



Revista Alphega este o publicație gratuită

1 iulie – 15 august 2025

alphega

Ediția

71

Cum gestionăm anxietatea de călătorie? pag. 27

Fără călcâie crăpate vara aceasta

47

De ce iubim băuturile acidulate?

51

Intoleranța la lactoză – 4 sfaturi pentru
o alimentație echilibrată

52



alphega
farmacie

www.alphega-farmacie.ro



Sun Care

& AFTER SUN

**suncare
but better.**



DACIA PLANT®
FORȚA BINEFĂCĂTOARE A PLANTELOR

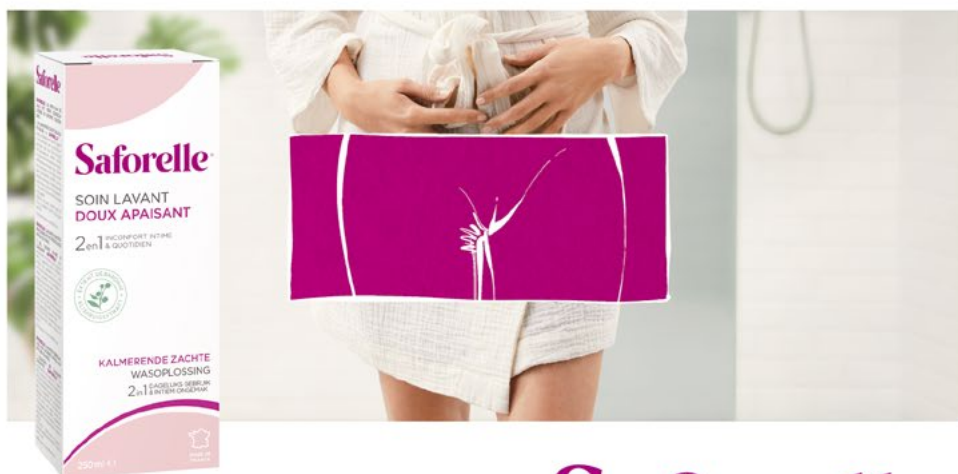
Armonia Emoțiilor

Pentru zile relaxante și
nopti liniștite



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

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.



Cuprins

NOUTĂȚI MEDICALE

- 7 Pielea vorbește despre stilul tău de viață

SĂNĂTATEA LA CONTROL

- 8 Ce spune pielea despre sănătatea ta?

SFATUL SPECIALISTULUI

- 11 Cum știi că ai risc de accident vascular cerebral (AVC)

FARMACIA VERDE

- 12 Ceaiul yerba mate preparat corect, în mixuri de vară

FAMILIE

- 15 Învăță-ți copilul despre consimțământ!
20 Misokinezia, sau când mișcările celorlalți ne înfurie
23 Curiozitatea ne menține mintea ageră

SFATUL PSIHOLOGULUI

- 27 Cum gestionăm anxietatea de călătorie

AFECTIUNI

- 31 Buzele uscate - ce boli ascund
32 Cardio metabolic suport
Prevenție și navigare pentru populație
36 5 băuturi de care să te ferești dacă ai diabet
39 Ptoza mamară - de ce apare și cum se poate corecta
43 Operația de cataractă - când se impune și la ce să vă așteptați

ÎNGRIJIRE

- 47 Fără călcâie crăpate vara aceasta
48 Pălăria de soare nu este doar o modă!

ALIMENTAȚIE

- 51 De ce iubim băuturile acidulate?
52 Intoleranța la lactoză? 4 sfaturi pentru o alimentație echilibrată

LA DRUM CU ALPHEGA

- 56 Lacul Sfânta Ana și Tinovul Mohoș - locurile din România unde natura și-a făcut de cap

TEXTE

Comitetul științific:

Dr. Mariana Olingheru
Coordonator Științific

Diana Amza
Psihoterapeut

COORDONATOR PROIECT
Anca Golovei

HEALTH WRITER
Anca Stănilă

GRAFICĂ & DTP
Adrian Săvescu

CREDITE FOTO

Shutterstock
www.alphega-farmacie.ro

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

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

Perioada de valabilitate a campaniilor promoționale prezentate în acest număr al revistei este
1 iulie - 15 august 2025.

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

Dragi cititori,

Vara aceasta ne bucurăm de timp liber și respectăm cele 5 reguli de aur ale protecției solare: evităm expunerea la soare în intervalul 10:00-16:00, aplicăm creme cu spectru UV larg și minim SPF30 cu 20 de minute înainte de expunere și reaplicăm la fiecare 2 ore, stăm sau mergem prin locuri umbrite, pe cât posibil, purtăm haine lejere, subțiri, cu rol protector, ochelari de soare cu filtru UV și pălărie de soare. Astfel, nu vom lăsa razele UV să ne provoace arsuri, îmbătrânire prematură sau să devină risc de boli mai grave.

Dacă tot vorbim despre îngrijirea pielii și a ochilor, din numărul de vară al revistei Alphega Farmacie aflăm când se impune operația de cataractă, cum ne îngrijim sânii pentru a avea un bust frumos, în ciuda efectelor forței gravitaționale și a trecerii timpului, și cum alegem pălăria de soare cu care să ne simțim excelent. Doamna doctor Mariana Olingheru ne dezvăluie legătura dintre stilul nostru de viață și aspectul pielii, precum și ce spune pielea despre sănătatea noastră generală. Aflăm, de asemenea, de la doamna doctor, cum putem ști dacă avem risc de accident vascular cerebral, cum poate fi prevenit acesta și ce parametri trebuie să monitorizăm.

Ne bucurăm și de băuturi care ne aduc fericire, precum mixurile de vară tonice și răcoritoare, pe bază de yerba mate, de o apă minerală carbogazoasă, o limonadă energizantă sau un pahar cu vin spumant brut, aromat și puțin înțepător. Poate nu știți, dar creierul iubește băuturile acidulate!

Ne lăsăm purtați de forța motoarelor cu mulți cai putere și călătorim, fără griji sau stres, în locuri visate de ani de zile, locuri dragi sau locuri alese spontan, pentru că Diana Amza ne învață cum să gestionăm anxietatea de călătorie. Ne bazăm, însă și pe forța propriilor mușchi, și facem drumeții la altitudine, unde descoperim două cratere vulcanice gemene, în Munții Harghitei, ce adăpostesc astăzi Lacul Sfânta Ana și Tinovul Mohoș.

Ne facem timp și ne dedicăm unui subiect special, ghidați de Diana Amza, psihoterapeut. Vom discuta cu copiii noștri, astfel încât să creștem personalități puternice, stăpâne pe sine și pe deciziile despre propria persoană, intimitate și siguranță. Îi vom învăța despre consimțământ și despre faptul că toți cei din jur trebuie să le respecte granițele personale, indiferent de vârstă.

Anca Stănilă
Health Writer



Sudocrem®

Protejează
și
îngrijește
pielea bebelușului
tău



RO_Mac_Sud_02/2024

MULTI-RO-00186-02-24

teva



Cicatridina spray

Super ajutor pentru toată familia!

Se recomandă în caz de:

- + răni, zgârieturi, erupții cutanate și tăieturi superficiale;
- + leziuni chirurgicale, leziuni de decubit, ulcere;
- + arsuri solare și domestice.

Pielea vorbește despre stilul tău de viață

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie

Pielea este cel mai mare organ al corpului uman și are roluri foarte importante atât în sănătatea generală, cât și în cea psihoemoțională, precum și în viața socială a unei persoane.

Pielea reflectă stilul tău de viață și trădează ușor afecțiunile de care suferi.

Care sunt rolurile pielii?

Pielea formează o barieră de protecție între organism și mediul extern, prevenind acțiunea agenților dăunători. Pielea are o funcție imunologică importantă, atât locală, cât și sistemică, și, prin controlul permeabilității la apă și electroliți, previne deshidratarea. Alte funcții importante ale pielii sunt: funcția senzorială (detectează stimuli tactili, termici, dureroși), reglarea temperaturii corporale, funcția metabolică (sinteza vitaminei D sub acțiunea radiațiilor UV și la metabolismul unor hormoni și a altor substanțe)

Rolul social al pielii

Pielea contribuie la aspectul exterior, la recunoașterea identității și la comunicarea nonverbală. Există conexiuni strânse între aspectul pielii, percepțiile despre frumusețe, rolurile sociale și stima de sine, mediate de mecanismele psihosomatice și de axa creier-piele. Pielea joacă un rol central în modul în care indivizii sunt percepuți social și în autoevaluarea propriei

imagini. Afecțiunile pielii pot afecta negativ stima de sine și pot duce la izolare socială, anxietate sau depresie, amplificând impactul psihosocial al bolii.

Ce spun studiile despre axa creier-piele (The Brain-Skin Axis)

Axa creier-piele influențează direct dezvoltarea și exacerbarea afecțiunilor cutanate. Stresul activează axa hipotalamo-hipofizo-suprarenală (HPA), crescând nivelurile de cortizol, ACTH și CRH atât sistemic, cât și la nivel cutanat, ceea ce duce la dezechilibre imune, inflamație, prurit, disfuncție de barieră și vindecare întârziată.

Stresul și bolile de piele

Cele mai frecvent asociate afecțiuni cutanate cu stresul psihologic sunt psoriazisul, dermatita atopică, urticaria cronică, acneea, alopecia areata, dermatita seboreică, vitiligo și tulburările de comportament precum trichotilomania și excoriațiile neurotice,

care sunt frecvent asociate cu stresul și traumele psihice. Emoțiile pot provoca și alte reacții cutanate, cum ar fi înroșirea feței sau mâncărime cutanată.

Pielea vorbește despre stilul tău de viață

Toate excesele din viața ta se văd pe piele. Aspectul, culoarea și integritatea pielii tale pot reflecta: fumatul, nopțile pierdute, alimentația nesănătoasă, consumul de alcool, stresul, lipsa îngrijirii corespunzătoare, hidratarea insuficientă, dar și emoțiile tale: mânia, furia, frustrarea etc.

Nu neglija îngrijirea și sănătatea pielii tale.

Reține că pielea este, de fapt, oglinda trupului tău.



Ce spune pielea despre sănătatea ta?

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie

Pielea este o oglindă a sănătății organelor interne. Examinarea atentă a pielii oferă indicii valoroase și poate ghida diagnosticul precoce al unor boli interne, uneori chiar înainte de apariția simptomelor sistemice.



Pielea reflectă bolile altor organe și sisteme

Bolile sistemice care pot avea manifestări cutanate includ în principal:

- Boli autoimune și reumatologice: lupusul eritematos sistemic, dermatomiozita, sclerodermia, artrita reumatoidă, sindromul Sjögren, boala mixtă de țesut conjunctiv.
- Bolile inflamatorii intestinale (boala Crohn, rectocolita ulcero-hemoragică)
- Boli hepatice, boli metabolice și endocrine: diabetul zaharat, hiper- sau hipotiroidismul
- Boli vasculare: vasculitele sistemice.

Manifestări cutanate în afecțiunile ficatului

Cele mai frecvente semne cutanate ale afecțiunilor hepatice includ:

- (colorarea galbenă a pielii și mucoaselor)
- Angioame stelate: leziuni vasculare în „pânză de păianjen” localizate pe toracele superior și față
- Eritem palmar: roșeață

simetrică a palmelor, care se estompează la presiune

- Pruritul (mâncărimea generalizată) este frecvent în coleastă și alte boli hepatice cronice
- Hiperpigmentarea cutanată: apare în hemocromatoză ereditară și ciroză avansată.

Manifestările cutanate în hipotiroidie

Se caracterizează prin tegumente uscate, aspre, reci și palide, uneori cu edem la nivelul feței și extremităților, în special periorbital și la nivelul mâinilor. Părul devine subțire, fragil, uscat și poate apărea alopecie difuză sau pierderea părului de la nivelul sprâncenelor. Unghiile sunt casante, cu creștere lentă. Poate să apară și carotenodermia (colorare galbenă a tegumentelor palmelor și plantelor).

Manifestările cutanate în diabetul zaharat

Aproximativ o treime dintre pacienții cu diabet zaharat prezintă:

- Infecții cutanate: bacteriene (impetigo,

celulită, furunculoză) și fungice (candidoză, tinea pedis)

- Xeroză (uscăciunea pielii) și prurit, mai ales la nivelul membrelor inferioare

➤ Dermopatie diabetică: macule atrofice, hiperpigmentări pe față anterioară a gambelor

- Necrobioză lipoidică: plăci eritematoase pe gambe, galben-brune

➤ Acanthosis nigricans: hiperpigmentare și îngroșare a pielii, mai ales în zonele de flexie (axile, gât)

- Lipohipertrofie și lipoatrofie la locul injectării insulinei

➤ Ulcer diabetic și sindromul piciorului diabetic, ca rezultat al neuropatiei și angiopatiei diabetice.

ATENȚIE!

Nu neglijați leziunile care apar la nivelul pielii. Acestea pot fi semne ale afectării altor organe și sisteme.

Adresați-vă medicului atunci când observați schimbări în starea dumneavoastră de sănătate.

Nu uita să te hidratezi!



- ✓ **Menține balanța electrolitică**
- ✓ **Contribuie la reducerea oboselei**

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

Sargenor

Reîncarcă-te cu energie!

Sargenor contribuie la combaterea
stărilor de oboseală fizică și psihică*



*prin conținutul de aspartat de arginină

AKSLOTCT131/06/2025

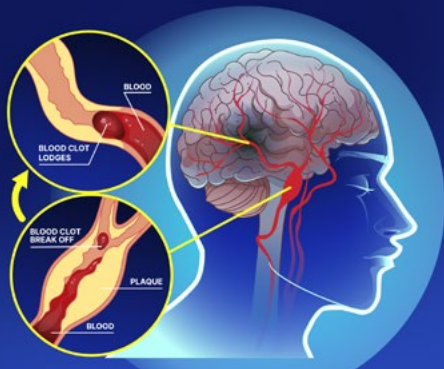


Acesta este un supliment alimentar. Pentru informații suplimentare consultați prospectul sau informațiile de pe ambalaj.

Cum știi că ai risc de accident vascular cerebral (AVC)

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie



Datele statistice disponibile în prezent arată că în România au loc anual un număr de aproximativ 60.000-70.000 de accidente vasculare cerebrale. Dintre acestea, aproximativ 55.000 sunt accidente vasculare cerebrale ischemice, iar restul sunt AVC hemoragice.

Poate fi prevenit accidentul vascular cerebral (AVC)?

Conform World Federation of Neurology și World Stroke Organization, prima metodă de tratare a accidentului vascular cerebral este prevenția lui. Prevenția presupune în primul rând conștientizarea factorilor de risc care duc la un accident vascular cerebral (AVC) și combaterea acestora. Un alt aspect foarte important al prevenției este recunoașterea precoce a accidentului vascular cerebral. Tratarea AVC-ului depinde în mod critic de recunoașterea simptomelor în momentul în care acesta este pe cale de a avea loc și de rapiditatea cu care pacientul ajunge la spital.

Care este riscul tău de a dezvolta un AVC?

Primul pas este să conștientizezi factorii de risc și să te adresezi unui specialist pentru testare și evaluare.

Conform Studiului INTERSTROKE, efectuat pe un număr de 13.447 de cazuri de AVC între anii 2007-2015, în 32 de țări, peste 91% dintre accidentele vasculare cerebrale sunt produse de: hipertensiune arterială (47,9%), sedentarism (35%), apolipoproteinele B sau A1 (26,8%), alimentație necorespunzătoare (23,2%), exces ponderal (18,6%), fumat (12,4%), factori psiho-sociali (17,4%), consumul de alcool excesiv (5,8%) și diabet (3,9%).

Controlul acestor factori de risc îți reduce riscul de apariție a unui AVC.

Ce parametri trebuie monitorizați pentru prevenirea unui AVC?

Monitorizarea tensiunii arteriale și a ritmului cardiac este esențială, cu ajutorul tensiometrelor medicale cu EKG sau cu un smartwatch. De asemenea, păstrați o greutate optimă, evitați statul prelungit pe scaun (10 minute dintr-o oră ridicați-vă

și mergeți), evitați fumatul și alcoolul.

Teste de laborator recomandate: profilul lipidic, glicemie (ideal și hemoglobina glicozilată), markeri de inflamație cronică (proteina C reactivă, VSH, fibrinogen) și, foarte important, Lipoproteina (a). Lipoproteina (a), Lp (a), este o mică proteină care, atunci când atinge niveluri foarte mari în sânge, accelerează formarea de placă ateromatoasă periculoasă și tromboză, blocând, astfel, arterele.

Lp (a) este un factor de risc independent dovedit pentru bolile cardiovasculare aterosclerotice, pentru infarctul miocardic la persoanele tinere și pentru AVC.

Se recomandă testarea Lp (a) o singură dată în viață, deoarece valoarea ei este determinată genetic, adică este un factor de risc moștenit din familie.

Ceaiul yerba mate

preparat corect, în mixuri de vară



Consumat, în mod tradițional, în familie și alături de prieteni, ceaiul yerba mate provine din America de Sud și începe să fie cunoscut și savurat în toată lumea. Nu este de mirare, întrucât studiile realizate în ultimii 20 de ani atestă multiple beneficii pentru sănătate și starea de bine. Cum îl preparăm corect pentru un gust plăcut și arome de vară?

Ceaiul yerba mate oferă o serie întreagă de beneficii pentru sănătate, printre care: energie și stimularea funcțiilor cognitive, combaterea stresului oxidativ și protecția celulară datorită bogăției de antioxidanți, susținerea metabolismului și sprijin pentru sănătatea inimii, întrucât ajută la reducerea colesterolului rău și la îmbunătățirea circulației sanguine.



Gust plăcut și beneficii maxime cu o preparare corectă

Infuzia de yerba mate se obține din planta *Ilex paraguariensis*, cultivată în

regiunea de frontieră care unește patru țări din America de Sud: Paraguay, Argentina, Brazilia și Uruguay. În mod tradițional, yerba mate se prepară într-un recipient bombat fabricat dintr-un dovleac scobit sau din lemn, denumit mate sau calabash.

Se consumă cu un pai metalic prevăzut cu sită, denumit bombilla, întrucât frunzele de ceai rămân în calabash pe parcursul consumului, acesta realizându-se prin turnarea de cantități mici de apă fierbinte, pe măsură ce se bea. În lipsa unui calabash și a unui bombilla, yerba mate se poate prepara în ceainic, french press sau o cană mai mare.

Pași de preparare yerba mate:

- 1 Țineți în puțină apă rece 2 lingurițe sau 1 plic de yerba mate per porție, pentru 1-2 minute. Acest pas este esențial, indiferent de metodă, deoarece ajută la hidratarea treptată a frunzelor și la eliberarea uniformă a aromelor.
- 2 Fierbeți 2-300 ml de apă și lăsați-o să se răcească până ajunge la 70-80° C, vărsați

apa rece și adăugați apa fierbinte peste frunzele de yerba mate.

- 3 Lăsați la infuzat pentru 4-5 minute, maxim, apoi strecurați infuzia și consumați ca atare sau în mixuri aromatizate. Această tehnică conduce la un gust mai echilibrat și mai plăcut al ceaiului.

- 4 Reinfuzați yerba mate chiar și de câteva ori. Frunzele își păstrează aroma și proprietățile benefice, iar cu fiecare reinfuzare, gustul devine mai blând și efectele energizante vor fi mai subtile.

Yerba mate în mixuri de vară

- » Infuzați la rece yerba mate și felii de citrice, ținute 2-3 ore într-un recipient de sticlă sau ceramică, la frigider și, opțional, îndulcit cu miere.
 - » Combinați yerba mate rece cu frunze de mentă, suc de lime și puțin zahăr brun.
 - » Adăugați ghimbir proaspăt ras și miere într-o infuzie rece sau caldă de yerba mate.
 - » Combinați infuzia gata preparată cu suc de mere sau de fructe de pădure, în proporții egale.
- Savurați!



diardep

**De primă intenție în ameliorarea diareei
de diverse cauze: infecții digestive,
diaree funcțională, diaree iatrogenă**



PRESTO GEL®

VINDECĂ RAPID HEMOROIZII



PharmaGenix®

EFFECT IMEDIAT

VINDECARE
NATURALĂ

TRATAMENTUL HEMOROIZILOR
SI FISURILOR ANALE



Încercați PrestoGel®

Soluția eficientă pentru tratarea hemoroizilor



Gel

Elimină durerea și sângerarea
(Hemoroizi externi și interni)



Supozitoare

Pentru o acțiune profundă
(Hemoroizi interni)



Săpun terapeutic lichid

Curăță delicat și înlătură
senzația de disconfort



Șervețele umede

Menține igiena adecvată,
oriunde și oricând



O Soluție PharmaGenix®



www.presto-gel.com

Învăță-ți copilul despre *consimțământ*!

Diana Amza, psihoterapeut

Consimțământul este un subiect delicat și nebulos pentru majoritatea părinților, în mare parte deoarece este asociat mai mult cu viața sexuală decât cu situațiile cotidiene, astfel încât o consecință directă este amânarea acestui subiect până la vârsta pubertății sau adolescenței. Realitatea ne arată, însă, că expunerea la informații și situații care ar putea pune în pericol siguranța copiilor se produce la vârste din ce în ce mai fragede, iar un copil educat este, în primul rând, un copil protejat.

Fii primul care vorbește cu copilul tău despre corp, granițe personale și sexualitate

Cu cât amâni mai mult, cu atât crește probabilitatea ca altcineva să deschidă acest subiect în locul tău. Prin televizor, social media, jocuri online, reclame sau emisiuni, se poate construi o imagine persistentă în mintea copilului cu privire la ce este firesc și sănătos. Acest lucru se numește „priming effect” (sau „efect de amorsare”) și descrie fenomenul prin care prima informație capătă în mod subconștient greutate mult mai mare și echivalare cu „adevărul”. De aceea, este indicat ca părintele să poată fi primul care deschide aceste subiecte delicate!

Ce sunt granițele?

Granițele reprezintă limitele pe care le avem în ceea ce privește toate aspectele vieții umane, de la corpul fizic la viața spirituală. Avem, astfel, granițe corporale, granițe ale spațiului personal, granițe asupra proprietății personale,



granițe de timp, granițe financiare, granițe în tipurile de relații sociale, granițe spirituale. Consimțământul este acordul, permisiunea acordată oricărei alte persoane de a pătrunde și de a folosi aceste bunuri personale materiale sau imateriale în măsura permisă. El poate fi oricând retras, la fel de liber și ferm precum a fost acordat.

Oare pot înțelege copiii granițele și consimțământul?

Din momentul în care copilul spune „eu”, în jurul vârstei de trei ani, putem vorbi de o deschidere a conștiinței acestuia către ce înseamnă propria existență, proprietatea asupra ei și a elementelor externe care îi aparțin. În mod natural, copilul va refuza să dea

jucăria altcuiva deoarece acolo se află o limită; se va ascunde în spatele mamei atunci când vine în vizită o rudă pupăcioasă deoarece acolo, pe obrazii lui, este o limită pe care nu o vrea încălcată; se va depărta de copiii mai gălăgioși sau competitivi (chiar și atunci când îl împingi să se împrietenească) deoarece dorește liniște sau preferă joaca prin cooperare, iar preferința aceasta ne vorbește în sine despre granițele și filtrele sale sociale.

Așadar, nu numai că cei mici înțeleg în mod natural ce sunt granițele, chiar dacă într-un mod nesocializat încă – dar chiar putem învăța de la ei ce reprezintă și cum să ni le asumăm ca adulți fără sentimente de vinovăție.

Iată mai jos câteva modalități prin care poți cultiva consimțământul în funcție de vârsta copilului:

0-1 an – Copilul este încă în simbioză cu mama și nu face diferență între sine și alții; consimțământul poate fi anticipat prin citirea gesturilor copilului și respectarea nevoilor sale (de exemplu, copilul întoarce capul de la biberon, indicând faptul că s-a săturat sau că nu îi este foame);



2-4 ani – Atunci când gâdili copilul, oprește-te când spune „nu”, chiar dacă pare că spune în joacă și dorește să continue. Continuând, îl înveți că un „nu” poate fi trecut cu vederea, dar oprindu-te îi dai ocazia să decidă pentru sine dacă dorește sau nu să fie gâdilat mai departe. Cere permisiunea de a te juca un anumit joc cu el („vrei să ne jucăm cu ursulețul tău?”) și ține spațiu pentru emoții („poți să plângi dacă așa simți acum, eu sunt aici cu tine”).

5-10 ani – Învăță-l că, pentru orice persoană, zona acoperită de slip sau costum de baie este intimă și nu

trebuie nici să atingi, nici să te lași atins. Învăță-l că este în regulă să prefere să dea mâna decât să fie luat în brațe, chiar dacă rudele apropiate îi pot cere astfel de semne de afecțiune. Învăță-l că nu datorează nici pupici, nici îmbrățișări nimănui. Învăță-l că poate alege ce jucării împarte cu alți copii și că alegerea de a nu împărți îi este respectată fără să fie etichetat ca „egoist” sau „zgârcit”.

11-13 ani – La această vârstă este posibil să apară primele prietenii cu sexul opus, astfel încât este bine să îi vorbești despre acordul ambelor persoane de a face chiar și micile gesturi de afecțiune precum ținutul de mână, îmbrățișatul sau sărutul. Învățați-i să primească un refuz în mod politicos, dar și să refuze cu fermitate în glas atunci când ei înșiși nu doresc un anumit tip de interacțiune. În plus, acordul va fi cerut și pentru

fotografiere sau postarea pe platformele de socializare a pozelor în care alte persoane sunt incluse. Abordăți problema „secretelor” și ajutați-i să înțeleagă că nu există secrete pe care un adult le-ar putea avea cu un copil, și că părintele este primul care are nevoie să afle atunci când copilului i se întâmplă ceva.

14-18 ani – În perioada adolescenței, poți purta discuții mai detaliate cu privire la consimțământul sexual, inclusiv la modul în care acesta este afectat de consumul de substanțe (alcool, droguri). Învățați-i că persoanele aflate sub influența substanțelor de acest tip nu sunt capabile să își dea consimțământul. Încurajați selecția prietenilor și a grupului social, astfel încât influențele asupra copilului să fie predominant pozitive și mențineți o bună relație de comunicare, înțelegere și ghidare.



HALCON



Calmează rapid mâncărimile pielii cauzate de 5 factori



**Înțepături de
insecte**



Arsuri solare



Urticarie



Dermatoze



Arsuri superficiale

Fenistil gel este indicat pentru calmarea pruritului din dermatoze, urticarie, înțepături de insecte, arsuri solare și arsuri superficiale. În timpul sarcinii sau alăptării, nu utilizați Fenistil gel pe suprafețe extinse ale pielii. Nu aplicați gelul pe mameloane dacă alăptați. Evitați expunerea îndelungată la soare a zonelor intens tratate. La sugari și copii mici evitați utilizarea pe suprafețe cutanate întinse, în special dacă pielea este inflamată sau prezintă plăgi. Utilizare: aplicații locale de 2-4 ori pe zi. Acest medicament conține maleat de dimetinden 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.

Viza de publicitate nr 7196/04.04.2025.

PM-RO-FENI-25-00002

HPV

nu face excepții.
Tu faci?



Alege protecția, alege **vaccinarea anti-HPV!**



**Protejează-te* de HPV prin vaccinare.
Află detalii!****

Scanează codul QR



**Seu accesează www.alphega-farmacie.ro/campanii-de-prevenire/vaccinare-hpv pentru mai multe detalii

ÎNCEP CU **LINEX FORTE** DE LA PRIMELE SEMNE DE DISCONFORT ABDOMINAL



ȘI SUNT GATA SĂ PLEC ÎN VACANȚĂ

Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.

Sandoz Pharmaceuticals SRL: Calea Floreasca nr. 169A, clădirea A, et. 1, București, România;
Tel.: +40 21 407 51 60 • Fax: +40 21 407 51 61; medical.ro@sandoz.com; www.sandoz.ro;
Farmacovigilență: adverse.event.romania@sandoz.com

SANDOZ

MAG-LIN-46025-01

MISOKINEZIA, sau când mișcările celorlalți ne înfurie

Totul este normal, ne simțim relaxați sau în controlul trăirilor noastre și ne desfășurăm activitățile cotidiene, la serviciu sau acasă. Deodată, colegul începe să se joace cu un pix sau să dea din picior ori copilul roade un creion, și cupola de calm care ne înconjură se prăbușește. Dacă sentimentul de furie se repetă, iar scenariul devine unul obișnuit, atunci poate fi vorba despre misokinezie.

De la calm la iritare, cât ai clipi

Misokinezia (din limba greacă, miso – ură și kinesis – mișcare: ura de mișcare) este un fenomen psihologic caracterizat prin sensibilitate vizuală la mișcările repetitive ale altor persoane. Aceasta provoacă disconfort, iritare sau chiar anxietate, afectând interacțiunile sociale și concentrarea. Fenomenul este similar cu misofonia, care implică o reacție negativă la anumite sunete repetitive. Cercetările sugerează că aproximativ 1 din 3 persoane suferă de misokinezie, într-o anumită măsură, iar acest lucru le viciază relațiile cu ceilalți.

O posibilă explicație este implicarea neuronilor oglindă, care ne ajută să empatizăm cu mișcările și cu starea pe care o manifestă ceilalți.

Astfel, dacă vedem pe cineva făcându-se sau efectuând mișcări repetitive, ca o reacție la anxietate, este posibil să simțim și noi o stare similară.

La nivel fiziologic, misokinezia declanșează un răspuns de tip „luptă sau fugi”, ce determină creșterea tensiunii arteriale, a nivelului de adrenalină și, uneori, chiar apariția palpitațiilor. Reacțiile fizice includ greață, iar cele cognitive pot consta în dificultăți de concentrare, iritabilitate, gânduri negative sau sentimente de furie și dezgust. Această sensibilitate poate fi îndreptată către anumite persoane și va afecta interacțiunile sociale doar cu acestea, în special când ele manifestă comportamente de autoreglare.

Așadar, este posibil să aveți o relație plăcută cu cineva, dar să resimțiți iritabilitate față de acea persoană doar atunci când efectuează anumite mișcări.

Cum ne menținem calmul în situații declanșatoare

Dacă disconfortul resimțit este considerabil, puteți exersa câteva tehnici de relaxare (exerciții de respirație profundă, meditație și mindfulness) sau puteți încerca blocarea câmpului vizual cu o plantă sau un obiect între dvs. și sursa mișcării, ori schimbarea orientării.

Terapia cognitiv-comportamentală (CBT) poate ajuta la identificarea stimulilor, recunoașterea reacțiilor și dezvoltarea unui mecanism propriu de gestionare.

O discuție deschisă în care toate părțile să conștientizeze această sensibilitate și situațiile declanșatoare contribuie la crearea unui mediu mai confortabil și poate chiar la un autocontrol sporit din partea celui alt.



Xailin®

Vezi ce faci.



VISUfarma
the eye health company

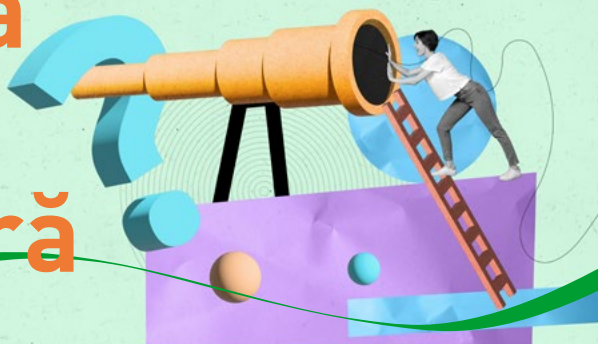
Acestea sunt un dispozitive medicale clasa a IIa.
Vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare
și/sau informațiile de pe eticheta dispozitivului medical.



MagnaPharm
One Team. One Solution.



Curiozitatea ne menține mintea ageră



Curiozitatea ne ajută să parcurgem fiecare etapă a vieții într-un mod activ, conștient și conectat la realitățile înconjurătoare. În același timp, conform studiilor realizate asupra memoriei, curiozitatea este un factor esențial în prevenirea sau în întârzierea degradării cognitive. Cum o susținem?

Curiozitatea ca trăsătură de personalitate versus curiozitatea de moment

Curiozitatea de tip „trait” (trăsătură)

este o caracteristică a personalității, reflectând nivelul general de curiozitate al unei persoane, care este în mod natural mai curioasă, având o dorință constantă de a învăța lucruri noi. Totuși, acest tip de curiozitate tinde să scadă odată cu înaintarea în vârstă.

Curiozitatea de tip „state” (de moment)

apare în situații specifice, atunci când o persoană este stimulată de un subiect sau de o întrebare interesantă. Studiile au arătat că aceasta poate crește odată cu vârsta, mai ales în cazul persoanelor care își mențin interesul pentru explorare.

Cât de importantă este curiozitatea în sprijinirea acuității mentale?

Un studiu internațional, amplu, a explorat impactul curiozității asupra îmbătrânirii cognitive, iar rezultatele sugerează că menținerea interesului activ pentru învățare poate ajuta la prevenirea sau încetinirea bolii Alzheimer.

Cercetătorii au descoperit că, deși **curiozitatea „trait”** scade odată cu vârsta, **curiozitatea „state”** poate crește la persoanele mai în vârstă. Persoanele care rămân curioase au un avantaj cognitiv pe termen lung, în timp ce lipsa curiozității poate indica riscul pentru demență. Acest lucru susține ideea că învățarea continuă și implicarea în activități intelectuale contribuie la acuitatea mentală la lungue.

Curiozitatea nu este doar un impuls natural, ci și o abilitate ce poate fi cultivată. Cum ne menținem curiozitatea?



Explorând activ interesele de moment, care

apar atunci când călătorim, când citim cărți, reviste sau știri, ori atunci când ne concentrăm pe subiecte care ne pasionează.



Învățând continuu, prin participarea la cursuri, citirea cărților de nonficțiune și explorarea unor domenii noi, ce stimulează creierul.



Acceptând incertitudinea ce apare din dorința de a înțelege lumea, chiar și atunci când nu avem toate răspunsurile. Oamenii care își permit să fie curioși și să pună întrebări își dezvoltă gândirea critică.



Interacționând cu ceilalți, de la vecini la prieteni și chiar oameni necunoscuți. Discuțiile cu persoane din medii diferite și schimbul de idei ajută la menținerea unei minți deschise și active.



Practicând mindfulness și învățând să fim atenți la clipa prezentă, care ne poate oferi experiențe, trăiri și senzații noi, gata de explorat și cunoscut.

Clearblue®

Teste de sarcină digitale

Descoperă acum!



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

Suprafață delicată și confortabilă, până la 100% protecție*

*împotriva scurgerilor



always
sensitive

**Împotriva
transpirației
excesive!**



► **Miros neutru**

► **Eficiență testată**

Cum gestionăm *anxietatea* de călătorie

Anca Stănilă, Health Writer
Diana Amza, Psihoterapeut

Vara este o perioadă perfectă pentru călătorii. Totuși, există persoane ce întâmpină plecarea de acasă, fie că este vorba despre un drum mai lung sau mai scurt, cu teamă, gânduri și stres excesiv. De unde vine această stare de anxietate și cum o putem controla, pentru a ne facilita tranziția către o călătorie lipsită de griji?



Anxietatea de călătorie: ieșirea din zona de confort

Teama de călătorie poate fi cauzată de **ieșirea din zona de confort**. Neliniștea de a fi departe de casă poate crea scenarii referitoare la ce s-ar putea întâmpla. Oprirea temporară a activităților cotidiene, schimbarea ritmului și a tipului de activități este, pentru unele persoane, o provocare dificilă. De asemenea, teama de a fi în spații publice, înconjurat de persoane necunoscute – pe scurt, agorafobia, este un factor de stres pentru anumiți oameni.

Cum se rezolvă?

Cercetările arată că stimularea senzorială și

cognitivă scăzută, specifică sedentarismului sau unei vieți cu limitări, accentuează problemele de sănătate mintală deja existente, precum anxietatea sau fobiile. Expuneți-vă la experiențe noi cel puțin cu câteva săptămâni înainte de a efectua călătorii majore, pentru a reduce anxietatea de călătorie. Astfel, vă veți ajuta creierul să se obișnuiască cu schimbarea, vă veți recăpăta flexibilitatea mentală și veți ieși mai ușor din zona de confort.

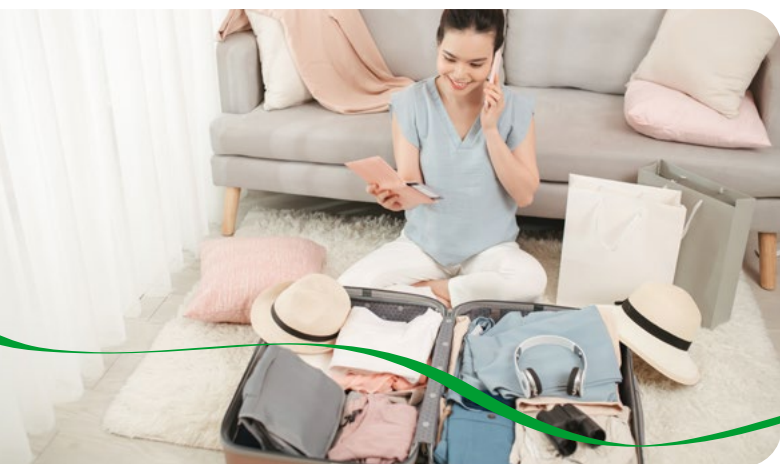
Mergeți într-o zonă a orașului pe care o vedeți mai rar, vizitați un muzeu, testați un fel nou de mâncare, schimbați câteva cuvinte cu turiștii atunci când aveți ocazia, faceți o drumeție

sau întâlniți-vă cu grupul de prieteni. Expunerea la nou în sine vă va facilita acomodarea cu propriile emoții și va crește încrederea în capacitatea de a le face față.

Anxietatea de călătorie: știrile negative și cum le oprim

Expunerea la știri negative, despre accidente, infracțiuni sau alte incidente neplăcute ce pot interveni în timpul unei călătorii poate face ca mintea să asocieze deplasările cu pericole. Limitați aceste provocări mentale!

Citiți știri și informații pozitive despre locul de destinație, informați-vă în legătură cu probabilitatea de apariție a unui incident neplăcut și luați măsuri. De exemplu: aflați cum se îmbracă localnicii și luați haine similare, pentru a nu ieși în evidență ca turist, purtați obiectele de valoare și actele într-o geantă de mici dimensiuni, aproape de corp, pe care o puteți aduce în față, pentru a preveni furturi.



Anxietatea de călătorie: grijele din timpul concediului

Grijile referitoare la cazare, drumul până la destinație, efectele decalajului de fus orar sau chiar teama de a avea fonduri insuficiente ne pot strica primele zile de concediu. De aceea, pentru a evita grijele și stresul, documentați-vă atent și planificați aspectele de interes. Astfel:

» Dacă aveți griji în legătură cu cazarea: căutați denumirea hotelului sau a pensiunii pe Google Maps și pe site-uri de profil, citiți recenziile și luați în considerare ce este mai important pentru dumneavoastră.

» Aplicațiile de navigare (Google Maps, Waze) oferă informații utile legate de traseu și durată, trafic, parări, benzinării, restaurante și chiar alternative de drumuri pitorești, în locul autostrăzilor.

» Decalajul de fus orar de 1-2 ore se poate regla ușor în primele 1-2 nopți, iar pentru ecarturi mari, există

aplicații mobile cu sfaturi și scheme somn/veghe pentru o acomodare mai ușoară.

» Gestionați ușor bugetul întrebând ghidul care sunt costurile estimative de masă și timp liber ale excursiei. Dacă mergeți pe cont propriu, verificați online meniurile restaurantelor și prețurile de acces la obiectivele turistice și elaborați un plan de cheltuieli.

Anxietatea de călătorie: frica de zbor

Frica de zbor poate fi un impediment important în explorarea unor destinații îndepărtate. Senzațiile avute în timpul turbulențelor, la decolare și la aterizare (stare de greață, înfundarea urechilor și chiar cefalee), teama de prăbușire sau senzația de claustrofobie pot contribui la anxietate, chiar dacă statisticile arată că zborul cu avionul este foarte sigur.

Cum depășim frica de zbor?

Pentru început, planificați detaliile călătoriei și identificați senzațiile din corp

care, odată declanșate, vă captează de obicei atenția și ajung să vă copleșească (tremur, palpitații, senzația de lipsă de aer, amețală, disconfort la nivelul urechilor etc.), pentru a găsi soluții adecvate. Folosiți metode de distragere a atenției, concentrându-vă asupra muzicii din căști, purtând o conversație cu persoanele din apropiere sau citind o carte.

Evitați consumul de cafea – accentuează simptomele anxietății și respirația sacadată.

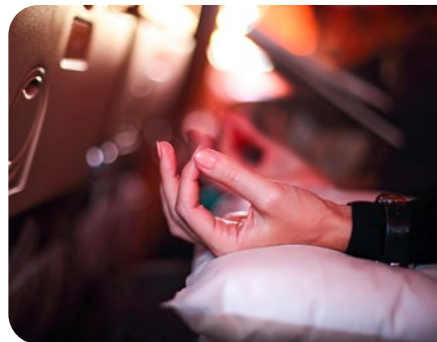
Dacă aveți tendința să respirați prea adânc, pentru a compensa senzația de lipsă de aer (deseori întâlnită în cazurile de anxietate), sau prea scurt și rapid, practicați **metoda de respirație „5-5-5”**, care previne hiperventilația:

» **Inspirați** numărând până la 5

» **Țineți-vă respirația** numărând până la 5

» **Expirați** numărând până la 5

Rememorați motivul pentru care efectuați deplasarea cu avionul: poate fi reîntâlnirea familiei, a merge într-un concediu, în interes de serviciu, de sănătate sau poate pentru studii. Amintiți-vă de ce aceste lucruri sunt prețioase și cum vă îmbogățesc ele viața.



Cutaden®

cremă protectoare **bebe**

Din prima zi alături de tine...

-  formează o barieră eficientă la nivelul pielii
-  protejează de factorii iritanți
-  emoliază și hidratează
-  calmează pielea iritată



Formulă nouă!

... pentru că startul este cel mai important

PROTECȚIE ÎMPOTRIVA:

- eritemului fesier
- iritației pliurilor cutanate

Pielea **bebe**lușilor are nevoie de îngrijire delicată și protecție eficientă



www.antibiotice.ro



Antibiotice



Stoperol[®] Rehydro



Ajută la reținerea apei în organism și la tratarea eficientă a deshidratării, prin înlocuirea electrolitilor pierduți, pentru a asigura o hidratare normală.¹

Sodiu și clor

Potasiu

Glucoză

-  **Potasiul împreună cu sodiul** ajută la reglarea echilibrului fluidelor din organism.
-  **Gluciza devine o sursă de energie** și în combinație cu sodiul ajută la trecerea apei din intestinul subțire în fluxul sanguin **și facilitează reținerea fluidelor în organism.**
-  **Raportul molar glucoză:sodiu din Stoperol Rehydro este 1:1**, ceea ce asigură condiții optime pentru transportul apei din lumenul intestinal către țesuturi.
-  **Citratul corectează acidoza** care apare ca urmare a diareei și deshidratării prin reducerea acidității urinei.

Echilibrare electrolitică cu recomandare ESPGHAN
Osmolaritate redusă - 245 mmol / l.

1. Alireza Soleimani, Fatemeh Foroozanfar, Evaluation of water and electrolytes disorders in severe acute diarrhea patients treated by WHO protocol in eight large hospitals in Tehran: a nephrology viewpoint, J Renal Inj Prev. 2017



BUZELE UScate

- ce boli ascund

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie

Cel mai adesea, buzele uscate sunt asociate cu deshidratarea, respectiv, cu un consum insuficient de lichide sau cu lipsa protecției în fața factorilor de mediu dăunători (frig, soare, vânt). Cu toate acestea, buzele uscate pot semnala și alte boli dermatologice, boli metabolice, deficite nutriționale, boli autoimune, dezechilibre hormonale sau chiar infecții.



Dacă simptomele de buze uscate persistă în ciuda hidratării și îngrijirii corecte, iată care pot fi afecțiunile asociate acestor tulburări:

Cheilita infecțioasă – descrie buzele uscate și crăpate în contextul unei infecții, care poate fi virală (cel mai frecvent fiind implicat virusul herpes simplex), bacteriană (cauzată, cel mai frecvent, de streptococi beta-hemolitici de grup A sau stafilococi, în special stafilococul auriu), micotică (candida albicans) sau parazitară.

Dermatita de contact

Reprezintă o reacție alergică manifestată prin buze uscate, roșeață și/sau senzație de arsură și, cel mai adesea, apare ca urmare a utilizării produselor cosmetice, a

balsamurilor de buze sau a pastelor de dinți care conțin ingrediente iritante.

Dermatita atopică

Buzele uscate și crăpate, înroșite și descuamate, rănilor și crăpăturile dureroase în colțurile buzelor pot fi, de asemenea, un semn de cheilită atopică, o afecțiune asociată dermatitei atopice. Acest tip de dermatită debutează în copilărie.

Hipotiroidia

Pielea uscată și buzele crăpate reprezintă simptome principale ale hipotiroidiei, pe lângă oboseală extremă, creștere în greutate, intoleranță la frig, constipație, dereglări menstruale.

Diabetul zaharat

Sindromul de gură uscată (xerostomia) este frecvent întâlnit în diabet și se manifestă atât la nivelul cavității orale, cât și al buzelor. Se asociază cu halena (respirația urât mirositoare), ulcerările bucale, saliva îngroșată și disfagia.

Sindromul Sjögren

Aceasta este o boală

autoimună cronică, ce afectează glandele salivare și lacrimale, cauzând uscăciune extremă a gurii, buzelor și ochilor.

Alte cauze care duc la apariția buzelor uscate și crăpate

Deshidratarea, deficitul de vitamine, în special de B2 (riboflavină), fumatul, expunerea la factori agresivi de mediu (soare, frig extrem, vânt tăios, umiditate scăzută), anumite medicamente (de exemplu, retinoizii sau citostatice), cosmetice matifiante, obiceiurile dăunătoare, cum sunt respirația orală și linsul frecvent al buzelor.

Ce trebuie să faci dacă ai buzele uscate

>> Hidratează-te corect, evită alimentele și băuturile care deshidratează (cafea, alcool)

>> Folosește zilnic balsamuri hrănitoare pentru buze

>> Evită produsele iritante sau cu potențial alergen

>> Protejează-ți buzele în fața factorilor de mediu

>> Dacă ai fost diagnosticat cu o afecțiune cronică, urmează tratamentul recomandat.

CARDIO METABOLIC SUPT

Prevenție și navigare pentru populație

Coaliția Organizațiilor Pacienților cu Afecțiuni Cronice a demarat, în 2024, proiectul Cardio Metabolic Suport, din dorința de a realiza la nivelul Bucureștiului și județului Ilfov o evaluare a riscului de a avea un eveniment cardiovascular pentru un număr de 2.000 de persoane între 30 și 60 de ani.



Proiectul și-a propus dezvoltarea unui model pilot de suport și acompaniere a persoanelor aparent sănătoase, aflate la risc de a dezvolta boli cardiovasculare, diabet, obezitate, boală cronică de rinichi, susținându-le în navigarea traseului 1. medic de familie – 2. analize de laborator – 3. medic specialist.

Pe de altă parte, o altă țintă este formarea unei rețele din medici de familie, cardiologi, diabetologi, nefrologi, laboratoare etc. care doresc să le ofere pacienților servicii decontate CNAS cu scopul diagnosticării precoce și managementului corect al afecțiunilor cardiovasculare și al celor asociate.

Cu susținerea dr. Ioana Dăhă, medic cardiolog, și dr. Daciana Toma, medic de familie, am realizat un chestionar online care, pe baza unor informații

referitoare la istoric medical, cazuri în familie și stil de viață, evaluează riscul în 3 categorii: scăzut, mediu și ridicat.

Până în prezent, un număr de 1.400 de persoane au fost evaluate în cadrul unor evenimente organizate de echipa COPAC în cadrul unor companii, precum Societatea de Transport București, unor fabrici, clinici medicale din București și Ilfov (Afumați, Voluntari, Dascălu) și farmacii Alphega. Am organizat 80 de evenimente dedicate, în cadrul cărora am evaluat riscul cardiologic pentru acele comunități.

Un număr de 10 medici de familie din București și Ilfov au susținut această activitate chemând la evaluare pacienții proprii. Am acordat atenție persoanelor vulnerabile prin intermediul parteneriatelor cu Policlinica Socială Regina Maria și

magazinul social Somaro, întreprinderea socială a Ateliere fără frontiere.

Peste 400 de persoane au fost programate prin intermediul programului către cardiolog/diabetolog pe baza trimerii medicului de familie, decontat de CNAS, le-au fost făcute analize și examene cardiologice specifice, de exemplu, ecografie cardiacă sau holter.

Proiectul se va încheia în luna septembrie, cu o conferință și prezentarea datelor obținute în această perioadă.





Coaliția Organizațiilor Pacienților
cu Afecțiuni Cronice din România

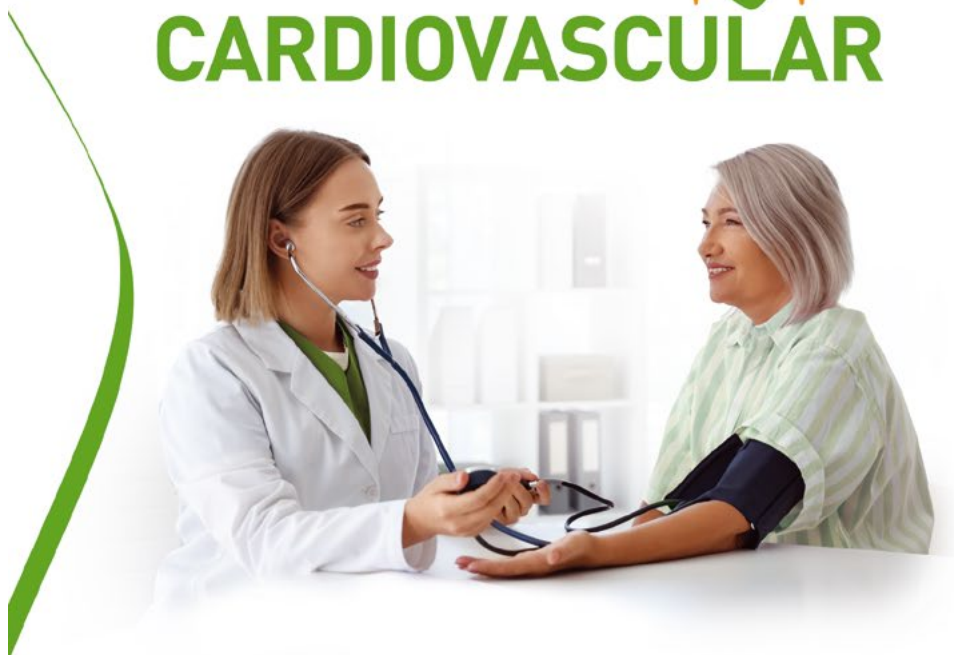


☎ Telefon: 0769 697 733

✉ Email: copac@copac.ro

🌐 Website: www.copac.ro

Program GRATUIT de calculare **A RISCULUI** **CARDIOVASCULAR**



Dacă ai între 25 și 65 de ani, te invităm
să te înrolezi în proiectul **CARDIO METABOLIC SUPT**
și să îți evaluezi riscul de a avea un eveniment cardiovascular
în următorii ani.



SCANEAZĂ CODUL QR ȘI
COMPLETEAZĂ CHESTIONARUL!



Împotriva crampelor musculare!



- ✓ Crampe și oboseală musculară
- ✓ Contracții necontrolate ale mușchiului ochiului

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

Te-ai pregătit? A venit vara!



✓ Hidratează și hrănește eficient pielea și accelerează procesul de regenerare

✓ Reduce iritațiile cauzate de expunerile excesive la soare

✓ Calmează roșeața și oferă o senzație de ușurare și confort pielii



PANTENOL

↑ 10%

↑ 20%

Împotriva arsurilor solare!

5 băuturi de care să te ferești dacă ai diabet

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie,
Specialist în Fitoterapie și Apiterapie



Sezonul cald vine cu vacanță, concedii, soare și tentații la tot pasul. Simțim mai mult decât oricând nevoia să ne răcorim, să ne bucurăm de băuturi reci și energizante. Pentru persoanele care au rezistență la insulină, prediabet sau diabet zaharat, canicula poate fi o grea încercare, deoarece fiecare alegere contează pentru controlul glicemiei.

la care sunt băuturile de care trebuie să te ferești dacă vrei să te menții sănătos și să ai controlul glicemiilor tale:

1 Băuturile carbogazoase

Fie că au zahăr sau îndulcitori artificiali, acestea reprezintă un pericol pentru sănătatea metabolică, la toate vârstele. Provoacă dependență, cresc glicemia brusc, conduc la rezistență la insulină și încărcarea grasă a ficatului, afectează grav flora intestinală, produc inflamație cronică și creșterea în greutate.

2 Băuturile energizante

Studiile arată că acest tip de băuturi pot fi extrem de periculoase pentru sănătate, putând provoca mari dereglări metabolice și boli cardiovasculare, inclusiv infarct miocardic la tineri. Pentru persoanele care suferă de diabet zaharat, acestea reprezintă un real

pericol pentru viață.

3 Alcoolul

Consumul de alcool în cazul diabetului zaharat se recomandă cu mare prudență. Alcoolul interferează cu reglarea glicemiei, poate perturba efectele insulinei sau ale medicamentelor pentru diabet, ducând la hipoglicemie sau hiperglicemie. Alcoolul afectează sistemul nervos și contribuie la dezvoltarea neuropatiei diabetice, retinopatiei diabetice, bolilor cardiovasculare și ficatului gras.

4 Sucurile naturale din fructe

Deși sunt promovate ca sănătoase, sucurile naturale din fructe determină creșteri rapide ale glicemiei din cauza conținutului lor ridicat de zahăr și a lipsei fibrelor prezente în fructele întregi. De aceea, sunt contraindicate copiilor și persoanelor care

suferă de diabet, steatoză hepatică sau alte dereglări metabolice. Fructele se mănâncă, nu se beau!

5 Laptele

Deși este cunoscut ca un aliment sănătos, pentru cei cu diabet sau rezistență la insulină, laptele este o capcană. Este bogat în grăsimi saturate și lactoză (îndiferent dacă este degresat sau nu) și crește rezistența la insulină.

Cu ce să te HIDRATEZI dacă suferi de DIABET ZAHARAT?

Apa plată rămâne cea mai bună opțiune de hidratare pentru persoanele cu diabet. Pentru un plus de savoare, poate fi combinată cu lămâie, ghimbir și plante aromatice (mentă, busuioc, melisă) și se poate servi cu gheață.

Ceaiul verde, ceaiurile din plante medicinale hipoglicemiante, sucul de roșii și oțetul de mere sunt alte opțiuni sănătoase pentru hidratare și controlul glicemiei.

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 bronic, 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.

PlantExtrakt®
natura sănătății tale



DONAVITAL®

Ne pasă de sănătatea femeilor



Ingrediente active
100% naturale



Ptoza mamară

- de ce apare și cum se poate corecta

Sânii unei femei sunt o expresie a feminității, a senzualității și chiar a identității ei. Fiecare trup spune o poveste și este un semn al transformării și al experiențelor trăite. Cu timpul, pielea își pierde din elasticitate, țesutul mamar se modifică, iar sânii se lasă – un fenomen natural cunoscut sub numele de ptoză mamară. Deși acest proces nu afectează sănătatea, poate influența percepția femeii asupra propriei imagini și a senzualității sale.

Dacă liftingul mamar chirurgical este cea mai eficientă soluție de corectare a ptozei, trebuie să știți că există și gesturi de îngrijire care pot prelungi fermitatea și armonia bustului, păstrând frumusețea lui într-un mod natural.

Cauze pentru lăsarea sânilor

Ptoza mamară poate fi cauzată de mai mulți factori, unii dintre ei fiind mai facil de prevenit. Dintre aceștia amintim, în primul rând, fluctuațiile de greutate, deoarece creșterea și scăderea rapidă în greutate afectează structura pielii și a țesutului mamar. Expunerea la radiațiile UV scade elasticitatea pielii, soarele și solarul putând accelera degradarea cutanată. Fumatul descompune elastina din piele și reduce producția de collagen, afectând elasticitatea pielii și capacitatea sa de a susține țesutul mamar.

Alți factori, însă, nu pot fi controlați. Aceștia sunt: înaintarea în vârstă, corelată cu instalarea menopauzei



și scăderea producției de estrogen și progesteron, contribuie la limitarea elasticității pielii inclusiv la nivelul sânilor. Sarcina, cu modificările hormonale pe care le aduce și variațiile de volum ale sânilor poate determina pierderea fermității. Sânii mai mari sunt mai predispuși la ptoză din cauza greutății, iar anumiți factori genetici predispun unele persoane la ptoză mamară. În plus, pe termen lung, gravitația influențează poziția sânilor.

Controlul sânelui la medic

În chirurgie estetică, ptoza mamară (lăsarea sânilor) se evaluează prin mai multe criterii, cel mai frecvent fiind **scala Regnault**, care măsoară poziția mamelonului față de șanțul inframamar.

Astfel, dacă mamelonul este la sau sub nivelul șanțului inframamar, se consideră că există ptoză.

În funcție de gradul de coborâre, ptoza poate fi de **grad 1 (ușor)**: mamelonul este la nivelul șanțului inframamar, de **grad 2 (moderat)**: mamelonul este cu 1-3 cm sub șanțul inframamar și de **grad 3 (sever)**: mamelonul este mult sub șanțul inframamar și orientat în jos.

De asemenea, medicul analizează distribuția țesutului glandular și adipos, elasticitatea pielii și dacă există o pseudoptoză, în care mamelonul este poziționat normal, dar glanda mamară este coborâtă sub șanțul inframamar.

În funcție de rezultatul evaluării, medicul va recomanda unul sau mai multe tipuri de intervenții chirurgicale: lifting mamar (mastopexie), augmentarea sânilor sau reducerea dimensiunii lor, atunci când cauza este volumul mare al glandei mamare. Operațiile sunt, în general, sigure, cu recuperare rapidă, însă prezintă și unele riscuri. Este important să discutați toate aspectele de interes cu medicul chirurg, pentru a putea lua o decizie informată.

Poate fi prevenită ptoza mamară?

Ptoza mamară nu poate fi prevenită, însă puteți lua o serie de măsuri pentru a încetini sau diminua efectele pierderii de elasticitate a pielii sânilor. Așadar, deși există surse care recomandă sportul pentru a preveni lăsarea sânilor, exercițiile fizice nu pot preveni sau inversa în mod direct ptoza mamară, deoarece țesutul mamar este compus în principal din grăsime și structuri glandulare, mai degrabă decât din mușchi.

Tonifierea mușchilor pectorali, aflați sub sânii, și a mușchilor spatelui poate oferi o anumită ridicare datorită corectării posturii,

ceea ce va îmbunătăți aspectul general al corpului. Iată câteva tipuri de exerciții care ajută la dezvoltarea musculaturii pectorale, abdominale și toracale, pe care le puteți efectua acasă, în aer liber ori la sală: flotări, chiar și în plan înclinat, ridicări de greutate din culcat, la nivelul pieptului sau cu brațele venind din lateral deasupra capului, variații de planșă (Plank) cu trecerea câte unei mâini în partea opusă, pe sub piept, alternativ.

Alte măsuri pe care le puteți lua pentru a vă îngriji și proteja pielea și sânii sunt:

- » Nu fumați, sau renunțați la fumat, deoarece tutunul contribuie la pierderea elasticității cutanate;
- » Mențineți o greutate optimă, stabilă, pentru a preveni fluctuațiile de greutate, extinderea și strângerea pielii, precum și creșterea, iar apoi diminuarea volumului sânilor;
- » Purtați sutiene de bună calitate și măsuri potrivite. Cupele prea mari, rigiditatea sau laxitatea prea mare a materialului pot provoca disconfort și nu susțin în mod optim greutatea sânilor.



» Purtați un sutien de sport atunci când faceți exerciții fizice, alergați sau mergeți cu bicicleta.

» Aplicați pe piept creme de protecție solară cu minim SPF30 atunci când purtați decolteu, iar când mergeți la plajă, purtați costum de baie cu sutien. Radiațiile UV pot accelera îmbătrânirea cutanată și favoriza ptoza mamară.

» Efectuați periodic palpări ale sânilor, la începutul ciclului menstrual, pentru a observa dacă apar modificări în structura internă a țesutului.

» Mergeți anual la control ginecologic și senologic, pentru a preveni posibile malformații, fie benigne, fie maligne.



TONIMER
lab:

Isotonic Baby Spray

Soluție izotonică sterilă cu apă de mare
bogată în oligoelemente și săruri minerale





„Îl folosesc
la fotbal.”



„Îl iau mereu
la sală!”



„Mă ajută
când alerg!”



„Îmi este util
când pedalez!”

Saliform® Forte Forța care te pune în mișcare

- relaxează musculatura **înainte de efort fizic susținut**
- ameliorează durerile musculare și ligamentare **după efort**



Indicații terapeutice: Artritele minore pentru ameliorarea durerii și redorii articulare. Dureri de origine musculo-tendo-ligamentare determinate de suprasolicitarea în urma eforturilor fizice. Înaintea eforturilor fizice susținute, pentru relaxarea musculaturii ce urmează a fi solicitată. **Doze și mod de administrare:** Doza recomandată este de 3 - 4 aplicații pe zi. Saliform® Forte se aplică pe piele, masând ușor zona afectată până la absorbția completă. Dacă durerea persistă mai mult de 10 zile fără ameliorare, trebuie consultat medicul. Nu se recomandă administrarea la copii cu vârsta sub 15 ani. **Contraindicații:** Hipersensibilitate la salicilat de metil, levomentol sau la oricare dintre excipienți. Plăgi deschise, iritații cutanate. **Sarcina și alăptarea:** Administrarea Saliform® Forte în timpul sarcinii și alăptării se va face numai la recomandarea medicului.

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.

Viza de publicitate nr.: 5957/18.09.2023

www.antibiotice.ro



Antibiotice
Știință și suflet



Operația de cataractă

- când se impune și la ce să vă așteptați

Cataracta duce, în timp, la pierderea vederii, cauzată de procesul de opacizare a cristalinului. Operația de cataractă este una dintre cele mai frecvente intervenții chirurgicale din lume, ce presupune înlocuirea cristalinului opacizat cu un cristalin artificial clar, cu scopul de a îmbunătăți vederea.

Operația de cataractă se efectuează în ambulator, sub anestezie locală, durează între 10 și 15 minute, iar după maxim 1 oră pacientul poate pleca acasă. În plus față de claritatea vederii, cristalinul artificial poate corecta și anumite vicii de refracție, precum astigmatismul, miopia și hipermetropia sau presbiopia. Discutați cu medicul oftalmolog despre opțiunile disponibile pentru a alege cristalinul potrivit, precum și despre costurile implicate.

Când se recomandă operația de cataractă?

Operația de cataractă este recomandată atunci când vederea pacientului este afectată semnificativ și interferează cu activitățile zilnice. Nu amânați prea mult, deoarece intervenția devine mai dificilă și se poate prelungi perioada de recuperare.

De asemenea, operația se impune atunci când cataracta împiedică examinarea adecvată a ochiului pentru alte afecțiuni, cum ar fi retinopatia diabetică. În unele cazuri, cum ar fi cataracta hiper matură sau traumatică, intervenția trebuie realizată urgent.



La ce să vă așteptați în legătură cu operația de cataractă?

Operația de cataractă este o procedură sigură și eficientă, cu un procent de reușită în redarea vederii pacienților de peste 97%.

Recuperarea este, de obicei, rapidă, însă depinde mult de complianța la tratamentul postoperator. Iată la ce vă puteți aștepta:

• Înainte de operație:

Veți avea un consult oftalmologic pentru a determina severitatea cataractei și tipul de cristalin artificial potrivit. Elaborați o listă cu întrebări și discutați cu medicul oftalmolog despre orice neclaritate pe care o aveți.

• În timpul operației:

Intervenția se face sub anestezie locală și durează câteva minute, timp în

care nu veți vedea nimic.

Se folosește tehnica facoemulsificării, care presupune incizarea, fragmentarea cristalinului opac, aspirarea sa și înlocuirea cu cel artificial.

• După operație:

Vederea se ameliorează chiar din prima zi, dar recuperarea completă poate dura câteva săptămâni. Este important să urmați indicațiile medicului, să evitați frecarea ochiului și să respectați tratamentul prescris.

• Restricții postoperatorii:

În primele zile, veți evita efortul fizic intens, stresul vizual, lumina puternică și praful, sauna și piscina. De asemenea, nu veți dormi pe partea ochiului operat și veți avea nevoie de acordul medicului înainte de a zbură cu avionul sau a conduce autovehicule.

PROMO

Solicită cardul
Club Alphega
și bucură-te de
beneficii



10%
reducere*



Litorsal Senior**
15 plicuri

10%
reducere*



Centrum**

10%
reducere*



Tonimer Lab Isotonic baby spray***
100 ml

10%
reducere*



Emocalm cu melatonină**
60 comprimate

10%
reducere*



UrinPROTECT**
10 capsule

10%
reducere*



Polygamma Alergii**
50 ml

16%
reducere*



**Wortie tratament de
îndepărtare a verucilor*****
50 ml

10%
reducere*



Xailin HA 0,2% plus***
10 ml

10%
reducere*



Protecție solară cu Synergy Therm

*Reducere sunt minime. Promosiile și reducerile prezentate se aplică în perioada 01.07.2025 - 30.09.2025, în baza unui card de fidelitate Club Alphega valabil, la achiziționarea oricărui produs participant la campanie, existent în farmaciile specializate Alphega. Listele cu produsele și farmaciile participante la campanie se regăsesc în regulamentul campaniei, disponibili spre consultare, gratuit, oriunde solicitați pe www.alphega-farmacie.ro sau în farmacii. Informațiile despre promoții, produse și reducerile oferite sunt prezentate sub rezerva erorilor de tipar. Imaginile sunt cu titlu de prezentare.

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

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

alphega
farmacie
aproape de tine



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.

Îngrijire completă pentru picioare catifelate!



ELIMINĂ CALUSURILE



HIDRATEAZĂ

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



- **Hidratează** pielea aspră a călcâielor

Fără călcâie crăpate vara aceasta

Pantofii decupați, sandalele și papucii sunt excelenți vara, întrucât permit aerisirea piciorului și previn formarea unui mediu umed și cald, deseori asociat cu proliferarea ciupercilor și a bacteriilor. Aceste tipuri de încălțări expun, însă, mare parte din pielea piciorului și a călcâielor, ceea ce contribuie la uscarea și crăparea pielii. Iată cum menținem pielea călcâielor sănătoasă și suplă vara.

De ce se usucă pielea picioarelor și crapă călcâiele vara?

Pielea de pe tălpi nu conține glande sebacee, așadar, nu poate produce uleiuri naturale, care să o protejeze de uscarea. Vara, atunci când tălpile sunt expuse razelor ultraviolete, aerului cald și suprafețelor fierbinți, pielea călcâielor își pierde elasticitatea și se poate crăpa.

Obezitatea, unele afecțiuni dermatologice (eczema, psoriazis), umiditatea și salinitatea din transpirație agravează acest fenomen.

Cum îngrijim pielea tălpile și călcâiele pe timpul verii

Mai mult decât oricând, vara este esențială **igiena zilnică a picioarelor** cu apă caldă și săpun hidratant. Evitați apa fierbinte, care poate usca pielea, și asigurați-vă că tălpile sunt complet uscate după spălare. Apoi aplicați cremă hidratantă pentru a menține pielea moale și elastică. Dacă aveți călcâiele deja crăpate, folosiți un balsam intens reparator și purtați șosete din bumbac peste noapte, pentru o hidratare profundă.

Îngrijiți pielea călcâielor și a tălpile cu creme ce conțin ingrediente care hidratează intens, refac bariera pielii și favorizează regenerarea. Acestea conțin ingrediente active ca: uree (10-25%), glicerină, lanolină, vitamina E, aloe vera, pantenol sau bisabolol.

O dată sau de două ori pe săptămână, **exfoliați pielea călcâielor**, pentru a elimina celulele moarte. Puteți folosi piatră ponce, pilă specială sau un exfoliant chimic cu acid lactic sau salicilic, pentru a preveni îngroșarea pielii. Atenție! Exfoliantele chimice sau șosetele exfoliante sunt contraindicate dacă aveți deja călcâiele crăpate, deoarece vă pot provoca iritații.

Pentru a preveni uscarea și fisurarea pielii, **evitați mersul desculț pe suprafețe fierbinți** (nisip, gresie, asfalt) și aplicați creme cu protecție solară pe picioare atunci când vă expuneți la soare. Mențineți hidratarea pielii inclusiv prin consumul de apă pe tot parcursul zilei, pentru a-i păstra elasticitatea.

Alegeți **încălțăminte confortabilă**, cu suport pentru călcâi, ce reduce presiunea asupra pielii. Evitați sandalele cu talpa prea subțire și alternați purtarea acestora cu pantofi închiși la spate, pentru a vă proteja pielea călcâielor. De asemenea, purtați șosete din bumbac și încălțări din piele naturală sau din pânză, ce previn transpirația excesivă.

Pălăria de soare *nu este doar o modă!*



Din material textil, din paie sau chiar un mix de materiale, pălăria de soare nu trebuie să vă lipsească de pe cap atunci când mergeți la o plimbare în timpul zilei, la plajă sau chiar într-o drumeție pe munte. Care este rolul său și de ce este important să o purtăm?

Care sunt beneficiile purtării unei pălării de soare?

Pălăriile de soare oferă o barieră fizică împotriva radiațiilor UV, protejând fața, scalpul, urechile și gâtul de efectele nocive ale expunerii prelungite la soare: arsuri, îmbătrânire prematură a pielii și chiar cancer de piele. O pălărie de soare nu este doar un accesoriu chic, ci un aliat esențial în protecția pielii, ce poate contribui și la menținerea confortului termic în zilele toride.

Specialiștii recomandă alegerea unor modele cu boruri largi, care acoperă cât mai mult din suprafața expusă a pielii, din materiale naturale, flexibile și ușoare.

Cum alegem pălăria de soare potrivită?

Atunci când alegem o pălărie de soare, trebuie să ținem cont de mai mulți factori:

>> Materialul

Optați pentru materiale naturale, precum bumbacul

sau paiele, care permit pielii să respire și reduc acumularea de căldură.

>> Dimensiunea borului

Cu cât borul este mai larg, cu atât protecția este mai eficientă. Modelele cu boruri de cel puțin 7 cm sunt ideale pentru protecția solară optimă, deoarece protejează atât fața, cât și ceafa și gâtul.

>> Culoarea

Culorile deschise reflectă razele solare și mențin temperaturi rezonabile la nivelul capului și părului. Evitați pălăriile închise la culoare, care absorb căldura.

>> Forma și fixarea

O pălărie bine ajustată nu trebuie să fie prea strânsă, dar nici să alunece ușor, întrucât riscați să o pierdeți. Alegeți modele cu panglici sau curele de fixare pentru zile în care adie vântul, la plajă sau pe munte.

>> Factorul de protecție UV

Da, chiar și pălăriile de soare pot fi tratate special pentru a bloca radiațiile UV. Căutați (pe etichete sau în

descriere) marcajul UPF sau SPF, ce poate fi de până la 50+. Cu cât este mai înalt, cu atât blochează o cantitate mai mare de radiații. De asemenea, nu uitați să aplicați soluții cu minim SPF30 pe pielea expusă, chiar și atunci când purtați pălăria de soare.

Pălăriile de paie – un simbol al verii

Pălăriile de paie sunt foarte populare, datorită calităților acestora: eleganță, versatilitate, greutate foarte mică, aerisire ușoară a capului. Urmăriți ca țesătura să fie cât mai densă, pentru o protecție sporită, iar paiele să fie naturale, nu din plastic, în plus față de criteriile generale.

Purtați ochelari de soare pentru a bloca radiațiile solare reflectate de pe suprafețe și limitați expunerea la soare în intervalul orar 10:00 – 16:00. Astfel, vă veți completa orice ținută estivală și veți fi protejați.

teva

Fără **AU!** viața e **UAU!**



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

Reduce febra

Adulți și adolescenți cu vârsta peste 12 ani:

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

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

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

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

Viza de publicitate nr. 7076/31.01.2025

RO_MP_10_24

MULTI-RO-00447-10-25

www.parusan.ro

ÎMPOTRIVA CĂDERII PĂRULUI



PARUSAN

Șampon
Stimulator

PENTRU FEMEI



Pentru păr rar și
pierdere difuză
a părului

- + Conferă părului
îngrijirea necesară
- + Reduce căderea
părului
- + Stimulează creșterea
părului

PARUSAN

Tonic
Energizant

PENTRU FEMEI



Pentru păr rar și
pierdere difuză
a părului

- + Conferă părului
îngrijirea necesară
- + Reduce căderea
părului
- + Stimulează creșterea
părului



- CURĂȚĂ SCALPUL
- STIMULEAZĂ
CREȘTEREA PĂRULUI



- HRĂNEȘTE RĂDĂCINA
- ÎNTĂREȘTE
FIRUL DE PĂR

De ce iubim băuturile acidulate?

Știați că băuturile acidulate sunt magice?

Ele au capacitatea de a ne activa toate cele cinci simțuri, de la turnarea în pahar și până la ultimele picături.

Băuturile acidulate – între magie și știință

Gabriel Lepousez, cercetător în neuroștiințe la Institutul Pasteur din Paris, Franța, ne explică, într-un video publicat pe site-ul institutului, despre motivele științifice pentru care dioxidul de carbon adăugat sau prezent în mod natural în anumite băuturi, de la apa minerală și băuturile acidulate dulci și până la vinul spumant, le face pe acestea mult mai palatabile. Așadar, de ce ne plac deseori mai mult băuturile acidulate decât cele liniștite?

Simțul tactil

Mucoasa bucală este extrem de sensibilă la orice tip de stimulare, iar băuturile acidulate își găsesc imediat drumul către senzorii tactili din gură. Aici, ele formează o spumă activă, care creează o senzație vibrantă, ce poate merge de la o ușoară gădilare până la adevărate înțepături.

Simțul olfactiv

„De fiecare dată când o bulă ajunge la suprafața băuturii și se sparge, proiectează în aer microaerosoli care creează un efect de disipare și amplificare a aromelor

băuturii”, explică Gabriel Lepousez. Dioxidul de carbon din băuturi stimulează același receptor olfactiv ca și muștarul, iar de aceea simțim că pișcă, mai spune cercetătorul. Încercați să mirosiți o băutură imediat ce ați turnat-o în pahar pentru a avea această senzație.

Simțul gustativ

Majoritatea oamenilor nu simt gustul apei minerale, deși compoziția sa îi conferă un gust unic, discret. Totuși, dioxidul de carbon din bulele prezente în apa minerală, precum și în alte băuturi, este o moleculă ce poate activa papilele gustative responsabile pentru gustul acru și aciditate. Așadar, este foarte posibil ca apa minerală să vi se pară mai răcoritoare și mai energizantă decât apa plată.

Simțul vizual

Știți plăcerea de a privi cum se ridică bulele la suprafață? Efervescența din pahar ne atrage privirea, ne relaxează și ne deconectează

în mod blând de la alți stimuli, deseori agresivi cu vederea.

Simțul auditiv

De la pocnitura unui dop atașat la o sticlă sub presiune și până la clipocitul molcom al bulelor din pahar, băuturile acidulate par că ne spun o poveste. Uneori este aceea a drumului parcurs de dioxidul de carbon prin rocile vulcanice și până la suprafața paharului de apă minerală natural carbogazoasă.

Poate că este doar un artificiu, natural sau antropic, dar cu siguranță dioxidul de carbon din băuturile acidulate aduce cu sine nu doar senzații complexe, ci și emoții și plăcerea de a bea.

Așadar, într-o zi toridă de vară, încercați să beți și apă minerală, pentru efectele sale răcoritoare și multi-stimularea senzorială.



Intoleranța la lactoză?

4 sfaturi pentru o alimentație echilibrată



Intoleranța la lactoză este o afecțiune gastrointestinală frecventă, cauzată de deficiența de lactază, enzima produsă la nivelul intestinului subțire.

Aceasta descompune lactoza (zahărul) din lapte în molecule mai mici de zahăr (glucoză și galactoză) pentru a favoriza absorbția în sânge. În timp ce organismul se maturizează, producția de lactază poate scădea, aproximativ 70% din populația globului având această deficiență.

Este important să știți că puteți consuma, totuși, produse lactate sau brânzeturi fără a suferi simptome specifice, cu atât mai mult cu cât organismul are nevoie de nutrienții furnizați de produsele lactate, în lipsa altor surse care îi conțin.

Cum puteți avea o alimentație echilibrată nutrițional dacă suferiți de intoleranță la lactoză

1 Alegeți lactate fără lactoză, în mod natural

Untul, parmezanul, brânza Cheddar și alte tipuri de brânză maturată nu conțin lactoză în mod natural, aceasta fiind consumată în procesul de fermentare și maturare. Alte lactate cu un nivel scăzut de lactoză, precum iaurtul grecesc și smântâna grasă, tind, de asemenea, să fie bine tolerate atunci când sunt

consumate cu moderație. Citiți linia „din câte zaharuri” de pe eticheta produsului și veți observa: laptele integral are în jur de 4 gr zaharuri/100 ml, adică lactoza, dar brânza maturată are, în medie, 0,2 - 0,5 gr zaharuri/100 gr. Consumul acestor produse, cu moderație, contribuie la aportul de calciu, vitamina D3 și alți nutrienți necesari organismului, dar nu vă vor provoca simptome gastrointestinale neplăcute.

2 Alegeți lactate din care a fost eliminată lactoza

Majoritatea producătorilor de lapte și produse lactate au început să comercializeze versiuni de lapte sau iaurt fără lactoză. Acestea se obțin prin adăugarea de lactază în timpul fabricării, pentru a descompune lactoza înainte de ingerare.

3 Apelați la un supliment alimentar pe bază de lactază, însă cu atenție

Suplimentele cu lactază ajută la prevenirea simptomelor intoleranței la lactoză, atunci când sunt administrate chiar de la începutul unei mese bogate în produse lactate. O doză adecvată (9.000 de unități lactază) este suficientă pe durata unei mese de 30-45 de minute, însă dacă aceasta se prelungește, poate fi necesară o doză suplimentară. Nu este necesară pentru toate lactatele, ci doar pentru cele cu conținut ridicat de lactoză.

4 Experimentați cu porțiile

În funcție de tipul de deficiență de lactază, intoleranța poate fi mai severă sau foarte ușoară, în care cantități mici sau chiar moderate de lactoză să nu vă provoace simptome. Așadar, înainte de a elimina total produsele lactate din dietă, experimentați cu porții mai mici, pentru a vedea ce și cât puteți consuma în siguranță.



Herbitussin®

CALMEAZĂ

- DUREREA ÎN GÂT
- TUSEA • RĂGUȘEALA

REȚETE ORIGINALE ELVEȚIENE



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



ZzzQuilTM NATURATM

È *natural* SĂ DORMI BINE

TE AJUTĂ SĂ ADORMI RAPID*

NU CREEAZĂ DEPENDENȚĂ

FĂRĂ STĂRI DE CONFUZIE A DOUA ZI



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

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

Fixodent®

**“Proteza
mea
dentară
nu mă
definește”**

Cea mai bună cremă adezivă
3ⁱⁿ1 a noastră



CREMĂ ADEZIVĂ PENTRU PROTEZA DENTARĂ TOTALĂ ȘI PARȚIALĂ
ADHESIVE CREAM FOR FULL AND PARTIAL DENTURES

Fixodent
ULTIMATE



Aromă Proaspătă / Fresh Flavor

*Fixodent Ultimate: cel mai bun adeziv din gama Fixodent
***vs. fără cremă adezivă

Lacul Sfânta Ana și Tinovul Mohoș

- locurile din România unde natura și-a făcut de cap



Două cratere vulcanice gemene situate în Munții Harghitei par a se privi printre arborii seculari ai pădurii, însă, deși originea este aceeași, povestea lor este diferită. Acestea sunt craterul unde s-a dezvoltat Lacul Sfânta Ana și cel unde se întinde, pe o suprafață amplă, Tinovul Mohoș. Indiferent de anotimp, peisajul este fabulos, datorită vegetației atipice și a reflexiei perfecte în ochiurile de apă. Pornim?



Meesia longiseta

Rezervația Tinovul Mohoș – Lacul Sfânta Ana, o arie specială de conservare

Tinovul Mohoș – Lacul Sfânta Ana este o arie protejată din România, situată în județul Harghita, în Munții Ciomatu, la aproximativ 950 de metri altitudine. Acest sit, cu o suprafață de 434,4 hectare,

a fost declarat de importanță comunitară în 2007 și protejat ca arie specială de conservare în 2022 și include rezervațiile naturale Lacul Sfânta Ana și Tinovul Mohoș. Drumul de acces, dinspre stațiunea Băile Tușnad, ce parcurge pădurile de foioase și de conifere ale Munților Harghitei, este extrem de pitoresc, răcoritor vara și încântător în multitudinea de culori și nuanțe de arămiu toamna.

Accesul auto este permis doar până la parcare oficială de la centrul de informare, de unde se pornește, doar cu ghidul autorizat, către Tinovul Mohoș și, pe cont propriu,

către Lacul Sfânta Ana. Plata parcării include, în anul 2025, taxa de vizitare a rezervației. Situl conține șapte habitate naturale, printre care turbării active, mlaștini turboase, păduri aluvionare și păduri de fag dacice. În acest areal se regăsesc două specii de plante protejate – curechiul de munte (*Ligularia sibirica*) și *Meesia longiseta* – precum și trei specii de amfibieni: izvorașul-cu-burta-galbenă (*Bombina variegata*), tritonul cu creastă (*Triturus cristatus*) și *Triturus montandoni*. În plus, au fost identificate alte 29 de specii de plante, o specie de amfibieni și 23 de specii de nevertebrate.



Lacul Sfânta Ana

Lacul Sfânta Ana – lacul vulcanic format acum 10.000 de ani

Lacul Sfânta Ana este singurul lac vulcanic din România și o atracție turistică importantă a Ținutului Secuiesc, fiind situat în masivul Ciomatu. El s-a format în craterul unui vulcan stins, are o formă aproape circulară, asemănătoare cu paleta unui pictor, și o suprafață de 19,5 ha. De jur împrejurul lacului a fost amenajată o potecă, de aproximativ 2 km lungime, pe care vă puteți plimba, pentru a admira reflexia arborilor în luciul apei și a face fotografii. Lângă lac se află și o capelă cu hramul Sfintei Ana, loc de pelerinaj unde, în luna iulie, localnicii și turiștii aflați în zonă pot participa la slujba oficiată cu ocazia sfintei.

Foarte interesant este faptul că apa lacului provine exclusiv din precipitații, fără izvoare subterane, ceea ce îi conferă o puritate apropiată de cea a apei distilate, fapt ce îi permite să înghețe extrem de rapid, formând un strat de gheață de aproximativ 70 cm, ce atinge chiar și 1 m grosime pe alocuri în iernile geroase. De-a lungul timpului, nivelul apei a scăzut din cauza acumulării de sedimente și a proliferării vegetației. În trecut, adâncimea maximă era de 12 m, dar în prezent este de aproximativ 6-7 m.

Atenție! Lacul face parte din zona strict protejată, așadar înotul este interzis.

De asemenea, nu hrăniți peștii din lac și nu aruncați gunoi sau resturi alimentare pe traseu sau pe malul lacului. Zona este frecventată inclusiv de către urși, așadar fiți vigilenți și încercați să vizitați lacul atunci când sunt și alți turiști.

Tinovul Mohoș – mlaștina fantastică formată într-un crater vulcanic

Tinovul Mohoș este o adevărată relicvă ecologică, ce păstrează încă urmele unui climat mult mai rece și oferă un peisaj spectaculos cu lacuri, mici ochiuri de apă și vegetație specifică.

Tinovul Mohoș este, în esență, o mlaștină, situată în craterul nordic al masivului Ciomatu, parte din munții vulcanici ai Harghitei, la o altitudine de 1050 de metri. Acest ecosistem s-a format după o explozie vulcanică, iar craterul a fost treptat umplut cu apă și vegetație specifică, devenind unul dintre cele mai valoroase situri botanice protejate din România. Solul



conține un strat gros de 10 metri de turbă, ceea ce conferă tinovului un aspect și o structură unică.

Mediul acid al tinovului, cu un pH cuprins între 3,8 și 4,1, este sărac în nutrienți. De aceea, veți găsi aici specii care pot supraviețui doar în acest habitat neobișnuit: roua-cerului (*Drosera*) – o plantă carnivoră, bumbăcărița, merisorul de munte (*Vaccinium vitis-idaea*), rozmarinul de mlaștină (*Andromeda polifolia*) și mușchiul de turbă (*Sphagnum*), precum și pini sau mesteceni, care au rămas pitici, din cauza lipsei de nutrienți din solul acid.

Pentru protecția tinovului, întreaga arie a fost declarată



Tinovul Mohoș

rezervație naturală în 1980, iar în 2000 a fost construită prima potecă suspendată din România. Așadar, însoțiți de un ghid autorizat al rezervației, veți putea vizita întregul areal, veți afla de ce este esențial acest ecosistem fragil, care sunt dăunătorii naturali sau antropici și care sunt secretele sale.

Vă invităm să explorați cu grijă și să respectați frumusețea sălbatică a acestui loc spectaculos!

Descoperire plăcută,
Echipa i-Tour

NOU

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

SANDOZ

Lasă în urmă

INFECȚIA FUNGICĂ



**ANTIFUNGIC, ANTIBACTERIAN
ANTIINFLAMATOR**

**FĂRĂ PILIREA UNGHIEI
SE USUCĂ ÎN 30 SEC**

 Aplicare: **1/zi**

 Tratament: **2-4 săptămâni**

 Aplicare: **1/zi în prima lună,
apoi 1/săptămână**

 Tratament: **+6 luni**

Exoderil Crema conține naftifină și se administrează o dată pe zi pe zona cutanată infectată după curățarea și uscarea în prealabil a acesteia. Pentru prevenirea recurențelor, tratamentul se continuă încă 2 săptămâni după vindecarea clinică. Se aplică doar local. În cazuri izolate pot să apară iritație locală, uscăciune, înroșire, senzație de arsură care nu necesită întreruperea tratamentului. Nu trebuie să vină în contact cu ochii. Exoteryfn 78.22 mg/ml lac de unghii medicamentos conține terbinafină și se aplică pe unghiile de la mâini și de la picioare, la adulți. După o perioadă inițială de 4 săptămâni de tratament zilnic, lacul de unghii medicamentos se aplică pe unghiile afectate o dată pe săptămână. În general durata tratamentului pentru unghiile de la mâini este de 6 luni, în timp ce pentru unghiile de la picioare este de aproximativ 9-12 luni. Numai pentru utilizare cutanată (pentru aplicare pe unghii). Nu există date disponibile despre utilizarea terbinafinei la femeile gravide. La mamele care alăptează, se utilizează numai dacă beneficiul este mai mare decât riscul. Acestea sunt medicamente și se eliberează fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, consultați medicul sau farmacistul. Medicamentele expirate și/sau neutilizate se consideră deșeurile periculoase. Viza de publicitate nr. 7203 din data 10.04.2025.

Sandoz Pharmaceuticals SRL
Calea Floresca nr. 169A, clădirea A, et. 1, sect. 1, București, România
Tel.: +4021 407 51 60; Fax: +40 21 407 51 61; medical.ro@sandoz.com; mi.romania@sandoz.com; www.sandoz.ro; Farmacovigilența:
adverse.event.romania@sandoz.com

PlantExtrakt®
natura sănătății tale

Trăiește-ți vacanța din plin!



Polygemma®

Binele e în **natura** noastră!

