



Revista Alphega este o publicație gratuită

1 octombrie - 15 noiembrie 2025

alphega

Ediția

73

Imunitatea și microbiomul

Cum ne apără de boli
bacteriile bune

pag. 7

Operația de eliminare
a diabetului de tip 2

20

Violența la copii, ce ascunde
și cum o puteți gestiona

29

Slăbește corect la menopauză
pentru a controla osteoporoza

38



alphega
farmacie

www.alphega-farmacie.ro

teva

Fără **AU!** viața e **UAU!**



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

Reduce febra

Adulți și adolescenți cu vârsta peste 12 ani:

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

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

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

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

Viza de publicitate nr. 7076/31.01.2025

RO_MP_10_24

MULTI-RO-00447-10-25

Calmotusin®

Balsam pentru căile respiratorii



Sirop 100 ml cu miere de salcâm și gust de cireșe
Sirop 100 ml cu miere de salcâm și gust de portocale

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

CERES
pharma

SYNERGY
THERM
LABORATOIRES

XEROCARE

SOLUȚIA DERMATOLOGICĂ PENTRU
PIELEA CU NEVOI SPECIALE.



CREMĂ
ANTI-CALOZITĂȚI
40% UREE



CREMĂ
CHERATOLITICĂ
10% UREE



GEL CURĂȚARE
FAȚĂ & CORP
2% UREE

Cuprins

SFATUL SPECIALISTULUI

- 7 Imunitatea și microbiomul - cum ne apără de boli bacteriile bune
- 8 Suplimentele pentru imunitate - studii, beneficii și atenționări

NOUTĂȚI MEDICALE

- 12 Cognoscopia - analiza care îți arată riscul de Alzheimer cu 15 ani mai devreme
- 15 Neurochirurgia pelvină - tratament inovator pentru durerea cronică neuropată

SFATUL PSIHOLOGULUI

- 16 Alimentația pe fond emoțional - cum o recunoaștem și tehnici de gestionare

SĂNĂTATEA LA CONTROL

- 19 FIV - între provocări medicale și visul de a deveni părinți
- 20 Operația de eliminare a diabetului de tip 2

FARMACIA VERDE

- 23 Rădăcina de brusture și bolile cronice - studii, beneficii și atenționări

FAMILIE

- 26 Deparazitarea naturală - cum se face corect?
- 29 Violența la copii - ce ascunde și cum o puteți gestiona

AFECTIUNI

- 34 Când este recomandat consultul cardiologic la copii?
- 37 Endometrioza - noi soluții de diagnostic și tratament
- 38 Slăbește corect la menopauză pentru a controla osteoporoza
- 41 Retracția gingivală nu înseamnă neapărat parodontoză

ÎNGRIJIRE

- 45 Remedii naturale pe care să NU le utilizați pe piele
- 46 Reduceți dependența de telefon printr-un truc simplu
- 49 Tipurile somatice masculine - cum vă mențineți în formă optimă
- 50 Cum ne protejăm de microbii din sala de sport?
- 53 Nopti lungi, dimineți dificile... Cum ne ridicăm mai ușor din pat?

ALIMENTAȚIE

- 54 Supa - remediu natural pentru răceală și gripă

MIȘCARE

- 57 Mersul japonez - beneficii ale mersului de intensități diferite
- 58 Exerciții sigure pentru durerea de genunchi

LA DRUM CU ALPHEGA

- 62 Escapadă în Covasna - de la natură sălbatică, la conace nobiliare

TEXTE

Comitetul științific:

Dr. Mariana Olingheru
Coordonator Științific

Diana Amza
Psihoterapeut

COORDONATOR PROIECT
Anca Golovei

HEALTH WRITER
Anca Stănilă

GRAFICĂ & DTP
Adrian Săvescu

CREDITE FOTO

Shutterstock
www.alphega-farmacie.ro
www.freepik.com

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 2025.

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

Dragi cititori,

Ediția curentă a revistei Alphega Farmacie este despre imunitate, inovații în medicină, identificarea și gestionarea violenței copiilor, mișcare blândă și confort emoțional. Într-o toamnă cu provocări și un carusel de stări emoționale, de toate tipurile, vă invităm să descoperiți cum vă mențineți sănătatea și bucuria de a fi.

Aflați de la doamna doctor Mariana Olingheru cum bacteriile „bune” din intestin acționează ca un scut natural împotriva bolilor și ce rol joacă echilibrul florei intestinale în starea generală de bine, dar și analiza sa asupra suplimentelor pentru imunitate dincolo de reclame: ce spun studiile, când sunt utile și care sunt atenționările. La începutul sezonului rece, este important să faceți o deparazitare naturală corectă, fără excese, pentru a vă menține sănătatea. De asemenea, dacă mergeți la sala de sport, veți descoperi cum să vă protejați eficient de microbi din spațiile comune, fără să renunțați la mișcare. Iar pentru zilele reci, vă propunem o reîntoarcere la simplitate: supa, remedii tradiționale care încă funcționează.

Întrucât și în România medicina ține pasul cu inovațiile și devine tot mai personalizată, iată patru abordări care ar putea schimba sau îmbunătăți radical viața pacienților. Cognoscopia, o metodă revoluționară de evaluare cognitivă, permite identificarea riscului de Alzheimer cu până la 15 ani înainte de apariția simptomelor, oferind șansa unei intervenții timpurii.

Neurochirurgia pelvină, introdusă recent în România, oferă soluții multidisciplinare pentru durerea cronică pelvină, o afecțiune adesea ignorată, dar profund invalidantă. Operația care permite intrarea în remisie a diabetului de tip 2, sau noile soluții de diagnostic și tratament minim invaziv în lupta cu endometrioza, care redau pacienților controlul asupra propriei sănătăți.

Haideți să facem mai multă mișcare, chiar dacă afară este rece. Mersul japonez, cu ritmuri variate și tehnici atent controlate, nu este doar o formă de mișcare, ci un ritual de reconectare cu propriul corp. În plus, stimulează metabolismul, reduce stresul și poate contribui semnificativ la slăbitul sănătos, mai ales în perioada menopauzei, când riscul de osteoporoză crește. În completare, articolul despre exercițiile sigure pentru durerea de genunchi vă oferă soluții facile pentru a putea să fiți activi, fără riscuri.

Și dacă tot am pornit la plimbare, vă invităm într-o escapadă printre izvoare minerale, în inima naturii, observând cu atenție și în siguranță animalele sălbatice. Iar la finalul zilei, puteți petrece câteva ore, sau chiar o experiență completă, într-o atmosferă elegantă, vizitând un conac nobiliar restaurat, în județul Covasna.

Anca Stănilă
Health Writer



**Efect *calmant* și *plăcut* asupra
gâtului, faringelui și corzilor vocale.**



Gama Patusin pentru copii



Răceala sau gripa sunt supărătoare? **RESPIMUN** îți vine în apărare!



- ✓ Bacterii lactice naturale vii, cu rol în suplimentarea florei intestinale
- ✓ Contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar (vitamina C)
- ✓ Doar 1 plic pe zi, doza recomandată pentru adulți și copiii cu vârsta de peste 3 ani



Acest produs este un supliment alimentar. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj.

Imunitatea și microbiomul

- cum ne apără de boli bacteriile bune

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie



Dacă vrei să-ți întărești imunitatea, ai grijă de intestin. 70% din sistemul imunitar se află în intestin, și tot aici există o varietate mare de bacterii și alte microorganisme, iar interacțiunea dintre ele ne influențează în mod radical sănătatea.

Ce este imunitatea?

Imunitatea este capacitatea naturală de apărare în fața agresorilor interni și exteni, dar și capacitatea de a distruge celulele defecte și, respectiv, capacitatea de regenerare a țesuturilor. Imunitatea înseamnă apărarea împotriva tuturor bolilor, respectiv, infecții, alergii, atopii, boli cronice degenerative (diabet, boli cardiovasculare), boli autoimune, boli neurologice, cancer etc. Imunitatea este legată inclusiv de longevitate și sănătatea mintală.

Ce este microbiomul?

Microbiomul intestinal reprezintă comunitatea de bacterii și alte microorganisme care trăiesc în intestin. Compoziția microbiomului intestinal influențează în mod cert sănătatea sistemului digestiv, dar cercetările recente au demonstrat rolul microbiomului intestinal în influențarea funcției organelor la distanță (creier,

piele, ficat), a mucoaselor și a sistemului imunitar în special.

Cum interacționează microbiomul și imunitatea?

Bacteriile benefice din intestin concurează cu bacteriile patogene pentru spațiu și resurse, limitându-le capacitatea de a se multiplica și de a provoca infecții.

Interacțiunile constante dintre bacterii și celulele sistemului imunitar antrenează și activează imunitatea, reglează răspunsul inflamator.

Microbiomul produce substanțe benefice care susțin imunitatea, precum vitaminele K, complexul B, acizii grași cu lanț scurt. Influențează formarea și funcționarea limfocitelor T- celule esențiale în lupta împotriva patogenilor. Microbiota intestinală comunică cu creierul prin intermediul axei „creier-intestin”, care implică

sistemul nervos, sistemul endocrin și sistemul imunitar. Cercetările arată că modificările florei intestinale sunt corelate cu diverse afecțiuni neurologice și psihiatrice (depresie, anxietate, demență, autism).

Dezechilibrele florei intestinale conduc la infecții cu diverse localizări (digestive, respiratorii, cutanate, urinare), alergii, intoleranțe, dermatite, boli metabolice, diabet, boli cardiovasculare, cancer.

Reguli simple pentru a preveni îmbolnăvirile

>> Consumă fructe, legume, cereale integrale, pește, sana, chefir, varză murată;

>> Evită zahărul, alimentele procesate, fumatul, alcoolul;

>> Nu abuza de antibiotice, antiinflamatoare și alte medicamente;

>> Nu te stresa, dormi 8 ore pe noapte și fă mișcare zilnic.

Suplimentele pentru imunitate

- studii, beneficii și atenționări

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie



La debutul sezonului rece majoritatea populației devine foarte preocupată de imunitate și are tendința de a achiziționa cât mai multe suplimente pentru a preveni răceala și gripa. Când și cum știm că trebuie să luăm suplimente pentru imunitate?

Ce spun studiile despre suplimentele pentru imunitate?

Studiile sugerează că suplimentele pentru imunitate sunt, în general, ineficiente în stimularea sistemului imunitar la persoanele sănătoase, cu excepția cazului în care există o deficiență specifică de nutrienți. O hrană sănătoasă, activitatea fizică regulată, somnul suficient și reducerea stresului s-au dovedit în mod constant că mențin cea mai bună sănătate imunitară.

În plus, stimularea imunității poate fi uneori dăunătoare, cum este de exemplu cazul persoanelor cu boli autoimune.

Când sunt necesare suplimentele pentru imunitate?

În prezent alimentația omului modern este din ce în ce mai scăzută în nutrienți esențiali. Alimentele sunt rafinate și conservate, legumele provin

din agricultură intensivă, apa îmbuteliată este procesată, sarea este rafinată și iodată, cerealele sunt decorticate, stresul zilnic este constant și lista poate continua. Imunitatea este susținută desigur și de vitamine și minerale. Important este să vă investigați, să faceți teste specifice de laborator pentru testarea imunității și a deficiențelor nutriționale. Consultați un specialist înainte de administrarea oricărui medicament sau supliment. Nu există rețete valabile pentru întreaga populație.

Fiecare persoană este unică, de aceea și recomandările medicale pentru sănătate trebuie să fie personalizate.

Strategii pentru a rămâne sănătos

Diferențele dintre persoanele care se îmbolnăvesc rareori și cele care se îmbolnăvesc tot timpul ar putea avea mai multe legături cu obiceiurile decât cu funcția imunitară. Iată câteva sfaturi care v-ar

putea ajuta pentru a reduce îmbolnăvirile în această iarnă.

>> Spălați-vă pe mâini cât mai des.

Deși unii germeni sunt transportați prin aer, de cele mai multe ori, infecțiile respiratorii se transmit prin atingerea suprafețelor contaminate. Faceți un efort să nu vă atingeți fața.

>> Mențineți corpul în formă maximă.

Alimentația sănătoasă și echilibrată, exercițiile fizice regulate și somnul suficient susțin buna funcționare a corpului și a sistemului imunitar.

>> Gestionarea stresului.

Cercetările au arătat că nivelurile ridicate de stres pot afecta sistemul imunitar. Așadar, ori de câte ori este posibil, încercați să fiți conștienți de nivelurile dumneavoastră de stres și să depuneți eforturi pentru a le reduce atunci când acestea devin prea mari.

Cele mai cunoscute remedii pentru susținerea imunității

Vitamina C

Vitamina C ajută la întărirea imunității prin mai multe mecanisme.

Este un antioxidant esențial care protejează celulele imune de stresul oxidativ generat în timpul răspunsului inflamator și al infecțiilor.

Vitamina C susține funcția de barieră epitelială împotriva patogenilor și stimulează activitatea fagocitară a neutrofilelor, inclusiv chemotaxia, fagocitoză și generarea de specii reactive de oxigen, facilitând astfel distrugerea microbilor.

Vitamina C stimulează sinteza de interferon, cu rol în apărarea antivirală.

De asemenea, vitamina C este implicată în diferențierea și proliferarea limfocitelor B și T, influențând răspunsul imun adaptativ.

Vitamina D

Vitamina D ajută la întărirea imunității prin acțiuni directe asupra ambelor componente ale sistemului imun, atât cel înnăscut, cât și cel adaptativ. Vitamina D stimulează producția de peptide antimicrobiene (precum catelicidina și defensinele), crește activitatea fagocitară a macrofagelor și neutrofilelor.

Vitamina D modulează răspunsul limfocitelor T, reduce secreția de citokine proinflamatorii, inhibă diferențierea și activitatea limfocitelor B, reducând producția de autoanticorpi și riscul de autoimunitate.

Deficitul de vitamina D este asociat cu susceptibilitate crescută la infecții respiratorii, sepsis și boli autoimune, iar menținerea unor niveluri serice de 25(OH) D de cel puțin 30–40 ng/mL (75–100 nmol/L) este recomandată pentru beneficii imune optime. Suplimentarea cu vitamina D poate reduce riscul și severitatea infecțiilor, în special la persoanele cu deficit sau la cele cu risc crescut de infecții.

Zincul

Zincul este esențial pentru dezvoltarea, diferențierea și funcționarea normală a celulelor imune, inclusiv neutrofile, macrofage, celule natural killer, limfocite T și B.

Deficitul de zinc duce la scăderea activității fagocitare, alterarea producției de citokine, reducerea proliferării limfocitelor T și B, precum și la scăderea producției de anticorpi, crescând susceptibilitatea la infecții și severitatea acestora.

Zincul este implicat și în menținerea integrității barierei epiteliale, prevenind pătrunderea patogenilor.

Deficitul cronic de zinc determină dezechilibre între răspunsul pro- și antiinflamator, favorizând infecțiile recurente și complicațiile acestora.

Sudocrem®

Protejează
și
îngrijește
pielea bebelușului
tău



RO_Mac_Sud_02/2024

MULTI-RO-00186-02-24

teva

Evită gripa. Fii **PUTERNIC**



Protejează-te prin vaccinare.

Serviciu disponibil în farmaciile Alphega.

Programează-te!



COGNOSCOPIA

- analiza care îți arată riscul de Alzheimer cu 15 ani mai devreme

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie

Ai avut părinți sau bunici cu Alzheimer? Ești expus la stres cronic și multitasking? Ai deja mici probleme de atenție, memorie sau tulburări de comportament?

Nu amâna o evaluare de specialitate pentru sănătatea creierului și află din timp ce trebuie să schimbi pentru un creier sănătos până la adânci bătrâneți. Demențele pot fi prevenite, dar nu pot fi vindecate atunci când s-au instalat deja.

Ce este cognoscopia?

Cognoscopia este un program de depistare precoce și de prevenție a demențelor, dezvoltat de dr. Dale Bredesen. Deși sunt și opinii contra, unii specialiști alopați susținând ideea conform căreia cognoscopia este un program scump care dă speranțe false oamenilor, practica medicală și studiile clinice arată că declinul cognitiv poate fi prevenit. Investigarea completă a sănătății creierului este vitală în această eră digitală, în care creierul rămâne cel mai solicitat organ.

Principiile fundamentale ale cognoscopiei

La baza acestei metode de prevenție și diagnostic precoce a declinului cognitiv stau câteva principii cheie:

- >> abordarea personalizată – evaluarea detaliată a fiecărui individ
- >> abordarea holistică a sănătății creierului

>> utilizarea tehnologiilor avansate și a testelor de diagnostic pentru evaluarea și monitorizarea tulburărilor cognitive

6 pași de urmat pentru a evalua riscul de Alzheimer

1. Examinarea medicală într-o clinică de specialitate și identificarea factorilor de risc pentru boli neurodegenerative;

2. Evaluarea neurocognitivă prin teste standardizate (evaluarea memoriei, atenției, limbajului, gândirii și a altor funcții cognitive);

3. Teste de laborator individualizate: analize de sânge pentru a evalua biomarkeri specifici, precum proteinele asociate cu inflamația, nivelurile de vitamine, minerale și alți nutrienți esențiali, profilul hormonal, expunerea la toxine și metale grele, evaluarea sistemului imunitar, analiza

microbiomului etc.;

4. Evaluarea genetică și a stilului de viață: se analizează genele care pot crește riscul de boli neurodegenerative, cum ar fi APOE, și se face o evaluare a obiceiurilor de viață (alimentație, activitate fizică, somn, stres, expunere la diverse substanțe toxice);

5. Volumetria cerebrală computerizată – atrofia de hipocamp (aria specifică pentru memoria recentă) arată cu 10-15 ani înainte riscul de a dezvolta Alzheimer sau alte tulburări neurodegenerative;

6. Terapii personalizate pentru prevenirea sau încetinirea progresiei demențelor – vizează modificări ale stilului de viață, tratamente specifice pentru modificările patologice descoperite și, după caz, intervenții de ultimă generație, cum este stimularea cognitivă transcraniană.

Pentru un somn odihnitor!

Cu 30
minute
înainte de
culcare

Fără stare
de somnolență
a doua zi

Nu creează
dependență



**Melatonina contribuie la reducerea timpului
necesar pentru a dormi și ajută la restabilirea
ciclului natural de somn.**

CUM ACȚIONEAZĂ



**AMELIOREAZĂ SIMPTOMELE
DE RĂCEALĂ ȘI GRIPĂ**



CUM SE SIMTE



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

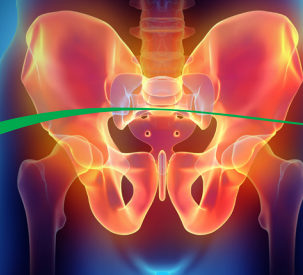
Fiecare plic unidoză conține paracetamol 1000 mg, clorhidrat de fenilefrină 10 mg și acid ascorbic 70 mg. Theraflu Max Răceală și Gripă 1000 mg/10 mg/70 mg pulbere pentru soluție orală - Mod de administrare: Adulți (inclusiv vârstnici) cu greutatea de 50 kg și peste: un plic la interval de 4-6 ore, după 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 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.

Neurochirurgia pelvină

- tratament inovator pentru durerea cronică neuropată

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie



Durerea pelvină cronică, respectiv durerea care persistă mai mult de 6 luni în zona pelvină, sub ombilic, este adesea tratată superficial sau doar simptomatic, fără a se aborda cauza reală.

Cei mai mulți pacienți sunt trimiși acasă fără un diagnostic clar, durerea, evident, revine, pacientul se întoarce la medic și ciclul se repetă. Neurochirurgia pelvină schimbă radical această perspectivă, oferind pacienților o soluție precisă, eficientă și bazată pe cele mai noi standarde internaționale.

Ce este neurochirurgia pelvină (neuropelveologia)?

Este una dintre ultimele specialități chirurgicale dezvoltate în lume, fondată de profesorul Marc Possover. Se ocupă de diagnosticul și tratamentul afecțiunilor nervilor pelvini. Include tehnici minim invazive (laparoscopie, chirurgie robotică) pentru identificarea, decompresia sau rezecția nervilor afectați, cu scopul de a ameliora durerea, disfuncțiile vezicale, sexuale sau anorectale.

Principalele indicații pentru neurochirurgia pelvină

- >> Endometrioza cu afectare nervoasă, când nu răspunde la tratamentul convențional;
- >> Dismenoree severă (dureri menstruale), în special în contextul endometriozei;
- >> Leziuni nervoase pelvine

secundare intervențiilor chirurgicale (de ex., prolaps pelvin, histerectomie, chirurgie colorectală), manifestate prin durere, disfuncții vezicale, sexuale sau anorectale;

- >> Tumori neurogene pelvine (schwanom, neurofibrom, tumori ale plexului lombosacrat), cu indicație de rezecție pentru durere, deficite neurologice sau creștere tumorală.

Simptomele caracteristice pentru durerea pelvină neuropată

- >> Durere intensă, care persistă mai mult de 6 luni în zona pelvină, sub ombilic;
- >> Durere la statul în șezut, ameliorată în poziția culcat sau în picioare;
- >> Constipație cronică, dureri la defecație;
- >> Durere la urinare, urgența de a urina, retenția urinară;
- >> Tulburări sexuale

(contact sexual dureros, dificultăți de erecție sau pierderea sensibilității în zona genitală);

- >> Slăbiciune musculară, amorțeli, furnicăături în zona pelvină, perineală sau în membrele inferioare.

Care sunt pașii de urmat?

Recunoaște din timp simptomele și adresează-te unei echipe specializate. Indicația chirurgicală se stabilește după evaluare clinică, imagistică (RMN, ecografie Doppler) și testare neurofiziologică, cu excluderea altor cauze non-neurologice. Intervențiile includ neurodecompresie, neurolysis, rezecție tumorală sau neuromodulare, cu scopul de a ameliora durerea și de a restaura funcția pelvină.

Rețineți că atât femeile, cât și bărbații pot fi afectați de aceste tulburări.

Alimentația pe fond emoțional

- cum o recunoaștem și tehnici de gestionare

Diana Amza, Psihoterapeut



Oamenii apelează la diferite strategii pentru a evita sau a minimaliza impactul emoțiilor, iar printre acestea se numără și alimentația pe fond emoțional. Pe principiul „orice e îngăduit, dar nu totul e de folos”, hrănirea ca răspuns la emoții poate fi eficientă pentru reechilibrarea emoțională în anumite contexte, la fel cum poate deveni periculoasă pentru sănătate atunci când este folosită frecvent și devine rutină.

Ce declanșează alimentația pe fond emoțional?

La nivel situațional, orice emoție pe care Eul nu o poate gestiona satisfăcător poate declanșa mâncatul impulsiv: stresul, frica, tristețea, plictiseala, chiar și bucuria, dorul, relaxarea.

La nivel general, alimentația pe fond emoțional este un comportament învățat, de cele mai multe ori cu rădăcini în copilărie, în nevoile de siguranță și iubire neîmplinite și compensate material.

Câțiva pași pentru a stopa alimentația emoțională

1. Identificați tipul de foame pe care îl resimțiți. Propuneți-vă să vă hrăniți doar când apare senzația fiziologică de foame și observați și numiți foamea emoțională.

2. Întrebați-vă deseori când vă pregătiți să mâncați:

„Chiar îmi e foame fizică, sau vreau să mă simt altfel?”

3. Identificați situația și gândurile care vă declanșează emoțiile care duc la aceste comportamente: poate fi vorba de o discuție în contradictoriu, dificultăți de relaționare sau la muncă, însoțite de modul dumneavoastră de interpretare a acestor situații („sunt neputincios”, „sunt în pericol”, „nu știu ce să fac”).

4. Înlocuiți acel „mi-e foame” automat cu ceea ce este de fapt: „simt tristețe/furie/plictis/dezamăgire și am nevoie să mă simt în siguranță și de acceptare, iubire, conectare”.

5. Propuneți-vă să dezvoltați alte strategii înlocuitoare, mai sănătoase și mai adaptate la nevoile dumneavoastră emoționale, precum a suna un prieten, a ieși din casă la o plimbare, a vă ocupa timpul cu alte activități constructive (a face ordine), a asculta

muzică sau a citi o carte, a vă juca cu animalul de companie, a căuta în mod proactiv să vă informați asupra problemelor care vă preocupă și a căuta soluții și alternative.

6. Oferiți-vă timp pentru a sta cu dumneavoastră, practicând reflecția personală, scrierea în jurnal, mindfulness-ul.

Recăderile în vechile tipare de comportament pot să apară, și acest lucru este chiar de așteptat.

Pregătiți-vă pentru astfel de momente cu răbdare, compasiune și non-judecată. Faptul că ați avut succese punctuale contează mai mult decât credeți în schimbarea tiparului: nu doar că ați rărit comportamentul de alimentație emoțională, dar și motivația dumneavoastră rămâne.

Știind că recăderile fac parte din schimbare, reveniți la pașii de mai sus cu perseverență!

Soriso® Focus

Amintește-ți să zâmbești!

Cognivia™

Nootropic
dovedit
clinic



Acțiune rapidă



Un singur comprimat/zi



Compoziție/1 cpr

Cognivia™ 600 mg

Citicolină 250 mg

Fosfatidilserină 60 mg

Vitamina B5 5 mg

Beneficii

- ✓ Sustine concentrarea, atenția și memoria
- ✓ Ajută la menținerea memoriei odată cu înaintarea în vârstă
- ✓ Ajută la sinteza acetilcolinei - esențială pentru memorie
- ✓ Ajută la buna funcționare neuronală
- ✓ Contribuie la o performanță mintală normală și la reducerea oboselii și extenuării

Combinație inovativă

Ingrediente active cu acțiune **nootropă** și **neuroprotectoare**, special formulată pentru a susține funcțiile cognitive:

✓ **MEMORIE**
✓ **ATENȚIE**

✓ **CONCENTRARE**
✓ **VITEZĂ DE REACȚIE**

Cognivia™ este o marcă comercială Nexira.

Soriso® Focus este un supliment alimentar și nu trebuie să înlocuiască o dietă variată și un stil de viață sănătos. A se citi prospectul înainte de utilizare.

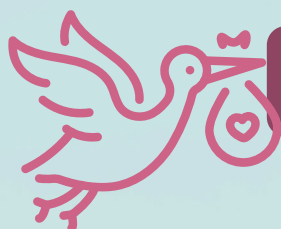
Cognivia™
Testează-ți
performanța
cognitivă



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

at
Antibiotice

FII VIITOARE MĂMICĂ!



Ai sprijin pentru **FIV***

*procedură de reproducere asistată care ajută cuplurile sau persoanele cu probleme de fertilitate să conceapă un copil



Scanează codul QR
de mai jos și află mai multe



alphega
farmacie

FIV - între provocări medicale și visul de a deveni părinți

Fertilizarea in vitro (FIV) reprezintă o soluție medicală avansată pentru cuplurile care se confruntă cu infertilitate. Această procedură presupune fertilizarea ovocitului cu spermatozoid în laborator, urmată de transferul embrionului în uter.

Este indicată în cazuri precum blocaje tubare, rezervă ovariană scăzută, tulburări de ovulație, spermogramă deficitară, afecțiuni genetice sau infertilitate inexplicabilă.



Dr. Diana Cocei

medic primar obstetrică-ginecologie,
embriolog senior acreditat
ESHRE (Societatea Europeană de
Reproducere Umană și Embriologie)

Pregătirea ideală începe cu cel puțin trei luni înainte de primul ciclu, pentru a optimiza calitatea celulelor reproducătoare și răspunsul organismului la tratament. Etapele includ stimularea hormonală (zilele 2-12), recoltarea ovocitelor (ziua 14), fertilizarea în laborator (ziua 14), transferul embrionului (ziua 19) și confirmarea sarcinii (ziua 28). Pe parcursul acestor etape, pacienta este monitorizată ecografic și hormonal.

Șansele de succes variază între 20-40% per ciclu, în funcție de vârstă, calitatea ovocitelor și spermatozoidilor, cauza infertilității și istoricul medical. Se pot realiza mai multe cicluri, în funcție de recomandările medicului.

Riscurile includ hiperstimulare ovariană, sarcină multiplă, eșecul implantării sau reacții adverse la medicație. Majoritatea copiilor concepuți prin FIV se dezvoltă normal, deși în cazuri rare pot apărea complicații asociate vârstei materne sau condițiilor medicale preexistente.

Înainte de procedură, sunt necesare teste hormonale, spermogramă, serologie, investigații ginecologice, histerosalpingografie, teste de coagulare, evaluarea sânelui și screening genetic.

Nu există o limită strictă de vârstă, dar șansele scad semnificativ după 40 de ani. Repausul după transfer nu este obligatoriu, dar odihna moderată este recomandată.

Activitatea profesională poate continua, cu evitarea stresului și a efortului fizic intens. FIV nu este doar o intervenție medicală, ci o oportunitate reală pentru cuplurile infertile. Cu sprijinul unei echipe specializate, tehnologie avansată, consiliere psihologică și un plan personalizat, visul de a avea un copil sănătos poate deveni realitate.

Este importantă alegerea unei clinici acreditate, cu experiență și rezultate dovedite, precum și o abordare empatică și informată din partea echipei medicale. În ciuda provocărilor, FIV oferă speranță, încredere și o cale concretă spre împlinirea dorinței de a deveni părinți.

Operația de eliminare a diabetului de tip 2

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie

Suferi de diabet zaharat de tip 2? Ai vârsta cuprinsă între 30 și 70 de ani? Deși urmezi regimul și tratamentul medicamentos, nu reușești să ții glicemia sub control? O nouă terapie inovatoare te poate ajuta să scapi de diabet: chirurgia metabolică.

Ce este chirurgia metabolică?

Este o schimbare revoluționară în tratamentul acestei boli care afectează calitatea vieții și încă ucide milioane de persoane. Se poate realiza prin două tehnici: bypass-ul gastric sau interpoziție ileală. Ambele proceduri modifică semnificativ hormonii care reglează glicemia și ajută la scăderea în greutate.

Bypass-ul gastric

Prin această tehnică se creează o pungă mică din stomac care se conectează la a doua parte a intestinului subțire. Se reduce volumul gastric, se limitează absorbția nutrienților și apar modificări hormonale rapide (creșterea GLP-1, scăderea grelinei).

Interpoziția ileală

Este o tehnică mai nouă și complexă, implică transpoziția unui segment de 10-20 cm din ultima parte a intestinului subțire (ileon) în prima parte a

intestinului subțire. Este stimulată, astfel, secreția de incretine (GLP-1, PYY), se îmbunătățește sensibilitatea la insulină și funcția celulelor beta pancreatice.

Cine are recomandare pentru chirurgia diabetului?

Chirurgia diabetului se adresează persoanelor cu diabet zaharat tip 2 și obezitate, care nu pot controla glicemia prin medicamente și dietă și care au un indice de masă corporală (IMC) de 30 kg/m² sau mai mare. Ideal este ca intervenția să fie efectuată cât mai curând după debutul diabetului.

Contraindicațiile chirurgiei metabolice

Nu se recomandă pacienților cu insuficiență respiratorie terminală, insuficiență cardiacă severă, boală coronariană instabilă, dependență activă de alcool sau droguri, tulburări cognitive severe, cancer, ciroză.

Complicații posibile pe termen lung

Cele mai importante complicații sunt: deficiențe de vitamine și minerale (fier, vitamina B12, vitamina D, calciu), care pot duce la anemie, osteoporoză sau neuropatie, hipoglicemie severă, ulcer, litiază biliară, sindrom dumping (golirea rapidă a stomacului), fistule sau obstrucții intestinale, recăderea diabetului. Aceste complicații au fost raportate mai frecvent după bypass gastric comparativ cu interpoziția ileală.

Chirurgia metabolică te poate ajuta să scapi de diabet.

Poți să renunți la pastile și la injecțiile cu insulină, poți să scazi în greutate și să-ți îmbunătățești sănătatea generală.

Discută cu medicul tău și află dacă ai indicație pentru operație și ce tehnică este potrivită pentru tine.

Dă TON-UL
RESPIRAȚIEI
SĂNĂTOĂSE!

TONIMER
lab:



**PANTHEXYL
BABY SPRAY**

Nou-născuți și copii < 14 ani



**PANTHEXYL
SPRAY**

Copii > 14 ani și adulți



800
mOsm/Kg



răceli cu suprainfecție
microbiană, secreții nazale
cu mucus dens, prevenirea
otitei medii acute

Aceste produse sunt dispozitive medicale CE0546.
Pentru atenționări și instrucțiuni citiți cu atenție prospectul.
RO_ATpr_v1/07/2025



ÎNTINEREȘTE-ȚI MOBILITĂȚEA!



✓ Contribuie la funcționarea normală a articulațiilor

✓ Ajută la regenerarea cartilajului articular

✓ Susține structura sistemului osos

✓ Protejează structura articulațiilor



Rădăcina de brusture și bolile cronice

- studii, beneficii și atenționări

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie

Brusturele (*Arctium lappa*), cunoscut popular și sub numele de lipan sau ciulin și în engleza sub denumirea de burdock, este o plantă erbacee din familia Asteraceae. Se adaptează foarte ușor la toate condițiile climatice și formele de relief, crește pe terenuri necultivate, câmpuri, margini de drum. Adesea ignorată și călcată la propriu în picioare, ea se agață de noi prin cârligele mici ale fructelor, ca și cum dorește să ne atragă atenția.



Brusturele și bolile cronice

Brusturele este o plantă medicinală utilizată încă din antichitate, în special în bolile cronice (boli hepatice, diabet, dislipidemii, gută, afecțiuni urinare, obezitate, cancer) și s-a remarcat, de asemenea, ca remediu puternic detoxifiant, diuretic și depurativ, cu aplicații inclusiv în afecțiuni dermatologice (psoriasis, eczeme, acnee).

Rădăcina de brusture – compoziție și proprietăți terapeutice

Brusturele conține mulți compuși bioactivi: polizaharide (inulină), acizi fenolici (acid clorogenic, acid cafeic, cynarin), lignani (arctiin), flavonoide (quercetină, luteolină) și terpenoide, care conferă proprietăți antioxidante, antiinflamatoare, antimicrobiene, antitumorale, hipoglicemice,

hipolipemice, depurative, drenare și detoxifiante.

Ce spun studiile despre rădăcina de brusture?

Rădăcina de brusture este o sursă importantă de fibre prebiotice (inulină) și susține microbiota. Extractele din rădăcină au demonstrat activitate antiinflamatorie, antioxidantă, detoxifiantă. Studiile in vitro și in vivo au evidențiat efecte de scădere a glicemiei, de creștere a captării glucozei la nivel muscular și de reducere a producției hepatice de glucoză. Compușii fenolici din brusture, în special acidul clorogenic, acidul cafeic și cynarinul, sunt corelați cu efectul antitumoral.

Atenționări și posibile interacțiuni medicamentoase

Medicamentele cu indice terapeutic îngust, metabolizate prin

glucuronoconjugare (UGT), anticoagulantele orale, imunosupresoarele, antiepilepticele, antineoplazicele și opioidele sunt contraindicate sau necesită monitorizare atentă la administrarea concomitentă cu brusture, din cauza riscului crescut de interacțiuni medicamentoase.

Cum se folosește rădăcina de brusture

Se administrează sub formă de ceai (decoct scurt), extract standardizat sau tinctură. Brusturele este folosit, de asemenea, și ca aliment, rădăcina are o textură plăcută, crocantă și o aromă dulce, asemănătoare cu cea a țelinei. În a doua jumătate a secolului al XX-lea, brusturele a devenit cunoscut la nivel internațional datorită creșterii popularității dietelor macrobiotice.



kidimag.ro

MAGNEZIU pentru o copilărie echilibrată!



**Pulbere solubilă
ușor de utilizat**

**Aromă de
portocală**

**Fără lactoză
și gluten**

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

www.sintusin.ro

**Tuse
seacă?**

**Tuse
productivă?**

**Pentru orice
tip de tuse!**

✓ **Ameliorează tusea**

✓ **Facilitează
expectorația**

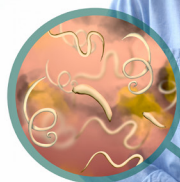


Acesta este un dispozitiv medical. Citiți cu atenție prospectul/informațiile de pe ambalaj.

Deparazitarea naturală - cum se face corect?

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie



Ești permanent balonat? Ai cearcăne și te simți obosit în majoritatea timpului? Ai erupții pe piele, greață, disconfort abdominal și nu ai poftă de mâncare? Este posibil să ai o parazitoză intestinală.

Ce sunt parazitозele intestinale?

Parazitозele intestinale reprezintă infecții ale tractului gastrointestinal cauzate de paraziți, în principal protozoare (*Giardia intestinalis*) și helminți (*Ascaris lumbricoides*, *Trichuris trichiura* etc.).

Parazitозele sunt mai frecvente în zonele cu igienă precară și acces limitat la servicii medicale.

Cum se transmit și cum se manifestă parazitозele

Transmiterea paraziților se face predominant pe cale fecal-orală, prin consumul de apă sau alimente contaminate sau prin contact direct cu solul infestat, cu suprafețe murdare sau cu animale infectate. Parazitозele se manifestă prin: diaree, dureri abdominale, lipsa poftei de mâncare, scădere în greutate.

Cum se diagnostichează parazitозele intestinale?

Diagnosticul se bazează pe

identificarea paraziților sau a ouălor acestora în materiile fecale, utilizând metode microscopice, imunologice sau moleculare.

Se recomandă recoltarea a trei probe de scaun la un interval de 7 zile, pentru a exclude diagnosticul de parazitoză.

Prevenție și tratament

Tratamentul depinde de tipul de parazit implicat și poate include medicamente antiparazitare sau remedii naturiste.

Cele mai cunoscute remedii naturale antiparazitare sunt: **nuca neagră, propolis, uleiul de in, usturoi, semințe și ulei de dovleac, uleiurile esențiale de oregano, scorțișoară, cimbru**. În cazul infestării confirmate, trebuie să fie tratați toți membrii familiei.

Preventiv, persoanele încadrate în grupe de risc pentru parazitозe pot face cure de deparazitare naturală de două ori pe an – toamna și primăvara. O cură de deparazitare

internă cu remedii naturale se face pe parcursul a 2-3 săptămâni și trebuie asociată cu o dietă adecvată care să nu hrănească dezvoltarea paraziților.

Se recomandă evitarea zahărului, a produselor rafinate și superprocesate.

Măsurile pentru prevenirea parazitозelor intestinale

- >> Spălați-vă cât mai des pe mâini, în special după atingerea diverselor suprafețe din spațiul public și după utilizarea toaletelor;
- >> Spălați bine fructele și legumele înainte de a fi consumate;
- >> Consumați apă îmbuteliată, filtrată sau fiartă;
- >> Evitați să duceți mâna la gură;
- >> Învățați copiii încă de când intră în colectivitate să respecte igiena corectă la toaletă;
- >> Instruiți și ajutați persoanele vârstnice să mențină o igienă corectă.

Febră, frisoane, curbaturi ?

AI PUTEA SĂ LE PREVII ȘI SĂ TE PROTEJEZI !

ADULȚI ȘI COPII



Administrație orală. **Tratament preventiv:** un flacon unidoză pe săptămână. **Perioada de incubatie 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. 7467 / 04.08.2025

Bloxivir®

SPRIJINĂ PROTEJAREA ÎMPOTRIVA VIRUSURILOR, USCĂCIUNII ȘI IRITAȚIEI MEMBRANEI MUCOASE

- **PROTECȚIE ZILNICĂ** a mucoasei!
- Pentru **ADULȚI** și **COPII** cu vârsta de peste **1 AN!**



Bloxivir® Spray Oral și Bloxivir® Spray Nazal sunt dispozitive medicale. Citiți cu atenție prospectele, informațiile de pe ambalaje și instrucțiunile de utilizare.



Violența la copii

- ce ascunde și cum o puteți gestiona

Diana Amza, Psihoterapeut

Maria

este mama unui băiețel de 3 ani. Acesta lovește la grădiniță, dar și în familie, mușcă atunci când se supără, dar aceste furii scurte trec și băiatul redevine calm, iubitor și jucăuș.

Ileana

mămică a unei fetițe de 6 ani, se simte îngrijorată de conduita copilului, care lovește când i se ia tableta, răspunde provocator și, deși cere scuze, comportamentele reapar și în alte contexte în care nu primește ce vrea.

Andrei

este tatăl unui băiat de 8 ani care în clasă se comportă agresiv (aruncă cu obiecte, se trânteste pe jos, vorbește urât), în timp ce acasă este deosebit de ascultător, o cu totul altă persoană.

Ce este agresivitatea?

Agresivitatea poate fi privită ca o energie psihică pe care toți oamenii o au, deseori utilă pentru supraviețuire și autoapărare. La copii, comportamentele agresive sunt de așteptat și fac parte din procesul normal de creștere, maniera de exprimare a lor fiind educabilă.

Cum se manifestă agresivitatea la copii?

În plan fantasmatic, agresivitatea este exprimată sub forma poveștilor cu conținut agresiv, a jocurilor imaginare sau reveriilor. Lei, tigri, pantere, lupi, soldați, arme și tancuri, monștri devastatori sau vrăjitoare rele întrușchipează această energie care, sub impactul frustrărilor și emoțiilor diverse, răbufnește eliberator.

Această categorie de comportamente interne îngrijorează părinții în măsura în care copilul trece și prin alte suferințe asociate (vise urâte, anxietate,

comportamente obsesiv-compulsive, panică).

În plan acțional, putem discerne comportamente de intensitate variată, în funcție de frecvența, duritatea și consecințele lor, care pot fi îndreptate asupra altora (oameni, animale sau obiecte) sau asupra propriei persoane: lovire, mușcare, crize de furie explozive, bătăi, amenințarea altora cu bătaia sau moartea, cruzime față de animale, incendiere intenționată, distrugerea bunurilor, utilizarea de arme (de exemplu, a cuțitelor) pentru a face rău.

Ce puteți face atunci când copilul are comportamente agresive?

PEDEPSE versus CONSECINȚE

Toate măsurile corective trebuie să țină cont de vârsta copilului și contextul apariției lor. Pedepsele sunt deseori practicate de părinți, însă eficiența lor pe termen lung este scăzută și fragilizează relația copil-părinte.

Frica de pedeapsă va alimenta tendința de a minți și de a se îndepărta emoțional de părinți.

Copiii nu înțeleg pedepsele decât ca formă de nedreptate sau decalaj de putere din partea adultului (*m-ai lovit – nu te mai uiți la televizor!*). Astfel, aplicarea consecințelor în locul pedepselor este mult mai eficientă, deși, ce-i drept, necesită mai multă pregătire din partea părintelui.

Spre deosebire de pedeapsă, consecința nu este aleatorie, ci are o relație logică cu evenimentul produs, relație pe care și copilul de 3 ani o poate înțelege: *m-ai lovit – au, mă doare, nu mă mai joc cu tine, eu mă joc doar în pace!*



CONECTARE >> înainte de CORECTARE

Îndeosebi la vârstele mici, dar și la cele mai mari, este nevoie ca părintele să evite transformarea în judecător și executor. Pe termen lung, copilul va fi ajutat mai mult prin coreglarea emoțională și corectarea ulterioară, dintr-o zonă de calm.

Cum să vă conectați cu copilul agresiv

1. Așezați-vă la nivelul ochilor lui, vorbindu-i de la egal la egal.
2. Spuneți-i ce observați (*văd că plângi, te aud că țipi, știu că ai lovit-o pe fetiță, uite, și ea plânge*).
3. Extrageți copilul din zona în care a avut loc agresiunea.
4. Conectați-vă emoțional (*sunt aici lângă tine, mă lași să stau aici cu tine până ce te liniștești?*).
5. Ghidați copilul spre calmare (*respirăm împreună, numărăm obiectele din jur*).
6. Căutați să înțelegeți ce s-a întâmplat (puneți întrebări pentru a înțelege motivele agresiunii: *ce s-a întâmplat chiar înainte să o lovești pe fetiță? Ce ai făcut tu, ce a făcut ea? Ce doreai?*).

7. Transformați situația într-o rezolvare de probleme (*Dacă voiai jucăria ei, cum altfel puteai să o obții? Dacă te-a tachinat, ce altceva puteai face?*).

8. Restabiliți regulile (*Noi nu lovim; în familia noastră nu se vorbește urât; noi vorbim despre ce vrem și ce ne deranjează; poți spune unui adult când ai o problemă și nu știi cum să faci*).

9. Includeți posibilitatea reparațiunii – niciun copil nu vrea să fie respins, privit ca o problemă sau ca „rău”.

Avem nevoie să le dăm posibilitatea de a reveni în comunitate, în iubire și acceptare, prin comportamente reparatorii: a cere scuze și a repara răul făcut (a se implica în curățenie dacă a spart ceva, a pune un plasture persoanei mușcate, a împărți o jucărie

cu ceilalți) cu angajamentul de a se purta frumos.

10. Oferiți ghidare pe termen lung – nu justificați comportamentele nimănui prin emoțiile sale (*fratele a fost furios, de aceea a lovit*), ci mai degrabă explicați-le din perspectiva rezolvării de probleme (*a lovit, dar putea să facă altceva, de exemplu, să pună în cuvinte ce vrea și să negocieze un pic*).

Fiți un exemplu de abordare calmă, asertivă și echilibrată emoțional a frustrărilor și problemelor și comunicați cu cel mic mai mult despre comportamente aliniate la valorile familiei dumneavoastră.

Comportamentele agresive persistente și periculoase pot fi un semn că însuși copilul a fost victimă a unui abuz. În astfel de situații, apelați la psiholog pentru evaluarea psiho-emoțională a copilului.





Pentru menținerea sănătății sinusurilor!



- ✓ **Susține tratamentul infecțiilor bacteriene și fungice ale nasului și sinusurilor**
- ✓ **Curăță, regenerează și hidratează mucoasa nazală**
- ✓ **Facilitează respirația**

- ✓ **Curăță în mod natural nasul de alergeni, bacterii și viruși**
- ✓ **Ameliorează congestia nazală**
- ✓ **Hidratează mucoasa nazală**

femibi^{on}®

Pentru dezvoltarea
sănătoasă a bebelușului



Acesta este un supliment alimentar.
Citiți cu atenție prospectul.



Pampers®
pants



**Scutece-
chiloțel**
rezistente la
cacadandana



Când este recomandat consultul cardiologic la copii?

Un copil cu inima sănătoasă se joacă, aleargă, este activ, se accidentează și se recuperează rapid, are dureri trecătoare, chiar și în zona toracică. Dacă, însă, este apatic, obosește repede, are episoade de leșin ori medicul pediatru identifică sunete atipice la auscultațiile toracale periodice, acesta poate recomanda un consult cardiologic pediatric. De ce și când este indicat acest consult și la ce să vă așteptați?

Nou-născutul și sugarul

În primele luni de viață, cordul trece prin adaptări importante. Un sugar sănătos se alimentează bine, ia în greutate și nu prezintă cianoză (colorarea albastră a buzelor sau extremităților).

Semnale de alarmă sunt dificultatea la alimentație, transpirația excesivă, respirația rapidă sau stagnarea ponderală. În această grupă de vârstă pot fi descoperite și sufluri cardiace – zgomote suplimentare la auscultație, cauzate de flux sanguin turbulent. Deși multe sunt „inocente”, un suflu intens sau persistent impune ecocardiografie pentru a exclude malformații congenitale.

Copilul mic (1-6 ani)

În această etapă, activitatea fizică și dezvoltarea motorie se intensifică. Apariția oboselii excesive la efort,

oprirea frecventă din joacă sau dispneea pot sugera că inima nu pompează eficient. Cardiologul pediatru verifică tensiunea arterială, efectuează electrocardiogramă (ECG) și, dacă este necesar, ecocardiografie sau test de efort pentru a exclude insuficiența cardiacă ori defecte structurale. Palpitațiile sau ritmul cardiac neregulat, chiar și la această vârstă, merită evaluare, mai ales dacă sunt recurente sau apar în repaus.

Școlarul și adolescentul

În mod normal, această categorie de vârstă tolerează sportul și activitățile școlare fără limitări. Simptome precum dureri toracice la efort, amețeli sau episoade de leșin (sincopă) trebuie investigate, mai ales dacă apar în repaus sau sunt însoțite de durere toracică. Palpitațiile frecvente,

senzația de „inimă care sare” ori ritmul accelerat în repaus sunt semne de posibile aritmii. Consultația include examinare clinică, ECG de repaus, iar la sportivi de performanță poate fi indicată testare la efort și monitorizare Holter pentru depistarea tulburărilor de ritm.

Situații speciale

Copiii cu boli cronice (diabet, boli renale, afecțiuni autoimune) sau cei născuți prematur necesită monitorizare cardiologică periodică. De asemenea, dacă există istoric familial de boli cardiace congenitale, moarte subită sau utilizare de pacemaker, se recomandă consult preventiv.

Medicul specialist evaluează impactul bolii de fond sau al factorilor ereditari asupra inimii și stabilește necesitatea tratamentului ori a urmării la intervale regulate.



AB-BIOTICS



Se poate să iasă
o treabă bună

DIGEST Family

Supliment alimentar ce
contribuie la funcționarea
normală a tranzitului
intestinal în caz de:

- ✓ diaree de orice natură
- ✓ balonare
- ✓ disconfort abdominal



din
prima zi
de viață

Acest produs este un supliment alimentar. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj.

Află mai multe despre produsele AB Biotics accesând:



www.abbiotics.ro



[abbioticsromania](https://www.facebook.com/abbioticsromania)



[abbioticsromania](https://www.instagram.com/abbioticsromania)



Herbitussin®

CALMEAZĂ

- DUREREA ÎN GÂT
- TUSEA • RĂGUȘEALA

REȚETE ORIGINALE ELVEȚIENE



Herbitussin® Tuse Comprimat este un dispozitiv medical. Citiți cu atenție prospectele, informațiile de pe ambalaje și instrucțiunile de utilizare.



ENDOMETRIOZA

- noi soluții de diagnostic și tratament

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie

Ai dureri pelvine de mulți ani, respectiv localizate sub ombilic, care adesea sunt accentuate de menstruație? Deși îți dorești copii, nu ai reușit încă să rămâi însărcinată? Este posibil să suferi de endometrioză.

Ce nu știai despre ENDOMETRIOZĂ

Endometrioza nu este o boală exclusiv ginecologică, cum s-a crezut mult timp. Este o boală inflamatorie cronică generalizată, dependentă hormonal, care poate afecta întregul organism, nu doar pelvisul.

Endometrioza nu începe în endometru. Endometrul este mucoasa (stratul intern) al uterului și are roluri esențiale în ciclul menstrual, prin pregătirea uterului pentru sarcină și eliminarea prin menstruație, dacă sarcina nu are loc. În endometrioză, apare un țesut endometrial ectopic, care adică seamănă cu celulele endometrului, dar molecular nu este identic.

Endometrioza se dezvoltă, de fapt, în afara uterului și se localizează cel mai frecvent în spatele uterului, în peretele posterior al uterului sau al colului uterin, în ligamentele uterosacrate, ovare, trompe uterine, dar se

poate dezvolta în orice zonă a corpului (ficat, plămân, pleură, diafragmă, perete abdominal etc.).

Te naști cu ENDOMETRIOZĂ?

Dacă mama ta a avut endometrioză, riscul tău de a avea endometrioză este, într-adevăr, foarte crescut. Dar această boală este multifactorială. Alte cauze posibile ale bolii sunt: dezechilibre hormonale, menstruația retrogradă (refluxul sângelui menstrual prin trompele uterine în cavitatea pelvină), disfuncții ale sistemului imunitar, expunerea la anumite substanțe chimice.

Noi tehnici de diagnostic: TESTUL DE SALIVĂ

O inovație majoră în diagnosticarea neinvazivă și precoce a endometriozei este un test de salivă dezvoltat recent de cercetătorii francezi. Testul utilizează două tehnologii de vârf: secvențierea genomică

de ultimă generație (NGS) și inteligența artificială (AI). Se recoltează o probă de salivă și sunt analizate 109 microARN-uri diferite. Testul utilizează un algoritm complex de inteligență artificială pentru a identifica un profil specific de microARN asociat cu endometrioza.

TRATAMENTUL CHIRURGICAL INOVATIV ÎN ENDOMETRIOZA AVANSATĂ

Neuropelveologia este o nouă specialitate chirurgicală, axată pe studiul inervației pelvisului și pe efectele pe care le are afectarea nervilor pelvini. În cazul endometriozei avansate, neuropelveologia aduce foarte multe beneficii față de chirurgia clasică pelvină de excizie a formațiunilor pseudotumorale, deoarece această boală afectează și nervii. Rata complicațiilor este mai redusă și crește semnificativ calitatea vieții pacienților cu endometrioză.

Slăbește corect la menopauză pentru a controla osteoporoza

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie



Menopauza este o etapă firească în viața unei femei. Pe lângă simptomele care afectează calitatea vieții (bufeuri, transpirații excesive, tulburări de somn etc.), alte două pericole trec neobservate pentru că nu dor: creșterea în greutate și osteoporoza. Situația se complică pentru că slăbirea în menopauză este mai dificilă din cauza schimbărilor metabolice și hormonale.

În plus, dietele restrictive cresc riscul de osteoporoză în menopauză sau accelerează evoluția acesteia dacă este deja instalată.

Ce este menopauza?

Menopauza este definită prin încetarea permanentă a funcției ovariene, cu pierderea ireversibilă a fertilității și a producției de hormoni sexuali ovarieni, în special estrogen și progesteron. Scăderea secreției acestor hormoni se produce treptat și începe cu aproximativ 10 ani înainte de întreruperea menstruației. O femeie poate considera că a intrat la menopauză la un an de la ultimul ciclu menstrual. În prezent, media de vârstă pentru intrarea la menopauză este 42-43 ani.

De ce se îngrașă femeile la menopauză?

Scăderea estrogenilor determină redistribuirea grăsimii corporale, cu acumulare preferențială în zona abdominală. Îngrășarea la menopauză este rezultatul interacțiunii dintre

modificările hormonale (scăderea estrogenului, creșterea androgenilor), schimbările metabolice (modificări ale profilului lipidic și sensibilității la insulină, scăderea ratei metabolice), reducerea masei musculare și factori comportamentali (alimentație dezechilibrată, activitate fizică redusă).

Pe scurt: mâncăm mai mult, ne mișcăm mai puțin și nici metabolismul nu ne mai ajută.

Dietele restrictive afectează sănătatea oaselor la menopauză

Restricția severă de calorii sau proteine reduce aportul de nutrienți esențiali (calciu, vitamina D, proteine și alți micronutrienți), ceea ce accelerează pierderea de masă osoasă indusă de deficitul de estrogen în perioada postmenopauză,

și astfel crește riscul de fracturi.

Cum să slăbești sănătos la menopauză

Metodele esențiale recomandate de specialiști sunt alimentația sănătoasă (dieta mediteraneeană și postul intermitent), creșterea activității fizice (aerobic și rezistență), reducerea stresului și respectarea celor opt ore de somn pe noapte, ideal în intervalul 22.00-6.00.

👉 **Mergi cel puțin o dată pe an la medic pentru o evaluare completă a stării de sănătate.**

👉 **Schimbă stilul tău de viață încă din premenopauză, adică începând de la vârsta de 30-35 de ani pentru a evita creșterea în greutate.**

👉 **Atât restricțiile severe, cât și excesele de orice natură te pot îmbolnăvi.**

👉 **Cheia sănătății este echilibrul.**

ZENTIVA

sicovit®

Simbol de bine

Gama de suplimente alimentare cu vitaminele C, D și Zinc, care contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar.

PICĂTURI CU
VITAMINA C



URSULEȚI GUMAȚI
CU VITAMINELE C,
D ȘI ZINC



COMPRIMATE
MULTISTRAT CU
1000 MG
VITAMINA C



pentru întreaga familie



Sicovit este un supliment alimentar și nu înlocuiește o dietă variată și echilibrată și un stil de viață sănătos. Pentru mai multe informații, vă rugăm să citiți cu atenție informațiile de pe ambalajul și eticheta produsului. Pentru a raporta o reacție adversă la un produs Zentiva/Labormed Pharma, vă rugăm să contactați serviciul de farmacovigilență: PVRomania@zentiva.com; tel: (+40) 021.304.7597. ZEN.SIC.07.25.000774433

HALCON

ParaSinus Penta

**Formula
complexă**
în lupta cu
simptomele
de răceală
și gripă



- Analgezic • Antipiretic • Expectorant
- Decongestionant • Stimulant ușor



Acesta este un medicament. Citiți cu atenție prospectul.
Medicamentele expirate și/sau neutilizate se consideră deșeuri periculoase.
PM-RO-PSN-24-00021 Viza de publicitate nr.: 6947 / 27.11.2024

Retracția gingivală nu înseamnă neapărat parodontoză



Retracția gingivală reprezintă retragerea țesutului gingival de pe suprafața dintelui, expunând dentina și rădăcina acestuia. Simptomele includ aspectul de „dinți mai lungi”, sensibilitate dentară la stimuli termici sau chimici, apariția unor spații interdentare mai mari și, uneori, inflamație la marginea gingiei. Este un fenomen frecvent întâlnit în practica stomatologică, și, deși poate fi asociat cu parodontoză, această legătură nu este întotdeauna directă, întrucât poate avea multiple cauze.

Cauze non-parodontale ale retracției gingivale

1 Periajul dentar agresiv

Studiile arată că utilizarea unei periuțe cu peri duri și aplicarea unei presiuni excesive în timpul periajului pot duce la abraziunea smalțului și la retracția gingivală. Cercetări publicate de Cleveland Clinic confirmă că periajul agresiv este una dintre cele mai frecvente cauze ale retracției, mai ales în rândul pacienților tineri.

2 Anomalii ale poziției dentare și ocluzie incorrectă

Alinierea incorrectă a dinților poate exercita presiuni anormale asupra gingiei și osului alveolar, ducând, în anumite cazuri, la migrarea rădăcinilor în afara conturului osos și favorizând retracția gingivală. Același lucru poate fi valabil și în cazuri rare de tratamente ortodontice pentru alinierea dentară.

3 Bruxismul (scrâșnirea dinților)

Forțele ocluzale excesive generate de bruxism pot afecta structurile de susținere ale dinților, inclusiv gingia. Scrâșnirea dinților este un factor de risc important pentru retracția gingivală, deoarece presiunea constantă poate duce la microtraume ale țesutului gingival.

4 Factori genetici

Aproximativ 30% din populație are o predispoziție genetică la afecțiuni gingivale, inclusiv retracție, chiar și în absența unei igiene orale deficitare. Acest lucru este important de luat în considerare în evaluarea riscului individual.

5 Modificări hormonale

Fluctuațiile hormonale din timpul pubertății, sarcinii sau menopauzei pot crește sensibilitatea gingivală și susceptibilitatea la inflamații.

Estrogenul și progesteronul influențează vascularizația gingivală, ceea ce poate duce la reacții exagerate cauzate de placa bacteriană.

6 Fumatul și utilizarea produselor din tutun

Fumatul reduce oxigenarea țesuturilor și capacitatea de regenerare a gingiei. Studiile arată că fumătorii au o prevalență mai mare a retracției gingivale.

Prevenție și importanța controalelor periodice

Mențineți o igiena orală corectă, cu periaj blând de două ori pe zi și utilizarea aței dentare.

Mergeți cu regularitate la medicul dentist, mai ales dacă observați modificări, sensibilitate dentară sau sângerări gingivale. Nu le ignorați!

PROMO

Solicită cardul
Club Alphea
și bucură-te de
beneficii



10%
reducere*

Tonimer Lab Panthexyl spray**
100 ml



10%
reducere*

Digest Family suspensie orală**
7 flacoane × 10 ml



10%
reducere*

PediaSure aromă de vanilie pulbere**
400 g



10%
reducere*

Maximag Cardio**
30 comprimate filmate



10%
reducere*

Centrum Kids VitaGummies Multifruit**
60 juleuri



10%
reducere*

Calmotusin cu miere sirop**
100 ml



10%
reducere*

Supramax articulații mobil gel
100 ml



12%
reducere*

**Gama selecționată de produse
Sensodyne și Parodontax**



10%
reducere*

Sudocrem cremă
60 g, 125 g, 250 g, 400 g

*Reducerile sunt minime. Promoțiile și reducerile prezentate se aplică în perioada 01.10.2025 - 31.12.2025, în baza unui card de fidelitate Club Alphea valabil, la achiziționarea oricărui produs participant la campanie, existent în farmacile semnizate Alphea. Listele cu produsele și farmaciile participante la campanie se regăsesc în regulamentul campaniei, disponibil spre consultare, gratuit, oricărui solicitant pe www.alphea-farmacie.ro sau în farmacii. Informațiile despre promoții, produse și reducerile oferite sunt prezentate sub rezerva erorilor de tipar. Imaginile sunt cu titlu de prezentare.

**Aceleste produse sunt suplimente alimentare. Citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare ale produsului. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului.

***Aceleste produse sunt dispozitive medicale. Citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare ale produsului. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului.

alphea
farmacie
aproape de tine

POMPĂ CU DESIGN ERGONOMIC

HALEON

Vibröcil
Actilong
1 mg/ml spray nazal, soluție

Începe să
acționeze
în
2 minute

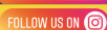
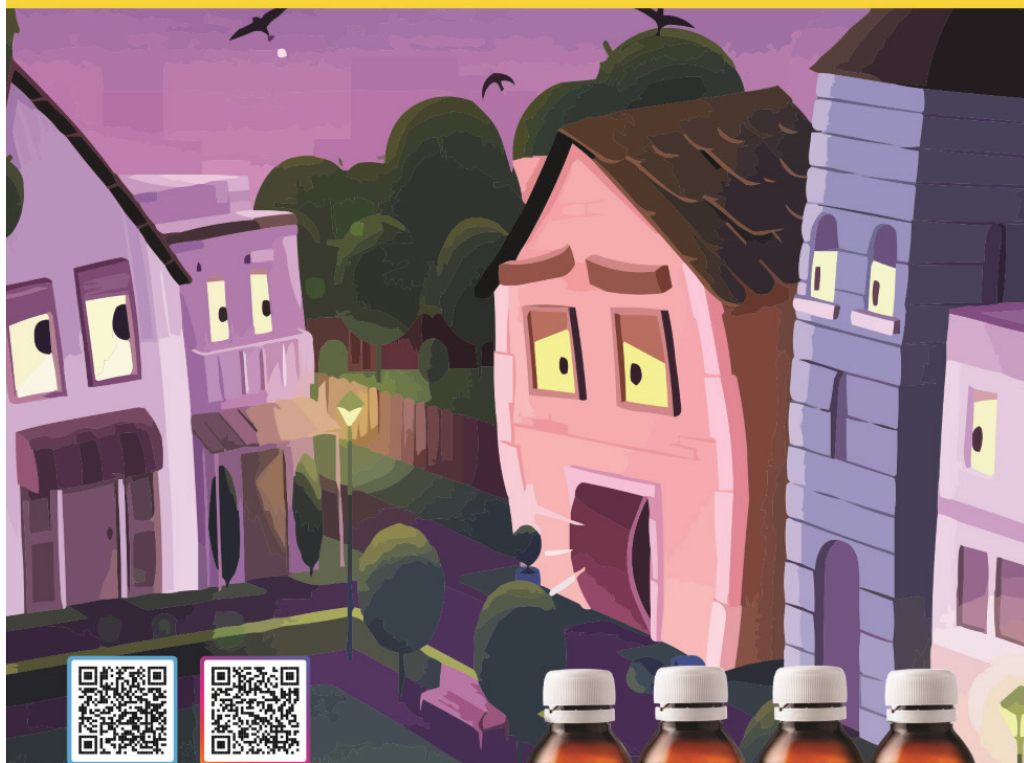


Doze și mod de administrare: Adulți și adolescenți peste 12 ani: o aplicare în fiecare nară de 3 ori pe zi, la nevoie. Nu depășiți doza maximă de 3 aplicații pe zi în fiecare nară. Indicat pentru ameliorarea congestiei nazale cauzată de răceli, rinite alergice și sinuzite. A se utiliza cel mult 7 zile 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

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 ambalaj. Nu depășiți doza zilnică recomandată. A nu se lăsa la îndemâna copiilor mici. Pentru a raporta o reacție adversă la un produs Zentiva/Labormed Pharma, vă rugăm să contactați serviciul de farmacovigilență:
PV-Romania@zentiva.com; tel: (+40) 021.304.7597 (call-center). LTR.MEL.07.25.000769818

Remedii naturale pe care să NU le utilizați pe piele

Dulapul cu mirodenii a devenit un al doilea raft de produse cosmetice. De la bicarbonat de sodiu, cafea, sare, zahăr, ardei iute, turmeric sau ghimbir la usturoi, uleiuri și miere – sunt ingrediente frecvent regăsite în rețete preparate acasă de măști, loțiuni de curățare, scrub-uri și soluții hidratante pentru piele. Ce spun dermatologii?

Cu presupuse beneficii precum: iluminare, curățare și detoxifiere, efect antiinflamator sau lipsa substanțelor chimice, susținătorii cosmeticelor exclusiv naturale induc ideea că pot fi utilizate în siguranță cu scopul de a trata afecțiuni cutanate sau a îngriji pielea.

Dermatologii atrag, însă, atenția, că aceste ingrediente pot avea efecte extrem de nocive pentru ten.

Iată de ce:

Usturoiul este un antibiotic natural, dar iritant cutanat sever.

Conține compuși sulfurați, ca alicina, care pot acționa ca substanțe caustice, iar aplicarea directă poate provoca dermatită alergică sau iritativă, arsuri de gradul III și cicatrici permanente. Beneficiile sale antimicrobiene sunt obținute din extracte purificate, în laborator, nu din usturoi crud.

Ardeiul iute este extrem de iritant.

Capsaicina este utilizată în creme analgezice, dar în

concentrații controlate în laboratoare de produse farmaceutice. Aplicarea necontrolată de pudră, ulei esențial sau ardei iute crud poate duce la arsuri, inflamații, afectarea nervilor periferici și tulburări circulatorii. În plus, inhalarea sau contactul cu ochii provoacă spasme, tuse și iritații oculare severe.

Atenție! Capsaicina nu este un truc pentru frumusețe!

Bicarbonatul de sodiu este alcalin și destabilizează bariera acidă naturală a pielii (pH 4.5–5.5). Poate cauza iritații, erupții, și chiar arsuri chimice pe pielea lezată. La sugari, băile cu bicarbonat au provocat dezechilibre electrolitice grave.

Nici alte condimente nu sunt atât de blânde.

De exemplu: scorțișoara și uleiul de cuișoare provoacă dermatită de contact și arsuri chimice, ghimbirul crud irită pielea și provoacă roșeață, turmericul poate produce

dermatită și pete galbene persistente. Uleiurile pot fi hrănitoare, pe moment, însă formează un film cutanat ce împiedică procesele metabolice.

Ingredientele casnice utilizate în scrub-uri au granulație mai mare decât atunci când sunt regăsite în produse cosmetice din comerț și pot leza pielea. Șofranul și mierea sunt asociate cu reacții alergice cutanate.

Întotdeauna testați rețeta preparată acasă pe pielea de pe interiorul brațului și apoi așteptați 24–48 de ore, adăugați cât mai puțin din ingredientul activ în formulă și utilizați de maxim 2 ori pe lună.

Pentru rezultate sigure, mergeți la un consult dermatologic și urmați recomandările medicului.



Reduceți dependența de telefon printr-un truc simplu

Utilizarea excesivă a telefonului mobil poate duce la frustrare și suferință din cauza impactului pe care acesta îl are asupra vieții sociale, emoționale și profesionale, timp pierdut și neglijarea activităților zilnice, suprasolicitare cognitivă și chiar formarea unui comportament de tip adictiv.

Specialiștii recomandă o serie de soluții ce pot ajuta în reducerea timpului și a necesității percepute de a utiliza telefonul, însă multe dintre acestea necesită, la rândul lor, autocontrol.

Un truc simplu, însă: renunțarea la culorile vii ale ecranului ar putea fi de un real ajutor.

3 tipuri de utilizare ale telefonului mobil asociate cu un comportament problematic

>> Utilizarea socială, prin aplicații sociale, răspunde nevoii de conectare și comunicare, dar utilizarea intensă poate duce la dependență și la afectarea relațiilor reale.

>> Utilizarea procedurală (de proces) include consumul de conținut digital: știri, videoclipuri sau jocuri, pentru divertisment și relaxare, dar poate accentua procrastinarea și izolarea emoțională.

>> Utilizarea obișnuită este un comportament automat, de deblocare reflexivă a telefonului ca răspuns la stimuli. Se dezvoltă prin repetiție și recompense, determinând dependență.

Aceste tipuri de utilizare satisfac diferite nevoi, dar, când devin excesive sau automate, pot contribui la suferință psihologică și la scăderea calității vieții.

Ecranul telefonului mobil în nuanțe de gri

Un studiu realizat de către doi cercetători în psihologia dezvoltării, din Germania, care au observat că suprautilizarea telefonului mobil este asociată cu suferință personală resimțită de către utilizatori, explorează modul în care activarea setării **grayscale** reduce atractivitatea smartphone-ului, oferind o soluție simplă și eficientă pentru diminuarea utilizării excesive.

Studiul a implicat 240 de participanți între 14 și 66 de ani. Cercetarea s-a

desfășurat în două etape, cu un chestionar inițial, urmat de o intervenție experimentală: activarea setării **grayscale** pe telefon timp de minimum 24h și o evaluare ulterioară ce a implicat un alt chestionar despre experiența în modul grayscale, precum și despre interesul de a menține această setare.

Rezultatele utilizării telefonului cu ecranul în setarea greyscale – sau nuanțe de gri

Activarea modului **grayscale** a dus la scăderea semnificativă a timpului de utilizare a telefonului, ceea ce corelează pozitiv cu scăderea suferinței percepute, confirmând eficiența intervenției.

Participanții au raportat că modul **grayscale** reduce atractivitatea vizuală a aplicațiilor și încurajează conștientizarea propriului comportament digital, fiind interesați de activarea sa ulterioară.

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 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. 7360 din 08.07.2025.

BIOCODEX
driven by life, dedicated to life



SUPERGelée

ADULȚI & COPII



Tipurile somatice masculine

- *cum vă mențineți în formă optimă*

Fiecare bărbat are o constituție unică, influențată de factori precum stilul de viață, genetica și metabolismul. Totuși, există trei tipuri corporale principale – endomorf, mezomorf și ectomorf – care oferă un cadru util pentru înțelegerea modului în care corpul reacționează la efort fizic și alimentație. Aceste categorii pot ghida alegerea antrenamentului și a dietei potrivite pentru o formă fizică bună.

Criteriile utilizate în stabilirea somatotipului sunt reprezentate de 10 măsurători corporale, și anume: greutate, înălțime, grosimea pliurilor cutanate în zonele triceps, subscapular, supraspinal și gambă, lățimea oaselor humerus și femur, circumferințele musculare ale brațului flexat și gambei tensionate.

Pentru fiecare componentă, veți primi un scor pe o scară de la 1 la 7, combinația lor încadrându-vă mai mult sau mai puțin într-una dintre cele trei categorii.

Tipurile somatice masculine principale

1 Ectomorf: corp subțire, cu umeri și șolduri înguste, membre lungi, puțină masă musculară și grăsime corporală și metabolism rapid;

2 Mezomorf: corp athletic, echilibrat, cu umeri mai lați decât șoldurile, talie îngustă și musculatură puternică, naturală, bine proporționată, ce dispune de un metabolism eficient;

3 Endomorf: siluetă rotunjită cu șolduri mai late decât umerii, corp în formă de pară, și membre mai scurte. Metabolismul este mai lent, fiind predispus la acumularea de grăsime.

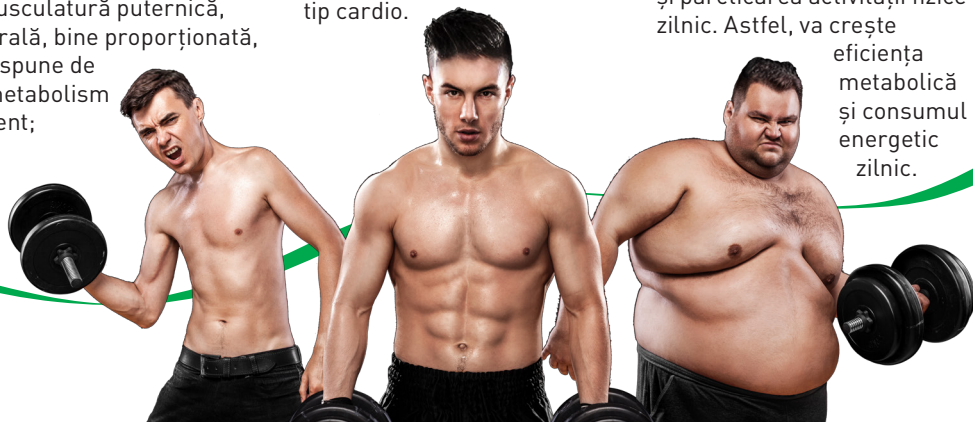
Provocări metabolice în funcție de somatotip

Bărbatul cu corp **ectomorf** are dificultăți în ceea ce privește creșterea masei musculare și un necesar caloric mai mare. De aceea, tolerează bine și i se recomandă o dietă bogată în proteine, cu un aport echilibrat de carbohidrați și grăsimi, care să mențină un bilanț energetic pozitiv, combinată cu antrenamente de forță cu pauze lungi, benefice pentru creșterea densității osoase și a masei musculare, în detrimentul exercițiilor de tip cardio.

Bărbatul **mezomorf** are avantajul de a crește și menține ușor masa musculară, fără exces de greutate. El poate urma o dietă echilibrată cu accent pe proteine (1.2–2.2 g/kg corp), cu adaptarea aportului caloric în funcție de obiective (scădere, menținere sau creșterea masei corporale) și antrenamente variate precum: forță, alergare viteză, box, cardio.

Bărbatul preponderent **endomorf** acumulează rapid grăsimi, pentru el fiind dificilă pierderea în greutate și având provocări metabolice mai frecvent. Pentru a se menține în formă, dieta sa trebuie să fie bogată în proteine, cu carbohidrați complecși și grăsimi sănătoase, în paralel cu antrenamente cardio, HIIT și parctizarea activității fizice zilnic. Astfel, va crește

eficiența metabolică și consumul energetic zilnic.



Cum ne protejăm de microbii din sala de sport?



În sezonul rece, mulți dintre noi aleg să se antreneze în sălile de sport, renunțând la activitatea fizică în aer liber. Mișcarea este esențială pentru menținerea sănătății și pentru a face față provocărilor zilnice, dar este la fel de important să fim atenți la riscurile ascunse în spațiile închise, umede și slab ventilate. Acestea pot favoriza dezvoltarea bacteriilor și virusurilor, crescând riscul de îmbolnăvire. Igiena și măsurile de protecție devin, astfel, indispensabile pentru prevenirea infecțiilor.

👉 Igiena mâinilor

Întotdeauna spălați-vă pe mâini la intrarea și la ieșirea din sala de sport. Mâinile sunt purtătoare de bacterii și virusuri, pe și de pe toate suprafețele atinse. De aceea se recomandă și să nu vă atingeți fața sau părul în timpul antrenamentului.

Vă puteți igieniza mâinile cu soluție pe bază de alcool înainte și după utilizarea echipamentelor din sala de sport.

👉 Haine și protecții

Chiar dacă vă încălziți, transpirați și ați prefera să purtați doar șort sau șort și bustieră, pielea expusă aflată în contact cu suprafețe potențial contaminate, precum saltele, bănci și aparate de exerciții, mingi de yoga, pilates sau alte accesorii, permite transferul de transpirație și bacterii mai mult decât atunci când este protejată de un tricou,

pantaloni, șosete, încălțări, mănuși sau bandaje de mâini. Transpirația este compusă din apă, săruri, minerale, vitamine, acid lactic, aminoacizi și lipide, reprezentând un ecosistem ideal pentru proliferarea de bacterii, chiar și atunci când se usucă.

Cercetările realizate în săli de sport au demonstrat faptul că pardoseala de la duș și suprafețele care intră în contact cu transpirația sunt cele mai bogate în bacterii.

👉 Echipament propriu și igienizare

Chiar dacă sala de sport pune la dispoziția clienților echipamente și accesorii, încercați să aduceți propria saltea și un prosopel, mănuși, bandaje, centură și alte protecții necesare pentru a preveni contactul cu cele utilizate la comun. Lăsați mereu la aerisit,

iar la fiecare 1-2 sesiuni de antrenament, spălați obiectele personale.

👉 Igienizare înainte și după utilizare

Multe săli de sport au ca regulă igienizarea aparatelor cu soluție dezinfectantă înainte și după utilizare, însă, nu de puține ori, acest lucru este trecut cu vederea.

👉 Atenție la spațiu și aglomerație

Alegeți o sală de sport mai puțin populară sau mergeți la ore mai puțin aglomerate, pentru a preveni efectuarea de exerciții fizice alături de multe persoane.

👉 Duș post-antrenament

Dacă aveți posibilitatea, faceți duș la sală, purtând papucii personali. În lipsa acestei opțiuni, spălați pielea transpirată și expusă la suprafețele din sală, apoi faceți duș imediat ce ajungeți acasă.

NOVOLIFE

Sprijin din natură pentru
sănătatea sistemului
respirator!



www.novolife.ro



FURNICĂTURI



AMORȚEALĂ



DURERE

**Contribuie la
funcționarea normală
a sistemului nervos
periferic!**



Noapți Lungi, dimineți dificile...

Cum ne ridicăm mai ușor din pat?

Când primele raze ale soarelui se întrevăd abia după ora 7:00 dimineața, draperiile sunt bine trase, iar timpul de somn este sub cel recomandat, trezirea și activarea întregului organism de la prima alarmă a ceasului deșteptător devine, deseori, o provocare dificil de depășit. Iată câteva soluții la îndemână pentru dimineți mai ușoare, cu bună dispoziție și energie.

Păstrați telefonul mobil în altă cameră sau cât mai departe de pat

Lipsa ecranului în apropiere reduce tentația de a verifica notificări târzii și îmbunătățește calitatea somnului prin limitarea luminii albastre. În plus, dimineața veți fi obligat să vă ridicați pentru a opri alarma. Dar, atenție! Nu vă întoarceți la somn sau nu intrați imediat pe internet. Lăsați telefonul unde l-ați găsit si începeți ziua.

Setați o alarmă blândă, departe de pat

Un sunet gradual, în locul unui brusc, sprijină trecerea lină de la somn la starea de veghe, iar poziționarea la distanță vă determină să vă ridicați pentru a opri alarma. Deși multe persoane preferă o sonerie bruscă, aceasta nu trebuie să fie agresivă, deoarece poate induce stres matinal și poate favoriza reflexul de a apăsa butonul „snooze”.

Fără „snooze”

Ajungem și la acest gest, aproape reflex, al oricărei dimineți întunecate. Ridicarea la prima alarmă susține ritmul circadian și previne fragmentarea somnului, ceea ce menține claritatea mentală. Atunci când apăsați pe snooze, creierul reîncepe tranziția către somn și induce un tip de inerție de somn, ceea ce creează o stare de confuzie și oboseală ce poate dura câteva ore.

Să fie lumină în cameră

Expunerea imediată la lumină naturală, la o veioză cu lumină caldă sau la o lampă cu spectru solar stimulează secreția de cortizol, hormon esențial pentru trezire, și oprește producția de melatonină. Pe de altă parte, întunericul din cameră, mai ales în sezonul rece, contribuie la producția de melatonină, iar creierul identifică ora de trezire cu una normală de somn.

De aceea vă este atât de dificil să vă treziți atunci când încă este întuneric.

Ridicați-vă din pat

Chiar și câțiva pași sau întinderi ușoare activează circulația, reduc rigiditatea musculară și trimit creierului semnalul că ziua începe. Apoi, beți un pahar de apă.

Trezirea ca joc sau urmată de o activitate plăcută

Cum ar fi să aveți în fiecare dimineață o provocare plăcută? De exemplu, un scor pentru consecvența trezirii sau o mică recompensă ce consolidează rutina. Apoi, fie că este vorba despre o secvență de yoga sau pilates, care să vă încălzească și mobilizeze articulațiile și mușchii, fie despre un mic dejun gustos sau un duș energizant, toate acestea vă vor induce o stare de bine. Planificați de cu seară o activitate pe care să o așteptați cu plăcere dimineața.

Supa

- remediu natural pentru răceală și gripă



În sezonul virozelor, când organismul este slăbit și sistemul imunitar pus la încercare, supa caldă poate deveni un veritabil remediu natural. Bogată în nutrienți, ușor de digerat și hidratantă, supa susține recuperarea, calmează simptomele și oferă corpului exact ce are nevoie pentru a lupta cu infecțiile respiratorii.

Supa de pui – ce spun studiile

Unul dintre mijloacele blânde de susținere a vindecării este supa de pui. Acest remediu simplu este confirmat de studii asupra infecțiilor acute de tract respirator.

Un studiu asupra din 2022 a 160 de persoane cu COVID-19 a descoperit că o alimentație bazată pe alimente și condimente antiinflamatoare, precum supa de pui, supa de orz sau năut și tratamente naturiste pe bază de șofran, scorțișoară sau apă de trandafir, a dus la simptome semnificativ mai reduse în ceea ce privește mialgia, starea de slăbiciune, durerile de cap și tusea, iar proteina C-reactivă a ieșit mai scăzută decât a pacienților care nu au avut acest regim alimentar.

Recuperarea a durat cu 2,5 zile mai puțin, iar două proteine (IL-6 și TNF-α) care ajută la declanșarea inflamației în corp au avut niveluri

mai scăzute la persoanele care consumaseră supa de pui. Acest lucru înseamnă că organismul a fost mai protejat de efectele nocive ale inflamației și că recuperarea a fost mai blândă și mai scurtă.

Cum vindecă supa de pui?

Supa de pui poate conține multe ingrediente antiinflamatoare, precum verdețuri, ceapă, usturoi sau ghimbir, și vitamine și minerale care susțin sănătatea organismului, iar servirea caldă alină durerile de gât și fluidifică mucoasele. Numeroși nutrienți din carnea de pui sunt dizolvați în apă în timpul procesului de fierbere.

Astfel, supele de pui sunt bogate în collagen, peptide, carnosină, anserină și taurine, accelerând metabolismul și inhibând migrația neutrofililor, prevenind, astfel, inflamația.

Cum pregățiți supa de pui, astfel încât aceasta să fie cât mai eficientă în combaterea răcelilor?



Supa de pui

Ingrediente:

- 500 g carne de pui, cu os
- 2 morcovi
- 1 rădăcină de pătrunjel
- 1 ceapă mare
- 2 căței de usturoi
- 1 bucată mică de ghimbir (2-3 cm), feliat
- Sare, piper după gust
- Pătrunjel verde
- 1 linguriță de turmeric
- 1 linguriță suc de lămâie

Preparare

Puneți carnea la fiert în 2 litri de apă rece, spumați, apoi adăugați legumele tăiate grosier, usturoiul și ghimbirul. Fierbeți la foc mic 45-60 de minute, până când carnea e fragedă și legumele sunt moi. La final, adăugați puțină sare, piper, turmeric și suc de lămâie pentru un plus de efect antiinflamator. Opțional, puteți adăuga tăieței sau găluște. Presărați pătrunjel verde și serviți supa caldă.

Monitorizați starea de sănătate și apelați la medic atunci când simptomele se agravează.

Am uitat ce voiam să zic, dar...

n-am Nimic

zifelle.ro

Când **n-ai nimic la menopauză**,
ZIFELLE® MENO este ceea
ce ai nevoie.



ADMINISTRARE

1 capsulă pe zi

COMPOZIȚIE

- ✓ **Extract din părți aeriene de trifoi roșu**
standardizat în 40% izoflavone - 100 mg
- ✓ **Extract din semințe de in**
standardizat în 20% lignani - 62,5 mg
- ✓ **Vitamina B6**
(Clorhidrat de piridoxină) - 3mg



Reglarea activității
hormonale



Combaterea bufeurilor și
transpirațiilor nocturne



Mentținerea sănătății
psihice

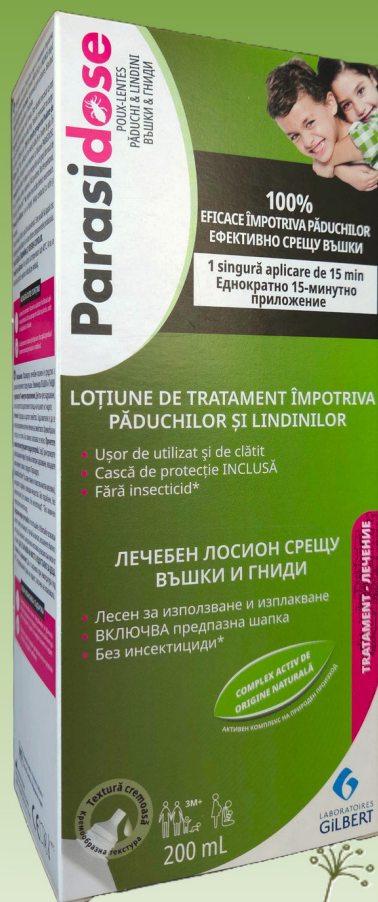


www.antibiotice.ro

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

at
Antibiotice

Parasidose



Elimină rapid
păduchii și ouăle
lor în doar 15 min.

Fără insecticid chimic
neurotoxic.

**NATURAL,
EFICIENT,
RAPID!**

BIESSEN
Pharma



Mersul japonez

- beneficii ale mersului de intensități diferite

Mersul japonez este un tip de mers dezvoltat și studiat de o echipă de cercetători din Japonia, la începutul secolului XXI, extins și practicat, apoi, la nivel internațional, pentru beneficiile sale. Ce este specific mersului japonez, care sunt beneficiile și cum îl puteți practica în siguranță, oriunde v-ați afla?

Ce este mersul japonez?

Mersul japonez, cunoscut ca „interval walking”, presupune alternarea ritmică între două niveluri de intensitate în timp ce mergeți:

• Faza de intensitate ridicată:

timp de 3 minute, se merge într-un ritm alert, cu pași energici, spatele drept, pieptul ridicat și brațele active. Respirația este profundă, iar ritmul cardiac crește. Corpul este solicitat, fără a ajunge la epuizare. Puteți întreține o conversație, dar cu dificultate.

• Faza de recuperare:

urmează 3 minute de mers lent, relaxat, cu respirație controlată, ce permite revenirea treptată a pulsului și pregătirea pentru următorul interval intens. Aceasta este la o intensitate mai redusă decât mersul normal.

Tehnica presupune repetarea celor două faze succesiv, timp de cel puțin 30 de minute.

Postura este foarte importantă, pe toată durata exercițiului, și prevede: spatele drept, privirea înainte, umerii relaxați și mișcarea coordonată a brațelor. Puteți utiliza un ceas cu cronometru sau un playlist cu melodii de aproximativ 3 minute fiecare pentru cele două tipuri de intervale.

Beneficiile mersului japonez

În mod similar antrenamentului pe intervale (HIIT), mersul japonez are o serie de beneficii cardiovasculare, musculare și metabolice importante, precum îmbunătățirea sănătății cardiovasculare și a circulației și reducerea tensiunii arteriale, datorită alternanței de ritm. Pe plan muscular, mersul japonez contribuie la dezvoltarea forței în picioare, în special în mușchii coapsei. Mișcarea repetată și variată solicită mușchii într-un mod echilibrat, fără a-i

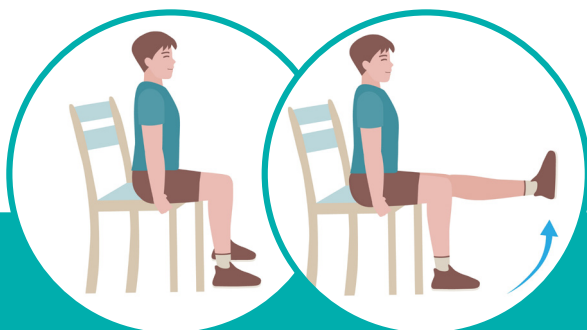
suprasolicita.

Beneficiile nu se opresc la nivel fizic. Studiile arată că el are efecte pozitive și asupra stării mentale: reduce simptomele depresiei, îmbunătățește somnul și susține funcțiile cognitive, mai ales la persoanele în vârstă. Faptul că ritmul se schimbă constant face ca exercițiul să fie mai interesant și mai motivant.

Cum practicați mersul japonez în siguranță?

Mersul japonez este ușor adaptabil oricărei condiții și conformații. Puteți începe cu un singur minut de intensitate mai mare și trei minute de mers lent, apoi, treptat, să prelungiți primul timp și să creșteți viteza, precum și cu 10-15 minute de mers, în total, urmând să ajungeți la 30 de minute pe parcursul unei săptămâni în care practicați de 4 ori. Pentru mai multă stabilitate, folosiți bețe de mers și fiți mereu atenți la postura corectă.

Exerciții sigure pentru durerea de genunchi



Fie că apare ca urmare a unui traumatism, a unei boli cronice sau a deteriorării articulației pe fondul înaintării în vârstă, durerea de genunchi poate deveni foarte supărătoare. Împiedică mișcările cotidiene, condiționează mersul de anumite mișcări ce pot fi periculoase pentru postură, articulația șoldului și chiar coloana vertebrală, contribuind inclusiv la sedentarism, de teama disconfortului.

Durerea de genunchi poate fi, însă, ameliorată cu tratament specific, local sau sistemic, precum și cu exerciții dedicate.

Exerciții fizice pentru durerea de genunchi

Chiar dacă scopul principal al exercițiilor este de ameliorare a durerii, acestea contribuie la sănătatea articulației și în alte moduri: întăresc musculatura, ceea ce reduce presiunea pe articulație, îmbunătățesc echilibrul și coordonarea, stimulează circulația și metabolismul local și cresc încrederea în mișcare, reducând frica de durere sau accidentare. Așadar, iată câteva exerciții ușoare și sigure împotriva durerii de genunchi:

1. Ridicare de picior (din șezut): stați pe scaun, cu spatele drept. Întindeți și ridicați, alternativ, câte un picior, ținând câte 10 secunde. Repetați de până la 10 ori.

2. Întinderea piciorului: culcat pe spate, cu un prosop sub gleznă, îndoiți un picior

și apăsați genunchiul întins spre podea. Țineți 5 secunde. Repetați de 5 ori pe fiecare picior.

3. Ridicarea piciorului (din întins pe spate): culcat pe spate, îndoiți un picior. Ridicați celălalt picior, drept, puțin de pe sol. Țineți 5 secunde și repetați de 5 ori dimineața și seara.

4. Urcări pe treaptă: urcați pe o treaptă cu un picior, apoi cu celălalt, apoi coborâți la fel. Repetați timp de 1 minut, apoi faceți pauză 1 minut. Faceți 3 serii.

5. Ridicări de pe scaun: fără mâini, ridicați-vă și așezați-vă pe scaun, lent. Repetați ca la ex. 4.

6. Extensii de genunchi: din șezut, cu picioarele întinse și un prosop rulat sub genunchi. Apăsați genunchiul pe prosop, trăgând degetele spre dvs., alternativ. Țineți 5 secunde, repetând de până la 10 ori.

Reguli de urmat înainte și în timpul exercițiilor pentru genunchi

1 >> Durerea moderată, care, în timp trebuie să scadă.

Opriți-vă dacă, pe o scară de la 0 la 10, durerea depășește nivelul 5.

2 >> Începeți lent, cu 3-5 repetări, crescând treptat numărul.

3 >> Alegeți mișcări cu impact redus, fără alergat sau sărituri.

4 >> Efectuați exercițiile corect, cu mișcări lente, controlate.

5 >> Faceți pauze pentru hidratare și odihna articulațiilor și nu forțați articulația.

6 >> Monitorizați durerea post-exercițiu. Dacă aceasta este mai mare a doua zi, luați o pauză și apoi reluați, reducând intensitatea.

7 >> Discutați cu medicul dacă durerea persistă sau se agravează.

NOU

ThermaCare®

COMPRESSE CALDE

pentru calmarea durerii de genunchi

Concepute special
pentru a se potrivi
forme 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

Protecție discretă la fiecare pas!

Pentru
**PIERDERI
URINARE**



always
discreet

ZzzQuilTM NATURATM

E *natural* SĂ DORMI BINE

TE AJUTĂ SĂ ADORMI RAPID*

NU CREEAZĂ DEPENDENȚĂ

FĂRĂ STĂRI DE CONFUZIE A DOUA ZI



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

*1mg melatonină contribuie la reducerea timpului de a adormi.

Escapadă în Covasna

*- de la natură sălbatică
la conace nobiliare*

Când ne gândim la Covasna, vedem munți, izvoare minerale, lacuri și natură sălbatică, încă neatinsă de civilizație.

După o primă explorare a regiunii, descoperim oamenii gospodari, satele frumoase cu porți pictate, din lemn, orașele în care mai mereu se întâmplă ceva ce adună toată comunitatea laolaltă: târguri de produse artisanale, festivaluri, expoziții etc. Iar apoi, când ne lăsăm privirea să treacă dincolo de zidurile înalte și de perdelele de vegetație, observăm conacele nobililor maghiari, unele transformate în hoteluri și vile elegante, altele, în muzee deschise pentru vizitare, dar și multe conace care încă așteaptă să fie puse în valoare. Haideți cu noi!

Vizita în natură

Cum ieșiți din Brașov, spre nord-est, intrați în județul Covasna. Veți recunoaște gospodăriile tradiționale secuiești și veți observa oamenii care vând pâine cu cartofi, funii de ceapă și usturoi, saci cu cartofi, iar toamna, chiar și dovleci. Pe dreapta șoselei veți descoperi Mestecănișul de la Reci – cea mai întinsă arie protejată din județul Covasna, unde vă puteți plimba pe jos sau cu bicicletele, admira natura

și reconecta la ea. Pe măsură ce înaintați spre munte, ajungeți la Covasna, unde vă invităm să căutați Balta Dracului, simbolul stațiunii – erupție de gaze, care antrenează un adevărat vârtej compus din noroi și ape minerale, sub formă de vulcan noroiu. În apropiere se află Cascada Valea Zânelor și o zonă întreagă numai bună pentru plimbări și drumeții. Mergând spre nord, veți trece prin Târgu Secuiesc, atestat documentar încă

din 1407 și oraș regal din 1472, și veți ajunge în altă zonă mirifică, extrem de bogată în izvoare minerale și termale, mofete, băi publice: Băile Balványos.



Aici, puteți face drumeții în natură, până la izvoare, la Cetatea Balványos, la Grotă Sulfuroasă, la Băile Hammas. Continuați drumul spre vest și veți ajunge la Barajul castorilor, un mic lac format datorită acțiunii castorilor. Dacă sunteți norocoși, veți avea ocazia să-i vedeți în acțiune.

Aventură, în siguranță – observarea urșilor din adăposturi special construite

În județul Covasna, aveți posibilitatea de a observa atât urși, din adăposturi dedicate, cât și căpriori, cerbi, mistreți, în rezervații naturale, însoțiți de rangeri. Toate aceste aventuri trebuie programate în prealabil și depind de vreme, vârstă și condiție fizică. Așadar, discutați cu organizatorii și stabiliți împreună fiecare detaliu. Nu uitați aparatul de fotografiat!

Iată unde puteți fi în mijlocul animalelor sălbatice, dar și în siguranță, atât timp cât respectați regulile locului:

>> La Parcul natural Medveles, în apropiere de lacul Sf. Ana și Băile Balványos, observatorul de urși proiectat și construit de Bence Máté, un fotograf peisagist din Ungaria specialist în observarea animalelor sălbatice.

>> La Zabola Estate, în cadrul unor programe de observare a animalelor în libertate organizate alături de rangeri și ghizi dedicați. Veți putea alege, în funcție de sezon, între a observa vegetația și fauna din zone umede, căpriori și cerbi din rezervația administrată de Conservation Transylvania sau urși, din interiorul unor adăposturi sigure.



>> La Parcul Cinegetic Saciova Hills, prin tururi disponibile celor cazați pe domeniu.

Experiențe nobiliare în „Ținutul conacelor”

Explorând județul și vizitând orașele mai mici sau mai mari, precum Târgu Secuiesc și Sfântu Gheorghe, veți observa arhitectura specifică a clădirilor vechi din regiune. Unele dintre ele s-au păstrat, au fost renovate și reabilite, și-au schimbat destinația, devenind vizitabile sau chiar spații de cazare. Acest fapt este extrem de benefic pentru dezvoltarea culturală și economică a zonei.

Castele și conace de vizitat în Covasna

Castelul Mikes-Szentkereszty, ce datează din 1632, conform inscripției de pe o grindă originală. A aparținut familiei Mikes, iar după confiscarea proprietăților, a trecut în posesia familiei Szentkereszty. Astăzi funcționează ca muzeu, cu camere memoriale. Muzeul Haszmann Pál este amenajat în conacul Damokos, o clădire construită în stil neoclasicist în secolul XIX. Aflat pe un domeniu de două hectare, muzeul oferă o incursiune autentică în patrimoniul secuiesc, cu exponate în aer

liber precum case și porți tradiționale, o moară de apă funcțională și o colecție impresionantă de unelte și mașini agricole – unică în Transilvania.

Zabola Estate oferă un tur ghidat pe domeniul castelului, care durează aproximativ o oră și începe cu o cafea sau ceai servit în grădină. Vizitatorii sunt conduși pe alei umbrite și pajiști, în timp ce descoperă istoria familiei Mikes și transformările domeniului de-a lungul secolelor. Atenție! Vizitele și tururile pot fi disponibile, uneori, doar cu rezervare prealabilă. Contactați destinațiile în prealabil.



Și dacă tot vorbim despre conace, este bine să știți că unele dintre ele oferă și spații de cazare, luat masa, evenimente și chiar terapii spa. Printre acestea amintim Zabola Estate, castel Daniel – cu o vechime de aproape 400 de ani, Conacul Nagy și Gaál Kúria, ambele cu o istorie de 200 de ani, dar și mai noul conac Benke. Tot în Covasna se află și celebrele case de oaspeți ale Regelui Charles al III-lea. Proprietatea include trei case vechi de peste 100 de ani, restaurate cu materiale tradiționale și metode meșteșugărești, păstrând atmosfera rurală transilvăneană.

Descoperire plăcută,
Echipa i-Tour

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 www.alphega-farmacie.ro/campanii-de-prevenție/vaccinare-hpv pentru mai multe detalii

BiSeptol®

Protecție maximă și eficiență



Dropsuri cu Albastru de metilen și Eucalipt
Spray fără alcool, cu Argint coloidal, Propolis și Albastru de metilen
Jeleuri Junior cu Albastru de metilen și Echinacea

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

CERES
pharma

COMBINAȚIA CÂȘTIGĂTOARE ÎN CAZ DE INFECȚII URINARE

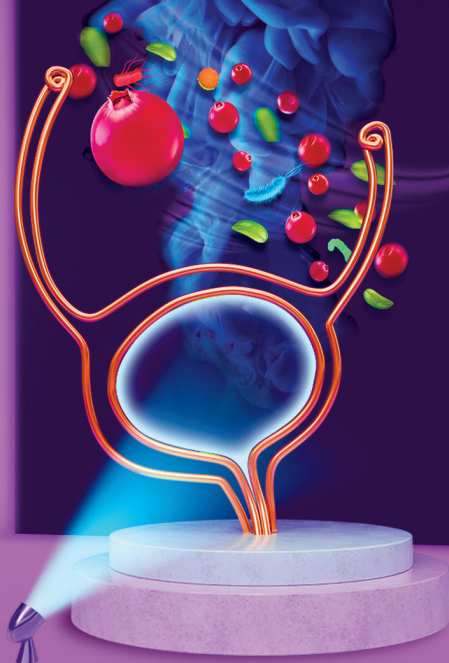
Albastru de metilen

Strugurii ursului

Extract standardizat în arbutină

Contribuie la:

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



Acesta este un supliment alimentar.
Citiți cu atenție prospectul.

Terapia
a SUN PHARMA company