



Revista Alphega

Ediția 79 | 01.07 - 15.08.2026

www.alphega-farmacie.ro
Revista Alphega este o publicație gratuită



alphega



Vară, joc și joacă:

dezvoltă-ți creativitatea
împreună cu copiii

p.46

p.18

Piramida alimentară inversată
- noile recomandări între
beneficii și controverse

p.41

Picioare grele și umflate
- cauze și tratament

p.50

Băuturi naturale bogate în electroliți



alphega
farmacie

teva

Fără **AU!** viața e **UAU!**



- Dureri de cap incluzând migrena
- Dureri de dinți
- Dureri menstruale

Reduce febra

Adulți și adolescenți cu vârsta peste 12 ani:

1 comprimat administrat într-o doză unică sau de 3-4 ori pe zi, la intervale de 4 până la 6 ore, dar nu mai mult de 6 comprimate la Adagin 200 mg. Adulții nu trebuie să ia Adagin mai mult de 7 zile consecutiv fără recomandarea medicului. Copiii și adolescenții nu trebuie să ia Adagin mai mult de 3 zile consecutiv fără recomandarea medicului.

Adagin 200 mg nu se administrează la copii cu vârsta sub 6 ani

Adagin este contraindicat la pacienții cu: antecedente de reacții de hipersensibilitate (de exemplu, astm bronșic, rinită, urticarie sau angioedem) la acid acetilsalicilic sau alte AINS; antecedente de hemoragii sau perforații gastro-intestinale; ulcer gastro-duodenal activ/hemoragie activă sau antecedente de ulcer gastro-duodenal; insuficiență hepatică sau renală severă; insuficiență cardiacă severă sau coronaropatii. Adagin este contraindicat gravidelor în ultimul trimestru de sarcină

Acest medicament conține ibuprofen și se poate elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului. Medicamentele expirate și/sau neutilizate se consideră deșeuri periculoase.

Viza de publicitate nr. 7076/31.01.2026

RO_MP_10_24

MULTI-RO-00447-10-25

www.prevomit.ro



Călătorește fără griji!



Acestea sunt suplimente alimentare. Citiți cu atenție prospectul/informațiile de pe ambalaj.

CANDILACTOM®

 Uriach


Acțiune rapidă
din a 10-a zi¹

↓
Mai puține¹
recidive


Eficacitate
demonstrată clinic¹


Spectru mai
larg de acțiune²


Protecție de lungă durată
de până la 30 de zile¹

Spectru mai larg, o protecție mai extinsă

Ameliorare dovedită clinic în doar 10 zile cu tulpina
probiotică patentată *L.rhamnosus* TOM 22.8¹

Tulpină exclusivă
L. rhamnosus TOM 22.8¹

1 CAPSULĂ
ZI  Se administrează
timp de 10 zile



UN PROBIOTIC
FORMULAT SPECIFIC
PENTRU MICROBIOTA
VAGINALĂ

¹ Piro A, Benicardi AMO, Vitale SG, Cione S, Coggio C, Rondazzo CL, Cione A. A clinical pilot study on the effect of the probiotic *Lactococcus rhamnosus* TOM 22.8 strain in women with vaginal dysbiosis. Sci Rep. 2021 Jan 28;11(2):592. doi: 10.1038/s41598-021-01051-z. ² Piro A et al. Detection of vaginal lactobacilli as probiotic candidates. Sci Rep. 2019 Mar 4;9(1):3355. doi: 10.1038/s41598-019-40804-3. PMID: 30833951 PMID: 31063938

 Laborest

laborest.com

CUPRINS

SFATUL SPECIALISTULUI

- 7 Regula celor trei „8”: stil de viață sănătos și eficient
- 8 Diabetul crește riscul de demență - prevenție și control

SĂNĂTATEA LA CONTROL

- 11 Glaucomul - boala tăcută care te poate orbi

ANALIZE MEDICALE EXPLICATE

- 12 Osteodensitometria (DEXA) - când se recomandă testul pentru osteoporoză

FARMACIA VERDE

- 15 Coadă-calului - planta medicinală cu beneficii în retenția de apă, osteoporoză, diabet și sănătatea pielii
- 16 Plante medicinale de vară pentru sănătate - 10 plante de cunoscut

NOUȚĂȚI MEDICALE

- 18 Piramida alimentară inversată - noile recomandări între beneficii și controverse

TEXTE

Dr. Mariana Olingheru
Coordonator Științific

Diana Amza
Psihoterapeut

COORDONATOR PROIECT
Anca Golovei

HEALTH WRITER
Anca Stănilă

CREDITE FOTO
Shutterstock
www.alphega-farmacie.ro
Reproducerea integrală sau parțială a textelor sau a ilustrațiilor din această revistă este interzisă.

Această revistă este distribuită, în mod gratuit, numai prin intermediul farmaciilor partenere Alphega.

Perioada de valabilitate a campaniilor promoționale prezentate în acest număr al revistei este 1 iulie - 15 august 2026.

www.alphega-farmacie.ro
contact@alphega-farmacie.ro
+40 21 407 77 11

FAMILIE

- 23 Sfaturi pentru răcorire, când temperaturile cresc
- 27 Beneficiile călătoriei cu trenul: ferestre de timp și spațiu mental
- 31 Apă de mare - soluția optimă pentru igiena nazală zilnică, rinită, sinuzită și alergii

AFECȚIUNI

- 34 Prostata - ce trebuie să știe orice bărbat
- 37 Cauze surprinzătoare pentru colesterolul crescut
- 38 Alergiile sezoniere și reacțiile cutanate
- 41 Picioare grele și umflate - cauze și tratament
- 42 Crampele musculare cauzate de căldură - tratament și prevenție

ÎNGRIJIRE

- 45 Un somn răcoros, în nopți fierbinți
- 46 Vară, joc și joacă: dezvoltă-ți creativitatea împreună cu copiii

ALIMENTAȚIE

- 49 Ce să nu mănânci când suferi de constipație
- 50 Băuturi naturale bogate în electroliți

MIȘCARE

- 53 Dans, dans, dans și beneficii pentru sănătate
- 54 Mușchii flexori ai soldului dor în antrenamentul pentru abdomen

LA DRUM CU ALPHEGA

- 58 Cetatea Histria - polisul grec întemeiat acum peste 2600 de ani



Dragi cititori,

Vara aceasta ne jucăm, călătorim, mâncăm sănătos, ne hidratăm cu multă apă și băuturi gustoase, bogate în electroliti naturali, aplicăm creme de protecție solară minim SPF 30 și dansăm... cât ține muzica, fără să ne oprim și vom vedea că ne vom destinde și ne vom bucura de toate beneficiile dansului, așa cum aflăm din numărul de vară al revistei Alphega Farmacie.

Se înregistrează, din nou, temperaturi record, așa că vă oferim câteva sfaturi pentru răcorire, fie că vă aflați la interior ori în aer liber. Și da, lăsați copiii să se joace cu apă – nimic nu poate fi mai distractiv și mai răcoritor, în același timp. Ce-ar fi să intrați și dumneavoastră în joc? Diana Amza ne învață cum să ne dezvoltăm creativitatea împreună cu copiii, dar și de ce merită să pornim la drum pe vechea cale ferată... în România, în Europa sau oriunde în lume. Veți fi surprinși cât de multe lucruri se pot întâmpla cu noi înșine în timp ce călătorim în ritmul relaxant al roților de tren.

Doamna doctor Mariana Olingheru ne atenționează asupra cauzelor sindromului de picioare grele și umflate și ne oferă variante de tratament. Veți regăsi sfaturi pentru un somn mai odihnitor, în ciuda temperaturilor crescute de afară. Și totuși, pentru a reuși să rezolvăm totul de pe listă și, mai ales, să fim sănătoși pe termen lung, aflăm de la doamna doctor care este Regula celor 3 opt. Opinia și sfaturile medicale sunt extrem de importante, mai ales atunci când tratează subiecte tabu sau sensibile. De aceea, în paginile revistei veți găsi informații vitale despre prostată, de interes pentru orice bărbat care dorește să se mențină sănătos.

Tot doamna doctor Olingheru atrage atenția asupra necesității de a preveni și controla diabetul, întrucât boala crește riscul de demență. Veți afla, de asemenea, și despre glaucom – o boală tăcută care te poate orbi și despre testul recomandat pentru a afla dacă ai osteoporoză.

Ajungem și la subiecte despre alimentație, unde avem ultimele noutăți științifice din domeniul nutriției, respectiv despre Noua piramidă alimentară, care este practic inversată față de varianta recomandată în ultimii ani.

Călătoria din această vară nu este departe în spațiu, dar este foarte departe în timp. Ne întoarcem cu peste 2600 de ani în urmă și explorăm polisul grec de pe malul Mării Negre, Histria. Descoperim poarta odinioară monumentală, drumuri străvechi și temple antice, la doar 60 km nord de Constanța.

Anca Stănilă
Health Writer

HPV

nu face excepții.
Tu faci?



Alege protecția, alege **vaccinarea anti-HPV!**



**Protejează-te de HPV prin vaccinare.
Află detalii!***

Scanează codul QR



*Sau accesează <https://www.alphega-farmacie.ro/campanii-de-preventie/?pagina=1> pentru mai multe detalii

NOU**HALEON**

EFFECT PUTERNIC

ÎMPOTRIVA DURERII

PRIN ACȚIUNEA SINERGICĂ
IBUPROFEN + PARACETAMOL



Absorbție rapidă



Acțiune până la



Advil Duo conține paracetamol 500 mg și ibuprofen 200 mg, este indicat pentru tratamentul simptomatic de scurtă durată al durerii de intensitate ușoară și moderată asociată cu migrenă, cefalee, durere de spate, dismenoree, durere dentară, dureri reumatice și musculare, durere din formele ușoare de artrită, simptome de răceală și gripă, durere faringiană și febră. Acest medicament este destinat adulților cu vârsta de 18 ani și peste. Administrare orală. **Doze:** Numai pentru administrare de scurtă durată. Trebuie administrată cea mai mică doză eficientă, pentru cea mai scurtă durată de timp necesară. **Adulți:** Se administrează 1 comprimat de până la maxim 3 ori pe zi. Intervalul dintre administrări trebuie să fie de cel puțin 6 ore. Dacă administrarea dozei de un comprimat nu ameliorează simptomele, atunci se pot administra maxim 2 comprimate, de până la 3 ori pe zi. Doza unică de două comprimate este destinată pacienților cu o greutate corporală de 60 kg sau mai mare. Intervalul dintre administrări trebuie să fie de cel puțin 6 ore. Nu luați Advil Duo dacă sunteți în ultimele 3 luni de sarcină. Nu trebuie să luați Advil Duo în primele 6 luni de sarcină decât dacă este absolut necesar și recomandat de medicul dumneavoastră. Dacă aveți nevoie de tratament în această perioadă sau în timp ce încercați să rămâneți gravidă, trebuie utilizată cea mai mică doză pentru cea mai scurtă perioadă posibilă. Acest medicament poate fi administrat în timpul alăptării dacă se utilizează doza recomandată și pentru cel mai scurt timp posibil. **Contraindicații:** Hipersensibilitate la substanțele active sau la oricare dintre excipienți. Utilizarea concomitentă cu alte medicamente care conțin paracetamol. Antecedente de reacții de hipersensibilitate (de ex., bronhospasm, angioedem, astm bronșic, rinită sau urticarie) asociate cu acidul acetilsalicilic sau alte medicamente antiinflamatoare nesteroidiene (AINS). Ulcer peptic activ sau cu antecedente de ulcer peptic recurent / hemoragie gastrică (două sau mai multe episoade distincte de ulcerare sau hemoragie diagnosticate). Antecedente de hemoragie gastrointestinală sau perforație legată de un tratament anterior cu AINS. Tulburări de coagulare. Insuficiență hepatică severă, insuficiență renală severă sau insuficiență cardiacă severă. Utilizarea concomitentă cu alte medicamente care conțin AINS, inclusiv inhibitori selectivi ai ciclooxigenazei-2 și acid acetilsalicilic în doză de peste 75 mg pe zi. Ultimul trimestru de sarcină.

Acest medicament se poate elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului. Medicamentele expirate și/sau neutilizate se consideră deșeurile periculoase.

Viza de publicitate nr.: 8271 / 21.04.2026 PM-RO-ADV-26-00001



Regula celor trei „8”: *stil de viață sănătos și eficient*

Ce este regula celor „8”?

Regula celor trei „8”, respectiv 8 ore de somn, 8 ore de muncă și 8 ore de relaxare activă (mișcare, relații sociale, hobby-uri), este una dintre cele mai cunoscute euristici populare de organizare a zilei. Nu este un ghid clinic acreditat, emis de o societate medicală, ci un principiu simplu de echilibru al timpului, ale cărui componente individuale (importanța somnului, riscurile sedentarismului, nevoia de recuperare) sunt însă susținute de dovezi solide din medicina somnului și din medicina muncii.

În practică, foarte puțini oameni respectă strict împărțirea în trei părți egale, iar dovezile științifice susțin mai degrabă principiile din spatele regulii decât cifra exactă de 8 ore pentru fiecare segment.

Mecanisme și fundamentare științifică

Somnul are funcții biologice esențiale: consolidarea memoriei, reglarea hormonală, recuperarea metabolică și susținerea funcției imune. Un adult are nevoie, în medie, de 7-8 ore de somn pe noapte. Sedentarismul prelungit, indiferent dacă provine din programul de muncă sau din timpul liber petrecut static, este asociat independent cu risc metabolic și cardiovascular crescut; meta-analize recente arată că statul prelungit pe scaun rămâne dăunător chiar și la persoanele care fac sport

regulat, dacă restul zilei este predominant sedentar. Timpul de recuperare activă (mișcare, socializare, activități relaxante) contribuie la reducerea nivelului de cortizol și la refacerea capacității de concentrare.

Când să vă îngrijorați?

Observați la dumneavoastră semnele unui program dezechilibrat:

- Oboseală persistentă chiar și după o noapte întreagă de somn
- Nevoie crescută de cafeină pentru a funcționa pe parcursul zilei
- Dificultăți de concentrare și tulburări ale memoriei de scurtă durată
- Incapacitatea de a vă „deconecta” de la muncă în afara programului
- Reducerea progresivă a timpului dedicat mișcării și relațiilor sociale

Metode de aplicare practică

- Program regulat de culcare și trezire, inclusiv în weekend, pentru sincronizarea ritmului circadian
- Pauze scurte, regulate, în timpul programului de muncă; chiar și câteva minute la fiecare oră îmbunătățesc concentrarea
- Limite clare între programul de muncă și timpul personal
- Includerea activă a mișcării fizice în timpul de „relaxare”
- Reducerea expunerii la ecrane înainte de culcare, pentru îmbunătățirea calității somnului



Beneficiile unui program echilibrat

Respectarea principiilor din spatele regulii (somn suficient, limitarea sedentarismului și timp real de recuperare) se asociază cu productivitate mai bună, risc metabolic și cardiovascular redus, stare de spirit mai stabilă și rezistență crescută la stresul cronic. Beneficiul nu vine din respectarea rigidă a cifrei 8, ci din intenția conștientă de a proteja fiecare dintre cele trei componente ale zilei. Aplicată flexibil, poate fi un instrument simplu și eficient de prevenție a epuizării și a bolilor asociate stilului de viață dezechilibrat.

Atenționări

Regula celor trei „8” este o metodă de organizare, nu o prescripție medicală universal valabilă. Necesarul de somn variază individual, iar rigiditatea excesivă în aplicarea ei poate genera, paradoxal, stres suplimentar. Dezechilibrele persistente trebuie evaluate de un medic, nu doar corectate prin autoorganizare.



Diabetul crește riscul de demență – prevenție și control



Creierul este dependent de zahăr ca principal combustibil. Funcțiile creierului, precum gândirea, memoria și învățarea, sunt strâns legate atât de nivelurile de glucoză, cât și de cât de eficient utilizează creierul această sursă de combustibil, respectiv de sensibilitatea la insulină.

Legătura dintre diabet și creier

Diabetul este mai mult decât o simplă afecțiune care afectează glicemia. Poate avea și efecte semnificative asupra sănătății creierului. Atât nivelurile ridicate, cât și cele scăzute ale zahărului din sânge pot duce la tulburări cognitive, cum ar fi dificultăți de concentrare și memorie, schimbări de dispoziție. Cercetările sugerează că persoanele cu diabet prezintă un risc mai mare de a dezvolta diverse forme de demență, inclusiv boala Alzheimer. Glicemia crescută poate deteriora vasele de sânge care furnizează oxigen creierului. Acest lucru poate duce la probleme de memorie și dificultăți de gândire. Glicemia cronic ridicată se asociază cu un risc crescut de demență vasculară și alte probleme cognitive.

Pe de altă parte, glicemia scăzută poate fi la fel de periculoasă. Când glicemia scade sub 70 mg/dl, creierul nu

primește suficientă glucoză sau oxigen. Simptomele glicemiei scăzute pot apărea rapid și pot include amețeli, iritabilitate, confuzie și, în cazuri grave, pierderea conștienței sau convulsii. Este posibil ca unele persoane să nu observe legătura dintre aceste simptome și nivelul glicemiei, de aceea monitorizarea regulată este esențială.

Sănătatea creierului – prevenție și control

Mentținerea nivelului optim al glicemiei este crucială pentru protejarea sănătății creierului. Iată câteva recomandări pentru controlul glicemiei:

1. Monitorizați-vă glicemia

Verificați-vă periodic glicemia. Fluctuațiile nivelului de glucoză din sânge pot conduce la multiple complicații.

2. Respectați regimul alimentar recomandat de medic

Concentrați-vă pe o dietă echilibrată, bogată în legume, cereale integrale, proteine slabe și grăsimi sănătoase. Alimentoarele bogate în fibre pot ajuta la gestionarea glicemiei și la furnizarea de nutrienți esențiali care susțin funcția creierului.

3. Faceți cât mai multă mișcare

Includeți exerciții fizice regulate în rutina dumneavoastră pentru a îmbunătăți circulația și a reduce stresul. Faceți cel

puțin 150 de minute de exerciții moderate în fiecare săptămână. Mersul pe jos, înotul sau chiar dansul pot fi opțiuni excelente!

4. Gestionați stresul

Stresul cronic poate face diabetul mai greu de gestionat și poate avea un impact negativ asupra sănătății cognitive. Încercați tehnici de reducere a stresului, cum ar fi meditația mindfulness, exercițiile de respirație profundă sau petrecerea timpului în natură.

5. Mențineți o greutate normală

Obezitatea este asociată cu inflamație cronică, rezistență la insulină și boli cronice degenerative. Consultați un specialist dacă nu reușiți să scădeți în greutate.

6. Evitați fumatul și limitați consumul de alcool

Fumatul și consumul excesiv de alcool pot agrava complicațiile diabetului și pot dăuna sănătății creierului.

7. Luați medicamentele conform prescripției

Gestionarea corectă a medicamentelor este esențială pentru menținerea stabilă a nivelului de glucoză din sânge.

Toate aceste măsuri vă pot ajuta să controlați diabetul, să reduceți complicațiile posibile ale acestei afecțiuni și să reduceți semnificativ riscul de demență.

Enzistim[®]

supliment alimentar



Pancreatină

Lactază

Alfa-galactozidază

Bromelaină

Chimbir



***Pentru un confort abdominal
și o digestie ușoară!***

BENEFICIIL:

- Contribuie la funcționarea normală a tractului digestiv
- Îmbunătățește digestia lactozei
- Ajută la absorbția eficientă a carbohidraților complecși
- Digestia optimă a proteinelor, lipidelor și glucidelor

www.antibiotice.ro

Antibiotice **at**

**Împotriva
transpirației
excesive!**



► **Miros neutru** ► **Eficiență testată**



Glaucomul

Boala tăcută care te poate orbi



Ce este glaucomul?

Glaucomul este a doua cauză de orbire la nivel mondial, după degenerescenta maculară legată de vârstă. Evoluează mulți ani fără simptome și se depistează adesea tardiv. Glaucomul nu este o boală unică, ci un grup de afecțiuni oculare caracterizate printr-o neuropatie optică progresivă, cu moartea celulelor ganglionare retiniene și pierderea progresivă, ireversibilă, a câmpului vizual. Poate fi primar (fără altă cauză asociată) sau secundar (determinat de altă afecțiune oculară, sistemică sau de anumite medicamente).

Mecanisme de acțiune și fiziopatologie

În interiorul ochiului se produce constant umoarea apoasă, un fluid care trebuie să circule și să fie eliminat printr-un sistem de drenaj situat la unghiul dintre iris și corneă. Când acest drenaj este deficitar (glaucom cu unghi deschis, forma cea mai frecventă, ~90% din cazuri) sau blocat brusc (glaucom cu unghi închis, urgență oftalmologică), presiunea intraoculară crește și comprimă progresiv fibrele

nervului optic. Există și o formă particulară, glaucomul cu presiune normală, în care leziunea nervului optic apare la valori tensionale considerate normale, prin mecanisme încă incomplet elucidate, posibil vasculare.

Cum se manifestă glaucomul?

- Forma cronică (unghi deschis): de regulă asimptomatică multă vreme; primul semn este pierderea vederii periferice, laterale, greu sesizabilă de pacient în stadiile incipiente
- Forma acută (unghi închis): debut brusc, cu durere oculară intensă, înroșirea ochiului, vedere încetoșată, halouri în jurul luminilor, greață. Este o urgență medicală!
- Pierderea de câmp vizual, odată instalată, este permanentă și ireversibilă. Tratamentul oprește sau încetinește progresia, dar nu recuperează vederea deja pierdută.

Cum se pune diagnosticul de glaucom?

Diagnosticul se stabilește printr-un examen oftalmologic complet, care include măsurarea presiunii intraoculare, examinarea nervului optic și evaluarea câmpului vizual. O presiune intraoculară crescută izolat, fără alte modificări specifice, este încadrată ca hipertensiune intraoculară, o afecțiune care necesită monitorizare, deoarece o parte dintre aceste cazuri evoluează spre glaucom în timp.

Metode de tratament

Obiectivul central al tratamentului este reducerea presiunii intraoculare, pentru a opri sau încetini deteriorarea nervului optic. Prima linie terapeutică este medicamentoasă (picături), urmată de tratamentul cu laser. Când tratamentul medicamentos și cel cu laser nu reușesc să controleze presiunea, se recurge la intervenția chirurgicală.

Recomandări pentru prevenția și controlul glaucomului

- Mergeți la un control oftalmologic regulat, mai ales după vârsta de 40 de ani și mai frecvent dacă aveți cazuri de glaucom în familie, suferiți de boli cardiovasculare sau diabet. Este singura modalitate reală de a depista boala înainte de pierderea simptomatică a vederii.
- Prezentați-vă de urgență la medic la apariția durerii oculare intense, a roșeții bruște și a scăderii rapide a vederii.
- Rețineți că orice deteriorare apărută înainte de inițierea tratamentului este ireversibilă, iar dacă nu este tratată, afecțiunea evoluează în mod natural către orbire.
- Dacă ați fost deja diagnosticat cu glaucom, administrați-vă tratamentul conform prescripției, fără întrerupere.

Glaucomul nu se vindecă, dar orbirea poate fi prevenită.



Osteodensitometria (DEXA)

– când se recomandă testul pentru osteoporoză

Osteoporoza este o afecțiune caracterizată prin scăderea rezistenței și densității osoase. Este o boală tăcută, nu doare, dar poate conduce la invaliditate, prin riscul crescut de fracturi, care apar la simple căzături și chiar la traumatisme minore. Este foarte importantă prevenția acestei boli și diagnosticul cât mai timpuriu.

Ce este osteodensitometria?

Osteodensitometria, cunoscută și sub numele de DEXA (Dual-energy X-ray Absorptiometry), este o investigație imagistică de înaltă performanță ce folosește razele X pentru a măsura densitatea și rezistența osoasă. Acest test poate determina gradul de pierdere a masei osoase și riscul de fracturi.

Aplicații practice pentru DEXA

Osteodensitometria măsoară densitatea minerală osoasă, care se compară cu valoarea normală (valoarea medie la persoane sănătoase de 30 de ani și de același sex). DEXA reprezintă cea mai utilă, noninvazivă și accesibilă investigație pentru diagnosticarea osteopeniei și osteoporozei. O altă aplicație valoroasă a osteodensitometriei este calcularea compoziției

corporale, prin măsurarea procentului de grăsime și a masei musculare, ceea ce reprezintă o metodă mult mai eficientă de evaluare a stării de sănătate decât simpla măsurare a greutății corporale.

Interpretarea valorilor

Densitatea minerală osoasă se cuantifică prin scorul T, cel mai relevant indicator al prezenței osteoporozei și al riscului de fractură. Valoarea normală a scorului T este mai mare sau egală cu -1. Valorile între -1 și -2,5 indică o reducere moderată a densității osoase, numită osteopenie, iar valorile sub -2,5 indică diagnosticul de osteoporoză.

Când se recomandă osteodensitometria (DEXA)?

Riscul de osteoporoză se stabilește ideal la vârsta de 30 de ani, când densitatea osoasă este maximă și pot fi luate la timp măsurile de prevenție a osteoporozei. DEXA se recomandă în premenopauză și menopauză, deoarece densitatea osoasă este direct influențată de hormonii estrogeni. Alte situații în care este recomandată DEXA sunt: vârsta înaintată, istoricul familial de osteoporoză, fracturi anterioare, în special după 50 de ani, unele boli cronice (artrita reumatoidă, lupusul, diabetul, bolile de ficat, rinichi sau tiroidă), unele tratamente cu citostatice sau cortizon,



greutatea corporală scăzută, sedentarismul, consumul crescut de tutun, alcool sau cafea, aportul de calciu scăzut pe parcursul vieții, imobilizarea la pat.

Osteodensitometria este indicată, de asemenea, în cazuri de obezitate sau anorexie, pentru urmărirea efectelor dietelor, la sportivi, în cadrul unor boli cronice sau pentru evaluarea gradului de reducere a masei musculare la persoanele în vârstă (sarcopenia).

Poate fi prevenită osteoporoza?

Menținerea unei greutăți corporale normale, alimentația echilibrată, bogată în nutrienți sănătoși, și evitarea sedentarismului sunt principalele măsuri pentru prevenirea osteoporozei. De reținut că mișcarea este principalul factor care stimulează regenerarea osoasă.

Mergi la medic și află la timp care este starea de sănătate a oaselor tale. Informează-te și schimbă-ți viața!



diardep®

**De primă intenție în tratamentul diareii
de diverse cauze: infecții digestive,
diaree funcțională, diaree iatrogenă**



SYMBIOSYS
alflorex®

CRAMPE

BALONARE

DIAREE

CONSTIPAȚIE

Disconfortul digestiv îți dă frecvent viața peste cap?

Alege **Alflorex**. Și viața ta revine la normal.

✓ Ajută la reducerea simptomelor
sindromului de intestin iritabil.

Acesta este un supliment alimentar.
Citiți cu atenție informațiile de pe ambalaj.





Coada-calului

Planta medicinală cu beneficii în retenția de apă, osteoporoză, diabet și sănătatea pielii

Caracteristicile plantei

Coada-calului (*Equisetum arvense*) este una dintre cele mai vechi plante medicinale folosite în Europa, cu utilizări documentate încă din Roma și Grecia Antică. Rămâne populară și astăzi pentru conținutul bogat în siliciu, potasiu și flavonoide, pentru efectul remineralizant, diuretic, protector vascular și osos, regenerant pentru păr, piele și unghii.

Ingrediente active și mecanism de acțiune

Coada-calului conține siliciu biodisponibil, flavonoide, saponine și acizi fenolici. Siliciul participă la sinteza collagenului, ceea ce explică folosirea tradițională pentru păr, unghii și țesutul osos. Efectul diuretic, documentat clinic, cu creșteri ale eliminării de apă de 30-40% comparativ cu placebo într-o analiză din 2018, este atribuit conținutului de flavonoide și săruri de potasiu. Conține însă și o enzimă, tiaminaza, care descompune vitamina B1 (tiamina), iar în doze mari sau la utilizare prelungită poate contribui la deficitul de tiamină.

Beneficii susținute de studii

- Efect diuretic ușor-moderat, confirmat prin studii clinice controlate cu placebo;
- Aport de siliciu biodisponibil, cu potențial rol în sănătatea osoasă; studii in vitro și pe animale arată stimularea proliferării osteoblastelor și efect antiinflamator la nivel osos;
- O revizuire publicată în *Phytomedicine Plus* (2023) sintetizează potențialul terapeutic al speciei în afecțiuni ale tractului urinar, cicatrizare și susținere metabolică;
- Studii preliminare pe animale sugerează un posibil efect antidiabetic, dar este necesară continuarea studiilor pentru a fundamenta recomandările clinice în diabet.

Recomandări de utilizare tradițională

Tradițional, coada-calului a fost folosită pentru retenția de lichide, osteoporoză, hipertensiune, diabet, afecțiuni ale căilor urinare, fragilitatea părului și

unghiilor, precum și extern, pentru cicatrizarea rănilor. Nu toate aceste utilizări tradiționale sunt confirmate de studii clinice solide la om, multe dovezi provenind din studii in vitro sau pe animale.

Metode de utilizare

Se administrează de regulă sub formă de infuzie, tinctură sau extract standardizat, în cure de maximum 4-6 săptămâni consecutive, urmate de o pauză de minimum 2 săptămâni. Cura poate fi repetată de 2-3 ori pe an. Consumul continuu, fără pauze, crește riscul de dezechilibre renale și deficit de vitamina B1, mai ales la persoanele cu consum de alcool.

Interacțiuni și contraindicații

- Contraindicată în afecțiuni renale severe, deoarece efectul diuretic poate agrava dezechilibrele electrolitice, în special hipokaliemia;
- Se evită în sarcină și alăptare, din lipsa unor date suficiente privind siguranța.





Plante medicinale de vară pentru sănătate

10 plante de cunoscut



Vara – sezonul de vârf pentru recoltarea plantelor medicinale

Vara este sezonul de vârf pentru recoltarea plantelor medicinale, deoarece concentrația de principii active (uleiuri esențiale, flavonoide, taninuri) atinge, de regulă, maximum în perioada de înflorire, între iunie și august. Multe dintre plantele întâlnite frecvent în grădini, pajiști sau la marginea drumului au utilizări medicinale susținute de tradiție îndelungată și, pentru unele dintre ele, de studii clinice moderne.

Descriere generală

Plantele medicinale se folosesc de obicei sub formă de infuzie (părți aeriene fragede, flori), decoct (rădăcini, scoarță) sau tinctură (extract alcoolic

concentrat). Eficacitatea și siguranța depind decisiv de specia corect identificată, partea de plantă folosită, doza și durata de administrare, motive pentru care achiziționarea din surse verificate (farmacie, magazin specializat) este preferabilă culesului propriu, mai ales pentru persoanele fără experiență în identificarea plantelor.

1. Mușețel (*Matricaria chamomilla*)

Cea mai cunoscută plantă cu efect antiinflamator și antispastic digestiv, folosită tradițional pentru balonare, colici și iritații ale pielii. Utilă topic, în comprese pentru iritații oculare sau cutanate. Rareori poate produce reacții alergice la persoanele sensibile la plante din familia Asteraceae.

2. Gălbenele (*Calendula officinalis*)

Recunoscute pentru efectul cicatrizant și antiinflamator la nivel cutanat și folosite în unguente pentru arsuri ușoare, răni superficiale și iritații. Se găsesc frecvent în produse cosmetice și dermatologice destinate îngrijirii pielii sensibile.

3. Sunătoare (*Hypericum perforatum*)

Studiată pentru efectul benefic în depresia ușoară-moderată, cu rezultate comparabile în unele studii cu cele ale antidepressivelor clasice pentru formele ușoare. Se recomandă, de asemenea, în afecțiuni hepato-biliare, gastrită, viroze respiratorii, bufeuri și palpitații. Nu consumați însă sunătoare atunci când vă expuneți la soare, deoarece poate determina fotosensibilitate și poate conduce la arsuri solare și erupții cutanate.



O altă atenționare importantă este aceea că sănătoarea interacționează semnificativ cu numeroase medicamente (anticoncepționale orale, anticoagulante, imunosupresoare, unele antidepresive), reducându-le eficacitatea. Nu se administrează fără a discuta cu medicul sau farmacistul dacă pacientul urmează alt tratament.



4. Mentă (*Mentha piperita*)

Ceai digestiv clasic, util pentru balonare și senzația de greutate după masă, cu efect antispastic la nivelul musculaturii netede digestive. Nu se recomandă persoanelor cu reflux gastroesofagian sever, deoarece poate relaxa sfincterul esofagian inferior și agrava simptomele.

5. Cîmbrîșor (*Thymus serpyllum*)

Folosit tradițional pentru afecțiuni respiratorii, datorită proprietăților expectorante și ușor antimicrobiene. Se administrează cu prudență la femeile însărcinate; alăptarea nu reprezintă o contraindicație.

6. Lavandă (*Lavandula angustifolia*)

Cunoscută pentru efectul relaxant, util în anxietatea ușoară și tulburările de somn, atât sub formă de infuzie,

cât și prin aromaterapie cu ulei esențial. Preparatele nu se combină cu medicația sedativă sau antidepresivă fără avizul medicului, din cauza riscului de potențare a efectului sedativ.

7. Tei (*Tilia*)

Infuzia de flori de tei are efect calmant ușor și este folosită tradițional ca adjuvant în răceli, pentru efectul diaforetic (favorizează transpirația) și liniștitor înainte de somn. Este bine tolerată la majoritatea vârstelor.

8. Urzică (*Urtica dioica*)

Bogată în fier, vitamina C și minerale, frunza de urzică este folosită tradițional ca remineralizant și pentru susținerea funcției urinare. Se recoltează cu mănuși, din cauza perilor urticanți; contactul cutanat direct poate produce iritații temporare.

9. Soc (*Sambucus nigra*)

Florile de soc se folosesc în infuzie ca adjuvant în răceli și gripă, pentru efectul diaforetic și ușor expectorant, iar fructele coapte, sub formă de sirop, sunt asociate tradițional cu susținerea imunității în sezonul rece. Fructele crude, verzi, și părțile verzi ale plantei sunt toxice și nu se consumă. Sunt sigure doar florile și fructele coapte, corect preparate.

10. Pătlagină (*Plantago major/lanceolata*)

Frunzele proaspete, aplicate local, au fost folosite tradițional pentru calmarea înțepăturilor de insecte și a iritațiilor minore ale pielii, datorită efectului antiinflamator și ușor astringent. Intern, siropul de pătlagină este folosit ca adjuvant în tusea iritativă.

Prevenție și control în utilizarea plantelor medicinale

- Identificați corect specia înainte de recoltare; unele specii ușor confundabile pot fi toxice.
- Recoltați din zone nepoluante, departe de drumuri circulante sau terenuri agricole tratate chimic.
- Respectați dozele și durata de cură recomandate; mai mult nu înseamnă mai eficient, iar unele plante nu se folosesc continuu, fără pauză.
- Informați medicul sau farmacistul despre orice supliment din plante pe care îl folosiți, mai ales dacă urmați tratament cronic.
- Evitați automedicația cu plante în sarcină, alăptare și la copiii mici, fără recomandarea unui specialist.



Atenționări

„Natural” nu este sinonim cu „lipsit de riscuri”. Interacțiunile medicamentoase, reacțiile alergice și confuziile de specie la recoltarea din natură sunt cauze reale de complicații. Simptomele persistente sau severe necesită întotdeauna evaluare medicală, nu doar tratament fitoterapic.



Piramida alimentară inversată

Noile recomandări între beneficii și controverse

Noul ghid american de nutriție

În ianuarie 2026, autoritățile americane au publicat cea mai amplă revizuire a ghidurilor alimentare naționale din ultimele decenii: Dietary Guidelines for Americans 2025–2030. Mesajul central al ghidului este reducerea drastică a alimentelor ultraprocesate, a zahărului adăugat și a carbohidraților rafinați, în favoarea alimentelor „reale”, minim procesate.

Alături de document, a fost lansată o nouă reprezentare vizuală: piramida alimentară inversată, care înlocuiește simbolul MyPlate folosit din 2011. Schimbarea a fost prezentată public ca un „reset istoric al politicii nutriționale”, sub sloganul „Eat real food” („mâncăți alimente reale”).

Piramida alimentară inversată – ce s-a schimbat?

Modelul clasic al piramidei, introdus în 1992, plasa cerealele la bază (alimente de consumat în cantitate mare) și grăsimile/dulciurile la vârf (de limitat). Noua piramidă inversează logica vizuală: proteinele, lactatele integrale și grăsimile sănătoase ocupă partea cea mai largă, alături de legume și fructe, în timp ce cerealele integrale rămân la bază, dar cu o pondere grafică redusă.

Noile recomandări ale ghidului de nutriție

Principalele modificări cantitative sunt următoarele:

- Aport proteic crescut la 1,2–1,6 g/kg/zi, față de pragul anterior de 0,8 g/kg/zi
- Lactatele integrale sunt recomandate în locul variantelor degresate
- Grăsimile saturate din alimente integrale (unt, carne) nu mai sunt evitate explicit, dar este menținut plafonul de sub 10% din aportul caloric zilnic
- Consumul de alcool nu mai are o limită numerică zilnică specificată; recomandarea este generică: „cât mai puțin”
- Cerealele integrale rămân recomandate la 2–4 porții/zi

Beneficii susținute de dovezi

Noua piramidă alimentară din SUA marchează o schimbare reală de paradigmă în comunicarea publică privind nutriția, cu un mesaj simplu („mâncăți

alimente reale”) și un accent binevenit pe reducerea alimentelor ultraprocesate, o categorie asociată constant cu risc crescut de obezitate, diabet de tip 2 și boli cardiovasculare. Recomandarea de a include o sursă de proteine la fiecare masă poate sprijini sațietatea și controlul glicemic la unii pacienți.

Controversa științifică

Principala critică vizează o incoerență internă: ghidul menține limita clasică de grăsimi saturate (sub 10% din calorile zilnice), dar promovează vizual și textual alimente bogate tocmai în acest tip de grăsimi: carne roșie, unt, lactate integrale. Unii cercetători susțin această critică, argumentând că țintele de proteine propuse sunt greu de atins fără a depăși limitele de grăsimi saturate și sodiu.

Recomandări practice pentru pacienți

Piramida inversată nu trebuie interpretată ca o rețetă rigidă. Nutriția trebuie să fie personalizată. Pacienții care suferă deja de boli cardiovasculare, diabet, obezitate sau alte boli cronice trebuie să discute cu medicul curant pentru recomandări privind aportul de proteine și grăsimi saturate.





Digestie deficitară? Deficiență biliară?

**Digenzym® Plus păstrează
doar bucuria din mâncare!**

ZENTIVA



Acesta este un supliment alimentar care conține enzime pancreatice. Către cu dealeri proprii și distribuitori de pe scară, Suplimentele alimentare
nu trebuie să fie utilizate în scopuri medicale. Nu trebuie să se utilizeze în scopuri medicale. Nu trebuie să se utilizeze în scopuri medicale.
Pentru a afla mai multe informații despre acest produs Zentiva, vă rugăm să contactați distribuitorul dvs. sau să vizitați site-ul nostru.
Digenzym Plus este un produs Zentiva. Zentiva este o companie din România. Zentiva este o companie din România. Zentiva este o companie din România.
Distribuit de: Zentiva România SRL, Strada 13, Nr. 13, Sector 1, București. Tel: 021 204 72 00 / Fax: 021 204 72 01. www.zentiva.ro / E-mail: info@zentiva.ro

Susține dezvoltarea sănătoasă a bebelușului tău

Acid Folic
Plus



Colină

Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.

Susține dezvoltarea sănătoasă a bebelușului tău

Colină



Acid Folic
Plus

DHA

Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.

SYNERGY THERM

mama & baby

✓calmează și
hidratează pielea
sensibilă

✓calmează și previne
iritațiile din zona
scutecului.





Sfaturi pentru răcorire, *când temperaturile cresc*

Luna lui Cuptor se tot extinde și peste vecinele ei, așadar, pentru a ne putea bucura de vară și de activități în aer liber sau chiar și acasă, avem nevoie de câteva strategii de răcorire a corpului. Cum ar fi, de exemplu...

Să bem mai multă apă, băuturi cu electroliți și ceaiuri cu ghimbir

Prin transpirație eliminăm și electroliți precum sodiu și potasiu. O hidratare adecvată ajută organismul să mențină volumul sanguin necesar pentru răcire prin

transpirație, iar ghimbirul poate stimula ușor circulația periferică, favorizând eliminarea căldurii prin piele.

Să închidem geamurile – oricât de contraintuitiv ar fi

În timpul zilei, aerul de afară este adesea mai fierbinte decât cel din interior. Așadar vom aerisi dimineața devreme și seara, pentru a nu transforma locuința într-o mică seră urbană.

Să ne răcorim punctele de puls cu un prosop umed care a stat la frigider sau cu un cub de gheață

La nivelul încheieturilor, gâtului sau tâmpelor, vasele de sânge sunt situate mai aproape de suprafața pielii.

Să lăsăm curentul de aer de la ventilator pe noi când purtăm ceva umezit

Ventilatorul accelerează evaporarea apei de pe piele sau de pe hainele umezite, ceea ce consumă energie termică și produce o senzație rapidă de răcorire.

Să mâncăm ceva iute

Poate părea paradoxal, dar alimentele condimentate stimulează transpirația. Inițial vom simți căldura mai intens, ulterior organismul eliminând mai eficient excesul termic prin evaporarea transpirației.

În aer liber...

Să purtăm haine lejere, deschise la culoare

Materialele vaporoză permit circulația aerului, iar culorile deschise reflectă o parte din radiația solară. Rezultatul: mai puțină căldură absorbită și un confort termic mai bun.





Să luăm pauze mai dese atunci când facem mișcare
În timpul efortului, corpul produce cantități importante de căldură. Pauzele permit sistemului cardiovascular să se recupereze și reduc riscul supraîncălzirii.

Să luăm cu noi mici accesorii pentru răcorire: un ventilator portabil, pungi de gheață instant, șervețele umede. Aceste soluții simple pot reduce rapid temperatura percepută și oferă un ajutor binevenit atunci când umbra sau aerul condiționat nu sunt disponibile.

Să ne scufundăm brațele în apă rece
Măinile și antebrățele conțin numeroase vase de sânge superficiale. Câteva minute în apă rece vor reduce senzația de supraîncălzire.

Și copiii se încing, iar vara este anotimpul perfect pentru joacă liberă cu apă. Ce-ar fi să...

Îi lăsăm să își ude hainele la stropitorile pentru vegetație sau chiar la fântânile ornamentale

Apa de pe haine se evaporă treptat și funcționează ca un mic sistem natural de răcire, extrem de eficient în zilele caniculare.

Îi hrănim cu apă dulce din fructe la gustările din oraș

O caserolă cu pepene roșu sau căpșune, care conțin peste 90% apă, este o metodă gustoasă de hidratare. În plus, fructele aduc vitamine, minerale și antioxidanți utili în perioadele cu temperaturi ridicate.

Le permitem să dea jos pălăriuța, la umbră, pentru a-și aerisi și usca părul și scalpul

Scalpul este bogat vascularizat, iar evaporarea transpirației de la acest nivel contribuie la reglarea temperaturii corporale.

Înlocuim înghețata clasică din oraș cu sorbet din suc de fructe

Sorbetul oferă o senzație plăcută de răcorire și este, de regulă, mai ușor de digerat decât deserturile bogate în grăsimi, care pot crește producția internă de căldură în timpul digestiei.



AUDISPRAY

Fiecare *te iubesc* merită auzit



**+3
ani**

TRATAMENTUL
dopurilor
de cerumen

**FRAGMENTEAZĂ
ȘI DIZOLVĂ**
dopurile sau
acumulările de
cerumen

**EFFECT OPTIM
ÎN 15-30 MIN**
în funcție de
severitatea dopului
de cerumen



**+3
ani**

IGIENA URECHII

CURĂȚĂ ȘI PREVINDE
formarea dopurilor
de cerumen

**SOLUȚIE
100% NATURALĂ**

**ÎNMOAIE ȘI
DIZOLVĂ CERUMENUL,**
FACILITÂND ASTFEL ELIMINAREA
ÎN MOD NATURAL A ACESTUIA



Cooper

MagnaPharm
One Team. One Solution.

Audispray Ultra și Audispray Junior sunt dispozitive medicale clasa III. Mod de utilizare: Audispray Ultra (>3 ani): tratament dopuri - câte 4 pulverizări înainte de extracție SAU câte 2 pulverizări de max. 2 ori/zi, timp de max. 5 zile. Audispray Junior (>3 ani): igienă - câte 1-2 pulverizări în fiecare ureche, de 2 ori pe săptămână. Vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare și informațiile de pe etichetă.

MKSL-OTC1616/06/2026

PlantExtrakt®
natura sănătății tale



Giardinophyt

Produs **100% natural** pentru
parazitozele intestinale

Formulă originală
Prof. Dr. Farm. Ovidiu Bojor

O. Bojor



Favorizează **eliminarea paraziților
intestinali** (giardia, oxiuri, limbrici)



Beneficiile călătoriei cu trenul:

Ferestre de timp și spațiu mental

„A venit vacanța / Cu trenul din Franța...” – iată două versuri care au însoțit generații întregi de copii, însă abia la maturitate sensul lor complet devine vizibil. Pentru copilul ancorat în experiența imediată, Franța rămânea o noțiune abstractă, îndepărtată, fără rezonanță emoțională. În schimb, noțiunea de vacanță declanșa imagini clare și puternice: timp liber, joacă, mare, munte, prieteni. În acest contrast dintre concretul copilăriei și simbolurile înțelese abia mai târziu se regăsește o întreagă cultură a vacanței. Trenul este purtătorul prin spațiul de tranziție, cel în care, tihnit, lași în urmă ce-a fost și te pregătești pentru ce va veni – un avantaj pe care ritmul rapid al vieții de zi cu zi nu ți-l mai permite.

Călătoria cu trenul în vacanță – încetinire mindful

Călătoria cu trenul reprezintă o formă de explorare care pune accent pe tranziție, pe schimbările interioare ale călătorului, spre deosebire de zborul cu avionul, care comprimă timpul și rupe legătura cu spațiul în care te afli. Trenul oferă o trecere firească între regiuni, permițând călătorului să observe cum se schimbă peisajele, arhitectura caselor și atmosfera culturală. Această continuitate vizuală și emoțională transformă drumul într-o parte esențială a călătoriei, nu doar într-un mijloc de a ajunge la destinație. În rol de observator, persoana încetinește ritmul, se poate relaxa și ieși din rolurile și măștile sociale care consumă mare parte a activității sociale și profesionale.

Efectul ferestrei de tren

Privitul pe fereastra trenului induce o stare de calm greu de regăsit în alte forme de transport. Acest fenomen de fascinație relaxată este



atât de specific încât se numește întocmai „efectul ferestrei de tren” - stimulii vizuali (peisajele mereu schimbătoare) și auditivi (ritmul roților de tren) captează atenția și aduc mintea în prezent, scăzând stresul și gândurile, sporind concentrarea atenției asupra peisajelor și chiar memoria. Ritmul constant al șinelor, succesiunea lentă a câmpurilor, munților sau satelor și lipsa presiunii creează un spațiu interior de liniște, în care mintea se poate odihni sau poate reflecta fără efort.

Socializare și spontaneitate

Călătoria cu trenul oferă turistului relaxat posibilitatea de a observa oamenii și de a iniția conversații pornind de la lucruri spontane – o carte interesantă, un peisaj emoționant, un subiect

care trezește curiozitate. Prin conversațiile civilizate, fiecare învață că lumea poate fi un loc sigur, în care este loc pentru respect și bunăvoință reciprocă.

Alte beneficii ale călătoriei cu trenul

Călătoria cu trenul este cea mai puțin poluantă, în comparație cu cea cu avionul sau autoturismul, având emisiile de carbon cele mai reduse. Pe termen lung, acest lucru contribuie la protejarea mediului și la calitatea aerului pe care îl respirăm. Pe lângă acest lucru, călătoria cu trenul permite trasee flexibile, cu opriri și vizite în diferite zone, altele decât cele deja renumite – fapt care duce la susținerea economică și la încurajarea dezvoltării comunităților respective.



Cum să vă faceți plăcută călătoria cu trenul

Călătoria cu trenul poate fi o experiență plăcută, dacă aveți grijă de dumneavoastră și de cei din jur. Iată câteva sfaturi pentru a vă asigura că faceți tot ce vă stă în putință pentru acest lucru:

1. Protejați-vă intimitatea și respectați liniștea. Folosiți căștile pentru a asculta muzică sau a urmări filmele preferate, iar dacă vorbiți la telefon, țineți conversațiile scurte și vorbiți pe ton scăzut.

2. Depozitați bagajele în locurile corespunzătoare și nu le lăsați pe calea de acces. Dacă trenul are masă între scaunele poziționate față în față, nu o ocupați cu obiecte voluminoase. Puteți folosi masa pentru a pune doar în dreptul dumneavoastră obiecte mici (paharul de cafea cu capac,

telefonul, o agendă mică), dar nu genți, jachete sau alte obiecte voluminoase.

3. Evitați mirosurile puternice. De la parfumuri până la mâncare, mirosurile puternice pot deranja un vagon întreg. Nu vă descălțați, iar dacă urmează să măncați în tren, evitați alimentele care miros. Spre exemplu, niciun călător nu vrea să simtă miros de salam, nici de tutun sau băutură alcoolică.

4. Luați la dumneavoastră șervețele umede. Le puteți folosi pentru a vă igieniza mâinile, dar și pentru a șterge masa dintre scaune, înainte și după ce ați folosit-o. Strângeți ambalajele și aruncați-le în spațiile destinate sau păstrați-le la dumneavoastră până ce găsiți un loc în care le puteți arunca corespunzător.

5. Fiți pregătiți pentru călătoria cu copiii. Cei mici se pot plictisi repede de peisajele mereu schimbătoare. Dacă nu adorm legănați de mișcările constante ale trenului, pot deveni dornici de mișcare și stimulare. Asigurați activități discrete precum: cărți pe care le pot răsfoi, cărți de joc, diverse jocuri magnetice, căști pentru a asculta muzică. Comunicați-le regulile călătoriei (în tren fiecare stă la locul lui, nu se aleargă pe culoar, se stă aproape de părinți, se vorbește încet). Bunele maniere în tren pot fi astfel deprinse de la cele mai mici vârste.

Călătoria cu trenul poate fi, dacă alegeți să o priviți și să o modelați astfel, nu doar o tranziție, ci o parte de sine stătătoare a experienței de vacanță, o amintire bine conturată și o fereastră către liniște.

HALEON

Advil

EFFECT **RAPID** ÎMPOTRIVA **DURERII**

ÎNCEPE SĂ
ACȚIONEZE ÎN



Advil Ultra Forte este indicat pentru ameliorarea durerii de intensitate redusă și moderată, a lombalgiei, cefaleei, migrenei, durerilor reumatice, nevralgiei, algiiilor dentare, dismenoreei, reducerea febrei și pentru ameliorarea simptomelor răcelii și gripei. Utilizare- Adulți și adolescenți cu vârsta peste 12 ani: 1 capsulă de 3 ori pe zi, la 4-6 ore, după cum este nevoie. Nu trebuie administrate mai mult de 3 capsule (1200 mg) în 24 de ore. Advil Ultra Forte nu trebuie administrat copiilor cu vârsta sub 12 ani. Trebuie să vă prezentați la medic dacă simptomele dumneavoastră se înrăutățesc sau nu se îmbunătățesc după 3 zile pentru febră și 5 zile pentru dureri. Pentru controlul simptomelor se va utiliza cea mai redusă doză eficientă. Nu depășiți doza recomandată. Dacă aveți insuficiență renală sau hepatică trebuie să vă adresați medicului înainte de a utiliza Advil Ultra Forte. Adresați-vă medicului înainte de a utiliza Advil Ultra Forte în timpul sarcinii sau alăptării. Nu este recomandat în timpul sarcinii, în special în primele 3 luni. Este contraindicat în timpul ultimilor 4 luni de sarcină. Dacă alăptați nu trebuie să utilizați Advil Ultra Forte. Nu utilizați Advil Ultra Forte: dacă sunteți alergic la ibuprofen, acid acetilsalicilic (aspirina) și la alte medicamente antiinflamatoare nesteroidiene (AINS) sau la oricare dintre celelalte componente ale acestui medicament; dacă în timpul tratamentului cu AINS ați suferit de bronhospasm, astm bronșic, rinită sau urticarie; dacă suferiți sau ați suferit de ulcer la nivelul stomacului sau duodenului, hemoragii digestive, tulburări de sângerare și boli ale sângelui; dacă suferiți de insuficiență cardiacă severă, insuficiență hepatică severă sau insuficiență renală severă.

Acest medicament conține ibuprofen și se poate elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului. Medicamentele expirate și/sau neutilizate se consideră deșeuri periculoase.

Viza de publicitate nr: 7260 / 30.12.2025 PM-RO-ADV-25-00008

TONIMER

STIINTA

' e de NASUL '

TUTUROR!



Aceste produse sunt dispozitive medicale.
Pentru atenționări și instrucțiuni de utilizare citiți cu atenție prospectul.

ROU - TON -26-06-01



Apa de mare

Soluția optimă pentru igiena nazală zilnică, rinită, sinuzită și alergii

Spray-urile cu apă de mare – descriere

Sunt soluții saline sterile, obținute din apă de mare naturală sau reconstituită, bogate în clorură de sodiu și oligoelemente (magneziu, calciu, potasiu, zinc). Există două categorii principale: soluții izotonice (concentrație de sare similară cu cea a fluidelor organismului, aproximativ 0,9%), potrivite pentru igiena zilnică, și soluții hipertonică (concentrație 2-3%), folosite punctual pentru decongestionare în episoadele acute (rinite, sinuzite, alergii).

Cum acționează spray-urile cu apă de mare

Soluțiile saline izotonice acționează prin mecanisme fizice, nu farmacologice: curăță mecanic mucusul, alergenii, particulele și o parte din agenții patogeni de pe suprafața mucoasei, hidratează mucoasa și fluidifică secrețiile îngroșate. Soluțiile hipertonică, prin efect osmotic, atrag apa din țesutul mucoasei edematiate, reducând congestia.

Indicații pentru utilizare

- Igienă nazală zilnică, mai ales în mediu poluat sau uscat

(aer condiționat, încălzire)

- Adjuvant în răceală și gripă, pentru fluidificarea secrețiilor și ameliorarea congestiei
- Adjuvant în rinita alergică: reduce sarcina de alergenii de la nivelul mucoasei
- Curățare prealabilă a mucoasei, înainte de administrarea unui spray nazal medicamentos, pentru a-i crește eficiența
- Sinuzită: ca parte a tratamentului adjuvant, alături de medicația recomandată

Când este nevoie de evaluare medicală

Igiena nazală cu apă de mare nu necesită prescripție, dar anumite semne indică nevoia de consult ORL: congestie persistentă peste 10-14 zile, secreții purulente, febră asociată, durere facială intensă (posibilă sinuzită bacteriană) sau simptome de rinită alergică ce nu răspund la măsurile uzuale.

Metode de utilizare

Pentru igiena zilnică se recomandă soluția izotonică, de 1-2 ori pe zi. Pentru congestie acută, soluția hipertonică poate fi folosită punctual, câteva zile, nu ca utilizare cronică. La copiii mici

și sugari se folosesc formule și dispozitive adaptate vârstei.

O sinteză Cochrane privind spălăturile nazale saline în rinosinuzita cronică arată beneficii simptomatice, fără a le considera un substitut al tratamentului medicamentos în formele moderate-severe.

Beneficiile spray-urilor cu apă de mare

Profilul de siguranță este excelent, putând fi folosite pe termen lung, la orice vârstă, inclusiv la sugari, spre deosebire de decongestionantele vasoconstrictoare clasice, care pot produce dependență (rinită medicamentoasă) la utilizare prelungită. Sunt, de asemenea, utile pentru a reduce nevoia de decongestionante, mai ales la pacienții care le folosesc frecvent.



Suport optim pentru deficitul de fier!

**FIER ELEMENTAR
MICRONIZAT**



+1 an



- ✓ **Anemie feriprivă**
- ✓ **Deficit de fier**
- ✓ **Sarcină și alăptare**
- ✓ **După pierderi de sânge**
- ✓ **Perioade de creștere rapidă**
- ✓ **Pacienți cu reacții adverse la alte forme de fier**



Fără zahăr



Fără gluten



Fără lactoză

Sistem nervos protejat, glicemie sub control!



Fără zahăr



Fără gluten



Fără lactoză

7 INGREDIENTE ACTIVE

(uridină, acid alfa-lipoic, vitamine B și D)
ajutor în caz de:

- ✓ Amorțeală și furnicături
- ✓ Parestezii nocturne
- ✓ Slăbiciune musculară

Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție informațiile de pe ambalaj.



Prostata

Ce trebuie să știe orice bărbat

Prostata este o glandă mică, dar centrală în sănătatea bărbatului la vârsta mijlocie și înaintată. Majoritatea bărbaților vor avea, la un moment dat, modificări ale acestei glande, de cele mai multe ori benigne, dar necesitând totuși atenție, pentru a nu întârzia diagnosticul unei afecțiuni mai grave.

Prostata crește în dimensiuni odată cu vârsta

Prostata este o glandă situată sub vezica urinară, care înconjoară uretra și produce o parte din lichidul seminal. Odată cu înaintarea în vârstă, prostata crește frecvent în dimensiuni, proces numit hiperplazie benignă de prostată (HBP). Distinct de HBP, cancerul de prostată este una dintre cele mai frecvente neoplazii la bărbați, cu incidență, de asemenea, crescândă odată cu vârsta.

Principalele afecțiuni ale prostatei

Adenomul de prostată (hiperplazia benignă de prostată)

Creșterea benignă a prostatei este determinată de modificări hormonale legate de vârstă, în special ale raportului testosteron-dihidrotestosteron-estrogeni, care stimulează proliferarea celulelor glandulare. Pe măsură ce prostata crește, comprimă uretra, îngreunând fluxul urinar.

Cancerul de prostată

Cancerul de prostată apare



prin proliferarea necontrolată a celulelor glandulare maligne, adesea localizat inițial, cu evoluție lentă, dar cu potențial de extindere loco-regională sau la distanță în formele avansate.

Cum se manifestă afecțiunile prostatei

- Jet urinar slab sau întrerupt, dificultate la inițierea urinării
- Urinare frecventă, în special nocturnă (nicturie)
- Senzație de golire incompletă a vezicii
- Nevoie bruscă, imperioasă, de a urina
- Foarte important: cancerul de prostată în stadiile incipiente este frecvent asimptomatic; simptomele urinare de mai sus sunt tipice mai ales pentru adenomul de prostată (HBP)

Cum se pune diagnosticul

Evaluarea standard include anamneza, chestionarul standardizat IPSS (International Prostate Symptom Score) pentru

cuantificarea severității simptomelor, tușeul rectal, testul PSA (antigen specific prostatic) și raportul PSA liber/total. PSA nu este specific pentru cancer, putând crește și în HBP, prostatită sau după activitate sexuală recentă, de aceea interpretarea valorii se face întotdeauna de către urolog, în context clinic.

Ghidurile europene (EAU) și americane (AUA) recomandă discutarea screeningului PSA începând cu vârsta de 50 de ani la bărbații cu risc mediu, respectiv 40-45 de ani la cei cu istoric familial de cancer de prostată.

Atenționări

Un PSA crescut nu înseamnă automat cancer, dar nici nu trebuie ignorat; necesită întotdeauna evaluare urologică pentru interpretare corectă, nu autoevaluare pe baza unei singure valori de laborator.

www.intimohelp.ro

Aliatul pentru sănătatea intimă!



Acestea sunt dispozitive medicale. Citiți cu atenție prospectul/informațiile de pe ambalaj.

Nu doar pentru
bebeluși, pentru
toată familia

Sudocrem®

Protejează • Calmează
Barieră împotriva factorilor iritanți

Potrivită pentru bebeluși,
copii, adulți și vârstnici

250g

MULTI-RO-00725-12-25



Cauze surprinzătoare pentru colesterolul crescut

Când vorbim despre colesterol crescut, atenția se îndreaptă aproape automat spre alimentație. Realitatea clinică este însă mai complexă: mulți pacienți cu dietă rezonabilă au totuși valori mari ale colesterolului LDL, în timp ce alții, cu o alimentație mai puțin echilibrată, au profiluri lipidice surprinzător de bune. Ca în orice afecțiune, este important să se descopere și să se trateze și cauza, pentru a putea menține un nivel optim al colesterolului în sânge.

Ce este colesterolul?

Colesterolul este o moleculă lipidică esențială pentru structura membranelor celulare, sinteza hormonilor steroizi și a vitaminei D. Aproximativ 70-80% din colesterolul circulant este produs de organism, în principal la nivel hepatic, iar doar 20-30% provine direct din alimentație, motiv pentru care restricția alimentară singură are un efect limitat asupra valorilor din sânge.

De ce crește colesterolul în sânge?

Nivelul colesterolului rezultă din echilibrul dintre sinteza hepatică, aportul alimentar și rata de eliminare, controlată în mare parte de receptorii hepatici pentru LDL. Orice factor care perturbă acest echilibru, fie o mutație genetică a receptorilor LDL, un exces de hormoni de stres, o disfuncție tiroidiană sau o inflamație cronică, poate crește colesterolul independent de alimentație.

Cauze mai puțin cunoscute pentru colesterolul crescut

- Hipercolesterolemia familială: o mutație genetică prezentă la aproximativ 1 din 250 de persoane, care determină valori LDL foarte mari încă din copilărie, independent de dietă;
- Hipotiroidismul: încetinește metabolismul hepatic al lipidelor, ducând la creșterea LDL și a trigliceridelor; este frecvent la femei și adesea nediagnosticat;
- Privarea cronică de somn: somnul sub 6-7 ore pe noapte se asociază cu creșterea cortizolului, care favorizează mobilizarea lipidelor și scăderea colesterolului HDL;
- Apneea obstructivă de somn: asociată independent cu profiluri lipidice nefavorabile, în special la pacienții cu obezitate;
- Stresul cronic: hormonii de stres (cortizol, adrenalină)

cresc eliberarea de acizi grași liberi, care sunt convertiți în lipide circulante;

- Bolile renale cronice și diabetul zaharat de tip 2 alterează metabolismul lipidic;
- Anumite medicamente (corticosteroizi, unele diuretice, beta-blocante, contraceptive orale) pot influența profilul lipidic.

Concluzii

Alimentația rămâne importantă, dar nu este singura explicație pentru un colesterol crescut. Multe alte cauze au un impact real asupra profilului lipidic. Un tratament corect direcționat (inclusiv inițierea statinelor) se bazează pe riscul cardiovascular global și pe evaluarea cauzelor secundare, nu doar pe valoarea izolată a colesterolului LDL.





Alergiile sezoniere și reacțiile cutanate

Alergiile sezoniere se manifestă deseori printr-o varietate de simptome, cele mai comune fiind strănuturile în salvă, congestia nazală, rinoreea, mâncărimile de nas și iritațiile oculare. Mai puțin cunoscute, însă cu un impact la fel de debilitant asupra vieții de zi cu zi, sunt reacțiile cutanate la nivelul tenului, precum și ale pielii de pe corp. Cum le recunoaștem și ce putem face pentru a le ține sub control?



Care sunt reacțiile la nivelul pielii cauzate de alergiile sezoniere?

La persoanele cu teren atopic, alergenii din aer, precum polenul de ierburi sau graminee (timoftică, golomăț, grâu, secară, orz), buruieni (ambrozie, pelin), declanșează eliberarea de histamină în exces, ceea ce poate provoca iritații sau erupții cutanate.

Astfel, alergiile sezoniere pot afecta și pielea, nu doar nasul și ochii, și se manifestă prin:

- Mâncărimi sau iritații ale pielii de pe brațe, picioare, față sau scalp.
- Pete roșii, uscate și descumate.
- Urticarie sau mici umflături, în special pe față, care nu trebuie confundate cu acneea.
- Pleoape umflate, iritate și cearcăne.
- Eczeme care se agravează în perioadele de concentrații ridicate de polen.

Efecte negative pe termen lung

Reacțiile alergice repetate sau prelungite pot afecta funcția barierei cutanate, favorizând deshidratarea pielii și creșterea sensibilității la factori iritanți și alergeni. Pe termen lung, inflamația persistentă și scărpinatul frecvent pot menține pielea într-un ciclu continuu de iritație și reparare. Semnele unei bariere cutanate afectate includ uscăciune persistentă, senzație de tensiune, roșeață, mâncărimi, descumare și reactivitate accentuată la produse cosmetice, schimbări de temperatură sau transpirație.

Cum ții sub control reacțiile alergice la nivelul pielii?

Purtați haine cu mâneci lungi și pantaloni lungi din materiale naturale, lejere, când sunteți afară, pentru a împiedica polenul să intre în contact cu pielea, și încercați să evitați activitățile în aer

liber dimineața devreme, când concentrația de polen este ridicată. Spălați regulat hainele, prosoapele și lenjeria de pat și nu vă întindeți în pat îmbrăcat cu hainele purtate afară.

Igiena și îngrijirea adecvată a pielii sunt vitale, pentru că protejează bariera cutanată. Așadar, folosiți zilnic un produs de curățare delicat (apă micelară, loțiuni, lapte sau gel de duș neparfumate/neparfumat) și o cremă hidratantă pentru piele reactivă sau alergică, pentru a reduce iritațiile. De asemenea, încercați să nu vă frecați fața sau ochii după ce ați fost afară.

Dacă erupția cutanată este severă, reapare în mod repetat sau este însoțită de umflături și dificultăți de respirație, mergeți la medicul alergolog, pentru un tratament adecvat.

REACTIN[®]

Ameliorează **7** simptome
ale alergiei

STRĂNUT



HIPERSECREȚIE NAZALĂ



NAS ÎNFUNDAT



PIELE IRITATĂ



OCHI CARE LĂCRIMEAZĂ



OCHI IRITAȚI



OCHI ÎNROȘIȚI



Capsulă
moale



Poți scăpa de neplăcerile alergiei!

Doza recomandată: 1 capsulă pe zi. Se recomandă adulților, adolescenților și copiilor cu vârsta de 12 ani și peste. Reactin conține ulei de soia. Nu utilizați acest medicament dacă sunteți alergic la arahide sau soia. Se recomandă prudență la conducerea vehiculelor sau folosirea utilajelor. A nu se administra în timpul sarcinii și alăptării. Acest medicament conține diclorhidrat de cetirizină și se poate elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului. Medicamentele expirate și/sau neutilizate se consideră deșeurile periculoase. Viza de publicitate nr.: 8279/23.04.2026

Îngrijire completă pentru picioare catifelate!



ELIMINĂ CALUSURILE



HIDRATEAZĂ

- **Exfoliază** pielea aspră și îndepărtează bătăturile tălpii picioarelor



- **Hidratează** pielea aspră a călcâielor



Picioare grele și umflate

Cauze și tratament

Senzația de picioare grele, oboseite sau umflate este unul dintre cele mai frecvente motive de prezentare la medicul de familie sau la farmacie. Deși este adesea pusă pe seama oboselii, a statului prelungit în picioare sau a schimbării vremii, în multe cazuri semnalează debutul unei boli venoase cronice sau al altor afecțiuni mult mai grave.

De ce se umflă picioarele – ce se întâmplă patologic

Picioarele se umflă din cauza stazei venoase sau a stazei limfatice.

Staza venoasă înseamnă încetinirea circulației venoase, în special la membrele inferioare, atunci când valvele și peretele venos devin incompetente și se produc edem, inflamație, modificări cutanate și chiar tromboză.

Staza limfatică înseamnă încetinirea drenajului limfei, care duce la umflarea țesuturilor (edeme) și poate fi cauzată de infecții, inflamații, intervenții chirurgicale sau de probleme congenitale.

Cauze importante pentru picioare grele și umflate

- **Staza venoasă ocazională** este legată de stilul de viață: apare după statul prelungit în picioare sau pe scaun, călătorii lungi, consum crescut de sare etc.; este simetrică, moale, rece, nedureroasă, apare de obicei în partea a doua a zilei sau la finalul călătoriei, dispare sau scade vizibil peste noapte, după repaus;

- **Insuficiența venoasă cronică:** edemul este simetric, persistent, apare de obicei la finalul zilei, se ameliorează dimineața, poate fi însoțit de venectazii, dermatită, varice;

- **Tromboza venoasă profundă:** umflarea bruscă a



unui singur membru inferior; edemul este roșu și cald și poate fi însoțit de durere. Este o urgență medicală!

- **Insuficiența cardiacă:**

umflarea picioarelor este simetrică, persistentă, însoțită de lipsă de aer, oboseală extremă sau tahicardie;

- **Limfedemul primar sau secundar:** edemul este simetric, dur, nu dispare după somn și nici la presiunea cu degetul, pielea este îngroșată, iar degetele sunt umflate ca niște cârnăciori;

- **Bolile renale** (sindromul nefrotic, în special): edeme dimineața, care apar și la pleoape;

- **Ciroza hepatică:** edemele sunt generalizate, permanente, însoțite de creștere bruscă în greutate și icter;

- **Boli autoimune, hipotiroidie;**
- **Unele medicamente care duc la retenție de lichide:**

blocante ale canalelor de calciu, antiinflamatoare nesteroidiene, corticosteroizi.

CONCLUZII

Dacă ți se umflă brusc doar un singur membru inferior, edemul este roșu și cald și poate fi însoțit de durere, mergi de urgență la medic pentru excluderea trombozei venoase profunde.

Dacă ai ambele picioare umflate pe termen mai lung, nu doar ocazional, și prezinți și alte simptome, nu neglija acest fapt. Nu te diagnostica singur și nu te autotratata cu creme, unguente sau alte sfaturi de la prieteni ori de pe internet. Mergi la medic pentru investigații, diagnostic și tratamentul corect.



Crampele musculare cauzate de căldură – tratament și prevenție

Când temperatura exterioară crește, fie că vă aflați în spații deschise sau la interior, corpul pierde o cantitate mai mare de lichide și săruri minerale, iar mușchii sunt privați de nutrienții necesari. Aflați cum se tratează și, mai ales, cum se previn crampele musculare cauzate de căldură, pentru a vă putea desfășura activitățile normale pe parcursul verii.

Crampele musculare cauzate de căldură – cum apar și care sunt simptomele

Crampele musculare cauzate de căldură apar cel mai frecvent la persoanele care desfășoară activități fizice intense în medii calde și umede sau care transpiră abundent. Acestea se manifestă atunci când organismul pierde electroliți (sodiu, potasiu, magneziu) esențiali pentru funcționarea normală a mușchilor și nervilor.

Crampele sunt resimțite ca spasme musculare involuntare și dureroase, mai ales la nivelul gambelor, coapselor, brațelor, abdomenului, dar și spatelui, ce pot ține, în medie, 15 minute. Durerea variază de la un disconfort moderat până la crampe intense, iar în unele cazuri, contracția musculară poate fi vizibilă sub piele. Alte semne

asociate expunerii la căldură sunt: transpirații abundente, sete, oboseală sau slăbiciune, amețeli și greață.

Tratament și prevenție

Spre deosebire de cărcei, care se manifestă de obicei noaptea, la nivelul picioarelor, crampele musculare cauzate de căldură apar, în general, în timpul activității fizice în medii încinse. Așadar, este esențial să opriți imediat activitatea fizică și să vă retrageți, pe cât posibil, într-un loc răcoros sau umbrat. Consumați lichide și băuturi care conțin electroliți, efectuați întinderi ușoare ale mușchiului afectat și evitați reluarea efortului intens timp de câteva ore după dispariția simptomelor.

Atenție! Dacă crampele persistă mai mult de o oră, iar simptomele se agravează în ciuda repausului și hidratării, apar amețeli severe, confuzie, vărsături sau dificultăți de respirație, ori suferiți de afecțiuni

cardiovasculare, sunați imediat la 112.

Preveniți crampele musculare cauzate de căldură astfel:

- Hidratați-vă constant pe parcursul zilei, înainte să apară senzația de sete.
- Consumați lichide cu electroliți, mai ales dacă transpirați abundent sau faceți efort fizic.
- Evitați activitățile solicitante în intervalul orar 11:00–17:00.
- Faceți pauze la umbră sau în spații răcoroase atunci când petreceți mult timp afară.
- Creșteți treptat intensitatea activităților fizice pentru a permite organismului să se adapteze la căldură.
- Purtați haine lejere, deschise la culoare, din fibre naturale.
- Fiți atenți la semnale precum: transpirații abundente, oboseală, amețelă sau apariția crampelor și opriți activitatea.



FORCAPIL®



Spune **STOP** căderii părului.

**FORCAPIL® COMBINĂ ACȚIUNEA
ȘAMPONULUI ȘI A COMPRIMATELOR
PENTRU O RUTINĂ COMPLETĂ
DE ÎNGRIJIRE.**

TESTEAZĂ EFICIENȚA FORCAPIL!

Forcapil Anti-Căderea Părului este un supliment alimentar. Suplimentele alimentare nu înlocuiesc o alimentație variată și echilibrată și un stil de viață sănătos. A nu se depăși doza zilnică recomandată.



MagnaPharm
One Team. One Solution.

MKSL-DHC1801/06/2026

ENERGIE SĂ FII PE FAZĂ

și să nu ratezi momentele importante

Vitaminele B6 și B12
CONTRIBUIE LA
reducerea
OBOSELII ȘI
EXTENUĂRII

Aspartat de
ARGININĂ

Aspartat de
ARGININĂ

VITAMINA
B6

VITAMINA
B12



ZENTIVA

Acestea sunt suplimente alimentare și nu înlocuiesc o dietă variată și echilibrată și un stil de viață sănătos. Citiți cu atenție informațiile de pe ambalaj/prospect. Pentru a raporta o reacție adversă la un produs Zentiva SA/ Labormed-Pharma SA/Zentiva Pharma Trading SRL, vă rugăm să contactați serviciul de farmacovigilență: PV-Romania@zentiva.com; tel: +4 021 304 7597. ZPT.ZTN.06.26.000860861

Zentiva Pharma Trading SRL - Bd. Theodor Pallady nr. 50, Sector 3, București
Tel.: 021 304 72 00, Fax: 021 345 40 04, www.zentiva.ro



Un somn răcoros, în nopți fierbinți

Cum răcorim dormitorul înainte de a ne culca și cum reușim să dormim în timpul nopților fierbinți de vară?

Iată câteva sfaturi practice de la specialiști somnologi:

1. Aerisiți târziu, prin curent de aer.

Deschideți ferestrele seara târziu sau dimineața devreme, când temperatura exterioară este mai scăzută. Crearea unui curent de aer între două ferestre sau între fereastră și ușă ajută la evacuarea aerului cald acumulat în timpul zilei și la înprospătarea încăperii.

2. Mențineți geamurile acoperite pe timpul zilei.

Lumina solară directă încălzește rapid locuința. Jaluzelele de tip blind, cu strat alb reflectorizant la exterior, sau rulourile opace reduc semnificativ pătrunderea căldurii și pot scădea temperatura din cameră cu câteva grade.

3. Purtați pijamale lejere din fibre naturale.

Bumbacul, inul sau bambusul permit pielii să respire și facilitează evaporarea transpirației. Materialele sintetice rețin căldura și umiditatea, favorizând disconfortul nocturn.

4. Alegeți așternuturi și perne din materiale răcoroase.

Lenjeriile din bumbac, în sau bambus oferă o senzație de prospețime și permit o mai bună circulație a aerului. Pernele cu proprietăți de



disipare a căldurii din latex, lână sau hrișcă mențin confortul termic pe durata nopții.

5. Faceți un duș relaxant cu apă puțin mai rece decât temperatura corpului.

Un duș cald și rece ajută organismul să elimine excesul de căldură și favorizează instalarea somnului. Evitați apa rece, deoarece poate determina o reacție de compensare și creșterea temperaturii corporale.

6. Hidratați-vă corespunzător.

Deshidratarea poate accentua senzația de căldură și poate favoriza trezirile nocturne. Consumați apă pe parcursul zilei și păstrați un pahar cu apă lângă pat, fără a exagera înainte de culcare.

7. Controlați umiditatea cu un dezumidificator.

Un nivel optim al umidității, între 40% și 60%, face ca temperatura să fie percepută mai confortabil.

Aerul prea umed îngreunează evaporarea transpirației și amplifică senzația de sufocare.

8. Reduceți utilizarea electrocasnicelor care emit căldură.

Televizorul, computerul, încărcătoarele și alte electronice generează căldură. Opriti-le cu minimum o oră înainte de culcare pentru a limita încălzirea camerei.

9. Folosiți accesorii răcite în congelator.

Pastilele reutilizabile cu gel și compresele reci pot fi aplicate temporar la nivelul cefei, încheieturilor sau tălpilor pentru a reduce senzația de supraîncălzire.

10. Utilizați ventilatorul sau aerul condiționat corect.

Fluxul de aer nu trebuie orientat direct spre pat, deoarece poate provoca uscarea mucoaselor, rigiditate musculară sau disconfort respirator. Direcționați aerul către restul camerei.



Vară, joc și joacă: *dezvoltă-ți creativitatea împreună cu copiii*

1. Activități distractive în familie: Ziua desenului cu cretă, petrecere în pijama, șef pentru o zi (copilul primește puterea de decizie în familie, în mod adecvat vârstei și în sens distractiv, facilitând împlinirea nevoilor), noaptea privitului de stele – acest tip de activități de grup oferă întregii familii sentimentul de conectare și contribuie la încrederea în sine.

2. Activități creative: Tablou de familie (pictarea și înrămarea unui tablou colectiv), comic book (poveste ilustrată), inventarea unui joc (boardgame). Astfel de activități dezvoltă creativitatea, manualitatea, flexibilitatea gândirii, planificarea și pot fi realizate în doi sau în familia completă, dar și individual.

3. Activități care stimulează cooperarea și relațiile sănătoase: Ziua de gătit (copilul este bucătar împreună cu unul dintre părinți sau cu amândoi), construirea unui fort/cort (în curte, grădină, parc), dioramă din Lego (construire liberă a unui colț de natură/ de oraș), oracol de familie (caiet cu întrebări la care răspund toți membrii familiei, inclusiv cei din familia extinsă). Activitățile colaborative îi învață pe copii să negocieze, să împartă responsabilități și să se bucure de reușite comune.

Vara aduce cu ea un ritm mai lent, zile lungi și luminoase și, mai ales, ocazia perfectă de a beneficia de timp mai mult sau mai puțin structurat, care poate fi un aliat al părintelui în ceea ce privește dezvoltarea creativității și întărirea relațiilor de familie. Iată mai jos câteva categorii de activități care pot fi făcute în familie și care lasă loc liber creativității, imaginației și voii bune împărtășite.



4. Activități pentru atitudini sănătoase față de natură și nutriție: mandale naturale (crearea de modele decorative circulare, efemere, din materiale naturale precum pietre, flori, frunze, bețe, cochilii de melci etc.), grădinărit (îngrijirea unui spațiu verde), ziua salatelor (de fructe/ legume), reciclarea de hârtie acasă (rezultând foi groase potrivite pentru pictură și alte proiecte). Astfel de activități cultivă responsabilitatea față de mediu, obiceiuri alimentare sănătoase și dezvoltarea abilităților practice.

Indiferent de vârstă, spațiu sau resurse, vara poate oferi mici ocazii pentru interacțiuni constructive în familie care alungă plictiseala și care îi ajută pe cei mici să se simtă stimulați și conectați la frați, surori și părinți.

Chiar dacă părinții nu au vacanță, fiecare activitate menționată poate fi realizată în serile mai liniștite sau la final de săptămână, fiind diferite de activitățile specifice concediului comun și adaptabile ca nivel de dificultate și supervizare la vârsta copiilor.

Dermosept⁺

Prima atingere spre vindecare



SOLUȚIA DE ÎNGRIJIRE A RĂNILOR PENTRU ÎNTREAGA FAMILIE

Curăță ► Protejează rănilor ► Previne infecțiile



Non-iritant



Non-toxic



Non-alergenic



Fără alcool



Hidratant



Testat din punct
de vedere dermatologic

Dermosept este un dispozitiv medical.

Acest material promoțional este destinat profesioniștilor din domeniul sănătății. Pentru informații suplimentare consultați prospectul. Pentru raportarea incidentelor referitoare la dispozitivele medicale consultați website-ul Agenției Naționale a Medicamentului și Dispozitivelor Medicale din România <http://www.anmdm.ro/>.

SC Terapia SA | a SUN PHARMA company
Str. Fabricii nr. 124, Cluj-Napoca 400 632, România
J2004002038126, CUI RO15357398
RO-DSEPT-5/2026-06

Terapia
a SUN PHARMA company

SCAUNUL poate fi, și *confortabil*



Te scapă rapid și *confortabil* de constipație.

Acestea sunt suplimente alimentare. Citiți cu atenție prospectele.



Ce să nu mănânci când suferi de constipație

Dacă eliminarea conținutului intestinal este o problemă, se întâmplă mai rar de 3 ori pe săptămână, este însoțită de durere locală și disconfort abdominal, atunci trebuie să luați o serie de măsuri. Acestea țin de alimentație și stilul de viață și pot preveni sau chiar trata constipația ce nu are alte cauze medicale. O alimentație bogată în fibre alimentare, 2 litri de apă pe zi, mai multă mișcare și rutină în mersul la toaletă pot fi soluții facile. În același timp, există câteva tipuri de alimente pe care trebuie să le evitați sau chiar să le eliminați din dietă până la normalizarea digestiei.

1. Lactate și produse bogate în grăsimi și proteine animale

Brânzeturile maturate, laptele integral, înghețata și alimentele prăjite sunt adesea asociate cu episoade de constipație. Aceste produse conțin puține sau deloc fibre și necesită un timp mai lung pentru digestie, iar lactoza foarte des poate fi sursă de balonare și disconfort pentru unele persoane. În plus, excesul de grăsimi poate încetini motilitatea intestinală.

2. Alimente procesate

Produsele de patiserie ambalate, chipsurile,



mezelurile, mesele gata preparate, burgerii sau cartofii prăjiți conțin cantități reduse de fibre și niveluri crescute de grăsimi și sare. Lipsa fibrelor reduce volumul scaunului, iar digestia mai lentă favorizează absorbția excesivă a apei din colon, ceea ce favorizează scaunele uscate și tranzitul lent.

3. Grăsimi prăjite și carne roșie

Preparatele prăjite, bogate în grăsimi saturate, sunt greu de digerat și încetinesc tranzitul. De exemplu, carnea roșie, deși bogată în proteine și fier, nu aduce niciun aport de fibre și înlocuiește frecvent alimentele vegetale care stimulează digestia. Consumate ocazional și însoțite de legume proaspete, pot face parte dintr-o dietă echilibrată, dar în episoadele de constipație, eliminați-le temporar din meniu.

4. Produse din cereale rafinate, dulciuri concentrate și deserturi industriale

Pâinea albă, pastele rafinate, biscuiții și produsele de cofetărie sunt sărace în fibre și bogate în grăsimi. Consumul lor frecvent poate înlocui alimentele benefice pentru tranzit, precum fructele, legumele și cerealele integrale, contribuind astfel la apariția sau la agravarea constipației.

5. Băuturile care favorizează deshidratarea

Alcoolul și consumul excesiv de băuturi cu cofeină pot agrava constipația prin efectul lor diuretic. Atunci când organismul pierde mai multe lichide decât primește, colonul extrage o cantitate suplimentară de apă din materiile fecale, care devin mai tari și mai greu de eliminat. Hidratarea insuficientă rămâne una dintre cele mai frecvente cauze ale constipației funcționale.



Băuturi naturale bogate în electroliți

Atunci când pierdem multe lichide prin transpirație sau după o sesiune intensă de sport, consumul de apă este esențial, însă apa simplă nu oferă întotdeauna necesarul de minerale eliminate, precum sodiul, potasiul, magneziul, calciul și clorul. Electroliții contribuie la menținerea echilibrului hidric, reglează tensiunea arterială, participă la transmiterea impulsurilor nervoase și la contracția musculară, inclusiv a inimii.

Nivelul scăzut de electroliți poate determina oboseală și slăbiciune, crampe musculare, amețeață sau dureri de cap. Pentru a evita astfel de situații, băuturile preparate din ingrediente naturale reprezintă o alternativă sănătoasă la produsele comerciale. Aveți nevoie de fructe, legume, apă de cocos, miere și un praf de sare – împreună pot furniza atât lichidele pierdute, cât și o parte dintre electroliții necesari pentru o recuperare eficientă și o hidratare optimă.



Rețete de băuturi naturale bogate în electroliți

1. Băutură citrică cu portocală, lămâie și miere

O variantă clasică, bogată în potasiu și vitamina C, ce aduce și un aport de sodiu pierdut prin transpirație, ideală după expunerea la căldură sau activitate fizică moderată. Mierea oferă o cantitate mică de carbohidrați care facilitează absorbția apei și a sodiului.

Ingrediente (2 porții): 400 ml apă rece, suc proaspăt de la 2 portocale și o lămâie, 1 lingură miere, 1/8 – 1/4 linguriță sare de mare.

Mod de preparare: amestecați toate ingredientele într-o carafă până la dizolvarea completă a mierii și a sării. Serviți rece, cu câteva cuburi de gheață.

2. Apă de cocos cu pepene roșu și lime

Perfectă pentru caniculă, această băutură conține cantități importante de apă și potasiu provenite din pepene și apa de cocos, ce contribuie atât la hidratare, cât și la aportul de antioxidanți.

Ingrediente (2 porții): 250 ml apă de cocos, 150 ml suc de pepene verde strecurat și suc de la 1/2 lime, 1/8 linguriță sare de mare și câteva frunze de mentă.

Mod de preparare: amestecați toate ingredientele și păstrați băutura la frigider 30 de minute înainte de servire.

3. Băutură verde cu castravete și țelină

Legumele răcoritoare, bogate în apă, furnizează potasiu, magneziu și cantități mici de sodiu natural. Băutura este foarte potrivită în zilele cu temperaturi extreme, când senzația de sete persistă.

Ingrediente (2 porții): 1 castravete mare, 1 tijă de țelină apio, 400 ml apă rece, suc de la 1/2 lămâie, 1/8 – 1/4 linguriță sare de mare, câteva frunze de mentă.

Mod de preparare: pasați castravetele și țelina în blender împreună cu apa. Strecurați, adăugați suc de lămâie, sarea și menta și amestecați bine.

Atenție! Dacă suferiți de boli cardiovasculare sau renale, eliminați sarea din rețete.

Magneziu

Lipozomal | Bisglicinat

Tehnologii avansate
de absorbție




helcor


biosunline

Acestea sunt suplimente alimentare. Citiți cu atenție informațiile de pe ambalaj.

HALEON

PĂTRUNDE ADÂNC ADÂNC



și acționează la
sursa durerii

Bucuria mișcării

Voltaren Forte - este indicat pentru: [Adulți și adolescenți cu vârsta de 14 ani și peste]: ameliorarea durerii, inflamației și edemului în: - traumatisme ale țesuturilor moi: traumatisme ale tendoanelor, mușchilor și articulațiilor, de exemplu luxații, entorse, echimoze, dureri de spate (datorate activităților sportive); - forme localizate ale reumatismului abarticlar: tendinită (de exemplu epicondilită laterală), bursită, sindromul umăr-mână și periartrită; [Numai adulți (cu vârsta de 18 ani și peste)]: ameliorarea durerii în cazul unor forme localizate, ușor-moderate de reumatism degenerativ, de exemplu artroză (de la nivelul degetului, genunchiului). Doar pentru administrare cutanată. Trebuie să consultați medicul dacă afecțiunea nu se ameliorează sau se agravează într-un interval de 7 zile de la începerea tratamentului. Ameliorează durerea pentru o durată îndelungată, de până la 12 ore (aplicat de două ori pe zi - dimineața și seara). Gelul se aplică masând ușor zona afectată, până se absoarbe în piele. În primul și al doilea trimestru de sarcină nu trebuie administrat diclofenac decât dacă este absolut necesar. Medicamentul trebuie utilizat în timpul alăptării numai la recomandarea unui medic. Contraindicații: Hipersensibilitate cunoscută la diclofenac sau la oricare dintre excipienți. Pacienții cu astm bronșic, angioedem, urticarie sau rinită acută, induse de acidul acetilsalicilic sau alte antiinflamatoare nesteroidiene (AINS). Ultimul trimestru de sarcină. La copii și adolescenți cu vârsta sub 14 ani.

Acest medicament conține diclofenac dietilamină și se poate elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului. Medicamentele expirate și/sau neutilizate se consideră deșeurile periculoase. Viza de publicitate nr.: 8391 / 22.05.2026 PM-RO-VOLT-26-00017



Dans, dans, dans și beneficii pentru sănătate

Între universul real și cel fantastic, un lucru este clar, "trebuie să dansezi cât ține muzica", "fără să te oprești." „Nu te întreba de ce, nu te gândești ce sens are. Dacă începi să te gândești la lucrurile astea, ți se opresc picioarele.” Așa spunea omul-oaie în romanul „Dans, dans, dans” scris de Haruki Murakami și se referea, bineînțeles, la muzica vieții și la importanța de a ține ritmul cu ea. Dansul, însă, este un exercițiu excelent pentru corp și minte, deopotrivă.

Ce face dansul pentru corp?

Dansul este un antrenament pentru întregul corp, fie că este practicat ocazional, acasă, în societate, ca formă de sport, ritual, profesional. El poate îmbunătăți capacitatea cardiacă și pulmonară, forța musculară, prin antrenarea grupurilor musculare principale, rezistența și sănătatea oaselor, echilibrul, coordonarea și flexibilitatea articulară. Astfel, în funcție de amplitudinea mișcărilor, stil și ritmicitate, dansul devine un antrenament cardio, de forță, de echilibru și mental, toate reunite într-o singură activitate plăcută.

De asemenea, pune mintea în mișcare: ne antrenează memoria, sincronizarea și orientarea în spațiu - fie că dansăm singuri, fie alături de un partener sau într-un grup. Toate aceste mici provocări mențin creierul activ și ager pe termen lung.

Efecte ale dansului asupra minții și stării de spirit

Cercetări recente și analize realizate de mari universități din Australia au demonstrat științific faptul că dansul este la fel de eficient, uneori chiar mai eficient, decât alte forme de exercițiu fizic în ceea ce privește îmbunătățirea stării psihologice și a capacităților cognitive, precum bunăstarea emoțională, tratarea depresiei și controlul anxietății, motivația, cogniția socială și memoria, în special la adulții în vârstă. La copii, dansul poate fi superior altor exerciții fizice în ceea

ce privește reducerea somatizării (simptomele fizice ale suferinței psihologice).

În urma unui program structurat de dans de cel puțin șase săptămâni s-a descoperit că participanții, cu vârste cuprinse între 7 și 85 de ani, atât sănătoși, cât și cu boli cronice, cum ar fi boala Parkinson, insuficiența cardiacă, paralizia cerebrală și fibromialgia, au avut niveluri îmbunătățite în ceea ce privește sănătatea mentală și cognitivă. Toate acestea datorită provocării cognitive, interacțiunii sociale și expresiei artistice inerente dansului, care este ușor de practicat în mod constant, iar beneficiile sale pot fi observate pe termen lung.

Așadar, dansați... acasă, la un club de dans, la o petrecere, singuri, în cuplu, cu copii, cu prieteni sau cu necunoscuți. Atât timp cât sunteți în siguranță, nu vă gândiți prea mult!





Mușchii flexori ai șoldului dor în antrenamentul pentru abdomen

Câți dintre noi nu ne dorim un abdomen mai ferm, pe care să nu-l mai ascundem sub bluze largi? Așa că exersăm - abdomene scurte, lungi, cu picioarele îndoite sau întinse. Deseori însă, durerea din zona inghinală și a șoldurilor ne oprește sau ne face să renunțăm. De ce se întâmplă asta și cum antrenăm abdomenul fără a suprasolicita flexorii șoldului?



Compensarea musculară

Compensarea musculară, în sens general, este mecanismul prin care corpul activează alți mușchi decât cei utilizați în mod normal, pentru a putea continua o mișcare atunci când grupul muscular principal nu poate face față.

În cazul mușchilor abdominali versus flexorii ai șoldului, mușchiul care ar trebui să facă treaba (abdomenul profund) nu se activează suficient de repede sau nu este suficient de puternic, iar corpul apelează la cel mai disponibil și mai puternic grup muscular din zonă: flexorii șoldului.

Acest fenomen devine problematic pe fondul faptului că flexorii șoldului sunt deja foarte tensionați, din cauza statului prelungit pe scaun, pe când abdomenul este relaxat. La aceasta se adaugă lipsa de concentrare și coordonare a mișcărilor în timpul antrenamentului.

Cum activăm abdomenul și core-ul profund?

Înainte de antrenamentul pentru abdomen este esențial să activăm controlat mușchii profunzi (transvers abdominal, oblici interni, planșeul pelvin), pentru a preveni compensarea musculară, prin următoarele exerciții:

1. Bird dog (câine-pasăre):

din poziția câinelui (patru labe, pe palme și genunchi) întindem simultan brațul drept și piciorul stâng, menținând trunchiul stabil, fără să rotim bazinul. Revenim controlat și efectuăm pe partea opusă. Repetăm de 5 ori pe fiecare parte.

2. Forearm plank (planșa pe antebrațe):

ne poziționăm pe antebrațe și vârfulurile picioarelor, cu coatele sub umeri, aliniem umerii, șoldurile și gleznele pentru a angaja core-ul fără presiune pe șolduri. Menținem 30 de secunde, relaxăm și repetăm de 3 ori.

3. Pelvic tilts (înclinări

pelvine): din întins pe spate, genunchii îndoiți, tălpile pe podea, brațele pe lângă corp, activăm abdomenul pe expir și rotim pelvisul în sus, însă menținem coloana lombară pe saltea, relaxăm și, din aceeași poziție, pe expir, activăm core-ul și presăm coloana lombară în saltea, fără rotirea pelvină. Menținem câteva secunde și repetăm de 5 ori.

În timpul antrenamentului pentru abdomen, vizualizați fiecare mișcare și concentrați-vă asupra posturii, astfel: mușchii trebuie să fie încordați, buricul tras înspre coloană, menținând partea inferioară a spatelui lipită de podea. Ridicați umerii de la sol cu ajutorul abdomenului, nu al șoldurilor, cu mișcări lente și controlate, în ritmul respirației.

Urexpert® Pentru sănătatea tractului urinar



- ✓ Favorizează eliminarea bacteriilor prin urină
- ✓ Împiedică atașarea bacteriilor de pereții vezicii urinare
- ✓ Contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar

www.antibiotice.ro

at
Antibiotice

PLATINUM
always

NOU

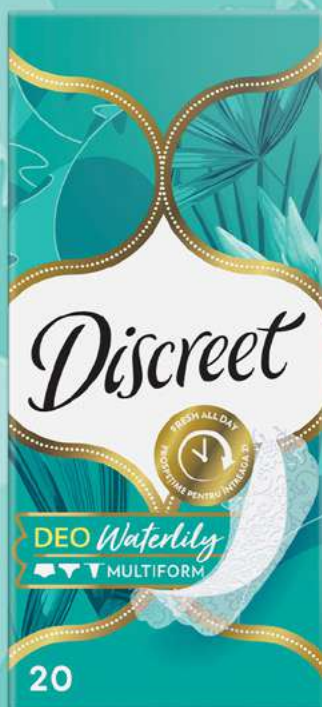
până la

100% fără scurgeri
se adaptează
contururilor corpului



O lume
nouă
a prospețimii

Discreet



20



Cetatea Histria

Polisul grec întemeiat acum peste 2600 de ani



Una dintre cele mai mari civilizații ale lumii antice fondează, pe malul vestic al Mării Negre, în secolul al VII-lea înainte de Hristos, un oraș. Polisul va crește și va prospera, dar nu va fi lipsit de pericole și de decădere. Acesta este orașul pe care îl cunoaștem azi drept Cetatea Histria, iar civilizația este cea a grecilor antici. Mai precis, ionieni veniți din Milet – oraș-stat care a fondat peste 60 de colonii pe malul Mării Negre și nu numai. Printre acestea se numără și orașul Tomis, cunoscut azi drept Constanța, mai tânăr cu 50-60 de ani decât Histria. Vă invităm așadar să descoperim împreună

Cetatea Histria și să aflăm ce ne relatează vestigiile arheologice excavate și studiate în decursul a peste un secol de explorări, în interiorul zidurilor sale.

Situată astăzi pe malul Lacului Sinoe, format din închiderea naturală a golfului din Marea Neagră prin care înaintau odinioară navele milesiene și, mai târziu, cele romane, Cetatea Histria face parte din Rezervația Biosferei Delta Dunării. Așadar, experiența de vizitare va fi amplificată de peisajul unic dobrogean, de berze, egrete și alte specii de păsări și animale protejate, pe care le veți întâlni pe drum. Atenție,

însă, și la șerpii de apă din Lacul Sinoe și de uscat, care se adăpostesc pe lângă zidurile cetății.

Evoluția unui polis grec la malul Mării Negre

Orașul antic Histria sau Istros este considerat prima așezare urbană din România, cu o organizare de tip polis și o întindere pe aproximativ 20 de kilometri în interiorul țărmului. Denumirea vine de la localizarea sa, la gurile Dunării, fluviul cunoscut în greaca veche ca Ister și în latină ca Hister. Fondat în 657 î. Hr. (după istoricul Eusebiu din Cezareea) sau în 630 î. Hr. (după Skymnos), Istros a fost port important la Marea

Neagră, timp de aproximativ 1300 de ani, fiind distrus și, în final, abandonat în secolul al VII-lea d.Hr., ca urmare a invaziilor avaro-slave, din epoca romano-bizantină.

După o primă distrugere violentă, către sfârșitul sec. VI î.e.n., în plină perioadă clasică, un nou zid de incintă reduce la jumătate suprafața inițială a orașului. În această perioadă, Histria cunoaște un regim democratic, aderarea la Liga Maritimă Ateniană, comerț intens și chiar monedă proprie – prima emisiune de monedă de pe teritoriul României.

Încercarea primului val de sciți de a se stabili în sudul Dunării, precum și răzvrătirile cetăților pontice împotriva lui Lysimach aduc cetății o nouă distrugere, către sfârșitul sec. IV î.Hr. În secolele următoare, orașul se reface și trăiește o nouă înflorire și mai ales primele alianțe cu unele căpetenii ale geților (Zalmodegikos, Rhemaxos). Secolul I î.e.n. aduce noi frământări și pericole externe: regele Pontului, Mithridates VI Eupator, trimite trupe la Histria, iar în anul 72 î.e.n., primele armate romane scot

coloniile vest-pontice de sub influența lui Mithridate, iar câțiva ani mai târziu, regele geto-dac Burebista cuprinde cetatea sub stăpânirea sa. Ulterior, orașul antic trece sub stăpânire romană, perioadă în care cunoaște o nouă înflorire.

Histria, cea mai veche așezare urbană din țară, a fost explorată începând din anul 1914, de către marele istoric și arheolog Vasile Pârvan. Munca lui a deschis calea unor descoperiri esențiale, punând bazele cercetării moderne a sitului. Săpăturile arheologice, demarate sub conducerea sa, au scos la iveală, pe lângă zidurile de incintă mai sus amintite, o serie de monumente remarcabile, datând din diferite perioade din existența cetății și un bogat material arheologic, cea mai mare parte fiind expusă în muzeul cetății.

Printre ruine grecești, romane și bizantine - ce puteți vizita la Cetatea Histria?

Complexul Muzeal Histria cuprinde Muzeul și Cetatea Antică. Vă recomandăm să vizitați prima dată Muzeul,

unde sunt expuse artefacte descoperite în timpul explorărilor arheologice, de mare valoare istorică, precum ceramică, monede, statuete, dar și unelte, bijuterii, obiecte din bronz. Totul ajută la reconstruirea atmosferei și a importanței culturale a Histriei. Priviți cu atenție inscripțiile funerare, pentru că oferă indicii despre viața și credințele locuitorilor. De asemenea, statuetele votive și monedele grecești sunt foarte valoroase, iar planșele care arată reconstrucțiile cetății vă ajută să vă imaginați cum arăta totul în antichitate.

Apoi urmează o alee ce duce către zidurile odinioară impunătoare, dar foarte bine păstrate și astăzi. Poarta principală de intrare în cetate atestă utilizarea sa îndelungată, de peste 1300 de ani, prin urmele adânc săpate în blocurile mari de piatră, de carele ce intrau odinioară în incinta sa.

Continuați incursiunea și veți descoperi ruinele cartierului comercial, cu ateliere și magazine antice, ale unor cartiere civile cu locuințe modeste, dar și străzi cu case somptuoase pe acropola cetății. Mai departe, se află un complex termal, cu băi romane, un drum antic pavat și un amfiteatru. Mai sus, pe deal, se află Templul lui Zeus, iar în apropiere, ceea ce a fost cândva Templul Afroditei. Veți găsi basilici antice și bizantine, așezări și necropole histriene.

Pentru a vă relaxa privirea, puteți coborî pe drumul ce duce către Lacul Sinoe, cu apa sa liniștită, vegetația specifică Deltei Dunării și păsările care cuibăresc pe lac.

**Descoperire plăcută,
Echipa i-Tour**



SEBOREIC, MIXT, NORMAL, USCAT SAU DESHIDRATAT? CUM ESTE TENUL TĂU?

Campanie de prevenție, educare și informare afecțiuni ale pielii



Scanează codul QR
și află mai multe!

Dezinfectează **rapid** rănille superficiale

Octizy®

Aventura continuă



- ✕ **Triplă acțiune: bacterii, fungi, virusuri**
- ✕ **Formulă transparentă**
- ✕ **Poate fi utilizat la orice vârstă**

Acesta este un medicament. Citiți cu atenție prospectul. Viza de publicitate nr. 8352/13.05.2026

TENDISULFUR® FORTE



Îngrijire avansată pentru tendoane și ligamente

Susține structura și regenerarea tendoanelor¹

Îmbunătățește vascularizarea și aportul de nutrienți²

Ajută la reglarea citokinelor inflamatorii³ și la protejarea împotriva stresului oxidativ⁴

Metilsulfonilmetan (MSM)

Colagen

Sulfat de condroitină

Clorhidrat de glucozamină

Boswellia, Smirnă, Turmeric

L-arginină, L-lizină

Vitamina C⁵



2 PLICURI
ZI



Fază
acută

1 PLIC
ZI



Fază de
întreținere

1. Yazaki M, Ito Y, Yamada M, Goulas S, Teramoto S, Nakaya M, Ohno S, Yamaguchi K. Oral ingestion of collagen hydrolysate leads to the transportation of highly concentrated Gly-Pro-Hyp and its hydrolyzed form of Pro-Hyp into the bloodstream and skin. J Agric Food Chem. 2017 Feb 28;65(11):2315-2322. doi:10.1021/acs.jafc.6b04820. 2. Comic CL, Housh TJ, Zuniga JM, Hendrix RC, Mielke M, Johnson GO, Schmidt RJ. Effects of arginine-based supplements on the physical working capacity at the fatigue threshold. J Strength Cond Res. 2010 May;24(5):1509-12. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181999816. 3. Rabinovitch V, Aithethen NB, Sohail S, Karagesan S, Ramesh R. Potential role of bromelain in clinical and therapeutic applications. Biomed Rep. 2016 Sep;6(3):283-288. doi: 10.5592/br.2016.720.



Informații destinate exclusiv profesioniștilor din domeniul sănătății.
Acest material este proprietatea Uriach România, iar reproducerea parțială sau totală este interzisă.

laborest.com