



Revista Alphea

Ediția 81 | 01.10 - 15.11.2026

www.alphea-farmacie.ro
Revista Alphea este o publicație gratuită



alphea



De ce răcim mai des când (ne) este frig p.25

p.7

Cum vă protejați de
medicamente și suplimente false

p.11

Acneea la adulți: când trebuie
investigată medical

p.19

Microplasticele pot declanșa creșterea
în greutate?



alphea
farmacie

FORMULA CÂȘTIGĂTOARE ÎN CAZ DE INFECȚII URINARE

Strugurii ursului

Extract standardizat în arbutină

Contribuie la:

- ✓ Reducerea inflamației
- ✓ Eliminarea bacteriilor
- ✓ Îndepărtarea senzației de disconfort urinar



Terapia
a SUN PHARMA company

Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.



**vita
ora**



AQUILEA

Confort digestiv pentru zi¹ Odihnă pentru noapte^{2,3}

Soluții cu ingrediente naturale,
pentru starea ta de bine



Dispozitiv medical¹
12 stick-uri / cutie



Supliment alimentar²
30 jeleuri / borcan



Supliment alimentar³
30 comprimate / cutie



¹ Produsul este un dispozitiv medical. A se citi informațiile din prospect și de pe ambalajul produsului înainte de utilizare. Acționează rapid împotriva principalelor simptome digestive: aciditate, anuri la stomac, reflux, gaze, balonare, dureri de stomac, digestie grea și greață. Produsul conține carbonat de calciu, hidroxid de magneziu, citrat de sodiu, simeticonă și neutralizează pH-ul sucurilor gastrice și al vaporilor acizi, exercitând un efect de protecție și calmare asupra mucoasei gastro-esofagiene, cu o acțiune rapidă împotriva durerii și anurilor la stomac din cauza hiperacidității. Conține, de asemenea, 8 enzime digestive care ajută la înfruntarea digestiei alimentare, prevenind efectele legate de o posibilă absorbție deficitară prin ameliorarea unor simptome comune în caz de dispepsie, cum ar fi: balonare, disconfort și durere epigastrică, greață postprandială, eructații după mese, distensie abdominală.

^{2,3} Produsul este un supliment alimentar și nu trebuie să înlocuiască o dietă variată și echilibrată și un stil de viață sănătos. A se citi informațiile de pe ambalajul produsului înainte de utilizare. Ingrediente active Aquilea Sueño Compact (per 1 comprimat): 195 mg melatonină, extract de valeriană 50 mg, extract de floare-pășuni 100 mg, extract de mac californian 100 mg. Ingrediente active Aquilea Sueño Gummies+ (per 1 jeleu): Melotime® + melatonină 195 mg, vitamina B6 14 mg, extract de roșu 100 mg, extract de mac californian 25 mg și extract de floare-pășuni 25 mg.

CUPRINS

SFATUL SPECIALISTULUI

7 Cum vă protejați de medicamente și suplimente false

SĂNĂTATEA LA CONTROL

11 Acneea la adulți: când trebuie investigată medical

NOUȚĂȚI MEDICALE

12 Noile terapii anticoagulante susțin inima și creierul

TEHNOLOGIA ÎN SĂNĂTATE

15 Aplicații mobile pentru antrenamente acasă

FAMILIE

16 Looksmaxxing: noul trend al nemulțumirii de sine

19 Microplasticele pot declanșa creșterea în greutate?

SFATUL PSIHOLOGULUI

21 Stoicismul - renașterea unei filosofii antice în cotidian

AFECȚIUNI

25 De ce răcim mai des când (ne) este frig?

26 Colesterolul ridicat și consumul de cafea

29 Hobby-uri periculoase pentru plămâni

ÎNGRIJIRE

30 Imunitate pentru o piele frumoasă și radiantă

33 Planșeul pelvin - vital pentru sănătatea feminină

ALIMENTAȚIE

37 Meniu rapid de toamnă

MIȘCARE

38 Cum antrenăm postura corectă prin mișcare

41 Exerciții pentru musculatura planșeului pelvin

LA DRUM CU ALPHEGA

44 Valea Doftanei, o bijuterie de descoperit

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 1 octombrie - 15 noiembrie 2026.

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



Dragi cititori,

În luna lui Brumărel, când copacii, parcurile și dealurile devin arămii, portocalii, roșii și violet, ne bucurăm de prune uscate, nuci noi, mere, pere și cei mai dulci struguri. Acum este timpul pentru întoarcerea acasă, pentru introspecție, grijă față de sine și față de ceilalți.

Această ediție a revistei Alphega Farmacie debutează cu informații vitale despre cum să vă protejați de medicamente și suplimente contrafăcute. Doamna farmacist Corina Gorobieschi ne învață cum recunoaștem un comerciant farmaceutic de încredere și ce informații trebuie să conțină ambalajele produselor, pentru a nu ne lăsa păcăliți de rețelele de contrabandă.

Aflăm că nu răcim din cauza frigului, ci a vulnerabilității, și cum ne protejează un sistem imunitar care funcționează normal atunci când contractăm un virus. Pielea are nevoie de protecție, îngrijire dedicată și o alimentație echilibrată, cu atât mai mult atunci când este frig, pentru menținerea în echilibru a microbiomului cutanat. Iar dacă observați apariția de mici pustule ce seamănă cu coșurile, mult după ce s-a încheiat perioada adolescenței, cauza poate să nu fie acneea. Descoperiți, în articol, de ce ar fi indicat ca dermatologul să evalueze leziunile.

Legat de mediul în care trăim, cercetătorii ridică o întrebare îngrijorătoare: pot microplasticele din hrană, apă și aer să influențeze creșterea în greutate? Aflați ce spun studiile și ce măsuri simple puteți lua. Apropo de alimentație, veți găsi câteva meniuri rapide de toamnă și o tehnică surpriză pentru a economisi timp în bucătărie.

Diana Amza, psihoterapeutul nostru, ne atrage atenția asupra unui trend extrem de periculos de pe rețelele sociale: looksmaxxing, ce degenerează în sesiuni de automutilare cu ciocanul la adolescenți și bărbați tineri, din dorința de a arăta mai bine. Și cum, în locul unei profunde nemulțumiri de sine, am putea căuta răspunsurile în filosofia antică a stoicismului, pe care să o readucem în zilele noastre prin tehnici simple.

Tot din sfera autocunoașterii face parte și un element absolut esențial pentru sănătatea și funcționarea abdomenului inferior: planșeul pelvin. Veți afla ce este, cum îl identificați, ce roluri îndeplinește și, foarte important, cum să-l antrenați pentru a fi tonifiat, dar, în același timp, a se putea relaxa total atunci când trebuie. De asemenea, cum se susține și se lucrează postura corectă prin exerciții și, ca să nu dăm vina pe vreme, avem la dispoziție aplicații mobile pentru antrenamente acasă.

La final, pornim într-o călătorie ghidată de curgerea apei, de la izvor și până la vărsare, pe Valea Doftanei, ce trece prin sate seculare de munte, prin chei și pe lângă domenii domnești.

Anca Stănilă
Health Writer

NOU

HALEON

AMELIOREAZĂ RAPID SIMPTOMELE DE RĂCEALĂ ȘI GRIPĂ



CAPSULE MOI

200mg IBUPROFEN • 30mg Clorhidrat de pseudoefedrină



Pentru ameliorarea rapidă a simptomelor asociate răcelii comune, gripei și sinuzitei

10
capsule moi

Parasinus Răceala și Gripă capsule moi conține ibuprofen 200 mg și clorhidrat de pseudoefedrină 30 mg. **Indicații:** ameliorarea simptomelor răcelii și gripei-cefalee, febră, dureri în gât, dureri de intensitate mică asociate cu obstrucție nazală (congestie nazală) și sinusită (sinuzită). **Doze și mod de administrare:** Adulți și adolescenți cu vârsta peste 12 ani: 1 capsulă la 4-6 ore. Nu depășiți 6 capsule în 24 de ore. În cazul intensificării simptomelor, se pot lua 2 capsule în același timp. Nu luați acest medicament mai mult de 5 zile. Nu administrați copiilor sub 12 ani. Acest produs combinat trebuie să fie utilizat atunci când sunt necesare atât acțiunea decongestionantă a clorhidratului de pseudoefedrină, cât și acțiunea analgezică și/sau antiinflamatoare a ibuprofenului. Dacă predomină un singur simptom (fie congestia nazală, fie cefaleea și/sau febra), se preferă terapia cu un singur medicament. Trebuie utilizată cea mai mică doză efecă pentru cea mai scurtă perioadă necesară ameliorării simptomelor. Nu utilizați dacă ați prezentat anterior reacții de hipersensibilitate (de ex. astm bronșic, bronhospasm, urticarie) la ibuprofen sau alte medicamente AINS. Nu utilizați dacă suferiți de ulcer peptic/hemoragic, afecțiuni cardiovasculare grave, hipertensiune, afecțiuni renale severe, angină pectorală, diabet. Nu folosiți în sarcină/alăptare. Utilizați cu precauție la vârstnici, la pacienții care suferă de bronhospasm sau cu antecedente de astm bronșic sau afecțiune alergică. 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 deșeuri periculoase.

Viza de publicitate nr.: 7910/21.11.2025 PM-RO-PSN-25-00001

Polygemma®

Binele e în **natura** noastră!

Formule originale
100% naturale
Culturi organice



Calmează tusea

Sănătatea sinusurilor



Acestea sunt suplimente alimentare.
Citiți cu atenție prospectul.

PlantExtrakt®
natura sănătății tale



CUM VĂ PROTEJAȚI

de medicamente și suplimente false

Toamna ne îndreptăm atenția către imunitate și un plus de energie pentru o perioadă aglomerată. Soluția rapidă? Un nou stoc de medicamente și suplimente pentru sezonul rece, la preț accesibil, dar și din surse sigure.

Totuși, există capcane de care trebuie să ne ferim: promovarea înșelătoare a beneficiilor pe rețelele sociale, ofertele ce par prea bune ca să fie adevărate și denumirile foarte asemănătoare cu cele ale produselor cunoscute. Toate acestea ne pot determina să cumpărăm produse farmaceutice false, fără beneficii reale și chiar cu risc crescut de toxicitate.

Așadar, cum ne protejăm de produsele contrafăcute?



Corina Gorobieschi,
farmacist-sef
Pharma-Plant Tepeș

Rețele de contrabandă cu suplimente alimentare „minune”

Chiar anul acesta, procurorii DIICOT au destructurat o grupare internațională care activa în România. Aceasta vindea, pe pagini online care promit tratamente minune pentru boli grave și telefonic, prin operatori din call-centere care se prezintă drept specialiști, suplimente alimentare contrafăcute, promovate drept „tratamente minune”. Gruparea a convins mii de oameni, inclusiv pacienți cu boli grave, să cumpere produse neverificate oficial, fabricate în unități clandestine, din pulberi ieftine, care nu respectă legislația românească și europeană. Unii dintre ei au renunțat chiar la tratamentul recomandat de medicul curant.

Ce impune legislația din România în legătură cu suplimentele alimentare și medicamentele

Din punct de vedere legal, suplimentele alimentare sunt produse alimentare care completează dieta și

conțin vitamine, minerale, extracte din plante, enzime, probiotice, aminoacizi. Acestea se vând în doze mici, sub formă de capsule, tablete, picături, pulberi, fiole. Legea (56/2021, actualizată în 2024) stabilește regulile după care suplimentele alimentare pot fi produse, etichetate și vândute în România, astfel încât consumatorii să fie protejați de produse înșelătoare sau contrafăcute. Un supliment alimentar comercializat legal trebuie să afișeze pe etichetă numărul certificatului de notificare emis de Institutul Național de Sănătate Publică (INSP), alături de lista ingredientelor, doza zilnică recomandată și atenționările privind consumul.

De asemenea, este interzis ca suplimentele alimentare să promită prevenirea, tratarea sau vindecarea bolilor ori să insinueze că alimentația normală nu este suficientă.

Medicamentele trec printr-o verificare mult mai riguroasă. Acestea pot fi vândute doar cu autorizație de punere pe piață emisă de Agenția Națională a Medicamentului (ANM) sau de cea europeană, dacă trec prin evaluări obligatorii de calitate și siguranță, au prospect aprobat de ANM și sunt monitorizate continuu, putând fi vândute doar în farmacii autorizate.





Corina Gorobieschi, farmacist-șef Pharma-Plant Tepeș, ne răspunde. Ce trebuie să verificăm atunci când cumpărăm un supliment alimentar?

- În primul rând, achiziționarea să se facă din farmacii/magazine naturiste cunoscute sau de pe site-urile oficiale ale producătorilor.
- Atenție la calitatea ambalajului! Acesta trebuie să conțină informații în limba română, fără greșeli ortografice: numele complet, datele de contact, adresa producătorului sau a importatorului.
- Verificați codul de notificare emis de Ministerul Sănătății, verificabil în registrele publice de suplimente notificate de Ministerul Sănătății și INSP.
- Lotul și data de expirare trebuie să coincidă atât pe cutie, cât și pe flacon sau blister.
- Atenție și la preț! Să nu fie mult mai mic față de media pieței pentru un producător cunoscut.

Dar un medicament? Pentru un medicament, regulile sunt mai stricte, importante fiind:

- Achiziția se face din farmacii fizice sau online, autorizate de Ministerul Sănătății. Farmaciile online legale din România și UE au un logo comun, un steag verde cu dungi albe și steagul României.
- Cele 2 elemente de siguranță de pe ambalaj, obligatorii: codul QR/Barcode 2D, scanat în farmacie înainte de a fi eliberat, care verifică autenticitatea, și sigiliul intact.
- Prospectul obligatoriu, tradus în limba română.
- Numărul Autorizației de Punere pe Piață, menționat pe ambalaj.
- Lotul și data de expirare trebuie să coincidă atât pe cutie, cât și pe flacon sau blister.

Cum ne asigurăm că suntem în siguranță când cumpărăm suplimente online? De unde este cel mai sigur să le cumpărăm? Pentru a vă asigura că o farmacie/un plafar online sunt sigure, verificați:

- Datele firmei (nume, CUI, adresa sediului social, numere de telefon funcționale).
- A se evita site-urile „atrăgătoare” care comercializează produse „miraculoase”, specifică „stoc critic”, cronometre sau recenzii false. Părăsiți site-ul!
- Ca mod de plată, farmaciile/magazinele naturiste/site-urile oficiale, conforme, oferă opțiuni de plată securizată cu cardul și plata ramburs la livrare.
- Producătorii și distribuitorii autorizați au obligația de a descrie complet produsul pe site, în limba română, inclusiv ingredientele, dozele zilnice și numărul de notificare al MS/INSP.



ATENȚIE!

Este periculos și de evitat să achiziționați medicamente sau suplimente alimentare de pe rețelele de socializare, site-uri necunoscute sau din anunțuri publicitare!

Dacă sesizați un miros, gust ori aspect diferite față de administrarea obișnuită, nu administrați produsul! Discutați cu un farmacist.

ESSENTIALE®

Protejează și regenerează ficatul tău!

Acționează
la nivel celular



Acest simptom poate apărea ca urmare a afectării toxico-nutriționale a ficatului și în hepatite cronice.
Acesta este un medicament. Citiți cu atenție prospectul. Viza de publicitate nr. 6789/14.10.2025

~~Febră, frisoane,~~
~~dureri de cap, curbaturi~~

oscillococcinum®

Întărește-ți organismul încă de acum!



MEDICAMENT HOMEOPATIC  FABRICAT ÎN FRANȚA

AFLĂ MAI MULTE



Administrare orală. Tratament preventiv: un flacon unidoză pe săptămână. Perioada de incubație și debut: un flacon unidoză la interval de 6 ore. Stare gripală instalată: un flacon unidoză dimineața și seara timp de 3 zile. 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 deșeuri periculoase. Viza de publicitate nr. 8529/10.08.2026



ACNEEA LA ADULȚI:

când trebuie investigată medical

Acneea este o afecțiune inflamatorie cronică a pielii care apare atunci când foliculii de păr se blochează cu sebum și celule moarte, formându-se coșuri, puncte negre etc. la nivelul feței, dar și pe corp. Aflați de ce, atunci când acneea se manifestă după vârsta de 25 de ani, posibil chiar între 30 și 40 de ani, este necesar un consult dermatologic.

A fi sau a nu fi acnee

Leziunile acneice (coșurile) apar atunci când glandele sebacee devin hiperactive și se intensifică producția de sebum. În general, cauzele sunt hormonale, fie că vorbim despre acneea vulgară din pubertate, fie de cea tardivă, care afectează frecvent femeile de 30-45 de ani, uneori cu exacerbări premenstruale sau în menopauză. **Există și alte cauze frecvente ale coșurilor, dar și alte tipuri de leziuni cutanate care NU sunt acnee.**

Pot semăna cu acneea inflamații cutanate generate de infecții cu diferiți germeni (bacterii, acarieni, fungi etc.). Există boli (anumite forme de rozacee sau dermatite) ce au manifestări asemănătoare cu acneea.

Hidradenita supurativă se manifestă prin noduli dureroși, recurenți, localizați inghinal, în axile, pe fese sau sub sâni. De asemenea, unele tratamente pot cauza erupții acneiforme, cu debut brusc, fără comedoane și cu leziuni mai uniforme.

Atenție! Orice ar fi, nu încercați să spargeți leziunile.

Vizita la medic, investigații și diagnostic

Dacă pustulele (coșurile) nu se ameliorează după 4-6 săptămâni, ca urmare a igienei și aplicării de soluții



topice recomandate de farmacist, dacă inflamația se extinde, devine nodulară, formează cicatrici și apar alte simptome, precum senzație de arsură, febră sau stare de rău, mergeți la medicul de familie.

Primul pas este stabilirea diagnosticului corect, medicul evaluând:

- aspectul și severitatea leziunilor;
- momentul apariției și evoluția;
- eventuale tratamente care pot favoriza apariția acestora;
- un factor evident care explică apariția sau agravarea (diabet, dezechilibre nutriționale și/sau hormonale, lipsa igienei);
- la femei, elemente precum: hirsutism, menstruații neregulate, căderea părului de tip androgenic, semne

clinice sugestive pentru exces androgenic;

- riscul de cicatrici și impactul asupra calității vieții etc.

Apoi, medicul va decide ce tip de teste sunt necesare, de la analize de sânge și hormonale până la investigații specifice pentru excluderea altor afecțiuni ce pot mima acneea. În funcție de complexitatea cazului, acesta poate cere un consult dermatologic.

Pe baza examenului clinic și a rezultatelor, medicul va stabili tratamentul adecvat. Acesta poate include substanțe topice cu acțiune antiinflamatoare, antimicrobiană sau comedolitică și tratamente sistemice, în funcție de severitate.



Noile terapii anticoagulante susțin inima și creierul

Boala Alzheimer (BA) reprezintă 50-70% dintre demențele vârstnicilor, afectând peste 32 de milioane de persoane la nivel global, mai ales cu vârsta peste 65 și 85 de ani. Fibrilația atrială, o afecțiune cardiovasculară frecvent asociată, impune tratament anticoagulant. Acesta, conform studiilor, ar putea încetini declinul cognitiv.

Ar putea noile terapii anticoagulante să întârzie declinul cognitiv la pacienții cu Alzheimer?

Fibrilația atrială (FiA), cea mai frecventă tulburare de ritm cardiac, se întâlnește la 15-20% dintre persoanele cu BA. Se caracterizează printr-un risc crescut de formare de cheaguri de sânge, accident vascular cerebral (AVC) și, implicit, de demență vasculară. Tratamentul constă în administrarea de anticoagulante, ce pot fi de mai multe generații:

- Warfarina, folosită de zeci de ani, necesită monitorizări frecvente, efectul ei fiind influențat de alimentație și alte medicamente; și
- Noile anticoagulante orale (NOAC), precum apixaban sau rivaroxaban, acționează mai ținut și au un profil mai previzibil, devenind, în ultimul timp, tratamentul standard pentru prevenirea AVC la pacienții cu fibrilație atrială.

Conform unui studiu realizat de Institutul Karolinska din Stockholm, Suedia, persoanele diagnosticate cu BA și FiA, dar tratate cu NOAC, au avut un declin cognitiv mai lent decât cele tratate cu warfarină sau fără tratament.

Cum s-a ajuns la această concluzie?

Cercetătorii au analizat datele a peste 7.300 de pacienți din registrul suedez SveDem, diagnosticați atât cu BA, cât și cu FiA. Studiul, publicat în European Heart Journal, i-a împărțit pe participanți în trei grupuri: tratați cu NOAC, cu warfarină și netratați cu anticoagulante, și a urmărit ritmul de declin cognitiv al fiecăruia. Datorită registrelor naționale medicale complexe din Suedia, cercetătorii au putut urmări, pe o perioadă de până la 5 ani, evoluția declinului cognitiv la pacienții incluși în

SveDem între 2007 și 2020, fără a interveni asupra cursului vieții acestora.

Rezultate și limitări

Deși modest ca valoare, rezultatul, cu aproximativ 0,2 puncte pe an mai bun la testele de screening cognitiv pentru pacienții tratați cu NOAC, atunci când se cumulează pe mai mulți ani, poate conta mult în ceea ce privește calitatea vieții și impactul bolii asupra pacientului și a familiei. Fiind un studiu observațional și retrospectiv, el arată doar o asociere, nu o relație cauzală. Nu putem spune cu certitudine că NOAC determină încetinirea declinului cognitiv, fiind necesare investigații ample suplimentare în acest sens.

Chiar dacă rezultatele sunt încurajatoare, direcția terapeutică va fi întotdeauna ajustată situației individuale a pacientului, de către medicul curant.



MEMORIE ȘI CONCENTRARE

SUSȚINE FUNCȚIILE COGNITIVE
ȘI CIRCULAȚIA CEREBRALĂ



**Susține
memoria**



**Îmbunătățește
concentrarea**



**Extract din
Ginkgo Biloba**

Tușește toată casa?



**Siropuri de tuse
pentru adulți și copii**



**Meltus® te ajută
să calmezi tusea familiei tale.**

Acestea sunt suplimente alimentare și nu înlocuiesc o dietă variată și echilibrată și un stil de viață sănătos. Citiți cu atenție prospectele și informațiile de pe ambalaje. Nu depășiți doza zilnică recomandată. A nu se lăsa la îndemâna copiilor mici. 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: (+40) 021 304.7597 (call center). ZPT.MTU.09.26.000882542



Aplicații mobile pentru antrenamente acasă

Într-o perioadă de incertitudini financiare, început de sezon viral și vreme schimbătoare, există riscul de a renunța la mișcare sau de a rări antrenamentele fizice, fie că aveau loc la sala de sport ori în aer liber. Pentru a preveni această tendință, iată o serie de aplicații mobile cu antrenamente preinstalate, pentru diferite niveluri de pregătire fizică. Suntem siguri că veți găsi o variantă care să vă mențină activi.

FITON

Pune accentul pe varietate și accesibilitate, oferind antrenamente de cardio, forță, tonifiere, HIIT (High-Intensity Interval Training alternează perioade scurte de efort intens cu momente de pauză sau recuperare activă), pilates, yoga, stretching, dans și barre (ce combină elemente din balet, pilates și yoga), inclusiv variante prenatale și postnatale. Multe antrenamente pot fi făcute fără echipament, iar utilizatorii își pot alege clasele în funcție de durată, nivel și obiectiv. Invitați prieteni la antrenamente, urmăriți progresul și participați la clasamente. Antrenamentele sunt gratuite, iar abonamentul PRO adaugă programe structurate, planuri alimentare, rețete și descărcarea offline.

OYSHO TRAINING

Este o opțiune interesantă pentru cei care preferă să alterneze fitnessul cu pilates, yoga și alergarea. Aplicația oferă peste 1.400 de sesiuni, programe și provocări, concepute pentru toate nivelurile, cu antrenamente de la 5 până la 45 de minute. Aplicația permite integrarea cu



dispozitive precum Garmin, Apple Watch, Suunto și Polar și partajarea activității pe Strava. Aplicația este gratuită și pune accent pe progresul constant, nu doar pe antrenamentul individual.

LES MILLS+

Se adresează celor care vor experiența unei clase de fitness profesionale, chiar și acasă, având peste 2.500 de antrenamente, de la BODYPUMP™, BODYCOMBAT™ și HIIT la pilates, yoga, ciclism și recuperare. Sesiunile sunt organizate pe niveluri diferite, cu sau fără echipament, în programe de 3-12 săptămâni, provocări și planuri progresive. Antrenamentele sunt create împreună cu specialiști și instructori experimentați, iar aplicația poate fi transmisă

și pe TV, cu plata lunară sau anuală după 14 zile de test.

SEVEN – 7 MINUTES WORKOUT

Pentru cei care au foarte puțin timp de sport, aplicația promite exerciții care pot fi efectuate oricând și oriunde, fără echipament, personalizarea antrenamentelor și posibilitatea de a intra în competiții cu prieteni, pentru a crea un obicei plăcut din a se antrena. Aplicația se bazează pe animații, antrenori amuzanți și motivați, iar abonamentul Club include peste 200 de exerciții și posibilitatea de a crea propriile rutine. Toate aplicațiile sunt disponibile atât în App Store, cât și în Google Play.



Looksmaxxing: *noul trend al nemulțumirii de sine*

Paul, 19 ani, se lovește zilnic cu un ciocan în pomeți. Andrei, prietenul său, ia suplimente de slăbit, în vreme ce Tudor se luptă cu acneea agresivă și folosește tratamente dermatologice recomandate de medic. Trei comportamente diferite, același trend: looksmaxxing.



Preocuparea pentru frumusețe și atractivitate socială capătă amploare în rândul adolescenților și tinerilor, fiind amplificată de rețelele sociale. Limita între „a arăta bine”, ca dovadă de grijă de sine, și „looksmaxxing”, adică „maximizarea aspectului estetic”, este una care ține de motivații (de ce aleg tinereii să recurgă la aceste metode), de gândire (ce perspectivă asupra vieții și relațiilor au tinereii), de imaginea de sine și de echilibrul emoțional.

Mai mult decât grija de sine

Conceptul de looksmaxxing cuprinde atât practici inofensive, tipice îngrijirii de sine, cât și practici periculoase, intense și invazive. Primele cuprind acțiuni precum menținerea igienei personale, îngrijirea pielii și tratarea problemelor dermatologice, hrănirea sănătoasă și hidratarea, somnul și stilul de viață activ. Practicile periculoase și invazive sunt cele care

promit o rezolvare rapidă a problemelor și pot include: operații estetice, transplantul de păr, remodelarea feței prin zdrobirea oaselor, folosirea de steroizi, suplimente sau medicamente netestate.

Looksmaxxing și problemele de sănătate mintală și socială asociate

Promotorii acestei tendințe propagă ideea insuficienței personale și a nevoii constante de îmbunătățire, iar victime cad persoanele care încă nu au o identitate stabilă formată: adolescenții. Practicile de maximizare a esteticii masculine atrag însă o anumită categorie de adolescenți și tineri: cei singuri, nemulțumiți și neîncrezători în sine, dar ambițioși și convinși că doar aspectul fizic îi desparte de succes, de a avea o relație și de a fi respectați.

Practicile de looksmaxxing se asociază cu probleme psiho-emoționale precum:

- Depresie și anxietate (nemulțumire și autocritică, sentimentul de a nu fi suficient, teama extremă de respingere, anxietate socială)
- Tulburări de alimentație (anorexie, bulimie)
- Comportamente de auto-vătămare (văzute ca practici de îmbunătățire a aspectului fizic)
- Tulburări ale imaginii corporale (dismorfie, observarea obsesivă a imperfecțiunilor corporale)
- Izolare socială (amânarea contactelor sociale până la obținerea aspectului perfect, „de nerefuzat”)

Pentru prevenirea acestor practici extreme, rămâne esențial ca părinții să observe din timp schimbările de comportament ale tinerilor și să discute cu aceștia, oferindu-le susținere emoțională, limite sănătoase și informare corectă despre tendințele promovate online.

Pentru cei mari...

Și pentru cei mici



Pentru îndepărtarea mucusului, în răceli cu suprainfecție microbiană (naso-faringita sau sinuzita)



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

TON-20260831-1

Alege Korill. O sursă diferită de Omega-3, ce contribuie la funcționarea normală a inimii.*



Din ulei pur de krill



Fără reflux



Fără gust de pește



Ușor de înghițit



*Efectul benefic se obține la un consum zilnic de 250 mg EPA și DHA. Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul/informațiile de pe ambalaj.



Microplasticele pot declanșa creșterea în greutate?

Microplasticele (particule de plastic mai mici de 5 mm) și nanoplasticele (particule de plastic mai mici de 1 μ m) sunt peste tot. Le găsim în apă, alimente și în aer, iar expunerea noastră este greu de evitat. Dar ar putea aceste particule minuscule să influențeze și greutatea corporală?



Microplasticele și potențialul obezogen

Unele date sugerează că microplasticele au potențial „obezogen” – de a favoriza procese implicate în acumularea țesutului adipos și dereglarea metabolismului. În experimente pe animale și celule umane au fost observate efectele acestor microparticule asupra metabolismului grăsimilor, inflamației cronice, stresului oxidativ și semnalizării hormonale. Un rol îl pot avea și substanțele chimice din plastic: ftalați și bisfenoli, nu doar particulele în sine. Aceștia pot imita estrogenul sau interfera cu receptorii hormonal, perturba metabolismul tiroidian și modifica procesul de maturizare a celulelor adipoașe. Trebuie să nu confundăm rezultatele unor studii pe animale sau celule cu cele efectuate la oameni.

Dozele folosite sunt mult mai

mari decât expunerea umană și, de aceea, nu reflectă o cauzalitate clară.

Prudență în concluzii

Chiar dacă expunerea la microplastică este foarte mare și există dovezi că acestea pot pătrunde în sânge, la nivelul organelor interne și chiar în placenta, efectele lor la nivel uman sunt încă insuficient cunoscute. De aceea, nu putem pune „epidemia” de obezitate pe seama microplasticelelor. Obezitatea este o boală complexă, în care contează alimentația, sedentarismul, factorii socioeconomi, stresul și lipsa somnului, factorii genetici, unele boli și medicamente, precum și calitatea, cantitatea și tipul alimentației. În ultimii ani, cercetarea a arătat tot mai clar că mediul în care trăim poate influența aceste mecanisme, dar încă nu se cunoaște importanța fiecărui factor de mediu.

Controlul greutateii și al expunerii la microplastică

Pentru controlul greutateii, rămân esențiale măsuri precum: alimentație echilibrată, activitate fizică moderată și intensă, ce poate ajunge și până la 40-60 de minute, 5-6 zile pe săptămână, somn adecvat, de 7-8 ore, neîntrerupt, și, când este nevoie, tratament medical. Monitorizarea regulată a greutateii și a circumferinței taliei poate contribui la prevenirea obezității sau la împiedicarea agravării acesteia.

De asemenea, este foarte important să reducem expunerea inutilă la plastic: să folosim hârtie de ambalat și recipiente din sticlă, fontă sau inox pentru alimente, să consumăm apă de la robinet filtrată, păstrată în sticlă, nu în plastic, să purtăm haine din fibre naturale și să folosim aspiratoare cu filtru HEPA..., nu doar pentru controlul greutateii, ci pentru sănătatea generală.

Lejer® Anti-Gas

Fără balonare, te simți lejer!

*Previne și ameliorează balonarea și flatulența
Elimină disconfortul abdominal*



- concentrație **MARE** (240 mg)
- **AMELIOREAZĂ** senzația de plenitudine, de balonare.
- **REDUCE** disconfortul abdominal.



**1 capsulă, de 2-4 ori
pe zi, la nevoie**

Lejer® Anti-Gas este un dispozitiv medical, citiți cu atenție prospectul.

www.antibiotice.ro

Antibiotice **at**



Stoicismul

Renașterea unei filosofii antice în cotidian

Poate că ai în viața ta oameni despre care spui spontan: „E foarte stoic”. Poate îi vezi, cu admirație, ca fiind fermi, curajoși, rezilienți, capabili să se ridice după fiecare cădere. În vremurile actuale, a fi capabil de toate aceste lucruri reprezintă o protecție față de cerințele și neprevăzutul vieții, o calitate care oferă spațiu de gândire și alegere dincolo de influențele și presiunile externe. Iar această structură nu apare din întâmplare: este cultivată, exersată și menținută prin voință. Acest lucru înseamnă că nu este doar ceva ce poți admira la alții, ci și ceva ce poți dezvolta în propria viață sau în cea a copiilor tăi.



De ce avem nevoie de stoicism astăzi?

Trăim într-o societate marcată de consumerism, presiunea performanței și pretenția ca individul să fie flexibil, rezilient și în control în situații profesionale și de viață tot mai stresante. Oamenii devin din ce în ce mai influențabili prin expunerea la social media, comparațiile cu ceilalți (mereu mai realizați și mai fericiți decât alții) duc la instabilitate emoțională, iar depresia și anxietatea sunt din ce în ce mai frecvente nu doar la adulți, ci chiar și la copii. În acest context, tot

mai mulți caută perspective asupra vieții care să ofere claritate, stabilitate, echilibru și direcție.

Stoicismul, o filosofie antică născută în Grecia și maturizată la Roma, devine astfel o resursă necesară pe care o putem adapta la timpurile moderne. Definind virtutea ca singurul bine autentic și considerând că oamenii pot atinge liniștea interioară prin controlul asupra propriilor judecăți și reacții, stoicismul propune o perspectivă realistă, disciplinată și umană asupra modului de viață.

Stoicismul în viața de zi cu zi

Sfera de control – să știi ce poți controla cu adevărat. Stoicismul pornește de la o întrebare simplă: Ce depinde de mine? Spre exemplu, oamenii pot controla propriile gânduri, intenții și acțiuni, nu evenimentele exterioare, deciziile, părerile sau emoțiile altora. Această perspectivă îmbogățește psihoterapiile moderne, precum Psihoterapia Cognitiv-Comportamentală sau Terapia prin Acceptare și Angajament, aducând, pe de o parte, asumarea responsabilității față de sine, iar, pe de altă parte,



eliberarea de efortul ineficient de a schimba sau controla lumea.

Dezvoltarea continuă a caracterului

Întrebarea care te poate ghida în direcția dezvoltării continue este: Cum pot fi astăzi mai bun decât ieri? sau Ce pot îmbunătăți astăzi? Astfel, prin renunțarea la comparațiile cu alte persoane, succesul este redefinit în termeni personali, asupra cărora poți avea control. În viața de familie, acest lucru s-ar putea exprima sub forma înlocuirii comparației între frați (Fratele tău e mai cuminte, fii și tu ca el!) cu cea raportată la aceeași persoană în alt moment (Ieri ai sărit o oră pe saltea, azi văd că te-ai oprit când te-am rugat – asta îmi arată că ai mai mult control asupra acțiunilor tale și îmi place asta la tine!).

Competiția externă scade ca importanță, fără a fi exclusă complet, iar accentul cade pe competiția cu tine însuși: a te îndrepta zilnic, pas cu pas, având ca reper doar evoluția personală. Psihoterapiile moderne integrează ideile sănătoase ale acestei filosofii, sprijinind omul să revină la sine și să

construiască o perspectivă realistă și echilibrată asupra vieții.

Acceptarea unei vieți imperfecte

Atunci când reclamele și social media îți imprimă o imagine precisă a fericirii, devine oarecum firesc să consideri că orice problemă trebuie rezolvată prin a scăpa de ea. Realitatea ne arată însă că de unele probleme nu putem scăpa, indiferent câtă responsabilizare față de sine am avea. Stoicismul ne îndeamnă la o perspectivă realistă asupra vieții, una care presupune integrarea evenimentelor dificile ca parte firească a existenței, nu ca obstacole personale pentru care ești de vină. Acest bun-simț lasă loc întâmplării și surprizelor și, paradoxal, deschide mintea și ochii omului către ceea ce poate trăi, simți, face și avea în timp ce își duce dificultățile.

Acceptarea nu înseamnă resemnare

Toate aceste concepte formează un cadru de gândire care cultivă luciditate, responsabilitate și echilibru emoțional. Ele pot fi transmise tinerilor prin model personal, prin educație, prin

psihoterapiile moderne și prin conversații care nu fug de profunzime. Stoicismul nu presupune a fi imposibil în fața vieții și dur cu sine, ci a fi prezent, clar și orientat spre ceea ce depinde cu adevărat de tine.

Toate aceste concepte formează un cadru de gândire care cultivă luciditate, responsabilitate și echilibru emoțional, elemente care pot fi transmise tinerilor prin modelul personal, prin educație și conversații profunde. Stoicismul este o invitație la o disciplină care te ajută să rămâi ancorat în realitate, fără a te lăsa purtat de valul emoțiilor sau a cădea sub presiunile sociale.

Practicat consecvent, stoicismul devine un mod de a privi viața cu mai multă simplitate, demnitate și încredere în propriile resurse. Stoicismul nu promite o existență fără durere, ci una în care durerea nu mai este transformată în suferință. Iar poate cel mai valoros dar al său este acela că ne învață să fim mereu oameni „în curs de perfecționare”, chiar și atunci când viața nu este perfectă.



HALCON

THERAFLU

MAX Răceală și Gripă

**CUM
ACȚIONEAZĂ**

**CUM
SE SIMTE**



**AMELIOREAZĂ SIMPTOMELE
DE RĂCEALĂ ȘI GRIPĂ**



**RAPID
ÎNCEPÂND CU 10 MINUTE**
BAZAT PE TIMPUL DE ABSORȚIE AL PARACETAMOLULUI

Fiecare plic unidoză conține paracetamol 1000 mg, clorhidrat de fenilefrină 10 mg și acid ascorbic 70 mg. Theraflu Max Răceală și Gripă 1000 mg/10 mg/70 mg pulbere pentru soluție orală - Mod de administrare: Adulți (inclusiv vârstnici) cu greutatea de 50 kg și peste: un plic la interval de 4-6 ore, după cum este necesar, fără a se depăși 4 plicuri pe zi. Nu este indicat la copii și adolescenți cu vârsta sub 18 ani. Doza zilnică maximă: 4 plicuri într-un interval de 24 de ore. Nu depășiți doza recomandată, deoarece acest lucru vă poate afecta grav ficatul. Durata maximă de utilizare înainte de consultul unui medic: 3 zile. Nu utilizați acest medicament concomitent cu alte produse care conțin paracetamol și nici dacă luați sau ați luat antidepressive din clasa IMAO în ultimele 14 zile. Nu utilizați dacă suferiți de hipertensiune, glaucom, hipertiroidism sau diabet zaharat. Nu se va utiliza în timpul sarcinii sau alăptării. 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 deșeuri periculoase.

Respiră în ritmul tău natural



Comprimat
efervescent

Granule pentru
soluție orală



1/zi

Cu acțiune multiplă

- ✓ FLUIDIFICĂ MUCUSUL
- ✓ ELIBEREAZĂ CĂILE RESPIRATORII
- ✓ CALMEAZĂ TUSEA PRODUCTIVĂ

Fluimucil 200 - granule pentru soluție orală 200 mg, 30 de plicuri unidoză; un plic unidoză conține acetilcisteină 200 mg. Indicații terapeutice: Acetilcisteina este indicată ca terapie mucolitică în afecțiuni respiratorii (bronșită acută, bronșită cronică și acutizările acesteia, mucoviscidoză), caracterizate de hipersecreție densă și vâscoasă. Doze și mod de administrare: Afecțiuni bronșice și pulmonare acute însoțite de tulburări ale secreției bronșice: Adulți și copii peste 6 ani: 600 mg acetilcisteină pe zi, în trei prize a câte 200 mg la fiecare 8 ore. Copii între 2 și 6 ani: 400 mg acetilcisteină pe zi, în două prize a câte 200 mg la fiecare 12 ore. Complicații pulmonare ale mucoviscidozei: Adulți și copii peste 6 ani: 200-400 mg acetilcisteină la fiecare 8 ore. Copii între 2 și 6 ani: 200 mg acetilcisteină la fiecare 8 ore. Se recomandă utilizarea de Fluimucil în concentrații adecvate vârstei.

Fluimucil 600 - comprimate efervescente 600 mg, 10 comprimate efervescente; un comprimat efervescent conține acetilcisteină 600 mg. Indicații terapeutice: Acetilcisteina este indicată ca terapie mucolitică în afecțiuni respiratorii (bronșită acută, bronșită cronică și acutizările acesteia, mucoviscidoză) caracterizate de hipersecreție densă și vâscoasă. Doze și mod de administrare: Adulți și copii peste 12 ani: 1 comprimat Fluimucil 600 o dată pe zi (maxim 600 mg acetilcisteină pe zi). Durata tratamentului trebuie să fie de 5 până la 10 zile pentru afecțiunile acute, în timp ce pentru cele cronice aceasta poate fi prelungită conform sfatului medicului. Se recomandă utilizarea de Fluimucil în concentrații adecvate vârstei.

Contraindicații: Copii cu vârsta sub 12 ani. **Atenționări și precauții speciale pentru utilizare:** Se administrează cu prudență în cazul utilizării produsului la pacienții cu ulcer peptic, astm bronșic. Sarcina și alăptarea: Acetilcisteina nu trebuie utilizată în timpul sarcinii și alăptării decât după evaluarea strictă a raportului risc/beneficiu. Aceste medicamente conțin acetilcisteină și se pot elibera fără prescripție medicală. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului. Se recomandă citirea cu atenție a prospectelor sau a informațiilor de pe ambalaje. Medicamentele expirate și/sau neutilizate se consideră deșeurile periculoase.

Viza de publicitate nr. 7331 din 27.06.2025

Dr.Reddy's

Zambon
R1335638-RO-CD-21052025-0997



De ce răcim mai des când (ne) este frig?

„Îmbracă-te bine, să nu răcești!” Frigul, în sine, nu provoacă o infecție respiratorie. Pe de altă parte, asocierea dintre temperaturile scăzute și sezonul viral nu este întâmplătoare. Iarna se înmulțesc factorii care favorizează transmiterea virusurilor, iar cercetările arată că frigul poate influența chiar mecanismele de apărare ale organismului.



Frigul nu ne îmbolnăvește, însă virusurile da

Răcelile comune sunt infecții respiratorii provocate de virusuri, cele mai frecvente fiind rinovirusurile. Așadar, simplul fapt că ieșim afară fără fular sau că ne prinde ploaia nu este suficient pentru a ne îmbolnăvi. Este nevoie de un agent infecțios.

De ce, atunci când temperaturile scad, devenim mai susceptibili la a ne îmbolnăvi sau cei din jur răcesc mai des? În primul rând, frigul ne schimbă comportamentul: petrecem mai mult timp la interior (în locuințe, birouri, școli și mijloace de transport), adesea cu ferestrele închise și ventilație redusă.

Astfel, există dovezi că, dacă o persoană infectată tușește, strănută, vorbește sau respiră, particulele respiratorii care conțin virusuri se pot acumula în aer, iar cei din jur le pot inhala. În plus, aerul din încăperile încălzite devine, de obicei, mai uscat. Umiditatea scăzută accelerează evaporarea apei din picăturile respiratorii, transformându-le în particule mai mici, care rămân suspendate în aer mai mult timp și pot fi ușor transportate de curenți. În același timp, aerul rece și uscat de afară poate afecta mecanismele locale de apărare ale căilor respiratorii.

Nasul, prima linie de apărare

Mucoasa nazală reprezintă primul punct de contact cu virusurile pe care le inhalăm. Ea dispune de mecanisme de imunitate înăscută care încearcă să blocheze infecția.

Un studiu publicat în *Journal of Allergy and Clinical Immunology* a arătat că expunerea la aer rece poate diminua această apărare antivirală. Cercetătorii au observat că scăderea temperaturii mucoasei nazale de la aprox. 37°C la 32°C reduce eliberarea unor vezicule extracelulare, ce transportă molecule cu rol antiviral și pot împiedica virusurile să se fixeze și să infecteze celulele sănătoase. Astfel, răcirea mucoasei nazale poate reduce eficiența acestei prime bariere de protecție.

Temperatura de afară și comportamentele oamenilor

Sezonul rece vine și cu alți factori: aer uscat, aerisire insuficientă la interior, aglomerație și contact mai frecvent cu persoane infectate, ceea ce contribuie la creșterea circulației virusurilor respiratorii. Așadar, înainte de a vă teme de frig, aerisiți bine încăperile, spălați-vă frecvent pe mâini, evitați contactul cu persoanele bolnave și rămâneți acasă atunci când aveți simptome respiratorii.



Colesterolul ridicat și consumul de cafea

Colesterolul ridicat este o preocupare pentru mulți dintre noi, conștienți de faptul că poate avea efecte severe asupra sistemului cardiovascular. În același timp, ritualul de preparare și savurare a cafelei calde este reconfortant și ne pregătește pentru restul zilei. Dar care este legătura dintre colesterol și cafea și cum ne putem bucura, fără vinovăție, de aromele cafelei?

De ce un consum mare de cafea poate crește colesterolul LDL

Cafeaua nu este, în sine, bună sau rea pentru inimă. O analiză sistematică publicată în revista *Arterial Hypertension* în 2025, care a inclus 11 studii și peste 1,27 milioane de participanți, arată că relația dintre consumul de cafea și colesterol este complexă. Efectele pot varia în funcție de cantitatea consumată, metoda de preparare și caracteristicile persoanei. Astfel, consumul moderat de cafea a fost asociat cu niveluri mai ridicate ale HDL (colesterolul „bun”), în timp ce un consum mai mare de cafea, în special nefiltrată, a coincis cu creșterea LDL (colesterolul „rău”) și a colesterolului total. Un factor important îl reprezintă cafestolul și kahweolul, doi compuși lipidici naturali din cafea care pot influența metabolismul lipidelor.

În unele studii observaționale, un consum moderat de cafea (maximum 3-4 cești de 125-150 ml zilnic) a coincis cu un risc mai redus pentru afecțiuni cardiovasculare, precum insuficiența cardiacă și fibrilația atrială, însă rezultatele diferă în funcție de afecțiune și nu demonstrează că această cantitate de cafea are un efect protector. În același timp, un consum mai mare de cafea, în special nefiltrată, a fost asociat cu creșterea colesterolului LDL.

Cel mai bun mod de a prepara cafeaua pentru a preveni creșterea colesterolului LDL

Modul de preparare pare să fie esențial pentru efectul cafelei asupra colesterolului. Cafeaua nefiltrată, precum cea fiartă, la French press sau în stil turcesc/grecesc, păstrează cantități mai mari de cafestol și kahweol, care pot contribui la creșterea colesterolului.

În schimb, cafeaua filtrată prin hârtie reține o mare parte a acestor substanțe, impactul asupra colesterolului fiind mult mai redus; cafeaua instant are, de asemenea, cantități foarte mici din cei doi compuși.

Cum preparați cafeaua filtrată:

1. Folosiți un filtru de hârtie într-un aparat de cafea cu filtru sau într-un dispozitiv manual de tip pour-over.

2. Puneți cafeaua măcinată în filtru, aproximativ 6-7 g pentru 100-125 ml de apă.
3. Turnați apă fierbinte, ideal în jur de 90-96°C, peste cafea.
4. Lăsați apa să treacă lent prin filtrul de hârtie, care va reține cafestolul și kahweolul.
5. Consumați cafeaua simplă sau cu puțin lapte degresat, fără zahăr sau siropuri, pentru a proteja sănătatea cardiovasculară.



Efficient împotriva aftelor!



AftiBLOCK® apă de gură

Formulă calmantă
ce creează un strat
protector antibacterian
în cavitatea bucală.

**Curăță gura și
elimină bacteriile.**



AftiBLOCK® NANO spray

Ameliorează
disconfortul cauzat
de leziuni bucale
minore, precum:
stomatită aftoasă,
ulcerații aftoase
sau leziuni cauzate
de purtarea aparatelor
ortodontice.



Pot lua un probiotic odată cu antibioticul?

Da, ENTEROL!

singurul
medicament
probiotic care
se ia împreună
cu antibioticul

- previne și tratează diareea
- pentru copii și adulți

ENTEROL®

ANTIBIOTIC

BIOCODEX
Driven by life, dedicated to life



COMPOZIȚIE: Sb CNCM I-745 liofilizat 282,5 mg, lactoză 32,5 mg și fructoză 471,9 mg. **INDICAȚII:** tratamentul diareei infecțioase acute la adulți și copii; prevenirea și tratamentul colitei și diareei determinate de consumul de antibiotice; **ADMINISTRARE:** 1-2 capsule Enterol 250 mg, de 1-2 ori pe zi. **CONTRAINDICAȚII:** Hipersensibilitate la substanța activă sau la oricare dintre excipienți, alergie la drojdie, în special la Sb CNCM I-745, pacienți cu cateter venos central, stare critică sau pacienți imunocompromiși, intoleranță la fructoză, sindrom de malabsorbție al glucozei și sucrază, izomaltază. **SARCINA & ALĂPTAREA:** Datorită datelor insuficiente se recomandă evitarea utilizării în timpul sarcinii și alăptării. **ATENȚIONĂRI & PRECAUȚII:** nu combinați cu băuturi sau alimente foarte fierbinți (peste 50°C), foarte reci sau cu alcool etilic; nu înlocuiește rehidratarea. **REAȚII ADVERSE:** Foarte rar fungemie, reacții anafilactice sau angiodermie. Aceste medicamente conțin *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745 liofilizat și se pot 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. 8035 din 29.07.2026.



Hobby-uri periculoase pentru plămâni

De la proiecte de modificare a locuinței, la plăcerea de a consuma vinul făcut în casă și brânza maturată în atelierul propriu, putem vorbi despre pasiuni nobile și pline de satisfacții. Atenție, însă, unele dintre aceste activități pot ascunde riscuri mai puțin cunoscute pentru sănătatea pulmonară.

Proiecte Do It Yourself (DIY)

Proiectele de reamenajare, modificare sau remobilare a unei locuințe pe cont propriu implică nu doar riscuri fizice precum accidentări, ci și fiziologice care afectează organe interne. În acest caz, sănătatea plămânilor este cel mai des pusă în pericol de particule de rumeguș și de praf de zidărie, provenit din materiale care pot conține substanțe toxice ca: azbest (din placi ondulate pentru acoperiș, țevi, izolații termice și finisaje vechi), plumb (conducte, vopseluri vechi) și silica cristalină respirabilă (din piatra artificială, cuarț, granit).

Acestea pot provoca iritații acute, inflamații, tuse, astm sau chiar cancer pulmonar, azbestul și silica fiind agenți carcinogeni de grupa 1.

Columbărit și creșterea păsărilor

Persoanele care cresc porumbei sau alte păsări (chiar și proprietari de păsări mici, precum canari sau peruși) pot dezvolta pneumonită de hipersensibilitate (PH), provocată de inhalarea repetată a unor particule care conțin proteine aviare, acestea putând declanșa un răspuns imun anormal și inflamația alveolelor și a țesutului pulmonar. Simptomele includ tuse persistentă, senzație de apăsare în piept și dificultăți de respirație.

Cultivarea și manipularea fânului, strugurilor și a ciupercilor

Manipularea repetată a materialelor vegetale mucegăite, în special a fânului sau cerealelor

depozitate în condiții de umezeală, poate expune plămânii la concentrații mari de spori de mucegai și poate favoriza apariția PH. Riscul este mai mare în spații umede și nearisite, precum beciuri sau hambare vechi.

Activități culinare sau artisanale cu produse fermentate

Amatorii de brânzeturi maturate artisanal și produse din carne crud-uscate și mucegăite, care dețin ateliere sau spații de producție personale trebuie să fie precauți. Sporii de mucegai din aceste produse pot declanșa HP atunci când sunt inhalați prin expunere intensă și repetată, în timpul manipulării și curățării.

Măsuri de protecție

Atenție! Dacă locuința este veche și există suspiciunea prezenței azbestului, nu tăiați, găuriți, șlefuiți sau demontați materialele suspecte. Solicitați intervenția unei persoane autorizate.

Pentru celelalte activități:

- purtați măști FFP2, ochelari de protecție și (eventual) combinezon;
- umeziți suprafețele înainte de curățare, evitând împrăsierea prafului;
- aerisiți spațiul de lucru foarte bine.





Imunitate pentru o piele frumoasă și radiantă

Pielea, acest înveliș pe care îl privim mereu, este mult mai mult decât pare a fi. Este un organ imun complex, aflat permanent în contact cu mediul înconjurător. El găzduiește o multitudine de microorganisme, care trăiesc în simbioză cu corpul nostru și îi pot influența activitatea imună. Așadar, cum putem susține această funcție esențială a pielii și, implicit, sănătatea și frumusețea ei?

Funcția imună a pielii

Celulele pielii formează o barieră fizică, participând activ la apărarea organismului, prin recunoașterea factorilor cu potențial nociv. Modificările care apar la suprafața pielii nu presupun strict afecțiuni limitate la acest nivel; o serie de boli se manifestă prin modificări inclusiv la nivelul pielii. Afecțiunile sunt diferite ca mecanism, dar au în comun o componentă inflamatorie la nivelul pielii.

Microbiomul cutanat este, la rândul său, extrem de important în funcția imună a pielii, fiind format dintr-o comunitate complexă de bacterii, fungi și alte microorganisme. Diversitatea și echilibrul acestei flore contribuie la funcționarea barierei cutanate și la modul în care pielea răspunde factorilor externi. Cercetările actuale urmăresc să înțeleagă mai bine relația dintre microbiom, imunitate și sănătatea pielii,

precum și modul în care acest echilibru poate fi susținut.

Alimentația și sănătatea pielii

Pielea are nevoie de un aport adecvat de vitamine și antioxidanți pentru a-și menține funcția de barieră și capacitatea de apărare:

- Vitamina A – contribuie la menținerea și regenerarea pielii;
- Vitamina C – are rol antioxidant și participă la formarea collagenului;
- Vitaminele E și D – au rol antioxidant și susțin funcția imună.

La fel de importanți sunt acizii grași omega-3, care pot contribui la reglarea proceselor inflamatorii, precum și zincul și seleniul, implicate în funcționarea sistemului imunitar și în protecția împotriva stresului oxidativ.

Alegeți o alimentație variată pentru a obține toți

acești nutrienți: legume și fructe pentru vitamine și antioxidanți, pește gras pentru omega-3, nuci și semințe pentru vitamina E și minerale, ouă, lactate, carne și leguminoase pentru zinc și alți micronutrienți.

Produse cosmetice care susțin bariera de protecție a tenului

Îngrijirea topică are un rol important în menținerea barierei cutanate. Curățați pielea cu formule blânde, fără ingrediente iritante, care să nu îndepărteze excesiv lipidele cutanate.

Căutați produse cu ceramide și acizi grași, care ajută la reducerea pierderii de apă, precum și cu glicerină, acid hialuronic și uree, cu rol hidratant. Întotdeauna aplicați creme cu minimum SPF 30, deoarece radiațiile ultraviolete afectează structura și funcția barierei cutanate.



3+ ani



Susține-i imunitatea, picătură cu picătură.

Imunodrop Forte

Picături orale pentru copii de la 3 ani

- Susține funcționarea normală a sistemului imunitar
- Contribuie la menținerea sănătății sistemului respirator
- Oferă protecție antioxidantă



helcor

biosunLine

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

VIZIMEL[®]

Sușține sănătatea ochilor!



Sușține circulația sanguină la nivelul ochilor și oferă protecție împotriva radiațiilor UV în exces



Contribuie la menținerea vederii normale și la protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ





Planșeul pelvin

- vital pentru sănătatea feminină

Planșeul pelvin, acest grup misterios de mușchi și ligamente, despre care se discută tot mai des în presă și în lumea medicală, semn că iese de sub un con de umbră, reprezintă unul dintre pilonii esențiali ai sănătății feminine și nu numai. De la suport pentru organele interne, control al funcției excretore și până la stabilizare posturală, rolurile planșeului pelvin sunt multiple. De aceea, cunoașterea sa și capacitatea de a-l controla sunt extrem de importante pentru o viață trăită în echilibru și demnitate.

1. Localizarea și anatomia planșeului pelvin

Planșeul pelvin este o structură musculo-fascială asemănătoare unei cupole, aflată la baza bazinului. Se întinde de la osul pubian, în față, până la cocis, în spate, și se fixează lateral de structurile osoase ale pelvisului. Prin el trec uretra, vaginul și canalul anal. Chiar dacă pare o singură unitate, este de fapt construit din mai multe grupuri musculare și structuri de țesut conjunctiv, fiecare cu rolul lui. În profunzime se află principalii săi mușchi, în special mușchii ridicători anali, care formează un fel de „podea” musculară pentru organele pelvine. Împreună cu fascia și ligamentele, aceștia contribuie la susținerea vezicii urinare, uterului și rectului. Mai superficial se află alți mușchi ai zonei perineale, implicați în continență și în funcțiile sexuale.

Toate aceste structuri lucrează împreună pentru a susține organele și pentru a contribui la controlul urinării și al defecației. În același timp, planșeul pelvin trebuie să fie suficient de flexibil pentru a se relaxa la urinare, defecție și naștere. De aceea, un planșeul pelvin



funcțional trebuie să poată atât să se contracte, cât și să se relaxeze complet.

2. Ce funcții îndeplinește în corp și care este importanța planșeului pelvin

Cea mai cunoscută funcție este cea de susținere: mușchii și fascia mențin vezica urinară, rectul și, la femei, uterul, în poziția corectă, prevenind coborârea acestora. Strâns legat de acest rol este cel de continență, fibrele musculare din jurul sfincterului uretral și al sfincterului anal contractându-se pentru a preveni pierderile și relaxându-se pentru a permite eliminarea.

Planșeul pelvin are, de asemenea, funcție sexuală (la femei contribuind la excitare și orgasm) și reproductivă. În timpul

nașterii, controlează mecanica și trecerea copilului și ar trebui să se poată relaxa suficient de mult încât să faciliteze întregul proces. Sarcina și nașterea reprezintă și momentele în care planșeul pelvin este pus la încercare cel mai intens, putând suferi traumatisme.

Nu în ultimul rând, planșeul pelvin face parte din sistemul de stabilitate al corpului. Alături de diafragmă, mușchii abdominali și cei ai spatelui, susține coloana și bazinul în timpul mișcării sau al efortului, iar în timpul respirației ajută la reglarea presiunii din abdomen.

3. Disfuncții – cum știm că ceva este în neregulă

Disfuncțiile apar atunci când acești mușchi nu mai lucrează corect, fie pentru



că sunt slăbiți, fie pentru că sunt prea încordați și nu se pot relaxa.

Slăbirea musculaturii se manifestă, de obicei, prin pierderi de urină la strănut, tuse sau efort, dar și printr-o senzație de greutate în zona pelvină, care poate indica un prolaps – coborârea vezicii, uterului sau rectului.

Hipertonia, adică încordarea excesivă a mușchilor, poate fi asociată cu senzația bruscă de a urina, constipație, durere pelvină cronică, disconfort în timpul actului sexual sau dureri la nivelul coccisului.

Cauzele sunt variate: naștere dificilă, nașteri multiple, sedentarism, presiune abdominală crescută în timp, greutate în exces, înaintare în vârstă, intervenții chirurgicale sau tensiune musculară legată de stres și traumă.

Oricât de frecvente ar fi aceste simptome, ele nu trebuie considerate normale, ci semnale de alarmă care

trebuie discutate cu un medic. Vestea bună este că există opțiuni eficiente de tratament pentru multe dintre disfuncțiile planșeului pelvin.

4. Prevenție și corectarea disfuncțiilor planșeului pelvin

Medicul sau fizioterapeutul specializat în planșeul pelvin va evalua simptomele, forța și tonusul musculaturii, dar și capacitatea acestora de a se contracta și relaxa corect. În funcție de cauza și tipul disfuncției, poate recomanda un program personalizat de recuperare, care poate include exerciții, tehnici de relaxare, reeducarea respirației și a funcțiilor urinare sau intestinale, biofeedback ori alte metode de fizioterapie. În anumite situații, poate fi necesar și tratamentul medicamentos sau chirurgical.

Nu există însă o singură soluție potrivită pentru toată lumea. Exercițiile Kegel,

de exemplu, pot agrava problema unui planșeu pelvin prea încordat, nu slăbit. De aceea, este important ca tipul de exerciții și modul în care sunt efectuate să fie stabilite în funcție de problema identificată.

Primul pas este, însă, cunoașterea acestor mușchi „ascunși”, pentru a putea face diferența între a-i contracta și a-i relaxa complet, ambele mișcări fiind esențiale în deținerea controlului asupra planșeului pelvin. Apoi, respirația abdominală este foarte importantă. Diafragma coboară în timpul inspirației, planșeul pelvin se poate relaxa și coborî ușor, iar la expirație revine, contribuind la relaxare și la tonusul general al musculaturii.

(Despre exercițiile specifice pentru planșeul pelvin vom vorbi pe larg într-un articol dedicat, în acest număr al Revistei Alphega Farmacie.)

Surse: Pelvic Floor Dysfunction: What It Is, Symptoms & Treatment, Everything You Need to Know About Pelvic Floor Health | Lifestyle Medicine, Anatomy, Abdomen and Pelvis: Pelvic Floor - StatPearls - NCBI Bookshelf, Pelvic floor: a myofascial hub for visceral, sexual, and postural function - Baby Wellness Foundation



Sudocrem®

Pentru viața în mișcare



Nu doar pentru
bebeluși, pentru
toată familia



fortIMMUNO®

**Formule special concepute pentru
susținerea funcționării normale
a sistemului imunitar**





Meniu rapid de toamnă

Toamna aceasta gătim cu ingrediente locale, proaspete și gustoase. Ne inspirăm din culturile lumii, pentru diversitate și arome apetisante, și ne întoarcem către rădăcini pentru a descoperi tradiții de sezon. Totul, pentru mai multă savoare, nutrienți păstrați în alimente, mai mult timp liber și, de ce nu, mai multă sănătate.

Ingrediente de sezon

Legume: dovleac, varză (albă sau roșie), rădăcinoase (morcovi, sfeclă roșie, țelină și păstârnac), conopidă și broccoli, ardei și gogoșari, vinete, roșii etc.

Leguminoase: fasole (albă, roșie, pestriță, neagră), năut, linte, mazăre.

Fruite: struguri, prune, gutui, mere, pere.

Cereale întregi, nu fulgi:

ovăz, orz, mei, orez integral, hrișcă (deși nu este o cereală), amarant, sorg.

Carne: pasăre (fermele au o diversitate mai mare toamna), pește, oaie, vită, porc.

Gătim o dată, mâncăm de trei ori

Această strategie eliberează timpul petrecut, de obicei, cu planificarea, cumpărăturile și prepararea mâncărilor. În plus, este foarte versatilă, întrucât nu vom mânca exact aceeași mâncare două zile la rând.

Tehnica: alegem sursa principală de proteine (carne sau leguminoase) ori grâne întregi, care necesită cel mai lung timp de preparare, și gătim o cantitate dublă sau triplă față de ceea ce am avea nevoie pentru o singură masă. De aici, apelăm la cărțile de bucate, amintirile, imaginația ori la internet, ca sursă inepuizabilă de rețete din toată lumea.



Meniuri de toamnă

1. Pasăre la cuptor, trei povești culinare

Gătim o dată: Pui, curcan, bibilică sau rață cu morcovi, țelină, păstârnac și ardei, aromate cu usturoi și cimbru.

Românesc: Pulpe cu varză roșie călită, dovleac copt și puțină hrișcă.

Mexican: Fășiem și combinăm carnea cu fasole roșie, ardei și dovleac, cu boia, chimion și chilli. Servim cu orez integral.

Mediterranean: Piept cu năut, broccoli copt, morcov și struguri, cu dressing de iaurt, lămâie și usturoi.

2. Năut fierț, trei transformări

Gătim o dată: O oală generoasă de năut, pentru mai multe mese.

Salată caldă: Năut cu dovleac și sfeclă coapte, varză roșie și brânză maturată, cu dressing de muștar.

Curry asiatic: Năut cu conopidă, morcov, dovleac și ardei, cu praf de curry, ghimbir și usturoi, plus orez integral.

Nordic: Năut cu pește afumat, varză albă, morcov și măr, aseasonat cu mărar, lămâie și iaurt.

3. Pește la cuptor, trei direcții

Gătim o dată: Pește copt cu lămâie, usturoi și ierburi aromatice.

Mediterranean: Peștele se așază lângă broccoli, conopidă, ardei și rădăcinoase rumenite la cuptor, cu orz fierț.

Baltic: Pește cu sfeclă coaptă, măr și ovăz crocant, servit cu un sos rapid de iaurt, muștar și mărar.

Asiatic: Pește cu orez integral, broccoli, morcov fășii și varză roșie, cu ghimbir, usturoi și sos de soia.



Cum antrenăm postura corectă prin mișcare

„Stai drept!” Auzim frecvent această încurajare în copilărie, dar o postură corectă înseamnă mai mult decât atât. Cum deprindem reflexul de a ne corecta postura atunci când coloana se curbează excesiv, fie că mergem, stăm în picioare sau jos, pentru a menține eleganța corpului și a preveni apariția durerilor?

Mișcarea este răspunsul

Postura poate fi dinamică: modul în care ne menținem corpul atunci când mergem, alergăm sau desfășurăm activități zilnice și statică: modul în care corpul se aliniază atunci când stăm în picioare, în șezut sau dormim.

Mișcarea și, mai ales, lipsa sa influențează major capacitatea de a ne menține corpul într-o postură corectă. Cu cât stăm mai mult, cu atât articulațiile și mușchii se rigidizează, bazinul va avea o poziție retrasă spre spate și vom avea dureri.

Postura corectă înseamnă stabilitate și independență, obținute prin exerciții fizice. Mișcarea menține mobilitatea articulațiilor, dezvoltă forța musculaturii care susține corpul și îmbunătățește echilibrul și controlul mișcărilor.

În picioare, postura corectă presupune capul și trunchiul aliniate, umerii relaxați, bazinul într-o poziție neutră și greutatea distribuită echilibrat pe ambele picioare.

În șezut, spatele este susținut, capul rămâne aliniat cu trunchiul, umerii sunt relaxați, iar tălpile se sprijină pe podea, cu

soldurile și genunchii într-o poziție confortabilă.

Exerciții pentru o postură corectă

1. Retragerea bărbiei – controlul poziției capului
Din șezut sau în picioare, cu privirea înainte, retrageți ușor bărbia, fără să aplecați capul. Mențineți câteva secunde și relaxați.

2. Aproximarea omoplaților – alinierea umerilor
Stând drept, cu umerii relaxați, trageți ușor omoplații unul spre celălalt și în jos, fără să arcuiți spatele.

Mențineți câteva secunde, apoi relaxați.

3. „Îngerul în zăpadă” – mobilitatea umerilor cu controlul poziției trunchiului
Întinși pe spate, cu genunchii îndoiți, capul și partea superioară a spatelui în contact cu podeaua, glisați lent brațele până deasupra capului, fără să pierdeți contactul spatelui cu suprafața.

4. Înclinarea bazinului – controlul pelvisului
Întins pe spate, cu genunchii îndoiți, încordați ușor abdomenul și aplatizați zona lombară pe podea printr-o ușoară rotire a bazinului. Reveniți la poziția inițială și repetați.

5. Genuflexiunea controlată – dezvoltarea controlului și a stabilității picioarelor
Drept, cu picioarele depărtate la nivelul soldurilor, îndoiți genunchii și coborâți bazinul, cu genunchii pe direcția vârfurilor picioarelor. Reveniți controlat în poziția inițială.

Foarte important!

Dacă petreceți mult timp pe scaun, ridicați-vă la aproximativ 30 de minute și faceți mișcare!



ÎMPOTRIVA CĂDERII PĂRULUI



ȘAMPON

- CURĂȚĂ SCALPUL
- STIMULEAZĂ CREȘTEREA PĂRULUI

TONIC

- HRĂNEȘTE RĂDĂCINA
- ÎNTĂREȘTE FIRUL DE PĂR

Faguri@®

Calmează:

- durerea în gât
- tusea seacă și productivă
- inflamația mucoasei orofaringiene



Acestea sunt dispozitive medicale.
Citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare.

www.antibiotice.ro

Antibiotice **at**





Exerciții pentru musculatura planșeului pelvin

Planșeul pelvin este format din ansamblul de mușchi și ligamente situat la baza bazinului, având rol de susținere a organelor pelvine. O componentă anatomică esențială a corpului feminin, el este implicat în continență, funcția sexuală și reproductivă, controlul postural, respirație și circulație.

Multe femei suferă de disfuncții ale planșeului pelvin (PP), fără să știe că îl pot antrena pentru a funcționa optim. Iată cum:

1. Respirația diafragmatică

În timpul unei respirații ample, care activează cutia toracică și abdomenul, diafragma lucrează împreună cu mușchii intercostali, abdominali și cu PP, prin contractare și relaxare.

- Stați întinși pe spate, cu o mână pe piept și una pe abdomen;
- Inspirați lent, pe nas, 2-3 secunde;
- În inspir: abdomenul se ridică, iar toracele nu se mișcă. În acest timp, PP se relaxează.
- Expirați lent, pe gură, 4 secunde;
- În expir: abdomenul coboară, pieptul rămâne nemișcat, iar PP se contractă puțin;
- Repetați timp de 3-5 minute, fluent, fără a vă ține respirația, de două ori pe zi.

2. „Scanarea” și activarea PP

Scopul este de a vă ajuta să identificați și să controlați mușchii PP, pentru a-i activa și relaxa complet.

- Întinși pe spate, cu genunchii îndoiți, relaxați mușchii fesieri, ai coapselor și abdomenul.



- Strângeți ușor sfincterul uretral, apoi sfincterul anal, ca atunci când opriți urinarea sau eliminarea gazelor (doar 30-50% din forța maximă de contracție), mențineți 3-5 secunde, apoi relaxați 5 secunde. Repetați de 3 ori.
- Aplicați aceeași tensiune și relaxare, ușoară, de 3 ori, împrejurul vaginului.
- Strângeți 3-5 secunde și eliberați întreaga zonă cu cele trei orificii, până la relaxare totală.
- Contractați pe expir și relaxați total pe inspir, de 8-10 ori.
- Următorul pas: contractați și relaxați zona scurt, 1 secundă.

Atenție! Nu strângeți din fesieri sau mușchii coapsei, nu țineți respirația și nu vă încordați maxilarul.

3. Pod cu activarea PP

Acest exercițiu activează atât musculatura în profunzime, cât și pe cea

adiacentă PP.

- Întinși pe spate, cu genunchii îndoiți și tălpile pe podea, la lățimea umerilor.
- Inspirați profund, abdominal, lăsând PP să se relaxeze complet (ca în ex. 1).
- Pe expir, contractați ușor mușchii PP (ca în ex. 2).
- Ridicați bazinul de pe podea, împingând în tălpi, vertebră cu vertebră, având o linie dreaptă de la genunchi la umeri.
- Contractați: fesierii, PP (ușor), spatele, abdomenul inferior, coapsele.
- Mențineți 3-5 secunde, respirând normal, cu PP activat.
- Inspirați și coborâți bazinul lent, relaxând total PP.
- Repetați de 8-10 ori, cu pauză.

Efectuați 2-3 serii pe antrenament, de 3-4 ori pe săptămână. Dacă simțiți tensiune persistentă în zona pelvină sau durere, opriți exercițiile și discutați cu medicul.

POMPĂ CU DESIGN ERGONOMIC

HALEON

Vibröcil

Actilong

1 mg/ml spray nazal, soluție

Începe să
acționeze
în
2 minute



Doze și mod de administrare: Adulți și adolescenți peste 12 ani: o aplicare în fiecare nară de 3 ori pe zi, la nevoie. Nu depășiți doza maximă de 3 aplicații pe zi în fiecare nară. Indicat pentru ameliorarea congestiei nazale cauzată de răceli, rinite alergice și sinuzite. A se utiliza cel mult 7 zile consecutive. Nu trebuie utilizat la copii sub 12 ani. Nu utilizați în timpul sarcinii sau dacă luați sau ați luat antidepresive din clasa IMAO în ultimele 14 zile. Nu utilizați dacă sunteți alergic la xilometazolină sau la alte componente ale acestui medicament, dacă vi s-a efectuat recent o intervenție chirurgicală transnazală, dacă aveți glaucom cu unghi închis, rinită uscată sau atrofică. În timpul alăptării se va utiliza la recomandarea medicului. Acest medicament conține clorhidrat de xilometazolină 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.7332 / 24.06.2025

PM-RO-VIBR-25-00009

URACTIV[®] Litho

**INDICAT ATÂT PENTRU FEMEI,
CÂT ȘI PENTRU BĂRBAȚI!**



- ✓ împiedică formarea calculilor renali
- ✓ favorizează diureza
- ✓ ameliorează durerea



✓ 2 capsule pe zi
în cure de 2-3 luni

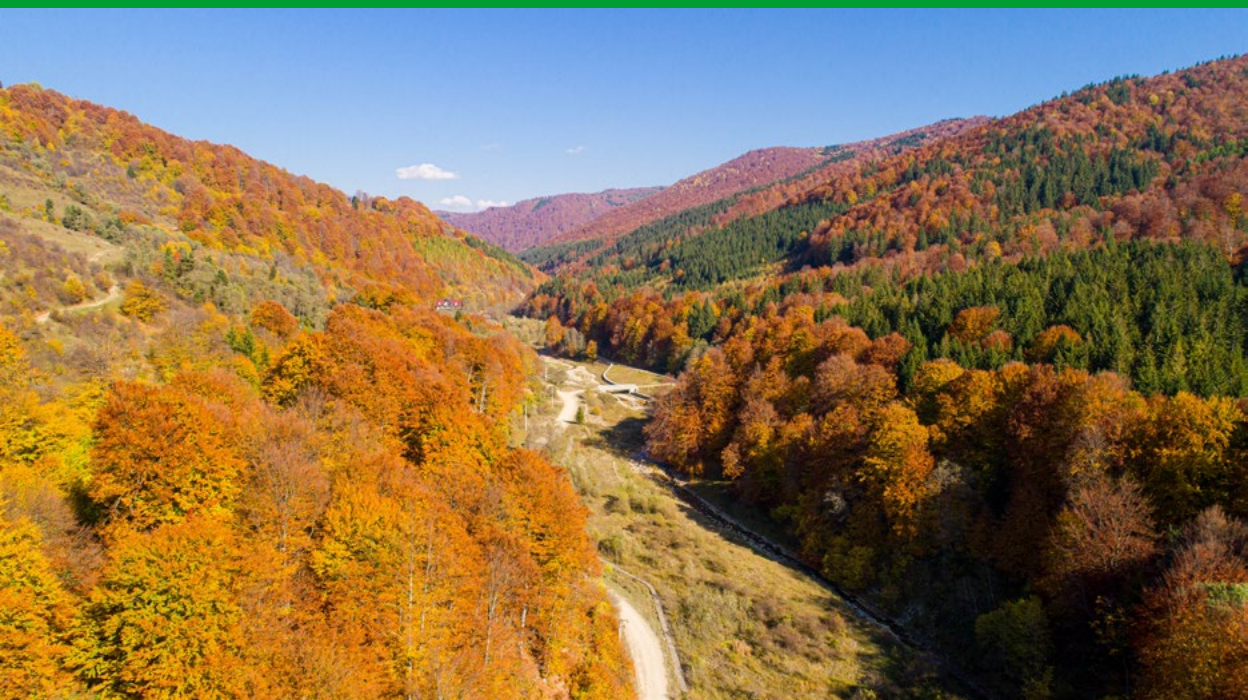
✓ alături de hidratare
și dietă adecvată

Acesta este un supliment alimentar și nu înlocuiește o dietă variată. Citiți cu atenție prospectul și informațiile de pe ambalaj. Conține minerale și extracte din plante. Nu depășiți doza zilnică recomandată de 1 capsulă de 2 ori/zi. A nu se lăsa la îndemâna copiilor.
RO-URL-12/2025-01

Terapia
a SUN PHARMA company



Valea Doftanei, o bijuterie de descoperit



Râul Doftana se strecoară rapid printre crestele munților, formând o vale pe alocuri largă, ce adăpostește sate seculare, și pe alocuri îngustă, pe unde doar șoseaua poate trece. Fiind martoră a dezvoltării sociale din timpul domniilor lui Matei Basarab și Constantin Brâncoveanu, apoi a luptelor din Primul Război Mondial și, mai târziu, a noilor tehnologii utilizate pentru ridicarea Barajului Paltinu, Valea Doftanei este încă o mică bijuterie ce merită a fi descoperită.

Râul, muntele și locurile
Izvorul Doftanei se află în Munții Baiului, la o altitudine

de 1.260 m, în Pasul Predeluș, utilizat în vechime pentru poteca ce făcea parte din „Drumul Prahovei” și ocolea vama dintre Principatul Transilvaniei și Țara Românească. Tot aici, în 1916, au loc lupte din cadrul Operației de apărare a trecătorilor din Munții Carpați și se stabilește linia de apărare a graniței, ce a rezistat până la retragerea armatei române spre est, după pierderea Bucureștiului.

Coborând pe Valea Doftanei, ajungem la o aruncătură de băț (peste munte, însă) de Castelul Cantacuzino din Bușteni, râurile Prahova și Doftana curgând într-un

„V” sinuos, până se întâlnesc ceva mai jos de Câmpina. Ajungem într-o zonă mai deschisă, cu peisaje de munte, poienite și cabane construite în ultimii ani pentru a găzdui turiștii dornici de o alternativă mai liniștită la binecunoscutele stațiuni de pe Valea Prahovei.

Versanții se apropie din nou, iar drumul înaintează în rând cu râul până ce ajunge în Trăisteni și Teșila, vechile sate de munte atestate documentar încă din secolele al XVI-lea și al XVII-lea, care formează astăzi comuna Valea Doftanei. Aici putem vedea case și gospodării tradiționale, unele încadrate

ca monumente istorice, precum și gospodării transformate în Puncte Gastronomice Locale și pensiuni, gata să primească oaspeți.

Barajul și Lacul Paltinu

Imediat după ieșirea din comuna Valea Doftanei, albia râului începe să se lărgască și, după câțiva kilometri, ne aflăm deasupra Lacului Paltinu, un lac de acumulare realizat în anii 1960-1970, întins pe o lungime de 3 km, ce oferă o priveliște încântătoare. Apa lacului are o culoare bleu-verde, iar, privit de pe înălțimile munților din jur, pare aproape un lac glaciar. Pe malul dinspre șosea există spații special amenajate pentru campare, iar în amonte vom găsi chiar câteva pensiuni amplasate pe mal. Pe lac se pot practica sporturi nautice, stand up paddle și caiac, iar pe mal și prin împrejurimi vă puteți plimba cu bicicleta.

Barajul Paltinu, cel care susține Lacul Paltinu, este situat în cheile numite „La Tocile”. A fost finalizat și inaugurat în anul 1971 și are o înălțime maximă de 108 m și o lungime de 465 m, pentru realizarea sa fiind utilizate tehnologii foarte moderne pentru perioada respectivă.

Cheile Doftanei

Coborâm în aval de lac și ajungem în Cheile Doftanei, situate aproximativ la jumătatea distanței dintre Câmpina și comuna Valea Doftanei. Acest clește carstic, ce pare că sugrumă șoseaua și râul, oferă o priveliște deosebită prin prisma conglomeratelor și a formațiunilor prezente aici. Au o lungime de 300 m și sunt strâmte, pe alocuri, de 15-20 m, pereții aproape verticali formând, la un moment dat, un adevărat tunel prin care trece drumul comunal ce traversează Valea Doftanei și ne conduce spre Brebu, unde vom descoperi Curtea Domnească de la Brebu,

ridicată de Matei Basarab.

Curtea domnească

Coborând dinspre Valea Doftanei spre Câmpina, vom ajunge și în Brebu, o mică localitate care prinde viață la fiecare final de august, cu ocazia Festivalului Dulceții. Puteți veni, însă, și cu alte ocazii, întrucât veți găsi unele dintre cele mai bine păstrate monumente istorice din secolul al XVII-lea din această parte a țării: Curtea Domnească ridicată de Matei Basarab, ce adăpostește acum un frumos Muzeu de Istorie al Secolului al XVII-lea, și Biserica Domnească, ctitorită de Matei Basarab în 1650 și finalizată de Constantin Brâncoveanu în 1689.

Accesul pe domnesc se face prin poarta Turnului Clopotniță, către o curte mare și îngrijită, protejată de zidul de incintă, ce cuprinde biserica și casa domnească, cu pivnițe. În spatele curții se află un lac cu pești și o zonă mai sălbatică, unde vă puteți odihni pe una dintre băncuțe. Biserica Domnească, începută în 1650 de Matei Basarab și finalizată de Constantin Brâncoveanu în 1689, a trecut prin mai multe cutremure și restaurări. Lucrările din 1955-1960 au urmărit readucerea ei la

forma inițială. Se remarcă prin zidăria de cărămidă aparentă, cele două registre de firide și cele trei turle, dintre care cea principală are 12 laturi.

Casa Domnească, edificată în aceeași perioadă, era folosită de către domnitor ca reședință de vară. Lucrările începute în 1650 au fost finalizate abia în timpul lui Constantin Brâncoveanu. Casa era un spațiu de locuit cu opt încăperi, terasă cu logie amplă și un foișor. Clădirea are ziduri groase, ce amintesc de rolul defensiv al întregului ansamblu, și păstrează pivnițe cu pereți din piatră și bolți de cărămidă.

Astăzi, Casa Domnească găzduiește Muzeul de Istorie al Secolului al XVII-lea, cu exponate precum veșminte, bijuterii, hărți, documente, imagini și sculpturi. Programul de vizitare este: marți-duminică, 09:00-17:00.

Natură, explorări montane, sate vechi, experiențe culturale, ape și mult cer, pe Valea Doftanei.

**Descoperire plăcută,
Echipa i-Tour**



www.lacium.ro

Aliatul florei intestinale!



Ajută la
reducerea
tulburărilor
digestive
minore



Susține
funcționarea
normală
a tractului
intestinal



Fără
gluten



Fără
lactoză



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

Echilibrul tău zilnic pentru o stare de bine!



Stare de bine



Relaxare



Somn sănătos



Fără gluten



Fără lactoză

RestiNerv®
Supliment alimentar

- stare de bine*
- relaxare*
- somn sănătos*



+ L-triptofan

60 comprimate filmate

Evită gripa. Fii **PUTERNIC**



Protejează-te prin vaccinare.

Serviciu disponibil în farmaciile Alphega.

Programează-te!

