

# Očuvanje mentalnog zdravlja: naš mozak – naša budućnost

Piše: Marija Škes, mag. educ. rehabilitacije,  
Nastavni zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar", Zagreb

**Tijekom cijelog života naš se mozak neprekidno i dinamično mijenja. Stoga je iznimno važno brinuti se o zdravlju mozga, a to prije svega podrazumijeva brigu o mentalnom zdravlju, prehrani i izbjegavanju rizičnih čimbenika.**

Mozak je poput mišića: ako se ne koristi, on oslabi i atrofira. Najvažniji je ljudski organ, težak oko 1,3 kilograma, kontrolira naš središnji živčani sustav, omogućuje nam hodanje, razgovor, disanje i razmišljanje. Bez njega ne bismo znali tko smo i što smo, u njemu su pohranjena naša sjećanja i nastaju naša mišljenja, ideje i strahovi. Zbog svega toga treba ga čuvati i zaštititi od bolesti. Različita područja medicine i znanosti posvećena su liječenju i proučavanju mozga – neurologija proučava fizičke poremećaje mozga, psihologija ponašanja i mentalne procese, a psihijatrija mentalne bolesti i poremećaje.

## **Bolesti koje utječu na mozak**

Najčešće bolesti mozga i dalje su bolesti cerebrovaskularnog sustava. Moždani udar je veliki ne samo medicinski već i socioekonomski problem. Osim moždanog udara, u porastu je broj tumora i broj degenerativnih bolesti mozga. Na zdravlje mozga također utječu i epilepsija, depresija, traumatske ozljede, Alzheimerova bolest, glavobolje, poremećaji spavanja, genetski poremećaji, infekcije. Bolesti mozga su nažalost česte, uzrokuju invalidnost, znatno narušavaju kvalitetu života oboljele

osobe i njegove obitelji, vezane su uz velike materijalne troškove. Stoga je iznimno važno tijekom života posebnu pozornost posvetiti prevenciji tih bolesti i očuvanju dobrog mentalnog zdravlja. Tijekom godine javnozdravstvenim akcijama obilježavaju se Tjedan mozga i Svjetski dan mozga sa željom da se kreira novi način razmišljanja o mozgu, promijeni uvriježena percepcija o načinu njegova djelovanja te upozori na činjenicu kako su najčešće bolesti mozga preventabilne. Vodeća ideja tih akcija je stvoriti novi obrazac ponašanja i načina življenja stalnim podučavanjem, što će uvelike pomoći u prevenciji nastanka bolesti mozga.

## **Pravilnim djelovanjem na čimbenike rizika očuvajte zdravlje mozga**

Kardiovaskularno i cerebrovaskularno zdravlje općenito se odnose na kombinaciju povoljnih zdravih navika i uvjeta koji štite od razvoja kardiovaskularnih bolesti. Edukativnim programom promicanja vaskularnog zdravlja pruža se podrška i promovira širenje zdravih navika. Čimbenici rizika kardiovaskularnih bolesti dijele se na one na koje se može utjecati i na one na koje ne možemo utjecati. Rizični čimbenici na koje ne možemo utjecati su dob, spol i pozitivna obiteljska anamneza. Najvažniji čimbenici na koje se može utjecati su: hipertenzija, hiperlipidemije, pušenje, pretilost, nepravilna prehrana, tjelesna neaktivnost i dijabetes.

Da bi mozak uredno funkcionirao, potrebna mu je stalna opskrba krvlju koja donosi hranu za moždane stanice. Da bi ta opskrba bila dovoljna, potrebno je procijeniti rizik od nastanka poremećaja otkrivanjem i držanjem pod kontrolom tzv. čimbenika rizika. U prvom redu to su:

U našim su rukama ključevi za očuvanje zdravlja mozga, a to su: pravilna uravnotežena prehrana (mediteranska prehrana), redovita tjelesna aktivnost, uspješno nošenje sa stresom u svakodnevnom životu i vježbe moždanih funkcija, tzv. "brain fitness", te izbjegavanje konzumacije alkohola, droga i duhana.



Igrajte se riječima, slažite puzzle ili osmislite vlastite, kreirajte igre memorije i igre s kartama, igrajte šah i igre strategije, rješavajte križaljke, smišljajte premetaljke slova (anagrame).



povišen krvni tlak, šećerna bolest, srčane bolesti, poremećaj u razgradnji masnoća (hiperlipidemija), poremećaj zgrušavanja krvi, pušenje, alkoholizam.

**Na kratkoročno pamćenje (radnu memoriju) znatno utječu nedostatak sna, tjelesne aktivnosti i unosa odgovarajućih hranjivih tvari važnih za pravilan rad mozga, te stres, odnosno naš doživljaj i reakcija na stresne situacije.**

Također se moramo nositi s obavljanjem nekoliko zadataka istodobno (*multitasking*), što prisiljava naš mozak da se fokusira na više područja u istom vremenu, a to pak dovodi do slabljenja kratkoročnog pamćenja. Nasreću, postoje metode i tehnike koje, koriste li se redovito, mogu poboljšati naše pamćenje. Jedna od tih je mnemotehnika, s pomoću koje ćemo se lakše i brže prisjetiti određene informacije stvorimo li poveznicu s nekim zvukom, bojom ili slikom. Većina mnemotehnika povezana je s osjetilima te uključuje zvukove, okuse, mirise, slike, boje, jezik, emocije i dodir.

#### Naš mozak – naša budućnost!

U našim su rukama ključevi za očuvanje zdravlja mozga, a to su: pravilna uravnotežena prehrana (mediteranska prehrana), redovita tjelesna aktivnost, uspješno nošenje sa stresom u svakodnevnom životu i vježbe moždanih funkcija, tzv. "brain fitness", te izbjegavanje konzumacije alkohola, droga i duhana.

**Mehanizam neuroplastičnosti** pokazuje da je mozak organ koji se može oporaviti i na čije se funkcije može djelovati. Stvaranjem novih veza između stanica (neurona), reorganizacijom i remapiranjem, moguće je u nekim slučajevima ponovno uspostaviti funkciju, ali i očuvati svježinu funkcioniranja do starosti. Mehanizam neuroplastičnosti potičemo aktiviranjem zrcalnih neurona, vidnim, slušnim i taktilnim podražajima, zamišljanjem pokreta, učenjem novih znanja.

#### Aktivirajte mozak – Brain fitness!

Nije moguće cijeli dan biti maksimalno koncentriran, zato pronađite vrijeme za fitness mozga, 15–20 minuta na dan, koji će vam pomoći da postanete više usredotočeni, produktivni i zadovoljniji. Tehnike cerebralne aktivacije (*Brain fitness*) poboljšavaju percepciju, kratkoročno i dugoročno pamćenje, strukturalni i logički način razmišljanja te verbalne sposobnosti.

Aktivirajte mozak uz pomoć jednostavnih svakodnevnih aktivnosti vježbajući opažanja svih osjetila: vida, sluha, mirisa, okusa i dodira.

#### Vježbajte svoje sposobnosti:

- vizualne
- zaključivanja
- logičkog razmišljanja
- izražavanja.

Zapamtite riječi neke nove pjesme, napišite tekst provjeravajući **kratkoročno pamćenje**, a na kraju tjedna pokušajte se sjetiti što više detalja, tko je napisao pjesmu, gdje ste je pročitali ili čuli, kakav je osjećaj probudila kod vas. Tako vježbate **dugoročno pamćenje**. Počnite učiti novi jezik ili obnovite stara znanja, posjećujte muzeje i galerije, razgovarajte s prijateljima o svojim doživljajima, potražite zanimljive činjenice u knjižnici. Štoviše, učlanite se u najbližu čitaonicu ili knjižnicu, no posvetite pozornost i sadržajima koje čitate.

**Vizualizirajte** – pretvorite u sliku sve ono što želite upamtiti. Promatrajte svaki dan određeni predmet ili osobu. Nacrtajte predmet ili osobu sa što više detalja te se poslije pokušajte sjetiti i opisati što ste vidjeli.

**Pokušajte prepoznati glas** osobe kod razgovora telefonom prije nego što se sama predstavi, upamtite broj telefona. Sklopite oči i oslušajte zvukove u okolini, prepoznajte ih što više, čak i pozadinske koje inače ne zapažate, zapišite što više podataka.

**Igrajte se riječima**, slažite puzzle ili osmislite vlastite, kreirajte igre memorije i igre s kartama, igrajte šah i igre strategije, rješavajte križaljke, smišljajte premetaljke

slova (anagrame). Zabilježite vrijeme koje vam je potrebno za završetak igre. Ponovite istu igru za koji dan i ponovno zabilježite vrijeme. Nakon određenog vremena promijenite igru, naučite novu jer iste igre vode u rutinu koja je suprotna aktiviranju logičkog mišljenja. Vježbajte sposobnost zaključivanja pročitavši jednu rečenicu iz novina ili časopisa koja čini logičku cjelinu te pokušajte napraviti drugu rečenicu koristeći se istim riječima.

**Unaprijedite svoje verbalne sposobnosti** pravilno upotrebljavajući izgovorene ili pisane riječi. Pročitajte članak ili poglavlje u knjizi i pokušajte ih sažeti što kraće možete te usmeno ili u pisanom obliku prenesite svoje dojmove nekome tko ih nije čitao. Učinite sličnu vježbu pogledavši neku emisiju.

**Istražujte putem interneta**, učite načine korištenja računala i novih računalnih programa, koristite on-line tečajeve.

**Vježbajte svoj periferni vid**, koncentrirajte se na sve ono što možete vidjeti ne mičući oči, sjetite se i zapišite što ste sve vidjeli. Kratkim vježbom pomicanja očiju u dva suprotna smjera (gore-dolje ili lijevo-desno) potaknut ćete lakše upamćivanje bitnog.

Kada ulazite u prostoriju u kojoj ima ljudi napravite kratku vježbu procjenjujući koliko se osoba nalazi s vaše lijeve, a koliko s desne strane, koji je položaj namještaja i predmeta u prostoru, kolika je udaljenost između njih. Na taj način, stvarajući brze i točne procjene udaljenosti, prostora, volumena i općih proporcija predmeta i njihov položaj u prostoru vježbate vizualne sposobnosti.

**Poigrajte se sa svakodnevnim aktivnostima**, promijenite redoslijed radnji koje izvodite izbjegavajući rutinu, mijenjajte povremeno raspored sitnica u svojoj okolini.

15 – 20 minuta  
na dan...

Družite se s prijateljima, obitelji, upoznajte nove ljude, povežite se s mladima, okružite se ljudima koji vas stimuliraju i pokreću.



Pokušajte imenovati predmete zatvorenih očiju vježbajući osjetilo njuha, mirisa ili dodira.

**Budite kreativni**, pronađite novi hobi ili se prisjetite starog, čitajte, pišite, slikajte, plešite, naučite svirati neki instrument. Isprobavajte nove stvari, nikada ne znate što će vam se u budućnosti pokazati korisnim.

Odvojite tijekom dana vrijeme za sebe kako bi vaš mozak mogao procesuirati informacije, i to na način koji vama najviše odgovara. Stišajte mentalnu buku.

**Pripazite: i mozak se može prenapregnuti – previše razmišljanja može zarobiti mozak u “ciklus zabrinutosti”, prekinite ga izvođenjem neke kratke aktivnosti kako biste prekinuli tijek misli!**

Odaberite sami hoće li to biti vježbe disanja i opuštanja, meditacija, progresivna mišićna relaksacija ili neka žustrija aktivnost. Redovito se bavite odgovarajućom tjelesnom aktivnošću u skladu s vašim interesima, mogućnostima i zdravstvenim stanjem.

Družite se s prijateljima, obitelji, upoznajte nove ljude, povežite se s mladima, okružite se ljudima koji vas stimuliraju i pokreću. Ništa nije tako dobro za vaše duhovno i mentalno zdravlje kao pomaganje drugima te nesebično davanje i zahvalnost. Budite zahvalni na onome što imate, što ste postigli, kakva ste osoba postali.

**No ipak je najvažniji naš stav prema životu. Ako je on pozitivan, pun povjerenja, entuzijazma i volje, tada će i naš život biti takav – pun entuzijazma, energije, veselja i sreće.** Imajte povjerenja u vlastite snage, u mogućnost rješavanja bilo kakvih radnih, emocionalnih, društvenih ili drugih problema.

Učinite da vam vježbe budu zabavne, kombinirajte različite varijacije navedenih vježbi, uklopite ih u svakodnevne aktivnosti. Iskoristite vrijeme kada putujete na posao, za vrijeme pauze ili ručka, ili dok obavljate kućanske poslove. Redovito ponavljajući vježbe nekoliko tjedana, sigurno ćete uočiti napredak. Motivirajte se vođenjem evidencije o svom napretku, zapisujte svoja zapažanja i lakše ćete uočiti gdje imate većih problema te sami odrediti vježbe za područja u kojima ste slabiji. Cilj treninga je oživljavanje određenih mentalnih sposobnosti i sprječavanje opadanja mentalnih funkcija.

**Zapamtite – kao što jačamo određene skupine mišića ponavljajući vježbe, tako ćemo psihičkim vježbama poboljšati i ojačati kognitivne funkcije tijekom vremena. ■**

“Svaki čovjek, ako on to želi, može postati kreator vlastitog mozga.”

—Santiago Ramon y Cajal, 1904.



**Nastavni zavod za javno zdravstvo  
“Dr. Andrija Štampar”**

Mirogojska cesta 16  
HR-10000 Zagreb  
www.stampar.hr

# Alkohol i mladi – prekomjerno pijenje

Piše: Lea Maričić, mag. psih., Nastavni zavod za javno zdravstvo “Dr. Andrija Štampar”, Zagreb

## Hrvatska statistika

Mladi u Hrvatskoj nalaze se u gornjoj trećini ljestvice 40 europskih zemalja po učestalosti pijenja (ESPAD, 2011.). Uz to, sve ranije započinju svoja prva iskustva s alkoholom. Djevojčice u dobi od 16 godina piju deset puta češće nego prije osam godina, a dječaci dva puta češće i taj trend s godinama raste. Hrvatska je na trećem mjestu (59% dječaka i 48% posto djevojčica starosti od 16 godina) po prekomjernom opijanju (pijenje pet ili više pića zaredom u posljednjih mjesec dan), te nažalost pokazuje kontinuirani porast. Dobna granica početka eksperimentiranja s alkoholom pomiče se na osnovnoškolsku dob.

U Hrvatskoj je u posljednjih godinu dana 84% mladih u dobi od 16 godina barem jednom pilo alkohol, a 43% njih je u istom vremenu barem jednom bilo pijano. U posljednjih mjesec dana 64% mladih je pilo, a 50% ih je u istom razdoblju prekomjerno pilo.

Alkohol je, uz duhanske proizvode, najčešće prvo sredstvo ovisnosti s kojim djeca dolaze u dodir. Djeca počinju razvijati svijest o alkoholu još od malih nogu putem televizijskih reklama, filmova, serija i sl., promatranjem ponašanja svoje obitelji i ukućana te društva kojim su okružena. Istraživanja su pokazala kako djeca već u dobi od šest godina počinju oblikovati osnovne stavove i mišljenja o alkoholu, pri čemu jasno znaju da je alkohol “samo za odrasle”.

Tinejdžeri će učiti o alkoholu na vlastitom iskustvu i promatrajući učinke pijenja na ljudima kojima su okruženi. Rano pijenje alkohola nosi rizik od usvajanja te navike, pa oni koji su ranije počeli piti imaju veće izgleda da će se tijekom života propiti od onih koji s pijenjem alkohola započinju kasnije.

## Zašto mladi (prekomjerno) piju?

Mladost je razdoblje eksperimentiranja i oblikovanja identiteta. Dio tog razvojnog procesa uključuje i traženje novih doživljaja i preuzimanje nekih rizika koji su u to vrijeme sastavni dio odrastanja. Mladi ljudi ne piju s namjerom da se otruju alkoholom i da im bude loše, ne piju ni da naruše psihičko i fizičko zdravlje, ni zato da postanu ovisnici o alkoholu. Konzumacija alkohola najčešće je potaknuta radoznalošću, željom za dokazivanjem pred društvom i/ili pritiskom tog društva, žele se osjećati prihvaćenima i biti dio svijeta “odraslih” gdje je konzumiranje alkohola uobičajeno ponašanje. Među mladima uglavnom prevladava mišljenje da svi piju i da se alkohol mora probati te da time ne čine ništa loše.

Mladi piju znatno rjeđe no odrasli, ali kada piju u pravilu piju veće količine alkohola i piju kako bi se napili. Ujedno, mladi ne prepoznaju koji rizik nosi alkohol kao što ne prepoznaju potencijalne opasnosti rizičnih ponašanja uopće. Jedan od razloga zbog kojeg mladi posežu za alkoholom je činjenica da mnogi od njih nisu naučili konstruktivno provoditi slobodno vrijeme, odnosno nemaju atraktivnijih sadržaja od “cuganja”, teško se odupiru vršnjačkom pritisku i slično. Svakako nije nezanemariv ni podatak koji mladi često navode kao razlog pijenja, a taj je preslaba roditeljska kontrola. Prema izvještaju GFK Ropera Youtha (2012.) više od 70 posto mladih ljudi istaknulo je da njihovi roditelji imaju najveći utjecaj pri donošenju odluka vezanih uz konzumaciju alkohola. Roditelji su najveći uzor svojoj djeci, i to svojim ponašanjem i stavovima koji bi trebali pokazivati da ni pod kojim okolnostima ne podržavaju maloljetničku konzumaciju alkohola.



Rano pijenje alkohola nosi rizik od usvajanja te navike, pa oni koji su ranije počeli piti imaju veće izgleda da će se tijekom života propiti od onih koji s pijenjem alkohola započinju kasnije.



Djeca i mladi imaju pravo znati sve o alkoholu, jedino tako mogu donositi dobre odluke za sebe i izbjeći ružne posljedice pijenja alkohola.

Mladi koji imaju povijest problema u ponašanju (delikvencija, impulzivne radnje, teškoće kontroliranja impulsa) bit će skloniji konzumiranju alkohola od ostalih mladih ljudi. Isto se odnosi na mlade koji imaju neobično snažnu želju za novim doživljajima i iskustvima i na one s poviješću obiteljskih problema i/ili alkoholizma u obitelji.

#### Zašto je važno odgoditi prvo pijenje?

Praćenja američkog Nacionalnog instituta za zloupotrebu alkohola i alkoholizam pokazuju da će se u četiri od deset osoba koje počnu piti kao petnaestogodišnjaci razviti ovisnost o alkoholu. Odrasli ljudi tek nakon od 12 do 15 godina uzimanja alkohola postaju ovisnicima, dvadesetogodišnjacima treba za to pet godina, a petnaestogodišnjacima samo šest mjeseci. Ili, dok je odraslim osobama, bez obzira na toleranciju, smrtonosna koncentracija od 5 do 6 promila alkohola u krvi, za maloljetnike i 2 promila mogu biti smrtonosna.

Djeca i mladi imaju pravo znati sve o alkoholu, jedino tako mogu donositi dobre odluke za sebe i izbjeći ružne posljedice pijenja alkohola.

#### Štetne posljedice uzimanja alkohola na mladi organizam

→ Kognitivni problemi – Frontalni režanj razvija se do 24. godine i odgovoran je za razvoj vještina planiranja, organiziranja, kontrole impulsa, koncentraciju i pažnju. Pijenje alkohola negativno utječe na njegov razvoj. Nova istraživanja provedena na mladima s problemom alkoholizma pokazuju kako opijanja u tinejdžerskoj dobi mogu utjecati na stvaranje dugotrajne štete u kognitivnim sposobnostima i razmišljanju.

- Osobe koje redovito piju često imaju problema u školi. Konzumiranje alkohola može oštetiti sposobnost učenika da uči i da dobije dobre ocijene te može utjecati na sportska postignuća (koordinaciju, izdržljivost itd.).
- Ovisnost – Što mladi počinju piti, veće su šanse da se razvije ovisnost o alkoholu kasnije u životu.
- Uzimanje alkohola često rezultira donošenjem loših odluka poput vožnje u pijanom stanju ili vožnje s pijanim vozačem.
- Pijenje povećava vjerojatnost ubojstva i samoubojstva, utapanja, počinjenja fizičkog ili seksualnog napada ili bivanja njihovom žrtvom jer sprečava sposobnost razmišljanja i procjene rizika.
- Prekomjerno uzimanje alkohola povećava rizik od razvoja kroničnih bolesti poput raka, srčanog udara, problema sa srcem i jetrom.
- Alkohol može oštetiti površinsko tkivo želuca i grla i izazvati gastritis (kronična upala želučane sluznice).

#### Ako se pije alkohol prije nego li se napuni 15 godina, postoji:

- 4 puta veća vjerojatnost da se razvije ovisnost o alkoholu nego u onih koji čekaju da napune 18 godina
- 7 puta veća vjerojatnost da će se biti sudionik prometne nesreće zbog pića
- 11 puta veća vjerojatnost da će se pretrpjeti nenamjerne ozljede nakon pijenja.

#### Kako prepoznati problem?

Postoje mnogi znakovi koji mogu upućivati na to da tinejdžer možda ima problem vezan uz zloupotrebu alkohola ili drugih tvari, no neki od tih znakova samo odražavaju uobičajene boljke odrastanja. Smatra se kako je problem s pićem izgledniji uoči li se više od navedenih znakova istodobno, pojave li se iznenadno ili su jako izraženi.

Znakovi mogu uključivati:

- promjene raspoloženja: izniman obrambeni stav, razdražljivost
- probleme u školi: izostanci, lošije ocjene i/ili opomene profesora
- pobunu protiv obiteljskih/roditeljskih pravila
- nakon izlazaka/tuluma često se želi prespavati kod prijatelja
- mijenjanje prijatelja i vezanost uvijek iznova za nove prijatelje te nevoljkost da ih se upozna s roditeljima
- zauzimanje stava "Svejedno mi je": šlampav izgled, nedostatak zanimanja za stvari koje su prije zanimale, općenito niža razina energije
- prisutnost alkohola: pronalazak alkoholnih pića ili bočica među djetetovim stvarima, alkoholni zadah
- psihički ili fizički problemi: gubici pamćenja, slabija koncentracija, crvene oči, gubitak koordinacije pokreta, nerazgovijetan govor

#### Kako smanjiti rizik?

Važno je otvoreno razgovarati s djecom i mladima o konzumaciji alkoholnih pića, bitno je biti iskren, pružati im podršku i ne uskraćivati im informacije koje bi ih mogle zanimati. Sa svojom djecom izgradite čvrst i podržavajući odnos koji karakteriziraju otvorena komunikacija i povjerenje.



Premda smo svjesni činjenice da katkad mjerodavne službe ne obavljaju svoj posao pa je tako maloljetnicima alkohol lako dostupan, moramo osvijestiti činjenicu da i mi kao odrasli svojim ponašanjem pružamo primjer. Također, tijekom puberteta i adolescencije veliku ulogu ima vršnjački utjecaj, a biti prihvaćen i biti dio grupe za mlade je jedan od prioriteta. Oni preispituju stavove i vrijednosti odraslih pa su česti sukobi između roditelja i djece. Važno je poštovati djetetovo odrastanje i razvoj neovisnosti, podržavati ga, ali istodobno i postavljati jasne granice.

- Diskutirajte o rizicima i potencijalnim štetama povezanim s pijenjem, uključujući štetan utjecaj na zdravlje (oštećenje mozga, gubitak pamćenja...) i socijalni status (da ne učine nešto čega će se sramiti ili zbog čega će im poslije biti žao).
- Budite jasni i dosljedni – jasno recite djetetu što od nje ga očekujete, kakva su pravila i koje su posljedice ako ih prekrši te se toga i držite.
- Izgradite djetetove vještine i strategije za izbjegavanje prekomjernog opijanja i odolijevanja vršnjačkom pritisku.

U prevenciji često sudjeluju škole i njihovi zaposlenici, domovi zdravlja, instituti javnog zdravstva, nevladine udruge i slično, koje nude programe (predavanja i radionice) koje su namijenjene i roditeljima i mladima te pritom služe razvijanju vještina za nošenje s izazovima odrastanja. ■



Za sva pitanja i programe koje nudi Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti dostupni smo na:  
**Nastavni zavod za javno zdravstvo Dr. Andrija Štampar**  
 Mirogojska 11; tel.: 01 3830 066 ili  
 Remetinečki gaj 14; tel.: 01 3830 088

<http://www.stampar.hr/hr/sluzba-za-mentalno-zdravlje-i-prevenciju-ovisnosti>  
<https://www.facebook.com/mentalisti.nzzjz>

www.tresnjevka-laboratorij.hr

**TREŠNJEVKA LABORATORIJ ZAGREB**

**SIRUP ISLANDSKOG LIŠAJA**  
 Lichenis islandici extractum aquosum fluidum

OKUS BOROVNICE  
 OKUS NARANČE

**Trešnjevački bombon**

- jedinstvena karamela s islandskim lišajem
- dodatak prehrani sa sladilima, bez dodanih šećera

sadrži vitamin C  
 VITAMIN C DOPRINOSI NORMATIVNOJ FUNKCiji IMUNOLOŠKOG SUSTAVA

**ZA DJECU I ODRASLE**

Potražite u ljekarnama