku gela za dezinfekciju ruku, u slučaju da boravite na mestu gde nema sapuna i lavaboa.
- Izbegavajte rukovanje sa svakim ko je prehladen ili ima grip.
- Vežbajte tehnike relaksacije tokom cele godine, a posebno u vreme sezone gripa i prehlade. Stres loše utiče na organizam i smanjuje imunitet.
- Odmorite se. Većina ljudi oboli od prehlade ili gripa kada su premoreni. Važno je da dovoljno spavate, jer Vaša otpornost na viruse opada kada ste lišeni sna.
- Proširite krug prijatelja. Rezultati istraživanja u kome je učestvovalo 200 muškaraca i žena, osobe koje su imale jake socijalne veze bile su

otpornije na prehladu. Istraživači su učesnicima dali kapi za nos koje su imale rinovirus, bacil koji uzrokuje većinu prehlada. Utvrdili su da osobe sa samo jednom od tri socijalne veze imaju četiri puta veće šanse da se inficiraju od onih koji imaju veći broj prijatelja, šest ili više.

- Vođenje ljubavi čini da se dobro osećate. Ukoliko vodite ljubav bar jednom nedeljno smanjujete šanse da se razbolite od prehlade i gripa. Muškarci i žene koji su seksualno aktivni imaju viši nivo molekula imunog sistema (imunoglobulini A), koji imaju važnu ulogu u zaštiti sluzokože od napadača, nego osobe koje nisu seksualno aktivne.

Veoma je važna i pravilna i redovna ishrana, bogata vitaminima, mineralima, ali i antioksidansima koji imaju važnu ulogu u jačanju imuniteta. Jedan on najsnažnijih antioksidanasa koji podiže nivo energije i usporava procese starenja vitalnih organa je Koenzim Q10. On takođe pozitivno deluje i na zdravlje srca i krvnih sudova, te kože usporavajući njeno starenje. Dnevni unos koenzima Q10, uobičajenom dnevnom ishranom često nije dovoljan. Zato je potrebno koristiti dijetetske suplemente koji će nadoknaditi nivo ove dragocene supstance. Preparat Koenzim Q10 MOJAapoteka, pored CoQ10 sadrži i kombinaciju neophodnih multivitamina: vitamina E, vitamina C i kompleks B vitamina, koji efikasno doprinose očuvanju Vašeg zdravlja i vitalnosti.

Mislim

Koenzim Q10



Koenzim vitalnosti, energije i mladosti:

- jača imuni sistem
- vraća elastičnost koži i usporava starenje
- štiti srce i krvne sudove
- pomaže u prevenciji i lečenju migrene

Uz svaku kupljenu kutiju dobijate na poklon obeleživač za knjigu!

Pre upotrebe pažljivo pročitati uputstvo. Za više informacija pitajte svog lekara ili farmaceuta. Čuvati van domašaja dece.

MOJAapoteka Hemofarm



**VELIKA
ZIMSKA RASPRODAJA
DO 50%**



**VREME JE DA BACIŠ STARU GARDEROBU,
JER SNIŽENJE NIKADA NIJE BILO OVOLIKO!!!**

OD 08.12.2009. U SVIM PRODAVNICAMA

Montana