



alphega

Analize
recomandate
pentru femei
în funcție
de vârstă
p.19

p.31 Anemia la copii

p.43 Căderea părului
- ce boli poate ascunde

p.51 Practica Pilates - excelentă pentru
corpul feminin, indiferent de vârstă





Nu doar pentru
bebeluși, pentru
toată familia



Sudocrem®

Protejează • Calmează
Barieră împotriva factorilor iritanți

Potrivită pentru bebeluși,
copii, adulți și vârstnici

250g

Acestea sunt suplimente alimentare, a se citi cu atentie prospectul / informațiile de pe ambalaj.

Calmotusin®

Balsam pentru
căile respiratorii



Sirop din 7 plante medicinale și 5 uleiuri esențiale
Comprimate cu ghimbir și propolis
Dropsuri cu miere și eucalipt

CERES
pharma

BioGaia® ProTectis®

Menține echilibrul natural al florei
intestinale în orice moment!



Un **Nou look**, aceleași produse de **Încredere!**



Ambalaje vechi

Suplimente alimentare cu un conținut de lactobacili vii, utile în timpul sarcinii, alăptării și începând cu primele zile de viață ale bebelușului.

Colici

Diaree

Constipație

Dureri
abdominale
funcționale

Scăderea
imunității
organismului

Tulburări gastrointestinale, manifestate ca urmare a dezechilibrului florei intestinale.

Eficacitatea și siguranța utilizării la copii și adulți, demonstrate în peste 170 studii clinice.



Ewopharma România SRL
Bd. Primăverii nr. 19-21, Scara B, Etaj 1
Sector 1, 011972, București, România
Tel.: +4021 260 13 44; Fax: +4021 202 93 27
info@ewopharma.ro; www.protectis.ro

Aceste produse sunt suplimente
alimentare. Citiți cu atenție
instrucțiunile de utilizare.
Certificat Notificare Seria AC
Nr. 3809/17.05.2023, Seria AA/nr.
7006/30.09.2013.

PROT/51/2025/RO
Aprobat: Dec. 2025

CUPRINS

+ SĂNĂTATEA LA CONTROL

7 Detox de primăvară

+ NOUȚĂȚI MEDICALE

8 Helicobacter pylori - studii recente dezvoltăuie că afectează mai mult decât stomacul

+ SFATUL SPECIALISTULUI

11 Cum pot fi prevenite bolile cardiovasculare?

12 10 reguli pentru un ficat sănătos

+ FARMACIA VERDE

16 Păpădia - slăbire, detoxifiere, controlul diabetului și prevenția cancerului

+ ANALIZE MEDICALE EXPLICATE

19 Analize recomandate pentru femei în funcție de vârstă

+ FAMILIE

23 Femeile care au uitat de sine - obiective de reconectare

TEXTE

Dr. Mariana Olingheru
Coordonator Științific

Diana Amza
Psihoterapeut

COORDONATOR PROIECT
Anca Golovei

HEALTH WRITER
Anca Stănilă

CREDITE FOTO
Shutterstock

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

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

Perioada de valabilitate a campaniilor promoționale prezentate în acest număr al revistei este 16 februarie - 31 martie 2026.

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

+ TEHNOLOGIA ÎN SĂNĂTATE

26 Premii pentru inovație în sănătate

+ AFECȚIUNI

28 5 semne că ai glicemia crescută

31 Anemia la copii

32 Dieta mediteraneeană - noua recomandare dietetică pentru intestinul iritabil

+ SFATUL PSIHOLOGULUI

35 Rușinea cronică - focul invizibil al inadecvării

+ ÎNGRIJIRE

40 Motive uimitoare pentru care vă treziți infometăți dimineața

43 Căderea părului - ce boli poate ascunde

44 Obiceiuri sănătoase pentru bărbați

+ ALIMENTAȚIE

47 Grădina din balcon - ce plante comestibile poți cultiva în ghivece

+ MIȘCARE

51 Practica Pilates - excelentă pentru corpul feminin, indiferent de vârstă

+ LA DRUM CU ALPHEGA

56 Cetatea Făgărașului, la fel de impunătoare ca munții ce o străjuiesc



Dragi cititori,

Anul acesta așteptăm începutul primăverii cu mai multă nerăbdare, în speranța unui soare blând, care să ne încălzească și să ne destindă, după o iarnă ca pe vremuri. Cu acest gând am pregătit revista Alphega Farmacie, care vine cu vești despre premii pentru inovație în tehnologia ce susține viața, mituri demontate, soluții naturale pentru o îngrijire dedicată și sfaturi pentru mișcare în acord cu ritmurile corpului feminin – într-un interviu inedit cu un instructor de Pilates.

Începem cu o abordare extensivă a conceptului de detoxifiere, care ne ajută să înțelegem mai bine modul în care organismul elimină toxinele, cum ne respectăm corpul, pentru a avea un ficat sănătos și care sunt beneficiile pădăiei, de care ne putem bucura în tot acest proces. Primăvara este un moment bun pentru analize, așadar doamna doctor Mariana Olingheru explică și care sunt analizele recomandate pentru femei, în funcție de vârstă, ce boli poate ascunde căderea părului, precum și de ce este necesar să acționăm dacă aflați că aveți o infecție bacteriană cu *Helicobacter pylori*, întrucât aceasta afectează mai mult decât stomacul. Chiar și copiii au nevoie de analize, mai ales dacă sunt lipsiți de energie, iritabili sau nu cresc, întrucât ar putea suferi de anemie.

Pentru o viață în armonie cu sine și cu ceea ce ne înconjoară, momentele de introspecție și conectare sunt esențiale, iar doamna doctor Mariana Olingheru ne arată ce spun studiile despre efectele rugăciunii asupra creierului și despre postul ca ritual binefăcător. Rușinea cronică este o emoție în doi, a cărei vindecare necesită o relație de încredere, timp și consecvență, indiferent dacă suntem bărbați sau femei. Pe de altă parte, femeile mai au un pas de făcut către ele însele, pentru a ieși din rolul asumat și a se regăsi și reconecta cu propria personalitate, așa cum ne transmite, cu înțelepciunea sa de femeie, mamă și psihoterapeut, Diana Amza.

Starea de bine nu este întâmplătoare, ci este rezultatul alegerilor conștiente, făcute zi de zi. Dieta mediteraneeană este noua recomandare dietetică pentru intestinul iritabil, iar pentru a o susține cu plante aromatice, fructe și legume proaspete, puteți crea un microecosistem chiar pe balcon. Dacă vă treziți înfomețați dimineața, priviți cu atenție către ziua anterioară, analizați și alte simptome și veți găsi răspunsurile. Obiceiurile sănătoase sunt esențiale pentru bărbații care doresc să se mențină în formă și să aibă energie.

La final, vă invităm să vizitați Cetatea Făgărașului, reabilitată în toată splendoarea sa medievală, cu podul mobil peste șanțul de apărare, și să priviți munții impunători ce o străjuiesc din zare.

Anca Stănilă
Health Writer



REMEDIU NATURAL PENTRU TUSE



RO-FARINGO-05/2025-12

- Tuse seacă sau productivă
- Bronșită acută
- Infecții respiratorii acute

SE IA DE TUSE!

Acestea sunt suplimente alimentare. Conțin ingrediente naturale. Nu depășiți doza zilnică recomandată în funcție de vârstă. A nu se lăsa la îndemâna copiilor. Aceste produse nu înlocuiesc o dietă variată. Citiți cu atenție prospectele și informațiile de pe ambalaje.

Terapia
a SUN PHARMA company

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



Detox de primăvară

Primăvara este anotimpul asociat cu regenerarea, curățarea și improspătarea. Conexiunea omului cu natura este important să fie una activă. Să învățăm de la natură pentru o sănătate pe termen lung.

De ce avem nevoie de detoxifiere?

În sezonul rece, din cauza alimentației, în general hipercalorice, și a activității fizice mai reduse, se acumulează mai multe toxine, iar organismul trebuie să le elimine. Te simți obosit și lipsit de energie? Ai poftă crescută de dulciuri, digestie dificilă, tulburări de tranzit, creștere în greutate, dificultăți de concentrare, dureri articulare, dureri de cap, infecții repetate, respirație urât mirositoare, schimbări bruște de comportament, alergii diverse? Este timpul pentru detoxifiere!

Primăvara – un prilej pentru schimbarea obiceiurilor toxice

Detoxifierea trebuie să înceapă cu îndepărtarea

„dăunătorilor”, prima etapă fiind eliminarea surselor de toxine exogene: lactatele integrale și carnea roșie procesată, zahărul, grăsimile hidrogenate (margarină, ulei rafinat etc.), sarea iodată, alcoolul, tutunul.

Fiți mai activi!

Mișcarea este cel mai bun stimulant al drenajului limfatic. Contribuie astfel la eliberarea toxinelor din țesuturi și mobilizarea lor prin limfă spre căile de eliminare din corp.

Hrăniți-vă cu plantele primăverii, în stare proaspătă, cât mai curând de la recoltare (ceapă verde, usturoi verde, urzici, leurdă, năsturel, ștevie, lobodă, untisor, frunze de păpădie).

Cura cu sevă de mesteacăn

Seva de mesteacăn pură este un puternic detoxifiant și remineralizant. Reduce colesterolul crescut, trigliceridele și acidul uric, elimină apa din țesuturi, drenează limfa. Are efect antioxidant și antidegenerativ și modifică pozitiv starea energetică a

organismului uman.

Se consumă în stare pură, proaspăt recoltată, câte 200–400 ml, de 2–3 ori pe zi, timp de 2–3 săptămâni, în perioada martie–aprilie. În comerț există și seva pasteurizată, care poate fi consumată pe parcursul întregului an.

Leurda

O altă plantă valoroasă a primăverii este leurda. Este un detoxifiant puternic și purificator al sângelui, un bun vitaminizant și mineralizant, antianemic excelent, scade colesterolul și trigliceridele și are și efect antiparazitar.

Urzicile – doctorul verde al detoxifierii și remineralizării

Urzicile sunt cele mai valoroase și accesibile plante ale primăverii. Au un conținut ridicat de minerale, vitamine, fibre, proteine și aminoacizi, proprietăți pe care le păstrează și în urma preparării termice de scurtă durată. Urzica are efect diuretic, antianemic, hipolipemiant, scade acidul uric și susține circulația periferică.

NATURA ESTE CEL MAI BUN DOCTOR!



Helicobacter pylori

Studii recente dezvăluie că afectează mai mult decât stomacul

Ce este Helicobacter pylori?

H. pylori este o bacterie Gram-negativă care trăiește exclusiv în stomacul uman și poate supraviețui într-un mediu foarte acid. Infecția cu *H. pylori* nu prezintă simptome în prima perioadă a colonizării, ci provoacă, pe termen lung, gastrită, reflux gastro-esofagian și halenă digestivă.

Ce știm până acum despre riscurile infecției cu Helicobacter pylori?

Se știa până acum că aproximativ 10% dintre persoanele infectate dezvoltă ulcer peptic, iar un procent între 1 și 3% dintre infecțiile cu *Helicobacter pylori* se asociază cu un risc crescut de apariție a cancerului gastric și a limfoamelor de tip MALT (forme de neoplazii ale mucoasei digestive).

Helicobacter pylori – factor de risc pentru steatoza hepatică asociată cu disfuncția metabolică (MASLD)

Un studiu recent, publicat în *World Journal of Hepatology* în octombrie 2025, a evidențiat că infecția cu *Helicobacter pylori* este un factor de risc pentru dezvoltarea disfuncției metabolice asociate cu steatoza hepatică (MASLD). Steatoza hepatică asociată cu disfuncția metabolică (MASLD) este, în prezent, una

dintre cele mai frecvente boli hepatice cronice la nivel mondial.

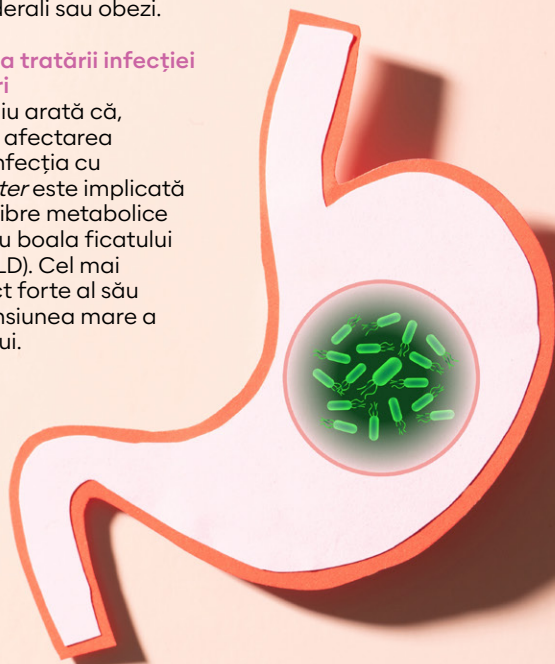
Un amplu studiu transversal, efectuat pe 28.624 de adulți, a urmărit să evidențieze dacă infecția cu *H. pylori* contribuie la disfuncția metabolică și crește riscul de MASLD. Persoanele care au fost testate pozitiv pentru *H. pylori* au prezentat valori mai mari ale glucozei, trigliceridelor, colesterolului LDL, IMC (indicele de masă corporală), tensiunii arteriale și o prevalență mai mare a MASLD. Aceste asocieri au fost deosebit de marcate la adulții în vârstă și la cei supraponderali sau obezi.

Importanța tratării infecției cu H. pylori

Acest studiu arată că, dincolo de afectarea gastrică, infecția cu *Helicobacter* este implicată în dezechilibre metabolice asociate cu boala ficatului gras (MASLD). Cel mai mare punct forte al său este dimensiunea mare a eșantionului.

Specialiștii estimează că aproximativ jumătate din populația lumii și, respectiv, 40% din populația europeană este purtătoare de *Helicobacter pylori*, iar majoritatea persoanelor infectate va dezvolta inflamații cronice la nivel gastric. Studii recente dezvăluie însă că această bacterie afectează mai mult decât stomacul și, de aici, importanța tratării precoce a acestei infecții.

Provocarea în practica medicală este dacă identificarea și tratarea cât mai precoce a infecției cu *Helicobacter* modifică cu adevărat riscul metabolic pentru MASLD. Desigur, studiile viitoare vor aduce dovezi suplimentare despre impactul infecției cu *Helicobacter* asupra sănătății umane.



www.sanohepatic.ro



Favorizează regenerarea țesutului hepatic!



- ✓ Favorizează regenerarea celulei hepatice
- ✓ Facilitează eliminarea toxinelor din organism
- ✓ Susține funcționarea normală a ficatului

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



tussodep®

De primă intenție în tuse iritativă (seacă),
productivă, acută și persistentă





Cum pot fi prevenite bolile cardiovasculare?

Milioane de persoane suferă în întreaga lume de boli cardiovasculare de la o vârstă tânără. Îngrijorător este și faptul că aproape jumătate din atacurile de cord apar la persoane care nu au colesterolul crescut în sânge. Abordarea modernă în cardiologie are în atenție inflamația cronică ca proces de bază pentru bolile cardiovasculare, cât și pentru restul bolilor cronice degenerative (diabet, cancer, demențe etc).



Iată principalele măsuri care contribuie la prevenirea bolilor cardiovasculare:

Atenție la mărimea taliei!

Creșterea circumferinței abdominale (talie) se asociază cu grăsimea viscerală și este un parametru mai important decât greutatea corporală pentru evaluarea riscului cardiovascular. Obezitatea abdominală este definită prin talie > 88 cm la femei și >102 cm la bărbați și se corelează cu un risc cardiovascular crescut.

Reduceți carnea roșie procesată, grăsimile nesănătoase și excesul de alcool

Carnea roșie procesată și alcoolul sunt surse de fier. Fierul în exces se asociază cu o vâscozitate crescută a sângelui, oxidarea crescută a colesterolului și creșterea riscului de atac de cord.

Evitați zahărul și alimentele cu index glicemic mare

Alimentele cu index glicemic mare (pâine, paste, orez, produse de patiserie, zahăr), cresc secreția de insulină, inflamația vasculară și riscul cardiovascular.

Consumați pește și legume verzi

Creșterea consumului de acizi grași Omega 3 în dietă (pește, avocado, nuci, uleiuri presate la rece) și alimente antioxidante și antiinflamatoare (turmeric, ghimbir, sfeclă roșie, broccoli, ceai verde, etc.) a fost asociată cu scăderea riscului de boli cardiovasculare cu până la 30%.

Evitați stresul, sedentarismul și privarea de somn

Stresul intens și cel de lungă durată, grijile excesive, privarea de somn și statul prelungit pe scaun sunt factori de risc pentru accelerarea aterosclerozei, obezității și bolilor cardiovasculare.

Aveți grijă de sănătatea orală

Bolile cardiovasculare pot să înceapă în cavitatea bucală, din cauza inflamației și endotoxinelor bacteriene care trec în sânge și produc o reacție hiperimună sistemică. S-a observat conexiunea cu bolile cardiovasculare la pacienți cu dinți lipsă, infecții bucale, punji cu puroi, respirație urât mirositoare. De aceea, controlul stomatologic periodic (ideal la 6 luni) este esențial.

Bolile cardiovasculare NU pot fi prevenite doar prin administrarea medicamentelor care scad colesterolul. Evaluarea completă a stării de sănătate și schimbarea stilului de viață sunt primii pași pe care trebuie să-i faci, pentru a preveni un infarct miocardic sau un accident vascular cerebral.



10 reguli pentru un ficat sănătos

Ficatul este un organ important, care joacă un rol central în sănătatea generală. Atunci când funcțiile ficatului sunt afectate, întregul organism are de suferit.

Care sunt funcțiile ficatului?

Ficatul are o importanță vitală pentru buna funcționare a întregului organism, fiind cel mai mare organ intern și îndeplinind multiple funcții. Are rol de bază în detoxifiere și în transformarea substanțelor nutritive în energie, intervine în reglarea nivelului de grăsimi din sânge, stochează glucoză, sânge, vitamine și fier, sintetizează proteine și factori de coagulare, secretă bila, cu rol în descompunerea grăsimilor și în absorbția vitaminelor liposolubile.

Cum se manifestă afecțiunile hepatice?

Principalele simptome care indică afectarea funcțiilor ficatului sunt: balonare, sațietatea precoce (senzația de plenitudine imediat după ce începi să mănânci), tulburările de tranzit (constipația sau diareea), greața, scăderea poftei de mâncare, migrena, intoleranța la grăsimi și alcool. Uneori poate fi resimțită și o presiune subcostală dreaptă, în special în poziție culcat sau la aplecare. Deoarece ficatul este responsabil pentru descompunerea hormonilor, afecțiunile hepatice pot fi însoțite de un libido

scăzut, disfuncții sexuale, creșterea sânilor la bărbați (ginecomastie). Alte semne ale afectării ficatului sunt scăderea în greutate, icterul (colorarea galbenă a pielii și a sclerelor), pruritul cutanat, mărirea de volum a abdomenului.

10 REGULI PENTRU UN FICAT SĂNĂTOS

1. Trezește-te dimineața fără stres și setează-ți zilnic obiective pozitive.
2. Hidratează-te corect; bea suficientă apă pe parcursul întregii zile.
3. Mănâncă cât mai simplu și mai puțin procesat, respectă orarul meselor.
4. Consumă legume amare și verzi (anghinare, rucola, păpădie, broccoli, varză), care stimulează ficatul, susțin digestia și regenerarea hepatică. Înaintea unei mese bogate în carbohidrați, consumă legume sau salate.
5. Evită consumul de alcool.

6. Renunță la fumat.

7. Menține-ți o greutate corporală optimă toată viața.

8. Fii activ! Evită statul prelungit pe scaun, ridică-te la fiecare oră și mergi 10 minute sau fă exerciții de stretching.

9. Acordă-ți zilnic cel puțin 15–20 de minute pentru tine, pentru relaxare profundă, meditație și rugăciune, precum și pentru alte hobby-uri.

10. Respectă-ți zilnic orele de somn, fără ecrane înainte de culcare cu 2 ore, cu adormire în jurul orei 22. Chiar și în situații de excepție, dacă trebuie să îți limitezi orele de somn, încearcă totuși să dormi între orele 1 și 3 dimineața, interval considerat pentru regenerarea ficatului.

Ficatul nu doare. Tu când ai făcut ultima dată o ecografie abdominală și analizele de sânge?



Sargenor



Reîncarcă-te cu energie!



MagnaPharm
One Team. One Solution.

Acesta este un supliment alimentar. Pentru informații suplimentare consultați prospectul sau informațiile de pe ambalaj.

www.sargenor.ro

MIKSL-OTC1247/08/2025

**Vârsta e doar
un număr.
Grija pentru
sănătate,
un obicei!**



**Primești
organizatorul
pentru
medicamente**

GRATUIT*



**Farmacia Alphega te sprijină telefonic pentru
nevoi legate de sănătate și servicii farmaceutice.****



*Campania se desfășoară în perioada 19.01.2026 – 31.03.2026. Achiziționează în perioada Campaniei unul dintre produsele participante la Campanie și poți primi pe loc, gratuit, un organizator pentru medicamente, în limita stocului disponibil. Regulamentul Campaniei conținând listele cu farmaciile Alphega participante și produsele participante la Campanie, precum și alte informații privind Campania sunt disponibile, gratuit, în farmaciile Alphega participante și pe www.alphega-farmacie.ro. Imaginile sunt cu titlu de prezentare.

**Farmacia Alphega te sprijină telefonic pentru nevoi legate de sănătate și servicii farmaceutice, în timpul orelor de funcționare afișate pe vitrina farmaciei.

Alphega

PROMO



**15%
REDUCERE**

**Gamă selecționată de produse
Sensodyne și Parodontax**



Alvita Baby ser fiziologic**
30 monodoze, 5 ml

**10%
REDUCERE**



**Alvita termometru fără contact
cu infraroșu****

**10%
REDUCERE**



Redoxon Triple Action*
30 comprimate filmate

**10%
REDUCERE**



Nosko aspirator nazal**

**10%
REDUCERE**



**Santaderm șampon tratament
pentru păduchi****
150 ml + pieptene

**10%
REDUCERE**



Lacium 50 miliarde UFC*
30 capsule

**10%
REDUCERE**



**Upsavit vitamina C cu acerola
pentru copii***
60 jeleuri

**10%
REDUCERE**



Detrical 6000U*
60 comprimate filmate

**8%
REDUCERE**



**Gamă selecționată
Corega****

**8%
REDUCERE**



**Gamă selecționată de
produse Topfer Baby care**

**15%
REDUCERE**



Gripovit Max C Hot Lemon*
10 plicuri

**10%
REDUCERE**

**Solicită cardul Club
Alphega și bucură-te de
beneficii**



Reducerile sunt minime și se aplică în perioada 1.01.2026 - 31.03.2026, în baza unui card de fidelitate Club Alphega valabil. În achiziționarea oricărui produs participant la campanie, existenți în farmaciele seralizate Alphega. Listele cu produsele și farmaciile participante la campanie se regăsesc în regulamentul campaniei, disponibil spre consultare, gratuit, oricărui solicitant pe www.alphega-farmacie.ro sau în farmacii. Informațiile despre promoții, produse și reducerile aferente sunt prezentate sub rezerva erorilor de tipar. Imaginile sunt cu titlu de prezentare.
*Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul/informațiile de pe ambalaj.
**Acesta este un dispozitiv medical. Citiți cu atenție prospectul/informațiile de pe ambalaj.
Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului.
Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului.


**alphega
farmacie**



Păpădia

Slăbire, detoxifiere, controlul diabetului și prevenția cancerului

Păpădia (*Taraxacum officinale*), cunoscută și sub numele de dandelion, este o plantă perenă ce aparține familiei Asteraceae. Este cunoscută ca o plantă importantă a primăverii, dar poate fi utilizată pe parcursul întregului an. Se utilizează atât ca medicament, cât și ca aliment, atât pentru uz intern, cât și pentru uz extern, și sunt folosite toate părțile plantei (frunzele, florile și rădăcina). Păpădia este renumită ca detoxifiant și protector hepatic, însă are multiple beneficii pentru sănătate.

Compoziție – un amestec complex de compuși bioactivi

Ingredientele active variază în funcție de partea plantei (rădăcină, frunze, flori) și de momentul recoltării. Rădăcinile sunt bogate în lactone sescviterpenice (elemente amare precum taraxacina), triterpene, inulină și acizi fenolici, în timp ce frunzele sunt bogate în flavonoide (luteolină, luteolină 7 glucozidă și quercetină), acizi fenolici (acid cicoric, acid clorogenic, acid cafeic), cumarine (cicorină și esculină) și minerale, în special potasiu și siliciu, dar și fier, zinc, calciu. Toate aceste ingrediente active acționează sinergic pentru a susține sănătatea ficatului, digestia și funcția renală.

Mecanisme de acțiune

Conform studiilor observaționale disponibile, principalele acțiuni demonstrate includ efecte antioxidante, antiinflamatoare, hepatoprotectoare, imunomodulatoare, hipolipemiante, hipoglicemiante, diuretice, antimicrobiene și antitumorale.

Efecte terapeutice dovedite științific

Detoxifiant, protector hepatic, biliar și pancreatic: Păpădia susține detoxifierea hepatică, normalizând și secreția de săruri biliare. Literatura de specialitate indică faptul că administrarea de rădăcină de păpădie reduce riscul de hemoragie hepatică și menține integritatea celulelor hepatice, prevenind

aparitia icterului. Păpădia susține rolul coleretic colagog (stocarea bilei în vezica biliară și vărsarea ei în intestinul subțire în timpul procesului de digestie) al bilei, favorizând procesul digestiv.

Diuretic:

Frunzele de păpădie sunt folosite încă din Antichitate ca diuretice ușoare. Prin acest efect, ele pot reduce tensiunea arterială, pot fi folosite ca adjuvante în infecții urinare, favorizând îndepărtarea agenților patogeni din vezica urinară, protejează rinichii persoanelor diabetice, favorizând eliminarea glucozei prin urină.

Combaterea obezității

Păpădia este una dintre cele mai puternice plante în combaterea obezității, dar





trebuie să reușiți să treceți peste gustul ei amarui. Stimulează metabolismul, susține funcțiile hepatice, reglează glicemia și poate reduce absorbția grăsimilor, fiind eficientă în curele de slăbire împreună cu o dietă echilibrată. Prin efectul diuretic, elimină retenția de apă, salata din frunze oferă o senzație rapidă de sațietate și reduce apetitul. Ajută la metabolizarea grăsimilor și indirect, prin stimularea detoxifierii hepatice.

Managementul diabetului zaharat

Păpădia este benefică în gestionarea diabetului datorită proprietăților sale anti hiperglicemice, diuretice, antioxidante și antiinflamatorii. Stimularea producției de insulină în pancreas ajută direct la reducerea nivelului de glucoză din sânge prin acizii fenolici cicoric și clorogenic. Studiile sugerează că păpădia poate îmbunătăți absorbția glucozei în mușchi, reducând astfel rezistența la insulină. Prin efectul diuretic, ajută la eliminarea excesului de glucoză prin urină, reducând în același timp tensiunea

arterială, complicație frecventă a diabetului. Compușii din păpădie pot contribui la scăderea nivelului de trigliceride și colesterol, reducând riscurile cardiovasculare asociate diabetului.

În patologia gastro-intestinală, păpădia poate ameliora simptomele dispepsiei, gastritei, ulcerului intestinal și colitei, având efecte antiinflamatoare și antioxidante, dar dovezile clinice sunt insuficiente pentru recomandări ferme.

Efectele antitumorale au fost observate in vitro și in vivo și sunt atribuite compușilor bioactivi precum polifenoli, flavonoide, terpenoizi, acizi fenolici și lactone sescviterpenice, care inhibă proliferarea celulară în diverse tipuri de cancer. Sunt necesare însă studii clinice solide care să susțină utilizarea ca tratament oncologic standard.

Alte efecte terapeutice:

Păpădia poate fi folosită ca stimulant ușor al apetitului, antianemic, adjuvant în gestionarea hipotiroidiei și a tiroiditelor autoimune.

Cum se utilizează păpădia?

Păpădia poate fi administrată în multe forme: proaspătă, în salate și supe, uscată și măcinată, sub formă de ceaiuri, tincturi, pulbere, tablete, capsule. Poate fi achiziționată ca atare sau în combinație cu alte plante sau substanțe active. Pentru uz extern se poate folosi decoctul pentru băi terapeutice (pentru detoxifiere, dureri reumatice sau iritații cutanate), creme, măști de față (de exemplu, în combinație cu argilă).

Interacțiuni și reacții adverse

Păpădia favorizează, prin efectul diuretic, eliminarea anumitor substanțe active din medicamente sau suplimente alimentare. Se recomandă cu precauție în cazul persoanelor cu litiază biliară și al persoanelor care urmează tratamente pe bază de litiu pentru afecțiuni psihiatrice. La persoanele cu diabet sau hipertensiune poate fi necesară ajustarea dozelor de medicamente.

CUM ACȚIONEAZĂ



**AMELIOREAZĂ SIMPTOMELE
DE RĂCEALĂ ȘI GRIPĂ**



CUM SE SIMTE



**RAPID
ÎNCEPÂND CU 10 MINUTE**
BAZAT PE TIMPUL DE ABSORBȚIE 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 picături pe zi. Nu este indicat la copii și adolescenți cu vârsta sub 18 ani. Doza zilnică maximă: 4 picături 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 antidepressiv 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 adresate-vă medicului sau farmacistului. Medicamentele expirate și/sau neutilizate se consideră deșeuri periculoase.



Analize recomandate pentru femei, în funcție de vârstă

Evaluarea periodică a stării de sănătate este foarte importantă pentru prevenirea multor afecțiuni. Depistarea cât mai precoce a modificărilor patologice din organism poate salva multe vieți.

Importanța testelor de screening

Verificarea stării de sănătate este importantă chiar și în absența simptomelor, deoarece multe afecțiuni pot evolua ani de zile fără semnale de atenționare și pot fi descoperite foarte târziu, în stadiul de complicații.

Testele de screening recomandate diferă în funcție de vârstă, de istoricul familial, de stilul de viață și de factorii de risc prezenți.

Teste și monitorizări pentru femei de toate vârstele

Analizele de sânge uzuale, recomandate anual de către medicul de familie, evaluează starea de sănătate a organelor vitale, metabolismul glucidic, lipidic și proteic, statusul nutrițional (vitamine, minerale). Se recomandă, de asemenea, testarea HIV, hepatită B și C la femeile cu factori de risc.

Examenul oftalmologic și consultul stomatologic se recomandă a fi efectuate cel puțin o dată pe an.
Evaluarea riscului de depresie, consum de tutun și alcool, precum și **monitorizarea glicemiei**

și **tensiunii arteriale** sunt, de asemenea, foarte importante.

Autoexaminarea lunară a sânilor trebuie să fie un obicei constant, începând cu vârsta de 18 ani, pe parcursul întregii vieți. Până la menopauză, examinarea se face în primele 5 zile după terminarea sângerării menstruale, iar după menopauză, în sarcină sau în cursul lactației după naștere, palparea se face în aceeași zi a fiecărei luni.

Ecografia mamară este indicată ca metodă de screening pentru detectarea și diagnosticul afecțiunilor sânilui la femeile sub 40 de ani sau la femeile gravide și cele care alăptează. Pentru femeile peste 40 de ani este indicat ca ecografia sânilor să fie efectuată în completarea mamografiei.

Consultul ginecologic de rutină se recomandă cel puțin o dată pe an, indiferent de vârstă (adolescență, vârstă fertilă sau menopauză).

Examenul citologic Babeș Papanicolau pentru cancerul de col uterin se recomandă de rutină la femei, începând cu vârsta de 25 de ani până la 65 de ani, la un interval de 2–maximum 3 ani, sau indiferent de vârstă și la un alt interval, dacă medicul recomandă.

Screeningul pentru infecții cu transmitere sexuală la femeile active sexual se realizează, după caz, din probe de sânge, secreție vaginală, salivă sau urină.

Vaccinarea HPV se recomandă ideal înainte de debutul vieții sexuale. În România, vaccinul HPV este aprobat pentru persoanele între 11 și 46 de ani. Pentru copiii mai mici de 15 ani se recomandă administrarea a două doze de vaccin, iar pentru cei între 15 și 46 de ani, trei doze.





Evaluarea funcției glandei tiroide. Screeningul universal nu este recomandat, dar testarea este justificată la femeile cu risc crescut (femeile care planifică o sarcină sau urmează tratamente de fertilitate, boli autoimune) sau cu simptomatologie sugestivă (fatigabilitate, creștere în greutate, tulburări menstruale, depresie, constipație, gușă). Se recomandă testarea TSH, cu sau fără anticorpi tiroidieni.

Monitorizarea indicelui de masă corporală (IMC) și a taliei (circumferința abdominală), **a alimentației și a obiceiurilor de somn** este foarte importantă pentru menținerea sănătății pe termen lung și trebuie să devină de timpuriu o regulă de viață.

ANALIZE RECOMANDATE PENTRU FEMEI ÎN FUNCȚIE DE VÂRSTĂ

Femei tinere (18–29 ani): Se recomandă screening pentru infecții cu transmitere sexuală, în special la femeile sub 25 de ani, evaluarea riscului de depresie, consum de tutun și alcool, precum și monitorizarea indicelui

de masă corporală (IMC) și a tensiunii arteriale. Începând cu vârsta de 25 de ani, se recomandă testul Papanicolau pentru screeningul cancerului de col uterin, la fiecare 2–3 ani. În cazul menstruațiilor abundente sau al dietelor restrictive, se recomandă teste pentru anemie și deficit de vitamine și minerale.

Femei de vârstă mijlocie (30–49 ani):

Continuă screeningul pentru cancerul de col uterin (citologie la fiecare 2–3 ani). După împlinirea vârstei de 30 de ani, se recomandă testul HPV la fiecare 3–5 ani, indiferent dacă persoana este vaccinată sau nu. Alte evaluări necesare includ: evaluarea riscului cardiovascular (tensiune arterială, profil lipidic, markeri de inflamație cronică), evaluarea riscului de diabet (glicemie, hemoglobină glicozilată în supraponderie și obezitate), screening pentru depresie, consum de tutun și alcool și evaluarea IMC. Screeningul pentru cancer mamar continuă cu ecografie mamară anual și cu mamografie după vârsta

de 40 de ani, la un interval individualizat, după caz (2–5 ani).

Femei peste 50 de ani:

Se recomandă ecografie mamară anual și mamografie la fiecare 1–3 ani până la 74 de ani, screening pentru cancer colorectal între 45 și 75 de ani (colonoscopie la 3–5 ani), evaluarea riscului cardiovascular (profil lipidic, glicemie, tensiune arterială), evaluarea riscului de diabet, screening pentru osteoporoză la debutul menopauzei sau mai devreme, la femeile cu risc crescut (osteodensitometrie DEXA, la intervalul recomandat de medic, în funcție de primul rezultat), continuarea screeningului pentru cancer de col uterin până la 65 de ani și screening pentru depresie, consum de tutun și alcool.

Deși sunt stabilite investigațiile generale pentru fiecare etapă a vieții, este necesară evaluarea medicului specialist, care va stabili dacă sunt necesare și alte testări și la ce interval trebuie efectuate.



www.gripovit.ro

Forță dublă pentru imunitate!



- ✓ Ajută la funcționarea normală a sistemului imunitar
- ✓ Susține organismul în sezonul rece

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

Olynth[®]

Duo

Formulă dublă



Desfundă rapid nasul înfundat



Vindecă mucoasa nazală

Formulă fără conservanți

CU
Dexpantenol



Dexpantenolul vindecă mucoasa nazală.

Acesta este un medicament. Citiți cu atenție prospectul.

Viza de publicitate nr.: 6813/03.10.2025



Femeile care au uitat de sine

Obiective de reconectare



Societatea angrenează femeile într-o multitudine de roluri și, de cele mai multe ori, le solicită să reziste și să se descurce într-un sistem croit în jurul performanței, care ignoră realitatea de zi cu zi și responsabilitățile multiple. Femeile care uită de sine sunt cele care se identifică în mod restrictiv cu un rol, cu o latură a personalității lor, fie ea personală sau profesională, în timp ce lasă în umbră altele, la fel de prețioase, precum feminitatea, creativitatea, prietenii, învățarea continuă. Reconectarea la sine implică atât conștientizare, cât și asumarea unor acțiuni armonizate la scop, pe care le puteți îmbrățișa în noul an.

1. Recunoașteți credințele și emoțiile care vă împiedică să faceți schimbările dorite: frica de ceea ce ar putea spune lumea, preconcepțiile („o mamă trebuie să se sacrifice”), condiționările („voi face asta numai după ce...”), anticipările negative („nu voi reuși”).

2. Faceți din compasiune o metodă pentru a vă permite bunătate și față de dumneavoastră. Întrebați-vă din când în când „ce nevoi am eu acum?”, „ce mic gest de bunătate aș putea face pentru mine acum?”, mai ales atunci când treceți prin provocări, stres, emoții dificile.

3. Identificați măștile favorite: întrețineți o imagine de persoană mereu puternică, descurcăreță, mereu disponibilă? Este vremea să cereți ajutorul, să

împărtășiți dificultățile, să arătați latura vulnerabilă, umană și imperfectă – în felul acesta, încurajați reciprocitatea susținerii în relații.

4. Reveniți la ariile de interes de dinainte de a fi uitat de dumneavoastră: ce vă plăcea să faceți? Ce pasiuni, ce bucurii aveți? Puteți reveni asupra lor analitic, pentru a vedea dacă vi se mai potrivesc, sau experiențial, pentru a vă da seama din contactul direct dacă aceste pasiuni mai sunt actuale sau nu.

Uneori este greu să resimțiți plăcerea după ani îndelungați de renunțare, fiind nevoie să vă dați timp pentru a explora și evitând tendința de a le respinge prea repede. Dacă, după o perioadă de timp, constatați că vechile pasiuni

nu mai rezonează, căutați experiențe noi, prin ateliere, cursuri sau încercarea pe cont propriu a unor noi activități.

5. Cultivați prietenii și socializarea. Acestea vă pot oferi mai multe contexte pentru a vă relaxa, dar și pentru a ieși din sfera rolului profesional sau matern, care, de obicei, acaparează timpul și preocupările într-o măsură mai mare.

Revenirea la sine este un proces susținut de schimbări ale perspectivei, de alegeri și deschidere spre noi experiențe, care ia în calcul nu doar trecutul, imaginea a ceea ce a fost, ci și prezentul, ce rezonează acum, și chiar viitorul, sub forma aspirațiilor și sensului în viață.

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-farmaciero/campanii-de-preventie/?pagina=1> pentru mai multe detalii

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!



Premii pentru inovație în sănătate

Sănătatea înseamnă mișcare și alimentație corectă, prevenție prin screening periodic – indiferent de vârstă – și grija față de propria persoană și față de cei dragi. Provocări pot apărea oricând, precum îngrijirea nou-născutului și, apoi, a copilului, îmbătrânirea sau diferite tipuri de deficiențe, însă noile tehnologii devin disponibile și din ce în ce mai accesibile, pentru a ne susține eforturile de a duce o viață echilibrată. Iată câteva dintre cele mai inovatoare dispozitive pentru sănătate, din toată lumea, premiate la Consumer Electronics Show (CES) 2026, desfășurat în luna ianuarie, în Las Vegas, SUA.

Tehnologii portabile pentru fitness și monitorizarea funcțiilor corpului

Forerunner® 970 și **Venu® 4** sunt două modele de ceasuri inteligente produse de compania americană Garmin, disponibile și în România, distinsse cu premii la CES 2026 pentru inovație în categoria Sport și Fitness,

respectiv Sănătate digitală. Forerunner® 970 oferă funcții avansate pentru sportivi, în special cei care practică alergare și triathlon, evaluând impactul alergării asupra corpului și ajutând la evitarea suprasolicitării și la îmbunătățirea antrenamentului. Venu® 4 analizează parametri-cheie precum ritmul cardiac, HRV și respirația, înregistrează date despre stilul de viață pentru a vedea cum alegerile zilnice afectează somnul și stresul și oferă îndrumări personalizate pentru somn, pe baza ritmului circadian.

ORPHE INSOLE este un brant inteligent bazat pe șase senzori de presiune și o unitate de mișcare cu 6 axe pentru urmărirea în timp real a mersului, distribuției greutății, echilibrului și biomecanicii. Fără să compromită confortul în timpul utilizării, brantul ajută la reabilitare și la îngrijirea preventivă, prin detectarea fiabilă a problemelor de mers.

Tedream™ este un set de trei plasturi portabili pentru frunte, braț și piept, concepuți pentru monitorizarea somnului la domiciliu, cu scopul de a facilita diagnosticarea și gestionarea tulburărilor de somn prin monitorizare neinvazivă. Oferă simultan informații despre activitatea electrică a creierului, arată ritmul cardiac și eventuale aritmii, indică tensiunea musculară, mișcările, relaxarea, saturația oxigenului în sânge, observă sforăitul și postura, devenind o interfață între purtător și medicul curant.

Regenerarea pielii și prevenirea îmbătrânirii

SCAR este un dispozitiv bazat pe inteligență artificială pentru tratarea precisă și neinvazivă a cicatricilor. Identifică tipul de cicatrice și nuanța pielii, permițând aplicarea controlată și neinvazivă a medicamentelor sau pigmentilor direct pe țesutul cicatricial.





Astfel, combină diagnosticarea, administrarea medicamentelor și terapia cu lumină, pentru a stimula corect producția de colagen și vindecarea.

Skinsight este un plasture electronic pentru piele, dezvoltat în colaborare cu MIT, care permite analiza precisă a factorilor externi ce influențează îmbătrânirea pielii (radiațiile UV/lumina albastră, temperatura, umiditatea și deformările la nivel micronic), prin intermediul senzorilor și al inteligenței artificiale. Utilizarea sa facilitează crearea de rutine personalizate și țintite, care atenuază ridurile, pierderea elasticității și deteriorarea cutanată.

Deficiențe senzoriale și de membre

Dnys Z1 Dual Joint este cel mai ușor exoschelet din lume și primul dispozitiv dedicat special susținerii genunchiului în mers și urcare, când descarcă de două ori greutatea corporală (până la 150 kg) de pe genunchi

și funcționează pe bază de inteligență artificială adaptivă.

Ochelarii **.lumen** sunt ochelari asistenți alimentați de inteligență artificială pentru nevăzători. Aceștia îmbunătățesc mobilitatea și independența, utilizează senzori cu camere color și infraroșu pentru a detecta căi sigure. Ghidând intuitiv capul prin vibrații și feedback audio, ei imită funcțiile unui câine-ghid.

WIM KIDS este un exoschelet foarte ușor de șold, adaptabil la creștere, destinat copiilor cu vârste cuprinse între 4 și 15 ani, care asistă mersul și activitatea fizică (fotbal, alergare, călărie) cu ajutorul inteligenței artificiale. Susține mobilitatea naturală, stabilitatea mersului, echilibrul și independența, reducând riscul de cădere și sporind, în același timp, încrederea, motivația și participarea la activitățile zilnice pentru copiii cu probleme de mers.

Sănătatea și confortul bebelușului

Earflo, primul dispozitiv medical neinvaziv care tratează presiunea negativă din urechea medie și otita medie cu efuziune, este destinat copiilor cu vârsta de până la doi ani. Dispozitivul emite jeturi controlate de aer nazal în timpul consumului de lichide, pentru a deschide trompa lui Eustachio și a drena lichidul, în câteva minute pe zi, fiind însoțit de o aplicație gamificată pentru urmărirea progresului și monitorizarea de către medic sau părinți.

Cova AI Smart Cooling Mat este o saltea care păstrează o temperatură medie constantă în cărucior, pătuț sau scaunul auto. Utilizează senzori AI, ventilație activă și răcorire cu ceață pentru a preveni riscurile de supraîncălzire, cum ar fi insolajia sau disconfortul în condiții de căldură, asigurând o temperatură corporală optimă pentru un somn sigur, reducerea iritațiilor pielii și confort în timpul activităților zilnice.



5 semne că ai glicemia crescută

Diabetul zaharat este în continuă creștere la nivel mondial, inclusiv în România. Deoarece nu doare, această afecțiune se diagnostichează, din păcate, foarte târziu, adesea atunci când deja s-au instalat multiple complicații: amputații, orbire, infarct, accident vascular cerebral, demență și chiar cancer. Iată principalele semne care pot indica glicemia crescută:

1. Sete constantă și urinare frecventă

Senzația de sete și gura uscată sau senzația că nu te saturezi după ce bei apă pot fi semne că ai probleme cu glicemia. Creșterea glicemiei forțează rinichii să elimine glucoza în exces, iar acest lucru duce la urinări frecvente și la persistența senzației de sete, din cauza deshidratării.

2. Tulburări de somn

Adormi greu sau te trezești mereu pe la 3 dimineața, fără motiv? Trebuie să verifici nivelul glicemiei în sânge. Creșterea glicemiei afectează inclusiv sistemul nervos și ritmul circadian. Trezirea în cursul nopții pentru a merge la toaletă îți întrerupe somnul. Nu ignora aceste semne, deoarece calitatea slabă a somnului conduce la lipsa de energie pe parcursul întregii zile și îți va afecta toate activitățile.

3. Pofță de dulce sau de carbohidrați

Dorința persistentă de a mânca ceva dulce, făinoase (paste, orez,

pâine) sau alți carbohidrați nesănătoși este legată de cercul vicios al rezistenței la insulină: mănânci dulce sau carbohidrați și glicemia crește rapid după masă, pancreasul este stimulat să secrete brusc insulină pentru a scădea glicemia, apoi glicemia scade brusc, iar tu simți din nou nevoia de dulce. Așa se întreține acest cerc vicios al dependenței emoționale și fizice de carbohidrați.

4. Afectarea pielii

Glicemia mare afectează și pielea, nu doar organele interne. Cele mai frecvente semne cutanate ale glicemiei crescute sunt: prurit cutanat (mâncărimea pielii) și căderea sau rădarea firelor de păr de pe picioare (în special de pe gambe). Este important ca aceste semne să fie observate din timp.

5. Dureri, amorțeli sau furnicăături la picioare

Glicemia crescută afectează circulația sângelui la nivelul întregului organism și se manifestă predominant la nivelul extremităților. Furnicăturile, amorțelile sau durerile la picioare pot fi semne că nervii periferici sunt afectați, respectiv că a apărut neuropatia diabetică – o complicație de temut a diabetului zaharat.

Reține însă că aceste semne și simptome apar târziu în evoluția diabetului. Este mai important să previi decât să tratezi. Alege un stil de viață sănătos, mergi periodic la medic, testează-ți riscul de diabet. Informează-te și schimbă-ți viața!



NOV  LIFE

MAXIM DE IMUNITATE



Srijin zilnic pentru **apărarea naturală** a organismului

Redoxon®



SUSȚINE SISTEMUL IMUNITAR*



Vitamina C



Vitamina D



Zinc



*Comparație de **vitamina C**, **vitamina D** și **Zinc**, care contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar.

Vitamina C și **Zinc** contribuie la protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ.

Nu depășiți doza recomandată pentru consumul zilnic.
Suplimentele alimentare nu înlocuiesc o dietă variată și echilibrată.

A nu se lăsa la vederea sau îndemâna copiilor mici.

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

Bayer S.R.L., Șos. București-Ploiești, nr. 1A, clădire B, etaj 1, sector 1, 013681 București, România

CH-20251204-26



Anemia la copii

Anemia este o afecțiune frecventă în rândul copiilor și, în general, este cauzată de deficitul de fier (anemie feriprivă).

Ce este anemia?

Anemia este o afecțiune caracterizată prin scăderea numărului de globule roșii din sânge (hematii), care au rolul de a furniza oxigen tuturor celulelor corpului, cu ajutorul hemoglobinei din structura lor.

Care sunt cauzele anemiei la copii?

Cele mai frecvente cauze ale anemiei la copii sunt greșelile alimentare, infecțiile repetate, prematuritatea, diareea cronică, tratamentul prelungit și repetat cu antibiotice, deficiențe nutriționale (carență de fier, vitamina B12, acid folic), pierderile de sânge (epistaxis), factorii genetici (talasemii), bolile autoimune.

Cum se manifestă anemia la copii?

Principalele simptome care trebuie să vă atragă atenția sunt: tegumente palide, oboseală, lipsa de energie, lipsa poftei de mâncare, lipsa poftei de joacă, performanțe școlare scăzute, stagnarea creșterii.

Copiii anemici sunt, în general, slabi, dar nu toți copiii slabi sunt anemici. Și copiii obezi pot avea anemie și, din păcate, anemia poate fi un semn precoce al altor boli grave (ex.: leucemie).

Cum se pune diagnosticul de anemie

După anamneză și examenul clinic, medicul recomandă testele de sânge: hemogramă completă,

sideremie și feritină (diagnostichează deficitul latent de fier ce precede anemia). Alte teste ce pot fi recomandate sunt: vitamina B12, acid folic, electroforeza hemoglobinei, frotiu de sânge periferic, examenul măduvei osoase etc.

Nu interpretați singuri buletinul de analize – la copii, intervalul de normalitate variază extrem de mult în funcție de vârstă.

Tratamentul anemiei

În funcție de forma de anemie, severitate și răspunsul organismului, medicul va stabili remediile (fier sau alți nutrienți), doza și durata tratamentului. Se asociază obligatoriu și un regim alimentar bogat în fier și alți nutrienți esențiali: legume și fructe, leguminoase (linte, năut, fasole), ficat, carne roșie, stridii. Atenție: cantitățile mari de lapte de vacă scad absorbția fierului!

Tratamentul cu fier – ce să știți

Fierul se absoarbe mai bine în prezența vitaminei C. Nu se administrează fier în asocieră cu calciu, nu se administrează fier la copii cu infecții acute sau diaree. Reacții adverse posibile: iritație gastrică, dureri abdominale, diaree sau constipație, scaun negru.

Rețineți:

Fierul nu este singura cauză a anemiei.

Nu dați suplimente de fier preventiv copiilor, fără analize care să confirme deficitul de fier.

Dacă observați modificări în starea copilului, adresați-vă cât mai devreme medicului.





Dieta mediteraneană

Noua recomandare dietetică pentru intestinul iritabil

Diverse clase de medicamente au fost recomandate de-a lungul timpului pentru sindromul de intestin iritabil (SII). În ultimii ani, specialiștii și-au îndreptat atenția și asupra alimentației, ca factor declanșator al simptomelor, iar rolul dietelor în SII a devenit un domeniu major de cercetare. Dieta mediteraneană dovedește în continuare multiple beneficii, inclusiv în intestinul iritabil. Dieta mediteraneană – noua recomandare dietetică pentru intestinul iritabil (SII) Dieta mediteraneană se bazează pe consum crescut de legume, fructe, cereale integrale, pește, ulei de măsline și un aport redus de carne roșie și alimente procesate.

Conform celor mai recente studii clinice randomizate și meta-analize, dieta mediteraneană reduce semnificativ severitatea simptomelor SII și îmbunătățește calitatea vieții, fiind comparabilă sau chiar superioară față de recomandările dietetice tradiționale și, în anumite cazuri, chiar și față de dieta low-FODMAP, mai ales în formele fără constipație.

Dieta mediteraneană versus dieta low-FODMAP în SII
Dieta low-FODMAP este mai eficientă pentru controlul rapid al simptomelor gastrointestinale, dar dieta mediteraneană oferă

beneficii nutriționale și metabolice pe termen lung, cu risc redus de reacții adverse și impact pozitiv asupra microbiotei.

Personalizarea dietei mediteraneene

Personalizarea dietei este esențială, deoarece anumite alimente pot exacerba simptomele la subgrupuri specifice de pacienți, ca și în cazul dietei low-FODMAP.

Fibrele solubile (psyllium, ovăz, leguminoase) sunt benefice în special pentru SII cu constipație, reduc simptomele fără a genera exces de gaze sau balonare. Fibrele insolubile (tărâțe de grâu, unele legume) pot agrava balonarea și disconfortul abdominal. Grăsimile sănătoase din uleiul de măsline extra-virgin și pește au efect antiinflamator și pot modula microbiota intestinală,

cu beneficii pentru toate subtipurile SII.

Fructele și legumele bogate în FODMAP (ex. ceapă, usturoi, mere, pere, leguminoase) pot exacerba simptomele de balonare și diaree la unele persoane. Cerealele integrale (fără gluten) și leguminoasele sunt recomandate în SII cu constipație, dar trebuie monitorizate pentru toleranța individuală. Consumul moderat de vin roșu este permis, dar alcoolul în exces trebuie evitat în toate subtipurile.

În concluzie, dieta mediteraneană este eficientă și poate fi recomandată ca opțiune de primă linie pentru managementul intestinului iritabil, dar adaptarea individuală este esențială pentru optimizarea rezultatelor.



UPSAVIT

VITAMINA C



SUSȚINE IMUNITATEA!



Produs
VEGAN



Nu necesită
apă
Fără zahăr



Gust răcoritor
de portocală



4 ANI+

Acestea sunt suplimente alimentare. Citiți cu atenție prospectul/informațiile de pe ambalaj.
MKSL-OTC1467/12/2025



teva

Fără **AU!** viața e **UAU!**



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

Reduce febra

Adulți și adolescenți cu vârsta peste 12 ani:

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

Adagin 200 mg nu se administrează la copiii 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. 7076/31.01.2025

RO_MP_10_24

MULTI-RO-00447-10-25



Rușinea cronică

Focul invizibil al inadecvării

Roxana abia ridică privirea când vorbește cu mine. A se vedea oglindită în ochii altcuiva îi pare de nesuportat. Mă întreb în privirea cui nu s-a simțit în siguranță și cât de adânc este flagelul la care se supune acum singură. Roxana nu poate primi aprecieri fără să le minimalizeze, lasă de la sine până la ignorarea propriilor nevoi, își cere scuze pentru orice, ca și cum ea poartă întreaga culpă. Pentru ceilalți, Roxana pare un om cu mult bun-simț, altruist, controlat și de încredere. Din când în când, vâpăile roșii din obraji strigă lumii să fie și ea văzută – dar lumea este afundată prea mult în ale sale.

Instaurarea rușinii cronice

Rușinea nu este o emoție ca oricare alta; ea nu aparține doar persoanei simțitoare, ci este o emoție în doi: ea apare în relație cu cineva indisponibil, iar vindecarea ei apare nu lucrând de unul singur, ci tot în doi, în relația terapeutică în care, în mod consecvent, repetitiv, ritualic, ești văzut, auzit, înțeles în nevoile tale și acceptat.

Rușinea cronică este rana copilului care nu a primit toate aceste lucruri în relațiile sale semnificative, astfel încât, pentru a proteja imaginea perfectă a acestora, s-a considerat pe sine defect, nedemn și problematic din cauza nevoilor sale umane.

În orice relație părinte-copil există momente de tensiune, neînțelegere și deconectare, dar ceea ce duce la instalarea subtilă a rușinii nu sunt acestea în sine, ci, mai degrabă, lipsa revenirii la relația de iubire. Absența gesturilor de reparare, trecerea sub tăcere, ignorarea, purtarea ca și cum nimic nu s-a întâmplat îl lipsesc pe copil de contactul sănătos cu sine, în primul rând. Într-o relație în care este invizibil, copilul va nutri gânduri precum: „dacă nu

există reparare, înseamnă că nu s-a greșit”, „dacă emoția mea nu este reflectată de adult, înseamnă că nu am simțit nimic” sau „ce am simțit este inadecvat și trebuie să nu mai fie”.

Aceste realități sunt trăite somatic, deoarece copilul nu are cuvintele potrivite pentru a elabora cognitiv toate aceste idei, însă le simte. Ele devin realitatea lui tăcută, pe care nu o înțelege, dar în care trebuie să supraviețuiască.





Astfel, copilul se simte în continuare deconectat emoțional de la părinte și de la sine, neînțelegându-l în vâltoarea sa de emoții – pe care nu le poate ordona pe cont propriu.

Ajuns la vârsta adultă, se va simți în continuare singur și nu va ști să recunoască ori să primească iubirea. Fără interiorizarea ei ca reper, cum ar putea să o recunoască atunci când vine din afară? Adultul cu rușine cronică se luptă cu sentimentele continue de a nu merita, de a nu fi suficient de bun sau chiar de a fi rău, de a nu fi îndreptățit la îndeplinirea nevoilor sale ori la respectarea limitelor sale, de a se dezintegra emoțional atunci când se află în situații confruntative sau provocatoare. El poate deveni revendicativ și nemulțumit de relațiile sale cu partenerii, cerându-le o relație de tip părinte-copil.

Demersuri pentru vindecare

Rușinea cronică poate fi abordată prin variate tipuri de psihoterapie. Metodele comportamentale lucrează asupra interpretărilor la nivel cognitiv și asupra acțiunilor pe care persoana le poate face pentru a-și păstra granițele în relație cu ceilalți și pentru a gândi altfel despre sine. Metodele experiențiale lucrează prin explorarea emoțiilor, gândurilor și situațiilor, fie ele din trecutul persoanei sau simbolice, în aici și acum. Demersurile sunt orientate spre semnificarea situațiilor sau simbolurilor, ceea ce permite o adaptare flexibilă a modului în care sunt abordate situațiile de viață.

Dincolo de tipul de psihoterapie, cea mai vindecătoare este relația

cu o persoană care oferă validare (prin recunoașterea emoțiilor și nevoilor ca fiind umane, firești, întemeiate), constanță și capacitatea de a recunoaște, asuma și repara greșelile atunci când apar – de cele mai multe ori, această persoană este psihoterapeutul.

Demersuri pentru prevenire

lată câteva lucruri pe care le puteți face ca părinte sau persoană importantă în viața unui copil, contribuind la o relație sănătoasă și hrănitoare emoțional, una în care copilul se simte văzut, stabilizat emoțional și în siguranță:

- Oferiți atenție lucrurilor pe care copilul le simte – încetiniți ritmul și stați împreună cu orice stare, oferind alinare și confort.
- Puneți în cuvinte ceea ce înțelegeți din emoțiile sale și din modul său de a privi lucrurile, oglindindu-i lumea interioară – astfel, el se va putea recunoaște pe sine.

- Tratați calm greșelile – îndreptați cu blândețe, fără a-l eticheta, compara sau judeca.
- Asigurați-vă că, după orice neînțelegere sau conflict, există și revenirea unuia către altul și repararea relației.
- Evitați lauda sau critica trăsăturilor sale, acestea putând accentua rușinea și depărtarea lui de sine, de lumea emoțiilor sale.

Rușinea cronică necesită, pentru a fi depășită, timp investit într-o relație terapeutică și, mai ales, umană. Relația însăși devine subiect al terapiei, expus cu onestitate și bunăvoință, rescriind astfel tiparele anterioare. Prin ea se întâlnesc două persoane dispuse să vadă, să recunoască, să numească și să asume cu bunăvoință emoțiile, gândurile, greșelile, așteptările mai mult sau mai puțin realiste, calitățile și imperfecțiunile umane.



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



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 plicuri 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 înlocuiște 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 deșeurile periculoase.
Viza de publicitate nr. 7360 din 08.07.2025.



BIOCODEX
driven by life, dedicated to life

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 antidepressive 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

NOU

**Angelini
Pharma**

ThermaCare®

COMPRESSE CALDE

pentru calmarea durerii de genunchi

Concepute special
pentru a se potrivi
formeii genunchiului



**fără substanțe
medicamentoase**



**demonstrat
clinic**

➡ **Demonstrat clinic:**

- Relaxează mușchii tensionați și reduce rigiditatea genunchiului
- Îmbunătățește flexibilitatea și mobilitatea

➡ **2 comprese calde**



Acesta este un dispozitiv medical.
Citiți cu atenție informațiile de pe ambalaj.

CALMEAZĂ DUREREA CU PUTEREA CĂLDURII



Motive uimitoare pentru care vă treziți înfometati dimineța

Foamea matinală nu apare întâmplător. Chiar dacă fenomenul este natural, în unele cazuri reflectă o reacție a organismului la acțiunile noastre din ziua sau noaptea anterioară.

1. Aport alimentar insuficient în ziua precedentă

Când nu mâncăm suficient pe parcursul zilei — fie din grabă, fie din restricții alimentare — corpul intră într-un deficit energetic, care se manifestă abia dimineța. Foamea matinală, cauzată de aportul caloric prea mic din ziua anterioară, poate deveni suficient de intensă încât să ne trezească din somn. Mecanismul este simplu: glicemia scade peste noapte, iar ficatul eliberează glucoză, dar dacă rezervele sunt mici, semnalul de foame se activează devreme.

2. Schimbări în rutina de exerciții fizice

Un antrenament mai intens sau mai lung decât de obicei poate crește consumul energetic, necesitând ajustarea alimentației. În caz contrar, corpul va transmite senzația de foame matinală sau chiar nocturnă. Aceasta deoarece efortul fizic crește rata metabolică, mușchii consumă mai mult glicogen, iar corpul încearcă să refacă rezervele în timpul nopții, declanșând foamea.

3. Mese bogate în carbohidrați simpli, consumate târziu

Mesele târzii, bogate în carbohidrați rafinați, duc la o creștere rapidă a glicemiei, urmată de o scădere bruscă — fenomen care vă poate trezi cu senzație de foame intensă, din cauza activării hormonilor contrareglatori (adrenalină și cortizol) spre dimineța.

4. Somn insuficient sau dereglat

Lipsa somnului afectează direct hormonii foamei. Privarea de somn perturbă ritmul circadian, crește grelina și scade leptina, ceea ce amplifică apetitul chiar dacă organismul nu are nevoie reală de hrană. De asemenea, cortizolul, care crește în mod natural dimineța, poate crea senzația acută de foame. Culcați-vă în jur de ora 22:00.

5. Dezechilibre ale glicemiei sau sensibilitate la insulină

Persoanele cu prediabet sau diabet pot experimenta foame matinală deoarece celulele nu folosesc eficient glucoza, iar corpul „percepe” lipsa de energie chiar dacă aportul alimentar a fost adecvat. De asemenea, anumite medicamente (de exemplu, corticosteroizi) sau dezechilibre hormonale (SPM, hipertiroidism) pot

influența glicemia și declanșa foame intensă dimineța. Discutați cu medicul.

Ce poți face cu 1-2 ore înainte de culcare?

Evitați cîinele bogate în cartofi (prăjiți), pâine albă, orez, paste făinoase, produse de patiserie și deserturi și alegeți, în schimb, combinații de proteine + fibre + grăsimi sănătoase. De exemplu:

- salată cu somon, ton sau ouă, legume și ulei de măsline;
- supă cremă de legume, semințe de dovleac și crutoane;
- legume la cuptor cu hummus;
- quinoa/orez brun cu legume și piept de pasăre.




ZARBEE'S®

INSPIRAT DIN NATURĂ

**Blând și eficient
pentru întreaga familie**



**Ameliorează
tusea**

**Calmează
durerile în
gât**

**Susține
sistemul
imunitar**

Zarbee's sirop este un dispozitiv medical. Citiți cu atenție informațiile de pe ambalaj și instrucțiunile de utilizare.
Zarbee's pastilele este un supliment alimentar. Citiți cu atenție informațiile de pe ambalaj.

Belbital®

Medicament împotriva căderii părului

Singurul medicament autorizat din
România care conține **D-Biotină**

10 mg
D-BIOTINĂ



Acesta este un medicament. Citiți cu atenție prospectul. Viză de publicitate nr. 7865/05.11.2025



Căderea părului

Ce boli poate ascunde

Căderea părului: cauze și tipuri de alopecie

Căderea părului poate fi temporară sau cronică și este influențată de factori genetici, stres, carențe nutriționale (vitaminele B, D, zinc, fier) sau dereglări hormonale (în special ale tiroidei) sau de unele medicamente (citostatice, antidepresive, antihipertensive etc.).

Principalele tipuri de alopecie

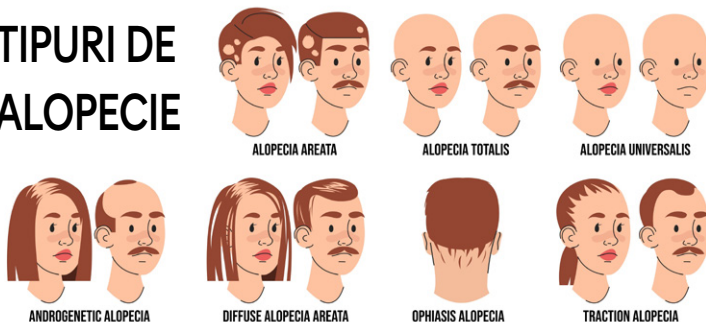
Alopeciile non cicatriciale includ: alopecia androgenetică (cu predispoziție genetică), alopecia areată (asociată adesea cu afecțiuni autoimune), telogen effluvium (cauzată de stres), tricotilomania (smulgerea firelor de păr), tinea capitis (infecție fungică) și alopecia de tracțiune (coafuri în care părul este prins foarte strâns).

Alopeciile cicatriciale presupun distrugerea permanentă a foliculului pilos și apar în afecțiuni precum lupus, post arsuri, lichen plano pilar, foliculita decalvantă.

Ce boli poate ascunde căderea părului?

Pierderea și regenerarea concomitentă a părului este un proces normal, dar poate deveni unul patologic și poate fi cauzat de boli precum: hipo sau

TIPURI DE ALOPECIE



hipertiroidia, diabet zaharat și sindrom metabolic, lupus eritematos, sindromul ovarelor polichistice, anemia feriprivă, deficiențe nutriționale (zinc, vitamina D, proteine, biotină sau alți micronutrienți), boala renală cronică, afecțiuni oncologice (cancer).

Poate fi prevenită căderea părului?

Regulile de bază pentru a avea un păr frumos și sănătos țin de spălarea corectă și îngrijirea blândă (mișcări blânde, fără tracțiune la pieptănat, coafat sau spălarea părului), evitarea căldurii excesive (uscător, ondulator, placă etc.), a vopsirii frecvente și a purtării părului în coafuri strânse, utilizarea produselor de frumusețe și îngrijire

Căderea părului (alopecia) afectează ambele sexe și are un impact negativ asupra încrederii în propria persoană și a stării de spirit. Căderea părului nu este doar o problemă de natură estetică, ci și un semnal de alarmă pentru starea de sănătate, deoarece poate fi cauzată de afecțiuni dermatologice sau sistemice, unele chiar foarte grave.

adaptate tipului de păr și de o alimentație sănătoasă și echilibrată.

Când trebuie să te alarmezi?

Deși căderea și regenerarea părului este un proces natural, dacă observi că îți cad mai multe fire de păr când te speli pe cap sau îți aranjezi părul, dacă observi o rărire a podoabei capilare pe anumite zone sau difuz ori subțierea firului de păr, este important să te adresezi cât mai devreme medicului pentru examinare și diagnosticare.

Căderea părului nu trebuie ignorată, mai ales dacă persistă sau se agravează.



Obiceiuri sănătoase pentru bărbați

Bărbații nu sunt de pe Marte, iar riscurile cardiovasculare și echilibrul mental sunt la fel de importante, indiferent de vârstă. Sănătatea hormonală, sexuală și a aparatului urinar joacă un rol esențial. Așadar, este nevoie de câteva obiceiuri practicate conștient, cu regularitate, pentru o viață echilibrată și satisfacția față de propria persoană.

1. Programați controale medicale anuale în aceeași lună.

Transformarea prevenției într-un obicei începe cu programarea. Alegeți o lună fixă pentru analize, evaluarea tensiunii arteriale și screening specific. Când aceste controale devin ritual anual, riscul de a descoperi probleme în stadii avansate scade considerabil.

2. Integrați mișcarea zilnică și antrenamentele de forță în rutina săptămânală.

Mergeți zilnic 7.000–8.000 de pași și alegeți deplasările active către locuri obișnuite, iar de două ori pe săptămână faceți 30–40 de minute de exerciții de forță cu greutate sau cu greutatea corpului. Combinația dintre mers și antrenamente susține masa musculară, metabolismul, postura, testosteronul și inima.

3. Introduceți 10 minute de gestionare a stresului în fiecare zi.

Alegeți o practică simplă – respirație diafragmatică, stretching, jurnal sau meditație ghidată – și exersați la aceeași oră.



Acest ritual scurt reglează hormonii stresului, susține libidoul, îmbunătățește somnul și reduce tensiunea psihică acumulată, un aspect adesea ignorat de bărbați.

4. Respectați o oră fixă de culcare în majoritatea zilelor.

Somnul devine obicei doar cu program. Alegeți o oră realistă de culcare și asociați un mic ritual: lumină redusă, fără ecrane, 10 minute de lectură sau de liniște. Somnul susține testosteronul, energia, concentrarea și reduce riscul de hipertensiune.

5. Creați porții echilibrate la fiecare masă.

Regula este simplă: jumătate legume, un sfert proteine, un sfert carbohidrați complecși și va deveni rapid automatism. Acest standard nutrițional stabilizează glicemia, susține masa musculară și previne acumularea de grăsime

abdominală, un fenomen frecvent și riscant pentru sănătate.

6. Stabiliți o limită clară pentru consumul de alcool.

Alegeți o limită săptămânală realistă și respectați-o cu consecvență. Monitorizarea consumului transformă moderația într-un obicei, protejând ficatul, tensiunea arterială, fertilitatea și nivelul de testosteron, toate acestea fiind sensibile la excese.

7. Dedicăți o conversație autentică pe săptămână cu cineva apropiat.

Alegeți un moment pentru o discuție sinceră cu partenera, un prieten apropiat sau un specialist. Comunicarea regulată reduce riscul de izolare, anxietate și depresie, devenind, în timp, un veritabil factor de protecție emoțională.

Thousand Olives 10000



Toate beneficiile
dietei mediteraneene
pentru sănătate și longevitate,
într-o singură capsulă!

OLEOCANTHAL

OLEOCANTHALUL, cel mai puternic polifenol, este izolat printr-o metodă brevetată din uleiul de măsline extravirgin grecesc cu valoare fenolică ridicată.

Conform studiilor internaționale, Oleocantalul contribuie la:

- ☑ Protecția lipidelor din sânge împotriva stresului oxidativ;
- ☑ Menținerea tensiunii arteriale normale;
- ☑ Menținerea nivelului normal de colesterol și glucoză din sânge;
- ☑ Funcționarea corectă a articulațiilor;
- ☑ Buna funcționare a sistemului nervos central;
- ☑ Reducerea senzației de oboseală și creșterea performanței fizice;
- ☑ Protecția celulelor împotriva îmbătrânirii premature;
- ☑ Menținerea unui indice de masă corporală normal.

FĂRĂ
GLUTEN

FĂRĂ
ZAHĂR

FĂRĂ
SODIU

VEGAN

NON
OMG



Tratează simptomele de răceală și gripă!



✓ Febră

✓ Durere de cap

✓ Durere în gât

✓ Secreție nazală apoasă

Acesta este un medicament. Citiți cu atenție prospectul. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului. Medicamentele expirate și/sau neutilizate se consideră deșeuri periculoase. Viză de publicitate nr. 6994 din 11.12.2025.



Grădina din balcon

Ce plante comestibile poți cultiva în ghivece

Începutul primăverii este o perioadă excelentă pentru a studia și a lua câteva decizii despre ce dorim să cultivăm în grădina din balcon. De la plante aromatice, precum busuioc, oregano, măghiran, rozmarin, mentă și chiar isop, și până la salată verde, ridichi, ardei iuți, roșii, fasole, căpșune sau goji, dar și alte plante comestibile ori cu fructe mici, le putem avea la doar câțiva pași distanță.

Ce plante puteți cultiva în balcon, în funcție de orientare

Balcoanele orientate spre sud sunt cele mai generoase, deoarece primesc soare intens pe tot parcursul zilei și creează un microclimat cald, ideal pentru roșii, ardei, vinete, castraveți, fasole, dovlecei, dar și pentru ierburi mediteraneene precum rozmarin, cimbru sau oregano.

La polul opus, balcoanele orientate spre nord oferă lumină indirectă și temperaturi mai blânde, ceea ce le face potrivite pentru legume cu frunze verzi – spanac, rucola, mangold – și pentru legume ce tolerează bine umbra, precum broccoli, mazărea sau salata. Între aceste extreme se află balcoanele estice și vestice, care beneficiază de un echilibru între soare și umbră, cu lumină blândă dimineața sau după-amiaza și seara. Aici se dezvoltă bine salatele, fasolea și ierburi precum



busuioc și pătrunjel, dar nu numai. Astfel, fiecare orientare are propriile avantaje, iar selecția plantelor devine mult mai simplă atunci când știți câte ore, în ce intervale și în ce zone ajunge lumina soarelui în balcon.

Câteva sfaturi pentru început

- Dacă sunteți începători, cumpărați plantele deja răsădite, din piață sau de la producători, iar apoi plantați-le în ghivece mari sau în jardiniere.
- Respectați instrucțiunile de pe ambalaje sau întrebați agricultorii cum se îngrijesc și se polenizează, de cât soare direct, vânt și apă au nevoie.
- Documentați-vă despre momentul și stilul de recoltare – unele plante se recoltează de la rădăcină, altele doar din vârf, pentru a încuraja dezvoltarea ulterioară.

Fiți curajoși și experimentați!

Fiecare balcon este un microcosmos, iar plantele se vor adapta diferit.

Aveți nevoie de:

- Soare, umbră și vânt – în exterior, plantele cresc în soare direct, dar unele au nevoie de umbră, iar vântul ajută la uscarea pământului, aerisire și polenizare; așadar, utilizați un balcon deschis sau mențineți geamurile deschise.
- Apă și îngrășământ organic, adăugat periodic.
- Pământ pentru plante aromatice, substrat și pământ pentru legume.
- Vibrație și pensulă pentru polenizare – cel mai probabil, în balcon nu aveți albine, bondari și fluturi, așadar va fi nevoie să polenizați personal florile, pentru a obține fructe.
- Semințe sau răsaduri și ghivece de diferite dimensiuni.
- Dedicare și puțin efort, dar rezultatul va merita!

Protecție discretă la fiecare pas!

**PENTRU
PIERDERI
URINARE**



Acesta este un dispozitiv medical.
Cititi cu atentie informatiile de pe ambalaj.

always
Platinum

Până la **100%**
PROTECȚIE ÎMPOTRIVA
SCURGERILOR
+ EXTRA CONFORT



*uscare imediată, protecție sigură care blochează scurgerile,
neutralizarea mirosurilor neplăcute.

Cutaden®

din grijă pentru pielea
celor mici și mari!

Cutaden® cremă
protectoare

Cutaden® bebe

Cutaden® repair



www.antibiotice.ro

Producător: Antibiotice SA
Str. Valea Lupului nr.1, 707410 Iași,
România

at
Antibiotice



Practica Pilates

Excelență pentru corpul feminin, indiferent de vârstă

În sezonul când corpul simte poate cel mai mult nevoia de mișcare, iar mintea caută claritate, explorăm Pilatesul ca formă de reconectare cu sine, alături de Andreea Irina Cantorianu, trainer de Pilates. Vorbim despre ce este această practică dincolo de aparențe, despre beneficiile ei pentru corpul feminin și sănătatea mentală, dar și despre ce înseamnă, din interior, să fii alături de femei în procesul lor de descoperire prin mișcare.

Pilatesul este dificil de încadrat. Cum l-ai descris tu, pentru cineva care nu l-a practicat niciodată?

Pilates este un sistem inteligent de exerciții, creat acum mai bine de un secol de Joseph Pilates, numit inițial Contrology. Da, nu este nici cardio, forță sau yoga, chiar dacă aduce mai multă energie, musculatură puternică și se bazează pe un tipar de respirație, prezență și conexiunea minte-corp. Pilates te învață cum să te miști, cum să îți simți trupul și cum să îl respecti. Pentru mine, a fost o transformare profundă, atât personală, cât și profesională. Pornind de la eleva și, mai târziu, studenta care a fost mereu motivată medical de la orele de sport, această metodă m-a apropiat de corpul meu, m-a învățat să-l cunosc ca pe un alfabet intern și mi-a dat un sens clar: să ghidez femeile

spre un corp mai funcțional, mai stabil, pe care să-l iubească.

Pentru cei care privesc din exterior, Pilates pare lent. Ce se întâmplă, de fapt, în corp?

Pare lent pentru că nu este spectaculos la suprafață, dar este foarte intens la interior. Lucrăm cu musculatura profundă, cu respirația și cu sistemul nervos. Asta cere atenție, fluiditate în mișcări, nu viteză.

După o clasă ghidată, simți întregul trup mai întregit și mai prezent. Pilatesul poate fi atât întreținere și estetică, cât și recuperare sau reabilitare, în funcție de ritm, structură și obiective. De aceea este adesea recomandat și de medici. Pilatesul la saltea este baza metodei și folosește greutatea propriului corp, cât și accesorii, iar reformerul adaugă rezistență și susținere prin arcuri și pârghii, fiind un instrument extraordinar, mai ales sub ghidaj individual sau după ce principiile de bază sunt integrate.

De ce este Pilatesul atât de valoros pentru corpul feminin?

Pilatesul este, în mod natural, foarte potrivit corpului feminin, pentru că respectă ritmul lui intern, contextul hormonal diferit și sistemul nervos mai sensibil la stres, suprasolicitare și presiune constantă.



Un beneficiu major este relația cu sistemul nervos. Pilatesul nu adaugă încă un strat de efort, ca atunci când lucrezi doar cu mușchii, ci aduce, prin respirație și exerciții, așezare, coerență și autoreglare. Transmite un mesaj de siguranță: „Sunt aici pentru tine, descoperă-mi potențialul.” Corpul iese din starea de alertă și intră într-o stare de calm, iar pentru multe femei acesta este primul pas real spre ele însele.

Lucrul cu planșeul pelvin este un alt aspect esențial. În Pilates nu vorbim doar despre tonifiere, ci despre inteligență corporală sau propriocepție: activare, relaxare, coordonare, stabilizare și mobilizare. Dezechilibrele din această zonă, legate de stres cronic sau de experiențe dificile, sunt abordate adaptat nevoilor și nivelului de performanță, aducând și o relație mai sănătoasă cu feminitatea și cu propriile limite.

Pilatesul se adaptează la ciclul hormonal. Poate fi mai energizant în anumite faze și mai reconfortant în



altele, fără vinovăție și fără presiunea performanței. Respectă ritmul și lucrează cu musculatura profundă. Este o practică ce susține femeile în prenatal, în recuperare postnatală, în perioade de dezechilibru hormonal, ca perimenopauza sau menopauza.

Cum se schimbă relația femeilor cu propriul corp prin Pilates?

Poate acesta este cel mai profund beneficiu. În Pilates nu îți pedepsești corpul ca să arate într-un anumit fel. Lucrezi cu el, cu ritmul lui, nu împotriva lui, faci din el cel mai frumos aliat.

Pentru multe femei, studioul devine spațiul acela în care nu sunt grăbite, comparate sau judecate. De aici începe încrederea. Cu practică constantă, durerile dispar sau se ameliorează, postura este mai corectă, ai mai multă energie și o relație conștientă cu corpul. Încrederea în corpul tău și în tine se dezvoltă cu fiecare sesiune. Pilatesul nu te schimbă doar la exterior.

Te ajută să te simți din nou acasă în trupul tău. Joseph Pilates spunea: „După 10 ședințe vei simți diferența, după 20 o vei vedea, iar după 30 vei avea un corp complet nou.”

Cât de important este rolul instructorului? Poate adapta antrenamentul la vârstă sau probleme de sănătate?

Nu orice sesiune de Pilates este Pilates. Instructorul trebuie să aibă o formare acreditată, să înțeleagă anatomia feminină și să știe să adapteze exercițiile. Aceasta este o parte esențială a practicii. În lucrul individual, țin cont de istoricul medical și de obiectivele fiecărei femei. În clasele de grup, încurajez fiecare participantă să lucreze în ritmul propriu. Observ, ajustez și ofer variante, astfel încât practica să fie sigură și rezultatele vizibile.

Ce se află, de fapt, în spatele muncii unui instructor de Pilates?

Este un proces continuu de formare. Particip la cursuri și workshopuri, am un mentor care mă antrenează constant, tot ce învăț dau mai departe cu multă iubire și respect față de femeia pe care o am în fața mea. Cea mai mare satisfacție vine din întâlnirile zilnice cu femeile care aleg să aibă grijă de ele, chiar și atunci când nu le este ușor. Curiozitatea și dorința lor de a se simți mai bine îmi confirmă, zi de zi, că sunt pe drumul potrivit.



Gama Faguria®

Îndulcește durerea în gât,
tusea și răgușeala!



comprimate
de supt



fără
zahăr



spray
oral



copii
2 ani+



fără
zahăr



NOU!



sirop

Clearblue®

Teste de sarcină digitale

Descoperă acum!



Acesta este un dispozitiv medical.
Citiți cu atenție prospectul. MKT-0628.1.RO

E *natural*
SĂ **DORMI** BINE


ZzzQuil
NATURA



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



Cetatea Făgărașului, la fel de impunătoare ca munții ce o străjuiesc



Deși multe publicații internaționale amintesc Cetatea Făgărașului ca una dintre cele mai frumoase cetăți din Europa sau ca unul dintre top 10 castele de vizitat, avem impresia că la noi este încă prea puțin cunoscută și apreciată. Așadar, vă invităm să-i deschidem porțile și să pătrundem prin zidurile sale puternice, ce au ajutat-o să reziste multor asedii, pentru a-și releva acum secretele.

Orașul Făgăraș, situat la poalele Munților Făgăraș, cel mai înalt lanț muntos din România, adăpostește, la fel ca acum peste 600 de ani, o cetate simbol pentru lupta de rezistență în fața atacatorilor și de protejare a propriilor locuitori. Acum, Cetatea Făgărașului arată din nou ca în cea mai

strălucitoare perioadă a sa, în secolul al XVII-lea, fiind reabilitate bastioanele, zidul de apărare, drumul de strajă și, cel mai spectaculos element, reintrodus pentru prima dată de la dispariția sa în negura timpului: un pod mobil peste șanțul de apărare cu apă, ce se ridică și se lasă, acționat de roți ajutătoare, pe sistem de scripete cu lanț.

Istoria mai veche și mai nouă a Cetății Făgărașului

Complexul feudal de la Făgăraș, a cărui construcție a început la sfârșitul secolului al XIV-lea și a continuat, prin adăugiri succesive, până la mijlocul secolului al XVII-lea, a fost precedat de o fortificație din lemn, înconjurată de șanț și val de pământ, atestată arheologic pentru secolul al XII-lea.

Aceasta a fost distrusă la mijlocul secolului al XIII-lea, în urma unui incendiu puternic, fapt dovedit de vestigiile descoperite în timpul săpăturilor arheologice.

În secolul al XV-lea, cetatea din piatră și cărămidă de la Făgăraș, cu rol militar defensiv, avea o incintă patrulateră, prevăzută cu patru turnuri-bastion la colțuri și un turn de avanpost pe latura de est.

După scindarea Regatului Feudal Maghiar în 1541, în urma înfrângerii de la Mohács, Transilvania devine principat autonom sub suzeranitate otomană. În acest context, domeniul și Cetatea Făgărașului intră în proprietatea ereditară a principilor Transilvaniei, care au contribuit la dezvoltarea

culturală și economică a zonei.

Mihai Viteazul, domn al Țării Românești între 1593–1601 și primul unificator al Moldovei, Țării Românești și Transilvaniei, poartă, conform tradiției voivodale, titlul de „herțeg al Făgărașului” încă din anii 1597–1599.

În 1599, în urma campaniei din Transilvania, Mihai Viteazul intră în posesia Făgărașului, iar la sfârșitul aceluiași an, cetatea și domeniul sunt dăruite soției sale, Doamna Stanca, devenind adăpost pentru familie și averi. Importanța Făgărașului se datorează poziției sale strategice: în aprilie 1600, cetatea devine loc de adunare a oștilor înaintea campaniei din Moldova, iar în toamna aceluiași an, după înfrângerea de la Mirăslău, aici are loc regruparea forțelor.

În secolul al XVII-lea, adaptările și adăugirile constructive vor culmina cu transformarea Cetății Făgărașului într-o fastuoasă reședință princiară, marcând perioada de apogeu a acestui monument.

Funcțiunile celor 85 de încăperi ale castelului pot fi reconstituite pe baza inventarelor cetății, în special cele din anii 1632, 1637, 1656 și 1676. În urma acestor



lucrări, Cetatea Făgărașului devine reședință a principilor Transilvaniei și centru politico-administrativ al Țării Făgărașului.

Sub domnia principelui Gabriel Bethlen (1613–1629) sunt realizate logii deschise cu arcade, iar la colțurile cetății se construiesc patru bastioane cazemate, în stil italian. În timpul lui Gheorghe Rákóczi I (1631–1648), zidurile de nord și sud sunt dublate pe interior, atingând o grosime de până la 8 metri; se ridică corpul de gardă pe latura estică, iar șanțul de apărare este lărgit și alimentat cu apa Oltului, transformându-se într-un adevărat lac. Astfel, Cetatea Făgărașului rezistă mai multor asedii, în special ale turcilor, fără a putea fi cucerită.

În secolul al XVIII-lea, Făgărașul trece în proprietatea austriacă, iar cetatea se transformă în garnizoană, perioadă de degradare surprinsă și în inventarul din 1726. Staționarea trupelor imperiale și folosirea spațiilor pentru depozitare militară au făcut ca Cetatea Făgărașului să piardă din eleganța și estetica princiară. Mult mai târziu, în anul 1903, Nicolae Iorga a

vizitat cetatea și a găsit-o aproape de ruină.

Epoca modernă continuă destinația militară a cetății, aici fiind garnizoană a armatei române între 1918 și 1948 și refugiu pentru polonezi, în anul 1939. Și, chiar dacă pata de sânge încă proaspătă, lăsată de istoria recentă, când a funcționat ca închisoare politică și lagăr anticomunist, servind regimului bolșevic, între 1948 și 1960, este rareori amintită, cunoașterea istoriei este esențială pentru a înțelege cum un astfel de monument a putut renaște.

Cetatea Făgărașului astăzi

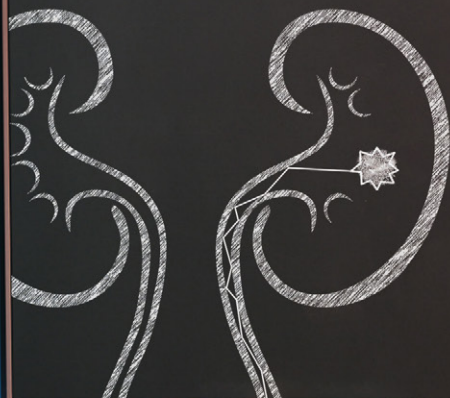
Cetatea Făgărașului adăpostește astăzi Muzeul Țării Făgărașului „Valer Literat”, cu săli ample dedicate istoriei medievale a cetății, expoziții temporare, evenimente și programe speciale organizate cu diferite ocazii, precum Noaptea Muzeelor. Plimbați-vă pe cele două poduri de lemn și admirați măiestria cu care au fost readuse în prezent stilul arhitectural și tehnica medievală. Puteți găsi informații actualizate pe website-ul muzeului: www.cetateafagarasului.com.

Descoperire plăcută,
Echipa i-Tour



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

SYNERGY
THERM
LABORATOIRES

parotherm.

SOLUȚII ORALE PENTRU TOATE VÂRSTELE



Protecție la puterea **BiSeptol®**

Sușine tractul respirator



Dropsuri cu Echinacea și Albastru de metilen
Spray cu Echinacea și Albastru de metilen **NOU**
Jeleuri Junior cu Albastru de metilen și Echinacea

Acestea sunt suplimente alimentare, a se citi cu atenție prospectul /
informațiile de pe ambalaj. A nu se depăși doza zilnic recomandată

CERES
pharma