

moja ljekarna

Glasilno Ljekarne Coner

Broj 1 | Ožujak 2009. | www.coner.hr



AKTUALNO

Prva drive-through ljekarna u Hrvatskoj otvorena je u Bjelovaru

KLUB LJEKARNE
Coner

Učlanite se i ostvarite posebne pogodnosti



Besplatna pretplata na glasilno Ljekarne Coner "moja ljekarna", popusti u Wellness & spa centrima Coner, besplatne prezentacije proizvoda, pregledi kože i vlasišta, tematska predavanja... samo su neke od pogodnosti članova Kluba Ljekarne Coner.

Zatražite od Vašeg ljekarnika promo letak i saznajte više!

OBILJEŽAVAMO

12. ožujka: Svjetski dan bubrega

21. ožujka: Svjetski dan Downovog sindroma

24. ožujka: Svjetski dan tuberkuloze

Tema mjeseca
med



SAVJETI LJEKARNIKA

Kako pravilno koristiti kapi za uho?

LJEKARNE
Coner

više od 18 godina Vaš siguran put do zdravlja!



AKTUALNO

Prva drive-through ljekarna u Hrvatskoj otvorena je u Bjelovaru

Zdravstvena ustanova Ljekarna Coner, prije osamnaest godina, otvorila je prvu privatnu ljekarnu u Republici Hrvatskoj što je označilo početak razvoja privatnog ljekarništva.

Kako smo oduvijek imali jasnu viziju - zdravlje i zadovoljstvo naših korisnika, cilj nam je bio unaprijediti našu suradnju i pružiti nešto novo.

Pojam DRIVE-THROUGH LJEKARNE prvi puta se pojavljuje u SAD-u prije nekoliko godina, a u Europi ove godine otvaranjem drive-through ljekarne u Engleskoj.

Od 15. studenoga 2008. godine Zdravstvena ustanova Ljekarna Coner provodi NOĆNO DEŽURSTVO u Ljekarni Coner, Masarykova 9 (preko puta Autobusnog kolodvora) kroz drive-through ljekarnu.

Prvenstvena SVRHA ovog oblika izdavanja lijekova je olakšati pacijentima, jer se najčešće radi o izdavanju lijekova na recept na kojima stoji oznaka HITNO, odnosno radi se većinom o bolnim akutnim stanjima. Bitno je naglasiti da će na DRIVE-THROUGH prozoru pacijent dobiti sve informacije o svom lijeku. Ne radi se o "brzoj usluzi", već se ostvaruju svi elementi dobre ljekarničke prakse. Želja nam je samo olakšati pacijentima, a posebno onima s invaliditetom te roditeljima s djecom koju više ne moraju ostavljati u automobilu ili tražiti slobodno parkirno mjesto.

Tema mjeseca med



Med nam je svima poznat kao zlatnožuta viskozna masa koja stajanjem postaje gušća i zrnata. Zgušnjava se zbog djelovanja saharoze koja je sastavni dio tekućeg meda, a ako med nakon nekog vremena kristalizira, to je dokaz da je prirodnog porijekla. Kristalizirani med se može prevesti u prvotno tekuće stanje tako da se staklenka uroni u toplu vodu, temperature maksimalno 40°C jer iznad te temperature med gubi svoja korisna svojstva. Med nastaje marljivim radom pčela koje skupljaju slatke sokove medonosnih biljaka (nektar) i prenose ih u svom usnom mjehuru do košnice. U ustima pčela med se miješa s brojnim enzimima iz pčelinjih žlijezda koji razgrađuju složene šećere iz nektara do jednostavnih šećera. Pčele zatim odlažu nektar u ćelije saća gdje suvišna voda isparava i na taj način, uz dodatno djelovanje fermentacije, raste koncentracija šećera u nektaru, koji se pri tom zgušnjava i prelazi u med. Tako dobiven med (iz cvjetnog nektara) naziva se cvjetni med. Razlikujemo monoflorne i poliflorne vrste meda. U prvu skupinu ubrajamo one vrste meda koje imaju zakonom propisan broj peludnih zrnaca pojedine vrste bilja, a u drugu skupinu one vrste meda kod kojih broj peludnih zrnaca pojedine biljke nije propisan zakonom i može biti mješavina cvjetnog meda i medljike.

Medljika je slatka izlučevina lisnih uši i kukaca, koju pčele sakupljaju zajedno s nektarom, a med proizveden od medljike naziva se medljikovac ili medun. Taman je i viskoznan, a okusom podsjeća na karamelu i kristalizira sporije od ostalih vrsta meda. Preporučuje se sportašima zbog visokog udjela mineralnih soli i manjeg sadržaja šećera. Med se smatra ukusnom i zdravom hranom, ali ga premali broj ljudi uključuje u svakodnevnu prehranu.

Sastav meda

Med je riznica brojnih vrijednih sastojaka i ljekovitih tvari. Ima visoku hranjivu vrijednost (100 g meda sadržava oko 320 kcal), sadržava 20% bjelančevina, a ne sadržava masti. Dobar je izvor brojnih vitamina, kao što su vitamin C, vitamin K, vitamini B skupine (B1, B2, B6 i nikotinska kiselina) te pantotenska kiselina. Osim vitamina, sadrži i brojne minerale poput kalija, kroma, fosfora, natrija, magnezija, kalcija, željeza, joda i cinka. Najveći udio u sastavu

meda ipak čini mješavina šećera od kojih najviše ima glukoze, fruktoze, maltoze i saharoze. Osim navedenih sastojaka, med sadrži neke tvari koje imaju ljekovita svojstva, no one su prisutne u puno manjim količinama. Među njih ubrajamo pelud, matičnu mliječ i mineralne soli. Pelud se vrlo često primjenjuje u kozmetici jer potiče rast stanica kože, čuva vlagu, otežava dehidraciju i djeluje stimulativno na kožu te je na taj način pomlađuje i sprječava starenje. Jedan od najvažnijih parametara u sastavu meda je sadržaj vode, o kojem ovisi kvaliteta meda i koji ne smije prelaziti 20%.

Ljekovita svojstva meda

Med ima i brojna ljekovita te antioksidativna svojstva koja potječu od flavonoida i fenola koji se nalaze u medu. Ima veliki udio jednostavnih šećera, a kako većinu šećera u medu čine jednostavni ugljikohidrati poput glukoze i fruktoze, med je lako iskoristiv za stvaranje energije, a višak unesen u organizam se pohranjuje u obliku glikogena. Po tome se i razlikuje od šećera, jer se šećer nakon unošenja mora prvo razgraditi do glukoze i fruktoze, koje se onda koriste za dobivanje energije, a višak se pohranjuje u masno tkivo. Djelovanje meda je slično šećeru, ali med ima još i laksativni učinak. Osobito je koristan ljudima koji imaju bolesnu jetru. Međutim, osobe s povećanom količinom želučane kiseline slabo podnose med jer šećer u njemu pospješuje lučenje želučanog soka. Kada se koristiti sa čajem od matičnjaka poboljšava njegov učinak uspavlivanja. Kod gripe i prehlade pomaže lipov čaj uz dodatak meda. Med je poznat i po svojim antimikrobnim svojstvima, za koja je zaslužan vodikov peroksid nastao oksidacijom glukoze.

Za poboljšanje zacjeljivanja rana korisno je primijeniti mješavinu soka ili tinkture hrena s medom (10% tinkture hrena). Ova mješavina se namaže na rane ili zanoktice i slične dugotrajne povrede koje slabo zacjeljuju. Kod bolova koji su posljedica gihta i artritisa dobro je pripremiti obloge od meda i tinkture gaveza koji se izmiješaju i zagriju nad vodenom kupelji. Obloge treba staviti na najbolnija mjesta i to navečer, da bi oblog djelovao preko noći. Kod gastritisa i čira na dvanaesniku med se uzima tako da se 40 g meda triput dnevno otopi u mlakoj vodi i popije sat do dva nakon obroka. Može se primijeniti i u svrhu poboljšanja apetita, jer pospješuje lučenje probavnih sokova tako da se neposredno prije jela popije med rastopljen u hladnoj vodi. Bez obzira uzima li se med kao ljekovito sredstvo ili kao hrana, treba izbjegavati uzimanje nerazrijeđenog meda. Najbolje ga je otopiti u mlakoj vodi, čaju ili mlijeku, s naglaskom na mlakom, jer temperatura viša od 40°C uništava korisne sastojke meda i pretvara ga u običnu namirnicu.

Pitajte nas o: Medu za podizanje imuniteta Radovan Petrović
Žutoj kremi Radovan Petrović



SAVJETI LJEKARNIKA Kako pravilno koristiti kapi za uho?

1. zagrijte bočicu s kapima za uho držeći je u ruci nekoliko minuta
2. dobro protresite bočicu
3. odvrnite čep bočice i ukoliko bočica ima kapaljku, povucite tekućinu u nju
4. legnite na stranu ili nagnite glavu u stranu tako da Vam uho u koje kapate bude okrenuto prema gore
5. lagano povucite resicu uha prema gore, od vrata, i istisnite točan broj kapljica u uho
6. držite glavu nagnutu još oko 5 minuta kako bi se kapljice rasporedile u uhu
7. izravajte glavu i obrišite čistom maramicom višak tekućine
8. vratite čep na bočicu
- držite svoje kapljice za uho na hladnom, tamnom mjestu
- morate koristiti kapljice za uho u periodu koji su Vam liječnik/ljekarnik propisali, čak i ako Vas uho više ne boli; ako ih prestanete prerano koristiti, mogli bi Vam se vratiti simptomi bolesti
- dok koristite kapi za uho, pokušajte da Vam ne uđe voda u uho; pazite prilikom pranja kose i nemojte plivati dok traje terapija
- kada Vam terapija završi, bočicu s ostatkom kapljica bacite u ljekarni u za to predviđenu zelenu kantu.

Ne propustite!

Ljekarna 5: Masarykova 9, Bjelovar

- 09.03.2009. Presentacija kozmetike Korff
- 10.03.2009. Formasana organizira besplatno šminkanje francuskom dekorativnom kozmetikom T.LeClerc
- 16.03.2009. Medexo organizira besplatno mjerenje koncentracije glukoze u krvi
- 18.03.2009. Presentacija kozmetike Nuxe
- 24.03.2009. Mjerenje koncentracije glukoze u krvi u organizaciji firme Abbott i bjelovarskih liječnika

U ovoj ljekarni svakodnevno besplatno možete izmjeriti svoju tjelesnu masu, visinu i visinu krvnog tlaka. Pitajte svog ljekarnika o besplatnoj izmjeri vitaminsko-mineralnog statusa.

Ljekarna 2: Trg P. Zrinskog 10, Vrbovec

- 04.03.2009. Besplatno utvrđivanje vitimnsko-mineralnog statusa.
- 06.03.2009. Anastasia uređivanje obrva.
- 12.03.2009. Presentacija kozmetike Nuxe
- 19.03.2009. Pregled kože i vlasišta mikrokamerom – Formasana
- 20.03.2009. Besplatan dermatološki pregled.
- 26.03.2009. Pregled vlasišta mikrokamerom - Rougj – za kosu sklonu ispadanju te perutavo vlasište

U ovoj ljekarni svakodnevno besplatno možete izmjeriti svoju tjelesnu masu, visinu i visinu krvnog tlaka.

INFO

Ljekarna Coner 5

T.G. Masaryka 9, Bjelovar
Tel: 043/221-225
ljekarna5@ljekarna-coner.hr

Radno vrijeme: ponedjeljak - petak: 7 - 21 h
subota, nedjelja, praznik: 7 - 20 h

Dežurstvo: ponedjeljak – petak: 21 - 07 h
subota, nedjelja, praznik: 20 - 07 h

Ova ljekarna radi 24 sata sve dane u godini, uključujući nedjelje i blagdane. Tijekom noćnog dežurstva svoje lijekove možete podići na drive-through prozoru ne izlazeći iz automobila.

Ljekarna Coner 2

Trg Petra Zrinskog 10, Vrbovec
Tel:01/2791-772
ljekarna2@ljekarna-coner.hr

Radno vrijeme:
ponedjeljak - petak: 7 - 20 h
subota: 7.30 - 17 h

Dežurstvo: nedjelja: 8 -12 h

Izdavač: Zdravstvena ustanova Ljekarna Coner • Bjelovar
Dizajn i prijelom: Tomislav Lončar
Tisak: **PRO DIGITAL**
Naklada: 1000 kom.