



Revista Alpha

Ediția 80 | 16.08 - 30.09.2026

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



alphega



Siguranța medicamentelor când temperaturile sunt ridicate

p.7

p.21

Pubertatea, tranziția
către adolescență

p.39

Nu ignorați aceste dureri
după vârsta de 50 de ani

p.44

Reglarea sistemului nervos
- cum ieși din starea de luptă



alphega
farmacie

teva

Fără

AU! viața e

UAU!



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

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 deșeurile 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, Ranciaro AM, Vitale SG, Donati S, Coppin G, Rondazzo CL, Donati A. A clinical pilot study on the effect of the probiotic *Lactobacillus rhamnosus* TOM 22.8 strain in women with vaginal dysbiosis. Sci Rep. 2021 Oct 28;11(1):2592. doi: 10.1038/s41598-021-01931-z. ² Piro A et al. Detection of vaginal lactobacilli as probiotic candidates. Sci Rep. 2019 Mar 4;9(1):3355. doi: 10.1038/s41598-019-40304-3. PMID: 30833631; PMCID: PMC6319935.

 Laborest

laborest.com

CUPRINS

SFATUL SPECIALISTULUI

7 Siguranța medicamentelor, când temperaturile sunt ridicate

SĂNĂTATEA LA CONTROL

11 Screening cardiovascular - recomandat pentru persoanele cu risc genetic

ANALIZE MEDICALE EXPLICATE

12 Markeri biochimici esențiali în diagnosticul insuficienței cardiace

FARMACIA VERDE

15 Șofranul ca antiinflamator - beneficii și atenționări

NOUȚĂȚI MEDICALE

16 De ce avem nevoie să consumăm proteine dimineața?

FAMILIE

21 Pubertatea, tranziția către adolescență

25 Mituri despre căscat

26 Microbiomul locuinței noastre

SFATUL PSIHOLOGULUI

31 Jurnal de cuplu - cât ajunge la tine din ce îți spune partenerul? Filtrele ascultării.

AFECȚIUNI

35 Rosul unghiilor este periculos - scapă de acest obicei

36 Conjunctivita infecțioasă vs. conjunctivita alergică - diferențe și când să mergem la medic

39 Nu ignorați aceste dureri după vârsta de 50 de ani

ÎNGRIJIRE

40 Gura uscată și schimbările hormonale din menopauză

43 Ce este Pranayama și cum puteți beneficia de această practică

44 Reglarea sistemului nervos - cum ieși din starea de luptă

ALIMENTAȚIE

47 Gustări târzii care nu strică somnul

MIȘCARE

51 Pectorali definiți și puternici cu aceste exerciții

52 Faceți sport - preveniți accidentările

LA DRUM CU ALPHEGA

56 Palatul Culturii din Târgu Mureș - Art Nouveau în inima țării

COORDONATOR PROIECT
Anca Golovei

HEALTH WRITER
Anca Stănilă

TEXTE
Dr. Daciana Toma
Medic primar medicină de familie,
formator în medicina de familie

Diana Amza
Psihoterapeut

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 16 august - 30 septembrie 2026.

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



Dragii noștri,

Vara se strecoară ușor printre degetele care țin o sticlă de apă minerală rece, cu căldurile ei aproape insuportabile, cu aerul sărat al mării și briza binefăcătoare ori cu ploile abundente pe care ni le amintim încă din copilărie. Atunci când totul pare că se mișcă prea repede și trece pe nesimțite, ori avalanșa de evenimente, știri și task-uri ne ține în tensiune permanentă, revista Alphega Farmacie vă invită la 5 minute de conectare la sine prin tehnicile de respirație Pranayama, de reglare a sistemului nervos și de ieșire din starea de luptă, pentru regăsirea energiei și a echilibrului.

Alături de doamna farmacist Corina Gorobieschi explorăm cele mai bune metode pentru a păstra și transporta în siguranță medicamentele atunci când temperaturile sunt ridicate. Iar psihoterapeutul nostru, Diana Amza, ne vorbește despre dezvoltarea și nevoile psihologice ale copiilor atunci când se află la pubertate, dar și despre „cele patru urechi psihologice”, care funcționează ca filtre ale ascultării și influențează deciziile care se iau, uneori, în cuplu. Atenție la urechea cu care interpretați ce spune partenerul!

Întrucât un sistem nervos echilibrat înseamnă și o inimă mai sănătoasă, vorbim despre screeningul cardiac obligatoriu pentru persoanele ale căror familii se confruntă cu afecțiuni cardiovasculare și despre analizele de sânge ce evaluează markeri biochimici esențiali în diagnosticul insuficienței cardiace.

Știați că nu numai vietățile au propria floră microbiologică? Imprimăm această floră, chiar și locuințelor noastre, care devin, astfel, mai bogate. Aflați cum mențineți sănătos microbiomul locuinței, pentru a preveni bolile.

Și, dacă tot vorbim despre prevenție, pentru scăderea inflamației din corp putem apela la extractul de șofran, iar pentru reducerea riscului de a contracta diverse infecții este necesar să renunțăm la rosul unghiilor.

La capitolul Alimentație veți găsi preparate ideale, bogate în proteine, pentru micul dejun și gustări sănătoase care nu strică somnul dacă vi se face foame înainte de culcare. Și, dacă bufeurile și gura uscată vă țin treze noaptea, veți putea citi care sunt cauzele și cum să ameliorați senzația de uscăre și arsură pe care multe dintre noi o avem la menopauză.

Și pentru că sănătatea nu are gen, bărbații vor găsi articole dedicate exercițiilor pentru definirea și menținerea pectoralilor puternici, dar și prevenirii accidentărilor prin sport, odată cu înaintarea în vârstă.

La final, vă invităm să vă lăsați învăluți de decorul Art Nouveau de început de secol XX, de legende vechi pictate pe vitralii și de arta prezentă la fiecare pas, reunite cu atât de multă eleganță în Palatul Culturii din Târgu Mureș.

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-prevenitie/?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, dureri dentare, durere reumatică și musculară, durere din formele ușoare de artrită, simptome de răceală și gripe, 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 / 21.04.2025 FM-RO-ADV-26-00001



SIGURANȚA MEDICAMENTELOR

când temperaturile sunt ridicate

Ce se întâmplă cu substanțele active din medicamente atunci când sunt expuse la căldură?

Ne răspunde doamna **Corina Gorobieschi**, farmacist-șef Pharma-Plant Țepeș:

Temperaturile ridicate pot reduce eficacitatea medicamentelor prin accelerarea degradării chimice a ingredientelor active. Acest fenomen diminuează potența tratamentului și poate chiar scurta durata de valabilitate a produselor farmaceutice. Căldura excesivă determină descompunerea mai rapidă a principiului activ prin procese precum oxidarea și hidroliza. Oxidarea presupune reacția directă a substanței active cu oxigenul, ducând la formarea de radicali liberi sau de produși reziduali de degradare, cu apariția efectului de schimbare a culorii produsului. Hidroliza reprezintă reacția chimică prin care o moleculă de apă rupe o legătură chimică din structura substanței active, determinând efecte precum modificarea mirosului sau precipitarea produsului.

Atenție! Deteriorarea unui produs nu este întotdeauna vizibilă, ceea ce poate duce la formarea unor compuși toxici pentru ficat, rinichi și intestine, la modificarea vitezei de eliberare (prea lentă sau prea rapidă), provocând reacții adverse neașteptate, precum și la pierderea eficacității, mai ales în cazul antibioticelor.



Corina Gorobieschi,
farmacist-șef
Pharma-Plant Țepeș



Siguranța medicamentelor când temperaturile sunt ridicate

Temperatura ambientală ridicată nu afectează doar oamenii și animalele, ci și substanțele active din medicamente, concepute pentru a fi stabile în anumite condiții. Așadar, iată la ce trebuie să fiți atenți atunci când urmați tratamente pe termen lung, când organizați cutia cu medicamente, dar și când călătoriți având medicamentele la dumneavoastră.

Medicamente cu risc crescut de deteriorare

Anumite formulări sunt deosebit de sensibile la căldură: insulina și

medicamentele GLP-1 își schimbă forma și își pierd din eficacitate, îngreunând controlul glicemiei și al greutății. EpiPen-urile devin mai puțin fiabile în situații de urgență dacă au stat în soare, iar inhalatoarele pentru astm/BPOC pot elibera cantități reduse de medicament din cauza modificării presiunii și a particulelor.

Medicamentele hormonale, tiroidiene, aspirina, antibioticele lichide, cremele, unguentele, picăturile oftalmice, ovulele și supozitoarele sunt, de asemenea, vulnerabile, având o eficiență redusă și o aplicare mai dificilă.



Umiditatea crescută este, la rândul său, un pericol pentru substanțele active din medicamente, dar și pentru dispozitivele medicale. Un studiu arată că glucometrele și benzile de testare, expuse chiar și pentru scurt timp la 42°C și la umiditate crescută, pot indica valori fals crescute ale glicemiei.

Ce înseamnă temperaturi ridicate?

Majoritatea medicamentelor și suplimentelor alimentare sunt formulate pentru a fi păstrate la temperaturi de 15-25°C, ferite de umiditate și lumină, dar rezistă, pe termen scurt, și la temperaturi de 27-30°C, dacă sunt păstrate în ambalajul original. De aceea, sunt ambalate individual în folii sau recipiente opace, cu silicagel, apoi în cutii de carton, măsuri care protejează conținutul sensibil.

În această categorie intră și medicamentele biologice injectabile, insulina neîncepută (2-8°C; cea începută, maximum 25°C, timp de 28-30 de zile), unguentele oftalmice și suspensiile cu antibiotic preparate, care se păstrează doar la frigider.

Atenție! Înghețul este, la rândul său, periculos. Așadar, nu introduceți medicamentele la congelator și nu le țineți pe raftul de sus sau în capătul frigiderului.

Cum depozitați medicamentele în siguranță la temperatura camerei?

- Păstrați medicamentele în ambalajul și recipientul original.
- Depozitați-le într-un sertar sau dulap cu temperatură stabilă (cămară, hol întunecat), la înălțime, ferit de copii și animale.

- Verificați datele de expirare și evitați să utilizați orice produs care pare decolorat, lipicios, crăpat sau dezintegrat.
- Locul de depozitare trebuie să fie ferit de umiditate, așadar nu va fi în baie sau lângă chiuvete.
- Evitați baia, bucătăria, zonele de lângă geamuri, aragaz ori cuptor, mașina parcată în soare, cutia poștală sau pervazurile însozite.

Cum să transportăm în siguranță medicamentele când plecăm în concediu?

Corina Gorobieschi, farmacist-șef Pharma-Plant Țepeș:

Atunci când urmați un tratament pe termen lung sau doriți să aveți la dumneavoastră medicamente de urgență în concediu, transportați medicamentele care se păstrează la temperatura camerei (15-25°C) în ambalajul original, într-o geantă izotermă simplă. Medicamentele termolabile (2-8°C) se transportă în geți frigorifice dedicate sau în huse speciale cu gel răcit.

Dacă plecați cu avionul, medicamentele se transportă în bagajul de mână, iar cele lichide trebuie declarate. Indicat ar fi să aveți asupra dumneavoastră o scrisoare medicală sau o rețetă justificatoare.

Dacă plecați cu mașina, păstrați geanta cu medicamente pe spațiul dintre scaune, pe podea. Evitați portbagajul sau torpedoul.

Atenție! Perioada recomandată pentru păstrarea medicamentelor într-un organizator este de maximum 7 zile, întrucât, odată scos din blister, produsul se degradează chimic mai rapid. Astfel, acesta absoarbe umiditate, are loc oxidarea, iar organizatorul nu oferă protecție termică sau UV. Medicamente care nu se păstrează niciodată în organizator: comprimate efervescente, orodispersabile, capsule gelatinoase și medicamente antitumorale.

Plicul cu silicagel absoarbe umiditatea, nu este comestibil și se păstrează în flacon până la terminarea produsului. Conținutul său nu este toxic, însă, în caz de înghițire, poate provoca înec sau disconfort digestiv și trebuie ferit de copii și animale, deoarece poate fi atractiv pentru acestea. De asemenea, necesită prudență în cazul vârstnicilor sau al persoanelor cu acuitate vizuală scăzută, deoarece poate fi confundat cu comprimatele care trebuie administrate ca tratament.



Enzistim[®]

supliment alimentar



Pancreatină

Lactază

Alfa-galactozidază

Bromelaină

Ghimbir



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

BENEFICIILE:

- 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**



SCREENING CARDIOVASCULAR

recomandat pentru persoanele cu risc genetic

Prevenția bolilor cardiovasculare începe din perioada prenatală, pentru că tot ce face gravida va influența viitorul copil, care va deveni adult. Pe parcursul copilăriei, toate măsurile pe care le luăm pentru ca micul viitor adult să aibă un stil de viață sănătos îl vor proteja de riscul de a dezvolta boli cardiovasculare, iar evaluările stării de sănătate sunt la fel de importante. Nu putem interveni asupra moștenirii genetice personale, dar putem controla ceilalți factori de risc, astfel că, în funcție de specificul fiecăruia dintre noi, periodicitatea și tipul de screening se modifică.

Controlul care poate crește șansele la o viață lungă și independentă

Evaluarea începe cu o consultație la medicul de familie și o anamneză detaliată, în care sunt analizate istoricul familial și ceilalți factori de risc, precum hipertensiunea arterială, diabetul, fumatul, consumul de alcool, nivelul de activitate fizică, obezitatea, dislipidemia (grăsimile crescute în sânge). De aceea, este important să aveți informații despre problemele de sănătate ale rudelor de gradul I (părinți, frați și copii). Examinarea este completată de măsurarea tensiunii arteriale, electrocardiogramă (EKG) și analize de sânge pentru profilul lipidic și glicemie. Dacă sunt identificate riscuri din sfera cardiovasculară, medicul poate recomanda evaluări mai complexe (ecocardiografie, test de efort, monitorizare Holter

sau alte explorări imagistice și, în anumite situații, testare genetică).

Frecvența și complexitatea screeningului diferă de la o persoană la alta. Tensiunea arterială ar trebui verificată periodic începând cu vârsta de 3 ani, la cel puțin 3 ani în grupa de vârstă 18-39 de ani fără factori de risc, anual dacă există factori de risc și la cei de peste 40 de ani. Pe tot parcursul vieții se recomandă evaluarea profilului lipidic, a glicemiei și a altor factori de risc. La

persoanele cu antecedente familiale de boală cardiovasculară precoce, hipercolesterolemie, diabet zaharat, obezitate sau sindrom metabolic, se pot include și testarea lipoproteinei A (Lp(a)) și a apolipoproteinei B (ApoB). Lp(a) este puternic determinată genetic (peste 90% din variația nivelului este moștenită), iar ApoB este considerat un marker foarte bun al numărului de particule aterogene (LDL, VLDL etc.). Tot în această categorie intră și scorul de calciu coronarian.

Importanța screeningului constă în faptul că multe boli cardiovasculare evoluează ani la rând fără simptome evidente, fiind extrem de relevant pentru evaluarea sănătății inimii. Depistarea timpurie permite inițierea măsurilor de prevenție, reducând semnificativ riscul de eveniment cardiovascular invalidant.





Markeri biochimici esențiali în diagnosticul insuficienței cardiace

Dacă vă simțiți obosit după un efort minim, respirați cu dificultate și aveți picioarele umflate, este posibil ca medicul să suspicioneze, dacă există antecedente cardiovasculare, insuficiența cardiacă. NT-proBNP și troponina T sunt teste de sânge ce oferă informații esențiale despre modul în care funcționează inima și pot confirma sau exclude boala mult mai rapid decât alte investigații.



Ce este insuficiența cardiacă, care sunt semnele și cauzele

Insuficiența cardiacă apare atunci când inima nu mai poate pompa suficient sânge pentru nevoile organismului sau o face cu un efort și presiuni crescute. Semnele principale sunt oboseala și scăderea capacității de efort, respirația greoaie (dispneea), umflarea picioarelor (edeme), creșterea în greutate prin retenție de lichide. Cauzele frecvente sunt boala coronariană sau un infarct, hipertensiunea arterială, afecțiunile valvelor cardiace, aritmiile cronice, diabetul, bolile pulmonare sau renale, cardiologul având nevoie de teste specifice pentru o identificare corectă.

Markerii biochimici – ce sunt și când se recomandă testarea lor

NT-proBNP este un biomarker eliberat de inimă atunci

când este supusă unui stres sau unei presiuni de umplere crescute. Cu cât inima depune un efort mai mare, cu atât valorile sale cresc. De aceea, testarea NT-proBNP se recomandă în special atunci când vă prezentați la medic cu dispnee, oboseală de cauză neclară sau edeme periferice, atunci când aveți boli care cresc riscul de a dezvolta insuficiență cardiacă ori pentru monitorizarea tratamentului la pacienții deja diagnosticați.

Troponina T este o proteină prezentă în celulele musculare cardiace. În mod normal, nivelul ei în sânge este foarte scăzut. Când celulele inimii sunt afectate, troponina este eliberată în circulație, putând fi detectată prin analize de sânge. Se recomandă mai ales atunci când există suspiciunea unui infarct miocardic acut sau a unei

leziuni recente a mușchiului inimii, dar este utilă și în evaluarea pacienților cu insuficiență cardiacă cronică.

Utilitatea clinică a markerilor biochimici

Valorile sub 300 pg/mL pentru NT-proBNP fac diagnosticul de insuficiență cardiacă puțin probabil la un pacient cu dispnee acută, aceasta având alte cauze. În schimb, valorile ce depășesc 450 pg/mL la pacienții sub 50 de ani, 900 pg/mL între 50 și 75 de ani și 1800 pg/mL peste 75 de ani sunt considerate crescute și indică risc de insuficiență cardiacă. Troponina T este considerată normală, de regulă, sub 14 ng/L la femei și sub 22 ng/L la bărbați, în funcție de testul folosit de laborator. Cei doi markeri vor trebui interpretați de către medic în corelație cu celelalte rezultate și investigații pentru stabilirea tratamentului.



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.

1 / zi





Șofranul ca antiinflamator

- beneficii și atenționări

Extracțele naturale din plante medicinale sau aromatice constituie frecvent o cale complementară sau chiar unică de prevenție în diferite tipuri de afecțiuni. Utilizat de milenii în gastronomia persană și mediteraneană, cel mai scump condiment din lume, șofranul (*Crocus sativus* L.), are și potențial antiinflamator natural. Efectele sale se datorează, în principal, celor 3 compuși bioactivi documentați științific: crocina, crocetina și safranulul. Crocina, pigmentul hidrosolubil al șofranului, acționează ca antioxidant puternic și ca neutralizator al radicalilor liberi. Alături de crocetină, reduce producția de citochine, iar alături de safranul, compusul aromatic, are efect antiinflamator prin modularea NF- κ B și reducerea expresiei genelor proinflamatorii.

Șofranul și efectele antioxidante și antiinflamatorii dovedite științific

Activitate antioxidantă

Compușii naturali ai șofranului ajută organismul să neutralizeze radicalii liberi, molecule instabile care pot accelera îmbătrânirea și pot favoriza apariția unor boli cronice precum diabet, artrită, afecțiuni neurodegenerative sau cancer. Extracțele de șofran au acțiune antioxidantă, datorită flavonoidelor și carotenoizilor, acționând împotriva stresului oxidativ.

Potențial antitumoral

Numeroase cercetări preclinice arată că șofranul poate încetini creșterea tumorilor și poate ajuta celulele bolnave să intre în apoptoză – moarte celulară controlată. Compușii crocina și crocetina sunt deosebit de activi, uneori mai eficienți decât extractul brut. Deși rezultatele sunt promițătoare, autorii subliniază că sunt necesare studii clinice pentru confirmare.

Activitate antiinflamatoare

Deși majoritatea dovezilor privind efectele antiinflamatoare ale șofranului provin din studii preclinice și de laborator, acestea sugerează activitate modulatorie asupra unor mediatori ai inflamației, precum TNF- α , IL-6 și citokine implicate în răspunsul alergic. Dovezile clinice sunt încă

limitate și nu permit concluzii ferme privind eficiența la oameni.

Limitările utilizării în medicină

Studiile arată că șofranul și compușii săi sunt, în general, bine tolerați, cu un profil de toxicitate scăzut în dozele obișnuite, sub 100 mg. Atenție, însă, acesta poate interacționa cu unele medicamente și nu este recomandat în timpul sarcinii. Calitatea suplimentelor alimentare cu șofran și conținutul de substanțe active diferă între producători. Întotdeauna verificați sursa și cumpărați doar din farmacii. Înainte de a trata orice semne sau simptome pe care le aveți, este important să cunoașteți cauza care le generează și să aveți un diagnostic, pentru a nu vă pune viața în pericol.





De ce avem nevoie să consumăm proteine dimineța?

Începeți ziua cu un mic dejun bogat în proteine sau doar cu o cafea? 78% dintre persoanele care au slăbit și au reușit să-și mențină greutatea, înregistrate în Registrul Național pentru Controlul Greutății din SUA, iau micul dejun, iar recomandările sunt ca acesta să conțină proteine. Care sunt beneficiile consumului de proteine dimineța și cum să le includem în preparate rapide?

Rolul proteinelor din prima masă a zilei

Consumul de proteine la micul dejun oferă organismului aminoacizii care susțin refacerea și menținerea masei musculare după repausul din timpul nopții. Acest tip de masă sprijină recuperarea după antrenamentele matinale și adaptarea musculară. În plus, poate facilita respectarea aportului caloric zilnic, prin diminuarea poftei de gustări nesănătoase, deoarece proteinele stimulează eliberarea hormonilor de sațietate, precum peptida YY, reducând senzația de foame.

Un alt beneficiu important este stabilizarea glicemiei, care previne scăderile bruște de energie și iritabilitatea. Nu în ultimul rând, aminoacizii esențiali contribuie la producerea

neurotransmițătorilor implicați în concentrare și memorie, sprijinind astfel claritatea mentală necesară activităților zilnice. Dacă aveți afecțiuni care impun anumite restricții alimentare, discutați despre dietă cu un dietetician sau cu medicul curant.



Idei de mic dejun bogat în proteine recomandat pentru un adult sănătos:

1. Omletă cu 3 ouă, brânză și legume

Ingrediente: 3 ouă medii, 30 g brânză, 50 g spanac sau ardei tocat, sare și piper.

Preparare: Bateti ouăle, adăugați legumele, brânza și asezonați. Prăjiți în puțin ulei de măsline, la foc mediu, 2-3 minute pe fiecare parte.

Aport proteic: 22-25 g, pentru sațietate îndelungată și susținerea masei musculare.

2. Iaurt grecesc cu nuci și fructe de pădure

Ingrediente: 200 g iaurt grecesc (sau skyr), 20 g nuci, fistic sau migdale, 50 g fructe de pădure proaspete sau congelate, puțină miere.

Preparare: Se amestecă iaurtul cu fructele într-un bol și se presară nucile deasupra.

Aport proteic: 15-20 g, plus probiotice pentru sănătatea digestivă și antioxidanți din fructe.

3. Terci de ovăz cu semințe de chia și unt de arahide

Ingrediente: 50 g fulgi de ovăz, 200 ml lapte vegetal, 1 lingură semințe de chia, 1 lingură unt de arahide.

Preparare: Seara, amestecați fulgii, laptele și semințele de chia și lăsați la frigider. La trezire, adăugați doar untul de arahide.

Aport proteic: 15-17 g, fibre și acizi grași omega-3.

4. Shake proteic cu banană și lapte de migdale

Ingrediente: 30 g pudră proteică vegetală (mazăre sau soia), 250 ml lapte de migdale, 1 banană.

Preparare: Se mixează toate ingredientele într-un blender timp de 30-40 de secunde.

Aport proteic: 20-25 g.

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.





Pubertatea, tranziția către adolescență

Semnele pubertății

Pubertatea este procesul prin care corpul copilului devine capabil de reproducere, trecând prin transformări hormonale, fizice și psihologice. La fete, pubertatea începe de obicei între 8 și 13 ani, iar la băieți între 9 și 14 ani. În termeni clinici, debutul pubertar este marcat de dezvoltarea sânilor la fete, în jurul vârstei de 11 ani, și de creșterea testiculelor la băieți, în jurul vârstei de 11 ani și jumătate.

Semnele pubertății la fete includ:

- dezvoltarea sânilor;
- creșterea în înălțime;
- apariția părului pubian și axilar;
- menstruația;
- sensibilitatea emoțională crescută.

La băieți, semnele pubertății includ:

- mărirea testiculelor și a penisului;
- apariția părului pubian, axilar și facial;
- îngroșarea vocii;
- erecțiile spontane;
- poluțiile nocturne;
- impulsivitatea;
- dificultățile în exprimarea emoțiilor.

Aceste transformări sunt firești și urmează ritmuri diferite de la copil la copil. Factorii genetici, nutriția, mediul și starea emoțională influențează momentul debutului pubertar.



Pubertatea precoce la fete și băieți – consecințe psihologice și tratament

Părintele ar trebui să fie atent la apariția precoce a semnelor de pubertate, deoarece, netratate, acestea pot avea repercusiuni negative asupra sănătății fizice și mentale a copilului. Aceasta apare atunci când transformările pubertare încep înainte de 8 ani la fete și înainte de 9 ani la băieți. Fetele cu maturizare precoce prezintă un risc crescut de anxietate, depresie, tulburări emoționale, dificultăți de integrare socială și preocupări intense legate de imaginea corporală, în timp ce băieții prezintă impulsivitate, comportamente riscante, dificultăți de reglare emoțională și, în unele

Copilul care până ieri căuta apropierea devine brusc iritabil, retras sau, dimpotrivă, impulsiv și greu de gestionat? Bun venit la pubertate, acea perioadă a transformărilor mai mult sau mai puțin subite, în care singura constantă este schimbarea.

cazuri, probleme de adaptare socială. În schimb, maturizarea tardivă la băieți este asociată cu un risc crescut de simptome depresive în adolescența târzie. Cu tratament medicamentos și suport adecvat, majoritatea copiilor cu pubertate precoce pot ajunge la o adolescență normală, fără suferință psihologică produsă de dezvoltarea prea rapidă sau întârziată.

Nevoile psihologice în pubertate – sfaturi pentru părinți

În vreme ce fetele ajunse la pubertate au nevoie de conversații intime și liniștitoare cu părinții lor, prin care să proceseze emoțional evenimentele prin care trec, băieții au mai multă nevoie



de încredere și de ghidaj calm atunci când este cazul, dar fără critică personală.

Pubertatea reprezintă perioada potrivită pentru unele conversații pe care copiii le vor aprecia atunci când le parcurgeți împreună, chiar dacă subiectele sunt delicate:

- prezentați transformările fizice într-un registru al normalității, fără rușine sau dezgust;
- atenționați asupra igienei corporale și a nevoii de utilizare a deodorantului; discutați despre menstruație și igiena specifică, despre acnee și modul de gestionare a acestuia;
- discutați deschis despre emoții, despre nevoia de a se simți parte dintr-un grup și de a primi validarea acestuia versus alegerile sănătoase pentru sine (echilibrul eu-ceilalți);
- abordați tema consimțământului și a respectului reciproc (atingeri, transmiterea de poze sau informații personale) și a vieții private în utilizarea aplicațiilor sociale (siguranța online, identificarea agresorilor online sau a persoanelor care atrag și influențează negativ prin trenduri, provocări, atragerea în diferite rețele sau răspândirea de atitudini

discriminatorii ori extremiste);

- încurajați protecția personală în grupuri, necesară atunci când viața socială devine autonomă (nu mai depinde de medierea părintelui), cu reguli precum: refuzarea băuturilor deschise sau a alimentelor, bomboanelor ori dulciurilor de la străini, refuzarea implicării în conflicte, retragerea din situații periculoase, evitarea zonelor periculoase (parcări, terenuri virane, clădiri părăsite).

Recomandări generale pentru o relație părinte-copil în continuă schimbare:

1. Folosiți micile ocazii pentru conversații de actualizare: drumurile cu mașina, mesele, activitățile zilnice comune pot oferi

contexte în care copilul să se simtă confortabil să vă povestească despre sine.

2. Normalizați emoțiile: „E normal să simți asta și eu aș fi simțit la fel dacă mi-ar fi zis cineva așa...” și căutați soluții la problemele care le cauzează.

3. Evitați luptele de putere; negociați și oferiți încredere condiționată: „Știu că vrei să ieși cu prietenii și poți face asta dacă respecti următoarele reguli, de exemplu să te întorci până la ora opt și să nu schimbi locația asupra căreia am convenit, să îmi răspunzi la telefon când te sun și să mă suni înapoi dacă vezi că ai un apel ratat de la mine.”

4. Discutați despre cazuri reale: provocări TikTok care au dus la accidente, copii care au fost ademeniți să părăsească domiciliul, exemple de bullying la școală, favorizând astfel învățarea indirectă (ce ar fi fost bine să facă persoana respectivă, cum se putea proteja, ce se face în anumite situații, cum recunoști persoanele rău intenționate).



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
Oft. Team. Care 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 extractie 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-OTC1816/06/2026

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)



Mituri despre căscat

Căscatul are cauze fiziologice, confirmate științific, precum: oboseala, trecerea din faza de somn în cea de trezire, temperatura mai ridicată a creierului, presiunea auriculară, dar și empatia, ca factor social. Da, atât oamenii, cât și mamiferele cască, în parte ca răspuns empatic sau ca un comportament de sincronizare cu grupul. Cum se explică, însă, cele mai frecvente mituri despre căscat?



MIT:

Caști doar când ești obosit sau plictisit.

FALS

Oboseala este una dintre cele mai cunoscute cauze ale căscatului, dar nu este singura. Căscatul apare și în momentele de tranziție dintre somn și starea de veghe, în perioade de concentrare intensă sau chiar înaintea unor activități care solicită atenția. Cercetările sugerează că acest reflex contribuie la reglarea temperaturii creierului și la menținerea unei stări optime de funcționare a acestuia.

MIT:

Nu este normal să caști de prea multe ori pe zi.

FALS

ȘI

ADEVĂRAT

Nu există un număr normal universal de căscături pe zi, iar frecvența diferă de la o persoană la alta. După un număr redus de ore de somn, într-o perioadă stresantă sau solicitantă, putem căsca și de peste 20-30 de ori într-o zi. Totuși, atunci când căscatul devine excesiv, apare fără legătură cu starea de oboseală și este însoțit de alte simptome, poate semnala o problemă de sănătate. Printre cauzele posibile se numără tulburările de somn (precum apneea obstructivă în somn sau narcolepsia), efectele unor medicamente, afecțiuni neurologice ori cardiovasculare. Precizați medicului aceste manifestări.

MIT:

Căscatul este contagios.

ADEVĂRAT

Probabil ați observat că simplul fapt de a vedea pe cineva căscând sau de a citi despre căscat poate declanșa același reflex. Fenomenul este real și bine documentat științific, apărând mai ales între persoane care au o legătură emoțională apropiată, deoarece este asociat cu mecanismele empatiei și ale sincronizării sociale. Oamenii tind să „preia” căscatul membrilor familiei, prietenilor sau colegilor mai ușor decât al unor persoane necunoscute. Interesant este că acest comportament a fost observat și la alte mamifere sociale, precum câinii, cimpanzeii sau lupii.

MIT:

Alergia mă face să casc.

ADEVĂRAT

Alergiile pot provoca inflamația mucoasei nazale și disfuncția trompei lui Eustachio, canalul care egalizează presiunea dintre urechea medie și mediul exterior. Căscatul ajută la deschiderea trompei lui Eustachio și la echilibrarea presiunii. Așadar, oricât de surprinzător ar fi, reflexul apare în perioadele cu simptome alergice, precum senzația de ureche înfundată, congestia nazală sau scăderea temporară a auzului. Tratatrea sau controlul simptomelor alergice ar putea reduce și frecvența căscatului.



Microbiomul locuinței noastre

Petrecem aproximativ 90% din viață în spații închise, casa noastră fiind acel loc unde ne simțim cel mai în siguranță. Surprinzător sau nu, ea găzduiește milioane de microorganisme invizibile care formează microbiomul locuinței, un ecosistem complex și dinamic aflat într-o continuă schimbare. Cercetările recente sugerează că acest univers invizibil poate influența sănătatea respiratorie, funcționarea sistemului imunitar și chiar starea generală de bine.

Ce este microbiomul locuinței?

Așa cum organismul uman găzduiește o comunitate complexă de microorganisme, și mediul în care trăim este populat de o diversitate de microbi. Acesta include bacterii, acarieni, fungi și virusuri prezente în aer, în praf, pe mobilier, textile sau pardoseli. Deși cuvântul „microb” este adesea asociat cu îmbolnăvirea, realitatea este că majoritatea acestor organisme sunt inofensive, iar unele pot contribui la buna funcționare a sistemului imunitar.

Ce modelează microbiomul casei?

În mare măsură, chiar noi, participând zilnic cu propriile microorganisme și introducând unele noi prin contactul cu

exteriorul. Animalele de companie, plantele, umiditatea, ventilația și aerul de afară, frecvența și modul în care facem curățenie completează acest ecosistem invizibil. Rezultatul? Fiecare locuință are propria „semnătură” microbiologică, unică și diferită de a oricărei alte case.

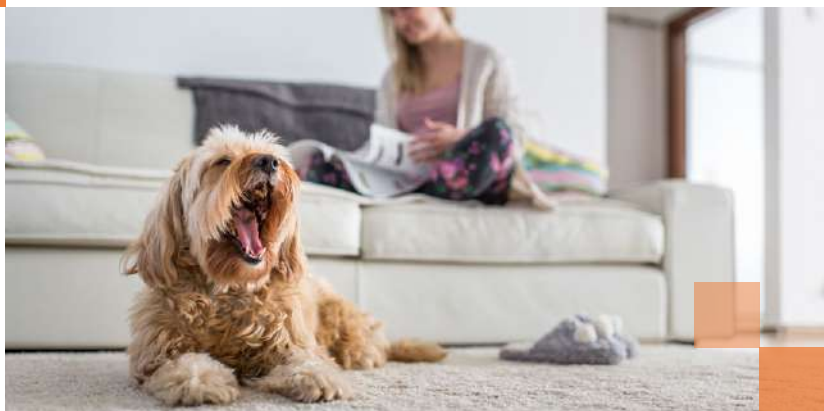
De ce este important?

Cercetările sugerează că expunerea la o varietate de microorganisme poate susține maturizarea și echilibrul sistemului imunitar. În același timp, se studiază

ci una în care ecosistemul interior este echilibrat și poate contribui la starea de bine a familiei.

Iată câteva obiceiuri simple, ce pot face diferența:

- Aerisiți zilnic încăperile pentru a reîmprospăta aerul și pentru a favoriza diversitatea microorganismelor din mediul interior.
- Alegeți diferite plante de interior, ce pot aduce beneficii suplimentare.
- Remediați cât mai repede eventualele scurgeri de apă și asigurați o ventilație corespunzătoare a băii și bucătăriei, ce previne



tot mai atent relația dintre microbiom și afecțiuni precum alergiile, bolile inflamatorii sau problemele respiratorii, pentru a înțelege mai bine impactul acestui univers nedetectabil asupra sănătății noastre.

Cum puteți avea un microbiom sănătos acasă?

O locuință sănătoasă nu este o locuință complet sterilă,

dezvoltarea mușcăturilor.

- Mențineți o rutină regulată de curățenie, dar fără a transforma casa într-un spațiu steril. În condiții obișnuite, nu este necesară utilizarea frecventă a dezinfectanților puternici.
- Aduceți cât mai mult din exterior în interior: lumină naturală, aer proaspăt și contact cu spațiile verzi.

HALEON



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

ÎNCEPE SĂ
ACȚIONEZE ÎN



Advil Ultra Forte este indicat pentru ameliorarea durerii de intensitate redusă și moderată, a lombalgiei, cefaleei, migrenelor, 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 ultimelor 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

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

www.periferisan.ro

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.

www.intimohelp.ro

Aliatul pentru sănătatea intimă!



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



Jurnal de cuplu

Cât ajunge la tine din ce îți spune partenerul? Filtrele ascultării.

„E târziu”, spune el, în timp ce pentru ea același mesaj ar putea suna în interiorul său ca „e noapte”, „ah, e doar obosit”, „iar mă respinge” sau „hai să mă grăbesc”. Modul în care partenerul alege, cu viteza fulgerului și deseori inconștient, să interpreteze mesajul determină tot ce va urma după cele două cuvinte. În acest articol vom explora aspectele receptive ale comunicării și nu mică vă va fi mirarea dacă veți afla că ascultați nu cu două, ci cu patru urechi... psihologice.

Psihologul german Friedemann Schulz von Thun a identificat patru filtre psihologice prin care mesajele primite sunt interpretate și clasificate. Fiecare dintre cele patru filtre sau „urechi” are punctele sale forte (aduce un plus de informație), dar, în lipsa echilibrării cu celelalte, pierde din vedere multiple aspecte. Mai mult, persoana receptoare este ea însăși responsabilă de urechea cu care ascultă, de filtrul aplicat, deseori determinat de propriile sensibilități, fără a coincide cu intenția partenerului care a emis mesajul. Astfel, am putea spune că cele patru urechi vorbesc mai mult despre posesorul lor decât despre partenerul de cuplu.

Cele patru urechi psihologice

1. Urechea factuală se referă la faptul că, din mesajul primit, se extrage și se păstrează informația concretă, obiectivă. Cuvintele partenerului sunt luate ca atare, fără mesaje ascunse. Dacă el spune „E



târziu”, urechea factuală a partenerei aude doar constatarea timpului. Astfel, răspunsul ei va fi neutru din punct de vedere emoțional, obiectiv. Dacă el dorește să transmită mai multe (iritare că vor întârzia, oboseală și nevoia de odihnă, dorința ca ea să îi facă un ceai), atunci trebuie să le pună clar și asertiv în cuvinte, căci aluziile nu vor ajunge la partenera axată pe faptele obiective. Tendința de a asculta prin intermediul urechii factuale este specifică persoanelor raționale sau hiperrăționale, care preferă claritate și asertivitate la partenerul

lor. Din cauza acestui filtru, acești parteneri pot rata mesajele emoționale, cu atât mai mult cu cât se poate asocia cu abilități mai slabe de recunoaștere a emoțiilor din mimica și tonul partenerului.

2. Urechea de auto-dezvăluire se referă la interpretarea mesajului în mod empatic, ca pe o fereastră către starea interioară a celuiilalt. „E târziu” devine „sunt obosit” sau „am nevoie să dorm”. Preferința pentru acest filtru de ascultare a partenerului este specifică persoanelor



empatice, orientate spre bunăstarea celuilalt, sau chiar dependente de partener și antrenate să vină în întâmpinarea oricărei nevoi, pentru a menține relația, a evita conflictele sau a avea armonie cu orice preț. Din cauza acestui filtru, persoana poate uita de sine, fiind mai mult în contact (real sau imaginar) cu ceea ce partenerul are nevoie sau trăiește și mai puțin în contact cu propriile emoții și nevoi. Un aspect pozitiv al urechii de auto-dezvăluire este deschiderea către partener, ca atitudine generală, și disponibilitatea emoțională.

3. Urechea relațională este cea mai sensibilă și, uneori, cea mai problematică. Prin ea, persoana interpretează mesajul ca pe o afirmație despre relație, nu despre vorbitor: „E târziu” poate suna ca „nu te vreau” sau „ești iresponsabil”. Persoanele predispuse la ascultarea cu această ureche sunt, pe de o parte, intuitive și conectate emoțional, dar pot deveni suspicioase, excesiv de interpretative și conflictuale. Relația pare a fi deseori

periclitată, iar nivelul de încredere în partener, scăzut. De departe, acest filtru al ascultării este cel mai nociv pentru relația de cuplu și primul care ar trebui abordat atunci când doriți îmbunătățirea acesteia.

4. Urechea apelului se referă la interpretarea mesajelor prin filtrul acțiunii. Cuvintele partenerului sunt percepute ca solicitări. Astfel, „E târziu” devine „hai să mergem acasă”, „trebuie să culci copilul” sau alt tip de rugămintă, în funcție de context. Persoanele care folosesc cu precădere acest filtru al ascultării sunt pragmatice, organizate și orientate spre rezolvarea imediată a problemelor. Este posibil ca acestea să fi avut deseori rolul de suport practic pentru apropiați. Dincolo de supraresponsabilizarea care vine împreună cu acest tip de filtrare a informației, persoana poate simți presiune din partea partenerului și un dezechilibru în contribuțiile pe care fiecare le aduce vieții de cuplu și de familie.

Fii stăpânul urechilor tale!

Sună amuzant, dar ce presupune acest lucru?

1. Odată ce ați identificat urechea principală cu care tindeți să vă ascultați partenerul, propuneți-vă să **verificați corectitudinea mesajului înțeles** înainte de a reacționa. Reformulările simple vă vor ajuta să vă conectați la intenția din mesajul partenerului: „Vrei să spui că e timpul să plecăm?”.

2. În mod asemănător, **întrebările de clarificare** pot face mult mai sănătoasă comunicarea: „Ce vrei să spui acum? Îmi poți spune în mai multe cuvinte?”.

3. Practicați **schimbarea urechii dominante**. Când simțiți că vă enervați, întrebați-vă: „Oare ce altceva ar putea însemna acest mesaj?”. Poate fi un fapt, o emoție, o nevoie sau o invitație la acțiune.

În concluzie, practicând această flexibilitate în ascultare, creați spațiu pentru mai multă armonie, înțelegere și, mai ales, pentru un parteneriat tot mai solid.



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



Nu doar pentru
bebeluși, pentru
toată familia



Sudocrem®
Protejează • Calmează
Barieră împotriva factorilor iritanți
Potrivită pentru bebeluși,
copii, adulți și vârstnici
250g



Rosul unghiilor este periculos

– scapă de acest obicei

Știați că fiecare unghie roasă poate fi o poartă către infecții greu de tratat? Oricât ar părea de inofensiv, rosul unghiilor (onicofagia) poate deveni un obicei pe cât de greu de înlăturat, pe atât de riscant pentru sănătate. Aflați care este impactul și cum puteți scăpa de tentația de a vă roade unghiile.



Riscuri și probleme asociate rosului de unghii

De la un aspect inestetic și până la infecții și psihoze, onicofagia îmbracă un spectru foarte larg de riscuri. Prin mușcarea repetată a unghiilor și a pielii din jur, de fapt lezăm stratul protector al pielii și permitem pătrunderea patogenilor sub patul unghiei și în sânge. Astfel, este afectată creșterea normală a unghiei, ceea ce poate duce până la deformări permanente, în cazurile severe. Totodată, transferul microorganismelor de pe degete în gură crește riscul de infecții bacteriene, virale și chiar parazitare, iar presiunea exercitată constant asupra dinților poate provoca fisuri ale smalțului sau probleme la nivelul articulației temporo-mandibulare.

Cum scăpăm de acest obicei?

Pentru a opri tentația de a vă roade unghiile, încercați să identificați

situațiile care generează acest comportament, de exemplu: stresul, plictiseala, concentrarea intensă sau anxietatea, și faceți un jurnal al situațiilor în care vă roadeți unghiile. În același timp, aveți mai multă grijă de aspectul lor: mențineți-le scurte și îngrijite, uniformizați-le cu o pilă și hidratați cuticulele frecvent cu cremă, pentru a reduce tentația de a smulge pielea. Aplicați lac cu gust amar sau tratamente speciale care descurajează rosul: oja colorată sau manichiură cu gel, care creează o barieră fizică și vă motivează să vă protejați unghiile.

Pe plan psihologic funcționează tehnicile de gestionare a anxietății, cum ar fi respirația profundă, mindfulness, utilizarea unei mingi antistres sau a unei jucării care va întrerupe tentația de a vă duce mâna la gură. Puteți încerca să aplicați bandaje discrete pe degete în perioadele dificile.

Stabiliți obiective mici: o zi fără ros, apoi două și apoi o săptămână. Recompensați-vă pentru reușite și continuați. Dacă puteți, mențineți mâinile ocupate în situațiile repetitive sau de tip citit, mers cu transportul public, vizionarea unui film, prin activități precum croșetatul, luarea de notițe rapide, documentarea online. Folosiți jurnalul pentru a cunoaște situațiile provocatoare, a le preîntâmpina și gestiona.

Dacă deja obiceiul devine un comportament compulsiv și dificil de controlat, poate semnală stres cronic sau o tulburare de comportament, fiind recomandată evaluarea de către un specialist. Terapia cognitiv-comportamentală, în special tehnica de inversare a obiceiului, s-a dovedit eficientă în reducerea onicofagiei.



Conjunctivita infecțioasă vs conjunctivita alergică

– diferențe și când mergem la medic

Ochi roșii, iritați, senzație de corp străin și lăcrimare excesivă – acestea sunt primele și cele mai comune semne ale unei conjunctivite. Cum diferențiem conjunctivita virală și bacteriană de cea alergică? Și, mai ales, cum alegem momentul să mergem la medic pentru a obține cel mai potrivit tratament?



Ce este conjunctivita și care sunt simptomele specifice?

Conjunctivita este inflamația conjunctivei, membrana transparentă care acoperă partea albă a ochiului și interiorul pleoapelor și poate fi de trei tipuri:

- Conjunctivită infecțioasă virală (CIV): cauzată de contactul cu un virus în contextul unei viroze sau de la o altă persoană, prin picăturile respiratorii, atingerea ochilor cu mâinile murdare sau folosirea unor obiecte contaminate.
- Conjunctivită infecțioasă bacteriană (CIB): cauzată de bacterii care pătrund în ochi.
- Conjunctivită alergică (CA): apărută ca urmare a unei reacții alergice la polenuri, acarieni sau alți alergeni din aer.

Simptomele comune sunt ochii roșii și iritați, senzația de „nisip în ochi” la clipire și la rotirea globului ocular, lăcrimarea excesivă, secrețiile albicioase sau gălbui, vederea ușor încețoșată și fotosensibilitatea, însă

fiecare tip are simptome specifice, în funcție de care le puteți deosebi chiar și înainte de vizita la medic.

Astfel:

- CIV: este caracterizată prin simptomele comune, fiind însoțită de inflamarea ganglionilor preauriculari.
- CIB: secreții albicioase sau galbene și formarea de cruste la baza pleoapelor, senzație intensă de corp străin și durere.
- CA: prurit intens și inflamarea pleoapelor, senzație de nisip sau ochi uscat, în ciuda lăcrimării excesive, apare pe fond alergic. Frecvent se asociază cu nas înfundat. Apare în contextul expunerii la alergeni.

Conjunctivita infecțioasă apare, în general, la un ochi și se poate extinde la celălalt, pe când cea alergică se manifestă, de la început, la ambii ochi.

Conjunctivita de tip infecțios este contagioasă, CIV se remite de obicei în 1–3

săptămâni, fără tratament specific, iar CIB ar putea necesita tratament antibiotic pentru a grăbi vindecarea și a preveni complicațiile. CA nu este contagioasă și necesită tratament antihistaminic.

Simptome de neignorat

Înroșirea, durerea, senzația de corp străin la nivelul ochiului pot apărea în contexte mult mai grave decât o conjunctivită, punând în pericol sănătatea ochilor pe termen lung.

Dacă intensitatea manifestărilor este puternică de la început, dacă se agravează pe parcurs sau apar noi simptome, dacă sunt însoțite de manifestări generale (febră etc.), mergeți de urgență la medic.

Automedicația este riscantă, mai ales dacă se folosesc preparate care conțin cortizon sau antibiotice. Riscul de complicații este foarte mare.

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 sardiniei 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.: 82/79/23.04.2026

Îngrijire completă pentru picioare catifelate!



ELIMINĂ CALUSURILE



HIDRATEAZĂ

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



- **Hidratează** pielea aspră a călcâielor



Nu ignorați aceste dureri după vârsta de 50 de ani

De cele mai multe ori, vârsta este doar un număr. Însă, corpul și celulele supuse stresului oxidativ, lipsei de odihnă, nutrienți esențiali și hidratării optime resimt trecerea timpului și încep să transmită semnale de alarmă. Așadar, când apar dureri noi sau mai frecvente, nu le ignorați.

Afecțiuni care pot genera dureri și localizarea acestora După 50 de ani, cele mai frecvente probleme medicale sunt de natură osteoarticulară și musculară, deoarece cartilajul se uzează treptat, iar oasele pot ajunge să se frece între ele. Mușchii slăbesc și nu mai susțin suficient articulațiile, indiferent dacă slăbiciunea vine din sedentarism sau din scăderea masei musculare.

Greutatea în exces, deshidratarea, fumatul și alimentația dezechilibrată acționează ca factori agravanti, intensificând atât presiunea mecanică, cât și procesele inflamatorii din articulații.

Semnale de alarmă și când trebuie să mergeți la medic

Un disconfort ușor și temporar, care trece odată cu câteva mișcări, sau febra musculară pasageră sunt dureri normale. Simptomele pe care nu trebuie să le ignorați, ci să le monitorizați cu atenție și să le raportați medicului sunt:

- Durere care vă împiedică să vă desfășurați activitățile obișnuite, vă limitează independența sau vă trezește noaptea;
- Umflături sau roșeață vizibile în jurul articulațiilor;
- Amorțeală, furnicături

sau slăbiciune la nivelul membrelor;

- Durere ascuțită la anumite mișcări sau care se agravează constant pe parcursul timpului;
- Orice alte tipuri de dureri noi care apar brusc și nu cedează la administrarea de medicamente antiinflamatoare sau analgezice;
- Durere care persistă.

Recomandările pentru prevenirea durerilor articulare și musculare după 50 de ani

Există tipuri de durere care pot fi prevenite prin ajustarea stilului de viață, cu multiple beneficii pentru întregul organism. Începând cu mișcarea regulată, zilnică, de tip low-impact, precum mersul sau ciclismul, care protejează articulațiile, întotdeauna cu respectarea regulii de 5 minute de activare blândă a mușchilor înainte de și, apoi, relaxare după efort.

Un factor extrem de important este controlul greutății corporale, întrucât greutatea în exces pune presiune pe genunchi și pe șolduri. Apoi, este esențială eliminarea sau reducerea zahărului din alimentație și renunțarea la fumat, care deteriorează cartilajul,



amplifică percepția durerii și reduc eficiența unor analgezice. Cartilajul este compus, în mare parte, din apă, așadar hidratarea menține lubrifierea și sănătatea articulațiilor, iar somnul de calitate scade inflamația și crește capacitatea creierului de a gestiona mai bine durerea.



Gura uscată și schimbările hormonale din menopauză

Buze uscate și crăpate, senzație de uscăciune a gurii, cu salivă mai vâscoasă și dinți sensibili – acestea sunt simptomele pe care peste 40% dintre femei le trăiesc în perioada menopauzei. Cauzele pot fi multiple, de la deshidratare, expunere prelungită la soare, modificări hormonale, până la reacții adverse la medicamente și afecțiuni autoimune. Dacă au fost excluse alte cauze, aflați ce soluții terapeutice există pentru a ameliora xerostomia sau gura uscată, pe fond hormonal, și a face trecerea către postmenopauză mai ușoară.

De ce apare gura uscată la menopauză?

Principală cauză a xerostomiei în perioada menopauzei este scăderea bruscă a estrogenului, hormonul care influențează funcționarea glandelor exocrine din tot corpul, inclusiv a glandelor salivare: parotide, submandibulare, sublinguale. Glandele produc mai puțină salivă, iar mucoasa devine mai subțire și deshidratată.

Același mecanism produce uscăciunea pielii și cea vaginală, mucoasele din tot corpul fiind sensibile la fluctuațiile de estrogen. Odată cu scăderea estrogenului se modifică și compoziția salivei, ceea

ce poate da gust metalic sau senzație de arsură. Perioada menopauzei este marcată și de deshidratarea cauzată de consumul limitat de apă, tratamente, anxietate, tulburări de somn și bufeuri, care ne determină să respirăm pe gură și accentuează uscarea mucoasei bucale.

Dacă este legată direct de nivelul de estrogen, xerostomia se ameliorează, uneori, parțial, după 1-2 ani, organismul adaptându-se la noul nivel hormonal. Este posibil ca unele femei să se confrunte cu sindromul de gură uscată pe toată durata postmenopauzei, fiind necesară intervenția prin metode hormonale, naturale sau de stil de viață.

Soluții pentru gura uscată

- Discutați cu medicul despre opțiunea de a începe terapia de substituție hormonală, în cazul în care nu aveți contraindicații sau manifestări severe. Altfel,

medicul poate recomanda alte investigații.

- Mestecați gumă fără zahăr, ce stimulează mecanic glandele salivare, și consumați alimente ușor acrișoare (mere, citrice), care susțin salivarea prin reflexul gustativ.
- Hidratați-vă și îngrijiți cavitatea bucală consumând 1,5-2 litri de lichide (apă, ceai de mușetel, salvie, infuzii de fructe și flori), clătind gura cu gel de aloe vera sau cu ulei de cocos pentru calmare și efect lubrifiant.
- Alegeți paste de dinți fără SLS, cu fluor și xilitol, ce inhibă bacteriile și au efect ușor stimulant asupra salivației, și apă de gură delicată, fără alcool.
- Mergeți la control stomatologic cel puțin o dată pe an.
- Acasă, utilizați un umidificator de aer și respirați pe nas când dormiți.
- Evitați consumul de alcool, cafeină și alimente picante și renunțați la fumat.



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



Ce este Pranayama și cum puteți beneficia de această practică

Pranayama este o tehnică antică de respirație care își are originile în practica yoga, fiind parte integrantă și din medicina Ayurveda, una dintre cele mai vechi forme de medicină din lume. În credința yoghină, „prana” este forța interioară, energia care animă corpul și mintea, iar „ayama” înseamnă expansiune, creștere. Pranayama reprezintă extinderea sau controlul forței vitale prin respirație. Unele efecte au fost confirmate științific, tehnicile fiind integrate și în medicina modernă.

Pranayama – respirația pentru echilibru mental și stare de bine

Atât respirația lentă, cât și cea rapidă din Pranayama aduc beneficii concrete pentru organism. Când inspirăm și expirăm profund și intenționat, cu accent pe expirația prelungită, specifice tehnicilor Nadi Shodhana sau Bhramari, se activează sistemul nervos parasimpatic, ce ajută la reducerea stresului și a anxietății. Ritmul cardiac încetinește ușor, tensiunea arterială poate scădea, mușchii se relaxează, iar sistemul nervos central rămâne vigilent, dar relaxat. Respirația lentă stimulează și nervul vag, care trimite semnale de calm către creier. Pe de altă parte, respirația rapidă, ritmată, ca în Kapalabhati sau Bhastrika,



activează sistemul nervos simpatic, cel al energiei și al alertei, crește oxigenarea sângelui și generează căldură internă. Aceste tehnici sunt ideale pentru claritate mentală dimineața, pentru a crește vitalitatea sau pentru a pregăti corpul înainte de sport.

Pranayama pentru începători

Pentru început, se recomandă respirația lentă, profundă, practicând tehnici sigure, pentru 5 minute pe zi.

Nadi Shodhana, respirația alternativă printr-o singură nară pe rând:

- Așezați-vă relaxat pe un scaun, cu spatele drept, și expirați.
- Cu degetul mare, închideți nara dreaptă și inspirați pe nara stângă.
- Eliberați nara dreaptă și acoperiți nara stângă, apoi expirați pe nara dreaptă, lung, calm.
- Inspirați pe nara dreaptă.
- Acoperiți nara dreaptă

și eliberați nara stângă, pe care veți face aceleași două acțiuni.

- Repetați de 10 ori.

Bhramari pranayama, respirația cu sunet de albină:

- În aceeași poziție, acoperiți urechile cu palmele pentru a vă auzi sunetul și închideți ochii.
- Inspirați lent, pe nas, până numărați la 4.
- Expirați mai lent, în timp ce scoateți sunetul „mmmm” cu gura închisă, similar cu zumzăitul albinei, și simțiți vibrația la nivel cranian.
- Repetați de 10 ori.

Atenție! Persoanele cu afecțiuni medicale precum hipertensiune arterială, boli cardiace sau oftalmologice, astm, BPOC, hernie, epilepsie, tulburări mentale sau femeile însărcinate trebuie să discute cu medicul înainte de a practica Pranayama, mai ales tehnicile cu respirație rapidă sau cu ținerea respirației.



Reglarea sistemului nervos

- cum ieși din starea de luptă

Ritmul vieții moderne împinge oamenii spre acțiune, performanță și purtarea unor bătălii care nu le aparțin, în detrimentul calmului și conectării sociale.

Astfel, practicarea unor tehnici somatice de reglare a sistemului nervos (bazate pe mișcare, respirație, atenție) devine un element de bază pentru gestionarea stresului, la îndemâna fiecăruia dintre noi.



Tehnici somatice

acționează de la corp spre minte: stimulând corpul în sens reglator, creierul primește mesaje de siguranță și calm la care se adaptează, astfel încât scade senzația de pericol și, în consecință, necesitatea mobilizării pentru luptă sau fugă.

Creierul, construit pentru supraviețuire: sistemul simpatic și parasimpatic

Sistemul nervos autonom este partea sistemului nervos responsabilă de reglarea funcțiilor involuntare ale corpului: bătăile inimii, respirația, digestia, tensiunea arterială. El are două componente: sistemul nervos simpatic și sistemul nervos parasimpatic.

Sistemul nervos simpatic este ca un soldat vigilent care sare la luptă în fața pericolului sau fuge atunci când pericolul este prea mare. Se manifestă prin gură uscată, bătăi rapide ale inimii, respirație rapidă,

pupile dilatate, nevoia de urinare, încordare și impulsul de a acționa.

Sistemul nervos parasimpatic, în schimb, este ca o gazdă bună: oferă siguranță și relaxare, invită la odihnă, la socializare. Se manifestă prin procesul de digestie, contractarea pupilelor, ritm mai lent al inimii și al respirației, salivare normală și o stare de relaxare.

Tehnici somatice pentru stimularea sistemului nervos parasimpatic

Tehnici de respirație de tip Pranayama – pentru a preveni hiperventilația, urmăriți principiul conform căruia orice respirație devine liniștitoare atunci când expirația este mai lungă decât inspirația.

Oftatul fiziologic – Inspirați scurt pe nas de două ori, apoi expirați lung pe gură.

Respirația pătrată – În patru pași, inspirați, apoi țineți aerul în piept, apoi expirați și

țineți respirația. Repetați de câteva ori.

Mișcarea fizică – reduce nivelul de cortizol și stimulează eliberarea de endorfine. Poate fi o plimbare, întinderi ușoare sau yoga.

Timp petrecut în natură – o plimbare în aer liber poate scădea tensiunea arterială, reduce hormonii stresului și îmbunătățește starea de spirit.

Schimbarea temperaturii corpului – pentru a opri panica bruscă, stropiți-vă pe față cu apă rece, țineți un cub de gheață în palmă sau așezați o compresă rece pe frunte. În paralel, țineți o cană cu ceai cald sau puneți pe mușchii tensionați comprese calde.

Plânsul – nu este semn de slăbiciune, ci ajută la eliminarea hormonilor de stres prin intermediul lacrimilor și oferă eliberare emoțională.

Dermosept⁺

Prima atingere spre vindecare



SOLUȚIA DE ÎNGRIJIRE A RĂNILOR PENTRU ÎNTREAGA FAMILIE

Curăță ► Protejează rănile ► 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.



Gustări târzii care nu strică somnul

Indiferent când are loc cel mai important somn al zilei, fie că este noaptea sau ziua, dacă lucrați în ture, este posibil ca foamea să fie prea puternică pentru a vă putea culca. Știați că există câteva gustări care, consumate cu moderație, în cantități mici, nu strică somnul, ci conțin nutrienți ce contribuie la o calitate mai bună a acestuia?

Iaurt grecesc, brânză de vaci sau perle de brânză cu fructe și sâmburi

Atenție! Alegeți iaurt și brânză proaspătă cu conținut de maximum 2%-5% grăsime. Acestea sunt gustări ușoare, bogate în cazeină, o proteină cu digestie lentă, ce contribuie la senzația de sațietate și la recuperarea musculară în timpul somnului. Triptofanul, din nuci și semințe, este un aminoacid esențial pe care organismul nu îl poate produce și care susține procesul de adormire, iar fructele de pădure, cireșele, bananele sau kiwi conțin antioxidanți și vitamine.

Nucile, migdalele, fisticul, alunele de pădure și chiar castanele neîndulcite sunt bogate în fibre și acizi grași Omega 3 și Omega 6, vitamine și minerale. Chiar dacă sunt bogate în calorii, consumul regulat, în cantități mici, nu este asociat cu îngrășarea, contribuind, de fapt, la menținerea greutateii.

Pâine integrală cu unt de sâmburi și banane

Untul de arahide, migdale sau susan (tahini) este bogat în triptofan. În combinație cu pâine integrală, o banană mică sau puțin magiun, al căror zahăr natural favorizează trecerea

triptofanului în creier, el susține sinteza serotoninei și melatoninei. Ambele opțiuni oferă grăsimi sănătoase, fibre și carbohidrați lenți, menținând sațietatea și contribuind la un somn mai odihnitor.

Gustare sărată bogată în proteine de calitate și carbohidrați complecși

O felie de pâine integrală cu brânză maturată sau un sandwich cu carne slabă de curcan oferă un mix util de triptofan și proteine care susțin somnul, alături de fibre ce stabilizează glicemia. Pâinea integrală, bogată în fibre și carbohidrați complecși, prelungeste sațietatea și sprijină instalarea unui somn odihnitor. Pentru un plus de grăsimi sănătoase și onctuositate, adăugați câteva felii de avocado.

Terci din fulgi de ovăz sau cereale integrale fără zahăr

Terciul din fulgi de ovăz și cerealele integrale cu lapte sunt gustări ideale înainte de culcare, datorită conținutului natural de melatonină și magneziu, care susțin relaxarea și reduc producția de cortizol. Cerealele integrale oferă fibre și carbohidrați complecși, ce stabilizează glicemia, iar laptele furnizează triptofan și proteine, creând o combinație care susține eliberarea treptată de energie și facilitează instalarea unui somn profund și liniștit.

Înainte de culcare, evitați: ciocolata, usturoiul, ceapa, alimentele prăjite, acide, iuți sau bogate în grăsimi saturate.



NR NEURERGIN®

- Energie celulară
- Claritate mentală
- Vitalitate zilnică



Rutină zilnică

Perioade solicitante

Prevenție & Anti-age



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

Magneziu

Lipozomal I 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, ligamentelor, mușchilor și articulațiilor; de exemplu luxații, entorse, echimoze, dureri de spate (datorate activităților sportive); - forme localizate ale reumatismului articular: 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 deșeuri periculoase. Viza de publicitate nr.: 8391 / 22.05.2026 PM-RO-VOLT-26-00017



Pectorali definiți și puternici cu aceste exerciții

Mușchii pectorali sunt mușchii principali ai trunchiului, ce contribuie la stabilizarea umerilor și a posturii, la mobilitatea cutiei toracice și permit mișcări esențiale ale brațului (împingere, rotație, coborâre etc.). Așadar, tonifierea și întreținerea lor sunt esențiale pentru un corp sănătos și armonios dezvoltat și pentru o viață independentă.

Aparatele din sala de fitness facilitează efectuarea unei game variate de exerciții pentru musculatura pectorală, a umerilor, brațelor și spatelui. O mare parte dintre exerciții pot fi făcute și acasă, având la dispoziție câteva suporturi solide și stabile, greutatea și benzi de rezistență disponibile la orice magazin de sport.

Antrenamentul de acasă pentru pectorali puternici

1. Flotări (standard sau cu variații)

Indiferent de tipul de flotări, de la foarte ușoare și până la cele de tip deficit pe cărămizi de yoga, ce permit torsului să se adâncească mai mult, tehnica este esențială. Așadar:
– Corpul în linie dreaptă, cu mușchii încordați. – Palmele sub umeri, bine ancorate. – Coborâți controlat atât timp cât corpul rămâne drept, fie până la jumătatea distanței, fie până jos, pe inspir. – Împingeți înapoi, pe expir.

2. Flotări „Spider-Man”

– Respectați tehnica de mai sus, iar când ați ajuns cât de jos puteți cu trunchiul, aduceți genunchiul spre cot în timp ce mențineți corpul

ferm. – Reveniți și repetați pe partea opusă.

3. Dumbbell Floor Press (Presă cu gantere pe podea)

– Întins pe spate pe podea, cu brațele în lateral și gantere în mâini. – Coatele la 45° față de trunchi. – Împingeți ganterele sus și le coborâți până când coatele ating ușor podeaua.

4. Dumbbell Chest Fly (Fluturări cu gantere)

– Întins pe podea, cu brațele ușor flexate, deasupra pieptului și gantere în mâini. – Coborâți brațele perfect întinse, lateral, până la podea, pe inspir. – Reveniți printr-o mișcare de „îmbrățișare”, tot cu brațele întinse, pe expir (fără să atingeți ganterele sus).

5. Band Chest Fly (Fluturări cu benzi elastice)

Aveți nevoie de una sau două benzi de rezistență și un

punct de ancorare (mănerul unui geam, un calorifer, un cârlig bine fixat în perete) situat la nivelul cutiei toracice sau al bazinului.

- Prindeți banda la punctul de ancorare.
- Stați în picioare, cu brațele întinse la nivelul pieptului, ușor flexate și banda în ambele mâini, cu spatele la punctul de ancorare.
- Aduceți palmele împreună fără să schimbați unghiul coatelor.
- Reveniți lent.

Reguli pentru siguranță: începeți cu exerciții ușoare, greutatea mici, maximum 5 repetări din fiecare exercițiu, în 2-3 serii, sprijiniți-vă doar pe suporturi ferme și solide. Efectuați seriile la aproximativ 2 zile, crescând intensitatea și durata exercițiilor timp de 3-5 luni, pentru a vedea rezultate.





Faceți sport

- *preveniți accidentările*

De la obiceiuri zilnice pentru mobilitatea articulațiilor și menținerea flexibilității și până la efectuarea de exerciții țintite pentru tonifierea musculaturii, alocarea a minimum 30 de minute pe zi pentru mișcare și sport este esențială pentru o viață independentă și prevenirea accidentărilor.

1. Obiceiuri zilnice pentru mobilitate, echilibru și stabilitate

Mișcați-vă la fiecare 30 de minute. Statul prelungit rigidizează articulațiile și alterează postura. Ridicarea de la birou și mișcarea pentru câteva minute la fiecare jumătate de oră vă ajută să mențineți circulația și reduc durerile de spate, umeri și gât.

Antrenați mușchii abdomenului, șoldurilor și spatelui, ce stabilizează întregul corp. Exerciții simple precum plank, podul scurt sau „bird dog” (ridicare mână-picior opus din patrupedie), timp de 5–10 minute zilnic, vă îmbunătățesc postura și echilibrul.

Întindeți-vă cu un scop. Transformați exercițiile de flexibilitate într-o rutină zilnică. Mișcările dinamice (rotații de brațe, balansări de picioare) sunt utile înainte de activitate, iar întinderile statice, ținute 20–30 de secunde, sunt potrivite după efort, dar și de sine stătător, pentru mușchii coapsei, gambei și flexorii șoldului.



Exersați echilibrul zilnic.

Simplul fapt de a sta într-un picior în timp ce vă spălați pe dinți vă antrenează stabilitatea și reduce riscul de cădere, mai ales la vârstnici.

Ascultați-vă corpul. Durerea ascuțită sau persistentă nu trebuie ignorată, întrucât vă limitează capacitatea de mișcare. Mergeți la medic.

2. Cum preveniți accidentările

Faceți exerciții de încălzire. În timp, tendoanele își pierd elasticitatea, iar mușchii se rigidizează și pierd din masă. O încălzire eficientă durează aprox. 10 minute și include întinderi dinamice și exerciții de mobilitate pentru toate grupele mari de mușchi. Acestea pregătesc corpul pentru efort și reduc riscul de accidentări.

Mențineți echilibrul muscular. Dezechilibrele de forță și flexibilitate stânga/

dreapta suprasolicită articulațiile și tendoanele. De aceea este important să vă antrenați uniform ambele părți ale corpului și să nu neglijați spatele coapsei atunci când lucrați abdomenul. Un corp echilibrat muscular vă protejează genunchii și reduce semnificativ riscul de accidentări, mai ales la mișcările de răsucire sau aterizare.

Progresati treptat și controlat. Creșterea intensității, volumului sau încărcăturii antrenamentului nu ar trebui să depășească 20% pe săptămână, pentru a oferi mușchilor și articulațiilor timp de adaptare.

Atenție! Tipul de activitate trebuie adaptat fiecărei persoane în parte, în funcție de vârstă, eventualele afecțiuni pe care le are și de capacitatea personală la efort.

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

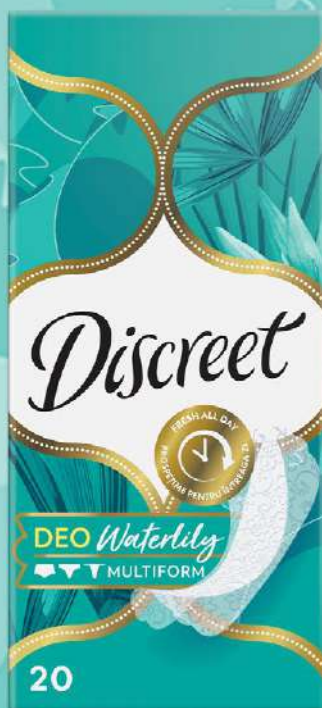
până la

100% fără scurgeri
se adaptează
contururilor corpului



O lume
nouă
a prospețimii

Discreet





Palatul Culturii din Târgu Mureș

*Art Nouveau
în inima țării*



Târgu Mureș este un oraș multiethnic și multicultural, alterat doar de arhitectura tipic brutalistă impusă de regimul comunist, unde, însă, vă puteți bucura și de zone ample cu case vechi și cochete ce au rezistat distrugerilor, de dealuri ce oferă puncte de belvedere către oraș sau către asfințituri de foc. Odinioară, însă, Târgu Mureș a fost o localitate situată la granița Regatului Maghiar, cu rang de oraș liber regesc, cu o viață socială, politică și comercială înfloritoare și cu o împănătoare cetate care se

poate vizita și astăzi. Tot aici au fost construite unele dintre cele mai frumoase clădiri în stil Art Nouveau european ale secolului trecut. Palatul Culturii din Târgu Mureș este una dintre ele și o vom vizita împreună în acest număr al Revistei Alphega Farmacie.

Începuturile unui palat

Astăzi, artera principală a orașului este flancată, în sud, de cele două clădiri-surori reprezentative pentru stilul Art Nouveau: Primăria și Palatul Culturii, ridicate aproape în aceeași perioadă: 1905-1908, respectiv 1911-

1913, în timpul mandatului de primar al lui **Bernády György**. Palatul Culturii din Târgu Mureș prinde contur într-un context istoric și cultural foarte precis, ca urmare a unui proiect de lege care încuraja ridicarea Caselor de cultură Franz Josef în orașele din provincie, cu ocazia împlinirii a 40 de ani de la încoronarea Împăratului. Guvernul oferea chiar împrumuturi pe termen lung pentru construcție – un detaliu care a făcut proiectul cu atât mai atractiv pentru administrația locală.

Primarul **Bernády György** (1864–1938) a fost motorul întregului proiect. El i-a însărcinat personal pe arhitecții maghiari **Marcell Komor** și **Dezso Jakab** să proiecteze clădirea, ca reprezentanți importanți ai arhitecturii Art Nouveau din Budapesta. Stilul lor se vede clar în fiecare detaliu al Palatului.

Primele variante ale proiectului au fost realizate între august și octombrie 1908, clădirea cu 2 etaje incluzând sală de concerte, școală de muzică, muzeu, bibliotecă, magazine și cafenea la parter. În timp ce proiectul se contura, primarul Bernády a plecat în New York să studieze extragerea gazului metan. Aflat pe drum, îi trimite viceprimarului o scrisoare cerând adăugarea unui etaj în plus, astfel încât școala de muzică să aibă loc suficient. Chiar dacă, inițial, arhitecții s-au opus, ideea primarului a câștigat, iar astăzi avem acest impunător palat al culturii.

Mai departe de planul arhitectural al clădirii, frumusețea sa atemporală este dată de echilibrul și bogăția decorativă, creată de artiștii Coloniei de la Gödöllő – un grup celebru de creatori Art Nouveau, cu care primarul Bernády a negociat

personal, astfel încât Palatul să devină un adevărat tezaur al artelor.

Ce putem vedea la Palatul Culturii din Târgu Mureș

Recent, palatul a trecut printr-un amplu proiect de reabilitare, iar acum veți avea ocazia de a vizita sălile reprezentative, de a participa la un concert sau chiar la un întreg festival muzical. Până atunci vă invităm să intrați în **foaierul somptuos al palatului**, unde veți avea primul contact cu îmbinarea perfectă între arhitectura, pictura, sculptura și arta decorativă maghiare ale începutului de secol XX. Aici, atmosfera orientală este creată de lumina filtrată prin vitraliile galbene, de lustrele suspendate sub cupolă și de strălucirea aurie a ornamentelor. Veți urca apoi scările ce vă conduc spre nivelurile superioare. În **Sala Mare** de spectacole vă puteți lăsa învăluit chiar și de sunetul imaginar al muzicii simfonice care pare că se reflectă în fiecare element decorativ, în confortul fotoliilor și în lumina blândă a marelui candelabru. Nici nu veți ghici ingeniozitatea cu care spațiile de aerisire și alte elemente funcționale sunt mascate elegant cu decorațiuni Art Nouveau. Decorul din **Sala Mică** este o explozie Art Nouveau în roșu, verde și

galben, cu flori fine, benzi florale inspirate din broderiile maghiare și vitralii care dau încăperii o atmosferă misterioasă.

Am lăsat la urmă **Sala Oglinzilor**, chiar dacă, la fel precum sora ei mai mare, din Palatul Versailles, este una dintre cele mai așteptate atracții ale Palatului Culturii. Aici aveau loc evenimentele elegante ale orașului: recepții oficiale, baluri și ceremonii culturale, toate desfășurate sub luminile vitraliilor, care transformau încăperea într-un spectacol de culoare și simboluri istorice. Aceasta deoarece cele douăsprezece vitralii realizate de Toroczkaï Wigand Ede, Nagy Sándor și Miksa Róth în 1913 creează un joc de lumină și culoare unic, ce îmbină scene din viața transilvăneană, arhitectură tradițională și legende secuiești. În centru, cele patru vitralii dedicate baladelor populare maghiare, concepute de artistul Nagy Sándor, aduc o cromatică vibrantă și marchează apogeul colaborării dintre Sándor și Róth.

Palatul Culturii este și spațiu de expoziție pentru renumiți artiști români și maghiari, în galerii pentru arta maghiară modernă, artă românească, Sala Secession, cele două camere memoriale dedicate figurilor istorice ale celor mai importanți primari și oameni politici ai Târgu Mureșului: Dr. György Bernády și dr. Emil Aurel Dandea, precum și o vastă colecție de sculpturi ale maestrului român Ion Vlasiu.

Întreaga experiență de vizitare este de o eleganță rară, conferită de atmosfera artistică totală a începutului de secol XX, unde arhitectura, pictura, sculptura, artele decorative și ale spectacolului se împletesc atât de armonios.

**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 protejerea 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 Camie GL, Housh TJ, Zuniga JM, Hendrix RC, Mielke M, Johnson GA, Schmidt RJ. Effects of arginine-based supplements on the physical working capacity at the fatigue threshold. J Strength Cond Res. 2010 May;24(5):1309-12. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181d90116. ³ Rathnovsky V, Alimzhan NS, Sonia S, Kanagesan S, Ramesh R. Potential role of bromelain in clinical and therapeutic applications. Biomed Rep. 2016 Sep;5(3):283-288. doi: 10.5552/r.2016.720.



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

laborest.com