

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA FARMACIJO

ANA ČADEŽ

**MAGISTRSKO DELO**

ENOVITI MAGISTRSKI ŠTUDIJ FARMACIJA

Ljubljana, 2014

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA FARMACIJO

ANA ČADEŽ

**OVREDNOTENJE SLOVENSKEGA TRGA RASTLINSKIH  
PREHRANSKIH DOPOLNIL ZA ŽIVČEVJE, DIHALA,  
IMUNSKI SISTEM, KOSTI, MIŠICE IN SEČILA**

**SLOVENIAN MARKET EVALUATION OF HERBAL FOOD  
SUPPLEMENTS FOR NERVOUS SYSTEM, RESPIRATORY  
SYSTEM, IMMUNE SYSTEM, BONES, MUSCLES AND  
URINARY TRACT**

MAGISTRSKO DELO

Ljubljana, 2014

Magistrsko delo sem opravljala pod mentorstvom prof. dr. Albina Kristla, mag. farm., in somentorstvom znanst. sod. dr. Katje Berginc, mag. farm.

### ***Zahvala***

Zahvaljujem se mentorju prof. dr. Albinu Kristlu, mag. farm., za mentorstvo in strokovno usmerjanje ter somentorici znanst. sod. dr. Katji Berginc, mag. farm., za vso pomoč pri izdelavi magistrskega dela in čas, ki ga mi je posvetila.

Zahvaljujem se tudi zaposlenim v gorenjskih in ljubljanskih lekarnah ter drogerijah DM, ki so mi omogočili izvedbo magistrskega dela, in nekaterim posameznikom, ki so mi priskočili na pomoč z določenimi gradivi.

Hvala tudi staršem, sestri in bratoma ter vsem ostalim sorodnikom in prijateljem za vsako besedo spodbude.

Hvala vsem, ki so mi na kakršen koli način pomagali na tej poti.

### ***Izjava***

Izjavljam, da sem magistrsko delo samostojno izdelala pod vodstvom mentorja prof. dr. Albina Kristla, mag. farm., in somentorice znanst. sod. dr. Katje Berginc, mag. farm.

# VSEBINA

<b>1 UVOD</b> .....	<b>1</b>
1.1 PREHRANSKA DOPOLNILA.....	1
1.1.1 Definicija prehranskih dopolnil.....	1
1.1.2 Potrošniki PD.....	1
1.1.3 Izrazoslovje.....	2
1.1.4 Zakonodaja v Sloveniji in svetu.....	3
1.1.5 Trg PD v Sloveniji in svetu.....	7
1.2 ZDRAVILNE RASTLINE .....	9
1.2.1 Razvrstitev zdravilnih rastlin in vrste pripravkov.....	9
1.2.2 Klinične raziskave.....	11
1.2.2.1 Živčevje .....	11
1.2.2.2 Dihala .....	13
1.2.2.3 Imunski sistem .....	14
1.2.2.4 Sečila .....	15
<b>2 NAMEN</b> .....	<b>17</b>
<b>3 MATERIALI IN METODE</b> .....	<b>18</b>
<b>4 REZULTATI</b> .....	<b>25</b>
4.1 RASTLINSKE AKTIVNE SESTAVINE (GLAVNE SESTAVINE).....	25
4.1.1 Kvalitativna vsebnost.....	25
4.1.1.1 Interakcije.....	27
4.1.2 Kvantitativna vsebnost.....	30
4.1.2.1 Najvišji dovoljeni odmerki .....	30
4.2 POMOŽNE SNOVI.....	34
4.2.1 Namen pomožnih snovi.....	34
4.2.2 Pomen in vpliv pomožnih snovi na hitrost sproščanja sestavin, stabilnost izdelkov ter varnost uporabe pomožnih snovi.....	35
4.2.2.1 Varnost in pravilna/dovoljena raba pomožnih snovi .....	35

4.2.2.2	Konsistenca tekočih izdelkov.....	37
4.2.2.3	Sproščanje.....	38
4.3	OPOZORILA NA OVOJNINI IN PREHRANSKE TRDITVE.....	39
4.3.1	<i>Splošna opozorila</i> .....	39
4.3.2	<i>Način shranjevanja</i> .....	39
4.3.3	<i>Uporaba izdelkov s strani različnih populacij</i> .....	40
4.3.4	<i>Varnost</i> .....	42
4.3.5	<i>Kakovost</i> .....	42
4.3.6	<i>Problematične sestavine</i> .....	42
4.3.7	<i>Nepravilno označevanje</i> .....	44
4.3.8	<i>Druga opozorila</i> .....	45
4.4	DRUGI IZDELKI .....	47
<b>5</b>	<b>RAZPRAVA</b> .....	<b>49</b>
<b>6</b>	<b>SKLEP</b> .....	<b>55</b>
<b>7</b>	<b>LITERATURA</b> .....	<b>56</b>

## KAZALO SLIK

SLIKA 1: Trend naraščanja prvih prijav PD v Sloveniji .....	5
SLIKA 2: Tržni delež posameznih delov sveta na področju nutraceutikov v letu 2008.....	8
SLIKA 3: Napovedane in dejanske vrednosti trga nutraceutikov v milijardah USD.....	9
SLIKA 4: Odstotek obravnavanih PD po namenu uporabe, v katerih se nahajajo samo rastlinske aktivne sestavine (RAS)/kombinacija rastlinskih aktivnih sestavin s pomožnimi snovmi (RAS+PS) ali z drugimi aktivnimi snovmi (RAS+DAS) oz. odstotek izdelkov, ki vsebujejo vse tri komponente (RAS+DAS+PS).....	26
SLIKA 5: Število izdelkov, ki vsebujejo druge aktivne snovi .....	29

## KAZALO PREGLEDNIC

PREGLEDNICA I: Ugotovitve kliničnih raziskav na baldrijanu, ginku in šentjanževki ...	11
PREGLEDNICA II: Ugotovitve kliničnih raziskav na islandskem lišaju, sladkem korenu, timijanu in trpotcu .....	13
PREGLEDNICA III: Ugotovitve kliničnih raziskav na ameriškem slamniku, ginsengu in rožnemu korenu.....	14
PREGLEDNICA IV: Ugotovitve kliničnih raziskav na ameriški brusnici, brezi, koprivi, zlati rozgi.....	15
PREGLEDNICA V: Seznam obravnavanih PD s pripadajočimi oznakami.....	18
PREGLEDNICA VI: Pomožne snovi v obravnavanih izdelkih .....	21
PREGLEDNICA VII: Seznam PD z rastlinskimi sestavinami, ki presegajo dovoljene dnevne odmerke glede na monografije organizacij EMA, WHO in PDR for Herbal Medicines .....	31
PREGLEDNICA VIII: Seznam PD z vitamini in minerali, ki presegajo najvišje dovoljene dnevne količine vitaminov in mineralov v PD za odrasle glede na prejšnji Pravilnik o prehranskih dopolnilih oz. različna starostna obdobja otrok glede na prilogo Pravilnika o razvrstitvi vitaminskih in mineralnih izdelkov za peroralno uporabo, ki so v farmacevtskih oblikah, med zdravila .....	33
PREGLEDNICA IX: Načini shranjevanja obravnavanih izdelkov .....	39
PREGLEDNICA X: Seznam snovi, ki jih posamezni izdelki ne vsebujejo.....	43
PREGLEDNICA XI: Druga opozorila na obravnavanih izdelkih.....	45

## **POVZETEK**

Naraščajoča skrb za zdravje zaradi hitrega življenjskega sloga botruje večji rabi prehranskih dopolnil, predvsem rastlinskih izdelkov. Raznolikost in številčnost tovrstnih izdelkov omogoča slovenskemu potrošniku nakup različno kakovostnih prehranskih dopolnil. V magistrskem delu smo z uporabo literaturnih podatkov in internetnih baz ter z zbiranjem podatkov z ovojnine rastlinskih prehranskih dopolnil, namenjenih lajšanju različnih težav (z živčevjem, dihali, imunskim sistemom, s kostmi, z mišicami in s sečili), opazili številne pomanjkljivosti, povezane z označevanjem imen, odmerkov in dovoljene rabe. Večjih kršitev, povezanih z navajanjem opozoril, nismo opazili. V magistrskem delu smo zaključili, da je zakonodaja o prehranskih dopolnilih še vedno preveč ohlapna, da bi nudila ustrezno zagotavljanje nadzora, varnosti in učinkovitosti izdelkov ter večjo zaščito uporabnikov.

*Ključne besede:* prehransko dopolnilo, potrošnik, trg, zdravilna rastlina, opozorilo.

## **ABSTRACT**

The growing concern for people's health due to faster lifestyle results in larger consumption of food supplements, mainly herbal products. Versatility and abundance of those products enable Slovenian customer the purchase of various quality food supplements. There are numerous deficiencies connected to product designations, doses and legitimate use which are all indicated in the thesis. The data were assembled from literature, online data bases and by collecting information on packaging of herbal food supplements which are used for treating different problems (with CNS, respiratory system, immune system, bones, muscles and urinary tract). No serious violations of warning's indications were found. The conclusions of the thesis have indicated that, in order to assure control, security and efficiency of products and greater protection of the customers, the legislation considering food supplements is still very loose.

*Key words:* food supplement, consumer, market, medicinal plant, warning

## SEZNAM OKRAJŠAV

CŽS	Centralni živčni sistem
EFSA	European Food Safety Authority (Evropska agencija za varnost hrane)
EMA	European Medicinal Agency (Evropska agencija za zdravila)
FDA	Food and Drug Administration (Ameriška agencija za hrano in zdravila)
FOSHU	Foods for Specified Health Use
GACP	Good Agriculture and Collection Practices (Dobra kmetijska in nabiralna praksa)
GMP	Good Manufacturing Practice (Dobra proizvodna praksa)
GRAS	Generally Recognized as Safe (splošno priznan kot varen)
HAM-D	Hamilton Depression Rating Scale (Hamiltonova lestvica depresivnosti)
HPMC	Hidroksipropilmetilceluloza
IFIC	International Food Information Council
ILSI	The International Life Sciences Institute of North America
OTC	Over The Counter (Zdravila brez recepta)
PD	Prehransko dopolnilo
PDR	Physicians' Desk Reference (Referenčni seznam za zdravnike)
Ph. Eur.	Evropska farmakopeja
PIL	Patient Information Leaflet (Navodilo za uporabo)
T	Temperatura
WHO	World Health Organisation (Svetovna zdravstvena organizacija)



# 1 UVOD

## 1.1 PREHRANSKA DOPOLNILA

### 1.1.1 Definicija prehranskih dopolnil

Prehranska dopolnila (v nadaljevanju PD) so izdelki, ki so na voljo v podobnih farmacevtskih oblikah kot zdravila in po načinu uporabe tudi spominjajo nanje. Zaradi zavajajočih podobnosti med zdravili in PD je za uporabnika bistveno poznavanje ključnih lastnosti obeh vrst izdelkov.

Med **zdravila** uvrščamo vsako snov ali kombinacijo snovi z lastnostmi preprečevanja ali zdravljenja bolezni. Drugi člen Pravilnika o PD **PD** opredeli kot živila, tj. so koncentrirani viri posameznih ali kombiniranih hranil ali drugih snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom z znanstveno utemeljeno varnostjo v prehrani ljudi, katerih namen je dopolnjevati običajno prehrano. Ker se PD dajejo v promet v obliki kapsul, pastil, tablet in v drugih farmacevtskih oblikah, jih lahko posameznik uživa v odmerjenih majhnih količinskih enotah. PD so torej predpakirana živila, ki ne preprečujejo, zdravijo ali ozdravijo bolezni človeka, kar je treba upoštevati tudi pri njihovem označevanju, predstavljanju in oglaševanju (1).

PD morajo biti za razliko od zdravil ustrezno označena kot »PD«, poleg tega pa morajo glede navedb na označbah ustrezati tudi določilom 8. člena, ki ureja splošno označevanje predpakiranih živil. Ovojnina PD mora navajati sledeče informacije:

- imena vrste vitaminov in mineralov ali snovi, ki so značilne za PD, ali podatek o naravi hranil ali snovi;
- priporočeno dnevno količino oz. odmerek PD;
- opozorilo: »Priporočene dnevne količine oz. odmerka se ne sme prekoračiti.«;
- navedbo: »PD ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.«;
- opozorilo: »Shranjevati nedosegljivo otrokom!« (1).

### 1.1.2 Potrošniki PD

PD lahko kupimo v lekarnah, trgovinah z zdravo prehrano, specializiranih prodajalnah, preko interneta, pošte, kataloga ali pri prodaji »od vrat do vrat«, veletrgovcih in distributerjih. Glede na dostopnost ne čudi dejstvo, da je splošna uporaba PD velika, čeprav bi potrošnik pred potencialnim nakupom tovrstnih izdelkov moral razumno in

kritično presoditi smiselnost nakupa, saj PD niso rešitev in/ali nadomestek za nezdrav življenjski slog in pomanjkljive, enolične ter osiromašene prehranjevalne navade.

V telefonski raziskavi Ministrstva za zdravje oktobra 2010 na polnoletnih prebivalcih Slovenije (»Raziskava javnega mnenja o uporabi PD«) so ugotavljali značilnosti slovenskih potrošnikov PD, razloge za njihovo uporabo in preference do nekaterih vrst teh izdelkov. Ugotovili so, da je pri veliki večini uporabnikov PD vzrok za uporabo zmanjšana odpornost organizma. Sledita pomanjkanje določene snovi in utrujenost. Pri starejših so vzrok bolečine v sklepih in depresija, ženske pa pogosteje navajajo še prebavne težave. Posledično so najpogosteje uporabljena vrsta PD med in drugi čebelji pridelki. Sledijo vitaminski in mineralni pripravki, maščobne kisline omega-3 in omega-6, probiotiki ter rastlinski izvlečki. Pri ženskah je v ospredju uživanje koencima Q10, pri moških pa PD za športnike, po katerih pogosto posegajo tudi mlajši, da bi izboljšali mišično sposobnost in dosegali boljše športne rezultate. Uživanje PD pri otrocih je običajno posledica informiranosti in odločitev njihovih staršev. Približno tretjina populacije, ki ima otroke, nudi svojim otrokom PD, ki so v večini namenjena izrecno otrokom. Raziskava je pokazala tudi, da dobra polovica potrošnikov PD kupuje v lekarnah in tretjina v živilskih prodajalnah, medtem ko se mladi do 34 let večinoma poslužujejo nakupa v specializiranih trgovinah ali preko interneta. K odločitvi potrošnika za nakup PD v približno polovici primerov prispevajo priporočila zdravnika, farmacevta, sorodnikov, prijateljev, znancev in/ali medijev (televizija, radio, tiskani mediji, internet). Višja stopnja izobrazbe in s tem povezana višja stopnja informiranosti z uporabo PD pozitivno korelirajo (2).

### 1.1.3 Izrazoslovje

Na področju svetovnega trženja izdelkov, ki ne zapadejo pod kategorijo zdravil, se srečamo z različnimi izrazi. Najpogostejši in najbolj splošen izraz v literaturi je »**nutraceutical**«, ki nima zakonodajno definiranega pomena. Leta 1989 ga je oblikoval dr. Stephen DeFelice, ustanovitelj in predsednik Fundacije za inovacije v medicini v New Jerseyju, in predstavlja zloženko iz besed »nutrition«, kar pomeni prehrana, in »pharmaceutical«, ki pomeni farmacevtski (3). Gre za **hrano** oz. del le-te (dietni in zeliščni izdelki, izdelki z dodanimi hranili, PD ter predelana hrana, kot so žita, juhe in pijače), ki lahko izkazuje ugodne učinke na zdravje, vključno s preprečevanjem in zdravljenjem bolezni. »Health Canada«, vladni oddelek Kanade, pristojen za nacionalno javno zdravje, je izraz »nutraceutical« opredelil kot »**iz hrane izoliran in očiščen produkt v prodaji v**

**obliki, ki spominja na zdravila, torej v farmacevtskih oblikah**, po navadi nepovezan s hrano in z dokazano fiziološko koristjo ali zagotovljeno zaščito pred kroničnimi boleznimi« (4). Nutrition Business Journal navaja uporabo izraza »nutraceutical« primarno in predvsem **za vse, kar se porablja iz zdravstvenih razlogov** (6).

Na področju svetovnega trženja se tako najpogosteje srečamo z delitvijo nutraceutikov na funkcionalno hrano, funkcionalno pijačo in PD (3).

Izraz »**functional food oz. funkcionalna hrana**« izhaja z Japonske (6). Zanj obstaja več opredelitev. Po mnenju IFIC (International Food Information Council) in ILSI (The International Life Sciences Institute of North America) gre za **živila izven osnovne prehrane** s potencialnimi koristmi za zdravje. Health Canada pravi, da je funkcionalna hrana **po videzu podobna običajni prehrani**, katere del tudi je, in ima fiziološke koristi in/ali zmanjša tveganje za kronične bolezni izven osnovnih prehranskih funkcij. Nutrition Business Journal jo opisuje kot **obogateno hrano z dodanimi ali koncentriranimi sestavinami** s funkcijo izboljševanja zdravja ali delovanja posameznika (4). Najpogosteje uporabljeni dodatki v funkcionalni hrani so vitamini, minerali, maščobne kisline, prehranske vlaknine, fitosteroli, flavonoidi in karotenoidi (3). Funkcionalna hrana pogosto vsebuje tudi prebiotike (vlaknine in druge substance, ki v črevesju omogočajo ustrezno okolje za rast bakterij črevesne flore) in probiotike (prehranski pripravki in zdravila z vsebujočimi živimi mikroorganizmi z blagodejnim učinkom na gostitelja) (7). Taki izdelki so mleko z dodanim kalcijem, sokovi z dodanimi vitamini, jogurti z vlakninami in probiotičnimi bakterijami (3), z antioksidanti in vlakninami obogatena sadje in zelenjava, športne in druge že pripravljene pijače z antioksidanti in faktorji imunske podpore, obogateni prigrizki, otroška hrana itd. (4).

Ameriško dietetsko združenje je v izkazu stališča do funkcionalnih živil zapisalo, da imajo ta živila ugotovljeno vrednost za uživalca, kar pomeni korist za njegovo zdravje, vključno z zmanjševanjem tveganja za bolezni (4).

#### **1.1.4 Zakonodaja v Sloveniji in svetu**

Poleg pogojev, ki veljajo za PD, mora izdelek, označen kot »PD«, upoštevati tudi pogoje v skladu z ostalo živilsko zakonodajo.

*Pravilnik o PD* (Ur. l. RS, št. 66/2013) določa pogoje, ki jih morajo izpolnjevati PD, ki se dajejo v promet kot živila in se predstavljajo kot živila.

*Pravilnik o razvrstitvi zdravilnih rastlin* (Ur. l. RS, št. 103/2008) določa razvrstitev zdravilnih rastlin za peroralno uporabo v posamezne kategorije glede na njihov namen uporabe in učinke.

*Pravilnik o razvrstitvi vitaminskih in mineralnih izdelkov za peroralno uporabo, ki so v farmacevtskih oblikah, med zdravila* (Ur. l. RS, št. 86/2008) določa merila za razvrstitev teh izdelkov brez predpisovanja priporočenih dnevnih odmerkov vitaminov, mineralov in oligoelementov.

*Zakon o zdravilih* (Ur. l. RS, št. 31/2006 in 45/2008) in *Evropska uredba o zdravilih* (2001/83/EC) definirata, kaj je zdravilo in s tem kaj ni PD.

*Zakon o zdravstveni ustreznosti živil in izdelkov ter snovi, ki prihajajo v stik z živili* (Ur. l. RS, št. 52/2000, št. 42/2002 in št. 47/2004) določa pogoje, ki jih morajo izpolnjevati živila, aditivi zanje in izdelki ter snovi, ki prihajajo v stik z živili, da so zdravstveno ustrezni. Hkrati ureja nadzor nad njihovo proizvodnjo in prometom z namenom varovanja zdravja ljudi.

*Pravilnik o splošnem označevanju predpakiranih živil* (Ur. l. RS, št. 50/2004, 58/2004-popr., 43/2005, 64/2005-popr., 83/2005, 115/2005 in 118/2007) ureja splošno označevanje predpakiranih živil, namenjenih prodaji končnemu potrošniku.

*Pravilnik o aditivih za živila* (Ur. l. RS, št. 100/2010, 17/2011, 84/2011) ureja aditive za živila in njihove mešanice, ki se uporabljajo kot snovi pri proizvodnji živil in ostanejo kot sestavina v živilu, čeprav v spremenjeni obliki.

*Pravilnik o tradicionalnih zdravilih rastlinskega izvora* (Ur. l. RS, št. 55/2006) ureja vse zahteve, ki jih morajo izpolnjevati tradicionalna zdravila rastlinskega izvora.

*Uredba o izvajanju Uredbe (ES) Evropskega parlamenta in Sveta o prehranskih in zdravstvenih trditvah na živilih* (Ur. l. RS, št. 80/2007, 38/2010) usklajuje določbe zakonov ali drugih predpisov v državah članicah, ki se nanašajo na prehranske in zdravstvene trditve z namenom zagotovitve učinkovitega delovanja notranjega trga ob istočasnem zagotavljanju varstva potrošnikov (8).

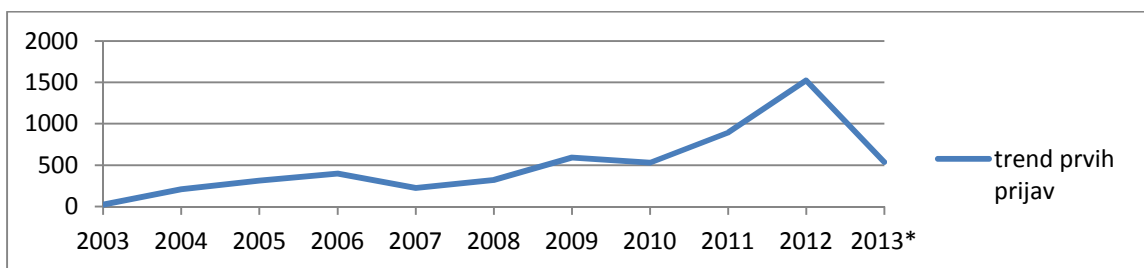
Direktiva 2002/46/ES Evropskega parlamenta in Sveta o približevanju zakonodaj držav članic o PD navaja kemijske oblike in odmerke vitaminov in mineralov, ki se lahko

uporabljajo v proizvodnji PD, in predvideva določitev mejnih količin, da ne bi zaradi prekomernega vnosa prišlo do neželenih učinkov.

Obstajajo še dokumenti o kvaliteti, sestavinah in označevanju, ki veljajo splošno za hrano, torej tudi za PD (*Uredba 2073/2005 o mikrobioloških merilih za živila, Uredba 315/93 o kontaminatih v hrani, Uredba 1881/2006 o določitvi mejnih vrednosti nekaterih onesnaževal v živilih, Uredba 396/2005 o pesticidih* itd. (9).

Od 5. 9. 2003 do uveljavitve novega Pravilnika o PD v avgustu 2013 je bilo v Sloveniji treba PD prijaviti na Ministrstvu za zdravje v skladu z 11. členom prejšnjega Pravilnika o PD (8). Nosilec živilske dejavnosti je moral Ministrstvo obvestiti, ko je dal PD na območju RS prvič v promet (seznam prijavljenih PD je bil objavljen na spletni strani Ministrstva, kamor pa niso bila vključena PD, ki so bila v prodaji že pred začetkom uveljavitve obvezne priglasitve izdelka Ministrstvu). Priglasitev ni bila zagotovilo za kakovost izdelka, omogočala je le večji pregled nad PD na tržišču.

Do 13. 6. 2013 je bilo v Republiki Sloveniji prijavljenih 5562 PD s strani 492 različnih prijaviteljev. Število prijav je od leta 2003 naprej, z izjemo let 2007 in 2010, iz leta v leto naraščalo. V letu 2013 je bilo do 13. 6. prijavljenih 539 PD, kar presega skupno število prijav iz posameznih let 2003–2008 in 2010 (Slika 1) (10).



Slika 1: Trend naraščanja prvih prijav PD v Sloveniji (povzeto po 10)

\*Za leto 2013 so upoštevane le PD, prijavljena do 13. 6. 2013. Opomba: možne so manjše spremembe števil.

Značilnosti prijav:

- Približno polovica prijavljenih PD v 2011 so bila vitaminsko-mineralna PD (11).
- Sredi 2012 so prvič zabeležili višji delež prijavljenih izdelkov z rastlinskimi izvlečki v primerjavi z vitamini (12).

V Evropi so PD regulirana kot živila, zato analiza sestavin in raziskave stabilnosti, kakovosti ter varnosti izdelka za prijavo PD niso potrebne. Nadzor nad kakovostjo ureja General Food Law Regulation (13). Pravila splošne uredbe evropske živilske zakonodaje (Uredba (ES) št. 178/2002 Evropskega parlamenta in Sveta), ki vključujejo odgovornost za varnost in sledljivost hrane, odpoklic ter prijavo, veljajo za vsa živila in so odvisna od narave živila. Predpisi o dietetičnih živilih, PD in novih živilih se lahko uporabijo tudi za funkcionalna živila glede na naravo proizvoda in njegovo uporabo (14).

*Codex Alimentarius* je zbirka mednarodno priznanih standardov, praks, navodil in drugih priporočil, povezanih z živilami, njihovo pridelavo in varnostjo (označevanje živil, aditivi, ostanki pesticidov v živilih itd.), nad katero bdi komisija Codex Alimentarius, ki jo je l. 1961 ustanovila FAO (Food and Agriculture Organization; Organizacija za prehrano in kmetijstvo pri OZN), in kateri se je leto pozneje pridružila WHO. Glavni cilj komisije je varovanje zdravja potrošnikov in zagotovitev poštenega ter olajšanega mednarodnega trgovanja s hrano. L. 2012 je imela komisija 186 članic, in sicer 185 držav in eno organizacijo (EU) (10).

V ZDA so l. 1994 dosegli spremembo in dopolnitev ameriškega zakona o zdravilih z amandmajem DSHEA (Dietary Supplement Health and Education Act), ki je nekoliko omilil zmedo o reguliranju področja PD, vendar ne povsem (11). Proizvajalec na PD ne sme navajati preventivnih ali zdravilnih učinkov (13). Dokaz varnosti in učinkovitosti ni predviden. Nadzor in zagotavljanje kakovosti sta prepuščena proizvajalcem. FDA ocenjuje nova PD tako le glede na predpise GMP, ki veljajo za konvencionalna živila. Ne zahteva natančne kemijske analize kot podporo identifikaciji in kvantifikaciji sestavin (5). V primeru, da za določen izdelek obstaja kakršen koli dvom glede varnosti oz. neškodljivosti, mora FDA najprej dokazati, da izdelek ni »varen«, s sodno prepovedjo pa lahko potem prepove prodajo neustreznega PD, tudi če je prej že dlje časa na tržišču (13).

ZDA je prva država, kjer so se odločili urejati področje ugotavljanja istovetnosti in kakovosti surovin, ki sodijo med PD, enako kot velja za zdravila in je zato del farmakopeje namenjen PD. Postopek je opisan v zadnji – 24. izdaji ameriške farmakopeje iz l. 2000 (USP 24), kjer naj bi bile navedene metode za ugotavljanje, kot so prisotnosti mikroorganizmov, razpadnost in raztapljanja PD, ki vsebujejo vitamine in minerale, ter odstopanja od predpisane mase za kapsule in tablete. Poleg tega farmakopeja navaja še nekaj monografij o PD, in sicer farmacevtskih oblik, ki vsebujejo vitamine in minerale v

različnih kombinacijah, in zahteve, ki jih morajo izpolnjevati proizvajalci PD (izdelovanje po načelih GMP z opisom osnovnih načel, uporaba validiranih postopkov, napotki o ravnanju z neustreznimi in vrnjenimi izdelki) (15).

### **1.1.5 Trg PD v Sloveniji in svetu**

Kljub negotovim gospodarskim razmeram in finančnemu varčevanju Slovenci že od nekdaj v skrbi za zdravje posegajo po vitaminskih PD in PD, ki pripomorejo k boljši imunski odpornosti v zimskem času (16). Leta 2012 je z 20-odstotnim tržnim deležem in prodajo vitaminov in PD v Sloveniji vodila Krka d. d., ki pa ima hudo konkurenco: Medex d. d. kot vodilno podjetje na področju PD na osnovi čebeljih pridelkov in Fidimed d. o. o. kot vodilno blagovno znamko na področju zdravil naravnega izvora in PD (17).

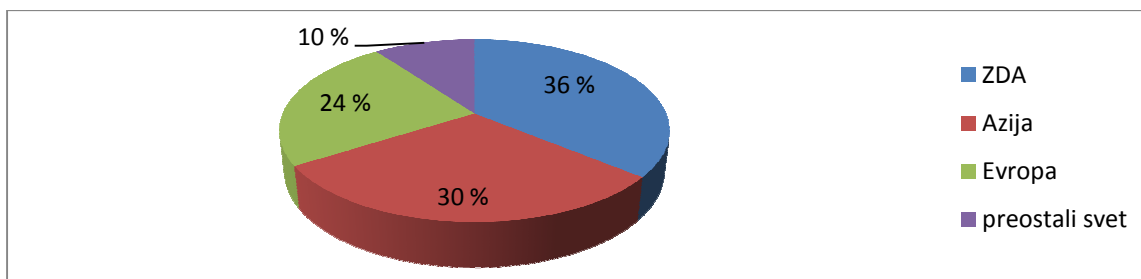
Trg PD v *svetu* raste predvsem zaradi izdelkov, namenjenih ciljnim kupcem (npr. glede na starost ali spol). V porastu so PD, namenjena ženskam v menopavzi, nosečnicam in doječim materam, proizvajalci pa si želijo pridobiti tudi mlajšo bazo potrošnikov. Opazno prodajno rast je doživel trg novih izdelkov za otroke: izdelki z esencialnimi maščobnimi kislinami omega-3 (18).

Vse več farmacevtskih podjetij se danes ukvarja s proizvodnjo PD, hkrati pa velika živilska podjetja iščejo načine, kako konkurirati farmacevtskim podjetjem, ki pa so v prednosti zaradi svojih že razvitih, potekajočih, cenejših in manj zamudnih raziskav na področju odkrivanja rastlinskih drog ter nižjih stroškov zaradi njim že znanih postopkov (18).

Največje zanimanje za PD na svetovni ravni predstavljajo izdelki, ki vsebujejo sojine beljakovine, lutein, likopen, maščobne kisline omega-3, probiotike, minerale (Ca, Mg), česnov izvleček, izvleček zelenega čaja, hondroitin, glukozamin in koencim Q10 (18).

Glavna podjetja na področju svetovnega trga nutracevtikov so iz ZDA (Archer Daniels Midland Company, Mead Johnson Nutritionals, NBTY, Inc.), Nemčije (BASF AG, Bayer AG) in Francije (Beaufour – Ipsen, Laboratories Arkopharma SA) (18).

Najpomembnejše države z največjimi trgi na področju nutracevtikov so: ZDA, azijske države (Japonska, Kitajska, Tajska, Tajvan, Malezija, Singapur, Filipini) in evropske države (Francija, Nemčija, Velika Britanija, Italija in Švica) (Slika 2) (18).



Slika 1: Tržni delež posameznih delov sveta na področju nutraceutikov v letu 2008 (18)

**ZDA** so vodilni trg na področju nutraceutikov predvsem zaradi velikega in še naraščajočega števila različnih doma proizvedenih PD in drugih nutraceutikov (19). Strm porast potrošnje PD se je pričel po sprejetju DSHEA (Dietary Supplement Health and Education Act) (3), uporaba pa narašča že od l. 1970 s pričetkom izvajanja programa NHANES (The National Health And Nutrition Examination Survey; program za ugotavljanje statusa zdravja in uporabe PD) (20).

**Japonska** je druga država na svetu z največjim trgom nutraceutikov s 70-odstotnim tržnim deležem v Aziji (18).

**Kitajska** industrija nutraceutikov tesno sledi Japonski (18). Zanja sta značilni neprestana nadgradnja in raznolikost funkcionalnih živil, pijač in PD. Je najhitreje rastoči trg (19). Poleg Indije je ena od največjih uporabnikov zdravilnih rastlin (22). Pričakuje se, da bo Kitajska do leta 2020 postala največja porabnica nutraceutikov (23).

Potrošnja nutraceutikov v **Evropi** predstavlja 24 % svetovnega trga (Slika 2). Evropska podjetja se osredotočajo le na širitev in trženje že uveljavljenih izdelkov, namesto da bi uvajala nove sestavine (23).

Vzroki za porast zanimanja za PD in njihovo uporabo so:

- zmotno prepričanje o varnosti in zdravem delovanju vseh naravnih izdelkov;
- nezaupanje v konvencionalni sistem zdravstva (13) in trend samozdravljenja;
- staranje svetovnega prebivalstva in višanje razpoložljivega dohodka;
- razširitev ponudbe izdelkov in načina dobave sestavin;
- nove kategorije PD, ki preprečujejo upad rasti nutraceutikov na splošno (23).

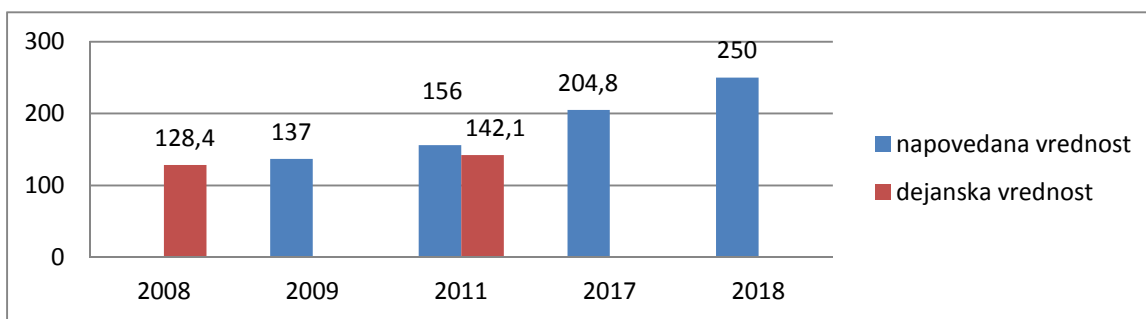
V povezavi s PD opazimo tudi pomanjkljivosti, kot so pomanjkanje dokazov o učinkovitosti in varnosti izdelkov ter informacij o interakcijah izdelkov z zdravili,



neustrezna standardiziranost in kakovost pripravkov (13) in zaskrbljenost glede varnosti proizvodov zaradi vse večje selitve pridelave in proizvodnje izdelkov v tujino (23).

PD oz. nutraceutiki so prihodnost farmacije (18). Njihov razvoj se širi brez trajne usmerjenosti v raziskave in razvoj ter brez ukrepov, povezanih s kakovostjo. Omejevanje rasti te industrije predstavlja regulatorni izziv, ki bo začrtal njihovo kakovost, varnost in učinkovitost (13).

Leta 2008 je svetovni trg nutraceutikov, v katerem je zajeta tudi prodaja PD, predstavljal 128,4 milijard USD, leta 2011 pa 142,1 milijard USD. Napovedi do 2017 ocenjujejo vrednost tržišča kar na 204,8 milijard USD (Slika 3) (18, 23).



Slika 2: Napovedane in dejanske vrednosti trga nutraceutikov v milijardah USD (povzeto po 18 in 23)

## 1.2 ZDRAVILNE RASTLINE

### 1.2.1 Razvrstitev zdravilnih rastlin in vrste pripravkov

V magistrskem delu bomo preučevali PD, namenjena lažšanju težav z živčevjem, dihali, imunskim sistemom, s kostmi, z mišicami in s sečili, ki vsebujejo zdravilne rastline ali njihove izvlečke. Pogosto slišana beseda »fitofarmak« je žargonski izraz za zdravila iz zdravilnih rastlin.

Pravilnik o razvrstitvi zdravilnih rastlin določa razvrstitev zdravilnih rastlin za peroralno uporabo v štiri kategorije (24):

- **kategorija H:** zdravilne rastline, ki se lahko uporabljajo tudi kot živila, in to v primeru, da se uporabljajo deli rastlin v določeni stopnji rasti oz. dozorelosti;

- **kategorija Z:** zdravilne rastline, namenjene preprečevanju in zdravljenju bolezni in bolezenskih stanj; za zdravila iz njih zdravniški recept ni potreben;
- **kategorija ZR:** zdravilne rastline, katerih varna uporaba zahteva zdravniški nadzor, zato je za zdravila iz njih potreben zdravniški recept. V prekoračenih odmerkih so strupene, v priporočenih odmerkih pa se lahko pojavijo neželeni škodljivi učinki;
- **kategorija ND:** zdravilne rastline, ki niso dovoljene za uporabo zaradi akutne ali kronične strupenosti. Tveganje za zdravje ljudi ob njihovi uporabi je večje od možne koristi.

Rastline, ki jih vsebujejo PD, morajo biti torej uvrščene v kategorijo H, saj so PD opredeljena kot živila (1). Če PD vsebuje visoko koncentrirane in visoko prečiščene izvlečke rastlin iz kategorije H, mora nosilec živilske dejavnosti pridobiti mnenje Javne agencije RS za zdravila in medicinske pripomočke. Izdelke, ki vsebujejo ekstrakte zdravilnih rastlin iz te kategorije v terapevtskih odmerkih ali pa jim na kakršen koli način pripisujejo zdravilne učinke (v smislu preprečevanja, zdravljenja ali ozdravljenja bolezni pri ljudeh), se razvrsti med zdravila (24).

Rastlinske droge ali snovi uporabljamo v obliki različnih pripravkov (13):

- **čaji** so sveže pripravljene vodni izvlečki drog ali svežih rastlin za pitje, grgranje, izpiranje, obkladke in komprese in kot dodatki h kopelim;
- **izvlečki** (ekstrakti) so tekoči, gosti ali suhi pripravki (odvisno od topila: voda, alkohol, olja, CO<sub>2</sub>) iz rastlinskih drog ali živalskih materialov;
- **tinkture** so tekoči pripravki, največkrat izdelani s perkolacijo, maceracijo ali raztapljanjem s 70-odstotnim etanolom iz enega dela materiala in petih/desetih delov ekstrakcijskega topila;
- **sirupi** so pripravki iz rastlinskih izvlečkov, ki so jim dodani voda, saharoza in po navadi tudi konzervansi. Imajo viskozne lastnosti;
- **sokovi** so pripravki, izdelani s stiskanjem svežih, očiščenih in zdrobljenih rastlinskih delov in navadno poleg učinkovine vsebujejo še druge sestavine z dodatno vrednostjo za pripravek. Pasterizacija in konzerviranje dajeta tem pripravkom večjo obstojnost;
- nepredelane droge v obliki **praškov** (plod kumine, korenika srčne moči);
- droge, ki jih prežvečimo (plod borovnice) ali uživamo cele (laneno seme).

## 1.2.2 Klinične raziskave


»Kar je naravno, je varno,« je pogosta misel starejše populacije, ki pa postaja pomembno življenjsko vodilo tudi med mlajšimi, vendar pa izdelki rastlinskega izvora prinašajo tveganja, povezana z vprašljivo kakovostjo, varnostjo in učinkovitostjo, ki zaradi zakonodajnih predpisov niso nujno klinično dokazani (25) in na katere vplivajo dejavniki, kot sta del uporabljene rastline (različni rastlinski deli vsebujejo različne sestavine) in način priprave (npr. izbor topila pri ekstrakciji).

**Klinična raziskava** je študija, ki sledi predkliničnim raziskavam, v kateri preizkušamo oz. dokazujemo učinkovitost in varnost pripravkov (npr. PD). Sestoji iz farmakoloških poskusov, raziskav učinkovitosti in varnosti, razširjenega preizkušanja in farmakovigilance. Poteka lahko kot vzporedna ali navzkrižna študija na bolnikih in placebo skupini, ki morata biti primerljivi glede spola, starosti in oblike bolezni. Pri testiranju PD z zdravilnimi rastlinami moramo biti še pazljivejši pri sami opredelitvi uporabljene rastline, saj so pripravki iz njih zelo raznoliki (13).

V nadaljevanju predstavljamo nekatere med ljudmi najbolj poznane zdravilne rastline (ki se uporabljajo pri lajšanju težav z živčevjem, dihali, imunskim sistemom in s sečili), ki so že bile del kliničnih raziskav, in izsledke teh raziskav po namenu uporabe (Preglednica I, II, III, IV).

### 1.2.2.1 Živčevje

*Preglednica I: Ugotovitve kliničnih raziskav na baldrijanu, ginku in šentjanževki (13)*

Rastlina	Opis, izsledki raziskav
 <i>Slika baldrijana (26)</i>	<b>Baldrijan</b> je dokazano učinkovito pomirjevalo, za katerega Evropska agencija za zdravila ne priporoča sočasne uporabe s sinteznimi pomirjevali brez zdravniškega nadzora. Ni primeren za akutno lajšanje motenj spanja, saj se njegovo anksiolitično delovanje in lastnost preprečevanja motenj spanja pokažeta po nekajtedenski redni uporabi ustreznega visokega odmerka izvlečka.
	Kuhlman et al. (1999): Baldrijan ne vpliva na sposobnost upravljanja s stroji ali vozili v primeru rednega, večernega jemanja enkratnega odmerka (600 mg izvlečka baldrijana).
	Kuhlman et al (1999): 600 mg etanolni izvleček baldrijana tik pred spanjem ne vpliva na budnost,

sposobnost koncentracije in reakcijski čas naslednje jutro.

Dorm et al. (2000): Učinkovitost oksazepam in 600 mg etanolnega izvlečka baldrijana na spanje in razpoloženje je primerljiva.



*Slika ginka (26)*

**Ginko** spada med nootropne rastline – rastline, ki vplivajo na izboljšanje umskih sposobnosti pri degenerativnih spremembah CŽS. Mehanizem delovanja še ni poznan. Leta 2000 so izvleček ginka priznali kot zdravilo za lajšanje simptomov demence v smislu izboljšanja kognitivnih sposobnosti. Učinkovitost ginka oz. njegovih učinkovin na preskrbo tkiv s kisikom in ugoden vpliv na spomin se pokažeta šele po vsaj 6-tedenskem jemanju.

Dve raziskavi na bolnikih s primarno degenerativno demenco sta pokazali učinkovitost izvlečka ginka.

Vsaj šestmesečno zdravljenje z izvlečkom ginka je primerljivo glede učinkovitosti z zaviralci acetilholin-esteraze pri preprečevanju napredovanja Alzheimerjeve bolezni.

Znana je vloga ginka pri hujših oblikah demence in lajšanju šumenja v ušesih ter glavi in pri ljudeh s ponavljajočo senilnostjo, katerim poveča možganski pretok krvi (zlasti starejšim), manj pogosti so glavoboli, vrtoglavice, nemir in nespečnost ter boljše kratkotrajno pomnjenje.



*Slika šentjanževke (26)*

**Šentjanževka** deluje antidepresivno in je primerna alternativa sinteznim antidepresivom za zdravljenje blage in srednje hude depresije v ustreznem odmerku pri ljudeh, ki ne jemljejo drugih zdravil zaradi interakcij. Sestavine izvlečka inducirajo encimsko aktivnost citokromov P450, posebno encima CYP-3A4, ki metabolizira antikoagulate kumarinskega tipa, imunosupresive, druge antidepresive, zaviralce HIV-proteaze, peroralne kontraceptive, triptane in nekompetitivne inhibitorje HIV-1 reverzne transkriptaze. Najnižji terapevtsko učinkovit dnevni odmerek je 300 mg metanolnega izvlečka šentjanževke.





Raziskave, objavljene po letu 1990: Terapevtska prednost izvlečka šentjanževke pred placebom in njegova primerljivost z antidepresivi.

Antidepresivno delovanje je posledica prisotnosti hiperforina in ne hipericina (Hamiltonova oz. HAMD-lestevica za ocenjevanje depresije).

Visoki odmerki izvlečka lahko prispevajo k potemnitvi kože ob izpostavljenosti UV žarkom (t. i. pojav fotosenzibilizacije oz. fototoksičnosti). V primeru večje prekoračitve odmerka bi se moral bolnik nekaj časa izogibati izpostavljanju tako UV žarkom kot soncu.



### 1.2.2.2 Dihala


*Preglednica II: Ugotovitve kliničnih raziskav na islandskem lišaju, sladkem korenu, timijanu in trpotcu (13)*

Rastlina	Opis, izsledki raziskav
 <p><i>Slika islandskega lišaja</i> (26)</p>	<p><b>Islandski lišaj</b> je antitusik. Vsebuje sluzi, katerih vloga je, da v tankem sloju prekrijejo sluznico zgornjih dihalnih poti in jo tako zaščitijo pred draženjem ter hkrati ublažijo suh kašelj.</p>
<p>Ugodno vpliva na simptome vnetega grla in bolezenske znake bolnikov po operaciji nosnega septuma, ki so zaradi dihanja skozi usta imeli izsušeno, vneto ustno sluznico.</p>	
 <p><i>Slika sladkega korena</i> (26)</p>	<p><b>Sladki koren</b> je ekspektorativna droga s saponini. Njihova vloga je razredčiti gosto sluz in zmanjšati njeno površinsko napetost, kar olajša izločanje sluzi in s tem produktivni kašelj. Priznan je tudi kot učinkovito sredstvo za zdravljenje ulkusnih razjed sluznic dvanajstnika in želodca.</p>
<p>Pri želodčnih razjedah je primerljivo učinkovit kot cimetidin.</p>	
<p>Pri bolnikih z atopičnim dermatitisom zmanjša znake eritema, edema in srbenja.</p>	
<p>Dokazana je učinkovitost izvlečka na zmanjšanje mase telesnih maščob, znižanje serumskih koncentracij testosterona in blaženje simptomov aftoznih razjed ustne sluznice ter herpesa.</p>	
 <p><i>Slika timijana</i> (26)</p>	<p><b>Timijan</b> je ekspektorans, ki olajšuje in pospešuje izkašljevanje pri produktivnem kašlju. Izločanje bronhialne sluzi in razredčitev gostega, lepljivega izločka pospešijo vsebujoča eterična olja.</p>
<p>Ena novejših raziskav je pokazala učinkovitost jemanja sirupa v kombinaciji z bršljanom, kar je zmanjšalo pogostost kašlja in hitreje izboljšalo simptome bolnikov z akutnim bronhitisom ter produktivnim kašljem.</p>	
<p>V kombinaciji z jegličem zmanjša simptome bolezni in skrajša njeno trajanje pri bolnikih z akutnim, nezdravljenim bronhitisom.</p>	
<p>Je primerljivo učinkovit z bromheksinom pri zdravljenju produktivnega kašlja. Sirup izboljša izid zdravljenja pri otrocih z bronhitisom ali bronhialnim katarjem.</p>	
 <p><i>Slika trpotca</i> (26)</p>	<p><b>Trpotec</b> je antitusik naravnega izvora z vsebujočimi sluzmi, ki ublaži suh, neproduktiven kašelj.</p>
<p>Sirup značilno zmanjša simptome bolezni, izboljša izkašljevanje in zmanjša nastajanje gnojnega izmečka pri bolnikih z akutnimi dihalnimi težavami.</p>	

### 1.2.2.3 Imunski sistem

Preglednica III: Ugotovitve kliničnih raziskav na ameriškem slamniku, ginsengu in rožnem korenu (8)



Rastlina	Opis, izsledki raziskav
 <p><i>Slika ameriškega slamnika (26)</i></p>	<p><b>Ameriški slamnik</b> spodbuja imunski sistem. Uporabljamo ga za preprečevanje in zdravljenje okužb zgornjih dihalnih poti, predvsem ob prehladu. V zdravilne namene uporabljamo tri različne vrste rastline in iz njih različne pripravke: škrlatni, ozkolistni in bledi ameriški slamnik.</p>
Učinkovitost izvlečka v preventivne namene (preprečevanje prehladov) ni bil potrjen v nobeni raziskavi.	
V letih 1996/1997 so potrdili prednost kombinacije suhega izvlečka zeli in korenine škrlatnega ameriškega slamnika na ublažitev bolezenskih znakov prehlada v primerjavi s posameznim izvlečkom korenine ali s placebom.	
Stisnjeni sok rastline je učinkovit pri znakih akutne okužbe zgornjih dihal, saj krajša trajanje ali zmanjša verjetnost razvoja prehlada.	
Učinkovitost ozkolistne vrste je bila potrjena tudi v kombinaciji s preraslolistno konjsko grivo, divjim indigovcem in arniko pri zmanjšanju števila začetnih, ponavljajočih okužb gripe ter dovzetnosti zanje.	
Izvleček korenine blede vrste zmanjša simptome okužbe dihal, kot so glavobol, slabost, prehlad in bolečine v okončinah, ter skrajša čas bolezni.	
Ugodno vpliva na imunski sistem bolnic s ponavljajočo vaginalno kandidozo, ki se zdravijo z antimikotikom.	
Zaradi preprečevanja imunosupresije, povzročene s telovadbo, to rastlino priporočajo športnikom.	
 <p><i>Slika ginsenga (29)</i></p>	<p><b>Ginseng</b> spada med adaptogene droge, včasih imenovane toniki, ki jih uporabljamo za izboljšanje imunske odpornosti in fizičnih ter psihičnih sposobnosti. Učinkovit naj bi bil tudi pri preprečevanju nastanka vseh vrst rakavih obolenj, čeprav potrditev iz kliničnih raziskav še ni. V raziskavah dokazujejo specifične učinke (odpornost proti okužbam, fizična kondicija).</p>
Pogosto uživanje ginsenga zmanjša tveganje za nastanek raka in gripe.	
V priporočenih in dvakrat višjih odmerkih ne izboljša razpoloženja zdravih odraslih.	
Povečana preskrba mišic s kisikom pri fizično aktivnih moških je verjetno pozitiven učinek jemanja 200 mg ginsenga z vitamini in minerali.	
Učinkovit je pri zmanjšanju simptomov klimakterija in pri lajšanju glavobola, omotice, astenije, motenj spanja in potrtosti. Ugodno vpliva na kakovost življenja, potek sladkorne bolezni, neodvisnimi od inzulina, in pri erektilni disfunkciji.	

 <p><i>Slika rožnega korena (27)</i></p>	<p><b>Rožni koren</b> uporabljamo kot adaptogen ali kot psihostimulant. Je najbolj uporabljan stimulant rastlinskega izvora, ki je kontraindiciran pri bolnikih z manično depresijo oz. bipolarno motnjo.</p>
<p>Ob rednem trikrat dnevnem jemanju 50 mg izvlečka se izboljšajo simptomi boleznih pri bolnikih z nervozo, astenijo, omotico, glavoboli in drugimi vegetativnimi motnjami.</p>	
<p>V kombinaciji s šisandro in elefterokokom pripomore k hitrejšemu okrevanju in kakovostnejšemu življenju bolnikov z akutno nespecifično pljučnico.</p>	
<p>Zmanjša utrujenost pri mentalnem delu v utrujajočem in stresnem okolju ter zveča sposobnosti pri osebah, delujočih v stresnih situacijah. Izboljšanja psihomotorične funkcije in počutje študentov.</p>	

#### 1.2.2.4 Sečila

Klinično potrjen diuretični učinek še ni bil potrjen za nobeno zdravilno rastlino (23).

*Preglednica IV: Ugotovitve kliničnih raziskav na ameriški brusnici, brezi, koprivi in zlati rozgi (13)*

Rastlina	Opis, izsledki raziskav
 <p><i>Slika ameriške brusnice (28)</i></p>	<p><b>Ameriška brusnica</b> ali veleplodna mahovnica izkazuje uroantiseptični in antiadhezivni učinek. Optimalni odmerek in način jemanja zaradi raznovrstnosti izdelkov/PD v kliničnih študijah nista bila določena.</p>
<p>Številne klinične raziskave potrjujejo učinkovitost pripravkov pri preprečevanju urinskega trakta.</p>	
<p>Učinkovita je pri preprečevanju okužb sečil pri ženskah in otrocih s ponavljajočimi okužbami ter cistitisi (antiadhezivno delovanje). Učinkovitost je odvisna od odmerka soka ameriške brusnice oz. od vsebnosti procianidinov.</p>	
<p>Učinkovitost soka je primerljiva z učinkovitostjo trimetoprima.</p>	
<p>Šesttedenska uporaba ustne vode z ameriško brusnico zmanjša število celokupnih bakterij v slini in <i>Streptococcus mutans</i>.</p>	
<p>Zmanjša oksidativni stres, zavre okužbe s <i>Helicobacter pylori</i> ob rednem uživanju soka in zmanjša kolonizacije s <i>Helicobacter pylori</i> pri otrocih.</p>	
 <p><i>Slika breze (26)</i></p>	<p><b>Breza</b> velja za učinkovit diuretik. Bolniki ga večinoma dobro prenašajo.</p>
<p>Suhi vodni izvleček je učinkovit pri odpravljanju simptomov pri bolnikih z ledvičnimi kamni, okužbami</p>	

sečil in razdražljivim mehurjem.

Redno večkrat dnevno uživanje čaja iz listov breze zmanjša količino mikroorganizmov v urinu pri bolnikih z vnetjem spodnjega dela sečil.



Slika koprive (26)

**Kopriva** – korenine uporabljamo za zdravljenje in lajšanje benigne hiperplazije prostate, vodni izvlečki iz zeli in listov pa imajo diuretično delovanje. Klinične raziskave (raziskave *in vitro* in *in vivo*) podpirajo uporabo listov koprive pri lajšanju simptomov artroze, artritisa in drugih revmatičnih bolezni.

Pri udeležencih raziskave z miokardnim ali kroničnim venskim popuščanjem je uživanje soka iz svežih kopriv povečal volumen urina in povzročil padec telesne mase ter sistoličnega tlaka.



Slika zlate rozge (26)

**Zlata rozga** je učinkovita in varna pri okužbah sečil, sečnih kamnih ter razdražljivem mehurju in izkazuje diuretično delovanje. Njen mehanizem delovanja še ni celotno pojasnjen.

Povečana diureza pripomore k odpravljanju simptomov vnetih sečil in preprečuje ponovne okužbe ob rednem in daljšem jemanju.

85 % urologov je ocenilo dobro učinkovitost in prenašanje pripravka pri bolnikih po drobljenju ledvičnih kamnov (zmanjšanje bolečine, pogosto uriniranje, tiščanje na vodo in občutek pritiska v okolici mehurja).



## 2 NAMEN

V magistrskem delu smo skušali ugotoviti regularnost rastlinskih PD, namenjenih lajšanju težav z živčevjem, dihali, imunskim sistemom, s kostmi, z mišicami in s sečili, ki vsebujejo zdravilne rastline ali njihove izvlečke in so potrošnikom na voljo predvsem v lekarnah ter tudi v drogerijah DM (Drogerie Markt). Primerjali smo kvantitativno in kvalitativno sestavo izdelkov, navedeno na njihovi ovojnini in navodilih za uporabo. S pregledom uporabljenih pomožnih snovi, navedenih na obojnini izdelkov s strani proizvajalcev, ki smo jih (tako kot ostale podatke) zbrali v Excelovi tabeli, smo ugotavljali njihov pomen uporabe v izdelkih, in sicer ali imajo vpliv na hitrost sproščanja sestavin ter stabilnost posameznih pripravkov. Zanimalo nas je tudi, kakšne so prehranske in zdravstvene trditve oz. opozorila na posameznih izdelkih, ali so le-ta, če so navedena, pravilno oz. upravičeno uporabljena in kako je z varnostjo, kakovostjo ter učinkovitostjo teh PD.

### 3 MATERIALI IN METODE

Pri izdelavi magistrskega dela smo uporabili podatke iz PIL-ov in/ali ovojnin 100 dosegljivih rastlinskih PD v lekarnah in drogerijah DM, ki smo jih zbrali v Excelovi preglednici. Pridobljeni podatki o posameznem izdelku, ki je razvrščen glede na namen uporabe, so zbrani in prikazani v preglednicah XII–CXI (glej Prilogo). Poleg teh podatkov smo za prikaz rezultatov uporabili tudi potrebne informacije iz Uradnega lista Republike Slovenije in spletnih strani Wikipedia, EMA, WHO, FDA, PDR for Herbal Medicines in EFSA.

V nadaljevanju predstavljamo preglednico, ki prikazuje seznam vseh 100 obravnavanih izdelkov s pripadajočimi oznakami (Preglednica V), in preglednico, ki prikazuje, katere pomožne snovi vsebujejo kateri izdelki (Preglednica VI).

*Preglednica V: Seznam obravnavanih PD s pripadajočimi oznakami*

Ime izdelka	Proizvajalec	Oznaka izdelka	Ime izdelka	Proizvajalec	Oznaka izdelka
<i>ŽIVČEVJE</i>			BROKOLI	Biofarm d. o. o.	<i>i51</i>
ASHWAGANDHA	Sensilab Group S. A.	<i>i1</i>	BROKOLI V KAPSULAH	NutriLAB d. o. o.	<i>i52</i>
ASHWAGANDHA Premium	Natural Earth	<i>i2</i>	CAMU CAMU	Natural Earth	<i>i53</i>
AVENAFORCE	Bioforce AG	<i>i3</i>	CEROLETE	Fidimed d. o. o.	<i>i54</i>
BRAIN POWER	Lavamedicus	<i>i4</i>	ECHINACEA	Lekarna Ljubljana	<i>i55</i>
CALMA BIMBI kapljice	Pharmalife Research s. r. l.	<i>i5</i>	ECHINACEA	NutriLAB d. o. o.	<i>i56</i>
ELEUTHERO	NOW FOODS	<i>i6</i>	ECHINAID GOLA 500 z okusom medu	Esi s. p. a.	<i>i57</i>
GUARANA	Encian d. o. o.	<i>i7</i>	ECHINAID GOLA 500 z	Esi s. p. a.	<i>i58</i>

			okusom mentola in sladkega korena		
GUARANA Premium	Natural Earth	<i>i8</i>	ECHINAX BIMBI	Pharmalife Research s. r. l.	<i>i59</i>
GVARANA & GINSENG	Hoyer	<i>i9</i>	IMMUNO	Lavamedicus	<i>i60</i>
HERBILEX GINSENG	Krka d. d.	<i>i10</i>	IMMUNO RESPOND	Strong Nature	<i>i61</i>
HMELJ, MELISA, PASIJONKA	Hafesan d. o. o.	<i>i11</i>	KAPSULE GINSENG	NutriLAB d. o. o.	<i>i62</i>
LAHKO NOČ	NutriLAB d. o. o.	<i>i12</i>	OPC – GROZDNE PEŠKE	Hafesan d. o. o.	<i>i63</i>
MEMO BRAIN	Sensilab Group S. A.	<i>i13</i>	RUBINI IMMUNE	Medicinalis+	<i>i64</i>
METAMEL zeliščne kapljice	Favn d. o. o.	<i>i14</i>	SAMBUCOL	PharmaCare Europe Ltd	<i>i65</i>
PURASANA BIO GVARANA	Biovita	<i>i15</i>	SAMBUCOL EXTRA DEFENCE	PharmaCare Europe Ltd	<i>i66</i>
RHODIOLA	NOW FOODS	<i>i16</i>	SAMBUCOL FORTE	PharmaCare Europe Ltd	<i>i67</i>
SAFRAMYL	Les Trois Chenes	<i>i17</i>	SAMBUCOL ORIGINAL	PharmaCare Europe Ltd	<i>i68</i>
SLIPIN	Sensilab Group S. A.	<i>i18</i>	SAMVUCOL ZA OTROKE	PharmaCare Europe Ltd	<i>i69</i>
SOJIN LECITIN	Natural Wealth Nutrition Corp.	<i>i19</i>	SIRUP ČRNA REDKEV	Medex d. o. o.	<i>i70</i>
SOJIN LECITIN	Upina d. o. o.	<i>i20</i>	TURMERIC	NutriLAB d. o. o.	<i>i71</i>
SOJIN LECITIN + GINSENG	Upina d. o. o.	<i>i21</i>	<b>KOSTI, MIŠICE</b>		
SOJIN LECITIN + VITAMIN E	Upina d. o. o.	<i>i22</i>	BIO VITAMIN D kapsule	Medex d. o. o.	<i>i72</i>
SOJIN LECITIN + VITAMIN E + SELEN	Upina d. o. o.	<i>i23</i>	BOSWELLIA	NutriLAB d. o. o.	<i>i73</i>
STRES KONTROL	Medex d. o. o.	<i>i24</i>	CURCU PHYT	Nutrisan bv	<i>i74</i>
STRONG NERVES	Sensilab Group S. A.	<i>i25</i>	KALCIJ, MAGNEZIJ IN CINK	Salus-Haus	<i>i75</i>
<b>DIHALA</b>			LITOZIN EXTRA	Axellus A/S Danska	<i>i76</i>
APROSAN sirup za odrasle	Docteur Nature Industrie s. r. l.	<i>i26</i>	LITOZIN FORTE	Axellus A/S Danska	<i>i77</i>
APROSAN sirup za otroke	Docteur Nature Industrie s. r. l.	<i>i27</i>	LITOZIN ZA SKLEPE	Axellus A/S Danska	<i>i78</i>
BIOSEPT EVKALIPTUS PASTILE	Biofarm d. o. o.	<i>i28</i>	PURASANA BIO VRAŽJI KREMPELJ	Biovita	<i>i79</i>
BIOSEPT SIRUP ZA IZKAŠLJEVANJE	Biofarm d. o. o.	<i>i29</i>	<b>SEČILA</b>		
BRONHAMIL BIMBI	Pharmalife Research s. r. l.	<i>i30</i>	BELUŠI	Hafesan d. o. o.	<i>i80</i>
GRANOBIL	Fidimed d. o. o.	<i>i31</i>	BRUSNICA	Biofarm d. o. o.	<i>i81</i>
MENTOMED pastile	Krka d. d.	<i>i32</i>	BRUSNICA	Fidimed d. o. o.	<i>i82</i>
PASTILE ZA GRLO med & 20 zdravnih rastlin	DOMACO Dr. med. Aufdermaur AG	<i>i33</i>	BRUSNICA	Lekarna Ljubljana	<i>i83</i>

PASTILE ZA GRLO vitamin C & 21 zdravilnih rastlin	DOMACO Dr. med. Aufdermaur AG	<i>i34</i>	BRUSNICA	NutriLAB d. o. o.	<i>i84</i>
SANTASAPINA	Bioforce AG	<i>i35</i>	BRUSNICA FORTE	Natural Wealth Nutrition	<i>i85</i>
SANTASAPINA JUNIOR	Bioforce AG	<i>i36</i>	BRUSNICA 4.0X	Encian d. o. o.	<i>i86</i>
SIRUP ISLANDSKEGA LIŠAJA	JADRAN – Galenski laboratorij	<i>i37</i>	BRUSNIČNI KONCENTRAT	NOW FOODS	<i>i87</i>
TANINI SIRUP	Drapal Gmbh	<i>i38</i>	BRUSNIFEM FORTE	Medex d. o. o.	<i>i88</i>
TIMIJAN zeliščne kapljice	Favn d. o. o.	<i>i39</i>	CRAN BERRY	New Nordic Danmark Aps	<i>i89</i>
TRPOTČEV SIRUP	RIVIERA Austria	<i>i40</i>	CRANBERRY UROFORTE	Kwizda Pharma-OTC	<i>i90</i>
ŽAJBELJ IN ISLANDSKI LIŠAJ	Medex d. o. o.	<i>i41</i>	CRANBERRY UROFORTE LIQUIDUM	KWIZDA Pharma Gmbh	<i>i91</i>
ŽAJBELKE	Galex	<i>i42</i>	CRANBERRY UROFORTE + BREZA	KWIZDA Pharma Gmbh	<i>i92</i>
<b>IMUNSKI SISTEM</b>					
ABIGENOL	Ars Pharmae d. o. o.	<i>i43</i>	DR. BOHM BUČA	Apomedica	<i>i93</i>
ACAI	NOW FOODS	<i>i44</i>	DR. BOHM BUČA tablete za ženske	Apomedica	<i>i94</i>
ACEROLA	Amos Vital	<i>i45</i>	KOPRIVA	Hafesan d. o. o.	<i>i95</i>
ACEROLA	Ars Pharmae d. o. o.	<i>i46</i>	PALMETO, KOPRIVA, BREZOVI LISTI	Hafesan d. o. o.	<i>i96</i>
ACEROLA V PRAHU	NOW FOODS	<i>i47</i>	PURASANA BIO BRUSNICE	Biovita	<i>i97</i>
ALOE VERA SOK	Encian d. o. o.	<i>i48</i>	PURASANA ČEŠNJEVI PECLJI	Biovita	<i>i98</i>
BACTERIXS	Lavamedicus	<i>i49</i>	SOLIVAL	Goerlich Pharma International Gmbh	<i>i99</i>
BOROVNICA V KAPSULAH	NutriLAB d. o. o.	<i>i50</i>	URIFAR INKO	Sensilab Group S. A.	<i>i100</i>

*Preglednica VI: Pomožne snovi v obravnavanih izdelkih*

<b>Pomožna snov</b>	<b>Oznaka izdelka, ki vsebuje pomožno snov</b>	<b>Pomožna snov</b>	<b>Oznaka izdelka, ki vsebuje pomožno snov</b>	<b>Pomožna snov</b>	<b>Oznaka izdelka, ki vsebuje pomožno snov</b>
Agrumi, izvleček	<i>i54</i>	Kalijev sorbat	<i>i5, i27, i30, i37, i59, i66, i68, i69, i91</i>	Pomarančni sok, zgoščen	<i>i30</i>
Akacijin gumi/arabski gumi	<i>i17, i28, i31, i76, i91</i>	Karamel	<i>i26, i27, i31</i>	Poprova meta	<i>i41, i58</i>
Allura rdeče AC	<i>i91</i>	Karamel, amonijevi sulfidni	<i>i33</i>	Poprova meta, eterično olje	<i>i42</i>
Anetol, naravni	<i>i33</i>	Karboksimetil celuloza	<i>i26, i27</i>	Propilenglikol	<i>i37</i>
Aroma	<i>i27, i37, i45, i76, i91, i92</i>	Karnauba vosek	<i>i32</i>	Propilparahidroksibenzoat	<i>i40</i>
Aroma, naravna	<i>i26, i41</i>	Kokosovo olje	<i>i90</i>	Propolis, tekoči izvleček	<i>i70</i>
Askorbinska kislina	<i>i46</i>	Koruzni škrob	<i>i10, i56, i62, i84, i99, i100</i>	Pteroilmonoglutaminska kislina	<i>i25</i>
Aspartam	<i>i34, i45</i>	Ksantan gumi	<i>i76</i>	Rastlinsko olje	<i>i12, i31</i>
Azorubin	<i>i90</i>	Ksilitol	<i>i57, i58</i>	Rastlinsko olje, nehidrogenirano	<i>i65</i>
Beta karoten	<i>i34</i>	Laktoza	<i>i10, i32, i61</i>	Rdeča pesa	<i>i45, i92</i>
Brusnica	<i>i86</i>	Laktoza monohidrat	<i>i42</i>	Ricinusovo olje	<i>i32</i>
Celuloza	<i>i16, i44, i89, i90</i>	Lecitin	<i>i50, i65</i>	Rižev škrob	<i>i82</i>
Citrona, eterično olje	<i>i70</i>	Lecitin iz soje	<i>i34, i85, i88</i>	Riževa moka	<i>i24</i>
Citronska kislina	<i>i5, i30, i31, i34, i37,</i>	Limona	<i>i34</i>	S oranžno rumena	<i>i17</i>

	<i>i45, i59, i66, i68, i69, i76, i91, i92</i>				
Čebelji vosek	<i>i31</i>	Magnezijev glukonat	<i>i75</i>	Saharin-natrij	<i>i91</i>
Čebelji vosek, bel	<i>i32, i85</i>	Magnezijev stearat	<i>i6, i7, i13, i16, i17, i18, i24, i25, i32, i42, i43, i45, i46, i54, i61, i67, i74, i87, i90, i93, i94, i96, i99</i>	Saharoza	<i>i27, i38, i46</i>
Čebelji vosek, rumen	<i>i32, i65</i>	Magnezijev stearat rastlinskega izvora	<i>i44, i57, i58, i86, i89</i>	Silicijev dioksid	<i>i9, i10, i16, i42, i43, i46, i57, i58, i72, i74, i76, i82, i89, i92, i93, i94, i99</i>
Črni ribez, izvleček	<i>i54</i>	Magnezijeve soli iz jedilnih maščobnih kislin	<i>i64</i>	Silicijev oksid	<i>i17</i>
Dekstrin	<i>i99</i>	Magnezijeve soli maščobnih kislin	<i>i10</i>	Sirup, običajni	<i>i29</i>
Dikalcijev fosfat	<i>i74, i89</i>	Malina	<i>i46, i54, i66</i>	Sirupus simplex (sladkor in prečiščena voda)	<i>i29</i>
Eritrozin	<i>i67</i>	Maltodekstrin	<i>i37, i45, i47, i57, i67, i72, i76, i90</i>	Sladkor	<i>i32, i33, i40</i>
Estri maščobnih kislin	<i>i17</i>	Manitol	<i>i86, i92</i>	Sladkor, trsni	<i>i54</i>
Etanol	<i>i3 (51 v/v %), i14 (69 vol %), i35 (3 vol %), i39 (90 v/v %)</i>	Marakuja	<i>i75</i>	Smukec	<i>i10, i17, i42, i74, i90, i93, i94</i>

Evkaliptusovo olje	<i>i33</i>	Maščoba, rastlinska	<i>i45</i>	Sojino olje	<i>i65, i85</i>
Fruktooligosaharidi	<i>i46</i>	Med	<i>i33, i57</i>	Sončnični lecitin	<i>i83</i>
Fruktoza	<i>i26, i30, i59, i75</i>	Melisa	<i>i34</i>	Sorbitol	<i>i26, i28, i32, i37, i45, i57, i58</i>
Glicerol	<i>i5, i32, i37, i65, i91</i>	Melisa, eterično olje	<i>i5</i>	Stearinska kislina, rastlinska	<i>i44</i>
Glicerol/glicerin, rastlinski	<i>i26, i85</i>	Mentol, kristalinični	<i>i33, i34</i>	Sukraloza	<i>i42, i76</i>
Glicerol monostearat	<i>i50</i>	Meta	<i>i28, i58</i>	Šelak	<i>i17, i32, i93, i94</i>
Glukoza/grozdni sladkor	<i>i9, i46, i54</i>	Metilparahidroksibenzoat	<i>i40</i>	Šipek, izvleček	<i>i54</i>
Glukozni sirup	<i>i32, i33, i68, i69</i>	Mikrokristalinični vosek	<i>i32</i>	Škrob	<i>i54, i89</i>
Guar gumi	<i>i83, i88</i>	Mikrokristalna celuloza	<i>i16, i17, i18, i42, i43, i61, i74, i82, i83, i93, i94</i>	Timijan, tekoči izvleček	<i>i41</i>
Hidroksipropil celuloza	<i>i57, i58</i>	Modificiran škrob	<i>i90</i>	Titanov dioksid	<i>i1, i7, i10, i13, i17, i18, i55, i83, i90, i94, i100</i>
Hidroksipropil metilceluloza	<i>i1, i4, i13, i15, i17, i49, i60, i72, i79, i90, i97, i100</i>	Moka rožičevca	<i>i75</i>	Tokoferilacetat	<i>i91</i>
Hruškin sok	<i>i70</i>	Naravno barvilo	<i>i28</i>	Trikalcijev fosfat	<i>i20, i21, i22, i23</i>
Hruškin sok, zgoščen	<i>i31</i>	Natrijev askorbat	<i>i46</i>	Vinska kislina	<i>i91</i>
Indigo karmin	<i>i25, i67</i>	Natrijev benzoat	<i>i91</i>	Voda	<i>i14, i37, i38, i39, i40, i41, i91, i99</i>
Inulin	<i>i86, i88</i>	Natrijev ciklamat	<i>i86</i>	Voda, demineralizirana	<i>i5, i30, i59</i>
Izomalt	<i>i34</i>	Natrijev saharinat	<i>i31</i>	Voda, prečiščena	<i>i3, i26, i27, i66, i69</i>

Jabolčna kislina	<i>i92</i>	Neohesperidin	<i>i91, i92</i>	Zeleni poper	<i>i54</i>
Jabolčni sok, zgoščen	<i>i59</i>	Olje MCT	<i>i50</i>	Želatina	<i>i6, i7, i10, i11, i18, i24, i25, i52, i55, i56, i62, i63, i64, i65, i67, i71, i77, i78, i80, i82, i83, i84, i85, i97, i88, i95, i96, i98, i99</i>
Kakav	<i>i9</i>	Palmina maščoba, nehidrogenirana	<i>i9</i>	Želatina, vegetarijanska/zelenjavna	<i>i15, i74, i79, i97</i>
Kalcijev acesulfam	<i>i76</i>	Palmitinsko olje	<i>i50</i>	Železov oksid	<i>i10, i90</i>
Kalcijev fosfat	<i>i17</i>	Polidekstroza	<i>i17, i90</i>	Železov oksid, črni	<i>i65</i>
Kalcijev glukonat	<i>i75</i>	Polidimetilsiloksan	<i>i32</i>	Železov oksid, rdeči	<i>i17, i55, i83</i>
Kalcijev karbonat	<i>i32</i>	Polivinilpirolidon	<i>i17, i32, i91, i93, i94</i>	Železov oksid, rumeni	<i>i13, i17, i25, i55, i83, i100</i>
Kalcijev stearat	<i>i82</i>	Pomarančni prah	<i>i31</i>		



## 4 REZULTATI

Analizirali smo 100 dosegljivih rastlinskih PD, ki ustrezajo namenu uporabe, in sicer so to težave z živčevjem (25 izdelkov), dihali (17 izdelkov), imunskim sistemom (29 izdelkov), s kostmi in z mišicami (8 izdelkov) ali s sečili (21 izdelkov), ter so potrošnikom na voljo v lekarnah (75 izdelkov) in drogerijah DM (25 izdelkov). Od teh izdelkov je enajst takih, ki niso bili vključeni na seznamu prijavljenih PD Ministrstva za zdravje, ki je bil objavljen na spletni strani Ministrstva.

### 4.1 Rastlinske aktivne sestavine (glavne sestavine)

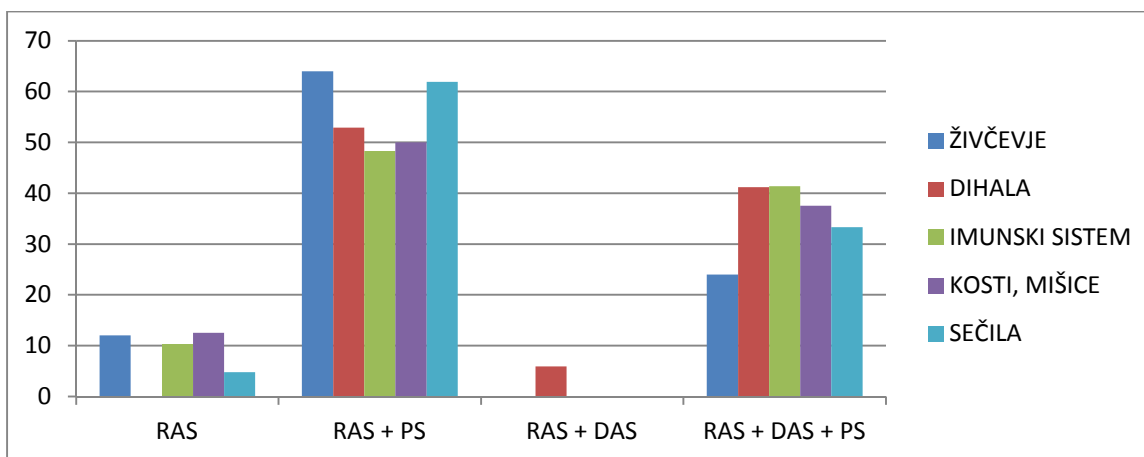
Glede na prisotnost glavnih sestavin delimo PD na *rastlinske proizvode* (to so izdelki z različnimi izvlečki rastlin, rastlinskih delov ali semen; teh je 97) in *rastlinske substance* (fitokemikalije, ki so dodane v znani kemijski obliki). Tak izdelek je en, in sicer Slipin (*i38*), ki vsebuje L-teanin, aminokislino iz listov zelenega čajevca. Izdelek Biosept evkaliptus pastile (*i28*) pa je kombinacija obeh, saj vsebuje olje evkaliptusa in naravni mentol. Podoben primer je izdelek Cerolete, ki vsebuje sok iz acerole in bioflavonoide iz citrusov (*i54*).

#### 4.1.1 Kvalitativna vsebnost

Vse rastline, katerih droge in izvlečki se nahajajo v 99 PD, niso na seznamu rastlin, ki je del Pravilnika o razvrstitvi zdravilnih rastlin, uvrščene v skupino H. Dve rastlini, ašvaganda oz. uspavalna vitanija in vražji krempelj, sta razvrščeni v skupino Z. Pasijonka sodi v skupino Z, če gre za zdravilno rastlino brez plodov, in v skupino H v primeru, da gre za plodove pasijonke. PD, ki vsebujeta pasijonko, sta *i5* in *i11* (24).

Navajanje imen rastlin na deklaracijah je različno in neenotno, kadar gre za isto rastlino: na izdelkih, ki vsebujejo barbadoško češnjo, piše, da vsebujejo acerolo; pri nekaterih izdelkih manjka latinsko ime rastline; namesto vinska trta piše grozdje; materina dušica in timijan nimata zapisane vrste itd. Takih je približno 50 % izdelkov.

Spodnja slika prikazuje pestrost sestave obravnavanih izdelkov glede na vlogo sestavin (glavne oz. rastlinske aktivne sestavine, druge aktivne snovi, pomožne snovi).



Slika 3: Odstotek obravnavanih PD po namenu uporabe, v katerih se nahajajo samo rastlinske aktivne sestavine (RAS), kombinacija rastlinskih aktivnih sestavin s pomožnimi snovmi (RAS+PS) ali z drugimi aktivnimi snovmi (RAS+DAS) oz. odstotek izdelkov, ki vsebujejo vse tri komponente (RAS+DAS+PS)

V PD, namenjenih lažšanju težav z živčevjem, se pojavljajo gvarana in soja (5x), rožni koren (4x), melisa in pravi ginseng (3x), ašvaganda, hmelj, pasijonka, poprova meta, sibirski ženšen oz. ginseng (2x), cimet, črni poper, evkaliptus, ingver, janež, kava, nageljnovcve žbice, navadni komarček, navadni oves, pritlikavi bor, sivka, timijan, žafran (1x) ter aminokislina L-teanin (2x).

PD, namenjena lažšanju težav z dihali, vsebujejo timijan (8x), evkaliptus (7x), trpotec (5x), islandski lišaj (4x), navadni komarček, slezenovec in žajbelj (3x), bezeg, dvoletni svetlin, hruško, kamilico, kitajski zvezdasti janež, lipo, lučnik, ognjič, plavico, pljučnik, poprovo meto, rman, robido, sladki koren in smreko (2x), acerolo, gorski lišaj bradovec, janež, jeglič, jelko, meliso in rdeči bor (1x) ter mentol (1x).

PD, namenjena lažšanju težav z imunskim sistemom, večinoma vsebujejo ameriški slamnik (ozkolistni in škrlatni 8x), sledijo pa črni bezeg (7x) in ostale rastline: acerola (5x), brokoli (2x), acai, aloja, antilska češnja, bela jelka, borovnica, camu camu, črna redkev, črni ribez,

ginseng, golostebelni sladki koren, grozdje, kurkuma, navadna dobra misel, navadni šipek in sibirski ginseng (1x). V enem izdelku so prisotni bioflavonoidi iz citrusov (1x).

V PD, namenjenih lažšanju težav *s kostmi in mišicami*, zasledimo navadni šipek (2x), šampinjone, bosvelijo, kurkumo, hibiskus, janež, kamilico, špinačo, divji šipek in vražji krempelj (1x).

V PD, namenjenih lažšanju težav *s sečili*, prevladujejo izvlečki oz. plodovi brusnice ter ameriške brusnice (13x). V kombinaciji z ameriško brusnico ali posamično vsebujejo izvlečke/dele/semena breze, buče oz. štajerske buče, soje, velike koprive (2x), belušev, češnje, koruznih laskov, navadne zlate rozge, palmeta in/ali timijana (1x).

#### 4.1.1.1 Interakcije

Interakcije z zdravili niso navedene na nobenem obravnavanem PD. Na izdelkih *i57* in *i58* piše, da interakcije z zdravili niso znane.

Pregledali smo možne interakcije posameznih zdravilnih rastlin z zdravili, kot jih navajajo rastlinske monografije EMA, WHO oz. PDR for Herbal Medicines. Naše ugotovitve so sledeče:

- *ašvaganda*: surova droga lahko okrepi učinke barbituratov in zmanjša učinke diazepama in klonazepama;
- *sibirski ginseng*: povišanje serumskih vrednosti digoksina in lahko potencira učinke antidiabetikov, insulina, antikoagulantov ter antitrombotikov;
- *pasijonka*: čeprav ni kliničnih podatkov o interakcijah s sintetičnimi sedativi, sočasna uporaba z benzodiazepini ni priporočljiva;
- *gvarana*: pri uporabi morajo biti previdne osebe, ki jemljejo MAO-zaviralce. Izdelki s kofeinom zmanjšajo sedativni učinek in povečajo stranske učinke simpatomimetikov;
- *navadni komarček*: raba pripravkov s prekomernimi odmerki komarčkovega olja lahko vpliva na hormonsko terapijo ali peroralno kontracepcijo. Zdravniški posvet glede uporabe navadnega komarčka ob jemanju drugih zdravil je nujen;
- *poprova meta*: hkrati aplicirani antacidi ali hrana lahko povzročijo predčasno sprostitvev eteričnega olja iz kapsule. Izogibati se je treba drugim zdravilom za

zmanjšanje želodčne kisline, kot so zaviralci histaminskih H<sub>2</sub>-receptorjev in inhibitorji protonske črpalke, ki lahko povzročijo prezgodnji razpad gastrorezistentne obloge pripravka;

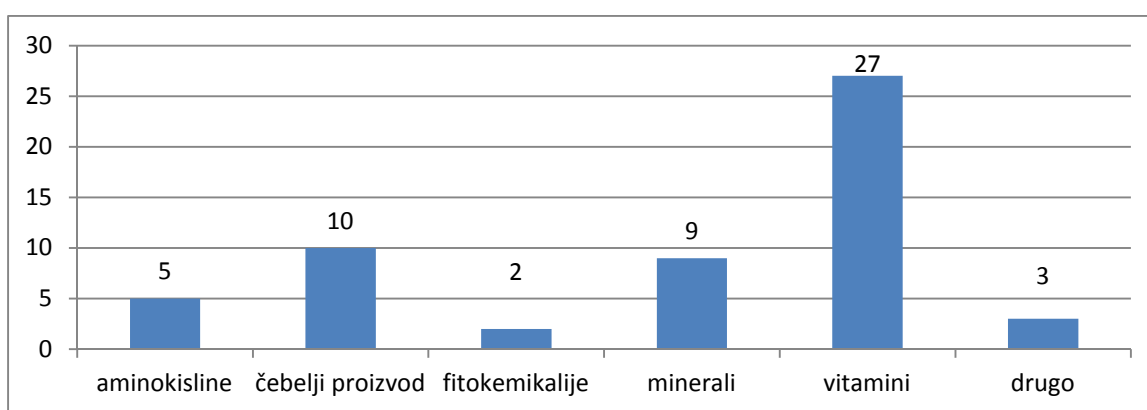
- *timijan*: eterično olje ojača protiglivnično delovanje amfotericina B;
- *ingver*: bolniki z žolčnimi kamni, antikoagulantnimi zdravili ali motnjami strjevanja krvi potrebujejo pred samozdravljenjem z ingverjem posvet z zdravnikom. Veliki odmerki ingverja lahko ojačajo efekt hipotrombinemije antikoagulantne terapije;
- *sladki koren*: prepreči lahko delovanje antihipertenzivnih zdravil, saj zmanjša ekskrecijo vode in natrija. Ne sme se jemati sočasno s tiazidnimi diuretiki, diuretiki Henlejeve zanke ali srčnimi glikozidi, ker povečuje izgubo kalija in hitro povzroči neravnovesje elektrolitov, in ne v povezavi s spironolaktonom in amiloridom;
- *žajbelj*: vnos pripravkov iz žajbljevih listov lahko vpliva na učinek zdravil, ki delujejo preko GABA-receptorja (barbiturati, benzodiazepini), zaradi česar sočasna uporaba ni priporočena;
- *aloja*: ojača neravnovesje elektrolitov zaradi sočasne rabe zdravil, ki povzročajo hipokaliemijo, kar okrepi delovanje srčnih glikozidov in interagira z antiaritmičnimi zdravili in tistimi, ki podaljšujejo interval QT;
- *borovnica*: zavira agregacijo trombocitov. Obstaja možnost, da PD iz zeli interagirajo z antitrombotiki, kot je aspirin, in antikoagulantni, kot je varfarin;
- *palmeto*: povečal naj bi zavorni efekt estrogenov, androgenov in alfa adrenergikov, zaradi česar je potrebna prilagoditev sočasne rabe hormonov, hormonom podobnih učinkovin in adrenergikov.

Poleg rastlinskih aktivnih sestavin najdemo v posameznih izdelkih tudi druge aktivne snovi, kot so:

- aminokisliline in proteini: L-triptofan (*i17*), Suntheanine®-L-teanin (*i18*, *i25*), Lactium® – mlečna beljakovina (*i13*) in selenometionin (*i23*);
- čebelji proizvodi: cvetni prah (*i60*), matični mleček (*i4*, *i60*), med (*i32*, *i35*, *i36*, *i57*, *i61*, *i70*) in propolis (*i26*, *i27*, *i61*);
- drugo: koencim Q10 (*i25*) in rjavi sladkor (*i35*, *i36*);
- fitokemikalije: bioflavonoidi iz citrusov (*i54*) in naravni mentol (*i28*);

- minerali: baker (i59, i66), cink (i59, i64, i67, i75), kalcij (i75), magnezij (i25, i75), selen (i64) in silicijeva prst (i4, i49, i60);
- vitamini: A (i41, i66, i70), B1 (i25), B2 (i25), B3 (i13, i25), B6 (i13, i17, i25, i66), B12 (i25), C (i26, i27, i28, i32, i34, i46, i54, i59, i66, i67, i69, i76, i77, i82, i85, i86, i87, i90, i91, i92), D3 (i66, i75), E (i23, i85, i90, i91, i92), folna kislina (i25, i66) in pantotenska kislina (i13).

Zastopanost drugih aktivnih snovi v obravnavanih izdelkih prikazuje Slika 5.



Slika 4: Število izdelkov, ki vsebujejo druge aktivne snovi

Najpogostejša kombinacija v obravnavanih PD je tista z vitaminom C, zlasti pri PD, namenjenim krepitvi imunskega sistema (vitamin C kot antioksidant). Nahaja se tudi v PD, namenjenim težavam s sečili in dihali. Poleg vitamina C naj bi k delovanju sečil prispeval še vitamin E. V PD za zaščito dihal izpostavljammo še med in propolis z blagodejnim delovanjem.

Vse omenjene vitamine in minerale najdemo v Direktivi 2002/46/ES Evropskega parlamenta in Sveta o približevanju zakonodaj držav članic o PD (Priloga 1), ki navaja vitamine in minerale, ki se lahko uporabljajo v proizvodnji PD (10).

Pri izdelkih, ki vsebujejo silicijev prst, ki je kombinacija naravnih mineralov vulkanskega izvora, ne moremo sklepati na vsebnost posameznih mineralov (30).

Edina aminokislina, L-triptofan, ki se nahaja v izdelku Saframyl (*i17*), je na seznamu Priloge, ki je sestavni del Pravilnika o PD, ki navaja kemijske oblike aminokislin, ki jih je dovoljeno uporabljati za proizvodnjo PD. Izdelek *i23* vsebuje selenometionin, ki je sestavljen iz naravne aminokislinske metionin, ki vsebuje selen. Aminokislina L-teanin iz izdelka Slipin (*i18*) ni na seznamu dovoljenih aminokislin (1), gre namreč za glavno aminokislino v listih zelenega čajevca (1).

#### **4.1.2 Kvantitativna vsebnost**

Vsebnost glavnih in drugih aktivnih sestavin na enoto oz. maso ni zapisana na vsaki ovojnini oz. je zapis pomanjkljiv in nerazumljiv (napisana je samo za nekatere sestavine in ne za vse v določenem izdelku) ali pa je vsebnost podana glede na celotno količino izdelka, ponekod tudi le v odstotkih. Taki izdelki so *i2, i8, i14, i20, i21, i22, i23, i29, i33, i34, i38, i39, i41, i48, i53, i54, i70, i72, i75*.

##### *4.1.2.1 Najvišji dovoljeni odmerki*

###### *- Rastlinske aktivne sestavine*

Dnevni odmerki enakih rastlin, zapisanih na ovojnini, se razlikujejo in jih je težko primerjati med seboj zaradi različnosti oblik (različnih delov rastlin, ekstrakcijskih topil, razmerja, tipa izvlečka ipd.), v katerih so zastopane. Najvišji dovoljeni odmerki rastlinskih drog in izvlečkov v PD niso objavljeni, zato smo te odmerke lahko le približno primerjali z odmerki, navedenimi v rastlinskih monografijah organizacij EMA, WHO in PDR for Herbal Medicines, ki sicer veljajo za zdravila z vsebujočimi zdravilnimi rastlinami in katerih vsebnosti v PD ne smejo doseči ali preseči. Podatkov o vseh dovoljenih odmerkih tudi v omenjenih virih nismo našli, saj so med njimi tudi vsakodnevno uporabljena zelenjava in sadje, kot so acai (*i44*), acerola oz. antilska češnja (*i41, i45, i46, i47, i60, i61*), agava (*i41*), brokoli (*i51, i52*), camu camu (*i53*), češnja (*i98*), črna redkev (*i70*), hruška (*i35, i36*), koruzni laski (*i89*), soja (*i19, i20, i21, i22, i23, i94, i100*) in žafran (*i17*). Težave so nam povzročale tudi ohlapne informacije na ovojnini, saj pri nekaterih ne vemo, ali gre

za izvleček ali celo rastlino oz. kateri del le-te. Pogosto tudi ni navedeno, za kakšen tip izvlečka gre (suhi, tekoči, različno razmerje ali ekstrakcijsko topilo).

Pri primerjavi dnevnih odmerkov rastlinskih komponent v PD z odmerki iz monografij smo ugotovili, da je le približno tretjina izdelkov takih, ki s svojimi odmerki ne predstavljajo tveganja za prekoračitev (zanesljivost naše ugotovitve je lahko vprašljiva zaradi dvomljive resničnosti navedb na ovojnini PD). Nekaj PD je ali kombinacija rastlinskih komponent, za katere lahko rečemo, da so znotraj meja (navedenih v monografijah), in rastlinskih komponent, katerih odmerek na ovojnini ni naveden, ga ne moremo opredeliti oz. zanj nismo našli podatka v literaturi ali pa vsebujejo posamezne komponente rastlin, katerih količine odmerka ne moremo opredeliti zaradi nenatančnosti navedbe s strani proizvajalca oz. ni podatkov v literaturi (*i9, i14, i17, i19, i20, i21, i22, i23, i26, i29, i30, i31, i32, i33, i34, i38, i39, i41, i44, i45, i46, i47, i48, i51, i52, i53, i54, i55, i56, i60, i61, i64, i65, i66, i67, i68, i69, i70, i71, i72, i75, i92, i98*). Taki izdelki niso primerni za potrošnika. Izdelki, za katere lahko rečemo, da vsebujejo rastlinske komponente, ki presegajo dovoljene dnevne maksimalne vrednosti za fitofarmake (ocenjeno glede na podobnost izvlečkov z literarnimi podatki), so zbrani v spodnji preglednici.

*Preglednica VII: Seznam PD z rastlinskimi sestavinami, ki presegajo dovoljene dnevne odmerke glede na monografije organizacij EMA, WHO in PDR for Herbal Medicines (31, 32, 33)*

Oznaka izdelka	Sestavina	Vsebnost na enoto	Priporočen dnevni odmerek na izdelku	Najvišja dovoljena dnevna količina iz monografij	Odstopanje = razlika med priporočeno in dovoljeno količino
<i>i1</i>	Ašvaganda (izvleček korenin)	450,0 mg	900,0 mg	500,0 mg	400,0 mg
<i>i8</i>	Gvarana (prah semen)	1,0 g/g	3,0 g	2,25 g	0,05 g
<i>i16</i>	Rožni koren (stand. izvleček korenin)	500,0 mg	1000,0 mg	400,0 mg	600,0 mg
<i>i35</i>	Smreka (sok in	280,0 mg/mL	22,4 g	6,0 g	16,4 g

	izvleček smrekovih vršičkov)				
<i>i36</i>	Smreka (vodni gosti izvleček smrekovih vršičkov)	250,0 mg/mL	15,0 g	6,0 g	9,0 g
<i>i76*</i>	Navadni šipek (plod v prahu)	2,25 g	2,25 g	2,0 g (1x odmerek)	0,25 g
<i>i77*</i>	Divji šipek (prah)	750,0 mg	2,25 g	2,0 g (1x odmerek)	0,25 g
<i>i78*</i>	Navadni šipek (plod v prahu)	750,0 mg	4,5 g	2,0 g (1x odmerek)	2,5 g
<i>i81</i>	Brusnica (izvleček plodu)	400,0 mg	1600,0 mg	450,0 mg	1150,0 g
<i>i82</i>	Brusnica (90 % konc. izvleček plodu)	400,0 mg	1200,0 mg	450,0 mg	750,0 mg
<i>i83</i>	Brusnica (vodni izvleček plodov)	250,0 mg	500,0 mg	450,0 mg	50,0 mg
<i>i84</i>	Brusnica (izvleček)	250,0 mg	1000,0 mg	450,0 mg	550,0 mg
<i>i87</i>	Brusnica (konc. v prahu, iz plodov)	700,0 mg	1400,0 mg	450,0 mg	950,0 mg
<i>i88</i>	Brusnica (plodovi)	250,0 mg	500,0 mg	450,0 mg	50,0 mg
<i>i89</i>	Brusnica (stand. izvleček)	2,5 g	5000,0 mg	450,0 mg	4550,0 mg
<i>i91</i>	Brusnica (izvleček)	120,0 mg	1800,0 mg	450,0 mg	1350,0 mg
<i>i93</i>	Buča (suh izvleček semen (20 : 1))	500,0 mg	500,0 mg	315,0 mg	185,0 mg
<i>i94</i>	Buča (suh izvleček semen (20 : 1))	400,0 mg	800,0 mg	315,0 mg	485,0 mg
<i>i100</i>	Buča (izvleček iz semen)	262,5 mg	525,0 mg	315,0 mg	210,0 mg

Izdelki z oznako \* so navedeni zaradi prevelikega enkratnega odmerka, podatka o dnevni odmerku pa nismo našli.



- *Vitamini in minerali*

Nacionalna zakonodaja je v prejšnjem Pravilniku o PD (Ur. l. RS, št. 82/2003; Priloga IV) (34) navajala najvišje dovoljene dnevne odmerke vitaminov in mineralov v PD za odrasle. Za otroke, mlajše od 14 let, so ti odmerki navedeni v Pravilniku o razvrstitvi vitaminskih in mineralnih izdelkov za peroralno uporabo, ki so v farmacevtskih oblikah, med zdravila (Ur. l. RS, št. 86/2008) (35). V novem Pravilniku o PD pa je v 5. členu zapisan sklic na drug predpis, in sicer na Pravilnik o označevanju hranilne vrednosti živil, ki trenutno velja in vsebuje podatke le o priporočenih dnevni vnosih vitaminov in mineralov za odrasle osebe, ne pa o najvišjih dovoljenih odmerkih (36).

Zasledili smo, da od 29 izdelkov z vitamini in minerali kot drugimi aktivnimi snovmi 4 ne ustrezajo predpisanim dovoljenim količinam, 1 izdelek pa vsebnosti (vitamina A) nima navedene. V enem izdelku je prekoračena dnevna količina vitamina D3 (*i66*), v treh izdelkih vitamina C (*i59*, *i67*, *i77*) in v enem cinka (*i59*) (Preglednica VIII).

*Preglednica VIII: Seznam PD z vitamini in minerali, ki presegajo najvišje dovoljene dnevne količine vitaminov in mineralov v PD za odrasle glede na prejšnji Pravilnik o PD (34) oz. različna starostna obdobja otrok glede na Pravilnik o razvrstitvi vitaminskih in mineralnih izdelkov za peroralno uporabo, ki so v farmacevtskih oblikah, med zdravila (35)*

Oznaka izdelka	Sestavina	Vsebnost na enoto	Priporočen dnevni odmerek na izdelku	Najvišja dovoljena dnevna količina iz pravilnikov (oz. priporočen dnevni vnos)	Odstopanje = razlika med priporočeno in dovoljeno količino
<i>i59</i>	vitamin C	2,0 mg/mL	40–50 mg za otroke > 7let	45 mg za otroke 7–10 let	5 mg
<i>i59</i>	cink	0,5 mg/mL	10–12,5 mg za otroke > 7 let	10 mg za otroke 7–10 let	2,5 mg
<i>i66</i>	vitamin	15,0	150–225 µg	10 µg za odrasle in	215 µg

	D3	µg/mL	za odrasle in mladostnike	mladostnike (5µg)	
<i>i67</i>	vitamin C	200,0 mg	200,0 mg za odrasle in mladostnike > 12let	50 mg za mladostnike 12–14let, 180 mg za > 14let (60 mg)	150 mg, 20 mg
<i>i77</i>	vitamin C	26,7 mg	80,1 mg za odrasle in otroke > 11 let	50 mg za otroke 11–14 let	30,1 mg

## 4. 2 Pomožne snovi

### 4.2.1 Namen pomožnih snovi

Pomožne snovi, ki so jih proizvajalci uporabili pri izdelavi izdelkov, glede na njihove funkcionalne lastnosti so naslednje:

- *antioksidanti* (askorbinska kislina in tokoferilacetat);
- *barvila* (allura rdeče AC, azorubin, beta karoten, eritrozín, indigo karmin, karamel, amonijev sulfitni karamel, rdeča pesa, S oranžno rumena, titanov dioksid in železov oksid (rdeč, rumen, črn));
- *emulgatorji* (glicerol, lecitin in sojin lecitin);
- *konzervansi* (kalijev sorbat, metilparahidroksibenzoat, propilparahidroksibenzoat in natrijev benzoat);
- *nosilci, vključno s topili* (glicerol, polivinilpirolidon, rastlinski glicerín in sojino olje);
- *ojačevalci arome: okusa in vonja* (agrumi, brusnica, črni ribez, evkaliptusovo olje, hruškin sok, jabolčni sok, limona, malina, marakuja, med, melisa, meta, naravni anetol, kristalinični mentol, poprova meta, šipek, zeleni poper in zgoščen pomarančni sok);

- *sladila* (aspartam, glukoza, izomalt, kalijev acesulfam, ksilitol, manitol, natrijev ciklamat, natrijev saharinat, neohesperidin, saharoza, sukraloza in sorbitol);
- *sredstva za povečanje prostornine* (celuloza, fruktoza, hidroksipropil metilceluloza, koruzni škrob, laktoza monohidrat, maltodekstrin, manitol, mikrokristalna celuloza, modificiran škrob in rižev škrob);
- *sredstva proti sprijemanju* (dikalcijev fosfat, kalcijev fosfat, kalcijev karbonat, kalcijev stearat, magnezijev stearat rastlinskega izvora, magnezijev stearat, magnezijeve soli maščobnih kislin, magnezijeve soli iz jedilnih maščobnih kislin, silicijev dioksid, silicijev oksid, smukec in trikalcijev fosfat);
- *sredstva za glaziranje* (arabski gumi, čebelji vosek (bel in rumen), estri maščobnih kislin, hidroksipropil metilceluloza, karnauba vosek, mikrokristalinični vosek, polidekstroza, polivinilpirolidon, ricinusovo olje, smukec in šelak);
- *sredstva za uravnavanje kislosti* (citronska kislina, jabolčna kislina, natrijev askorbat in vinska kislina);
- *sredstva za zgostitev* (arabski gumi, glicerol, karboksimetil celuloza, koruzni škrob, ksantan gumi in polivinilpirolidon);
- *sredstvo za ohranjanje vlage* (polidekstroza);
- *stabilizatorji vključno s stabilizatorji pene* (arabski gumi, rastlinski glicerol, polidimetilsiloksan, polivinilpirolidon in sorbitol);
- *utrjevala* (bel čebelji vosek in silicijev dioksid).

Celuloza, hidroksipropil metilceluloza, voda in želatina so navedene kot sestavine kapsule.

#### **4.2.2 Pomen in vpliv pomožnih snovi na hitrost sproščanja sestavin, stabilnost izdelkov ter varnost uporabe pomožnih snovi**

##### *4.2.2.1 Varnost in pravilna/dovoljena raba pomožnih snovi*

PD vsebujejo pomožne snovi s statusom GRAS (Generally Recognized As Safe) (37). Pravilnik o aditivih za živila navaja posebne določbe glede uporabe barvil, sladil in konzervansov.

#### - *Barvila*

Vsa barvila, ki se nahajajo v 23 izdelkih, so v okviru seznama dovoljenih barvil, ki se lahko uporabljajo v PD v EU. Izpostavljamo dva izdelka: Cranberry Uroforte liquidum (*i91*), ki vsebuje barvilo allura rdeče AC (E129), in Cranberry Uroforte (*i90*) z barvilom azorubin (E122). To sta azo-barvili, za kateri je treba navesti dodatne informacije, in sicer »ime ali številka E-barvila« in opozorilo, da lahko škodljivo vplivata na aktivnost in pozornost otrok. Slednjega opozorila na ovojnini omenjenih dveh izdelkov nismo zasledili.

Kvantitativna vsebnost barvil ni zapisana na nobenem od izdelkov z vsebujočimi barvili, zato je vrednotenje prekoračitve dovoljenega odmerka barvil nemogoče. Predpisana vsebnost umetnih barvil je omejena na 100 mg/kg za tekoče oblike in 300 mg/kg za trde farmacevtske oblike, za razliko od t. i. naravnih barvil (npr. beta karoten, karamel, titanov dioksid ipd.), katerih vsebnost je neomejena.

Od vseh uporabljenih barvil je azorubin edino, katerega uporaba je dovoljena tudi v zdravilih (12).

#### - *Konzervansi*

Vsi uporabljeni konzervansi v obravnavanih PD (kalijev sorbat, metilparahidroksibenzoat, propilparahidroksibenzoat in natrijev benzoat) so dovoljeni v EU za uporabo v PD. Metil- in propil-parahidroksibenzoat se nahajata v Trpotčevem sirupu (*i40*), kar je glede na Direktivo 95/2/EC, ki ureja aditive, ki niso barvila oz. sladila, tudi dovoljeno (38).

#### - *Sladila*

Vseh 12 uporabljenih sladil je v okviru seznama dovoljenih sladil za uporabo v PD v EU (12), njihova vsebnost pa je na vseh, razen na izdelku Acerola podjetja Ars Pharmae (*i46*), ki vsebuje glukozo in saharozo, tudi pravilno označena z opozorilom, da vsebujejo dodano sladilo (39).

Sladilo aspartam, ki ga FDA uradno opisuje kot enega izmed najpogosteje testiranih in preučevanih aditivov v hrani z jasno določeno varnostjo, zahteva dodatno opozorilo »vir fenilalanina« (39), kar PD Pastile za grlo – vitamin C in 21 zdravilnih rastlin (*i34*) ter Acerola (*i45*) tudi upoštevajo.

Dodajanje sorbitola v PD zahteva dodatno opozorilo, da lahko ima prekomerno uživanje odvajalni učinek (39). Najdemo ga na izdelkih Sirup islandskega lišaja (*i37*), Acerola (*i45*), Echinaid Gola 500 z okusom medu (*i57*) in Echinaid Gola z okusom mentola in sladkega korena (*i58*). PD Biosept evkaliptus kapsule (*i28*) in Mentomed pastile (*i32*), ki ravno tako vsebujeta sorbitol, tega opozorila nimata.

#### 4.2.2.2 Konsistenca tekočih izdelkov

22 PD je tekočih, od tega so 4 v obliki kapljic, 15 v obliki sirupa, po en izdelek pa kot tonik, peroralna raztopina in sok. Pri teh izdelkih smo pozornost namenili načinu shranjevanja (temperatura, svetloba) in opozorilu o tem, da je treba izdelek pred uporabo pretresti.

Glede na ovojnino proizvajalci predpisujejo shranjevanje pri sobni temperaturi oz. do 25 °C. Izjemi sta Metamel (*i14*) in Timijan kapljice (*i39*), pri katerih temperatura shranjevanja ni navedena. Tanini sirup (*i38*), Trpotčev sirup (*i40*), Sambucol extra defence (*i66*), Sambucol original (*i68*) in Sambucol za otroke (*i69*) je treba hraniti na hladnem. Tonik Kalcij, magnezij, cink (*i75*) je po odprtju treba hraniti pri 2–8 °C, saj ne vsebuje konzervansov in je njegov rok uporabe omejen na 4 tedne. Hranjenje pri višji temperaturi, kot je predpisana, bi lahko povzročilo problem (ne)stabilnosti in s tem manjšo učinkovitost oz. vprašljivo varnost.

10 tekočih izdelkov je treba pred uporabo pretresti (pri 1 kapljicah, toniku, peroralni raztopini in 7 sirupih), da zagotovimo enakomernost suspenzije in s tem povezano pravilno odmerjanje. Hranjenje v temi oz. zaščiteno pred svetlobo je predpisano pri 5 izdelkih, hranjenje na suhem oz. zaščiteno pred vlago pa na 13.

Dodajanje konzervansov zahtevajo:

- raztopine z maltodekstrinom, ki preprečuje kristalizacijo sirupa (*i37*); vlogo v tem izdelku prevzemata propilenglikol in K-sorbat;
- raztopine s sorbitolom (izdelek *i26* tega nima; sorbitol je sicer odporen na fermentacijo številnih mikroorganizmov in preprečuje kristalizacijo okoli zaporke);
- vodne raztopine polivinilpirolidona (rast plesni); v izdelku *i91* je konzervans K-sorbat, ki je v kombinaciji z Na-benzoatom še učinkovitejši (40).

Izdelek *i75* vsebuje fruktozo, kar je koristneje, kot če bi vseboval saharozo, saj ima fruktoza večjo topnost v raztopinah, ki morajo biti hranjene v hladilniku zaradi usedanj oz. kristalizacije (40).

Izdelek *i70* vsebuje med, katerega naravni pojav je kristalizacija, zato tudi vsebuje opozorilo, povezano s tem.

Izdelke *i66*, *i68*, *i69* je treba hraniti dobro zaprte. Takoj po odprtju vrednost aktivne snovi pade zaradi vpliva kisika v zraku, ki povzroči oksidacijo.

Kadar so v izdelku sestavine naravnega izvora, lahko pride do manjših odstopanj v sestavi in videzu izdelka. Sprememba barve je lahko posledica nepravilnega shranjevanja.

#### 4.2.2.3 Sproščanje

Proizvajalci PD so z uporabo določenih pomožnih snovi oz. postopkov izdelave dosegli, da nekateri izdelki omogočajo različne načine sproščanja, in sicer:

- polnjenje v kapsule iz HPMC/hipromeloze (*i1*, *i4*, *i13*, *i15*, *i49*, *i60*, *i72*, *i79*, *i97*, *i100*) omogoča nekoliko zadržano sproščanje;
- uporaba ksantanske gume kot sredstva za zgostitev (*i76*) omogoča nekoliko zadržano sproščanje, kar ima za posledico enkrat dnevno odmerjanje ene vrečke;
- uporaba oblog iz šelaka (*i17*, *i32*, *i93*, *i94*), mikrokristaliničnega voska (*i32*), rumenega čebeljega voska (*i32*) oz. belega čebeljega voska (*i32*), ki kot glazirno sredstvo omogočajo nekoliko zadržano sproščanje;
- obloga tablet iz polivinilpirolidona (*i17*) zaradi svoje topnosti v območju pH 3,0–7,0 omogoča nekoliko zadržano sproščanje;
- obloga trdnih farmacevtskih oblik s karnauba voskom (*i32*) omogoča nekoliko zadržano sproščanje.

Ostali izdelki omogočajo takojšnje sproščanje. S pregledom posameznih pomožnih snovi smo ugotavljali stabilnost izdelkov v kislem in njihovo »prijaznost« do želodca. Ugotovili smo, da nobeden od teh izdelkov ne vsebuje obloge iz gastrorezistentnega polimera (polimetakrilatov, derivatov celuloze ali polivinila).

### 4.3 Opozorila na ovojnini in prehranske trditve

Pregledali smo opozorila na ovojnini vseh 100 obravnavanih rastlinskih PD, vključujoč splošna opozorila, način shranjevanja, ne/primernost za posamezno populacijo, ne/vsebovanje določenih snovi, nepravilnosti v označevanju in druga opozorila.

#### 4.3.1 Splošna opozorila

Vseh 100 izdelkov je označenih kot »PD«. Prav tako na vseh piše, da niso nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Izjemo smo našli pri zadnjem od treh opozoril, in sicer samo izdelek Dr. Bohm buča tablete za ženske (i94) ne vsebuje opozorila, da se priporočene dnevne količine oz. odmerka ne sme prekoračiti.

Pri označbah nismo opazili navedb, ki bi kazale na lastnosti preprečevanja, zdravljenja ali ozdravljenja bolezni pri ljudeh.

#### 4.3.2 Način shranjevanja

Da je potrebno PD shranjevati nedosegljivo otrokom, piše na vseh izdelkih. Poleg zakonsko določenega načina shranjevanja so navedeni še nekateri drugi načini, zbrani v spodnji preglednici.

*Preglednica IX: Načini shranjevanja obravnavanih izdelkov*

<i>Način shranjevanja</i>	<i>Oznaka izdelka</i>
Dobro zaprto	<i>i12, i16, i18, i19, i20, i21, i22, i23, i25, i37, i38, i44, i47, i50, i52, i56, i62, i66, i68, i69, i71, i73, i84, i87</i>
Na hladnem	<i>i2, i8, i9, i15, i34, i38, i40, i61, i64, i65, i66, i67, i68, i69, i74, i79, i97, i98</i>
Odperto hraniti do 120 dni	<i>i5, i30, i59</i>
Odperto hraniti do 4 tednov	<i>i75</i>
Po odprtju hraniti na hladnem do 30 dni	<i>i48</i>
Po odprtju pretisne omote shranjajte v škatli	<i>i67</i>
Pri sobni T	<i>i1, i4, i5, i13, i19, i24, i26, i27, i28, i29, i30, i31, i33, i35, i36, i49,</i>

	<i>i53, i59, i60, i77, i85, i93, i94, i99, i100</i>
Pri T 15–25 °C	<i>i50</i>
Pri T 5–25 °C	<i>i89</i>
Pri T do 25 °C	<i>i3, i6, i7, i10, i11, i12, i16, i17, i18, i19, i24, i25, i26, i27, i33, i34, i37, i41, i42, i44, i47, i48, i51, i52, i54, i55, i56, i62, i63, i70, i71, i72, i73, i76, i78, i80, i81, i82, i83, i84, i86, i87, i88, i90, i91, i92, i95, i96</i>
Pri T do 30°C	<i>i32</i>
Pri T, ki ne sme presegati sobne T	<i>i64</i>
V hladilniku (2–8 °C), ko jo odprete in po uporabi	<i>i75</i>
Zaščiten pred svetlobo/shranjevati na temnem	<i>i1, i4, i6, i7, i13, i16, i17, i24, i28, i29, i31, i32, i37, i41, i44, i48, i49, i54, i55, i60, i61, i64, i70, i72, i74, i77, i82, i83, i86, i87, i88, i99, i100</i>
Zaščiten pred vlago/na suhem	<i>i1, i2, i5, i6, i7, i8, i9, i11, i12, i13, i15, i16, i17, i18, i19, i20, i21, i22, i23, i24, i25, i26, i27, i28, i29, i30, i31, i32, i33, i34, i40, i41, i42, i44, i45, i47, i48, i50, i51, i52, i53, i54, i55, i56, i59, i61, i62, i63, i64, i65, i66, i67, i68, i69, i70, i71, i72, i73, i76, i77, i78, i79, i80, i81, i82, i83, i84, i85, i86, i87, i88, i93, i94, i95, i96, i97, i98, i99, i100</i>

### 4.3.3 Uporaba izdelkov s strani različnih populacij

Opozorila na ovojnini, ki se nanašajo na različne populacije in kažejo na ne/primernost uporabe zanje oz. priporočeno/odsvetovano uporabo, so zapisana v nadaljevanju.

Sledeči izdelki NISO PRIMERNI za:

- alkoholike (*i3*);
- astmatike (*i35, i36*);
- bolnike s tuberkulozo (*i61*);
- bolnike z avtoimunsko boleznijo (*i3, i57, i58, i61*);
- bolnike z multiplo sklerozo (*i61*);
- bolnike z oslovskim kašljem (*i35, i36*);
- bolnike z želodčnimi težavami, čirom (*i50*);
- diabetike (*i29, i34, i40*);



- doječe matere (*i1, i3, i10, i13, i15, i17, i18, i26, i27, i61, i79*);
- jetrne bolnike (*i3*);
- mladostnike (*i35*);
- nosečnice (*i1, i3, i9, i10, i13, i15, i17, i18, i26, i27, i35, i61, i79*);
- osebe, alergične na sojo in njene izdelke (*i19, i85*);
- osebe, občutljive na kofein (*i13*);
- osebe, preobčutljive na katero koli sestavino (*i3, i35, i36, i57, i58, i61, i85*);
- osebe, preobčutljive na propolis (*i26, i27, i70*);
- osebe, preobčutljive na sestavine rastlin iz družine nebinovk (*i61*);
- osebe s potrjenimi stanji oslabiljenega imunskega sistema (*i61*);
- osebe s prekomernim delovanjem ščitnice (*i2*);
- osebe s proliferacijo levkocitov (*i61*);
- otroke, stare manj kot 1 leto (*i69*);
- otroke, stare manj kot 10 let (*i28*);
- otroke, stare manj kot 12 let (*i60, i61, i65, i66, i67*);
- otroke, stare manj kot 15 let (*i4, i49*);
- otroke, stare manj kot 3 leta (*i68*);
- otroke (*i3, i9, i14, i35, i39*);
- tiste, ki želijo zanositi (*i35*);
- nosečnice ali če obstaja verjetnost, da zanosite, razen če uživanje priporoči zdravnik (*i65, i66, i67, i68*).

Sledeči izdelki so PRIMERNI za:

- diabetike (*i10, i42*);
- nosečnice in doječe matere (*i41*);
- osebe s povišanim krvnim tlakom (*i10*);
- vegane (*i44, i65, i68, i69, i89*);
- vegetarijance (*i43, i44, i46, i65, i68, i69, i89*).

Populacije, ki so opozorjene oz. jim je svetovan posvet z zdravnikom ali farmacevtom pred/v primeru uporabe določenih izdelkov, so:

- doječe matere (*i19, i28, i36, i42, i85*);

- mladostniki, stari manj kot 14 let (*i19*);
- mladostniki, stari manj kot 18 let (*i85*);
- nosečnice (*i19, i28, i36, i42, i85, i100*);
- otroci, stari manj kot 4 leta (*i42*);
- otroci (*i19*);
- tisti, ki želijo zanositi (*i36*).

#### **4.3.4 Varnost**

Opozoril, ki bi neposredno ali pa dodatno opozarjala na varnost izdelka, nismo zasledili, čeprav lahko imajo, podobno kot zdravila sinteznega izvora, tudi ti neželene učinke.

Uporabljeni aditivi, ki lahko povzročajo tveganje za zdravje pri občutljivih ljudeh in katerih zaradi previdnosti naj ne bi uživali otroci, predvsem mlajši od treh let, so: barvilo allura rdeče, konzervans Na-benzoat, stabilizator lecitin in sladila, kot so sorbitol, manitol, kalijev acesulfam, aspartam, saharin in njegove soli, ksilitol ter natrijev ciklamat (41).

#### **4.3.5 Kakovost**

Glede kakovosti ima večina PD poudarjeno, da gre za (100 %) naraven proizvod/ekološko pridelavo/biorastline oz. kompleks/GMP Quality assured oz. High quality Bioavailability Nutraceuticals. Po 2 izdelka naj bi bila tudi laboratorijsko (*i19, i85*) oz. znanstveno (*i67, i69*) preizkušena, 1 klinično (*i88*), 4 imajo zapisano, da so posledica izsledkov znanstvenih študij (*i43, i76, i77, i78*), 1 pa je izdelan in preverjen po farmacevtskih merilih kakovosti (*i94*).

#### **4.3.6 Problematične sestavine**

Proizvajalci na ovojninah nekaterih izdelkov navajajo snovi, ki v izdelku niso prisotne (Preglednica X).

*Preglednica X: Seznam snovi, ki jih posamezni izdelki ne vsebujejo*

<i><b>Snov</b></i>	<i><b>Oznaka izdelka</b></i>	<i><b>Snov</b></i>	<i><b>Oznaka izdelka</b></i>
Aditivi	<i>i1</i>	Mleko/mlečni izdelki/sestavine	<i>i16, i19, i44, i47, i85, i87, i89</i>
Alkohol	<i>i5, i75</i>	Natrij	<i>i85</i>
Aroma, umetna	<i>i20, i21, i22, i23, i24, i41, i64, i65, i66, i67, i68, i69, i72, i83, i88, i89</i>	Okusi, umetni	<i>i19, i85</i>
Barvila, umetna	<i>i11, i19, i20, i21, i22, i23, i24, i38, i41, i64, i65, i66, i67, i68, i69, i72, i75, i80, i83, i85, i88, i89, i93, i94, i96</i>	Oreščki	<i>i47</i>
Fruktoza	<i>i93, i94</i>	Pšenica	<i>i16, i19, i44, i47, i85, i87</i>
Gluten	<i>i1, i5, i10, i16, i18, i19, i25, i31, i43, i44, i46, i47, i53, i54, i55, i59, i65, i66, i67, i68, i75, i82, i85, i89, i93, i94</i>	Ribe/ribje sestavine	<i>i19, i47, i85</i>
Gensko spremenjeni organizmi	<i>i20, i21, i22, i23, i55, i83</i>	Sintetični dodatki	<i>i75</i>
Gensko spremenjena soja	<i>i19</i>	Sladila	<i>i1, i5, i19, i41, i43, i64, i72, i85, i88</i>
Jajca	<i>i44, i47</i>	Sladkor	<i>i16, i19, i20, i21, i22, i23, i24, i29, i44, i64, i65, i67, i83, i85, i87</i>
Konzervansi	<i>i11, i16, i19, i24, i29, i38, i41, i44, i63, i64, i72, i75, i80, i83, i85, i87, i88, i89, i95, i96</i>	Soja	<i>i16, i17, i44, i47, i89</i>
Koruza	<i>i16, i44, i47, i87</i>	Sol	<i>i16, i44, i87, i89</i>
Kvas	<i>i16, i19, i31, i43, i44, i46, i47, i54, i85, i87, i89, i93, i94</i>	Škrob	<i>i16, i19, i44, i64, i85</i>
Laktoza	<i>i11, i19, i31, i43, i46, i54, i64, i82, i85, i93, i94</i>	Topila	<i>i83</i>
Lupinarji	<i>i44, i47</i>	Tujon	<i>i41</i>
Mentol	<i>i31</i>		

Sestavine, ki se nahajajo v izdelkih in so neprimerne za določeno skupino populacij (alkoholike, diabetike, ljudi z alergijami, laktozno intoleranco ipd.) ter proizvajalci nanje opozarjajo z napisom na embalaži, so:

- 3-odstotni alkohol (*i29*);
- 51-odstotni etanol (*i3*);
- sladilo (*i28, i31, i32, i37, i42, i57, i58, i76, i86, i92*);
- sladkor (*i29, i40*);
- soja (*i85*);
- sorbitol kot sladilo (*i28*);
- vir fenilalanina (*i34*).

#### **4.3.7 Nepravilno označevanje**

Uradni nadzor nad označevanjem aditivov v PD izvaja Zdravstveni inšpektorat Republike Slovenije, ki ugotavlja, da na PD pogosto manjkajo navedbe kategorije vsebujočega aditiva (aditivi so razvrščeni v funkcijske razrede na podlagi glavne tehnološke funkcije aditiva in so navedeni v Pravilniku o aditivih) ali pa je ta navedba napačna, kar smo opazili tudi v obravnavanih PD. V izdelku *i6* manjka navedba vloge magnezijevega stearata, v izdelkih *i90, i93, i94* je smukec naveden kot ločljivec in ne kot sredstvo proti sprijemanju, v izdelkih *i92, i93, i94* je silicijev dioksid naveden kot ločljivec namesto sredstva proti sprijemanju, v izdelku *i90* pa je polidekstroza navedena kot vlažilo namesto sredstvo za ohranjanje vlage (12).

### 4.3.8 Druga opozorila

Opozorila, ki so poleg predpisanih opozoril še napisana na ovojnini zbranih izdelkov, so prikazana v spodnji preglednici.

*Preglednica XI: Druga opozorila na obravnavanih izdelkih*

<i>Druga opozorila</i>	<i>Oznaka izdelka</i>
Bolniki na antikoagulatívni terapiji se morajo pred uporabo posvetovati z zdravnikom.	<i>i10</i>
Interakcije z zdravili niso znane.	<i>i57, i58</i>
Izdelek lahko jemljete daljši čas.	<i>i3, i55</i>
Izdelek lahko jemljete neprekinjeno 3 mesece, nato prekinete za 2–3 tedne med posameznimi intervali uporabe.	<i>i24</i>
Izdelek se uporablja kot PD k mešani prehrani.	<i>i89</i>
Izdelka ne smete uporabljati po pretečenem roku uporabe.	<i>i35, i36, i37</i>
Izdelki iz svežih rastlin so lahko motni, vendar to ne vpliva na njihovo delovanje.	<i>i35, i36</i>
Med jemanjem priporočamo redno telesno aktivnost in zdravo prehrano.	<i>i96</i>
Možna je preobčutljivost na eterična olja.	<i>i14, i39</i>
Ne uporabljajte pripravka, če je varovalna folija pod zamaškom poškodovana.	<i>i16, i19, i44, i87</i>
Ne uporabljajte pripravka, če je zaščitna folija omota poškodovana ali pa je sploh ni.	<i>i65, i67</i>
Ne uporabljajte, če je notranji pokrovček poškodovan.	<i>i77</i>
Ne uporabljajte, če je pokrovček poškodovan.	<i>i78</i>
Ne uporabljajte, če je vrečka poškodovana.	<i>i76</i>
Ne uživajte na prazen želodec.	<i>i65, i66, i67, i68, i69</i>
Ob jemanju pripravka pijte dovolj tekočine.	<i>i80, i88, i90, i91, i92</i>
Ob preobčutljivosti na katero koli sestavino je treba prekiniti z uporabo in se posvetovati z zdravnikom.	<i>i19</i>

Opozorilo za diabetike: vsebuje 0,9 BU/ml.	<i>i35, i36</i>
Otrokom < 2 let ne dajte, če se niste prej posvetovali z zdravnikom.	<i>i36</i>
Pomembna je raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja./Uravnotežena in raznovrstna prehrana in zdrav način življenja sta pomembna za naše zdravje./Za zdravje sta izjemno pomembna raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja./Uravnotežena in raznovrstna prehrana ter zdrav način življenja sta pomembna za zdravje./Uravnotežena in raznovrstna prehrana je pomembna za zdrav način življenja./PD ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano, ki je poleg zdravega načina življenja pomembna za naše zdravje.	<i>i1, i25/i11, i13/i31/i54, i55/i18, i90, i91, i92, i93, i100/i80, i95</i>
Posvet, če jemljete druge pripravke.	<i>i3</i>
Pred uporabo (skupaj z drugimi zdravili) se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.	<i>i3, i47</i>
Pred uporabo ali tudi med njo se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.	<i>i35, i36</i>
Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo.	<i>i35, i36</i>
Pred uporabo pretresi.	<i>i5, i26, i27, i29, i30, i41, i59, i70, i75, i91</i>
Prekomerno uživanje ima lahko odvajalni učinek.	<i>i26, i34, i37, i57, i58</i>
Pripravka ne uporabljajte, če je zamašek poškodovan ali ga sploh ni.	<i>i66, i68, i69</i>
Štetje krušnih enot ni potrebno.	<i>i90, i91</i>
Če pride do znakov preobčutljivosti, izdelek prenehajte uporabljati.	<i>i24</i>
V primeru strjevanja zaradi naravne kristalizacije medu sirup segrejte do 40 °C.	<i>i70</i>
V primeru vročine ali drugega trajnega bolezenskega znaka vašega otroka se pred uporabo posvetujte z zdravnikom.	<i>i69</i>
Zaradi sestavin naravnega izvora lahko pride do manjših odstopanj v sestavi in videzu.	<i>i17, i41, i70, i88, i93</i>
Zaradi vaše varnosti je steklenička zaprta z varovalno folijo.	<i>i19</i>
Zavržite priložen neužiten zavojček, ki omogoči, da ostane proizvod nespremenjen.	<i>i16, i87</i>
Zaželeno je daljše jemanje.	<i>i56, i77</i>

## 4.4 Drugi izdelki

Na tržišču se poleg PD pojavljajo tudi drugi izdelki: OTC-zdravila, zdravila tradicionalnega izvora in živila, ki so rastlinskega izvora ter se uporabljajo v podobne namene.

Primer OTC-zdravila v lekarnah je Bilobil 80 mg oz. Bilobil 120 mg (Krka d. d.), ki ima dovoljenje za promet v RS. Zdravilo je pravilno označeno, vsebuje Navodilo za uporabo in zakonsko predpisani opozorili: »Pred uporabo preberite priloženo navodilo.« in »Zdravilo shranjujte nedosegljivo otrokom.«

Odmerki:

Priporočen dnevni odmerek ginka je 240,0 mg, najvišja dovoljena dnevna količina ginka pa 240,0 mg.

Zdravstvene trditve na izdelku:

»Kapsule Bilobil lahko izboljšujejo prekrvavitev možganov in presnovo ter tako preprečujejo zmanjšanje intelektualne sposobnosti pri blagi do zmerni demenci vseh vrst. Pri motnjah prekrvavitve okončin blažijo občutek hladnosti, ščemenja in otrplosti ter bolečine med hojo.«

Dokaz kakovosti, varnosti in učinkovitosti (42):

- Razvrstitev zdravilnih rastlin: ginko (Z).
- Upoštevanje zahtev evropskih in svetovnih monografij pri izbiri rastline za izdelavo.
- Oznaka »Kvantificiran ekstrakt lista ginka« pomeni, da je v vseh kapsulah enaka količina učinkovine, kar zagotavlja konstantno ponovljivo učinkovitost in varnost zdravila. Zagotovljena je kakovost od izvora rastline do končnega izdelka, in sicer s kontrolo listov ginka po standardih GACP in prečiščenega, visokokakovostnega izvlečka iz ginka, ki je pripravljen po načelih GMP in Ph. Eur.
- Z registracijo zdravila pri Agenciji za zdravila RS so potrjene kakovost, varnost in učinkovitost.

Primer zdravila tradicionalnega izvora v lekarnah je Persen Forte, ki ima dovoljenje za promet v RS, je pravilno označeno, vsebuje Navodilo za uporabo in ima navedeni obe zakonsko določeni opozorili.

Zdravstvene trditve na izdelku:

»Tradicionalno je znano, da korenina zdravilne špajke in listi melise delujejo pomirjevalno ter da imajo listi melise in poprove mete blagodejne učinke na blage želodčno-črevesne težave.«

Opozorilo:

»Navedeno področje uporabe temelji izključno na podlagi dolgotrajnih izkušenj.«

Razvrstitev zdravilnih rastlin: zdravilna špajka (Z), melisa (H), poprova meta (H).

Odmerki:

Priporočeni dnevni odmerek zdravilne špajke je 350,0 mg, najvišja dovoljena dnevna količina zdravilne špajke pa 3,0 g.

Primeri živila v lekarnah so bonboni Salvia (Bioforce AG), ki so polnjeni žajbljevi bonboni z medom in dodanim naravnim vitaminom C iz acerole. Bonboni vsebujejo rastline, ki jih razvrstimo v skupino H.

Zdravstvenih trditev ni.



## 5 RAZPRAVA

Do uveljavitve novega Pravilnika o PD avgusta 2013 je proizvajalec ali uvoznik, ki je dajal PD prvič v promet v RS, o tem obvestil ministrstvo, pristojno za zdravje, in mu hkrati posredoval tudi izvirno ovojnino izdelka z označbo. Priglasitev v tem magistrskem delu obravnavanih PD na Ministrstvu je 89-odstotna. 11 izdelkov je bilo na trgu že pred 5. 9. 2003, torej pred začetkom uveljavitve te obvezne notifikacije, ki pa z uveljavitvijo novega Pravilnika o PD ni več potrebna.

Pravilnik o razvrstitvi zdravilnih rastlin pravi, da morajo biti rastline, ki se nahajajo v PD, razvrščene v skupino H (rastline, ki se lahko uporabljajo tudi kot živila v primeru, da je uporabljen del rastline v določeni stopnji rasti). Nekatere izmed rastlin v analiziranih PD so uvrščene v skupino Z (zdravilne rastline, namenjene preprečevanju in zdravljenju bolezni ter bolezenskih stanj in se uporabljajo v zdravilih, za katera zdravniški recept ni potreben), kar ni v skladu s Pravilnikom o razvrstitvi zdravilnih rastlin (24). PD (*i1*, *i2*, *i79*) z uspalno vitanijo in vražjim krempljem bi zato morala biti registrirana kot zdravila in so potencialni predmet postopka razvrstitve na JAZMP. Poseben primer je pasijonka, ki se nahaja v dveh izdelkih (*i5*, *i11*) in se razvršča v skupino zdravilnih rastlin glede na to, ali so prisotni plodovi (uprabljajo se kot živilo in so razvrščeni v skupino H) ali ne (cvet in zel predstavljata drogo in sta razvrščena v skupino Z) (42). Izdelek *i5* vsebuje izvleček iz plodov, ki imajo torej enak pravni položaj kot hrana, za drugega pa vemo le, da gre za prašek pasijonke.

Na deklaracijah PD najdemo različne nazive rastlin, ki so zaradi ohlapne zakonodaje večkrat nenatančni, pomanjkljivi in neenotni. Med obravnavanimi PD je takih približno 50 %.

Pestrost PD se kaže v njihovi različni sestavi. PD, ki so namenjena uporabi pri vseh šestih obravnavanih težavah (z živčevjem, dihali, imunskim sistemom, s kostmi, z mišicami in s sečili), so večinoma sestavljena iz rastlinskih aktivnih sestavin (glavnih sestavin) in pomožnih snovi. Tesno jim sledijo PD, ki imajo poleg teh dveh vrst sestavin še druge aktivne snovi. Le en izdelek, namenjen lažšanju težav z dihali, je sestavljen iz rastlinskih aktivnih sestavin in drugih aktivnih snovi, nobeden od teh pa ne vsebuje le rastlinskih

aktivnih sestavin. Taki so trije izdelki pri PD, ki so namenjeni živčevju in imunskemu sistemu, ter po en, ki je namenjen kostem, mišicam in sečilom.

Raznolikost se kaže tako pri rastlinskih aktivnih sestavinah kot tudi pri drugih aktivnih snoveh in pomožnih snoveh. Pri težavah z dihali se najpogosteje pojavljata timijan in trpotec, pri imunskem sistemu ameriški slamnik, pri kosteh in mišicah šipek in pri sečilih brusnica. Gre za rastline, ki so splošno znane in široko uporabljene v te namene. Izjema se pojavi pri živčevju, kjer je v ospredju soja, ki med ljudmi ni tako zelo poznana kot rastlina z delovanjem na živčevje.

Na ovojnini 100 analiziranih izdelkov ni opozoril o interakcijah PD z zdravili, čeprav bi bilo to v določenih primerih potrebno oz. zaželeno. Le na dveh izdelkih (*i57, i58*) je zapisana trditev: »Interakcije z zdravili niso znane.«

Med drugimi aktivnimi snovmi so najpogosteje zastopani različni vitamini, med katerimi prevladuje vitamin C. Sledijo jim minerali, čebelji proizvodi in druge snovi.

Zakonsko je določeno, da mora ovojnina PD vsebovati količinsko sestavo PD z ustrežno enoto in ne le z imenom, vendar pa je ta zapis na približno četrtini izdelkov pomanjkljiv, v nekaterih primerih pa je uporabljen odstotni delež.

Pregleda najvišjih dovoljenih dnevnih odmerkov rastlinskih komponent, izvlečkov in vitaminov ter mineralov ne moremo primerjati med seboj, saj za prve ni literaturnih podatkov, za vitamine in minerale pa odmerki niso več zapisani v novem Pravilniku o PD. Vemo le, da odmerki rastlinskih komponent in izvlečkov v PD ne smejo presežati terapevtskih odmerkov rastlinskih drog ali izvlečkov, ki pa so za določene rastline zapisani v monografijah organizacij EMA, WHO ipd. Zaradi pomanjkljivih podatkov in prisotnosti vsakodnevno rabljene hrane, kot so npr. hruška, češnja in črna redkev, med rastlinskimi aktivnimi snovmi, za katere ne moremo govoriti o odmerkih, gre pri določanju prekoračitve dnevnih količin le za približno ocenjene vrednosti. V 19 vrednotenih PD naj bi bile te prekoračene, in sicer v intervalu 0,05–16,4 g. Največkrat se prekoračitev pojavi pri brusnici, pri ašvagandi, gvarani, rožnem korenu, smreki, buči in šipek pa je presežen enkratni odmerek.

Za razliko od rastlinskih komponent je bilo preverjanje ustreznosti dnevnih odmerkov vitaminov in mineralov olajšano, saj so bile do uveljavitve novega Pravilnika o PD mejne

vrednosti zakonsko določene in zapisane v prejšnjem Pravilniku o PD. Štirje izdelki imajo predpisano dnevno količino vitamina C, D3 oz. cinka večjo od takrat dovoljene. En izdelek, ki vsebuje vitamin A, količinske vsebnosti sploh nima zapisane. Posledica dlje trajajočega uživanja prekomerne količine vitamina D je vpliv na povečanje koncentracije kalcija v krvi, kar zaznamo kot slabost, bruhanje, močno žejo, slabši tek, šibkost, živčnost, visok krvni tlak in povečano odvajanje urina. Kalcij lahko zaradi odlaganja v telesu, natančneje v ledvicah, povzroči trajno okvaro s proteinurijo in zvišano plazemsko koncentracijo sečnine. Z uživanjem vitamina D je zato v tem primeru treba prenehati in pričeti s hrano, ki je revna s kalcijem do te mere, da ne pride do drugih zapletov (npr. osteoporoza).

Veliki odmerki vitamina C povečajo možnost za nastanek oksalatnih kamnov, na kar morajo biti še posebej pozorni ledvični bolniki, dolgotrajno prekomerno uživanje cinka pa vodi do anemije, zmanjšanja števila belih krvnih celic itd.

PD vsebujejo različne pomožne snovi, ki so nosilci končnih lastnosti izdelka. Pomembno je, da so varne in imajo status GRAS. Na varnost PD vplivajo tudi barvila, konzervansi in sladila. Njihovo uporabo omejujejo različni pravilniki za uporabo v PD v EU. Med barvili smo posebno pozornost namenili azo-barvilom zaradi možnega negativnega vpliva na otroke, kar se je v izdelkih Cranberry Uroforte liquidum in Cranberry Uroforte izkazalo za pomanjkljivost. Uporaba konzervansov, katerih naloga je preprečevanje razvoja mikroorganizmov, v vrednotenih izdelkih ni problematična ali napačna. Pogosto se uporabljajo tudi sladila, med katerimi izstopa aspartam z zahtevkom dodatnega opozorila, ki ga na izdelkih z aspartamom tudi najdemo. Aspartam namreč hidrolizirajo encimi v tankem črevesju v asparaginsko kislino, metanol in fenilalanin. Slednji predstavlja aminokislino, ki se ne presnovi pri posameznikih s prirojeno fenilketonurijo, zato je potrebna previdnost. Poleg aspartama dodatno opozorilo zahteva tudi sorbitol, ki povzroča povečano sekrecijo vode v lumen tankega črevesja in z zmečanjem blata deluje odvajalno. Od 6 PD s sorbitolom le 4 nosijo ustrezno opozorilo. Vzrok za izpustitev opozorila na preostalih dveh je v nižji vsebnosti poliolov (manjša od 10 %) glede na celotno maso izdelka, ki predstavlja zakonsko postavljeno mejo.

Med vrednotenimi PD je 22 tekočih izdelkov naravnega izvora s slabšo obstojnostjo. Morebitne težave z (ne)stabilnostjo proizvajalci običajno kompenzirajo z uporabo

stabilizatorjev, konzervansov in antioksidantov. To se kaže tudi v teh izdelkih, ki s pravilnim načinom hranjenja in primernimi aditivi ohranjajo kakovost.

S pomožnimi snovmi so proizvajalci dosegli prirejeno sproščanje (angl. modified release), imenovano tudi kontrolirano oz. nadzorovano, ki je lahko podaljšano (angl. sustained/extended release), zakasnelo (angl. delayed release) ali pulzirajoče (angl. pulsed release) le pri majhnem številu izdelkov. Takih izdelkov si želimo čim več, saj omogočajo hiter začetek delovanja, dolgotrajnejše vzdrževanje plazemskih koncentracij, manj pogosto odmerjanje in s tem bolj prijazno uporabo zaradi manjšega draženja prebavnega trakta ali neželenih učinkov. Med PD nismo zasledili gastrorezistentnih oblik, ki bi omogočale, da se aktivna snov sprostí šele po prehodu v tanko črevo in bi preprečile draženje želodčne sluznice.

Pregled opozoril na ovojnini kaže na doslednost proizvajalcev, saj imajo vsa, razen izdelka Dr. Bohm buča tablete za ženske (*i94*), zapisani obvezni opozorili (»Priporočene dnevne količine oz. odmerka se ne sme prekoračiti.« in »Shranjevati nedosegljivo otrokom!«) in dve navedbi (»PD ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano« in »PD«) iz 8. člena Pravilnika o PD. Omenjen izdelek nima opozorila »Priporočene dnevne količine oz. odmerka se ne sme prekoračiti.« in ne bi smel biti na trgu brez tega. Vsi izdelki ustrezajo 7. členu istega pravilnika, ki govori o prepovedi pripisovanja zdravilnih učinkov izdelkom.

Glede načina shranjevanja je na vseh 100 izdelkih zapisana zakonsko zahtevana trditev o shranjevanju izven dosega otrok. Z izjemo 6 je način shranjevanja še dodatno opredeljen v izogib izgube učinkovitosti in za zagotavljanje varnosti.

Proizvajalci so na približno tretjini PD predvideli populacijo uživalcev, za katere izdelek ni primeren, in na 10 izdelkih populacije, za katere je primeren, na 6 izdelkih pa je zapis, da se morajo določene skupine populacije pred uporabo posvetovati s strokovnim delavcem. Taka opozorila so zaželeni, ker lahko preprečijo interakcije z zdravili, možne neželene učinke ali opozorijo na »neškodljivost« za določeno skupino ljudi.

O varnosti izdelkov s strani proizvajalcev ne vemo ničesar, saj noben izdelek ne vsebuje kakršnega koli opozorila glede uporabe s strani otrok, nosečnic in doječih mater, starostnikov ter kroničnih bolnikov. Za nosečnice, ki ne smejo uživati abortivov, kot je žajbelj, in uterotonikov, kot je pasijonka, določeni izdelki niso primerni (zavisi od koncentracije vsebujočih snovi), vendar ustreznih opozoril na takšnih PD ni. Kronični

bolniki morajo biti pazljivi na interakcije med zdravili in rastlinami, ki jih želijo uporabljati za samozdravljenje, in sicer morajo biti pozorni na varfarin (vražji krempelj/ginseng/soja; povečano tveganje za krvavitev), digoksin (elevterokok; znižanje plazemskih koncentracij digoksina) in antihipertenziv (sladki koren; hipokaliemija).

Kakovost izdelkov so proizvajalci zabeležili z različnimi besednimi zvezami, ki kažejo na naraven izvor večine izdelkov, čeprav tega ni moč nedvoumno preveriti. Deset izdelkov ima dodano navedbo o tem, da gre za na različne načine preizkušen izdelek (laboratorijsko, po farmacevtskih merilih, klinično ipd.).

Nekateri proizvajalci so na svojih izdelkih posebej zapisali tudi t. i. problematične sestavine, ki jih izdelki vsebujejo ali ne. S posebno navedbo snovi, ki jih v izdelku ni, je olajšana uporaba PD ljudem z alergijami, ki bi jih sicer lahko izzvale snovi, kot so gluten, jajca, mleko, ribe, soja, oreščki itd., ali pa npr. ljudem s fruktozno intoleranco. Sestavine, kot so alkohol in sladila, so večkrat problematične in s svojo prisotnostjo vplivajo na uporabo izdelkov s strani določene populacije, kateri je uporaba le-teh odsvetovana ali pa je pri uporabi potrebna previdnost. PD z veliko sladkorja so lahko problematična za diabetike. Zanje je npr. primernejši sorbitol, ki za svojo razgradnjo ne potrebuje inzulina in ga vsebuje večina dietnih pripravkov, vendar ima pri prekomernem uživanju odvajalni učinek. Neenergijska sladila FDA, med katere spada tudi aspartam (vir fenilalanina), se navaja kot varna za uporabo med nosečnostjo z izjemo saharina, ki lahko prehaja placento in lahko zaradi nizkega očistka ostaja v tkivu fetusa in ciklamata, varna uporaba le-tega pa med nosečnostjo ni potrjena. Količina umetnih sladil, ki je lahko dodana živilom, je preračunana za povprečnega odraslega človeka in zato ni primerna za otroke. Rast in razvoj njihovega organizma bi bila lahko z vnašanjem neprimernih dodatkov v hrani motena. V Pravilniku o aditivih za živila je navedeno, da se umetna sladila ne smejo uporabljati v živilih za dojenčke in male otroke, če ni s posebnimi predpisi drugače določeno. Opozorilo na vsebnost soje se nanaša na osebe s preobčutljivostjo oz. alergijo nanjo. Pripravki z etanolom niso primerni za alkoholike, uživanje pa ni priporočeno tudi ljudem z jetrnimi boleznimi. Prav tako alkohol ni namenjen otrokom, doječim materam in nosečnicam.

Po Pravilniku o splošnem označevanju predpakiranih živil (Priloga II) morajo biti aditivi, ki spadajo med kategorije barvilo, konzervans, antioksidant, emulgator, sredstvo za zgostitev, želirno sredstvo, stabilizator, ojačevalec arome, kislina, sredstvo za uravnavanje

kislosti, sredstvo proti sprijemanju, modificiran škrob, sladilo, sredstvo za vzhajanje, sredstvo proti penjenju, sredstvo za glaziranje, emulgirna sol, sredstvo za obdelavo moke, utrjevalec, sredstvo za ohranjanje vlage, sredstvo za povečanje prostornine in potisni plin, označeni z imenom kategorije in specifičnim imenom ali E-številko (39). V izdelkih *i6*, *i90*, *i92*, *i93* in *i94* poimenovanje aditivov ni skladno z zakonodajo, saj manjkajo kategorije ali pa so le-te napačne.

Več kot polovica analiziranih PD je opremljenih še z dodatnimi 35 različnimi opozorili, ki sicer niso zakonsko določena, a dajejo uporabnikom koristne informacije o pravilnem ravnanju s PD (kadar je ta poškodovan, kdaj se posvetovati z zdravnikom ali s farmacevtom, kako dolgo se izdelek lahko jemlje/priporoča jemati (dlje časa, neprekinjeno), kako ga uporabljati (da je treba sirup vedno pretresti), kaj je ob jemanju PD še potrebno storiti (uživati raznovrstno prehrano, veliko piti v primeru PD, namenjenih uporabi pri težavah s sečili) itd.).

Poleg PD v lekarnah najdemo tudi druge izdelke z rastlinskimi drogami in izvlečki. Opazili smo OTC-zdravila, zdravila tradicionalnega izvora in živila. Slednja so primerljiva s PD, saj PD sodijo pod živilsko zakonodajo. V nasprotju s PD pa mora zdravilo pridobiti dovoljenje za promet, še pred tem pa mora biti za pridobitev ocene varnosti, kakovosti in učinkovitosti preizkušeno (analizno, neklinično farmakološko-toksikološko in klinično). Zdravila imajo v primerjavi s PD vedno priloženo tudi navodilo za uporabo, ki vsebuje informacije o tem, kaj je zdravilo in za kaj ga uporabljamo, kaj moramo vedeti, preden ga vzamemo, kako ga jemati, kakšni so možni neželeni učinki in kako zdravilo shranjevati, ter ostale dodatne informacije. Poleg tega lahko imajo zdravila na svoji ovojnini zapisane zdravstvene trditve, kar pa ne velja za PD. Glede na boljšo zakonodajno uredbo zdravil v primerjavi s PD proizvajalci zdravil potrošnikom lažje zagotavljajo kakovost, varnost in učinkovitost izdelkov. Varnost (študije toksičnosti) in učinkovitost (klinične študije) sta posledici kakovosti, ki se začne že s samo rastlino. Pri tradicionalnih zdravilih rastlinskega izvora učinkovitost opravičujejo na podlagi dolgotrajne uporabe (vsaj 30 let, najmanj 15 v EU) brez kliničnih študij. Vse to (razliko med njimi) smo pri izbranih treh izdelkih tudi opazili.

## 6 SKLEP

Skozi magistrsko delo, ki obsega pregled 100 dosegljivih rastlinskih PD, ki služijo lažšanju težav, povezanih z živčevjem, dihali, imunskim sistemom, s kostmi, z mišicami ali s sečili, in o njih ustrezne literature, smo ugotovili, da so PD še vedno zelo slabo regulirana. Zakonodaja, ki ureja področje in promet PD v EU, je namreč zelo ohlapna. Čeprav je nakup PD opravljen v lekarni, je kakovost izdelka v primerjavi z zdravilom zaradi nenadzora vprašljiva. Pomanjkljivo je označevanje izdelkov, zaradi česar ne moremo biti prepričani o vsebnosti in istovetnosti posameznih sestavin v PD. Zaradi vsega tega je pri vsakem nakupu oz. uporabi katerega koli PD vedno potrebna previdnost, še posebno, kadar gre za posebne skupine ljudi, kot so otroci, nosečnice in doječe matere, starostniki ter ljudje s kroničnimi boleznimi.

Glede na izsledke analize, predstavljene v magistrskem delu, predlagamo ureditev zakonodaje z naslednjima predlogoma: nazaj vpeljati obvezno prijavo na Ministrstvu za zdravje, kar bi predstavljalo vsaj minimalen nadzor nad številnimi izdelki na trgu, in zahtevati različne dokaze preizkušanja pred sprostitvijo izdelka ali vpeljati registracijo podobno zdravilom, kar bi verjetno pokazalo na številne nepravilnosti, predvsem glede vsebnosti.

## 7 LITERATURA

1. Pravilnik o prehranskih dopolnilih, 2013, Uradni list RS, 2013, 66, 7938.
2. Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.  
[http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/zakonodaja/mednarodna\\_zakonodaja/VARNOST\\_%C5%BDIVIL/PARSIFAL-porocilo\\_raziskave.pdf](http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/zakonodaja/mednarodna_zakonodaja/VARNOST_%C5%BDIVIL/PARSIFAL-porocilo_raziskave.pdf).  
Dostop: maj 2013.
3. Ahmad F MD., Ashraf SA, Ahmad FA, Ansari JA, Siddiquee RA MD.:  
Nutraceutical Market and its Regulation. American Journal of Food Technology 2011; 6: 342-347.
4. Wildman R E.C.: Handbook of Nutraceuticals and Functional Foods, Second edition, CRC Press, New York, 2007:2.
5. Halsted CH: Dietary supplements and functional foods: 2 sides of a coin?. The American Journal of Clinical Nutrition 2003; 77: 1001S-1006S.
6. Wikipedija. [http://sl.wikipedia.org/wiki/Funkcionalna\\_%C5%BEivila](http://sl.wikipedia.org/wiki/Funkcionalna_%C5%BEivila). Dostop: avgust 2013.
7. Wikipedija. <http://sl.wikipedia.org/wiki/Probiotik>. Dostop: januar 2014.
8. Uradni list Republike Slovenije. <https://www.uradni-list.si/>. Dostop: januar 2014.
9. EUR-Lex. <http://eur-lex.europa.eu/sl/index.htm>. Dostop: januar 2014.
10. Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.  
[http://www.mz.gov.si/si/delovna\\_podrocja/javno\\_zdravje/varnost\\_zivil\\_in\\_hrane/prehranska\\_dopolnila/](http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja/javno_zdravje/varnost_zivil_in_hrane/prehranska_dopolnila/) Dostop: maj 2013.
11. Recek M, Triler M: Prehranska dopolnila, Novinarska konferenca, Mipor, 2012.
12. Pretehtajte. si. <http://www.pretehtajte.si/rastlinski-izvlecki-prvic-pred-vitamini-9bcd062d3b>. Dostop: junij 2013.
13. Kreft S, Kočevar-Glavač N: Sodobna fitoterapija, Slovensko farmacevtsko društvo, Ljubljana, 2013.
14. Coppens P, Fernandes da Silva M, Pettman S: European regulations on nutraceuticals, dietary supplements and functional foods: A framework based on safety. Toxicology 2006: 59-74.
15. Krbavčič A, Mlinarič A: Farmacevtski pogled na učinkovine med hrano in zdravili, 21. Bitenčevi dnevi 2001: 147-152.



16. NUTRA ingredients.com. <http://www.nutraingredients.com/Consumer-Trends/Slovenian-supplements-market-up-seven-per-cent-in-2009>. Dostop: avgust 2013.
17. EUROMONITOR INTERNATIONAL. <http://www.euromonitor.com/vitamins-and-dietary-supplements-in-slovenia/report>. Dostop: avgust 2013.
18. Pasha A: Current trends and opportunities for nutraceuticals in Indian market, 2010: 35-50.
19. Dennis J: Dietary supplements 2010. Nutraceuticals World Magazine 2010; 4: 1-5.
20. ReportLinker. <http://www.reportlinker.com/ci02038/Nutraceutical.html>. Dostop: avgust 2013.
21. Bailey RL, Gahche JJ, Lentino CV, Dwyer JT, Engel JS, Thomas PR, Betz JM, Sempos CT, Picciano MF: Dietary Supplement Use in the United States, 2003-2006. The Journal of Nutrition 2011; 141: 261-265.
22. Verma S, Singh sp: Current and future status of herbal medicines. Veterinary World 2008; 1: 347-350.
23. Bourne partners. <http://bourne-partners.com/content/media/articles/38.pdf>. Dostop: avgust 2013.
24. Pravilnik o razvrstitvi zdravilnih rastlin, 2008, Uradni list RS, 2008, 103, 13637.
25. Javna agencija za zdravila in medicinske pripomočke. [http://www.jazmp.si/fileadmin/datoteke/dokumenti/SRZH/Ni\\_vse\\_varno\\_kar\\_je\\_naravno\\_28.3.2012.pdf](http://www.jazmp.si/fileadmin/datoteke/dokumenti/SRZH/Ni_vse_varno_kar_je_naravno_28.3.2012.pdf). Dostop: maj 2013.
26. Center Republike Slovenije za poklicno izobraževanje. <http://www.cpi.si/files/cpi/userfiles/Strokovna%20podro%C6%92ja/zdravstvo/Farmakognozija/index2.html>. Dostop: avgust 2013.
27. Anti-aging. <http://www.anti-aging-guide.com/RhodiolaRosea.html>. Dostop: avgust 2013.
28. Biolekarna.si. <http://www.biolekarna.si/sl/artikli/5/donna-intimil7#.Uon4Hehbug>. Dostop: avgust 2013.
29. Biolekarna.si. <http://www.biolekarna.si/sl/leksikon/14/elevterokok-sibirski-ginseng>. Dostop: avgust 2013.
30. Lavamedicus. <http://www.lavamedicus.eu/site/index.php?view=home>. Dostop: oktober 2013.

31. Evropska agencija za zdravila.  
[http://www.ema.europa.eu/ema/index.jsp?curl=pages%2Fmedicines%2Flanding%2Fherbal\\_medicines\\_search\\_landing\\_page.jsp&mid=&searchkwByEnter=false&alreadyLoaded=true&isNewQuery=true&startLetter=O&keyword=roseroot&searchType=Botanical+name+of+plant&taxonomyPath=&treeNumber=](http://www.ema.europa.eu/ema/index.jsp?curl=pages%2Fmedicines%2Flanding%2Fherbal_medicines_search_landing_page.jsp&mid=&searchkwByEnter=false&alreadyLoaded=true&isNewQuery=true&startLetter=O&keyword=roseroot&searchType=Botanical+name+of+plant&taxonomyPath=&treeNumber=). Dostop: september 2013.
32. Svetovna zdravstvena organizacija: <http://apps.who.int/medicinedocs/en/d/Js2200e/>  
Dostop: september 2013.
33. Gruenwald J, Brendler T, Jaenicke C: PDR for Herbal Medicines, Fourth edition, Medical Economics Company, NJ, 2000.
34. Pravilnik o prehranskih dopolnilih, 2003, Uradni list RS, 2003, 82, 12227.
35. Pravilnik o razvrstitvi vitaminskih in mineralnih izdelkov za peroralno uporabo, ki so v farmacevtskih oblikah, med zdravila, 2008, Uradni list RS, 2008, 86, 11988.
36. Pravilnik o označevanju hranilne vrednosti živil, 2002, Uradni list RS, 2002, 60, 6290.
37. Ameriška agencija za hrano in zdravila.  
<http://www.fda.gov/food/ingredientspackaginglabeling/gras/default.htm>. Dostop: november 2013.
38. EUR-Lex. <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:32002L0046:SL:NOT>.  
Dostop: november 2013.
39. Rowe C R, Sheskey J P, Quinn E M: Handbook of Pharmaceutical Excipients, Sixth edition, Pharmaceutical Press and American Pharmacists Association, London, Washington, 2009.
40. Zveza potrošnikov Slovenije. <http://www.zps.si/hrana-in-pijaca/brosure/aditivi-v-zivilih.html?Itemid=703>. Dostop: november 2013.
41. Pomurske lekarne. <http://www.pomurske-lekarne.si/si/index.cfm?id=1539>. Dostop: december 2013.
42. Bilobil. <http://www.bilobil.si/si/zakaj-izbrati-bilobil/>. Dostop: avgust 2013.

# Priloga

## ŽIVČEVJE

Preglednica XII: Zbrani podatki za ASHWAGANDHA (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
ASHWAGANDHA (i1)	Sensilab Group S.A.	kapsula	60 cps	Ashwagandha (Withania somnifera) – izvleček korenin 450,0 mg	1 cps 2x na dan	Z 2dl vode	Na sobni T, zaščiten pred vlago/na suhem, zaščiten pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Pomembna je raznolikost in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja. Izdelek je odsvetovan nosečnicam in doječim materam. Ne vsebuje aditivov, glutena in sladil.

Preglednica XIII: Zbrani podatki za ASHWAGANDHA Premium (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
ASHWAGANDHA Premium (i2)	Natural Earth	peroralni prašek	100 g	Ashwagandha (Withania somnifera) – zmleta korenina 100,0 g	1 čajna žlička na dan	Zmešajte s tekočino po lastnem okusu. Lahko dodate med, da omilite grenak okus.	Na hladnem, zaščiten pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ni primerno za nosečnice in osebe s prekomernim delovanjem ščitnice.

Preglednica XIV: Zbrani podatki za AVENAFORCE (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine in PIL-a

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
AVENAFORCE (i3)	Bioforce AG	kapljice	100 ml	Navadni oves (Avena sativa L) – sok zeli 470,0 mg/mL	odrasli in mladostniki > 12 let: 30-40 kapljic 1x na dan	Pred spanjem. Kapljice nakapajte v vodo, ki jo lahko sladkate z medom, in popijte.	pri T do 25 °C, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Pred uporabo (skupaj z drugimi zdravili) se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. Izdelek lahko jemljete daljši čas. Ni primerno za nosečnice, doječe matere, otroke, alkoholike, jetrne bolnike, bolnike z avtoimunsko boleznijo, osebe preobčutljive na katerokoli sestavino. Posvet, če jemljete druge pripravke. Vsebuje 51% etanol.

Preglednica XV: Zbrani podatki za BRAIN POWER (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
BRAIN POWER (i4)	Lavamedicus	kapsula	100 cps	Matični mleček 40,0 mg Sibirski ženšen (Eleutherococcus senticosus) 100,0 mg Silicijeva prst 165,0 mg	1cps 3x na dan	Po obroku, z zadostno količino tekočine	Pri sobni T, zaščiteno pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ni primerno za otroke < 15 let.

Preglednica XVI: Zbrani podatki za CALMA BIMBI kapljice (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine in PIL-a

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
CALMA BIMBI kapljice (i5)	Pharmalife Research s.r.l.	kapljica	30 ml	Melisa (Melissa officinalis) – suhi izvleček 60 mg/mL Pasijonka (Passiflora incarnata) – suhi izvleček plodov 120 mg/mL	0-1let: 8-10kapljic/1x dnevno, 1-6let: 15kapljic 1x dnevno, >7let: 20kapljic 1x dnevno	lahko razredčite z malo vode ali drugo negazirano pijačo (čaj, mleko, sok)	Pri sobni T, zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok, odprto hraniti do 120 dni.	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Pred uporabo pretresi. Ne vsebuje alkohola, glutena in sladila.

Preglednica XVII: Zbrani podatki za ELEUTHERO (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
ELEUTHERO (i6)	NOW FOODS	kapsula	100 cps	Sibirski ginseng (Eleutherococcus senticosus) – suhi izvleček korenine 500,0 mg	1 cps 1-2x na dan	/	pri T do 25 °C, zaščiteno pred vlago/na suhem, zaščiteno pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano.

Preglednica XVIII: Zbrani podatki za GUARANA (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
GUARANA (i7)	Encian d.o.o.	kapsula	20 cps	Guarana (Paullinia cupana) – izvleček 600,0 mg (kofein 132,0 mg)	1 cps 1-2x na dan	Med obrokom	pri T do 25 °C, zaščiteno pred vlago/na suhem, zaščiteno pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano.

Preglednica XIX: Zbrani podatki za GUARANA Premium (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
GUARANA Premium (i8)	Natural Earth	Peroralni prašek	100 g	Gvarana (Paullinia cupana) – prah semen 100 g	1 čajna žlička (3 g) na dan	zmešajte s tekočino po lastnem okusu. Lahko dodate med, da omilite grenak okus.	Na hladnem, zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano.

Preglednica XX: Zbrani podatki za GVARANA & GINSENG (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
GVARANA & GINSENG (i9)	Hoyer	žvečljiva tableta	60 tbl	Ginseng (Panax Ginseng) – izvleček 0,4% =120 mg Gvarana (Paullinia cupana) – 6% (1,8 g) Kava - izvleček	Max. 6 tbl na dan	/	Na hladnem, zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ni primerno za nosečnice in otroke.

Preglednica XXI: Zbrani podatki za HERBILEX GINSENG (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine in PIL-a

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
HERBILEX GINSENG (i10)	Krka d.d.	kapsula	30 cps	Pravi ginseng (Panax ginseng) – suh izvleček korenine 131,0 mg	Odrasli: 1cps na dan	Med zajtrkom, kapsulo pogoltnej o celo s tekočino	pri T do 25 °C, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Izdelek ni namenjen nosečnicam in doječim materam. Primerno za ljudi s povišanim krvnim tlakom in diabetike. Bolniki na antikoagulativni terapiji se morajo pred uporabo posvetovati z zdravnikom. Ne vsebuje glutena.

Preglednica XXII: Zbrani podatki za HMELJ, MELISA, PASIJONKA (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine Vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
HMELJ, MELISA, PASIJONKA (i11)	Hafesan d.o.o.	kapsula	60 cps	Hmelj (humulus lupulus) – prašek 100,0 mg Melisa (Melissa officinalis) – prašek listov 150,0 mg Pasijonka (Passiflora incarnata) – prašek	1 cps 2x na dan	z zadostno količino vode, ne žvečiti	pri T do 25 °C, zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Uravnotežena in raznovrstna prehrana in zdrav način življenja sta pomembna za naše zdravje.

				100,0 mg				Primerno za diabetike. Ne vsebuje barvil, konzervansov in laktoze.
--	--	--	--	----------	--	--	--	--

*Preglednica XXIII: Zbrani podatki za LAHKO NOČ (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
LAHKO NOČ (i12)	NutriLAB d.o.o.	kapsula	90 cps	Hmelj ( <i>Humulus lupulus</i> ) – oljni macerat 60,0 mg	2-4 cps na dan	Pred obrokom, s poljubno tekočino	pri T do 25 °C, zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok, dobro zaprt	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano.

*Preglednica XXIV: Zbrani podatki za MEMO BRAIN (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
MEMO BRAIN (i13)	Sensilab group S.A.	kapsula	20 cps	Gvarana ( <i>Paullinia cupana</i> ) – suhi izvleček iz semen 80,0 mg Pantotenska kislina (Kalcijev D-pantotenat) – 15,0 mg Lactium®-mlečne beljakovine – 150,0 mg Niacin (Niacinamid) – 30,0 mg Rožni koren ( <i>Rhodiola rosea</i> ) – suhi izvleček 200,0 mg Vitamin B6 – piridoksin hidroklorid – 4,0 mg	1 cps na dan	Po obroku, z 2 dl vode	Pri sobni T, zaščiteno pred vlago/na suhem, zaščiteno pred svetlobo/shranje vati na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Uravnotežena in raznovrstna prehrana in zdrav način življenja sta pomembna za naše zdravje. Izdelek je odsvetovan nosečnicam in doječim materam. Ni primeren za osebe občutljive na kofein.

*Preglednica XXV: Zbrani podatki za METAMEL zeliščne kapljice (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
METAMEL zeliščne kapljice (i14)	Favn d.o.o.	kapljica	30 ml	Cimet ( <i>Cinnamomum zeylanicum</i> ) – eterično olje 0,2 % Eukaliptus ( <i>Eucalyptus globulus</i> ) – eterično olje 0,4 % Janež ( <i>Pimpinella anisum</i> ) – eterično olje 0,02 % Nageljnovcove žbice ( <i>Eugenia caryophyllus</i> ) – eterično olje 0,05 % Navadna melisa ( <i>Melissa officinalis</i> ) – izvleček 18,2 % Navadni komarček ( <i>Foeniculum vulgare</i> ) – eterično olje 0,05 % Poprova meta ( <i>Mentha piperita</i> ) – eterično olje 0,7 % Pritlikavi bor ( <i>Pinus mugo</i> ) – eterično olje 0,1 % Sivka ( <i>Lavandula angustifolia</i> ) – eterično olje 0,1 % Timijan ( <i>Thymus vulgaris</i> ) – eterično olje 0,1 %	15 kapljic 3x na dan	dodati v kozarec vode, skodelico čaja.	izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ni primeren za otroke. Možna je preobčutljivost na eterična olja.

*Preglednica XXVI: Zbrani podatki za PURASANA BIO GVARANA (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
PURASANA BIO GVARANA  (i15)	Biovita	kapsula	100 cps	Gvarana (Paullinia cupana) – seme 300,0 mg	6 cps na dan	/	na hladnem, zaščiten pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ni primerno za nosečnice in doječe matere.

*Preglednica XXVII: Zbrani podatki za RHODIOLA (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
RHODIOLA  (i16)	NOW FOODS	kapsula	30 cps	Rožni koren (Rhodiola rosea) – standardiziran izvleček korenin 500,0 mg	1 cps 1-2x na dan	Med obrokom	pri T do 25 °C, zaščiten pred vlago/na suhem, zaščiten pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok, dobro zaprt	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ne uporabljajte pripravka, če je varovalna folija pod zamaškom poškodovana. Zavrzite priložen neužiten zavojček, ki omogoči, da ostane proizvod nespremenjen. Ne vsebuje kvasa, glutena, konzervansov, koruze, mleka, sladkorja, soli, pšenice, soje, škroba.

*Preglednica XXVIII: Zbrani podatki za SAFRAMYL (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
SAFRAMYL  (i17)	Les Trois Chenes	tableta	14 tbl	L-triptofan – 75,0 mg Vitamin B6 – 1,0 mg Žafran - (Crocus sativus) – izvleček stigme 153,85 mg	1 tbl na dan	Pred obrokom	pri T do 25 °C, zaščiten pred vlago/na suhem, zaščiten pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Zaradi sestavin naravnega izvora lahko pride do manjših odstopanj v sestavi in videzu. Ni primerno za nosečnice in doječe matere. Ne vsebuje soje.

*Preglednica XXIX: Zbrani podatki za SLIPIN (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine in PIL-a*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
SLIPIN  (i18)	Sensilab Group S.A.	kapsula	20 cps	Suntheanine® (L-teanin) – 200,0 mg	1 cps na dan	30-60min pred spanjem, z 2 dcl vode. Kapsule lahko tudi odprete in vsebino stresete	pri T do 25 °C, zaščiten pred vlago/na suhem, izven dosega otrok, dobro zaprt	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Uravnotežena in raznovrstna prehrana je pomembna za zdrav način

						v vodo ali primešate k hrani.		življenja. Izdelek je odsvetovan nosečnicam in doječim materam. Ne vsebuje glutena.
--	--	--	--	--	--	----------------------------------	--	--

*Preglednica XXX: Zbrani podatki za SOJIN LECITIN (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
SOJIN LECITIN <i>(i19)</i>	Natural Wealth Nutrition Corp.	Mehka kapsula	100 kps	Soja (Glycine max) (sojin lecitin) 1200,0 mg	1 cps na dan	Po obroku	pri T do 25 °C (sobni T), zaščiten pred vlago/na suhem, izven dosega otrok, dobro zaprt	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ne uporabljajte pripravka, če je varovalna folija pod zamaškom poškodovana. Zaradi vaše varnosti je steklenička zaprta z varovalno folijo. Ob preobčutljivosti na katero koli sestavino, je potrebno prekiniti z uporabo in se posvetovati z zdravnikom. Ni primerno za osebe alergične na sojo in njene izdelke. Nosečnicam, doječim materam, otrokom in mladostnikom <14 let svetujemo posvet z zdravnikom ali farmacevtom. Ne vsebuje kvasa, glutena, konzervansov, laktoze, mlečnih sestavin, sladkorja, umetnih barvil, sladil, okusov, pšenice, ribjih sestavin, gensko spremenjene soje, škroba.

*Preglednica XXXI: Zbrani podatki za SOJIN LECITIN (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine in PIL-a*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
SOJIN LECITIN <i>(i20)</i>	Upina d.o.o.	Zrnca (granule)	180,0 g	Soja (Glycine max) (visoko koncentrirani lecitin)	Odrasli: 10 g (3 čajne žličke), otroci 6-12 let: 5 g	Neodvisno od hrane, zamešamo v tekočino: jogurt, sok, kakav ali kosmiče.	zaščiten pred vlago/na suhem, izven dosega otrok, dobro zaprt	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ne vsebuje sladkorja, umetnih barvil, arom, gensko spremenjenih organizmov.

*Preglednica XXXII: Zbrani podatki za SOJIN LECITIN + GINSENG (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
SOJIN LECITIN + GINSENG	Upina d.o.o.	Zrnca (granule)	180,0 g	Ginseng (Panax Ginseng) – izvleček iz korenine, v prahu 3,3 mg Soja (Glycine max) (visoko koncentrirani lecitin)	Odrasli: 10 g (3 čajne žličke), otroci 6-12 let: 5 g	Neodvisno od hrane, zamešamo v tekočino: jogurt, sok, kakav ali	zaščiten pred vlago/na suhem, izven dosega otrok,	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ne vsebuje



(i21)						kosmiče.	dobro zaprt	sladkorja, umetnih barvil, arom, gensko spremenjenih organizmov.
-------	--	--	--	--	--	----------	-------------	--

*Preglednica XXXIII: Zbrani podatki za SOJIN LECITIN + VITAMIN E (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
SOJIN LECITIN + VITAMIN E  (i22)	Upina d.o.o.	Zrnca (granule)	180,0 g	Vitamin E – 1,0 mg Soja (Glycinem max) (visoko koncentrirani lecitin)	Odrasli: 10 g (3 čajne žličke), otroci 6-12 let: 5 g	Neodvisno od hrane, zamešamo v tekočino: jogurt, sok, kakav ali kosmiče.	zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok, dobro zaprt	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ne vsebuje sladkorja, umetnih barvil, arom, gensko spremenjenih organizmov.

*Preglednica XXXIV: Zbrani podatki za SOJIN LECITIN + VITAMIN E + SELEN (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine in PIL-a.*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
SOJIN LECITIN + VITAMIN E + SELEN  (i23)	Upina d.o.o.	Zrnca (granule)	180,0 g	Selen - selenometionin (biološko vgrajen v kvasu) 3,5 mg Vitamin E – 1,0 mg Soja (Glycinem max) (visoko koncentrirani lecitin)	Odrasli: 10 g (3 čajne žličke), otroci 6-12 let: 5 g	Neodvisno od hrane, zamešamo v tekočino: jogurt, sok, kakav ali kosmiče.	zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok, dobro zaprt	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ne vsebuje sladkorja, umetnih barvil, arom, gensko spremenjenih organizmov.

*Preglednica XXXV: Zbrani podatki za STRES KONTROL (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine in PIL-a*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
STRES KONTROL  (i24)	Medex d.o.o.	kapsula	30 cps	Rožni koren (Rhodiola rosea) – izvleček v prahu 100,0 mg (rosavin 3,0 mg, salidrozd 1,0 mg)	1-2 cps na dan (priporočena dnevna količina sta 2 cps)	Najbolje pred zajtrkom, z min. 2dl tekočine	pri T do 25 °C (sobni T), zaščiteno pred vlago/na suhem, zaščiteno pred svetlobo/shranje vati na temnem,	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Izdelek lahko jemljete neprekinjeno 3 mesece, nato prekinete za 2-3 tedne med posameznimi intervali uporabe. V kolikor pride do

							izven dosega otrok	znakov preobčutljivosti, izdelek prenehajte uporabljati. Ne vsebuje arom, barvil, konzervansov, sladkorja.
--	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

*Preglednica XXXVI: Zbrani podatki za STRONG NERVES (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
STRONG NERVES  (i25)	Sensilab group S.A.	kapsula	30 cps	Črni poper (Piper nigrum) - SensiAccelerator® - izvleček 2,0 mg folna kislina – folat 200µg Ingver - (Zingiber officinale) – izvleček 3,0 mg Koencim Q10 – 0,2 mg Magnezij – magnezijev laktat 21,0 mg Poprova meta (Mentha piperita) – izvleček 30,0 mg Rožni koren (Rhodiola rosea) -CalmSource® - izvleček 40,0 mg Suntheanine® (L-teanin) – 40,0 mg Vitamin B1 - tiamin hidroklorid 1,4 mg Vitamin B2 – riboflavin 1,6 mg Vitamin B3 – nikotinamid 18,0 mg Vitamin B6 - piridoksin hidroklorid 2,0 mg Vitamin B12 – cianokobalamin 1,0 µg	1 cps na dan	z 2 dl vode, Kapsulo lahko tudi odprete in vsebino stresete v vodo ali primešate k hrani.	pri T do 25 °C, zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok, dobro zaprt	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Pomembna je raznolikost in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja. Ne vsebuje glutena.

## Dihala

*Preglednica XXXVII: Zbrani podatki za APROSAN Sirup za odrasle (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
APROSAN Sirup za odrasle  (i26)	Docteur Nature Industrie S.r.l.	sirup	250 mL	Evkaliptus (Eucalyptus globulus) – med 100,0 mg Materina dušica (Thymus vulgaris) – glicerinski izvleček listov 20,0 mg Propolis (Propolis cera) - glicerinski izvleček (prečiščena in klasificirana raztopina izvlečka, 8%) 80,0 mg Vitamin C - askorbinska kislina 2,0 mg	1 žlica (1 merico) 2x na dan (primeren za odrasle in mladostnike)	/	pri T do 25 °C (sobni T), zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Pred uporabo pretresi. Prekomerno uživanje ima lahko odvajalni učinek. Ni primerno za nosečnice, doječe matere in osebe preobčutljive na propolis.

Preglednica XXXVIII: Zbrani podatki za APROSAN Sirup za otroke (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
APROSAN Sirup za otroke  (i27)	Docteur Nature Industrie S.r.l.	sirup	150 mL	Evkaliptus ( <i>Eucalyptus globulus</i> ) – med 100,0 mg Propolis (Propolis cera) - glicerinski izvleček (prečiščena in klasificirana raztopina izvlečka, 8%) 30,0 mg Slezenovec ( <i>Malva sylvestris</i> ) – glicerinski izvleček listov 25,0 mg Vitamin C – askorbinska kislina 2,0 mg	Otroci >2 let: 1žlica (1 merico) 2x na dan (primeren za otroke po 2. letu in odrasle)	/	pri T do 25 °C (sobni T), zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Pred uporabo pretresi. Ni primerno za nosečnice, doječe matere in osebe preobčutljive na propolis.

Preglednica XXXIX: Zbrani podatki za BIOSEPT EVKALIPTUS PASTILE (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
BIOSEPT EVKALIPTUS PASTILE  (i28)	Biofarm d.o.o.	pastile	18 pastil (12+6pastil gratis)	Evkaliptus ( <i>Eucalyptus globulus</i> ) – olje 3,54 mg Mentol, naravni - 5,64 mg Vitamin C – askorbinska kislina 9,9 mg	1 pastilo na vsake 2-3h Odrasli: prip. Dnevna količina je 6 pastil, otroci > 10 let: prip. Dnevna količina so 3 pastile	Počasi raztopiti v ustih	Pri sobni T, zaščiteno pred vlago/na suhem, zaščiteno pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Nosečnice in doječe matere se morajo pred uporabo posvetovati z zdravnikom. Ni primerno za otroke, mlajše od 10 let. Vsebuje sladilo sorbitol (2,82g/pastilo).

Preglednica XL: Zbrani podatki za BIOSEPT SIRUP ZA IZKAŠLJEVANJE (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
BIOSEPT SIRUP ZA IZKAŠLJEVANJE  (i29)	Biofarm d.o.o.	Sirup	125 mL	Janež ( <i>Pimpinella anisum</i> ) – izvleček 3.0 % Zeleni timijan ( <i>Thymus vulgaris</i> ) – izvleček 6.0 %	Odrasli: 1-2 veliki žlici 3-4x na dan, otroci <6 let: 1-2 čajni žličici 3-4x na dan	/	pri sobni T, zaščiteno pred vlago/na suhem, zaščiteno pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Pred uporabo pretresi. Zaradi vsebnosti sladkorja ni primerno za diabetike. Ne vsebuje konzervansov, sladkorja. Vsebuje 3 vol. % alkohola.

*Preglednica XLI: Zbrani podatki za BRONHAMIL BIMBI (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
BRONHAMIL BIMBI <i>(i30)</i>	Phramalife Research s.r.l.	sirup	200 mL	Evkaliptus ( <i>Eucalyptus globulus</i> ) – eterično olje 0,75 mg/ml Rdeči bor ( <i>Pinus silvestris</i> ) – eterično olje 0,75 mg/ml Trpotec ( <i>Plantago spp</i> ) – vodoglicerolni izvleček 50,0 mg/ml Vrtni timijan ( <i>Thymus vulgaris</i> ) – eterično olje 0,5 mg/ml	otroci > 4 let: 3 žličke (15 mL) 1x na dan, 1-3 let: 2-3 žličke (10-15 mL) 1x na dan, 6mes.-1 let: 1 žlička (5 mL) 1x na dan	Pred obrokom (najbolje pred kosilom ali večerjo). Lahko redčite z malo vode ali drugo negazirano pijačo.	Pri sobni T, zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok, odprto hraniti do 120 dni	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Pred uporabo pretresi.

*Preglednica XLII: Zbrani podatki za GRANOBIL (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
GRANOBIL <i>(i31)</i>	Fidimed d.o.o.	pastile	20 pastil ali 60 pastil	Gorski lišaj bradovec ( <i>Usneae barbata</i> ) – izvleček 18,0 mg	1-2 pastili 3-4x na dan	počasi raztopiti v ustih	Pri sobni T, zaščiteno pred vlago/na suhem, zaščiteno pred svetlobo/shranje vati na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Za zdravje sta izjemno pomembna raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja. Ne vsebuje kvasa, glutena, laktoze in mentola. Vsebuje sladilo.

*Preglednica XLIII: Zbrani podatki za MENTOMED pastile (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
MENTOMED pastile <i>(i32)</i>	Krka d.d.	pastile	15 pastil	Jeglič ( <i>Primula</i> ) – izvleček 4,0 mg Levomentol - 2,0 mg Materina dušica ( <i>Thymus vulgaris</i> ), vrtna – izvleček 2,0 mg Med - 150,0 mg Navadni komarček ( <i>Foeniculum vulgare</i> ) – eterično olje 0,5 mg Vitamin C - L-askorbinska kislina 15,0 mg	odrasli in mladostniki > 14 let: do 10 pastil na dan, otroci 4-13 let: 3 pastile na dan	Počasi raztopite v ustih	pri T do 30 °C, zaščiteno pred vlago/na suhem, zaščiteno pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Vsebuje sladilo.

Preglednica XLIV: Zbrani podatki za PASTILE ZA GRLO Med & 20 zdravilnih rastlin (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
PASTILE ZA GRLO Med & 20 zdravilnih rastlin  (i33)	DOMACO Dr.med. Aufdermaur AG	pastile	24 pastil	Bezeg (Sambucus nigra) – izvleček cvetov Dvoletni Svetlin (Oenothera biennis) – izvleček cveta Evkaliptus (Eucalyptus globulus) – izvleček lista Islandski lišaj (Lichen islandicus) – izvleček Kamilica (Matricaria recutita) – izvleček cveta Kitajski zvezdasti janež (Illicium verum) – izvleček semena Lipa (Tilia cordata) – izvleček cveta Lučnik (Verbascum spp.) – izvleček cveta Navadni komarček (Foeniculum vulgare) – izvleček semena Ognjič (Calendula officinalis) – izvleček cveta Plavica (Centaurea cyanus) – izvleček cveta Pljučnik (Pulmonaria officinalis) – izvleček Poprova meta (Mentha piperita) – izvleček lista Rman (Achillea millefolium) – izvleček cveta Robida (Rubus fruticosus) – izvleček lista Sladki koren (Glycyrrhiza glabra) – izvleček korena Slezenovec (Malva sylvestris) – izvleček cveta Timijan (Thymus vulgaris) – izvleček Trpotec (Plantago spp) – izvleček listov Žajbelj (Salviae officinalis) – izvleček lista	Odrasli in otroci >6 let: 1 pastilo na vsake 2-3 ure (max 8 dnevno)	Počasi raztopiti v ustih	pri T do 25 °C (sobni T), zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano.

Preglednica XLV: Zbrani podatki za PASTILE ZA GRLO Vitamin C & 21 zdravilnih rastlin (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
PASTILE ZA GRLO Vitamin C & 21 zdravilnih rastlin  (i34)	DOMACO Dr.med. Aufdermaur AG	pastile	24 pastil	Bezeg (Sambucus nigra) – izvleček cvetov Dvoletni Svetlin (Oenothera biennis) – izvleček cveta Evkaliptus (Eucalyptus globulus) – izvleček lista Islandski lišaj (Lichen islandicus) – izvleček Kamilica (Matricaria recutita) – izvleček cveta Kitajski zvezdasti janež (Illicium verum) – izvleček semena Lipa (Tilia cordata) – izvleček cveta Lučnik (Verbascum spp.) – izvleček cveta Melisa (Melissa officinalis) – izvleček listov Navadni komarček (Foeniculum vulgare) – izvleček semena Ognjič (Calendula officinalis) – izvleček cveta Plavica (Centaurea cyanus) – izvleček cveta Pljučnik (Pulmonaria officinalis) – izvleček Poprova meta (Mentha piperita) – izvleček lista Rman (Achillea millefolium) – izvleček cveta	odrasli in mladostniki > 14 let: 1 pastilo na vsake 2-3 ure (max 8 dnevno), otroci 6-14 let: 1 pastilo na vsake 3-4 ure (max 6 dnevno)	Počasi raztopiti v ustih	pri T do 25 °C (sobni T), zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Prekomerno uživanje ima lahko odvajalni učinek. Ni primerno za diabetike. Vsebuje vir fenilalanina.

				Robida ( <i>Rubus fruticosus</i> ) – izvleček lista Sladki koren ( <i>Glycyrrhiza glabra</i> ) – izvleček korena Slezenovec ( <i>Malva sylvestris</i> ) – izvleček cveta Timijan ( <i>Thymus vulgaris</i> ) – izvleček Trpotec ( <i>Plantago spp</i> ) – izvleček listov Žajbelj ( <i>Salviae officinalis</i> ) – izvleček lista Vitamin C – L-askorbinska kislina 7,0 mg				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

*Preglednica XLVI: Zbrani podatki za SANTASAPINA (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine in PIL-a*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
SANTASAPINA  (i35)	Bioforce AG	sirup	200 mL	Hruška (Pyri comm) – zgoščeni sirup 310 mg/mL Med (Mel conc.) - 310 mg/mL Rjavi sladkor (Saccharum crudum) - 480 mg/ml Smreka ( <i>Picea Aetheroleum</i> ) - sok in izvleček smrekovih vršičkov 280,0 mg/mL	Odrasli: 10 mL na 3 ure	Pred obrokom. Za vsakokratni odmerek uporabite priloženo plastično merico - pokrovček ali žlico.	Pri sobni T, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. Izdelka ne smete uporabljati po pretečenem roku uporabe. Pred uporabo ali tudi med njo se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. Izdelki iz svežih rastlin so lahko motni, vendar to ne vpliva na njihovo delovanje. Ni primerno za otroke in mladostnike (priporočamo uporabo sirupa Santasapina Junior), astmatike, bolnike z oslovskim kašljem, osebe s preobčutljivostjo na katero koli sestavino, nosečnice in tudi ne za tiste, ki želijo zanositi. Opozorilo za diabetike: vsebuje 0,9 BU/ml.

*Preglednica XLVII: Zbrani podatki za SANTASAPINA JUNIOR (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine in PIL-a*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
SANTASAPINA JUNIOR  (i36)	Bioforce AG	sirup	200 mL	Hruška (Pyri comm) – zgoščeni sirup 260 mg/mL Med (Mel conc.) - 330,0 mg/mL Rjavi sladkor (Saccharum crudum) - 520 mg/mL	Odrasli: 15 mL 2-4x na dan, mladostniki 10-16 let: 10	Pred obrokom. Za vsakokratni odmerek	Pri sobni T, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. Izdelka ne smete

				Smreka (Picea Aetheroleum) – eterično olje smrekovih vršičkov 0,16 mg/mL Smreka (Picea Aetheroleum) - vodni gosti izvleček smrekovih vršičkov 250,0 mg/mL	mL 2-4x na dan, otroci 2-10 let: 5 mL 1-2x na dan	uporabite priloženo plastično merico - pokrovček ali žlico.		uporabljati po pretečenem roku uporabe. Pred uporabo ali tudi med njo se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. Izdelki iz svežih rastlin so lahko motni, vendar to ne vpliva na njihovo delovanje. Ni primerno za astmatike, bolnike z oslovskim kašljem, osebe s preobčutljivostjo na katero koli sestavino. Nosečnice in doječe matere ter tiste, ki želijo zanositi, naj se pred uporabo posvetujejo. Opozorilo za diabetike: vsebuje 0,9 BU/ml. Otrokom <2 let ne dajte, če se niste prej posvetovali z zdravnikom.
--	--	--	--	--	--	---	--	--

*Preglednica XLVIII: Zbrani podatki za SIRUP ISLANDSKEGA LIŠAJA (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
SIRUP ISLANDSKEGA LIŠAJA  (i37)	JADRAN - Galenski laboratorij	sirup	150 mL	Islandski lišaj (Lichen islandicus) – suhi izvleček 130 mg/mL	odrasli in otroci > 7 let : 1 mala žlica 3-4x na dan, otroci 1-7 let: 1/2 male žlice 3-4x na dan	/	pri T do 25 °C, zaščiteno pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok, dobro zaprt	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Izdelka ne smete uporabljati po pretečenem roku uporabe. Prekomerno uživanje ima lahko odvajalni učinek. Vsebuje sladilo.

*Preglednica XLIX: Zbrani podatki za TANINI SIRUP (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
TANINI SIRUP  (i38)	Drupal GmbH	sirup	340 mL	Jelka – sok iglic Timijan (Thymus vulgaris) – Trpotec (Plantago spp) -	3-4 žlice dnevno	Nerazredčen, lahko kot dodatek napitkom, čaju, mleku ali vodi. Ni priporočljivo prekoračiti 200ml sirupa dnevno.	Na hladnem, izven dosega otrok, dobro zaprt	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ne vsebuje barvil in konzervansov.

Preglednica L: Zbrani podatki za TIMIJAN zeliščne kapljice (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
TIMIJA Zeliščne kapljice  (i39)	Favn d.o.o.	kapljice	30 mL	Evkaliptus ( <i>Eucalyptus globulus</i> ) – eterično olje 0,6% Timijan ( <i>Thymus vulgaris</i> ) – alkoholni izvleček 3,3 % Timijan ( <i>Thymus vulgaris</i> ) – eterično olje 4,1 %	5 kapljic do 3x na dan	v skodelico čaja oz na kocko sladkorja ali žličko medu. Inhalacije: 5 do 10 kapljic v 11 tople vode.	izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Možna je preobčutljivost na eterična olja. Ni primerno za otroke.

Preglednica LI: Zbrani podatki za TRPOTČEV SIRUP (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
TRPOTČEV SIRUP  (i40)	RIVIERA Austria	sirup	250 mL	Ozkolistni trpotec ( <i>Plantaginis lanceolatae</i> ) – izvleček iz listov 4,46 mg/mL	Odrasli: 1 jedilna žlica 3x na dan (ca. 30 mL = 134 mg izvlečka), otroci > 3 let: 1 čajna žlička 3x na dan (ca. 15 mL = 67,0 mg izvlečka)	/	Na hladnem, zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Zaradi vsebnosti sladkorja ni primerno za diabetike.

Preglednica LII: Zbrani podatki za ŽAJBELJ IN ISLANDSKI LIŠAJ (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine in PIL-a

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
ŽAJBELJ IN ISLANDSKI LIŠAJ  (i41)	Medex d.o.o.	sirup	150 ml	Acerola ( <i>Malpighia punicifolia</i> ) – uprašen sok (vitamin c) 0,8 mg Agava – sirup iz listov 83 % Islandski lišaj ( <i>Lichen islandicus</i> ) – tekoči izvleček 3,2 % Vitamin A - retinil palmitat 8,0 µg Žajbelj ( <i>Salvia officinalis</i> ) - vodni izvleček, uprašeni 1,8 %	Priporočena dnevna količina je 30 mL (6žličk po 5mL). Odrasli: 2 žlički 3x na dan, otroci: 1 žličko 3x na dan	/	pri T do 25 °C, zaščiteno pred vlago/na suhem, zaščiteno pred svetlobo/shranjevanje na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Zaradi sestavin naravnega izvora lahko pride do manjših odstopanj v sestavi in videzu. Pred uporabo pretresi. Ker ne vsebuje tujona, je primeren za nosečnice in doječe matere. Ne vsebuje konzervansov, umetnih barvil, sladil, arom.



Preglednica LIII: Zbrani podatki za ŽAJBELKE (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
ŽAJBELKE (i42)	Galex	pastila	20 pastil	Žajbelj ( <i>Salviae officinalis</i> ) – suhi izvleček 40,0 mg	> 4 let: 1-2 dražeji do 4x na dan	Neodvisno od hrane, raztopiti v ustih	pri T do 25 °C, zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Primerno za diabetike. Nosečnice, doječe matere in otroke < 4 let potreben posvet. Vsebuje sladila.

## Imunski sistem

Preglednica LIV: Zbrani podatki za ABIGENOL (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
ABIGENOL (i43)	Ars Pharmae d.o.o.	tableta	30 tbl	Bela jelka ( <i>Abies alba</i> mill.) - izvleček iz lubja 150,0 mg	1 tbl na dan	Z nekaj tekočine	izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Primerno za vegetarijance. Ne vsebuje kvasa, glutena, laktoze, sladil.

Preglednica LV: Zbrani podatki za ACAI (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
ACAI (i44)	NOW FOODS	kapsule (Vcaps®)	100 cps	Acai ( <i>Euterpe oleracea</i> ) - jagode palme Acai, sadež z lupino 1000,0 mg	2 cps 1-2x na dan	/	pri T do 25 °C, zaščiteno pred vlago/na suhem, zaščiteno pred svetlobo/shranjevanje ti na temnem, izven dosega otrok, dobro zaprt	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ne uporabljajte pripravka, če je varovalna folija pod zamaškom poškodovana. Primerno za vegane in vegetarijance. Ne vsebuje kvasa, glutena, jajc, konzervansov, koruze, lupinarjev, mleka, sladkorja, soli, pšenice, soje, škroba.

*Preglednica LVI: Zbrani podatki za ACEROLA (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
ACEROLA (i45)	Amos Vital	Tableta	50 tbl	Acerola (Malpighia punicifolia) – sadni prah (vit. C) 60,0 mg	1-2 tbl na dan	Raztopite v ustih	zaščiten pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano.

*Preglednica LVII: Zbrani podatki za ACEROLA (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
ACEROLA (i46)	Ars Pharmae, d.o.o.	Žvečljiva tableta	90 tbl	Acerola češnja (Malpighia punicifolia) – suhi izvleček 29,8 mg Črni ribez (Sambucu nigra) – suhi izvleček 23,0 mg Vitamin C (askorbinska kislina) – 75,0 mg	1-2 tbl na dan	/	izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Primerno za vegetarijance. Ne vsebuje kvasa, glutena, laktoze.

*Preglednica LVIII: Zbrani podatki za ACEROLA V PRAHU (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
ACEROLA V PRAHU (i47)	NOW FOODS	prah	170,0 g	Acerola (Malpighia punicifolia) – izvleček 3400,0 mg (vitamin C 170,0 mg :161,5 mg iz Acerole in 8,5 mg iz askorbinske kisline)	1/2 čajne žličke (3,4 g) 1x na dan	zamešati z zelenjavnim ali sadnim sokom ali vodo	pri T do 25 °C, zaščiten pred vlago/na suhem, izven dosega otrok, dobro zaprt	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Pred uporabo (skupaj z drugimi zdravili) se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. Ne vsebuje glutena, kvasa, jajc, koruze, lupinarjev, mleka, oreščkov, pšenice, rib, soje.

*Preglednica LVIX: Zbrani podatki za ALOE VERA SOK (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
ALOE VERA SOK (i48)	Encian d.o.o.	sok	1000 mL	Aloja (Aloe barbadensis) – sok aloe vere s sredico 99,8 %	15 mL 1-3x na dan	Pomešajte z vodo in popijte	pri T do 25 °C, zaščiten pred vlago/na suhem, zaščiten pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok. Po odprtju hraniti na hladnem do 30 dni.	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano.

*Preglednica LX: Zbrani podatki za BACTERIXS (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine in PIL-a*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
BACTERIXS (i49)	Lavamedicus	kapsula	100 cps	Navadna dobra misel (Origanum vulgare) - 240,0 mg Silicijeva prst - 165,0 mg	1 cps 3x na dan	Z zadostno količino tekočine	pri sobni T, zaščiteno pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ni primerno za otroke mlajše od 15 let.

*Preglednica LXI: Zbrani podatki za BOROVNICA V KAPSULAH (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
BOROVNICA V KAPSULAH (i50)	NutriLAB d.o.o.	kapsula	60 cps	Borovnica (Vaccinium myrtillus) – standardiziran izvleček 125,0 mg (antocianidini 6,25 mg)	1 cps max 3x na dan	Pred obrokom, s poljubno tekočino	pri T 15- 25 °C, zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok, dobro zaprt	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ni primerno za bolnike z želodčnimi težavami, čišrom.

*Preglednica LXII: Zbrani podatki za BROKOLI (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
BROKOLI (i51)	Biofarm d.o.o.	kapsula	80 cps	Brokoli (Brassica oleracea var cymosa) – standardiziran izvleček (na 0,04% sulforana) 400,0 mg	1 cps 3x na dan oz. 2 cps 3x na dan ob izrazito oslABLjenem imunskem sistemu	/	pri T do 25 °C, zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano.

*Preglednica LXIII: Zbrani podatki za BROKOLI V KAPSULAH (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
BROKOLI V KAPSULAH (i52)	NutriLAB d.o.o.	kapsula	90 cps	Brokoli (Brassica oleracea) – v prahu 400,0 mg	2-6 cps na dan	Pred obrokom, s poljubno tekočine	pri T do 25 °C, zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok, dobro zaprt	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano.

*Preglednica LXIV: Zbrani podatki za CAMU CAMU (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
CAMU CAMU (i53)	Natural Earth	prah	100,0 g	Camu camu ( <i>Myrciaria dubia</i> ) – posušen in zmlet sadež v prahu 100,0 g	1 čajna žlička (2 g) – 400 mg vit C	zmešajte v vodi ali drugi tekočini po lastnem okusu	pri sobni T, zaščiten pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ne vsebuje glutena.

*Preglednica LXV: Zbrani podatki za CEROLETE (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
CEROLETE (i54)	Fidimed d.o.o.	Tablete za lizanje	40 tbl	Acerola ( <i>Malpighia punicifolia</i> ) – uprašen sok Bioflavonoidi iz citrusov -1,8 mg/g (hesperidin, rutin) Vitamin C - 100,0 mg	1 tbl 1x na dan	počasi raztopiti v ustih med lizanjem	pri T do 25 °C, zaščiten pred vlago/na suhem, zaščiten pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Uravnotežena in raznovrstna prehrana ter zdrav način življenja sta pomembna za zdravje. Ne vsebuje kvasa, glutena, laktoze.

*Preglednica LXVI: Zbrani podatki za ECHINACEA (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
ECHINACEA (i55)	Lekarna Ljubljana	kapsula	60 cps	Ameriški slamniki ( <i>Echinacea purpurea</i> ) – suhi izvleček 300,0 mg	1 cps 3x na dan	Pol ure pred obrokom, z 2 dl vode	pri T do 25 °C, zaščiten pred vlago/na suhem, zaščiten pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Izdelek lahko jemljete daljši čas- neprekinjeno, največ 8 tednov. Uravnotežena in raznovrstna prehrana ter zdrav način življenja sta pomembna za zdravje. Ne vsebuje glutena in GSO.

*Preglednica LXVII: Zbrani podatki za ECHINACEA (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
ECHINACEA (i56)	NutriLAB d.o.o.	kapsula	60 cps	Ameriški slamniki ( <i>Echinacea purpurea</i> ) - zgoščeni sok iz cele rastline (20:1) 200,0 mg	2-4 cps na dan	Pred obrokom, s poljubno tekočino	pri T do 25 °C, zaščiten pred vlago/na suhem, izven dosega otrok, dobro zaprt	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Zaželjeno je daljše jemanje izdelka (brez prekinitev)- največ 8 tednov.

Preglednica LXVIII: Zbrani podatki za ECHINAID GOLA 500 z okusom medu (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
ECHINAID GOLA 500 z okusom medu  (i57)	Esi s.p.a.	Žvečljive tbl	30 tbl	Med v prahu - 130,0 mg Ozkolistni ameriški slamnik (Echinacea angustifolia) – suhi izvleček korenine 50,0 mg (ehinakozid 2,0 mg) Škrlatni Ameriški slamnik (Echinacea purpurea) - suhi izvleček (4:1) 50,0 mg	3-4 tbl na dan	počasi raztopiti v ustih	izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Prekomerno uživanje ima lahko odvajalni učinek. Interakcije z zdravili niso znane. Ni primerno za bolnike z avtoimunsko boleznijo in osebe preobčutljive na katero koli sestavino. Vsebuje sladila.

Preglednica LXIX: Zbrani podatki za ECHINAID GOLA500 z okusom mentola in sladkega korena (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
CHINAID GOLA 500 z okusom mentola in sladkega korena  (i58)	Esi s.p.a.	Žvečljive tablete	30 tbl	Golostebelni sladki koren (Glycyrrhiza glabra) – suhi izvleček korenine 45,0 mg (glicirizinska kislina 8,55 mg) Ozkolistni ameriški slamnik (Echinacea angustifolia) – suhi izvleček korenine 50,0 mg (ehinakozid 2,0 mg) Škrlatni Ameriški slamnik (Echinacea purpurea) - suhi izvleček (4:1) 50,0 mg	3-4 tbl na dan	Počasi raztopiti v ustih	izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Prekomerno uživanje ima lahko odvajalni učinek. Interakcije z zdravili niso znane. Ni primerno za bolnike z avtoimunsko boleznijo in osebe preobčutljive na katero koli sestavino. Vsebuje sladila.

Preglednica LXX: Zbrani podatki za ECHINAX BIMBI (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine in PIL-a.

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
ECHINAX BIMBI  (i59)	Pharmalife Research s.r.l.	sirup	200,0 mL	Baker - bakrov glukonat 0,04 mg/mL Cink - cinkov glukonat 0,5 mg/mL Črni bezeg (Sambucus nigra) – suhi izvleček cvetov 15,0 mg/mL Navadni šipek (Rosa canina) – suhi izvleček plodov 4,0 mg/mL Ozkolistni ameriški slamnik (Echinacea	6mes – 1 leto : 2 žličke (5 mL) 1x na dan, 1-3 let: 3žličke (5 mL) 1x na dan, 4-6 let: 3-4žličke (5 mL) 1x na dan, >7	Pred obrokom, vzeti enkrat dnevno, lahko razredčiti z malo vode ali katero drugo negazirano pijačo (sok, čaj,	pri sobni T, zaščiten pred vlago/na suhem, izven dosega otrok, odprto hraniti do 120 dni	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Pred uporabo pretresi.

				angustifolia) – suhi izvleček korenine 5,0 mg/mL Sibirski ginseng (Eleuthero-coccus senticosus) – suhi izvleček korenine 3,0 mg/mL Vitamin C - 2,0 mg/mL	let: 4-5žličk (5 mL) 1x na dan	mleko)		Ne vsebuje glutena.
--	--	--	--	--	--------------------------------	--------	--	---------------------

*Preglednica LXXI: Zbrani podatki za IMMUNO (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
IMMUNO (i60)	Lavamedicus	kapsula	100 cps	Antilska češnja - 90,0 mg Cvetni prah - 30,0 mg Matični mleček - 120,0 mg Silicijeva prst - 165,0 mg	1 cps 3x na dan	Po obroku. z zadostno količino vode	pri sobni T zaščiten pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ni primerno za otroke mlajše od 12 let.

*Preglednica LXXII: Zbrani podatki za IMMUNO RESPOND (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
IMMUNO RESPOND (i61)	Strong Nature	tableta	40 tbl	Acerola (Malpighia punicefolia) – suhi izvleček plodov 250,0 mg (vitamin C 62,5 mg) Ameriški slammnik (Echinacea purpurea) – suhi izvleček zeli 100,0 mg Med – liofilizirat 40,80 mg Propolis – suhi izvleček 226,0 mg	1 tbl na dan	raztopite v ustih ali spite z vodo ali čajem. Premor po 7-10 dnevem jemanju.	Na hladnem, zaščiten pred vlago/na suhem, zaščiten pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ni primerno za nosečnice, doječe matere, otroke <12 let, osebe s potrjenimi stanji oslabiljenega imunskega sistema, avtoimunske bolezni, s proliferacijo levkocitov, multiplo sklerozo, tuberkulozo ali osebe s preobčutljivostjo na katerikoli sestavino ali preobčutljivostjo na sestavine rastlin iz družine nebinovk (Asteraceae).

*Preglednica LXXIII: Zbrani podatki za KASPULE GINSENG (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
KASPULE GINSENG (i62)	NutriLAB d.o.o.	kapsula	60 cps	Ginseng (Panax Ginseng) – izvleček korenine azijskega ginsenga 100,0 mg (standardiziran na 10 % ginsenosidov)	2-4 cps na dan	Pred obrokom, s poljubno tekočino	pri T do 25 °C, zaščiten pred vlago/na suhem, izven dosega otrok, dobro zaprt	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano.

*Preglednica LXXIV: Zbrani podatki za OPC-GROZDNE PEŠKE (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
OPC-GROZDNE PEŠKE  (i63)	Hafesan, d.o.o.	kapsula	60 cps	Grozdje ( <i>Vitis vinifera</i> ) – izvleček iz pešk 300,0 mg (polifenoli 60,0 mg, proantocianidin 46,0 mg)	1 cps 2x na dan	Po obroku, z zadostno količino tekočine, ne žvečiti	pri T do 25 °C, zaščiten pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ne vsebuje konzervansov.

*Preglednica LXXV: Zbrani podatki za RUBINI IMMUNE (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
RUBINI IMMUNE  (i64)	Medicinalis+	kapsula	30 cps	Cink – cinkov glukonat 1,5 mg Selen – selenov kvas 3,0 µg Črni bezeg ( <i>Sambucus nigra</i> ) – standardiziran bezgov kompleks 43 %, (455 mg vseh bezg. Sest. V 1 kps) (polifenoli 10%) Črni bezeg ( <i>Sambucus nigra</i> ) – uprašeni bezgovi plodovi 35 % (polifenoli 1,5 %) Črni bezeg ( <i>Sambucus nigra</i> ) – izvleček bezgovih cvetov 0,8 % (polifenoli 4,0 %)	akutno stanje: 2kps 3x na dan, preventivno: 1-2 kps dnevno. Kapsulo lahko tudi odprete in vsebino stresete v hrano.	Po obroku	Na hladnem, ne sme presegat sobne T, zaščiten pred vlago/na suhem, zaščiten pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ne vsebuje konzervansov, laktoze, sladkorja, umetnih barvil, sladil, arom in škroba.

*Preglednica LXXVI: Zbrani podatki za SAMBUCOL (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
SAMBUCOL  (i65)	PharmaCare Europe Ltd	Mehka kaspula	24 cps	Črni bezeg ( <i>Sambucus nigra</i> ) - izvleček jagod, izvleček sadnega soka 3,8 g	odrasli in mladostniki > 12 letom: 1 cps dnevno, v zimskem času: 2cps 2x na dan	/	Na hladnem, zaščiten pred vlago/na suhem, izven dosega otrok.	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ne uporabljajte pripravka, če je zaščitna folija omota poškodovana ali je sploh ni. Ne uživajte na prazen želodec. Ni primerno za nosečnice, razen če uživanje priporoči zdravnik (enako velja za tiste, za katere obstaja verjetnost zanositve) in ne za otroke do 12 let. Primerno za vegane in vegetarijance. Ne vsebuje glutena, sladkorja, umetnih barvil in arom.

Preglednica LXXVII: Zbrani podatki za SAMBUCOL EXTRA DEFENCE (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
SAMBUCOL EXTRA DEFENCE  (i66)	PharmaCare Europe Ltd	sirup	120 mL	Baker – bakrov sulfat 10 µg/mL Beta karoten - 1 µg/mL Cink – cinkov glukonat 100 µg/mL Črni bezeg (Sambucus nigra) AntiVirin® - tekoči izvleček jagod 50 µg/mL Folna kislina - 1,5 µg/mL Vitamin B6 - piridoksinijev klorid 20 µg/mL Vitamin C – askorbinska kislina 0,14 µg/mL Vitamin D3 - holekalciferol) 15 µg/mL	odrasli in mladostniki > 12 letom: 10-15 mL (2-3 čajni ž) dnevno, v zimskem času 4x na dan	/	Na hladnem, zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok, dobro zaprt	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Pripravka ne uporabljajte, če je zamašek poškodovan ali ga sploh ni. Ne uživajte na prazen želodec. Ni primerno za nosečnice ali če obstaja verjetnost da zanosite, razen če uživanje priporoči zdravnik, ter otroke <12 let. Primerno za vegane in vegetarijance. Ne vsebuje glutena, umetnih barvil, arom.

Preglednica LXXIII: Zbrani podatki za SAMBUCOL FORTE (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
SAMBUCOL FORTE  (i67)	PharmaCare Europe Ltd	kapsula	30 cps	Cink – cinkov sulfat 6,0 mg Črni bezeg (Sambucus nigra) AntiVirin® - suhi izvleček jagod 3,8 g Vitamin C – askorbinska kislina 200,0 mg	odrasli in mladostniki > 12 letom: 1 cps na dan	/	Na hladnem, zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok. Po odprtju pretisne omote shranjujte v škatli.	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ne uporabljajte pripravka, če je zaščitna folija omota poškodovana ali je sploh ni. Ne uživajte na prazen želodec. Ni primerno za nosečnice ali če obstaja verjetnost da zanosite, razen če uživanje priporoči zdravnik in otroke do 12 let. Ne vsebuje sladkorja, glutena, umetnih barvil, arom.

Preglednica LXXIX: Zbrani podatki za SAMBUCOL ORIGINAL (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
SAMBUCOL ORIGINAL  (i68)	PharmaCare Europe Ltd	sirup	120 mL	Črni bezeg (Sambucus nigra) AntiVirin® - tekoči izvleček jagod 380 mg/mL	Odrasli: 10 mL (2 čajni ž.) dnevno (v zimskem času 4x dnevno), otroci	/	Na hladnem, zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Pripravka ne uporabljajte, če je



					3-12 let: 5 mL (1 čajna ž) dnevno, v zimskem času 10 ml / 2x dnevno		otrok, dobro zaprt.	zamašek poškodovan ali ga sploh ni. Ne uživajte na prazen želodec. Ni primerno za nosečnice ali če obstaja verjetnost da zanosite, razen če uživanje priporoči zdravnik in ne za otroke <3 let. Primerno za vegane in vegetarijance. Ne vsebuje glutena, umetnih barvil in arom.
--	--	--	--	--	---	--	---------------------	--

*Preglednica LXXX: Zbrani podatki za SAMBUCOL ZA OTROKE (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
SAMBUCOL ZA OTROKE  (i69)	PharmaCare Europe Ltd	sirup	120 mL	Črni bezeg (Sambucus nigra) AntiVirin® - tekoči izvleček jagod 0,19 g/mL Vitamin C – askorbinska kislina 6,5 mg/mL	otroci 1-12 let: 1 čajna žlička (5 mL) dnevno	/	Na hladnem, zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok, dobro zaprt	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Pripravka ne uporabljajte, če je zamašek poškodovan ali ga sploh ni. Ne uživajte na prazen želodec. V primeru vročine ali drugega trajnega bolezenskega znaka vašega otroka, se pred uporabo posvetujte z zdravnikom. Ni primerno za otroke <1 leto. Primerno za vegane in vegetarijance. Ne vsebuje umetnih barvil in arom.

*Preglednica LXXXI: Zbrani podatki za SIRUP ČRNA REDKEV (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
SIRUP ČRNA REDKEV  (i70)	Medex d.o.o.	sirup	190 mL	Med - 90 % Črna redkev (Raphanus sativus) – suhi izvleček 2,5 % Vitamin A	40 mL je prip. Dnevna količina. Odrasli: 2 priloženi žlički 4x na dan, otroci: 1 priložena žlička 4x na dan	/	pri T do 25 °C, zaščiteno pred vlago/na suhem, zaščiteno pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Pred uporabo pretresite. V primeru strjevanja zaradi naravne kristalizacije medu, sirup segrejte do 40 °C. Ni primerno za osebe, alergične na propolis. Zaradi sestavin naravnega izvora lahko pride do manjših odstopanj v sestavi in videzu izdelka.

*Preglednica LXXXII: Zbrani podatki za TURMERIC (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
TURMERIC (i71)	NutriLAB d.o.o.	kapsula	30 cps	Kurkuma ( <i>Curcuma longa</i> ) – standardiziran izvleček 360,0 mg (standardiziran na 95 % kurkumina)	1 cps 1-2x na dan	Pred obrokom, s poljubno tekočino	pri T do 25 °C, zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok, dobro zaprt	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano.

## Kosti, mišice

*Preglednica LXXXIII: Zbrani podatki za BIO VITAMIN D kapsule (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
BIO VITAMIN D kapsule (i72)	Medex d.o.o.	kapsula	30 cps	Šampinjoni ( <i>Agaricus bisporus</i> ) – prah 21 % (vit. D2 10,0 µg)	1 cps na dan	Po obroku	pri T do 25 °C, zaščiteno pred vlago/na suhem, zaščiteno pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ne vsebuje arome, barvil, konzervansov, sladil.

*Preglednica LXXXIV: Zbrani podatki za BOSWELLIA (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
BOSWELLIA (i73)	NutriLAB d.o.o.	kapsula	60 cps	Bosvelija ( <i>Boswellia serrata</i> ) – standardiziran izvleček v prahu 300,0 mg (bosvelna kislina 195,0 mg)	2 cps na dan	Pred obrokom, s poljubno tekočino	pri T do 25 °C, zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok, dobro zaprt	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano.

*Preglednica LXXXV: Zbrani podatki za CURU PHYT (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
CURCU PHYT (i74)	Nutrisan bv	kapsula	30 cps	Kurkuma ( <i>Curcuma longa</i> ) – izvleček iz korena; Kurkumin phytosome 500,0 mg (kurkumin 100,0 mg, fosfatidilholin iz soje 200,0 mg)	1 cps 2x na dan	/	Na hladnem, zaščiteno pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano.

*Preglednica LXXXVI: Zbrani podatki za KALCIJ, MAGNEZIJ IN CINK (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
KALCIJ, MAGNEZIJ IN CINK  (i75)	Salus-Haus	tonik	250 mL	Cink – cinkov citrat 0,12 mg/mL Hibiskus - vodni izvleček cvetov 50 % Janež – vodni izvleček 50 % Kamilica – vodni izvleček cvetov 50 % Kalcij – kalcijev laktat 5,15 mg/mL Magnezij – magnezijev citrat 6,2 mg/mL Špinača – vodni izvleček 50 % Vitamin D3 - holekalciferol 0,17µg/mL	10 mL tonika 3x na dan, razredčen z vodo ali sokom.	Pred obrokom. Za odmerjanje uporabljajte merilni pokrovček ali žlico! Ne pijte neposredno iz stekleničke.	v hladilniku (2-8°C) (ko jo odprete in po uporabi), izven dosega otrok. Odprto hranite do 4 tednov.	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Pred uporabo rahlo pretresi. Ne vsebuje alkohola, barvil, glutena, konzervansov, sintetičnih dodatkov, živalskih derivatov.

*Preglednica LXXXVII: Zbrani podatki za LITOZIN EXTRA (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
LITOZIN EXTRA  (i76)	Axellus A/S Danska	Peroralni prašek	20 vrečk po 3,6 g	Navadni šipek (Rosa canina) – plod v prahu 2,25 g na vrečko Vitamin C - 80,0 mg	1 vrečka na dan	Neodvisno od hrane, stresite v tekočino (voda, čaj ali sok), premešajte in popijte	pri T do 25 °C, zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ne uporabljajte, če je vrečka poškodovana. Vsebuje sladilo.

*Preglednica LXXXVIII: Zbrani podatki za LITOZIN FORTE (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
LITOZIN FORTE  (i77)	Axellus A/S Danska	kapsula	90 cps	Divji šipek (Rosa canina) – prah 750,0 mg Vitamin C - natrijev L-askorbat 26,7 mg	odrasli in otroci od 11 let dalje: 3 cps na dan	Ob glavnem obroku, pogoltnite z vodo ali odprite in vsebino potresite po hrani	pri sobni T, zaščiteno pred vlago/na suhem, zaščiteno pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ne uporabljajte, če je notranji pokrovček poškodovan. Za optimalen učinek je zaželeno daljše jemanje izdelka (brez prekinitev).

Preglednica LXXXIX.: Zbrani podatki za LITOZIN ZA SKLEPE (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
LITOZIN ZA SKLEPE <i>(i78)</i>	Axellus A/S Danska	kapsula	120 cps	Navadni šipek ( <i>Rosa canina</i> ) – plod v prahu (kompleks galaktolipidov) 750,0 mg	3kps /2x dnevno prvih 3-5 tednov jemanja, 2kps /2x dnevno nadaljevalni odmerki	pogoltnite z vodo ali odprite in vsebino potresite po hrani	pri T do 25 °C, zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ne uporabljajte, če je pokrovček poškodovan.

Preglednica XC: Zbrani podatki za PURASANA BIO VRAŽJI KREMPELJ (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
PURASANA BIO VRAŽJI KREMPELJ <i>(i79)</i>	Biovita	kapsula	100 cps	Vražji krempelej ( <i>Harpagophytum procumbens</i> ) – koren 220,0 mg	3-6 cps na dan	/	Na hladnem, zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ni primerno za nosečnice in doječe matere.

## Sečila

Preglednica XCI: Zbrani podatki za BELUŠI (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
BELUŠI <i>(i80)</i>	Hafesan d.o.o.	kapsula	75 cps	Beluši ( <i>Asparagus officinalis</i> ) – prah 250,0 mg	3 cps 3x na dan	Pred obrokom, z zadostno količino vode, ne žvečiti.	pri T do 25 °C, zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano, ki je poleg zdravega načina življenja pomembna za naše zdravje. Ob jemanju pripravka pijte dovolj tekočine (2-3l vode ali čaja brez sladkorja). Ne vsebuje barvil, konzervansov.

*Preglednica XCII: Zbrani podatki za BRUSNICA (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
BRUSNICA (i81)	Biofarm d.o.o.	kapsula	80 cps	Brusnica (Vaccinium macrocarpon) – izvleček plodu 400,0 mg	1 cps do 4x na dan	/	pri T do 25 °C, zaščiten pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano.

*Preglednica XCIII: Zbrani podatki za BRUSNICA (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
BRUSNICA (i82)	Fidimed d.o.o.	kapsula	60 cps	Brusnica (Vaccinium Macrocarpon) – 90 % konc.izvleček plodov 400,0 mg Vitamin C – askorbinska kislina 50,0 mg	1-3 cps na dan	Med obrokom, z nekaj tekočine	pri T do 25 °C, zaščiten pred vlago/na suhem, zaščiten pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ne vsebuje glutena in laktoze.

*Preglednica XCIV: Zbrani podatki za BRUSNICA (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
BRUSNICA (i83)	Lekarna Ljubljana	Mehka kapsula	60 cps	Ameriška brusnica (Vaccinium macrocarpon) – vodni izvleček plodov (Cranmax® kompleks) 250,0 mg	1 cps 2x na dan	Z 2 dl vode	pri T do 25 °C, zaščiten pred vlago/na suhem, zaščiten pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ne vsebuje arome, barvil, konzervansov, sladkorja, topil, GSO, vode.

*Preglednica XCV: Zbrani podatki za BRUSNICA (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine*

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
BRUSNICA (i84)	NutriLAB d.o.o.	kapsula	60 cps	Brusnica (Vaccinium Macrocarpon) – izvleček 250,0 mg	2-4 cps na dan	Pred obrokom, s poljubno tekočino	pri T do 25 °C, zaščiten pred vlago/na suhem, izven dosega otrok, dobro zaprt	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano.

Preglednica XCVI: Zbrani podatki za BRUSNICA FORTE (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine in PIL-a.

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
BRUSNICA FORTE (i85)	Natural Wealth Nutrition	Mehka kapsula	50 cps	Ameriška brusnica (Vaccinium macrocarpon) - koncentrat plodov v prahu (50:1 koncentrat) 120,0 mg = 6 g svežih plodov brusnic Vitamin C – askorbinska kislina 100,0 mg Vitamin E - D-alfa-tokoferil acetat 2,2 mg	1 cps na dan	Med ali po obroku, pogoltniti s kozarcem vode	pri sobni T, zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Nosečnice, doječe matere in mladostniki <18 let se morajo pred uporabo posvetovati z zdravnikom ali farmacevtom. Ni primerno za osebe z alergijo na sojo in njene izdelke, osebe s preobčutljivostjo na katero koli sestavino – prekiniti uporabo in se posvetovati s svojim zdravnikom. Ne vsebuje kvasa, glutena, konzervansov, laktoze, mlečnih sestavin, mleka, natrija, sladkorja, umetnih barvil, sladil, okusov, pšenice, škroba, ribjih sestavin. Vsebuje sojo.

Preglednica XCVII: Zbrani podatki za BRUSNICA 4.0 x (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
BRUSNICA 4.0X (i86)	Encian d.o.o.	pastila	16 pastil	Ameriška brusnica (Vaccinium macrocarpon) – izvleček 450,0 mg (proantocianidin min. 4 %) Vitamin C - 60,0 mg	1 pastila na dan	Raztopiti v ustih	pri T do 25 °C, zaščiteno pred vlago/na suhem, zaščiteno pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Vsebuje sladilo.

Preglednica XCVIII: Zbrani podatki za BRUSNIČNI KONCENTRAT (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
BRUSNIČNI KONCENTRAT (i87)	NOW FOODS	kapsula	100 cps	Brusnica (Vaccinium Macrocarpon) – koncentrat v prahu, iz plodov 700,0 mg Vitamin C – askorbinska kislina 10,0 mg	1 cps 1-2x na dan	Priporočeno je med obrokom	pri T do 25 °C, zaščiteno pred vlago/na suhem, zaščiteno pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok, dobro zaprt	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ne uporabljajte pripravka, če je varovalna folija pod zamaškom poškodovana. Priložen zavojček za vsrkavanje vlage je neužit. Pustite ga v plastenki. Ne vsebuje kvasa, konzervansov, koruze, mleka, sladkorja, soli, pšenice.

Preglednica XCIX: Zbrani podatki za BRUSNIFEM FORTE (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine in PIL-a.

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
BRUSNIFEM FORTE (i88)	Medex d.o.o.	kapsula	30 cps	Brusnica (Vaccinium Macrocarpon) – plodovi Cran Max 250,0 mg (antocianozidi 857 µg/g)	2 cps 1x na dan	Med obrokom, z najmanj 2dcl nesladkane tekočine. Vsečina se lahko jemlje brez (želatinske) ovojnice - stresite v kozarec z vodo.	pri T do 25 °C, zaščiteno pred vlago/na suhem, zaščiteno pred svetlobo/shranje vati na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Zaradi sestavin naravnega izvora lahko pride do manjših odstopanj v sestavi in videzu. Ob jemanju pripravka pijte dovolj tekočine. Ne vsebuje umetnih arom, sladil, barvil, konzervansov.

Preglednica C: Zbrani podatki za CRAN BERRY (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
CRAN BERRY (i89)	New Nordic Danmark Aps	tableta	60 tbl	Brusnica (Vaccinium macrocarpon) – standardiziran izvleček 2500,0 mg Koruzni laski (Zea mays) – standardiziran izvleček 500,0 mg Timijan (Thymus vulgaris) – standardiziran izvleček 500,0 mg	2 tbl na dan min. 2 tedna, nato zadostuje 1 tbl na dan	Med obrokom, s kozarcem vode	pri T 5-25°C, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Izdelek se uporablja kot prehransko dopolnilo k mešani prehrani. Ne vsebuje arom, barvil, kvasa, glutena, konzervansov, mlečnih izdelkov, sladkorja, soli, soje. Primerno za vegane in vegetarijance.

Preglednica CI: Zbrani podatki za CRANBERRY UROFORTE (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine in PIL-a.

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
CRANBERRY UROFORTE (i90)	Kwizda Pharma-OTC	Filmsko obložena tableta	30 tbl	Ameriška brusnica (Vaccinium macrocarpon) – izvleček 120,0 mg (proantocianidin 36,0 mg) Vitamin C – askorbinska kislina 60,0 mg Vitamin E – tokoferilacetat 10,0 mg	1 tbl 1x na dan	Med obrokom, z nekaj tekočine	pri T do 25°C, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ob jemanju pripravka pijte dovolj tekočine. Uravnotežena in raznovrstna prehrana je pomembna za zdrav način življenja. Štetje krušnih enot ni potrebno (diabetiki). Primerno za diabetike.

Preglednica CII: Zbrani podatki za CRANBERRY UROFORTE LIQUIDUM (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine in PIL-a

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
CRANBERRY UROFORTE LIQUIDUM  (i91)	KWIZDA Pharma GmbH	Peroralna raztopina	120 mL	Ameriška brusnica (Vaccinium macrocarpon) – izvleček 120,0 mg (proantocijanidin 36,0 mg) Vitamin C – askorbinska kislina 60,0 mg Vitamin E – tokoferilacetat 10,0 mg	1 merica (15 mL) 1x na dan	Ob obroku, vsak dan, spijte samostojno ali razredčeno z vodo	pri T do 25°C, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Zaprto stekleničko pred uporabo pretresi. Ob jemanju pripravka pijte dovolj tekočine. Uravnotežena in raznovrstna prehrana je pomembna za zdrav način življenja. Štetje krušnih enot ni potrebno (diabetiki). Primerno za diabetike.

Preglednica CIII: Zbrani podatki za CRANBERRY UROFORTE + BREZA (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
CRANBERRY UROFORTE + BREZA  (i92)	KWIZDA Pharma GmbH	granulat	14 x 3 g	Ameriška brusnica (Vaccinium macrocarpon) – izvleček 120,0 mg (proantocijanidin 36,0 mg) Breza (Betula pendula) – izvleček 750,0 mg Breza (Betula pendula) – izvleček listov 4500,0 mg Vitamin C – askorbinska kislina 39,0 mg Vitamin E – tokoferilacetat 5,0 mg	1 vrečka 1x na dan	raztopiti v velikem kozarcu tople ali hladne vode in popiti	pri T do 25°C, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ob jemanju pripravka pijte dovolj tekočine. Uravnotežena in raznovrstna prehrana je pomembna za zdrav način življenja. Vsebuje sladilo.

Preglednica CIV: Zbrani podatki za DR. BOHM BUČA (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine in PIL-a.

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
DR. BOHM BUČA  (i93)	Apomedica	tableta	30 tbl	Štajerska buča (Cucurbitae peponis) - suh izvleček semen (20:1); EFLA 940 500,0 mg (fenolni derivati izraženi kot enterodiol 10,0 mg)	1 tbl 1x na dan	Pred spanjem, z nekaj tekočine	pri sobni T (ne nad njo), zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Zaradi sestavin naravnega izvora lahko pride do manjših odstopanj v sestavi in videzu. Uravnotežena in raznovrstna prehrana je pomembna za zdrav način življenja. Ne vsebuje barvil, kvasa, glutena, fruktoze, laktoze.



Preglednica CV: Zbrani podatki za DR. BOHM BUČA TABLETE ZA ŽENSKÉ (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine in PIL-a.

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
DR. BOHM BUČA TABLETE ZA ŽENSKÉ  (i94)	Apomedica	tableta	30 tbl	Soja (glycine max) – suhi izvleček 30,0 mg (izoflavoni 12,0 mg) Štajerska buča (Cucurbitae peponis) - suh izvleček semen (20:1); EFLA 940 400,0 mg (fenolni derivati izraženi kot enterodiol 8,0 mg)	1tbl 2x na dan prva dva tedna, nato min 3 mesece 1tbl na danpred spanjem, po potrebi lahko dolgoročno 2 tbl na dan	Zjutraj in zvečer pred spanjem, z nekaj tekočine	pri sobni T, zaščiten pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ne vsebuje kvasa, glutena, fruktoze, laktoze, umetnih barvil.

Preglednica CVI: Zbrani podatki za KOPRIVA (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
KOPRIVA  (i95)	Hafesan d.o.o.	kapsula	75 cps	Velika kopriva (Urtica dioica) – prah iz listov 150,0 mg Velika kopriva (Urtica dioica) – prah iz semen 100,0 mg	1 cps na dan	Zjutraj, z zadostno količino tekočine	pri T do 25 °C, zaščiten pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano, ki je poleg zdravega načina življenja pomembna za naše zdravje. Ne vsebuje konzervansov.

Preglednica CVII: Zbrani podatki za PALMETO, KOPRIVA, BREZOVI LISTI (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
PALMETO, KOPRIVA, BREZOVI LISTI  (i96)	Hafesan d.o.o.	kapsula	60 cps	Breza (Betula pendula) – prah iz listov 100,0 mg Buča (Cucurbitae spp) – prašek iz semen 80,0 mg Palmeto (Serenoa Repens) – izvleček 4:1 25,0 mg Velika kopriva (Urtica dioica) – prah iz listov 100,0 mg	1 cps 1x na dan	Zjutraj, z zadostno količino vode, ne žvečiti	pri T do 25 °C, zaščiten pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Med jemanjem priporočamo redno telesno aktivnost in zdravo prehrano. Ne vsebuje barvil in konzervansov.

Preglednica CVIII: Zbrani podatki za PURASANA BIO BRUSNICE (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
PURASANA BIO BRUSNICE (i97)	Biovita	kapsula	30 cps	Brusnica (Vaccinium macrocarpon) – sadeži 360,0 mg	1 cps na dan	/	Na hladnem, zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano.

Preglednica CIX: Zbrani podatki za PURASANA ČEŠNJEVI PECLJI (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
PURASANA ČEŠNJEVI PECLJI (i98)	Biovita	kapsula	100 cps	Češnja Prunus cerasus) – pecelj 250,0 mg	3-6 cps na dan	/	Na hladnem, zaščiteno pred vlago/na suhem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano.

Preglednica CX: Zbrani podatki za SOLIVAL (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
SOLIVAL (i99)	Goerlich Phrama International GmbH	Trda kapsula	60 cps	Navadna zlata rozga (Solidago virgaurea) – suhi izvleček zeli 300,0 mg	odrasli in mladostniki > 12 letom: 1 cps 3x na dan	z vsaj 2-3dcl tekočine (voda ali čaj)	pri sobni T, zaščiteno pred vlago/na suhem, zaščiteno pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano.

Preglednica CXI: Zbrani podatki za URIFAR INKO (ime proizvoda s pripadajočo oznako, proizvajalec, farm. oblika, št. enot v pakiranju, ...), pridobljeni iz ovojnine

Ime proizvoda	Proizvajalec	Farm. oblika	Št. enot v pakiranju	Glavne sestavine in vsebnost na eno enoto ali maso	Odmerjanje	Način jemanja	Shranjevanje	Opozorila
URIFAR INKO (i100)	Sensilab group S.A.	kapsula	60 cps	Buča (Cucurbitae spp) – izvleček iz semen 262,5 mg Soja (Glycinem max) – izvleček iz semen 37,5 mg	1 cps 2x na dan	Najbolje po obroku, z 2 dl vode	pri sobni T, zaščiteno pred vlago/na suhem, zaščiteno pred svetlobo/shranjevati na temnem, izven dosega otrok	Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Uravnotežena in raznovrstna prehrana je pomembna ter zdrav način življenja. Nosečnice naj se pred uporabo posvetujejo z zdravnikom.