



Revista Alphega este o publicație gratuită

16 mai – 30 iunie 2025

alphega

Ediția

70

Alergia de sezon - cum recunoști gramineele? pag. 41

Terapia prin artă - o cale blândă spre vindecare

27

De ce radiațiile UV nu tratează acneea

49

Băuturile dulci și riscurile pentru sănătate

54

 **alphega**
farmacie
aproape de tine

www.alphega-farmacie.ro

Sudocrem®

Protejează
și
îngrijește
pielea bebelușului
tău

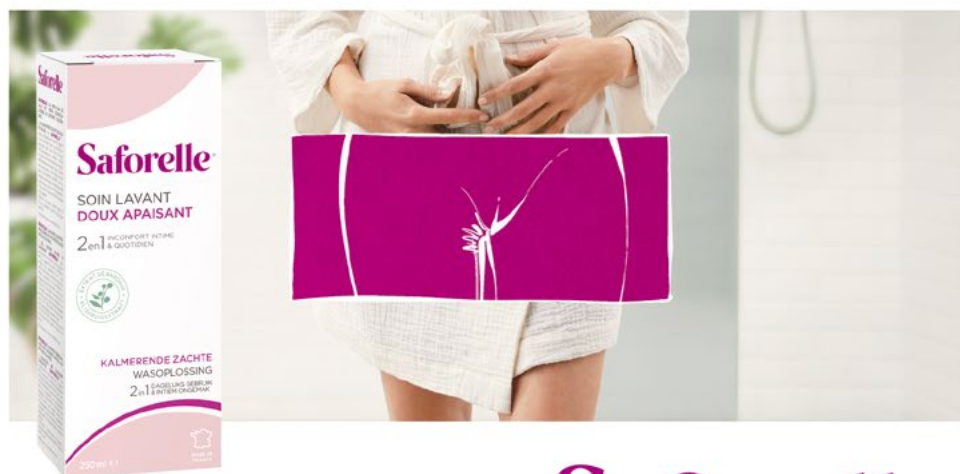


RO_Mac_Sud_02/2024

MULTI-RO-00186-02-24

teva

Zona ta **intimă** merită o îngrijire delicată în fiecare zi.



Saforelle®

Saforelle Gel pentru Igiena Intimă Delicată este alegerea perfectă pentru fiecare femeie care își dorește să aibă grijă de sănătatea și prospețimea acestei zone sensibile.

Formula sa delicată este special concepută pentru a menține pH-ul optim și a evita perturbările florei vaginale, contribuind la menținerea sănătății acestei zone sensibile. Încă de la prima utilizare, vei simți o senzație de prospețime și curățenie, fără a compromite echilibrul natural al pielii.

Saforelle Gel pentru Igiena Intimă Delicată este îmbogățit cu ingrediente blânde, fără săpun și fără parabeni, astfel încât să poți avea încredere că oferă o curățare eficientă și delicată. Nu doar că îndepărtează impuritățile, dar și protejează și hidratează pielea delicată a zonei intime, conferindu-i o senzație plăcută și de confort.

În plus, **Saforelle Gel pentru Igiena Intimă Delicată** este testat dermatologic și ginecologic, ceea ce îl face potrivit chiar și pentru cele mai sensibile tipuri de piele. Acest gel oferă o experiență blândă și plăcută la fiecare utilizare.

Igiena intimă nu înseamnă doar curățenie, ci și protejarea și menținerea sănătății zonei intime. Cu **Saforelle Gel pentru Igiena Intimă Delicată**, poți avea încredere că faci alegerea potrivită pentru tine și pentru sănătatea ta.



ÎNGRIJIRE
ORALĂ



BiSeptol

Protecție maximă
și eficientă

Pentru sănătatea dinților și îngrijirea
cavității bucale. Previne apariția cariei
dentare și împrăștează respirația.



argint ionic



albastru de metilen



bicarbonat de sodiu

FĂRĂ
FLUOR



BiSeptol Pastă de dinți cu bicarbonat de sodiu și argint ionic
BiSeptol Apă de gură cu albastru de metilen și eucalipt



DACIA PLANT®
FORȚA BINEFĂCĂTOARE A PLANTELOR

Cuprins

NOUTĂȚI MEDICALE

- 7 Videocapsula endoscopică – inovația pentru investigarea intestinului subțire

SĂNĂTATEA LA CONTROL

- 8 De ce apare cancerul de piele?
11 Harta alunițelor - soluția pentru depistarea precoce a cancerului de piele

INTERVIU

- 12 Scleroza Multiplă nu te întreabă vârsta - interviu cu Simona Carolina Tănase

TEHNOLOGIA ÎN SĂNĂTATE

- 14 INFOMama - aplicația dedicată gravidelor și viitoarelor mame

SFATUL SPECIALISTULUI

- 17 Ce să nu faci când mergi la piscină

FARMACIA VERDE

- 18 Sânzienele – efecte antitumorale dovedite științific

FAMILIE

- 22 Eliminați corect bacteriile din sticla reutilizabilă pentru apă
25 Atenție la provocările de pe rețelele sociale
27 Terapia prin artă - o cale blândă spre vindecare

SFATUL PSIHOLOGULUI

- 32 Eul artificial

AFECȚIUNI

- 35 Somnul - când este prea mult
36 Putem avea amintiri de la un an?
41 Alergia de sezon - cum recunoști gramineele?
42 Durerea de spate postpartum - cauze și recomandări
45 Cafeaua menține echilibrul florei intestinale

ÎNGRIJIRE

- 49 De ce radiațiile UV nu tratează acneea și cum să vă protejați tenul vara?
50 Cum alegem perna de călătorie?

ALIMENTAȚIE

- 53 Pătrunjel - beneficii pentru sănătate în fiecare zi
54 Băuturile dulci și riscurile pentru sănătate

MIȘCARE

- 58 Elan versus forță - cum efectuăm corect exercițiile fizice

LA DRUM CU ALPHEGA

- 58 Ținutul Buzăului, acolo unde natura și istoria își șoptesc secrete

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
Freepik
www.alphega-farmacie.ro

Reproducerea integrală sau parțială a textelor sau a ilustrațiilor din această revistă este interzisă.

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

Perioada de valabilitate a campaniilor promoționale prezentate în acest număr al revistei este
16 mai - 30 iunie 2025.

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

Dragi cititori,

„Simbolistica viselor e mult mai complexă și mai tainică decât simpla explicație din popor. Interpretarea lor trebuie făcută științific. [...] Țâșnind din straturile adânci ale ființei noastre, ele ne destăinuiesc stări demult trăite, care zburdesc în vis cum într-un cutremur năpădesc prin crăpăturile scoarței vinele apelor fierbinți din miezul pământului.” Așa descria Vasile Voiculescu, scriitor și medic, lumea misterioasă a viselor, atât de prezente în viața noastră. Pentru a avea vise plăcute, alegeți cu atenție perna de călătorie, astfel încât drumul lung spre concediu sau înapoi spre casă, să fie încununat de odihnă și o stare excelentă – nu de iritabilitate și dureri cervicale.

Diana Amza vă previne asupra unui alt tip de reverie, pentru a fi conștienți de ea și a vă putea reconecta la propria persoană, în „Eul artificial”. Uneori, acest lucru este posibil chiar prin artă, ce reprezintă o cale blândă spre vindecare, indiferent de forma sa.

Începutul de vară aduce o multitudine de plante și ierburi înflorite. Veți afla cum să vă bucurați de sânziene – florile magice ale verii și ce beneficii vă oferă, dar și cum să recunoașteți gramineele și să preveniți efectele neplăcute ale alergiei sezoniere. Înainte de a vă aventura sub razele soarelui, doamna doctor Mariana Olingheru ne

recomandă un control dermatologic cu efectuarea dermatoscopiei, măsurile necesare pentru prevenirea cancerului de piele, precum și sfaturi utile despre ce să nu faci când mergi la piscină, cum să te bucuri de apă și soare, fără să te pui în pericol pe tine și pe ceilalți.

Vorbim despre Scleroza Multiplă, boală ce atacă sistemul nervos central și produce dizabilități – vizibile și invizibile, cu doamna Simona Carolina Tănase, pacient cu SM și fondator al Asociației Învingătorilor de Scleroză Multiplă, într-un interviu emoționant.

În acest număr al revistei Alphega farmacie veți afla și despre două pericole ce pot fi evitate prin vigilență și îngrijire: provocările de pe rețelele sociale și mirajul vindecării acneei prin expunerea la radiațiile UV. Dacă vine vorba de îngrijire, Organizația Salvați Copiii România a lansat INFOmama, aplicația special dezvoltată pentru gravide și mame. Iar pentru a preveni și trata durerea de spate postpartum, ce poate apărea din diferite cauze, veți găsi câteva sfaturi utile în paginile revistei.

Cu creația fantastică a lui Vasile Voiculescu și cu locurile ce l-au inspirat vă veți întâlni și în articolul de călătorie, despre Geoparcul UNESCO Ținutul Buzăului.

Anca Stănilă
Health Writer

Advil

Începe să acționeze în 10 minute

Îți dă putere să învingi durerea



de cap



dentară



menstruală



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

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

Cum ar fi ca tot ce primești să fie pe jumătate?

La fel e și cu sănătatea ficatului tău.



Silithor® acționează fără jumătăți de măsură!

*Silithor®, formulă unică cu acțiune complexă,
intervine în ambele faze de detoxifiere hepatică.*

» **Hepatoprotector** » **Hepatoregenerator** » **Antioxidant**

Videocapsula endoscopică

- inovația pentru investigarea intestinului subțire

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie

Endoscopia cu videocapsulă este una dintre cele mai moderne metode de investigare a tubului digestiv, în special a intestinului subțire, care este mai greu accesibil endoscopiei clasice. Practic, pacientul trebuie să înghită o capsulă care are o cameră în interior, și astfel se poate vizualiza intestinul subțire, cu un disconfort minim pentru pacient.

Ce este videocapsula endoscopică?

Videocapsula endoscopică este un dispozitiv de unică folosință, o cameră foto miniaturală, de dimensiunea unei pastile, care este înghițită cu apă, ca orice alt medicament. Echipamentul necesar cuprinde, pe lângă videocapsulă: 8 electrozi externi, o antenă externă de recepție cu hard disk portabil atașat și o stație de lucru PC personalizată cu un software pentru interpretarea imaginilor.

Camera filmează tubul digestiv, timp de aproximativ 8 ore. Oferă imagini la o frecvență de 2 cadre pe secundă, putând să realizeze până la 55.000 de imagini .jpg. Acestea sunt captate de înregistratorul portabil, iar la final sunt preluate cu ajutorul softului specializat pe un computer și ulterior interpretate.

Pregătirea pentru investigație

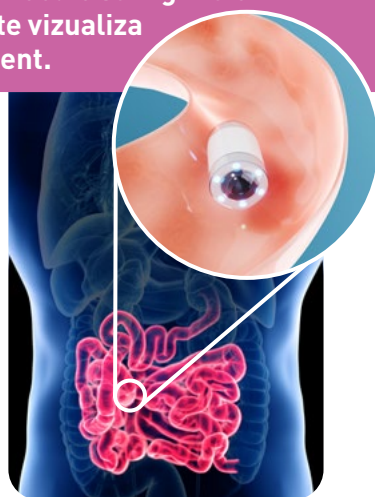
Pacientul trebuie să respecte un post alimentar cu 12 ore anterior ingestiei capsulei. Se administrează 2 litri de

soluție de polietilen glicol (PEG) seara și 1 litru cu 30 de minute înainte de procedură. Pacientul va veni dimineața la spital pentru montarea electrozilor, a înregistratorului și i se va administra videocapsula. Pacientul își poate desfășura activitățile obișnuite și va reveni după 8 ore, pentru predarea echipamentului de înregistrare. La 2 ore de la ingestie poate consuma lichide, iar după 4 ore poate mânca o gustare ușoară. Capsula va fi eliminată prin scaun, după aproximativ 24-48 de ore.

Când se recomandă endoscopia prin videocapsulă

Videocapsula este metoda de elecție pentru investigarea intestinului subțire, a hemoragiilor digestive, a bolilor inflamatorii intestinale (boala Crohn, boala celiacă), a tumorilor intestinului subțire.

Există și videocapsule special concepute pentru investigarea esofagului sau a colonului, deoarece organele digestive au calibru și lungime diferite.



Avantajele metodei

Este singura metodă care permite investigarea intestinului subțire pe toată lungimea sa. Se realizează ușor, neinvaziv, fără anestezie, cu disconfort minim pentru pacient.

Limitele investigației

Este o metodă relativ scumpă și nu permite prelevarea de biopsii, hemostază sau extirpare de polipi.

Contraindicații

Endoscopia cu videocapsulă nu se recomandă în caz de stenoze, ocluzii, fistule intestinale, tulburări ale deglutiției, prezența unui pacemaker, sarcină, copii cu vârsta sub 9 ani.

De ce apare cancerul de piele?

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie



Cancerul de piele este de mai multe tipuri. Carcinoamele cutanate sunt cele mai frecvente cancere din patologie la nivel mondial, iar melanomul este unul dintre cele mai agresive cancere. Relația directă cu expunerea la soare este validată științific, dar cancerul de piele poate avea și alte cauze.

Tipuri de cancere cutanate

Există două tipuri de cancere cutanate: carcinoame cutanate (carcinom spinocelular, bazoteliom, lentigo malign) și melanoame – cele mai agresive cancere cutanate.

Carcinoamele se dezvoltă în keratinocite, sunt cele mai frecvente și au șanse de vindecare foarte ridicate. Melanomul se dezvoltă în melanocite, celule ale pielii aflate în epiderm, responsabile pentru culoarea pielii. Este cel mai grav cancer de piele, cu evoluție rapidă și mortalitate crescută, de aceea depistarea lui precoce este foarte importantă pentru salvarea de vieți.

Cauzele cancerelor cutanate

Expunerea necontrolată la soare este cea mai frecventă cauză a cancerelor de piele. Carcinoamele cutanate, care au o rată bună de vindecare, apar în principal la persoanele care lucrează în mediul exterior (agricultori, constructori, marinari etc.) Riscul de melanom (cel mai

agresiv cancer de piele) este mai mare la persoanele care lucrează în interior (muncă de birou) și se expun intermitent la soare. Rețineți că melanomul poate să apară, însă, și pe pielea neexpusă la soare.

Pielea ține minte arsurile solare

Arsurile solare sunt un factor de risc major pentru dezvoltarea cancerelor de piele, iar prevenirea acestora, în special în copilărie, este esențială pentru reducerea riscului de cancer cutanat.

Utilizarea saloanelor de bronzat

și expunerea la radiații ionizante sunt, de asemenea, asociate cu un risc crescut de cancer de piele.

Factorii genetici includ caracteristici fenotipice moștenite, cum ar fi pielea deschisă la culoare, părul roșcat sau blond și ochii deschiși la culoare, care sunt asociate cu un risc crescut de cancer de piele. Istoricul familial de cancer de piele crește riscul de două până la patru ori, dar pot să apară și mutații genetice specifice care nu au legătură cu

moștenirea familială.

Imunosupresia este un alt factor de risc semnificativ pentru cancerul de piele. Pacienții oncologici sau cei care urmează terapie imunosupresoare pe termen lung, cum ar fi cei care au suferit un transplant de organ solid sau cei cu boli autoimune, au un risc de 100 de ori mai mare de a dezvolta carcinom cu celule scuamoase comparativ cu populația generală.

Alți factori de risc includ expunerea la arsenic, radon și anumite substanțe chimice organice, efecte secundare ale unor medicamente, precum și infecțiile cu virusul papiloma (HPV).

>> Evitați expunerea prelungită și neprotejată la soare.

>> Rețineți că produsele de protecție solară nu sunt suficiente pentru a evita efectele nocive ale radiațiilor solare.

>> O arsură solară în copilărie dublează riscul apariției cancerului de piele odată cu înaintarea în vârstă.

PROIBS®

Descoperă PROIBS®, pentru un colon sănătos și o viață plină de confort



DURERE
ABDOMINALĂ



BALONARE



EXCES DE GAZE



CONSTIPAȚIE



DIAREE

Ușor de administrat

Aromă de lămâie



#BineImpreuna
#BineZideZi



MagnaPharm
One Team. One Solution.

MSLWHC0204/04.2024

Alege să vezi lumea mai clar!

Perioada de
valabilitate:
3 luni de la
deschiderea
flaconului.



- 💧 **Previne opacifierea cristalinului și a corpului vitros**
- 💧 **Hidratează suprafața ochiului**
- 💧 **Antioxidant și antiinflamator**
- 💧 **Fără conservanți**

Harta alunițelor

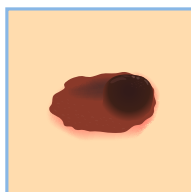
- soluția pentru depistarea precoce a cancerului de piele

Dr. Mariana Olingheru

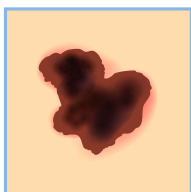
Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie

Pielea este expusă radiațiilor solare pe parcursul întregului an, expunerea mai mare fiind, însă, în sezonul cald. La finalul unei vacanțe însorite, multe persoane descoperă pete maronii pe piele, apariția de noi alunițe sau modificarea alunițelor preexistente. Acestea pot să fie benigne, nepericuloase, dar pot fi și leziuni grave, respectiv cancer de piele. Pentru a afla dacă aceste formațiuni sunt periculoase sau nu, este necesar un control dermatologic, cu harta alunițelor realizată prin dermatoscopie digitală.

ABCDE-ul modificărilor alunițelor



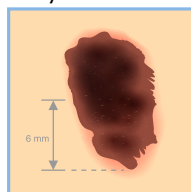
ASYMMETRY
- are o formă asimetrică



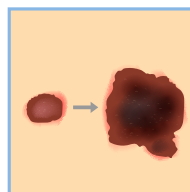
BOARDER
- are margini neregulate



COLOR
- culoarea variază de la o zonă la alta



DIAMETER
- mai mare de 5-6 mm



EVOLVING
- își schimbă forma sau culoarea în timp

Ce trebuie să vă alerteze?

În mod normal, toate persoanele trebuie să efectueze un control dermatologic anual pentru evaluarea sănătății pielii, ideal, înainte de expunerea la soare și oricând pe parcursul anului dacă apar modificări la nivelul pielii.

Modificarea alunițelor trebuie să vă alerteze și să vă prezentați de urgență la medic dacă: alunițele sunt asimetrice, au marginile neregulate, cresc în dimensiune de-a lungul timpului, depășesc 5 mm în diametru, ulcerază sau sângerează.

Harta alunițelor prin dermatoscopia digitală

Dermatoscopia este o tehnică medicală avansată și neinvazivă utilizată pentru analiza leziunilor cutanate superficiale sau profunde.

Pe lângă diagnosticarea cancerelor cutanate, dermatoscopia permite evaluarea altor tulburări de pigmentare (semne din naștere, vitiligo, melasmă) și a unor afecțiuni dermatologice diverse, precum angioame, dermatofibroame, keratoză seboreică, dermatoze inflamatorii (psoriazis, lichen plan), infecții cutanate, precum și afecțiunile

scalpului și unghiilor.

Stocarea digitală a imaginilor, cu ajutorul acestei tehnologii, permite verificarea periodică a leziunilor, cu observarea evoluției lor în timp. În urma dermatoscopiei, medicul poate recomanda investigații suplimentare, precum biopsia pielii, pentru a oferi un diagnostic de certitudine.

Toate cancerele au șanse de vindecare dacă sunt depistate precoce.

Dacă ai observat leziuni suspecte, răni care nu s-au vindecat sau alunițe modificate în ultima perioadă, mergi la medic pentru un consult al sănătății pielii.

Scleroza Multiplă nu te întreabă vârsta

- diagnostic și provocări în România, cu Simona Carolina Tănase

Scleroza Multiplă, una dintre cele mai invalidante maladii neurologice ale adulților tineri, poate însoți pacientul de la vârste foarte fragede și până târziu în viață. Imprevizibilă și amăgitoare, această boală poate avea recăderi frecvente sau foarte rare, iar cei afectați sunt adesea tentați să renunțe la tratament.



Totuși, așa cum ne relatează doamna Simona Carolina Tănase, fondatoarea Asociației Învingătorii Sclerozei Multiple — ea însăși pacient și militant pentru drepturile acestei comunități —, boala nu întreabă pe nimeni „Câți ani ai?” și nici când să lovească. Aderența la tratament îi oferă pacientului șansa de a rămâne independent și integrat în societate cât mai mult timp. Despre provocări și lupta cu Scleroza Multiplă în România ne povestește

doamna Simona Carolina Tănase, pe care o veți mai întâlni și în paginile Revistei Alphega Farmacie.

Alphega Farmacie (AF): Cum decurge, de obicei, parcursul pacientului de la primele simptome până la stabilirea diagnosticului?

Simona Carolina Tănase (SCT): Este o întrebare dificilă, pentru că trebuie ținut cont de faptul că nu există boală, ci pacient. Cel mai adesea, primul simptom apare cu mult timp înainte de a-ți da seama că este un simptom: oboseală, amețeli, uneori probleme de mers, vedere încețoșată, dureri de cap — dar toate acestea dispar într-un timp mai scurt sau mai lung. Apoi, după câteva zile, luni sau chiar ani, boala debutează în forță cu neuropatie, vedere dublă sau blocarea membrelor inferioare. Aceste simptome te duc către un specialist (oftalmolog sau neurolog), iar de aici urmează, în cel mai bun caz, un set de

investigații care conduc la un diagnostic corect. Așadar, poate dura de la câteva luni până la câțiva ani.

AF: Ce provocări specifice întâmpină pacienții tineri, în special copiii și adolescenții, după diagnosticare?

SCT: În momentul de față, sunt peste 250 de copii și adolescenți diagnosticați cu Scleroză Multiplă, unul dintre cei mai mici fiind un copil de doar 3 ani. Din observațiile mele, cea mai mare provocare o reprezintă părinții, care se sperie la auzul numelui acestei afecțiuni, refuză să accepte realitatea și cred că, foarte repede, copilul lor va ajunge într-un scaun cu rotile. Nimic mai fals. În 2025, Scleroza Multiplă, odată diagnosticată, are tratament. Marile provocări, pentru copii și adolescenți în România, sunt faptul că există doar două centre de diagnostic, iar în ciuda abundenței de informații medicale, părinții aleg

adesea sursele din social media. Acolo întâlnesc pacienți adulți, cu experiențe diferite, reușite și eșecuri, diverse stadii de dizabilitate. Din păcate, aceste informații sunt pentru unii mai valoroase decât ceea ce le explică medicul. În plus, pe fondul unei educații medicale minime, unii adolescenți care devin tineri adulți, dar și cei proaspăt diagnosticați, opresc tratamentul pentru că au auzit sau citit că aceste terapii au reacții adverse sau au ascultat de un „vindecător”. Chiar dacă timp de 4-6 luni după întreruperea tratamentului organismul mai are o oarecare protecție, boala revine ulterior mult mai agresiv, provocând dizabilități irecuperabile.

AF: În ce măsură reușesc pacienții cu SM să se integreze în societate și să-și mențină activitatea profesională?

SCT: La început, sunt foarte bine integrați la locul de muncă, cu condiția să nu fi acumulat prea multe concedii medicale. Pe măsură ce boala avansează, situația se schimbă. Diversitatea simptomelor face ca pacientul să fie înlăturat din cercul de prieteni, marginalizat de societate. Apoi, urmează o pensionare forțată pe caz de boală.

AF: Ce le recomandați acestor pacienți pentru a depăși dificultățile fizice și psihice cu care se confruntă?

SCT: Cred că cel mai important este să nu renunțe la ei înșiși! Este foarte dificil să te vezi pensionar înainte



de vreme. Mișcarea este esențială. Trebuie să înceapă să facă mișcare, să descopere plimbările, urcatul scărilor — firește, în măsura în care se poate. Dacă nu au această posibilitate, să practice cât mai des kinetoterapie. Din punct de vedere psihic, este important să caute sprijin specializat. A merge la psiholog este un pas esențial, pentru că te ajută să te accepți, să te redescoperi, să scoți la iveală ce este mai bun în tine, să gestionezi mai ușor limitele impuse de boală.

AF: Ce supape există pentru găsirea unui echilibru în viață?

SCT: Aici, fiecare trebuie să se oprească și să asculte ce-i spune inima, să caute copilul din el.

AF: Dumneavoastră sunteți creativă și vă exprimați prin artă, prin pictură. Considerați că arta poate fi un sprijin și pentru alți pacienți?

SCT: Oh, da! Orice tip de artă este o descătușare, un

echilibru între realitate și imaginar, o ieșire din durere — pentru că te concentrezi pe orice altceva decât pe durere și boală.

„Fiecare dintre noi este un artist, doar că unii încă nu au descoperit acest lucru.” — Maya Angelou.

AF: Există lecturi sau opere artistice care v-au ajutat să vă regăsiți echilibrul interior și pe care le-ați recomanda?

SCT: Aș menționa în mod special un cântec al lui Edith Piaf: „*Non, je ne regrette rien*”. L-am ascultat de sute de ori, din adolescență și până acum, mai ales că de vreo 7 ani este și melodia telefonului meu. Am ales-o după ce am înțeles-o cu sufletul. Dacă regreți ceea ce ai făcut, rămâi blocat într-o stare de vinovăție. Cui îi mai folosește? Vezi ce ai greșit, judecă-te cu blândețe și repară așa cum știi acum.

O carte edificatoare este **Când corpul spune NU** de Gábor Maté – te ajută să înțelegi și să accepți motivele pentru care ne îmbolnăvim.

INFOMama

- aplicația dedicată gravidelor și viitoarelor mame

La începutul lunii aprilie 2025, Organizația Salvați Copiii România a lansat unica aplicație mobilă din România special dezvoltată pentru gravide și mame. INFOMama le ajută pe tinere să obțină informații din partea specialiștilor în sănătate cu privire la sănătatea în timpul sarcinii și îngrijirea nou-născutului, până la vârsta de un an.

Context – acces limitat la servicii medicale

Deși accesul la informații despre sănătatea mamei și a fătului este larg răspândit, atât în mediul urban, cât și în mediul rural, datorită disponibilității internetului și a conectivității de peste 88% a gospodăriilor la nivel național, din care peste 83% la nivel rural, există încă un ecart masiv între accesul la informații și prezentarea la medic.

În România, 17,2% dintre nașteri au loc fără control prenatal, iar 25% dintre adolescentele gravide nu primesc îngrijire medicală în sarcină. Între 2019–2023, s-au înregistrat aproape 39.000 de nașteri la mame minore, inclusiv 3.600 sub 15 ani. În zonele rurale, jumătate dintre gravidele minore nu fac niciun control ginecologic, rata mortalității infantile fiind mai mare decât în urban. Lipsa accesului la servicii, educație și venituri stabile agravează situația.

Organizația Salvați Copiii România a dezvoltat o aplicație dedicată gravidelor și proaspetelor mame, în care informarea medicală, direcționarea către un medic specialist și serviciile mobile



sunt interconectate, pentru a preveni complicațiile ce pot surveni în timpul sarcinii și imediat după naștere.

INFOMama – aplicația care ghidează gravida și mama la fiecare pas

Gravidele și mamele din România au acum la dispoziție un instrument digital unic care le poate sprijini în fiecare etapă a sarcinii și după naștere: aplicația mobilă **INFOMama**. Aceasta este prima aplicație dezvoltată în România, alături de medici neonatologi, pediatri, ginecologi și psihologi, ce oferă informații medicale validate și sprijin personalizat pentru femeile însărcinate și proaspetele mame, în special din comunitățile vulnerabile și din zonele rurale.

INFOMama permite crearea unui profil personalizat al gravidei și oferă notificări automate privind analizele, consultațiile și ecografiile recomandate în funcție de stadiul sarcinii, dar și acces direct la informații esențiale precum:

- drepturile gravidei (inclusiv salariate, nesalariate sau minore)
- nutriția în sarcină
- sănătatea mintală maternă
- alăptare, vaccinare, acordarea primului ajutor și îngrijirea bebelușului

INFOMama este un partener digital de încredere, care poate oferi sprijinul necesar viitoarelor mame.

Aplicația este gratuită și poate fi descărcată din magazinele de aplicații Android și iOS.



Se poate să iasă o treabă bună

DIGEST Family

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

din
prima zi
de viață



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

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)



Potrivită Pentru:

parotherm.
mouth spray



Igienă orală zilnică.



Afte și ulceratii bucale.



Persoane cu brackets-uri sau implanturi dentare.



Prevenirea respirației urât mirositoare (halitoza).



Potrivită Pentru:

băile felix
thermal.
water



Piele sensibilă, uscată, atopică sau iritată



Arsuri solare minore și roșeață



Ten expus la factori externi agresivi



Reîmprospătarea tenului în orice moment al zilei

Ce să nu faci când mergi la piscină

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Afitoterapie

În sezonul estival, și mai ales în zilele caniculare, piscina, ștrandul sau bazinul de înot reprezintă o mare tentăție și un mijloc excelent de relaxare. Pentru a te distra în siguranță, este bine să te informezi înainte despre ce trebuie să faci și ce nu trebuie să faci când mergi la înot și să te asiguri că aceste locuri publice pe care le alegi sunt sigure pentru sănătatea ta și a familiei tale.

Cum alegi un loc sigur pentru înot?

Dacă vrei să te bucuri din plin de apă și soare, trebuie să alegi un bazin curat. Ține cont de recomandările unor prieteni sau caută referințe în social media. Când ajungi la locul respectiv, înainte de a intra în apă, este recomandat să verifici dacă sunt respectate regulile de curățenie și igienă, dacă există coșuri de gunoi, dușuri și grupuri sanitare, dacă există un punct de prim ajutor.

Ce boli poți lua de la piscină?

Piscina este un mediu cald și umed, care favorizează dezvoltarea microbilor. Unele boli sunt cauzate chiar de substanțele antiseptice folosite.

Iată care sunt principalele boli pe care le poți contacta de la piscină, ștrand sau bazinul de înot:

- Micozele cutanate – sunt cauzate de ciuperci, afectează în special picioarele
- Candidoza vaginală –

poate fi cauzată de clorul și pH-ul acid al apei din bazin

- Infecții bacteriene cutanate: foliculitele, impetigo sau furunculele
- Conjunctivita (ochi roșii, senzație de usturime sau de „nisip în ochi”)
- Infecții gastrointestinale – acestea sunt cauzate de microbii prezenți în apă și se pot manifesta prin dureri abdominale, vărsături, diaree, febră
- Hepatita A este o altă boală ce poate fi cauzată de ingerarea apei de bazin sau a mâncării contaminate, atingerea mânerelor murdare sau a toboganelor de apă
- Dermatita de contact și agravarea acneei vulgare – ca urmare a expunerii la clor
- Negii (verucile) – sunt infecții virale cutanate, apar frecvent la mâini sau la picioare
- Granulomul de piscină – infecție bacteriană, apare frecvent la nivelul genunchilor
- Arsurile solare – cauzate de expunerea necontrolată la soare.

Ce să NU faci când mergi la piscină:

- Nu intra în apă dacă simți un miros puternic de clor, apa este tulbure sau sunt prea multe persoane în bazin
- Nu intra în apă dacă ai răni pe corp
- Nu face sărituri în apă și, mai ales, nu sări în cap; te poți răni grav, poți să rămâi paralizat și poți afecta persoanele din jurul tău
- Nu umbla desculț în zona piscinei sau la grupurile sanitare
- Nu te expune la soare fără protecție solară corect aplicată
- Evită alcoolul și medicamentele ce pot afecta capacitatea de reacție înainte să înoți
- Evită înotul pe timp de ploaie/furtună
- Nu lăsa copii nesupravegheați la piscină
- Nu uita să faci duș înainte și după baie.

Respectă aceste sfaturi simple și bucură-te în siguranță de apă și de soare!

Sânzienele

- efecte antitumorale dovedite științific



Dr. Mariana Olingheru - Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Aпитераpie

Sânzienele galbene (*Galium verum*) sunt plante medicinale din familia Rubiaceae. Aceste flori magice ale verii sunt galbene, minuscule, cu patru petale dispuse în formă de cruce. Sunt cunoscute și sub denumirea „Lady's Bedstraw” (eng), „drăgaică” sau „Floarea Sfântului Ioan”.

Utilizări cunoscute în medicina tradițională

Sânzienele galbene au efecte antioxidante, antiinflamatoare, antitumorale, sedative, cicatrizante, hemostatice și reglatoare hormonale. Sunt recomandate de multe secole pentru afecțiuni digestive, urinare, nervoase, menopauză, hipotiroidie și hipertiroidie, cancer laringian sau de limbă, dureri articulare, obezitate, oboseală.

Efecte antitumorale dovedite științific

Sânzienele galbene au virtuți terapeutice diferite de alte specii *Galium*, prin conținutul de antioxidanți, acizi organici, săruri minerale și enzime. Cu o istorie lungă în medicina tradițională, specia *Galium verum* a atras atenția cercetărilor științifice în ultimii ani, deoarece a dovedit efecte antioxidante și citostatice.

Indicațiile în oncologie

Cancer de cap și gât: Studiile

au arătat că extractul apos de *Galium verum* are efecte citotoxice asupra liniilor celulare de carcinom laringian sensibile și rezistente la chimioterapie, inhibând invazia și motilitatea celulelor tumorale.

Protecția keratinocitelor mucoase:

Extractul de *Galium verum* protejează keratinocitele mucoase împotriva daunelor toxice ale ADN-ului, ceea ce sugerează un potențial rol preventiv și terapeutic concomitent în cancerul de cap și gât.

Melanomul uman (linie celulară A375)

Un studiu din 2024 a demonstrat că extractele de *Galium verum* (în special cele etanolicе și butanolicе) reduc semnificativ viabilitatea celulelor A375, cu o scădere de până la 69% la o doză de 55 µg/mL. Aceste extracte induc modificări nucleare specifice apoptozei, precum fragmentarea nucleară și condensarea cromatinei, sugerând un efect citotoxic

direct asupra celulelor canceroase.

Cancerul colorectal (linie celulară HT29)

Un alt studiu a arătat că extractul metanolic de *Galium verum* induce apoptoza în celulele HT29 prin activarea căii Bax-dependentă și creșterea nivelurilor de specii reactive de oxigen (ROS), ceea ce duce la oprirea ciclului celular în faza G0/G1 și scăderea viabilității celulare.

Instrucțiuni de utilizare:

Florile de sânziene se administrează sub formă de infuzie, decoct, extract apos sau tinctură. Pot fi utilizate atât pentru uz intern, cât și pentru uz extern. Este important de menționat că utilizarea *Galium verum* în tratamentele oncologice este considerată complementară, și nu un substitut pentru terapiile convenționale, iar administrarea sa trebuie să fie supravegheată de un specialist în domeniul medical.

Referințe

1. Effect of *Galium Verum* Aqueous Extract on Growth, Motility and Gene Expression in Drug-Sensitive and -Resistant Laryngeal Carcinoma Cell Lines. Schmidt M, Scholz CJ, Gavril GL, et al. *International Journal of Oncology*. 2014;44(3):745-60. doi:10.3892/ijo.2013.2220.
2. *Galium Verum* Aqueous Extract Strongly Inhibits the Motility of Head and Neck Cancer Cell Lines and Protects Mucosal Keratinocytes Against Toxic DNA Damage. Schmidt M, Potednik C, Roller J, Hagen R. *Oncology Reports*. 2014;32(3):1296-302. doi:10.3892/or.2014.3316.
3. Recent Updates Regarding the Antiproliferative Activity of *Galium verum* Extracts on A375 Human Malignant Melanoma Cell Line. Alexandra-Denisa Semenescu et al ; *Life (Basel)* 2024 Jan 11;14(1):112. doi: 10.3390/life14010112
4. Phytochemical and biological screening of aqueous *Galium verum* L. extract; Alexandra-Denisa Semenescu. <https://doi.org/10.35219/foodtechnology.2023.2>
5. The Apoptotic Effect of Methanolic Extract of *Galium verum* on HT29 Cell Line. Pashapour, S., Heshmati, M., Mousavi, Z., & Esmaili, S. (2022). *Journal of Biological Studies*

SILIMARINĂ + COLINĂ

www.milkthistle.ro



Susține funcția hepatică!



- ✓ Protejează sistemul hepatic de efectul radicalilor liberi
- ✓ Contribuie la procesul de regenerare a celulelor hepatice
- ✓ Menține funcționarea normală a ficatului

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

teva

Fără **AU!** viața e **UAU!**



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

Reduce febra

Adulți și adolescenți cu vârsta peste 12 ani:

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

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

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

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

Viza de publicitate nr. 7076/31.01.2025

RO_MP_10_24

MULTI-RO-00447-10-25

Usturime și urinări frecvente?

BiSeptol® Urinar

te scapă rapid de disconfort!



albastru de metilen



merișor



afin



uleiuri esențiale

Acesta este un supliment alimentar. A se citi cu atenție prospectul / informațiile de pe ambalaj.



DACIA PLANT®
FORȚA BINEFĂCĂTOARE A PLANTELOR

Eliminați corect bacteriile din sticla reutilizabilă pentru apă

Ambalajele de apă și alte băuturi din comerț sunt de unică folosință și, din diferite motive, nu se recomandă reumplerea lor. O sticlă sau un bidon reutilizabil, din material plastic sigur pentru acest scop (precum tritan), din sticlă borosilicată sau din oțel inoxidabil (inox), reprezintă soluții ideale pentru hidratare pe parcursul zilei. Cum ne asigurăm, însă, că recipientul este curat și nu prezintă niciun risc pentru sănătate?

Întrebarea este validă și nu suntem singurii care o adresează. Cercetătorul american Carl Behnke, expert în siguranță alimentară, a fost curios să afle cât de curate sunt sticlele reutilizabile de apă ale colegilor și studenților de la Universitatea Purdue din Indiana și a realizat un studiu privind coloniile de bacterii din interiorul acestora.

Ce a descoperit?

„Mi-am dat seama că senzația de alunecare pe care o simțeam în interiorul sticlei nu era din cauza materialului, ci mai degrabă din cauza unei acumulări bacteriene.”
– Carl Behnke

Studiul lui Carl Behnke a pornit de la modul de utilizare, și anume reumplerea sticlelor fără o igienizare prealabilă, și a descoperit că acest obicei duce la contaminarea microbiană excesivă și

potențial periculoasă a conținutului, cu atât mai mult cu cât acesta este cald.

Au fost identificate niveluri semnificative de bacterii coliforme și heterotrofe pe suprafețele interioare ale sticlelor, iar suprafețele exterioare conțineau inclusiv materii organice, facilitând transmiterea organismelor infecțioase în interior. Cercetarea a evidențiat faptul că materialul sticlei, frecvența de umplere, temperatura și tipul de băutură, alături de obiceiurile de curățare reprezintă factori care influențează contaminarea.

Atât studiul prezentat, cât și altele similare, atrag atenția asupra faptului că, deși sticlele reutilizabile au un impact semnificativ mai redus asupra mediului, igienizarea corectă a acestora este crucială pentru a preveni riscurile pentru sănătate.

Cum curățăm sticla reutilizabilă?

1. zilnic – spălați interiorul și exteriorul sticlei cu apă caldă și detergent de vase după fiecare golire. Opțional, folosiți o perie pentru sticle și curățați zonele mai greu accesibile.

2. săptămânal – dacă bidonul este din inox sau sigur pentru introducerea în mașina de spălat vase, clătiți interiorul cu apă clocotită și puțin detergent de vase, respectiv spălați-l în mașină la temperaturi înalte.

3. Utilizați o perie mai mică pentru a curăța capacul (și, eventual, paiul) cu apă caldă și detergent de vase, ori cu o pastă din bicarbonat de sodiu și apă.

4. Lăsați sticla/bidonul și piesele să se usuce la aer, pentru a preveni acumularea de bacterii cauzată de umiditate și căldură.



Allergix Free

efect cât ai clipi

PENTRU CĂ
FIECARE CLIPĂ CONTEAZĂ



Mâncărime



Uscăciune



Roșeață și iritație



**Spray pentru
alergii oculare**

Fără conservanți



Acestea sunt dispozitive medicale. Citiți cu atenție prospectul.

MIKSL-MHC66/03/2025

TONIMER

lab: **AEROSOL**



salinitate
3%

100%
apă de mare



- ✓ Fluidifică mucusul
- ✓ Acțiune decongestionantă
- ✓ Indicat în afecțiunile acute și cronice ale tractului respirator inferior:
 - bronșiolite la sugari și copii
 - fibroză chistică
- ✓ Pentru nou-născuți, copii și adulți

Acesta este un dispozitiv medical CE 0546. Pentru atenționări și instrucțiuni de utilizare citiți cu atenție prospectul.

Atenție la provocările de pe rețelele sociale

O nouă tendință în ceea ce privește provocările de pe rețelele sociale vizează testarea limitelor organismului în diferite situații ce țin de propria sănătate, în moduri cu atât mai periculoase cu cât riscurile implicate nu sunt pe deplin înțelese.

CONECTARE

Anul acesta, mai multe autorități din domeniul sănătății din țări precum Franța, Elveția, Belgia, Germania și chiar din România au alertat populația și, mai ales, părinții cu privire la o provocare îngrijorătoare cunoscută sub numele de „**Provocarea Paracetamol**”. Provocarea constă în administrarea unei supradoze intenționată de paracetamol (Acetaminophen), pentru a evalua rezistența organismului și a compara durata spitalizării, cu prietenii și câștigă popularitate în rândul copiilor și adolescenților, care petrec timp pe rețele de socializare online.

Ceea ce tinerii nu știu este efectul hepatotoxic devastator al unei doze prea mari de paracetamol, un medicament cu rol antipiretic și analgezic, utilizat în mod normal pentru scăderea febrei și a durerii, în doze adaptate vârstei și greutateii copilului ori adultului, menționate pe prospect sau în rețetă. Paracetamolul devine periculos atunci când se depășește doza maximă recomandată per administrare sau pe

Provocarea Paracetamol



parcursul unei zile, ori dacă nu este respectat intervalul minim dintre doze.

O cantitate prea mare de paracetamol poate provoca leziuni hepatice grave, uneori ireversibile, ce ar impune necesitatea unui transplant de ficat. Un alt element periculos este acela că, la început, o supradoză poate să nu provoace simptome vizibile, ducând, astfel, la o falsă impresie de siguranță. Ulterior, în primele 24 de ore, pot apărea greață, vărsături, dureri abdominale, lipsa poftei de mâncare și transpirație abundentă. În cazuri mai grave, pot fi afectați rinichii sau pancreasul.

Ce este de făcut?

Țineți paracetamolul în locuri sigure, inaccesibile copiilor, iar în caz de suspiciune de supradoză, contactați imediat numărul de urgență **112**.

De altfel, asigurați-vă că păstrați toate medicamentele departe de accesul copiilor, în orice moment. Iar pe măsură ce cresc, citiți împreună prospectele și învățați-i despre rolul medicamentelor în tratarea simptomelor și a bolilor, atât timp cât se respectă dozajul corect.

Deși reprezentanții rețelei TikTok, pe care s-a vehiculat acest challenge, au realizat verificări și au blocat hashtag-uri ce ar putea aminti de provocare, este esențial să discutați deschis cu copiii, pentru a-i face conștienți de pericolul intrării în astfel de situații. Învățați-i să fie selectivi și să se informeze din alte surse sigure despre concepte, idei și impactul asupra sănătății al unor substanțe sau acțiuni care nu le sunt cunoscute.

Equilibra®



Combinatie optimă
magneziu și vitamină B6

magneziu



shutterstock

Energie pentru bucurie!



☑ capsulă vegetală
☑ fără zahăr ☑ fără lactoză

- ☑ asociere sinergică de magneziu și vitamină B6 -> cumulează efectele benefice
- ☑ sare organică -> absorbție superioară a magneziului
- ☑ o cutie de Equilibra® -> necesarul complet pentru o lună

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

Antibiotice **a+**

Terapia prin artă

- o cale blândă spre vindecare

Diana Amza, psihoterapeut

Copiii și adolescenții se află într-o perioadă de dezvoltare rapidă, atât fizică și socială, cât și cognitivă și emoțională. Aceste etape vin cu provocări variate, iar mulți dintre ei simt nevoia de a se exprima, de a fi înțeleși și acceptați, dar nu au întotdeauna instrumentele, cuvintele sau spațiul potrivit pentru a face acest lucru.



Nu orice experiență poate fi surmontată pe cont propriu

La vârste mici, copiii depășesc de cele mai multe ori în mod natural fricile și problemele de adaptare, însă atunci când acestea sunt de intensitate mare și împiedică activitatea zilnică, somnul, adaptarea la școală, este nevoie de o intervenție psihoterapeutică timpurie.

corporală, labilitate emoțională, dependențe de substanțe sau parcurgerea unor perioade cu stres ridicat și dificultăți de adaptare.

Cum putem oferi copiilor și adolescenților o modalitate eficientă și sigură de a-și exprima chiar și acele emoții ascunse? De a-și depăși dificultățile și de a se dezvolta treacând cu blândețe dincolo de limitele limbajului?

hobbyurilor, centrându-se pe procesele psihologice și pe obiective terapeutice și, ceea ce este mai important, nu necesită talent artistic.

Specialiștii formați în art-terapie sau în tehnici expresiv-creative adaptează tehnicile, materialele și modul de explorare a artei în funcție de vârsta persoanei, de specificul problemei și al nevoilor individuale. Și astfel, din eliberarea mâinilor, se nasc povești cu zâne și vrăjitoare prin care cei mici depășesc frica de întuneric sau de școală, sau alegorii ale emoțiilor și gândurilor prin care tinerii învață să se raporteze altfel la experiențe.



“Puteam să exprim lucruri prin culori și forme, pe care altfel nu le-aș fi putut exprima.”

– Margaret Naumburg,
fondatoare a terapiei prin artă

În cazul adolescenților, pe fondul firav al personalității în devenire și al blocajului în comunicare sau în conștientizarea trăirilor, problemele pot escalada mult mai rapid. Se recomandă apelarea la specialist în cazul în care apar semne de: depresie, anxietate, tulburări de alimentație și de imagine

Terapia prin artă – vindecare pentru toate vârstele

Răspunsul la aceste nevoi este oferit de terapia prin artă. Aceasta reprezintă un mijloc de exprimare blând, non-intruziv, creativ, plăcut și concret, a aspectelor din sine. Ea este diferită de creația artistică de tipul

Copiii se bucură în mod firesc de această activitate care restructurează viața lor internă, iar adolescenții, chiar dacă pot păși uneori timid pe calea exprimării de sine prin artă, învață să lase vocea critică deoparte și să aprofundeze simbolurile care, încet-încet, se armonizează și permit consolidarea unui „Eu” sănătos.



La ce să te aștepți în sesiunile de terapie prin artă?

În primul rând, o astfel de sesiune constă într-o parte introductivă, în care este prezentată tema de lucru în funcție de problema abordată. Urmează apoi un timp dedicat activității art-terapeutice, în care psihoterapeutul ghidează, însoțește sau provoacă.

Terapia prin artă folosește mijloace creative precum desenul, pictura, sculptura și modelajul, teatrul, mișcarea sau improvizația, fotografia sau colajul, așadar copiii și tinerii vor găsi un întreg univers de resurse creative care le vor trezi entuziasmul și dorința de a experimenta. Problemele din minte sunt așternute astfel în culori, modelate, puse în scenă – pentru a fi explorate și transformate. Ultima parte a sesiunii este rezervată procesării lucrărilor și așezării concluziilor.

În cazul copiilor preșcolari sau aflați la mica școlaritate, structurarea se produce spontan, facilitată de povești vindecătoare, jocuri sau scenarizări ale conflictelor interioare, activități ghidate de specialist cu blândețe, umor și creativitate. Cu cât vârsta copilului este mai mare, cu atât acesta poate accesa mai mult introspecția și explorarea simbolurilor împreună cu psihoterapeutul.

Beneficiile terapiei prin artă

includ reducerea stresului, îmbunătățirea stimei de sine, construirea unei atitudini pozitive față de învățare și experimentare, dezvoltarea cognitivă, precum și dezvoltarea unei reziliențe puternice. Prin această metodă, copiii și adolescenții nu doar că învață să își gestioneze emoțiile, ci și să se reconecteze cu propria creativitate, descoperind o lume plină de posibilități.

Așa cum am putut observa în practica terapeutică, tehnicile creative și expresive oferă un mijloc de a te trăi pe tine dincolo de cuvinte și de a te vindeca... la orice vârstă.

Ea face ca strălucirea să reapară în ochii copiilor, odată ce au realizat contactul cu partea sănătoasă și creativă din ei, ori ca fricile, furiile și vinovățiile ascunse să fie împlânzite și transformate odată ce prind formă și poveste.

Ea îi coboară pe adolescenții captivi „în capul lor” înapoi la lumea simțurilor și emoțiilor, împuternicindu-i asupra propriei ființe.

Aplicată familiei, terapia prin artă îi unește pe membri și armonizează relațiile.

În cazul adulților, se desface nodul autocriticii și al perfecționismului, eliberând copilul creativ uitat sub povara anilor. Uneori se miră când mă aud întrebând: „Ai vrea să desenezi asta?”

Terapia prin artă este la fel de mult în mine cât poate fi în fiecare dintre noi!



ANALGEX[®]

400 mg ibuprofen / 325 mg paracetamol

Când te doare tare, tare!

- Durere de cap
- Dureri menstruale
- Durere în gât
- Dureri dentare
- Dureri musculare
- Durere de spate



Se administrează 1 comprimat filmat de 3 ori pe zi
la interval de minim 6 ore, maxim 3 zile.

- Ameliorează durerea
- Reduce inflamația
- Scade febra

Analgesic ameliorează durerea, reduce inflamația și scade febra. Se administrează 1 comprimat filmat de 3 ori pe zi la interval de minim 6 ore, maxim 3 zile. Nu se recomandă copiilor sub 18 ani, femeilor gravide în ultimele 3 luni de sarcină, persoanelor cu insuficiență cardiacă severă, insuficiență hepatică sau insuficiență renală. Dacă sunteți gravidă în primele 6 luni sau alăptați, întrebați medicul înainte de a lua acest medicament.

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. 7145 / 01.04.2025

 LAROPHARM

www.sanohepatic.ro

Beneficiu dublu într-un singur comprimat!



- ✓ **Susține
ficatul**
- ✓ **Favorizează
eliminarea
toxinelor
din organism**

Sanohepatic®
ColeSTEROL
— plus —
Supliment alimentar

- › susține funcționarea normală a ficatului
- › reduce oboseala și extenuarea
- › favorizează eliminarea toxinelor din organism

60 comprimate
filmate

Colină › Monacolină K › Fitosteroli
Acid folic › Vitamina B₆ › B₁₂

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

FORȚĂ DUBLĂ ÎMPOTRIVA STRESULUI!



MAGNEZIU IONIC
375 mg
Într-o singură doză de administrare

- ✓ Contribuie la menținerea echilibrului psihic
- ✓ Pentru un somn odihnitor



Eul *artificial*

Diana Amza, psihoterapeut

Sentimentul de a fi „eu” este comun omenirii și totuși propriu fiecărei persoane în parte. Nimeni nu poate spune „eu” decât referindu-se la sine. În interacțiunea perpetuă cu lumea exterioară, influențele pătrund în fiecare om și emană din fiecare om, dându-ne posibilitatea să ne echilibrăm și să ne adaptăm. Tehnologia nu este mai prejos – ea este o creație umană care se răsfrânge asupra creatorului său, modelându-l, la rândul ei, într-o bulă de feedback.



Astfel de exemple putem observa și în cazul aplicațiilor care folosesc Inteligența Artificială (AI). Acestea devin din ce în ce mai variate și reușesc să pătrundă în toate colțurile vieții – până și în nucleul ființei umane, Eul său. Deși această pătrundere este pentru mulți încă superficială, există categorii ale populației vulnerabile la artificializare, cu toate efectele pe care aceasta le atrage.

De departe, cele mai vulnerabile categorii de persoane sunt copiii, adolescenții, persoanele care se confruntă cu procese ce implică schimbări corporale

(accidente, îmbătrânire), cele care suferă de tulburări de personalitate, anxietate, depresie, tulburări ale imaginii de sine sau de alimentație.

Neajunsul chipului tău

Instrumentele de editare a pozelor ne invită să ne corectăm înfățișarea, ca să fim atrăgători pentru ceilalți. Aplicațiile cu filtre AI pot ușor modifica imaginile; dincolo de a reprezenta un instrument creativ, ele devin colivii de aur.

Astfel ia naștere ceea ce aș putea numi „Eul artificial” – masca rezultată în urma aplicării modificărilor prin AI, mască interiorizată, în care ajungi să crezi și fără de care nu mai ești bine cu tine. Această proiecție idealizată a sinelui începe ca un joc și se prăbușește în autoamăgire. Sub ea mijește nemulțumirea de sine și prea puțină acceptare a ta așa cum ești.

Măsurile pentru un Eu sănătos

În epoca tehnologizării subtile a psihicului uman,

iată câteva lucruri pe care le poți face pentru tine:

- Menține aspectul natural. Nu folosi filtre pentru slăbirea siluetei, modificarea feței sau idealizare.
- Nu folosi filtre care batjocoresc imaginea corporală, fie și doar pentru distracție (nasuri prea lungi, chipuri distorsionate, mărirea ochilor).
- Urmărește promotorii ai imaginilor nemodificate AI – pentru a-ți alimenta mintea cu imagini realiste.
- Păstrează gândirea critică – nu tot ce vezi ca imagini frumoase este și realitatea. Filtrele sunt folosite intens, iar „standardul” de frumusețe este alterat.
- Caută să apreciezi naturaletă și micile detalii care contribuie la unicitatea fiecăruia.

Este important să fii conștient de ceea ce se întâmplă cu tine – apelează la sprijinul psihologului pentru a avea o relație bună cu tine și corpul tău, la orice vârstă!



AUDISPRAY

Ajută-i pe cei mici să exploreze lumea!

**+3
ani**

TRATAMENTUL
dopurilor de cerumen

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

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



**+6
luni**

TRATAMENTUL
durerii de ureche

ACTIONE DUBLĂ:
favorizează vindecarea
inflamației și calmează
durerile de ureche

COMPOZIȚIE DUBLĂ:
Lidocaină 0.5% anestezic
local pentru calmarea
urechii și glicerol cu efect
higroscopic pentru
reducerea inflamației



DOZAJ

- Câte 4 pulverizări în fiecare ureche
cu 15-30 de minute înainte de extracție
 - Câte 2 pulverizări până la de 2 ori pe zi,
pentru eliminarea dopului
- Durata maximă: 5 zile

DOZAJ

- Câte 2 picături în fiecare ureche
- Până la de 3 ori pe zi
- Durata maximă: 3 zile

Cooper



MagnaPharm

Audispray Ultra și Audispray Dolo sunt dispozitive medicale clasă III.
Vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare și informațiile de pe etichetă.

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.



Somnul

- când este prea mult

Hipersomnia este o tulburare de somn caracterizată prin somnolență excesivă în timpul zilei, chiar și după un somn nocturn adecvat, sau prin perioade prelungite de somn noaptea (de peste 10-11 ore), care nu aduc odihna necesară. Aceasta poate afecta semnificativ activitățile zilnice, deoarece nu este vorba doar despre oboseală ocazională, ci de o stare cronică, ce reduce productivitatea și calitatea vieții.

Tipuri de hipersomnie

Hipersomnia poate fi clasificată în două categorii principale:

Hipersomnia primară

include afecțiuni fără cauze externe clare:

- **Narcolepsia tip 1** este determinată de lipsa substanței hipocretină, ce afectează controlul somnului și provoacă episoade de slăbiciune musculară (cataplexie).

- **Narcolepsia tip 2** este similară, dar fără cataplexie și cu simptome mai ușoare.

- **Hipersomnia idiopatică**, ce nu are cauze cunoscute, însă somnul nu este odihnitor.

- **Sindromul Kleine-Levin** afectează în special adolescenții de sex masculin, cu episoade repetate de somn extrem (până la 20 de ore pe zi).

Hipersomnia secundară

este cauzată de alte afecțiuni, precum apneea de somn, afecțiuni neurologice și psihiatrice (epilepsie, boala Parkinson, depresie), scleroza multiplă, factori genetici și dezechilibre hormonale (hipotiroidismul), obezitate sau anumite



medicamente și substanțe (inclusiv alcool).

De asemenea, insomnia sau munca în ture pot contribui la oboseala cronică pe parcursul stării de veghe.

Efectele asupra activității zilnice includ dificultăți de concentrare, scăderea performanței profesionale, afectarea relațiilor sociale și riscuri crescute de accidente, deoarece există pericolul de a adormi în timpul conducerii unui vehicul sau utilaj.

Diagnostic și tratament

Diagnosticul hipersomniei se poate stabili după 1-2 luni în care pacientul acuză simptome specifice și implică o evaluare medicală detaliată, inclusiv teste de somn, analize de sânge, scanare CT, pentru identificarea cauzelor subiacente.

Tratamentul este complex și variază în funcție de tipul și cauza hipersomniei, dar întotdeauna va necesita modificări ale stilului de viață, și anume: menținerea unui program regulat de somn, evitarea consumului de cofeină în a doua parte a zilei și de alcool înainte de culcare, activitate fizică zilnic, un regim alimentar bogat în fructe, legume și surse de proteine, dar cu aport scăzut de grăsimi saturate și zahăr.

Este posibil ca medicul să vă recomande terapie cognitiv-comportamentală, pentru a îmbunătăți calitatea somnului, dacă există componentă depresivă – antidepresive, modificarea medicației pentru afecțiuni existente sau medicamente stimulante, ce susțin starea de alertă pe parcursul zilei.

Putem avea amintiri de la un an?



De la ce vârstă aveți primele amintiri ale copilăriei? Majoritatea oamenilor își amintesc acțiuni, evenimente, gânduri, vise abia de la 3-4 ani (amnezie infantilă), însă memoria, ca proces psihologic, funcționează încă din primele luni de viață. Așadar, de ce nu am avea amintiri chiar din acea perioadă, așa cum atestă descoperirile unui studiu realizat de către Universitatea Yale din Statele Unite ale Americii?

Memoria episodică versus memoria statistică

Memoria episodică și memoria statistică (sau învățarea statistică) reprezintă două moduri fundamental distincte, dar complementare de procesare a funcției memoriei.

Memoria episodică presupune codificarea și recuperarea rapidă a reprezentărilor detaliate, bogate în context, ale unor evenimente (o petrecere sau o excursie), permițând călătoria mentală în timp. În schimb, memoria statistică implică abstractizarea și suprapunerea caracteristicilor comune mai multor experiențe; permite învățarea chipurilor, a obiectelor, dezvoltarea limbajului și a mersului, pe baza tiparelor și secvențelor.

„Învățarea statistică se referă la extragerea structurii din lumea din jurul

nostru, și este de înțeles de ce învățarea statistică poate intra în joc mai devreme decât memoria episodică”, a declarat profesorul Turk-Browne de la Universitatea Yale, autorul principal al studiului.

Amintiri formate, ce nu pot fi accesate și redade. De ce?

Studiul realizat de către cercetătorii universității Yale a investigat mecanismele memoriei episodice la sugari cu vârsta între 4 luni și 12 luni, examinând activitatea hipocampului în timpul unei sarcini de recunoaștere vizuală.

Cercetătorii au observat că cei mici recunosc imagini văzute anterior și le privesc mai atent decât pe cele noi, activitatea hipocampului fiind direct legată de capacitatea sugarilor de a recunoaște imagini familiare.

Cu cât activitatea hipocampului era mai intensă în timpul vizualizării

unei imagini noi, cu atât copilul o recunoștea mai bine când o vedea din nou mai târziu, fenomen mai pronunțat la cei de peste 12 luni. Acest lucru sugerează o dezvoltare treptată a hipocampului în procesul de memorare episodică.

Concluziile indică faptul că sugarii pot forma amintiri episodice mai devreme decât se credea, iar amnezia infantilă ar putea fi mai degrabă o problemă de accesare a amintirilor decât de incapacitate de a le forma.

„Caracteristica amintirilor episodice este că le poți descrie altora, dar acest lucru nu este posibil sugarilor pre-verbali”,

explică profesorul Nick Turk-Browne, proces esențial ce permite stocarea și consolidarea amintirilor, așadar amnezia infantilă devine o problemă de accesare și recuperare a ceea ce există deja.



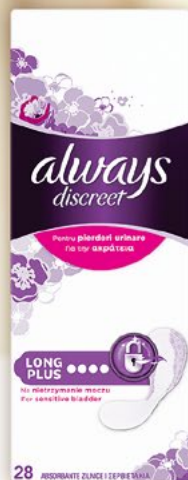
enzy sol

**De primă intenție în ameliorarea simptomelor
cauzate de dispepsie și intoleranțe alimentare
generate de deficitul enzimatic**



Protecție discretă la fiecare pas!

Pentru
**PIERDERI
URINARE**



always
discreet



Pampers®
pants



**Scutece-
chiloțel**
rezistente la
cacadandana



Cutaden®

cremă protectoare

**Îngrijire eficientă și protecție pentru
pielea întregii familii!**



Beneficii:

- Favorizează hidratarea și regenerarea
- Reduce senzația de mâncărime și roșeață
- Protejează pielea de diverși factori nocivi externi
- Reduce efectele negative cauzate de razele de soare
- Menține integritatea și sănătatea pielii

Indicat în:

- Răni ușoare
- Întepături de insecte
- Piele iritată

Alergia de sezon

- cum recunoști gramineele?

Polenul este una dintre principalele cauze ale alergiilor respiratorii (cu exacerbări ce pot determina, în timp, apariția astmului) și ale conjunctivitei alergice. Cea mai frecventă sursă alergenă în Europa, ce începe să-și facă simțită prezența încă din luna mai și până spre finalul lunii iulie, este familia gramineelor (Poaceae), sau a ierburilor, deoarece este larg răspândită.

Graminee sau ierburi – perioada de înflorire

Ierburile înfloresc primăvara, de obicei din aprilie până în iunie, dar polenul poate fi detectat și în septembrie în țările din sudul Europei. În nordul, centrul și estul Europei, perioada principală de înflorire a gramineelor debutează la începutul lunii mai și se încheie la sfârșitul lunii iulie. În zona mediteraneeană, înflorirea începe și se încheie de obicei cu o lună mai devreme (perioada activă pentru polenuri: mai-iunie). Polenizarea are loc cu aproximativ 2-3 săptămâni mai devreme la nivelul mării decât în regiunile muntoase. În general, în Europa, înflorirea ierburilor atinge apogeul în iunie.

Cum recunoaștem gramineele și unde le găsim?

Gramineele pot fi regăsite în locuri foarte variate, de la marginea drumului și până la pajiști și câmpii, iar uneori chiar ca plante ornamentale în curți și grădini. Așadar, este important să știm cum le recunoaștem.

Gramineele sau ierburile au frunze lungi, înguste și subțiri, care de obicei cresc pe două laturi ale tulpinii. Frunzele sunt dispuse alternativ, adesea în formă de „bucle” la bază. Marginile frunzelor sunt drepte, iar suprafața, netedă sau cu o nervură longitudinală. Tulpinile gramineelor sunt de obicei goale pe interior și segmentate, cu noduri, sunt flexibile și pot crește de la câțiva centimetri până la câțiva metri înălțime, în funcție de specie. Florile sunt mici, sub formă de spice și foarte bogate în polen, iar fructele gramineelor sunt semințele, de obicei mici și

cu o formă de cereală (de exemplu, grâu, secară).

Cum știți că aveți alergie la graminee?

Diagnosticul alergiei la graminee include două tipuri de teste: testul cutanat prick, care presupune aplicarea de extracte de ierburi pe piele pentru a observa reacțiile locale, și testarea IgE specifice, care implică prelevarea de sânge pentru a verifica sensibilitatea la graminee. Se recomandă efectuarea testului cutanat în afara sezonului alergic, pe când testul de sânge se poate preleva în orice moment al anului.

Cele mai comune specii de graminee ce provoacă alergii



Golomăț
Dactylis glomerata



Șovar
Poa trivialis



Raigras peren
Lolium perenne



Păiuș de livadă
Festuca pratensis



Timoftica
Phleum pratense



Secară
Secale cereale

Durerea de spate postpartum

- cauze și recomandări



Durerea de spate postpartum afectează multe femei, fiind o consecință firească a transformărilor fizice și hormonale din timpul sarcinii și nașterii. Aceste schimbări pot genera disconfort în zona lombară, care uneori se prelungește sau se intensifică după naștere.

Atenție! Nu acceptați durerile cronice sau de intensitate mare - discutați cu medicul.

Cauze pentru durerea lombară după naștere

Factori structurali și hormonal

Hormonii eliberați în timpul sarcinii, precum relaxina, slăbesc ligamentele și articulațiile pregătind corpul pentru naștere. Laxitatea articulară continuă în perioada postpartum și poate destabiliza coloana vertebrală și pelvisul.

Greutatea din timpul sarcinii exercită stres asupra zonei lombare și a mușchilor, provocând dureri de spate.

Schimbări și disfuncții musculare

Mușchii planșeului pelvian și mușchii abdominali se întind și se slăbesc în timpul sarcinii, iar uneori separarea mușchilor dreپți (cunoscută ca diastazis de dreپți abdominali) duce la pierderea capacității lor de a susține eficient abdomenul și spatelul, slăbind susținerea pelviană și crescând presiunea asupra zonei lombare.

Solicitări posturale și fizice

Înclinarea spatelului pentru a compensa creșterea uterului, precum și efortul fizic din timpul nașterii propriu-zise pun presiune asupra mușchilor zonei lombare. După naștere, activități precum alăptatul sau aplecarea și ridicarea copilului solicită musculatura spatelului, iar mișcările incorecte pot accentua durerile de spate și le pot croniciza.

Cum preveniți durerea de spate după naștere

Corectați postura și susțineți spatelul în timpul activităților prelungite sau bruște. Folosiți un suport pentru picioare, scaun cu spătar și o pernă de alăptat pentru a aduce bebelușul la nivelul pieptului. Când ridicați copilul, îndoiți genunchii și țineți spatelul drept. În picioare, alternați sprijinul pe câte un picior, folosind un scăunel. În primele 6

săptămâni postpartum, nu ridicați nimic mai greu decât bebelușul.

Faceți mișcare ușoară: plimbarea, yoga, tai chi sau înotul ajută la întărirea musculaturii. Seara, aplicați comprese calde în zona dureroasă, faceți o baie de 20-30 de minute ori un masaj, pentru a calma mușchii tensionați și a reduce disconfortul.

Alimentația echilibrată nutrițional și hidratarea optimă cu 2 litri de apă pe zi sunt esențiale pentru recuperarea musculară. Consumați alimente bogate în proteine slabe precum: carnea de pasăre, peștele, tofu și leguminoasele, deoarece ajută la restabilirea forței musculare.

Dacă durerea de spate nu cedează, discutați cu medicul de familie și cereți sfatul unui kinetoterapeut, care vă poate recomanda exerciții adaptate.

CICATHERM



Potrivită pentru:



Toate tipurile de piele, în special pielea sensibilă, iritată sau deshidratată.



Utilizare pe față și corp pentru o îngrijire completă.



Aplicare zilnică pentru menținerea hidratării și susținerea barierei naturale a pielii.



Potrivită pentru:



Toate tipurile de piele, inclusiv pielea sensibilă și pielea delicată a bebelușilor.



Utilizare zilnică pentru protecția și hidratarea pielii.



Afecțiuni precum eritem fesier, zgârieturi, arsuri minore sau iritații cauzate de factorii externi.

www.litorsal.ro

Nu uita să te hidratezi!



✓ **Menține balanța electrolică**

✓ **Contribuie la reducerea oboselii**

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

Cafeaua menține echilibrul florei intestinale



Cafeaua este una dintre cele mai consumate băuturi din lume, apreciată nu doar pentru aroma sa inconfundabilă, ci și pentru beneficiile asupra sănătății. Un nou studiu de amploare, publicat în revista *Nature Microbiology*, aduce dovezi convingătoare despre legătura dintre consumul de cafea și microbiomul intestinal, identificând o asocierie semnificativă cu bacteriile simbiotice.

Ce arată studiul?

Cercetătorii au analizat genomul microorganismelor intestinale din aproape 23.000 de persoane din SUA și Marea Britanie, comparând microbiomul consumatorilor de cafea cu cel a non-consumatorilor. Rezultatele au fost surprinzătoare: 115 specii bacteriene benefice au fost asociate cu consumul de cafea. Dintre acestea, *Lawsonibacter asaccharolyticus* a fost de 4 până la 8 ori mai abundentă în cazul celor care obișnuiau să bea peste 3 cești de cafea pe zi, comparativ cu cea din rândul nebăutorilor.

Chiar și în grupul consumatorilor moderați de cafea, de sub 3 cești pe zi, abundența a fost de 3 până la 4 ori mai mare decât la nebăutori. Și mai interesant este faptul că rezultatele au fost favorabile indiferent de tipul de cafea studiată: cu

sau fără cofeină, boabe sau solubilă.

Studiul a explorat și relația dintre consumul de cafea și efectul polifenolilor săi, cu rol antioxidant. Unul dintre polifenolii principali care se găsesc în cafea este acidul clorogenic. El este descompus de microbiota intestinală în acid chinic, acid cafeic, trigonelina și o serie de alți metaboliți, substanțe cunoscute pentru efectele lor benefice asupra sănătății. Așadar, efectele pozitive ale cafelei asupra sănătății ar putea fi mediate chiar de către de microbiomul intestinal.

Ce spun cercetătorii?

Autorii studiului subliniază importanța acestor rezultate pentru înțelegerea interacțiunii dintre dietă și microbiom. „Studiul nostru oferă o perspectivă asupra modului în care microbiomul intestinal poate media chimia – și, implicit, beneficiile

pentru sănătate – ale cafelei”, afirmă cercetătorii.

Ei sugerează că această descoperire ar putea deschide noi direcții de cercetare. „Mecanismele microbiene care stau la baza metabolismului cafelei sunt un pas către cartografierea rolului alimentelor asupra microbiomului intestinal”, explică aceștia.

Implicații pentru sănătate

Aceste rezultate întăresc ideea că microbiomul intestinal joacă un rol esențial în modul în care organismul procesează alimentele și băuturile, deschizând noi oportunități pentru cercetarea nutrițională și medicina personalizată.

În viitor, recomandările dietetice ar putea include sugestii specifice despre cum să ne menținem microbiomul sănătos prin alegerile alimentare.

Sănătate și beneficii pentru tine

Solicită cardul
Club Alpha
și bucură-te de
beneficii



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



Theratuss ProNatural sirop***
128 g



**Centrum Kids
VitaGummies Multifruit****
60 jeleuri



Tonimer apă de mare Aerosol***
18 flacoane x 3 ml



**PediaSure pulbere cu aromă de
vanilie/ciocolată****
400 g



Neoviderm emulsie cutanată***
100 ml



Topfer Babycare loțiune corp



Alerfree soluție picături orale**
10 ml



Atopfree pulbere orodispersabilă**
30 picuri x 2 g

*Reducerile sunt minime. Promoțiile și reducerile prezentate se aplică în perioada 01.04.2025 - 30.04.2025, în baza unui card de fidelitate Club Alpha valabil, la achiziționarea oricărui produs participant la campanie, existent în farmaciile semnate Alpha. Listele cu produse și farmacii participante la campanie se prezintă în regulamentul campaniei, disponibil spre consultare, gratuit, oricând solicitant pe www.alpha-farmacie.ro sau în farmacia. Informațiile despre promoții, produse și reducerile aferente sunt prezentate sub rezerva erorilor de tipar. Imaginile sunt cu titlu de prezentare.

**Acesta produs este supliment alimentar. Citii cu atenție instrucțiunile de utilizare ale produsului. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului.

***Acesta produs este de uz medical. Citii cu atenție instrucțiunile de utilizare ale produsului. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului.

alpha
farmacie
aproape de tine



Angelini
Pharma

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



Herbitussin®

CALMEAZĂ

- DUREREA ÎN GÂT
- TUSEA • RĂGUȘEALA

REȚETE ORIGINALE ELVEȚIENE



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



De ce radiațiile UV nu tratează acneea și cum să vă protejați tenul vara?

Unul dintre cele mai populare mituri despre tratamentul acneei este că razele UV provenite de la radiațiile solare și de la aparatele de bronzat pot ameliora această afecțiune. Realitatea este alta și, mai mult decât atât, expunerea excesivă, repetată, la radiațiile UV constituie principalul factor de risc în apariția cancerului de piele și a îmbătrânirii premature.



Acneea și radiațiile UV – o relație complicată

Fototerapia este un tratament medical, realizat cu echipamente medicale special calibrate și sub supraveghere strictă, care implică expunerea pielii la radiații UV pentru a ameliora afecțiuni inflamatorii ca psoriazisul și eczema. Se recomandă atunci când alte terapii nu dau rezultate sau nu sunt indicate.

Beneficiile radiațiilor UV în cazul acneei sunt, însă, minime și neconvingătoare

Unele studii de laborator au arătat că radiațiile UVB pot ucide bacterii precum *Cutibacterium acnes*, implicată în dezvoltarea acneei. Dar aceste rezultate provin din teste de laborator, iar efectele nu au fost demonstrate în mod consecvent în studii clinice, pe pacienți. Un alt studiu din 2023, realizat pe aproape 20.000 de tineri, a demonstrat că expunerea

repetată la radiații UVB moderate a dus la o ușoară reducere a acneei moderate-severe, însă studiul prezintă multe limitări.

Radiațiile UV pot agrava acneea, iar riscurile expunerii depășesc potențiale beneficii

Radiațiile UV pot activa celulele imunitare din piele, stimulând producția de sebum și agravând acneea. Deci, în loc să o trateze, expunerea repetată la UV poate înrăutăți lucrurile, cu atât mai mult cu cât tenul este deja supus unor tratamente cosmetice cu substanțe chimice, care compromit bariera cutanată protectoare.

Expunerea prelungită la raze UV, mai ales în afara unui cadru medical controlat, vine cu riscuri majore, printre care arsuri solare, pete pigmentare, îmbătrânire prematură a pielii, și, cel mai grav, risc crescut de cancer de piele.

Protejați tenul cu acnee vara

Folosii zilnic fotoprotecție cu filtru mineral sau chimic, cu SPF 30–50, non-comedogenic, oil-free, cu textură fluidă sau gel, pentru a nu încălca tenul. Aplicați crema cu SPF dimineața, cu 15–20 de minute înainte de a ieși din casă, și reaplicați la fiecare 2 ore în timpul expunerii la soare, însă evitați expunerea directă la soare între orele 11:00–16:00.

Purtați pălării cu bor larg și ochelari de soare cu protecție UV. Și, mai ales, continuați rutina de îngrijire, dar cu produse adaptate verii – geluri de curățare blânde, exfolianți enzimatici sau AHA de concentrație mică.

EVITAȚI:

- Retinoizi concentrați (în afara recomandării medicului)
- Produse exfoliante sau curățări agresive (de ex. scruburi mecanice) aplicate zilnic
- Abuzul de soare

Cum alegem perna de călătorie?



O călătorie, chiar și mai lungă, trebuie să fie o sursă de bucurie, un timp pentru planuri, amintiri, reflecție sau somn, și nu un motiv pentru dureri cervicale, de cap, stres, oboseală. Evitați disconfortul utilizând o pernă de călătorie, care preia și susține în mod eficient greutatea capului atunci când vă odihniți.

criterii importante pentru alegerea unei perne de călătorie

1 Susținerea gâtului și alinierea coloanei vertebrale

Perna trebuie să vă mențină capul aliniat cu coloana vertebrală pentru a preveni contracturile musculare. Opțiunile din spumă cu memorie sau latex oferă suport ferm, dar adaptabil, în timp ce modelele în formă de U mai înalte oferă întărire în față și în spate.

2 Materiale

Spuma cu memorie asigură longevitatea produsului și oferă susținere de durată, ce urmează conturul maxilarului și al umerilor, ideal pentru călătorii frecvente. Alegeți o pernă cu husă din materiale moi, hipoalergenice și lavabile, pentru asigurarea igienei. Ideal ar fi ca perna să aibă și un săculeț de transport.

3 Purtabilitate

Evitați modelele voluminoase; prioritizați pernele compresibile care

încap ușor în bagajul de mână sau în săculeț. O alternativă pe termen scurt ar fi pernele în formă de U gonflabile. Deși pernele din spumă cu memorie au, în medie, 400-500 de grame, aceasta sunt mai durabile decât cele gonflabile, care pot pierde aer ușor.

4 Compatibilitatea poziției de dormit

Dacă obișnușiți să dormiți pe spate sau doar puțin pe o parte, alegeți o pernă în formă de U cu suport pentru bărbie. Persoanele care dorm pe o parte ar putea căuta o pernă conturată, cu suport rigid. În orice caz, căutați perne prevăzute cu sisteme de închidere, ori ale căror capete se suprapun, pentru o fixare mai bună.

5 Caracteristici suplimentare

Aderență: Unele perne au curele de fixare pe spătarul scaunului, ceea ce împiedică alunecarea în timpul somnului.

Perne de călătorie pentru copii: Acestea sunt adaptate zonei cervicale a copiilor,

ori sunt în formă de H, ceea ce permite un sprijin sporit pentru cap și coloana vertebrală.

Forme diferite: Pernele de călătorie pot fi în formă de U, dar și alungite la un capăt, pentru ajustare pe corp. Pot avea glugă, pot sprijini doar capul, sau și umerii, torsul ori zona lombară.

SFATURI:

- *Fiecare persoană are constituția proprie, așadar nu luați în considerare doar imaginea de prezentare.*
- *Testați mai multe modele de perne de călătorie, cu 2-3 săptămâni înainte de a pleca. Le puteți găsi în magazine fizice sau online.*
- *Asigurați-vă că beneficiați de un termen de retur suficient, în caz că perna nu vi se potrivește, și nu plecați la drum cu ea.*
- *Testați perna din șezut, cu spatele și capul sprijinite pe un spătar, pentru a recrea poziția din timpul drumului.*



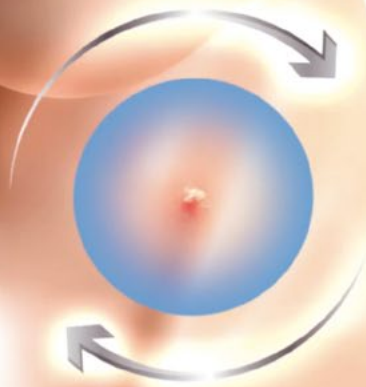
EFFECT RAPID și PUTERNIC ANTIINFLAMATOR



PENTRU DURERILE DE SPATE ȘI ARTICULARE

Acest medicament conține diclofenac și se poate elibera fără prescripție medicală. Indicat pentru ameliorarea durerii, inflamației și edemului în traumatisme ale țesuturilor moi, forme localizate ale reumatismului abarticular și degenerativ. Utilizare: adulți și adolescenți cu vârstă de 14 ani și peste: se aplică local 2 g-4 g gel, pe suprafața dureroasă de 2 ori pe zi (dimineața și seara). Nu utilizați dacă sunteți alergic la administrarea de diclofenac, dacă aveți vârsta sub 14 ani, dacă aveți astm bronșic, angioedem, urticarie sau rinită acută, induse de acidul acetilsalicilic sau alte antiinflamatoare nesteroidiene (AINS) sau dacă sunteți gravidă în ultimele 3 luni de sarcină. În timpul alăptării trebuie administrat numai la recomandarea unui medic. Nu aplicați gelul dacă aveți leziuni deschise pe piele. Dacă este necesară administrarea acestui medicament pe o durată mai mare de 7 zile, vă rugăm consultați medicul. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului.

Pentru o piele sănătoasă, fără papiloame!



ÎNAINTE



DUPĂ

✓ **Rezultat cosmetic
excelent în doar
6 zile**

✓ **Fără durere**



DETALII AICI



- îndepărtare eficientă în 6 zile
- rezultat cosmetic excelent
- fără durere

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



Pătrunjel

- beneficii pentru sănătate în fiecare zi

Pătrunjelul, această plantă aromată, de un verde vibrant, de care ne bucurăm, însă, prea puțin în gastronomie, este mult mai mult decât un simplu decor pe farfurie. Cu un gust proaspăt și ușor picant, pătrunjelul poate deveni un adevărat aliat al sănătății, datorită conținutului său bogat de vitamine, minerale și antioxidanți.

Valori nutritive

O cană de pătrunjel tocat (aproximativ 60 de grame) oferă 2 grame de fibre, proteine și, respectiv, carbohidrați și doar 22 kcal.

Conținutul de vitamine și minerale: fier 3.72 mg - 25% din Doza zilnică Recomandată (DZR), vitamina C, 79.8 mg (99,8% din DZR), folat, 91.2 µg (22,8%), calciu, 82.8 mg (10,4%), potasiu, 332 mg (8,9%), cupru, 0.089 mg (8,9%), zinc, 0.642 mg (6,4%), niacină, 0.786 mg (4,9%), acid pantotenic, 0.24 mg (4,8%), dar cel mai valoros micronutrient este vitamina K, 984 µg, ceea ce înseamnă 1312% din DZR.

Beneficiile consumului de pătrunjel pentru sănătate

Pătrunjelul este o sursă excelentă de antioxidanți (flavonoide și carotenoide), care protejează celulele împotriva stresului oxidativ, favorizează regenerarea celulară și reduc riscul de boli cronice. De asemenea, este bogat în vitamina K,

esențială pentru sănătatea oaselor și coagularea sângelui, iar alături de vitamina C și folat, ajută la reducerea inflamației și protejarea vaselor de sânge. În plus, are efect diuretic, contribuind la eliminarea toxinelor și reducerea retenției de apă.

Pătrunjelul are și proprietăți antimicrobiene, mestecarea sa susținând sănătatea orală. Datorită conținutului său ridicat de vitamina C,

poate stimula sistemul imunitar și contribui la protecția împotriva infecțiilor.

În plus, pătrunjelul este un bun protector hepatic, ajutând la eliminarea metalelor grele și a toxinelor, datorită compușilor săi naturali. Consumul regulat poate contribui și la menținerea echilibrului hormonal, sprijinind metabolismul estrogenului și reducând riscul unor dezechilibre hormonale.

Salată Tabbouleh

Ingrediente (pentru 2 porții):

2 legături mari de pătrunjel, tocat fin
3-4 roșii medii bine coapte
½ cană bulgur
2 cepe mici, tăiate cubulețe
2-3 fire de mentă, tocată fin
1 mână semințe de rodie
¼ linguriță semințe de sumac pisate
5 linguri ulei de măsline
Sucul de la ½ lămâie, sare, piper



Preparare

Tăiați roșiile în cubulețe mici și lăsați-le 30 de minute cu sare, pentru a se scurge. Încălziți suc de roșii și ½-1 cană de apă și puneți bulgurul la înmuiat pentru 30 de minute – se va tripla în volum. Într-un castron mare amestecați: pătrunjelul, menta, ceapa, sumacul, suc de lămâie, uleiul de măsline, sare și piper. Adăugați bulgurul și apoi roșiile. La final, presărați semințele de rodie și savurați aromele mediteraneene.

Băuturile dulci și riscurile pentru sănătate

Pe rafturile magazinelor, dozele și sticlele colorate atrag privirile, iar reclamele ingenioase le transformă în alegeri sigure, mai ales atunci când temperaturile cresc. Deși câte un suc răcoritor băut ocazional poate părea inofensiv, consumul frecvent de băuturi dulci prezintă riscuri considerabile pentru sănătate. Iată de ce.

Riscurile consumului de băuturi dulci

Un studiu amplu, desfășurat pe parcursul a 30 de ani și implicând 162.602 de femei din SUA, a arătat că femeile care consumă zilnic băuturi îndulcite cu zahăr au un risc de aproape cinci ori mai mare de a dezvolta cancer oral, comparativ cu cele care consumă mai puțin de o băutură pe lună. Riscul crește la de 5,46 ori în rândul femeilor nefumătoare sau care fumează/consumă alcool doar ocazional. Aceste băuturi bogate în calorii, dar sărace în nutrienți, contribuie la creșterea în greutate și a riscului de obezitate,

în special în cazul copiilor și al adolescenților. De asemenea, consumul regulat de băuturi dulci duce la creșteri rapide ale nivelului de zahăr din sânge și poate provoca rezistență la insulină, contribuind la dezvoltarea diabetului de tip 2.

Un alt risc este cel cardiovascular, prin întreținerea inflamației în organism, a tensiunii arteriale și a nivelurilor de colesterol nesănătoase. În plus, consumul excesiv de zahăr sau alți îndulcitori a fost asociat cu boala ficatului gras, care poate evolua spre leziuni hepatice grave.

Pe lângă riscurile metabolice și cardiovasculare, băuturile răcoritoare dulci, fie îndulcite artificial, fie din sucuri de fructe, sunt asociate cu cariile dentare. Conținutul ridicat de zahăr, siropuri sau fructoză hrănește bacteriile dăunătoare din gură, ducând la carii și la inflamația gingiilor.



Ați fi dispuși să beți, zilnic, un pahar mare cu apă în care ați adăugat 7 până la 10 lingurițe de zahăr? Exact asta se întâmplă atunci când consumați o sticlă de 0,5 l sau o doză de suc, bineînțeles, pe lângă alte substanțe precum: coloranți, conservanți, stabilizatori, cafeină etc., de multe ori marketizați sub umbrela „rețetei secrete”.

Alternative sănătoase de băuturi pentru zile toride

- Apă plată infuzată cu felii de citrice, ghimbir, fructe de pădure, castraveți sau plante aromatice (mentă, rozmarin, busuioc).
- Ceai de flori de hibiscus și fructe răcite sau ceai verde infuzat la rece – sunt bogate în antioxidanți, arome și tonice.
- Limonadă sau alte băuturi din apă minerală cu fructe proaspete sau cu suc de fructe, în proporție egală.
- Apa de nucă de cocos, hidratantă și plină de electroliți, este excelentă pentru recuperarea sărurilor pierdute prin transpirație.
- Smoothie-uri din fructe congelate, cu banane, iaurt sau lapte vegetal.





ASPIRIN®



Combate răceala de la primele simptome

FEBRĂ

DURERE ÎN GÂT

DURERE DE CAP

INFLAMAȚIE



Acest medicament se eliberează fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Medicamentele expirate și/sau neutilizate se consideră deșeuri periculoase. Viza de publicitate nr. 5386/10.01.2025

femibiön®

Pentru dezvoltarea
sănătoasă a bebelușului



Acesta este un supliment alimentar.
Citiți cu atenție prospectul.

Fixodent®

Ajută la prevenirea
**pătrunderii particulelor de
mâncare sub proteza dentară**



CREMĂ ADEZIVĂ PREMIUM pentru proteze dentare totale și parțiale
PREMIUM ADHESIVE CREAM for full and partial dentures

**Fixodent
PLUS**



BARIERĂ PENTRU ALIMENTE
FOOD BARRIER
+ FIXARE PUTERNICĂ
+ STRONG HOLD

Aromă Proaspătă • Fresh Flavor

CREMĂ ADEZIVĂ PREMIUM pentru proteze dentare totale și parțiale
PREMIUM ADHESIVE CREAM for full and partial dentures

**Fixodent
PLUS**



BARIERĂ PENTRU ALIMENTE
FOOD BARRIER
+ FIXARE PUTERNICĂ
+ STRONG HOLD

Fără aromă • No Flavor

Acesta este un dispozitiv medical. Citiți cu atenție prospectul.

Elan versus forță

- cum efectuăm corect exercițiile fizice



În antrenamentele de rezistență și forță, felul în care mișcați greutatea contează la fel de mult ca greutatea în sine. Fie că lucrați cu propriul corp sau cu greutăți externe, mișcările lente permit mușchilor să genereze tensiune și forță, în timp ce mișcările rapide creează impuls și elan. Pentru o execuție eficientă, antrenamentul trebuie să combine ambele stiluri.

Relația forță-viteză

Pe măsură ce viteza de contracție musculară crește, forța pe care mușchiul o produce scade. Atunci când mușchiul se contractă rapid, nu are timp să formeze suficiente „punți” între actină și miozină (structuri care generează forță în mușchi), deci forța totală este mai mică. Mișcările lente pot permite producerea unei forțe mai mari, dar, pentru a atinge un nivel superior de performanță, antrenamentul lent necesită depunerea unui efort maxim. „În artele marțiale, de exemplu, lovitura puternică nu vine doar din forța musculară, ci și din viteza de execuție, care dă o putere explozivă”, spune Sorin Diaconeasa, antrenor kickboxing.

Relația impuls-elan

A doua lege a lui Newton arată că impulsul (forța aplicată într-un interval de timp) determină modificarea

elanului (produsul dintre masă și viteză). În sport, în cazul greutăților constante (gantere sau haltere), dacă aplicați o forță mai mare, obiectul se va ridica mai repede. Mișcările rapide, cu o forță mare aplicată într-un timp scurt, pot stimula dezvoltarea musculaturii,

În artele marțiale, elanul și forța lucrează împreună și au efecte diferite, în funcție de tipul de mișcare. Elanul poate fi folosit în atacuri, eschive, proiectări, ca impuls dat mișcării. De exemplu, utilizăm elanul propriu pentru a amplifica efectul unei lovituri și pe cel al adversarului pentru a-l dezechilibra ori proiecta.

Pe de altă parte, forța este rezultatul impactului generat de masa musculară și este limitată de constituția sportivului. Putem eficientiza la maxim puterea corpului nostru dacă antrenăm

dar sunt mai solicitante și pot crește riscul de accidentare dacă nu sunt controlate. Cele două stiluri sunt complementare și au rostul lor. Mișcările lente dezvoltă controlul și volumul muscular, în timp ce cele rapide cresc forța explozivă și performanța.

metodic fiecare element în parte și apoi toate în același timp, pentru a da rezultatul dorit, în funcție de disciplina sportivă.

„Slow is smooth, smooth is fast”

Expresie des folosită în artele marțiale, reflectă faptul că o execuție de calitate duce la eficiență. Prin repetiție, calm și concentrare, mișcările devin mai fluide, iar odată ce acestea sunt fluide și corecte, le poți executa rapid și eficient, viteza apărând în mod natural.

Sorin Diaconeasa

- antrenor kickboxing, centură neagră 2 Dan

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-prevenire/vaccinare-hpv pentru mai multe detalii

Ținutul Buzăului, acolo unde natura și istoria își șoptesc secrete



Știați că în Județul Buzău se află al doilea Geoparc UNESCO din România? Exact, Geoparcul UNESCO Ținutul Buzăului a fost acreditat în anul 2022 deoarece poartă amprenta vie a fenomenelor naturale de acum peste 10 milioane de ani, precum cenușa unor vulcani preistorici, fosilele de pe fundul unei mări devenite acum munte și formațiunile aproape fantastice denumite „trovanți”, compuse din nisipul acumulat într-o deltă preistorică. Și dacă reprezentanții UNESCO s-au deplasat tocmai de la Paris pentru a evalua Ținutul Buzăului, vă propunem să explorăm și noi aceste tărâmurii fantastice.

Oamenii locului

Ținutul Buzăului este un loc magic, unde tradițiile și spiritualitatea se păstrează cu grijă. Nu este de mirare că, la Pârscov, veți găsi Casa Memorială a scriitorului și medicului Vasile Voiculescu, cel care conduce un spital militar mobil și îngrijește soldații răniți, chiar cu riscul propriei vieți, în timpul Primului Război Mondial, iar apoi nu acceptă plata serviciilor medicale oferite oamenilor, fiind supranumit „doctor fără de arginți”. Vasile Voiculescu a fost un om de cultură, dedicat poeziei sacre, prozei și

dramaturgiei. Chiar și după instaurarea regimului comunist, participă la activități culturale și religioase, ceea ce îl atrage condamnarea. Scrierile sale fantastice (cea mai cunoscută fiind, poate, *Loștrita*) sunt pline de locuri și personaje simbolice, mistice, care ne transpun într-o lume fabuloasă. Aceasta este lumea care transpare din fiecare peisaj și amprentă a timpului lăsate asupra oamenilor și Ținutului Buzăului.

Pentru a înțelege mai bine cum natura a modelat locul și cum oamenii l-au cultivat cu



Chihlimbar - Colți

măiestrie, vă recomandăm să vizitați micuțele muzee împrăștiate printre dealurile, văile și ochiurile de apă care se arată călătorului: Muzeul Chihlimbarului din Colți, Muzeul „Timpul Omului” din Mânzălești, Muzeul „Șapte locuri de poveste” din Lopătari și Muzeul Formelor din Bozioru.

Atenție! Acestea sunt muzee mici, din zone rurale și, în afară de Muzeul Chihlimbarului, nu au program standard. Sunați și programați vizita în prealabil!



Biserica rupestră - Aluniș

Locurile oamenilor

Acum, după ce am aflat mai multe despre povestea locurilor, despre modul de formare al trovanților, al chihlimbarului sau al munților de sare și cenușă vulcanică, haideți să le și descoperim.

Grunjul de la Mânzălești, aflat în apropierea muzeului, este un „munticel” sculptat de timp, ce își are originea în particulele de cenușă vulcanică purtate de vânt acum peste 10 milioane de ani. Deși natura și vremea i-au mai micșorat statura, el se înalță încă impunător la aproape 20 de metri, păstrând misterul originii sale necunoscute și rămânând un punct fascinant al regiunii. În zonă se mai află Muntele de Sare, un masiv impresionant format din cristale de sare, cu mici canioane săpate de izvoare de odinioară și chiar cu o peșteră vizitabilă.

Mergem spre est în zona Lopătari și urcăm până la Terca, unde, după o scurtă drumeție, vom găsi unul dintre cele mai rare și mai fascinante fenomene naturale de pe Pământ: Focul Viu. Acest fenomen se datorează emanațiilor de

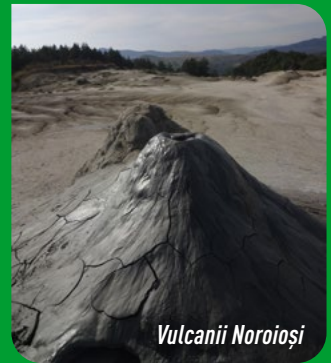
gaze naturale, în principal metan, care ies la suprafață prin fisurile scoarței terestre și se aprind spontan sub influența razelor solare sau prin frecare cu solul.

Coborând spre Bozioru, luăm apoi calea așezărilor rupestre, de la Aluniș, Ruginoasa și Nucu (cele din urmă fiind mai greu accesibile). Aceste vestigii, săpate în stâncă, au fost folosite de-a lungul timpului ca locuri de refugiu, sihăstrie și lăcașuri de cult. Complexul rupestru de la Aluniș este cel mai bine conservat ansamblu rupestru din zonă, având patru chilii și o biserică săpată în piatră ce datează din 1274. Se spune că a fost construită la îndemnul unui înger care le-a apărut în vis ciobanilor Vlad și Simion.

Tot în această zonă magică vom găsi și rămășițele Mării Paratethys, plină de viață subacvatică în urmă cu zeci de milioane de ani. Ținutul, astăzi o zonă montană, era câmpia abisală a mării, situată la câțiva kilometri adâncime. Cu timpul, marea a secat și relieful s-a modificat, devenind, pe rând: fundul unei mări puțin adânci, zonă litorală, deltă cu nisip, zonă lagunară și ceea ce vedem în prezent. Căutați panourile informative, observați cu atenție cum se dezvoltă straturile de rocă și descoperiți cochiliile fosilizate.

Și dacă tot vă povesteam despre delta preistorică, aflați că la scurtă distanță

se află mai multe situri geologice cu trovanți, cel mai cunoscut și mai accesibil fiind cel denumit Trovanții sau Babele de la Ulmet. Trebuie să lăsați mașina în sat și să parcurgeți cea mai pitorească porțiune din drum pe jos, într-o urcare ușoară. Apoi, odată intrați în sit, veți urca ceva mai abrupt, până pe coasta dealului, unde veți întâlni un peisaj inedit cu pietre rotunde impresionante ce străjuie de la înălțime, asemenea garguilor de la Notre-Dame de Paris. Chiar dacă sunt învăluți în mister și legende, se pare că originea formării lor rezidă în acumularea de nisip în delta preistorică a Mării Paratethys.



Vulcanii Noroioși

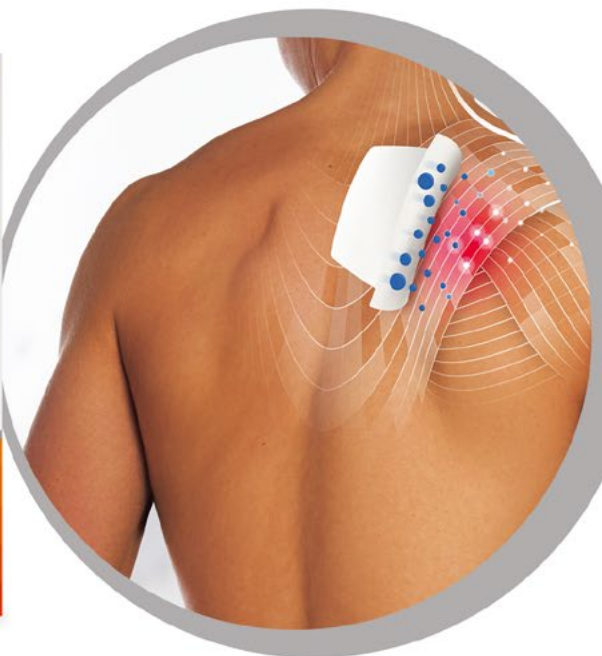
I-am lăsat la final, pentru că sunt, poate, cei mai cunoscuți. Da, este vorba despre Vulcanii Noroioși de la Pâclele Mari și Pâclele Mici, ambele situri fiind amenajate pentru vizitare. Atenție, terenul umed este alunecos și moale, așadar nu călcați. Priviți bulele de noroi cum se sparg de la o distanță sigură. Erupțiile sunt spectaculoase și hipnotizante, iar peisajul este unul selenar, așadar e posibil să petreceți ceva mai mult timp acolo decât v-ați propus.

Descoperire plăcută,
Echipa i-Tour



Focul Viu - Lopătari

NOU

HALBON

ACȚIONEAZĂ PE ZONA DUREROASĂ

CONCENTRAȚIA MAXIMĂ DE DICLOFENAC ÎN FORMAT EMPLASTRU

Acest medicament conține 140 mg diclofenac sodic. Indicat pentru tratamentul simptomatic local pe termen scurt (maxim 7 zile) al durerii asociate cu luxații acute, entorse sau echimoze pe brațe și picioare ca urmare a traumatismelor cu corp dur, la adolescenții cu vârstă peste 16 ani și la adulți. Doza recomandată este un emplastru medicamentos o dată pe zi. Nu utilizați dacă sunteți alergic la administrarea de diclofenac, dacă aveți vârsta sub 16 ani sau dacă sunteți gravidă în ultimele trei luni de sarcină. Aplicați emplastrul medicamentos numai pe pielea intactă, sănătoasă. Dacă acest medicament este necesar mai mult de 7 zile pentru ameliorarea durerii sau dacă simptomele se agravează, adresați-vă medicului dumneavoastră. 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.

Fiorda®

Gât iritat

Tuse seacă

Răgușeală



Ingrediente naturale
Fără zahăr



PlantExtrakt®
natura sănătății tale

Descoperă
PACHETUL PROMO
pentru îngrijirea sănătății
tractului urinar!



**URACTIV®
Forte**
x 20 capsule

Acesta este un
supliment alimentar.
Citiți cu atenție
prospectul.



Terapia
a SUN PHARMA company

**Șervețele
umede URACTIV®**