



alphega

Ediția

74

Tradiții sănătoase pentru copii și părinți

Transformați obiceiurile de iarnă în lecții de viață

pag. 26

Cum îți întărești imunitatea
în sezonul rece

7

Hernia de disc
- soluții fără operație

8

Gripa la persoanele vârstnice
- de ce este mai severă?

36

teva

Fără **AU!** viața e **UAU!**



• **Dureri de cap**
incluzând migrena

• **Dureri de dinți**

• **Dureri menstruale**

Reduce febra

Adulți și adolescenți cu vârsta peste 12 ani:

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

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

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

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

Viza de publicitate nr. 7076/31.01.2025

RO_MP_10_24

MULTI-RO-00447-10-25

Calmotusin®

Balsam pentru căile respiratorii

Junior



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

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

CERES
pharma

SYNERGY
THERM
LABORATOIRES

XEROCARE

SOLUȚIA DERMATOLOGICĂ PENTRU
PIELEA CU NEVOI SPECIALE.



CREMĂ
ANTI-CALOZITĂȚI
40% UREE



CREMĂ
CHERATOLITICĂ
10% UREE



GEL CURĂȚARE
FAȚĂ & CORP
2% UREE

Cuprins

SFATUL SPECIALISTULUI

- 7 Cum îți întărești imunitatea în sezonul rece

SĂNĂTATEA LA CONTROL

- 8 Hernia de disc – soluții fără operației
11 FIV, provocările emoționale ale visului de a fi părinte

NOUȚĂȚI MEDICALE

- 14 Premiul Nobel pentru Medicină în 2025
Importanța autoreglării sistemului imunitar
17 Bolile cardiovasculare, mai ușor de diagnosticat cu AI

SFATUL PSIHOLOGULUI

- 18 Nostalgia și impactul benefic al acestui sentiment în menținerea și crearea de prietenii

FARMACIA VERDE

- 20 Lion's Mane (Coama Leului) - hrana pentru neuroni

ANALIZE MEDICALE EXPLICATE

- 23 Ecografia Doppler carotidiană – analiza care îți arată riscul de accident vascular cerebral

FAMILIE

- 26 Tradiții sănătoase pentru copii și părinți - transformați obiceiurile de iarnă în lecții de viață
29 Vitamina C - noi descoperiri despre efectele asupra genomului uman

- 31 Temperamentele copiilor - cum le recunoaștem și cum le modelăm

AFECTIUNI

- 36 Gripa la persoanele vârstnice – de ce este mai severă
39 Infecția cu virusul papiloma (HPV) și imunitatea

ÎNGRIJIRE

- 43 Albirea dinților acasă poate fi periculoasă
44 Relațiile sociale reduc efectele înaintării în vârstă
47 8 minerale care scad riscul de depresie
48 Cel mai bun moment pentru a lua vitamine
51 Untul de shea – aliatul pielii în sezonul rece

ALIMENTAȚIE

- 52 Proteinele vegetale, excelente în post - ghid de consum și atenționări

MIȘCARE

- 55 Deveniți mai activ fizic în ciuda programului încărcat
56 Beneficiile mișcării în pragul sărbătorilor - cum vă mențineți moralul și sănătatea

LA DRUM CU ALPHEGA

- 60 Horezu, de două ori UNESCO și de o mie de ori fantastic

TEXTE

Comitetul științific:

Dr. Mariana Olingheru
Coordonator Științific

Diana Amza
Psihoterapeut

COORDONATOR PROIECT
Anca Golovei

HEALTH WRITER
Anca Stănilă

GRAFICĂ & DTP
Adrian Săvescu

CREDITE FOTO

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

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

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

Perioada de valabilitate a campaniilor promoționale prezentate în acest număr al revistei este 16 noiembrie - 31 decembrie 2025.

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

Dragi cititori,

Primul număr (aproape) de iarnă ne ajută să facem tranziția către vreme mai rece și provocări de sezon, dar ne învață și cum să profităm la maxim de evenimente, tradiții și tot ceea ce ne aduce împreună. Vă invităm să citiți și să păstrați aproape de suflet informațiile de care aveți nevoie.

Imunitatea este un subiect pe care îl abordăm mai complex în acest număr, de la descoperiri recompensate cu premiul Nobel pentru medicină în 2025, despre mecanismele de autoreglare ale sistemului imunitar la măsurile practice pentru a susține imunitatea în sezonul rece. Doamna doctor Mariana Olingheru ne explică și de ce gripa se manifestă mai sever la persoanele în vârstă. Veți afla care este cel mai bun moment pentru a lua vitamine și cum puteți face mai multă mișcare în ciuda programului aglomerat.

Ce facem de sărbători? Inițiem sau continuăm tradiții sănătoase și responsabile față de noi și față de ceilalți, indiferent de cultura din care provin sau dacă ne aflăm într-o comunitate care sărbătorește altfel decât noi. Ne lăsăm purtați de nostalgie, reluăm legătura cu prieteni vechi și ne menținem activi în societate, pentru a reduce efectele înaintării în vârstă. Dacă ne simțim triști sau demotivați, doamna doctor Olingheru ne recomandă 7 minerale care scad riscul de depresie. În secțiunea Familie veți descoperi efectele mai puțin cunoscute ale vitaminei C, indicațiile, dar și atenționările medicale.

Noile tehnologii, precum inteligența artificială (AI) și echipamente medicale inovative, utilizate tot mai mult în prevenție, diagnosticare și tratament neinvaziv,

ne ajută să avem grijă de sănătatea cardiovasculară, cerebrală și de cea a coloanei vertebrale, așa cum aflăm din paginile ediției cu numărul 74 a Revistei Alphega Farmacie. Descoperiți cât de rapid se pot diagnostica acum bolile cardiovasculare și riscul de complicații al acestora, cu ajutorul AI și imagisticii medicale, precum și soluții fără operație pentru hernia de disc.

Și pentru că este o perioadă în care mulți dintre noi ne îndreptăm atenția nu doar către societate sau sănătate, ci și către elementul sacru al vieții, ținând post, în secțiunea despre Alimentație aflăm cum putem obține necesarul de proteine în timpul regimului vegan.

În același spirit al curiozității și dorinței de cunoaștere, vă invităm să descoperim împreună zona Horezu, cu cele două elemente definitorii: Mănăstirea Hurezi (sau Horezu), ctitorită de Constantin Brâncoveanu în 1690, și celebra ceramică lucrată manual de meșterii olari, incluse în Patrimoniul UNESCO. În plus, putem cerceta Cula Greceanu, cu o vechime de peste 500 de ani, și Cula Duca, ridicată acum 200 de ani, aflate la doar câteva zeci de metri distanță una de alta. Pornim?

Anca Stănilă
Health Writer



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



Gama Patusin pentru copii



AB-BiOTICS

Răceala sau gripa sunt supărătoare?

RESPIMUN îți vine în apărare!



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



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

Cum îți întărești imunitatea în sezonul rece

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie



Imunitatea reprezintă capacitatea organismului de a recunoaște și de a elimina agenții patogeni (precum bacterii, virusuri, paraziți) sau alte substanțe străine, de a îndepărta celulele defecte sau îmbătrânite, menținând astfel homeostazia și protejând integritatea organismului. Imunitatea normală ne protejează atât de infecții, cât și de boli cronice degenerative, precum boli cardiovasculare, diabet zaharat, demențe, cancer.

Factorii care conduc la slăbirea sistemului imunitar

Sistemul imunitar poate fi slăbit de lipsa unor substanțe nutritive, de o alimentație dezechilibrată, de suprasolicitățile fizice și psihice, stres, lipsa somnului, lipsa activității fizice, poluarea mediului, fumat, alcool, unele medicamente, înaintarea în vârstă (imunosenescență).

Scăderea imunității crește riscul de infecții în sezonul rece

Funcția imună la om variază sezonier, cu susceptibilitate crescută la infecții în lunile reci, influențată atât de factori de mediu, cât și de modificări fiziologice.

Expunerea la aer rece și temperaturi scăzute poate afecta apărarea antivirală locală la nivelul tractului respirator superior, dar și răspunsurile imune (sinteză

de interferoni, citokine și de anticorpi, activarea limfocitelor B și T, activarea complementului).

Susținerea imunității în sezonul rece

O alimentație echilibrată, bogată în **vitamine** (C, D, A, E, B6, B12), **minerale** (zinc, fier), **probiotice și prebiotice** susține funcția imună. Conform studiilor, suplimentarea cu vitamina C (1-2 g/zi) poate reduce durata și severitatea răcelii, zincul administrat la debutul simptomelor poate scurta durata răcelii cu aproximativ 33%, iar suplimentarea cu vitamina D în lunile reci reduce incidența și durata infecțiilor respiratorii. **Probioticele** au dovedit reducerea incidenței simptomelor de răceală prin activarea celulelor dendritice. Adoptarea unui stil de viață sănătos, cu **somn adecvat, activitate fizică regulată**

și **gestionarea stresului**, optimizează răspunsul imun.

Expunerea la dușuri reci poate stimula imunitatea umorală și celulară, crescând nivelurile de imunoglobuline și interleukine.

Remedii naturale pentru o imunitate optimă

Printre cele mai cunoscute remedii naturale, despre care studiile au dovedit că susțin imunitatea normală și sănătatea organismului se numără: **produsele apicole** (miere, polen, propolis, păstură), **condimentele** (curcuma, ghimbir, lemn dulce, oregano, cuișoare), **plantele medicinale** (echinacea, astragalus, soc, măceșe), **alimentele fermentate** (varză murată, iaurt, chefir) și superalimentele precum: **alge, ciuperci medicinale, usturoi, ceapă, cătină, aronia, merișoare, afine.**

Hernia de disc

– soluții fără operație

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie

Ai fost diagnosticat cu hernie de disc? Prima întrebare pe care ți-o pui este: „pot să scap fără operație?” Avem vești bune pentru tine. Conform Asociației Americane de Neurochirurgie, 90% dintre pacienți nu vor ajunge la tratament chirurgical.

Ce este hernia de disc?

Hernia de disc este o boală degenerativă a coloanei vertebrale. Când discurile care separă vertebrele începe să se deterioreze, inelul fibros se poate rupe, iar porțiunea centrală a discului (nucleul pulpos) migrează și ajunge în contact cu măduva spinării sau cu rădăcinile nervoase, producând iritație, inflamație și durere.

Cum se manifestă hernia de disc?

În funcție de localizare, se manifestă prin durere locală (lombară sau cervicală), durere radiculară ce iriază pe picior (sciatică) sau pe brațe (brahialgie), parestezii (furnicătură), amorțeală la nivelul mâinilor sau picioarelor, slăbiciune musculară. În cazurile severe, apar deficite neurologice sau sindrom de coadă de cal.

Tratamentul conservator în hernia de disc

Este indicat în absența deficitelor neurologice majore (fără pareze sau

incontință urinară sau intestinală), debut recent al simptomelor și lipsa semnelor de progresie rapidă. Tratamentul conservator se recomandă timp de 6-12 săptămâni și include educație și auto-management, fizioterapie, mobilizare, kinetoterapie – exerciții terapeutice.

Exercițiile Pilates și exercițiile McKenzie

au demonstrat cele mai bune rezultate pentru reducerea durerii și îmbunătățirea funcției la pacienții cu hernie de disc în faza dureroasă, cu Pilates având cel mai mare impact atât asupra durerii, cât și asupra dizabilității.

Terapia de elongație

este o metodă terapeutică de decompresie care implică o tracțiune controlată a coloanei vertebrale sau a membrilor pentru a crea spațiu între vertebre și a relaxa mușchii.

Exercițiile terapeutice trebuie să fie personalizate pentru fiecare caz.

Tratamentul farmacologic

Se pot administra antiinflamatoare orale sau injecții epidurale cu corticosteroizi pentru durere radiculară severă, dar beneficiile sunt limitate pe termen scurt.

Modificări ale stilului de viață

Alimentația antiinflamatoare, hidratarea optimă, renunțarea la fumat, scăderea în greutate, corectarea posturii, alegerea unui scaun ergonomic, 10 minute de mișcare după fiecare 50 minute în poziția așezat – sunt alte măsuri foarte importante în hernia de disc.

Prevenția

Deși îți este mai ușor să alegi un medicament sau o injecție pentru a scăpa de durere, acestea te ajută pe termen scurt și nu stopează evoluția bolii. Continuă exercițiile și după ce durerea a dispărut. Mișcarea este cel mai bun remediu pentru sănătatea coloanei vertebrale.

Febră, frisoane, curbaturi ?

AI PUTEA SĂ LE PREVII ȘI SĂ TE PROTEJEZI !

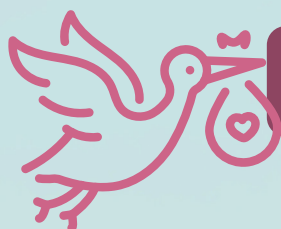
ADULȚI ȘI COPII



Administrație orală. **Tratament preventiv:** un flacon unidoză pe săptămână. **Perioada de incubatie și debut:** un flacon unidoză la interval de 6 ore. **Stare gripală instalată:** un flacon unidoză dimineața și seara timp de 3 zile.

Acest medicament se poate elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului. Medicamentele expirate și/sau neutilizate se consideră deșeuri periculoase. Viza de publicitate nr. 7467 / 04.08.2025

FII VIITOARE MĂMICĂ!



Ai sprijin pentru **FIV***

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



Scanează codul QR
de mai jos și află mai multe



alphega
farmacie

FIV, provocările emoționale ale visului de a fi părinte

Dorința de a deveni părinte are o componentă culturală, dar mai ales biologică. Corpul și creierul se pregătesc pentru această schimbare odată cu viața adultă și începem să facem proiecții.

Pas cu pas, se construiește o imagine a unei vieți cu sens, urmând pasul firesc de a încerca obținerea unei sarcini.



Cristina Petruț
psiholog clinician și psihoterapeut

Încercările fără succes sporesc nerăbdarea, apare stresul, și atenția se concentrează în jurul ideii de a concepe. Când singura modalitate de a fi părinte devine procedura FIV (fertilizare in vitro), o persoană poate trece inițial prin șoc, deznădejde, gândul de a nu fi suficient(ă), furie, stări depresive, stări anxioase. Acceptarea diagnosticului este un prim pas.

Starea emoțională trebuie îngrijită coprespunzător, deoarece poate face diferență în acest proces. Nu pentru că va garanta un succes al FIV-ului, ci pentru că va face ca lucrurile să fie mai gestionabile indiferent de rezultat. Modificările care intervin la nivel fizic odată cu inițierea FIV sunt însoțite și de multe stări emoționale, uneori greu de gestionat. Pot apărea stări depresive, anxioase, furie, epuizare, deznădejde, vinovăție, gelozie atunci când observăm cât de ușor le este altora (iar mintea

se va asigura că vom vedea fiecare poveste de succes). Pot apărea și tensiuni în relația de cuplu sau cu cei apropiați, nevoia de retragere socială.

O altă provocare emoțională poate fi starea de doliu, atunci când rezultatul nu este cel așteptat. De multe ori, doare la fel de tare (sau poate mai tare) decât pierderea unei persoane dragi. Este necesar a observa, a lăsa emoțiile să se manifeste, a înțelege, a avea compasiune față de sine și, în cele din urmă, a accepta. Următorul pas este de a identifica un nou obiectiv, un nou vis, un nou sens al vieții.

lată câteva recomandări pentru gestionarea emoțiilor care apar pe parcursul fertilizării in vitro:

>> Odată primit diagnosticul de infertilitate și recomandarea pentru FIV, dați-vă timpul necesar pentru a înțelege ce vi se întâmplă;

>> Setati-vă așteptări realiste;

>> Dacă nu obțineți o sarcină din prima încercare, dați-vă timpul necesar de a jeli;

>> Comunicați nevoile dvs. celor care sunt în jur, nu îi lăsați să ghicească ce v-ar putea ajuta;

>> Continuați să adresați orice întrebări și preocupări medicului și farmacistului;

>> Nu vă puneți viața pe pauză. Încercați să vă setați obiective și activități dincolo de FIV;

>> Identificați de fiecare dată ceea ce puteți controla. Nu putem controla rezultatul, dar putem controla vizitele la medic, grija pe care o avem față de propria persoană, urmarea recomandărilor etc.;

>> Nu neglijați relația de cuplu și/sau cea cu persoanele apropiate;

>> Observați și gestionați emoțiile pe măsură ce apar, nu le închideți într-un borcan;

>> Cereți ajutor de la un specialist (psihoterapeut), care să vă poată fi partener în acest proces.

Sudocrem®

Protejează
și
îngrijește
pielea bebelușului
tău



RO_Mac_Sud_02/2024

MULTI-RO-00186-02-24

teva

Evită gripa. Fii **PUTERNIC**



Protejează-te prin vaccinare.

Serviciu disponibil în farmaciile Alphega.

Programează-te!



Premiul Nobel pentru Medicină în 2025

Importanța autoreglării sistemului imunitar



Mary E. Brunkow



Frederick J. Ramsdell



Shimon Sakaguchi

Modul în care sistemul imunitar funcționează și se autoreglează se dezvăluie, treptat, datorită oamenilor de știință care studiază mecanismele sale, pentru a ne ajuta să-l înțelegem mai bine. Anul acesta, Premiul Nobel pentru Medicină sau Fiziologie a fost acordat lui Mary E. Brunkow, Fred J. Ramsdell și Shimon Sakaguchi „pentru descoperirile lor privind toleranța imună periferică”.

lăță de ce este important acest lucru și care sunt implicațiile cercetărilor.

**Cei trei laureați ai
Premiului Nobel pentru
Medicină în 2025 și
descoperirile lor**



Shimon Sakaguchi, imunolog de renume din Japonia, este cel care a explorat, încă din anii 1990, populația de celule T reglatoare (T-reg), esențială pentru a controla reacțiile nedorite ale sistemului imunitar. În partea cealaltă a globului, cercetătorii americani Mary Brunkow și Fred Ramsdell au contribuit la descoperirile lui Sakaguchi, prin elucidarea mecanismelor care controlează celulele imunologice și descoperirea genelor cheie care guvernează toleranța autoimună.

Acordarea Nobelului reflectă importanța fundamentală a acestor descoperiri pentru înțelegerea modului în

care sistemul imunitar ne protejează nu doar de agenți externi, ci și de atacuri împotriva propriului corp.

**Toleranța imună periferică,
pe înțelesul tuturor**

Sistemul imunitar funcțional este esențial, întrucât el recunoaște și distruge virusuri, bacterii sau celule canceroase, însă el poate ataca și celule sănătoase, provocând boli autoimune, cum ar fi diabetul de tip 1, lupus, scleroza multiplă etc.

Chiar dacă se știa că exista un mecanism de autocontrol primar, furnizat de activitatea glandei timus, Shimon Sakaguchi a demonstrat că sistemul imunitar este controlat și de celulele T-reg, un tip de „gardieni”, care temperează răspunsurile exagerate și împiedică atacurile asupra propriilor țesuturi – toleranța imună periferică.

Mary Brunkow și Fred Ramsdell au descoperit

o genă esențială pentru funcționarea acestor celule, numită FoxP3. Când această genă suferă mutații, sistemul imunitar își pierde controlul și apar boli autoimune severe – dovadă clară a rolului crucial pe care îl joacă T-reg în menținerea echilibrului imunologic.

**Importanța descoperirilor
pentru tratamente actuale
și viitoare**

Cunoașterea mecanismelor de toleranță periferică și a rolului celulelor T-reg oferă o bază conceptuală pentru a regla mai eficient comportamentul organismului în diferite terapii țintite. Cercetările în acest domeniu deschid căi spre tratamente autoimune (prin stimularea sau restabilirea unui număr adecvat de T-reg), spre transplanturi mai sigure (mai puțină respingere) și – în viitor – spre terapii imuno-oncologice combinate.

Pentru un somn odihnitor!

Cu 30
minute
înainte de
culcare

Fără stare
de somnolență
a doua zi

Nu creează
dependență



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

CUM ACȚIONEAZĂ



**AMELIOREAZĂ SIMPTOMELE
DE RĂCEALĂ ȘI GRIPĂ**



CUM SE SIMTE



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

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

Bolile cardiovasculare, mai ușor de diagnosticat cu AI

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Aпитераpie

Bolile cardiovasculare reprezintă principala cauză de mortalitate la nivel mondial. Cu ajutorul inteligenței artificiale, afecțiuni precum fibrilația atrială, insuficiența cardiacă sau boli ale valvelor inimii pot fi diagnosticate acum foarte rapid și foarte precoce, fapt care ar putea salva mii de vieți, ținând cont că aceste afecțiuni se diagnostichează, de obicei, tardiv, în stadii avansate.

Stetoscopul cu inteligență artificială

La începutul lunii septembrie, la Congresul European de Cardiologie 2025 de la Madrid, a fost prezentat stetoscopul cu inteligență artificială, care integrează algoritmi de învățare automată direct în dispozitivul de ascultație. Aceste sisteme permit detectarea automată a disfuncției sistolice ventriculare stângi, fibrilației atriale și a suflurilor cardiace, cu performanțe validate în studii clinice multicentrice.

Rezultatele studiilor

Studiul TRICORDER a fost prezentat de cercetătorii de la Imperial College London, iar rezultatele au fost publicate în jurnalul BMJ Open. Acest stetoscop inteligent a fost în 200 de cabinete de medicină primară din Regatul Unit, iar din datele prezente, peste 12.000 de persoane au fost

examine. Rezultatele arată că pacienții au fost de până la 3,5 ori mai probabil să fie diagnosticați corect cu fibrilație atrială, insuficiență cardiacă sau boli ale valvelor inimii.

Bolile cardiovasculare – diagnosticate acum în 15 secunde de medicul de familie

Dispozitivul se aplică pe piept, înregistrează sunetele inimii și un scurt traseu de electrocardiogramă (ECG), iar apoi datele sunt trimise către un algoritm AI. Rezultatul ajunge imediat pe telefonul medicului, respectiv, în 15 secunde.

În cazul în care rezultatele arată un risc înalt de boală cardiovasculară, pacienții sunt îndrumați spre investigații medicale suplimentare: testarea hormonului BNP în sânge și ecografie cardiacă.

Aceste inovații permit depistarea timpurie a bolilor

cardiace și pot salva mii de vieți. De asemenea, acesta este un mare pas pentru asistența medicală primară.

Limite și atenționări

Cu toate acestea, au fost înregistrate și rezultatele fals pozitive, care pot induce stări de anxietate persoanelor testate și costuri suplimentare pentru examinări medicale ulterioare inutile.

Cercetătorii de la Imperial College London și Imperial College Healthcare NHS Trust afirmă că, deși pot apărea și rezultate fals pozitive, progresul în diagnosticarea rapidă și precoce a bolilor cardiovasculare este remarcabil.

Cu toate acestea, factorul uman nu poate fi exclus, iar medicul are rolul său extrem de important în tratarea și evaluarea pacientului și nu poate fi înlocuit de tehnologie.

***Nostalgia** și impactul benefic al acestui sentiment în menținerea și crearea de prietenii*

Diana Amza, Psihoterapeut

Există momente în care, privind o fotografie din copilărie sau ascultând o melodie veche, simțim o bucurie caldă care ne străbate sufletul. Acea emoție se numește nostalgie și apare deseori în momentele în care predomină sentimentul de singurătate sau dispoziția scăzută, având rolul de a restabili echilibrul emoțional. În cursul reamintirilor, apar figurile celor dragi, ale prietenilor, ale colegilor, astfel încât putem spune că nostalgia este o emoție în primul rând socială – o trăire profund umană care ne amintește de valoarea noastră și a celor din jurul nostru.

Efectele nostalgiei

Nostalgia este o emoție complexă, care duce la restabilirea încrederii în sine, la recunoștință și aprecierea trecutului, optimism și sentimentul de putere personală. Aruncând o privire în trecut prin filtrul nostalgiei, sinele este perceput în lumină pozitivă, întâmplările de viață sunt așezate într-un cadru de apreciere, iar prietenii sunt idealizate. Persoanele care își permit să simtă nostalgie tind să aibă o imagine de sine mai bună, să fie mai conștienți de calitățile lor și ale altora decât persoanele care tind să respingă această emoție.

Nostalgia ca protector al prietenilor

În relațiile de prietenie de lungă durată, nostalgia joacă un rol esențial. Ea funcționează ca un liant afectiv, consolidând legătura dintre oameni prin amintiri

comune. Discuțiile despre „cum era pe vremuri” nu sunt doar exerciții de memorie, ci dovezi ale unei conexiuni autentice. Prietenii care împărtășesc experiențe trecute dezvoltă o încredere mai profundă și o înțelegere reciprocă care rezistă în timp. Studiile arată că persoanele care sunt mai predispuse la trăirea nostalgiei se simt mai conectate social, mai puțin anxioase și mai competente în menținerea prietenilor.

Nostalgia ca liant în noile prietenii

Mai mult decât atât, nostalgia poate fi un catalizator pentru legarea de noi prietenii. Povestirea unor întâmplări personale, evocarea unor locuri sau obiceiuri comune, împărtășite, creează terenul pentru empatie și identificare. Oamenii se apropie când descoperă că

au trăit evenimente și emoții similare, chiar dacă în contexte diferite. Astfel, nostalgia devine un instrument de conectare, ancorând relațiile în prezent printr-un trecut comun sau rezonant.

În concluzie, nostalgia este o emoție cu rol echilibrator, care păstrează optimismul, aprecierea, imaginea pozitivă asupra propriei persoane și a vieții, ajutându-ne să menținem și să construim punți către oameni. Prin nostalgie, ne aducem aminte că, indiferent de timp sau distanță, ceea ce ne unește sunt trăirile împărtășite.



Soriso® Focus

Amintește-ți să zâmbești!

Cognivia™

Nootropic
dovedit
clinic



Acțiune rapidă



Un singur comprimat/zi



Compoziție/1 cpr

Cognivia™ 600 mg

Citicolină 250 mg

Fosfatidilserină 60 mg

Vitamina B5 5 mg

Beneficii

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

Combinație inovativă

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

✓ **MEMORIE**
✓ **ATENȚIE**

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

Cognivia™ este o marcă comercială Nexira.

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

Cognivia™
Testează-ți
performanța
cognitivă



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

at
Antibiotice

Lion's Mane

(Coama Leului)

- hrana pentru neuroni

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie

Remediile naturale pentru sănătatea cognitivă sunt din ce în ce mai căutate. Printre acestea se numără și Coama Leului – o ciupercă medicinală folosită de mii de ani în medicina tradițională, beneficiile ei fiind confirmate și de cercetările moderne.

COAMA LEULUI: alimentul-medicament

Coama Leului (*Hericium erinaceus*), cunoscută sub denumirea "Lion's Mane", este o ciupercă medicinală supranumită „hrana pentru neuroni”.

Are aspect spectaculos, asemănător coamei unui leu, cu filamente albe, lungi și curgătoare. Crește în pădurile de foioase, pe trunchiurile de stejar, fag, mesteacăn.

Are o textură cărnoasă și un gust delicat, asemănător cu cel al fructelor de mare (homarul sau crabul). A fost folosită atât ca aliment, cât și ca remediu pentru concentrare, claritate mentală și sănătatea întregului organism. Se poate găsi și sub formă de suplimente (capsule, pulbere și extracte lichide).

Principalele efecte terapeutice

Cercetările au arătat că ingredientele active din extractul de Lion's Mane

pot traversa bariera hematoencefalică, acționând, astfel, asupra creierului. Cei mai importanți compuși sunt erinacinele și hericenonele, care stimulează producția factorului de creștere neuronal (NGF) și a factorului neurotrofic derivat din creier (BDNF) – proteine esențiale pentru neuroplasticitate, dezvoltarea și regenerarea neuronilor. Coama Leului poate modula activitatea microgliei, celulele imunitare ale creierului, reducând producția de citokine proinflamatorii și, respectiv, neuroinflamația.

Alți compuși valoroși sunt beta-glucanii cu efecte imunomodulatoare și cardioprotectoare, triterpenele, peptidele bioactive și alți antioxidanți puternici cu rol antitumoral și antiinflamator, aminoacizi esențiali, fitosteroli, minerale etc.

Coama Leului protejează celulele de stresul oxidativ, reduce inflamația cronică, are rol neuroprotector și

neuroregenerator, efect imunomodulator, antitumoral și antiîmbătrânire.

Pentru ce se recomandă coama leului?

Preventiv, pentru susținerea sănătății creierului în perioadele de stres și suprasolicitare.

Curativ, în gestionarea bolilor cronice neurodegenerative precum Alzheimer și alte forme de demențe, Parkinson, AVC, scleroză multiplă, dar și în **anxietate, depresie, leziuni ale nervilor periferici, neuropatii.**

Preventiv și curativ, în boli cardiovasculare și digestive (gastrită, intestin iritabil, colite), **diabet zaharat, cancere cu diferite stadii și localizări.**

Atenționări

Nu se recomandă, însă, persoanelor cu alergii la ciuperci. Atenție, poate amplifica efectele medicamentelor anticoagulante sau antiplachetare și ale medicamentelor hipoglicemizante.

Dă TON-UL
RESPIRAȚIEI
SĂNĂTOĂSE!

TONIMER
lab:



**PANTHEXYL
BABY SPRAY**

Nou-născuți și copii < 14 ani



**PANTHEXYL
SPRAY**

Copii > 14 ani și adulți



800
mOsm/Kg



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

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



ÎNTINEREȘTE-ȚI MOBILITĂȚEA!



✓ Contribuie la
funcționarea
normală
a articulațiilor

✓ Ajută la
regenerarea
cartilajului
articular

✓ Susține
structura
sistemului
osos

✓ Protejează
structura
articulațiilor



Ecografia Doppler carotidiană

– analiza care îți arată riscul de accident vascular cerebral

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Afitoterapie

Ecografia Doppler carotidiană este o metodă imagistică non-invazivă și non- radiantă care utilizează ultrasunete pentru a evalua arterele carotide, principalele vase de sânge care irigă creierul.

Ce este Ecografia Doppler carotidiană?

Arterele carotide pot fi îngustate de depunerile de grăsimi, calciu, țesut fibros, celule inflamatorii și alte substanțe, care formează plăci ateromatoase.

Această investigație combină imagistica bidimensională în timp real cu analiza fluxului sanguin prin efectul Doppler, permițând vizualizarea morfologiei vasului, a plăcilor aterosclerotice și măsurarea vitezei fluxului sanguin.

De asemenea, grosimea intimă-media carotidiană (IMT) este un marker validat pentru severitatea aterosclerozei și riscul viitor de evenimente cardiovasculare. Toți acești parametri măsurați ajută la stabilirea gradului de stenoză carotidiană, respectiv, stratificarea riscului de accident vascular cerebral și alegerea deciziilor terapeutice de către specialist.

Ecografia Doppler carotidiană

oferă o imagine despre stadiul de ateroscleroză, respectiv, un fel de vârstă vasculară a persoanei examinate.

Este investigația care depistează stenoza arterelor carotidiene – cauza principală pentru accidentele vasculare cerebrale ischemice, care reprezintă 85% din totalul AVC.

Cui se recomandă ecografia Doppler carotidiană?

Medicul îți poate recomanda această investigație dacă:

- >> Ai un stil de viață nesănătos, esti obez, sedentar, fumezi;
- >> La consultație, medicul a detectat sufluri/sunete anormale sau alte modificări patologice;
- >> Ai în familie rude apropiate care au suferit un AVC sau un infarct miocardic, mai ales la vârste tinere sau au fost diagnosticați cu alte boli cardiace sau vasculare, HTA, diabet;

- >> Ai suferit tu un AVC sau ai fost diagnosticat cu dislipidemie, HTA, boli cardiace, diabet;
- >> Ai avut o intervenție chirurgicală (endarterectomie carotidiană, plasarea unui stent etc.).

Cum te pregătești pentru investigație

Investigația poate fi realizată în orice moment al zilei și nu necesită o pregătire specială. Durează în medie 20-30 de minute și este nedureroasă, dar se poate simți un disconfort la apăsarea sondei de examinare. Poți să mănânci sau să bei apă înainte, dar nu fuma cu 2 ore înainte de testare (nicotina produce îngustarea vaselor de sânge și poate influența rezultatele). Pentru ca investigația să decurgă mai simplu și mai rapid, îmbracă haine fără guler sau care se poate îndepărta ușor și evită să porți bijuterii în jurul gâtului.



kidimag.ro

MAGNEZIU pentru o copilărie echilibrată!



Pulbere solubilă
ușor de utilizat

Aromă de
portocală

Fără lactoză
și gluten

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

www.sintusin.ro

**Tuse
seacă?**

**Tuse
productivă?**

**Pentru orice
tip de tuse!**

✓ **Ameliorează tusea**

✓ **Facilitează
expectorația**



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

Tradiții sănătoase pentru copii și părinți

- transformați obiceiurile de iarnă în lecții de viață



Pentru multe familii, tradițiile de iarnă sunt un prilej de reconectare, de reînnoire a legăturilor de familie și de sărbătorire a valorilor comune.

De la împodobirea bradului și colindat la pregătirea bucatelor și a cadourilor, cele mai multe obiceiuri se învârt în jurul familiei și a celor apropiați.

Pe măsură ce copiii cresc și lumea se deschide tot mai mult în fața lor, ori atunci când în familie intră noi membri adulți, apare posibilitatea de a extinde aceste obiceiuri către comunitate și lumea întreagă.

Cultivarea generozității în comunitatea locală

Una dintre cele mai valoroase lecții pe care o putem transmite copiilor în perioada sărbătorilor este generozitatea. Nu doar față de familie și prieteni, ci și față de cei necunoscuți, de cei în nevoie, de comunitatea mai largă.

Împreună cu copiii, puteți selecta haine, jucării sau cărți în bună condiție pe care le puteți dona adăposturilor pentru persoane fără locuință sau familiilor aflate în dificultate. Aceste gesturi, deși simple, au un impact profund și pot deveni tradiții anuale.

Explorarea tradițiilor autohtone

Prin intermediul scurtelor călătorii în țară, în timpul sărbătorilor, descoperim împreună modul în care

obiceiurile diferă de la o regiune la alta, atât în ceea ce privește prepararea bucatelor, cât și în colindele, dansurile și tradițiile vii. Prin participarea la festivaluri locale, ne putem familiariza cu obiceiurile minorităților, ceea ce dezvoltă atitudini de deschidere și acceptare a modalităților diferite în care întâmpinăm fiecare sărbătorile de iarnă.

Îmbrățișarea diversității globale

Orizontul copiilor poate fi deschis către lumea întreagă – ei pot conștientiza faptul că în diferite părți ale lumii există tradiții diferite, iar perioada Crăciunului, deși consacrată global, poate chiar să cadă în alte anotimpuri, acest lucru influențând modul de sărbătorire. Cercetăți împreună tradiții diferite, aflați informații despre

sărbători și obiceiuri din diverse țări, mâncăruri speciale, decorațiuni sau practici de oferire a cadourilor. Fiți curioși și stabiliți din timp tematica. Cum este petrecut Crăciunul în Mexic sau în Japonia? Dar în Islanda? Implicați familia în alegerea țării de explorat – fiecare an poate fi unul tematic.

Construiți ritualuri sănătoase

Consecvența alegerilor duce, în timp, la formarea obișnuinței și a tradiției familiale. Astfel, este nevoie ca an de an să vă reamintiți de ceea ce este important și să cultivați acele aspecte. Deschiderea comunitară și culturală se consolidează în timp, prin curiozitate, ghidare și consecvență, pregătind nu doar copiii, ci și pe ceilalți membri să devină adulți capabili de a integra diversitatea culturală.

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.





Pentru menținerea sănătății sinusurilor!



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

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

Vitamina C

- noi descoperiri despre efectele asupra genomului uman

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie

Cercetările din ultimii ani au descoperit funcții necunoscute anterior ale Vitaminei C. Astfel, vitaminei C i se atribuie un rol esențial în reglarea epigenetică a expresiei genelor și în păstrarea integrității genomului. Efectele vitaminei C asupra genomului uman sunt legate de acțiunea antioxidantă și cea de cofactor enzimatic.

Vitamina C – antioxidant puternic

Vitamina C există predominant ca anion ascorbat în condiții de pH fiziologic. Este principalul antioxidant neenzimatic, solubil în apă, prezent în plasmă și țesuturi. Are rolul de a proteja molecule indispensabile din organism, cum ar fi proteinele, lipidele, carbohidrații și acizii nucleici (ADN și ARN) de deteriorarea provocată de radicalii liberi și speciile reactive de oxigen (ROS), care sunt generate în timpul metabolismului normal de către celulele imune active și prin expunerea la toxine și poluanți. De asemenea, Vitamina C participă la reciclarea redox a altor antioxidanți importanți, cum este vitamina E.

Vitamina C – cofactor enzimatic

Vitamina C este un cofactor

esențial în numeroase reacții enzimatic, de exemplu, în biosinteza collagenului, carnitinei și neuropeptidelor și în reglarea expresiei genelor.

Rolul vitaminei C ca și cofactor este, de asemenea, legat de potențialul său redox. Prin menținerea metalelor legate de enzime în formele lor reduse, vitamina C ajută oxidazele cu funcție mixtă în sinteza multor biomolecule esențiale. Aceste enzime sunt fie monooxigenaze, fie dioxigenaze. Multe reacții enzimatic din organism sunt dependente de vitamina C, de aceea deficitul acesteia conduce la multiple tulburări.

Vitamina C protejează genomul

Cercetările recente au descoperit rolul crucial jucat de enzime, cum ar fi dioxigenazele TET și demetilazele histonei,

în soarta celulelor și țesuturilor.

Aceste enzime contribuie la reglarea epigenetică a expresiei genelor prin catalizarea reacțiilor implicate în demetilarea ADN-ului și a histonei, iar pentru aceste acțiuni necesită vitamina C ca și cofactor enzimatic.

Capacitatea vitaminei C de a influența starea de metilare a ADN-ului și a histonelor în celulele mamiferelor susține rolul acestei vitamine în sănătate și boli, dincolo de ceea ce se știa până acum, în special prin protejarea integrității genomului. Vitamina C pare a fi un mediator al interfeței dintre genom și mediu. Noi cercetări evaluează roluri epigenetice ale ascorbatului în diverse boli, de la dezvoltarea embrionară și postnatală la neurodegenerare și cancer.

Referințe

1. Levine M, Padayatty SJ. Vitamin C. In: Ross AC, Caballero B, Cousins RJ, Tucker KL, Ziegler TR, eds. Modern Nutrition in Health and Disease. 11th ed. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins; 2014:416-426.
2. Camarena V, Wang G. The epigenetic role of vitamin C in health and disease. Cell Mol Life Sci. 2016;73(8):1645-1658. [PubMed]
3. Young JI, Zuchner S, Wang G. Regulation of the Epigenome by Vitamin C. Annu Rev Nutr. 2015;35:545-564. [PubMed]
4. Oxidative stress alters global histone modification and DNA methylation. Yingmei Niu 1, Thomas L DesMarais 2, Zhaoxui Tong 3, Yixin Yao 4, Max Costa 5 DOI: 10.1016/j.freeradbiomed.2015.01.028



AB-BIOTICS



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)

Temperamentele copiilor

- cum le recunoaștem și cum le modelăm

Diana Amza, Psihoterapeut



„Copilul meu cel mic e irascibil – se înfurie repede și face doar ce vrea el! De ce nu poate fi așa liniștit și înțelegător ca frățiorul mai mare? În plus, nu seamănă deloc cu mine – eu sunt foarte calm... care este problema?”

Întrebare pe care mulți părinți și-o adresează și la care putem răspunde prin adaptarea strategiilor parentale la diferențele de temperament dintre membrii familiei.

Ce este temperamentul?

Temperamentul este o componentă înnăscută a personalității care reflectă calitățile sistemului nervos, influențând modul în care fiecare dintre noi reacționează la stimulii din mediul înconjurător, la relațiile cu ceilalți și la provocări.

Temperamentul nu este un defect care trebuie depășit sau inhibat, ci, mai degrabă, zestrea pe care o putem direcționa constructiv, astfel încât copilul să poată crește în mod armonios.

Temperamentul poate fi (și este indicat să fie) șlefuit prin educație și caracter, astfel încât la adult rareori vedem expresia pur temperamentală, însă la

copii, acesta se manifestă nefiltrat și poate fi solicitant pentru părinți mai ales când diferențele între personalități sunt destul de mari.

Temperamentele copiilor

1. Temperamentul coleric – micul lider

Colericul este în general foarte energic, hotărât, impulsiv și orientat spre acțiune, exprimând emoțiile fără autocontrol, cu izbucniri de furie și cu trecerea rapidă de la o stare la alta.

Copilul coleric are o voință puternică, îi place să se impună și se implică în activități. Punctele forte includ rezistența, curajul, competitivitatea. Cu toate acestea, poate fi sensibil la frustrare, teatral și

nerăbdător, egoentric și agitat. Plânsul lui este puternic, iar reacțiile lui pot fi agresive fizic (lovește, țipă) și provocatoare, testând limitele părinților.

Pentru o dezvoltare echilibrată, oferiți limite clare, dar și libertatea de a explora și a face activități care îl atrag, într-un mediu sigur.

Copilul coleric se implică total în pasiunile sale și ambiția lui naturală poate fi orientată spre dezvoltarea manualității, expresia creativă, explorarea mediului.

Este importantă încurajarea empatiei și a cooperării, evitând confruntările directe care pot declanșa opoziționism și oferind alegeri adecvate vârstei.

>> Temperamentele copiilor

2. Temperamentul sangvinic – copilul jovial

Sangvinicul este sociabil, jucăuș, poznaș, vesel, optimist și comunicativ. Se adaptează ușor, este curios și are o imaginație bogată. Punctele forte includ entuziasmul, spontaneitatea și capacitatea de a se conecta cu ceilalți. Este creativ și are multă energie, iar constituția lui este robustă, fiind înclinat spre sport.

Copilul sangvinic este binedispus, se joacă cu ușurință cu alți copii, își face prieteni și explorează mediul cu entuziasm. Reacționează rapid la stimuli și se plictisește ușor. Este afectuos și expresiv, dar poate fi detașat de responsabilități, se mulțumește cu puțin și se pierde ușor printre stimuli.

Pentru a susține dezvoltarea sa, oferiți copilului un mediu stimulant, dar organizat și cu o bună gestionare a timpului. Rutinele clare, încurajarea responsabilității și dezvoltarea capacității de concentrare sunt prioritare, altfel natura lui veselă și curioasă îl va distra ușor de la lucrurile importante.

3. Temperamentul flegmatic – copilul liniștit

Flegmaticul este în general calm, echilibrat emoțional, principal, răbdător și rezervat. Evită conflictele, preferă rutina și are o rezistență emoțională mare. Punctele forte includ stabilitatea, loialitatea și capacitatea de a asculta.

Este cooperant și empatic, bun observator al mediului în care se află.

Copilul flegmatic este liniștit, tăcut, compliant, se joacă singur, reacționează lent și calculat, respectă regulile și devine anxios atunci când acestea pot fi încălcate.

Iubește activitățile repetitive, pe care le poate anticipa, fiind reticent la schimbări. Nu caută atenția, dar este afectuos în mod discret.

Pentru o dezvoltare armonioasă, încurajați-l să vorbească despre sine, să spună ceea ce observă, să ceară atunci când are nevoie de ceva, să spună nu și să aibă inițiativă. Facilitați legarea prietenilor cel puțin la început, deoarece firea lui rezervată îl poate bloca în plan social.

Activitățile în grup și jocurile de rol pot sprijini dezvoltarea socială, dar nu îi impuneți un ritm rapid sau expunere prea mare la situații sociale – oferiți-i timp de reîncărcare a bateriilor în solitudine.

4. Temperamentul melancolic – copilul gânditor

Melancolicul este sensibil, profund, analitic și perfecționist. Are o lume interioară bogată, este atent la detalii, iubește dreptatea și are o mare capacitate de concentrare. Punctele forte includ empatia, perseverența și gândirea profundă. Copilul melancolic este ordonat, timid, lent, îngrijorat, anxios în medii noi, preferând jocurile liniștite.

Pentru a-l susține, oferiți-i spațiu, confort și siguranță emoțională, evitați presiunea și încurajați exprimarea emoțiilor, cautând să cultivați umorul și buna dispoziție. Validarea trăirilor și crearea unui mediu calm sunt esențiale.

Activitățile trebuie planificate din timp și se recomandă orientarea sa spre domenii creative, artistice sau care implică o gândire analitică și rezolvare de probleme.





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.



femibi^{on}[®]

Pentru dezvoltarea
sănătoasă a bebelușului



Acesta este un supliment alimentar.
Citiți cu atenție prospectul.



Pampers®
pants



**Scutece-
chiloțel**
rezistente la
cacadandana



Gripa la persoanele vârstnice

– de ce este mai severă

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie

Gripa la persoanele vârstnice este mai severă comparativ cu adulții tineri. Se asociază frecvent cu complicații respiratorii, agravarea bolilor cronice preexistente, decompensări acute și o rată mai mare a mortalității. De aceea, sunt necesare strategii de prevenție și management adaptate acestei populații.

Imunosenescenta

Principala cauză pentru care vârstnicii fac forme mai severe de gripă este imunosenescenta, respectiv, scăderea funcției sistemului imun odată cu înaintarea în vârstă, care afectează atât imunitatea înăscută, cât și pe cea adaptativă.

Această slăbire a sistemului imunitar duce la răspunsuri imune întârziate, inflamație prelungită, clearance viral mai lent și o capacitate redusă de a elimina celulele infectate, favorizând complicațiile severe precum pneumonia, infecțiile secundare bacteriene, insuficiența respiratorie și afectarea multiorganică.

Bolile cronice asociate

Vârstnicii prezintă frecvent comorbidități (boli cardiovasculare, pulmonare, diabet, insuficiență renală), care sunt exacerbate de infecția gripală, crescând riscul de decompensare

acută, infarct miocardic sau accident vascular cerebral.

Medicamente ce pot agrava evoluția gripei

Unele medicamente frecvent utilizate la pacienții vârstnici pot agrava evoluția gripei. Corticosteroizii sistemici sunt asociați cu prelungirea replicării virale, creșterea riscului de infecții nosocomiale și o mortalitate mai mare la pacienții vârstnici cu gripă. Medicamentele imunosupresoare utilizate cronic pentru boli autoimune sau transplant sunt asociate cu evoluție mai severă și mortalitate crescută la vârstnici cu gripă.

Răspunsul scăzut la vaccinuri

Răspunsul inflamator cronic disfuncțional („inflammaging”) și alterarea funcției celulelor T și B determină o eficacitate redusă a vaccinării

antigripale și o protecție suboptimă față de formele severe ale bolii. Eficacitatea vaccinurilor antigripale este redusă la persoanele vârstnice, motiv pentru care în prezent se recomandă formule îmbunătățite (high-dose sau adjuvante).

Studii recente

Un studiu publicat în septembrie 2025 a evidențiat că răspunsul imunitar la vârstnici poate fi afectat de Apolipoproteina D. ApoD este o proteină implicată în metabolismul lipidic și inflamație și are niveluri mult mai mari la vârstnici decât la tineri. Creșterea nivelului de ApoD reduce răspunsul prin interferon de tip I, favorizează replicarea virală și afectarea pulmonară.

Aceste descoperiri recente deschid noi posibilități de dezvoltare de tratamente și soluții preventive pentru gripă la persoanele vârstnice.

ZENTIVA

sicovit®

Simbol de bine

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

PICĂTURI CU
VITAMINA C



URSULEȚI GUMAȚI
CU VITAMINELE C,
D ȘI ZINC



COMPRIMATE
MULTISTRAT CU
1000 MG
VITAMINA C



pentru întreaga familie



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

HALCON

ParaSinus Penta

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



- Analgezic • Antipiretic • Expectorant
- Decongestionant • Stimulant ușor



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

Infectia cu virusul papiloma (HPV) și imunitatea

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie

Infectia cu virusul papiloma (HPV) este foarte frecventă, dar HPV nu este singura cauză a cancerului de col uterin. Majoritatea infecțiilor HPV dispar de la sine în 1-2 ani, în funcție de imunitatea gazdei. Asocierea altor factori de risc, cum ar fi un sistem imunitar slăbit, fumatul, debutul precoce al vieții sexuale, partenerii sexuali multipli influențează femeile expuse la HPV cu o probabilitate mai mare de a dezvolta cancer de col uterin.

Infecția cu virusul papiloma uman (HPV)

Este considerată un factor de risc pentru cancerul de col uterin. HPV este un grup de peste 150 de virusuri înrudite. Există mai multe tipuri de HPV și fiecare tip de virus afectează sănătatea în mod diferit.

Unele dintre ele provoacă un tip de creștere numită papilom, care sunt mai frecvent cunoscute sub numele de negi. HPV poate infecta celulele de pe suprafața pielii, celulele care acoperă organele genitale, anusul, gura și gâtul.

Transmiterea virusului se face în principal prin contact sexual (incluzând sexul vaginal, anal și chiar oral), însă unele tipuri de HPV se pot răspândi de la o persoană la alta în timpul contactului cu pielea. Cel puțin 40 de tipuri sunt transmise prin contact sexual.

HPV cu risc oncogen scăzut

Diferite tipuri de HPV cauzează negi pe diferite părți ale corpului. Unele cauzează veruci comune pe mâini și picioare. Alte tulpini au tendința de a cauza negi pe buze sau pe limbă. Anumite tipuri de HPV pot provoca negi pe sau în jurul organelor genitale feminine și masculine și în zona anală. Acestea tulpini sunt rareori legate de cancer.

HPV cu risc oncogen crescut

Alte tipuri de HPV se numesc tipuri cu risc ridicat și sunt strâns legate de cancer, inclusiv cancer de col uterin, vulvă și vagin la femei, cancer de penis la bărbați și cancer de anus, gură și gât la bărbați și femei. Cel puțin 15 tipuri de HPV sunt considerate tipuri cu risc ridicat de cancer de col uterin – acestea includ tipurile 16 și 18.

Sistemul imunitar slăbit și riscul de cancer

Sistemul imunitar este important în distrugerea celulelor canceroase și încetinirea creșterii și răspândirii lor. Virusul imunodeficienței umane (HIV), virusul care provoacă SIDA, afectează sistemul imunitar al femeii și crește riscul altor infecții, inclusiv al infecțiilor cu HPV. La femeile cu imunitatea scăzută cu HIV, un precancer de col uterin s-ar putea dezvolta într-un cancer invaziv mai rapid decât ar fi în mod normal. Un alt grup de femei cu risc de cancer de col uterin sunt femeile care au efectuat un transplant de organe și femeile cu boli autoimune, care iau medicamente pentru a-și suprima răspunsul imun. Scăderea imunității din oricare altă cauză poate să conducă la dezvoltarea unui cancer, pe fondul unor leziuni precanceroase.



Participă la Tombola Alphega de sărbători!



**VOUCHER
EMAG**

3x

IPHONE 16

5x

LAPTOP
LENOVO

60x

VOUCHER EMAG
DE 300 LEI

1. Cumpără produse participante în valoare de **minimum 75 lei** și **minim un produs** dintre cele de mai jos
2.  Păstrează și înscrie bonul fiscal/ factura pe www.tombola-alphega-farmacie.ro
3. Câștigă premii prin tragere la sorți



PE TOATĂ DURATA
CAMPANIEI
BENEFICIEZI DE
MINIMUM

CLUB ALPHEGA
20%
REDUCERE**

*Campania se desfășoară în perioada 20.11.2025 - 15.01.2026, în limita stocului disponibil, în farmaciile Alphega participante la Campanie. Cumpără produse participante în valoare de minimum 75 lei (TVA inclus) pe un bon fiscal/ factură, dintre care cel puțin un produs din cele indicate în prezentul material, înscrie bonul fiscal/ factura pe www.tombola-alphega-farmacie.ro și poți câștiga prin tragere la sorți unul dintre premiile Campaniei. Mai multe informații privind Campanie, inclusiv farmaciile participante la campanie, premiile și data de extragere ale acestora sunt disponibile în Regulamentul Campaniei. Regulamentul Campaniei este disponibil spre consultare în mod gratuit oricărui solicitant, la cerere, în farmaciile Alphega participante la Campanie și pe www.tombola-alphega-farmacie.ro. Numărul total al premiilor este de 68. Valoarea totală estimată a premiilor este de 33.295 lei (TVA inclus). Imaginile sunt cu titlu de prezentare.

**Reducerea de minimum 20% se aplică în baza unui card de fidelitate Club Alphega valabil, la produsele: a. Gripovot Max C 10 picături, Centrum Bărbați A-Zinc 30 cpr., Centrum Femei A-Zinc 30 cpr., Centrum Silver 50+ Bărbați 30 cpr., Centrum Silver 50+ Femei 30 cpr., Linex forte 14 cps., Linex Complex 14 cps. veg. (Acesta sunt suplimente alimentare. Citiți cu atenție prospectul/informațiile de pe ambalaj). Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului.; b. Acustivum durere spray auricular, 20 ml., TheraTuss ProNatural sirop 128g. (Acesta sunt dispozitive medicale. Citiți cu atenție prospectul/informațiile de pe ambalaj și/sau instrucțiunile din manualul de utilizare al produsului. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului.)



POMPĂ CU DESIGN ERGONOMIC

HALEON

Vibröcil

Actilong

1 mg/ml spray nazal, soluție

Începe să
acționeze
în
2 minute

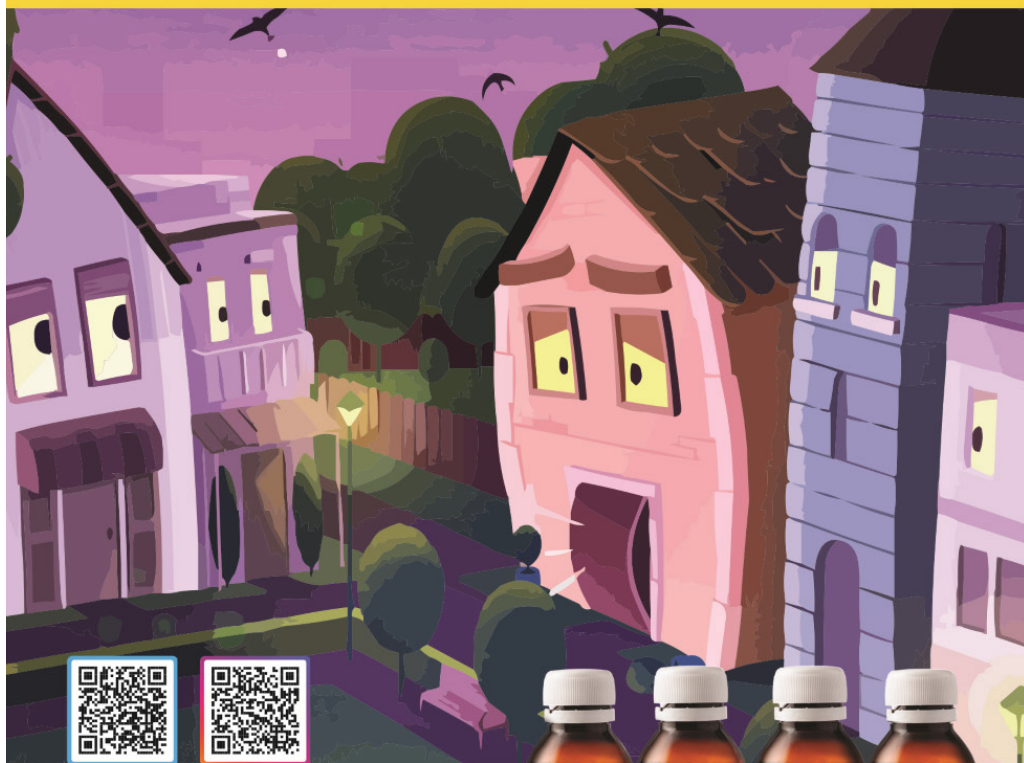


Doze și mod de administrare: Adulți și adolescenți peste 12 ani: o aplicare în fiecare nară de 3 ori pe zi, la nevoie. Nu depășiți doza maximă de 3 aplicații pe zi în fiecare nară. Indicat pentru ameliorarea congestiei nazale cauzată de răceli, rinite alergice și sinuzite. A se utiliza cel mult 7 zile consecutive. Nu trebuie utilizat la copii sub 12 ani. Nu utilizați în timpul sarcinii sau dacă luați sau ați luat antidepresive din clasa IMAO în ultimele 14 zile. Nu utilizați dacă sunteți alergic la xilometazolină sau la alte componente ale acestui medicament, dacă vi s-a efectuat recent o intervenție chirurgicală transnazală, dacă aveți glaucom cu unghi închis, rinită uscată sau atrofică. În timpul alăptării se va utiliza la recomandarea medicului. Acest medicament conține clorhidrat de xilometazolină și se poate elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului. Medicamentele expirate și/sau neutilizate se consideră deșeuri periculoase.

Viza de publicitate nr.7332 / 24.06.2025

PM-RO-VIBR-25-00009

Tușește toată casa?



SCAN ME



FOLLOW US ON

**Siropuri de tuse
pentru adulți și copii**



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

 **Labormed**
O COMPANIE ZENTIVA

Acestea sunt suplimente alimentare și nu înlocuiesc o dietă variată și echilibrată și un stil de viață sănătos. Citiți cu atenție prospectele și informațiile de pe ambalaj. Nu depășiți doza zilnică recomandată. A nu se lăsa la îndemâna copiilor mici. Pentru a raporta o reacție adversă la un produs Zentiva/Labormed Pharma, vă rugăm să contactați serviciul de farmacovigilență: PV-Romania@zentiva.com; tel: (+40) 021.304.7597 (call-center). LTR.MEL.07.25.000769818

Albirea dinților acasă poate fi periculoasă



Cine nu și-ar dori dinți albi și strălucitori rapid, cu efort și investiții minime, înainte de un eveniment important, sau chiar de sărbători? Multe persoane sunt atrase de reclamele kiturilor de albire dentară deoarece promit rezultate vizibile în termen scurt, la costuri reduse. Acestea ascund, însă, riscuri majore pentru sănătatea dinților și a gingiilor, cu efecte adverse... uneori ireversibile.

Substanțe toxice și concentrații ilegale

Majoritatea kiturilor de albire, disponibile fără prescripție, conțin peroxid de hidrogen sau peroxid de carbamidă în concentrații semnificativ mai mari decât cele recomandate în practica stomatologică, iar utilizarea necorespunzătoare poate determina leziuni și sensibilitate dentară.

Unele produse conțin chiar clorină dioxid, un agent chimic ce poate distruge smalțul. Odată afectat, acesta nu se mai regenerează, iar dinții devin vulnerabili la carii, durere și colorații mai intense decât înainte de albire.

De asemenea, aplicarea benzilor, gelurilor sau dispozitivelor de albire cu dimensiuni standardizate, care nu respectă morfologia individuală a arcadei dentare, poate duce la iritații gingivale și arsuri chimice.

În lipsa unei evaluări stomatologice prealabile, vă expuneți unui risc crescut ca aceste substanțe să pătrundă în dinte, iritând nervul dentar, mai ales dacă aveți fisuri, carii, coroane sau retrație gingivală.

Produse fără control și recomandări neavizate

Multe truse de albire sunt cumpărate de pe platforme online fără certificare medicală. În unele cazuri, pachetele nu conțin informații clare despre ingredientele active, termen de valabilitate sau instrucțiuni corecte de utilizare. De aceea, un număr tot mai mare de pacienți solicită tratament stomatologic după ce au suferit decolorare neuniformă sau chiar leziuni cauzate de astfel de produse.

Chiar și rețetele „naturale” pe bază de bicarbonat de sodiu, suc de lămâie, cărbune activ sau turmeric,

deși par inofensive, pot păta dinții și țesuturile moi ori deteriora smalțul prin abraziune sau aciditate crescută.

Și, totuși, cum ne protejăm zâmbetul?

Atenție! Albirea dentară trebuie efectuată doar sub supravegherea medicului stomatolog, care stabilește concentrația optimă de substanță activă și durata tratamentului. Înainte de a iniția procedura, mergeți la un consult complet pentru a depista eventuale carii, fisuri sau sensibilitate dentară, care vor necesita tratament prealabil.

Pentru o culoare sănătoasă a dinților, evitați fumatul și băuturile colorate (cafea, vin roșu, ceai negru), mențineți o igienă orală corectă, cu periaj de două ori pe zi și folosirea aței dentare și mergeți periodic la detartraj și periaj profesional.

Relațiile sociale

reduc efectele înviețirii în vârstă



Studiile atestă faptul că relațiile sociale, diversitatea și satisfacția pe care o avem din interacțiunea cu ceilalți reprezintă un pilon esențial în protejarea memoriei și în prevenția bolilor neurodegenerative. Dar nivelul de implicare în societate și relațiile de curtoazie, amicitie și prietenie pe care le avem cu cei din jur influențează cu mult mai mult decât doar capacitatea creierului de a rămâne în formă.

Accesul la resurse sociale, direct răspunzător pentru gradul de îmbătrânire biologică

Un studiu recent realizat în Statele Unite ale Americii, pe baza informațiilor de la peste 2.100 de adulți, explorează modul în care accesul susținut la resurse sociale în domeniile familial, religios, emoțional și comunitar – pe scurt, avantajul social cumulativ (ASC) – influențează gradul de îmbătrânire epigenetică, alături de inflamația sistemică și funcția neuroendocrină. Rezultatele relevă o legătură concludentă, conform căreia persoanele cu scoruri ASC mai mari prezintă o îmbătrânire epigenetică mai lentă și niveluri mai scăzute ale markerilor inflamatori, ceea ce sugerează că legăturile sociale pot atenua procesele biologice de îmbătrânire.

Chiar dacă relațiile sociale și implicarea în comunitate au un impact pozitiv clar asupra îmbătrânirii moleculare și a riscului de mortalitate, acest lucru pare să nu aibă efect direct și imediat asupra markerilor neuroendocrini precum cortizolul și catecolaminele.

Așadar, nu trebuie să căutăm reglarea pe termen scurt a stresului, prin relațiile sociale, ci să menținem implicarea în comunitate cât mai mult timp, pentru a permite avantajului social cumulativ să influențeze sistemele de reglare pe termen lung.

Cel mai influent domeniu din întregul studiu a fost integrarea în comunitate, explicat ca sentimentul de apropiere față de ceilalți și contribuția la societate, acest lucru subliniind importanța integrării sociale mai largi față de sprijinul emoțional de zi cu zi în formarea

rezilienței biologice.

Sănătoși mai mult timp, atunci când suntem în comunitate

Oamenii sunt ființe sociale. Creierul se dezvoltă normal în condiții de îngrijire, dragoste și experiențe alături de alți copii și adulți, nu în singurătate. Facem față provocărilor cotidiene mai bine alături de ceilalți, în familie, în echipe și în comunitate.

Sprijinul psihologic reciproc este, așadar, esențial în devenirea noastră, ca indivizi unici și membri ai societății.

Studiul amintit confirmă efectul pozitiv pe care avantajul social îl are asupra modului și pogresului cu care îmbătrânim, accentuând rolul său protector din punct de vedere biologic, în special prin încetinirea îmbătrânirii epigenetice și reducerea inflamației.

Pot lua un probiotic odată cu antibioticul? Da, ENTEROL!

singurul
medicament probiotic
care se ia împreună
cu antibioticul

- previne și tratează diareea
- pentru copii și adulți



COMPOZIȚIE: Sb CNCM I-745 liofilizat 282,5 mg, lactoză 32,5 mg și fructoză 471,9 mg. **INDICAȚII:** tratamentul diareei infecțioase acute la adulți și copii; prevenirea și tratamentul colitei și diareei determinate de consumul de antibiotice; **ADMINISTRARE:** 1-2 capsule Enterol 250 mg, de 1-2 ori pe zi. **CONTRAINDICAȚII:** Hipersensibilitate la substanța activă sau la oricare dintre excipienți, alergie la drojdie, în special la Sb CNCM I-745, pacienți cu cateter venos central, stare critică sau pacienți imunocompromiși, intoleranță la fructoză, sindrom de malabsorbție al glucozei și sucrază, izomaltază. **SARCINA & ALĂPTAREA:** Datorită datelor insuficiente se recomandă evitarea utilizării în timpul sarcinii și alăptării. **ATENȚIONĂRI & PRECAUȚII:** nu combinați cu băuturi sau alimente foarte fierbinți (peste 50°C), foarte reci sau cu alcool etilic; nu înlocuiește rehidratarea. **REAȚII ADVERSE:** Foarte rar fungemie, reacții anafilactice sau angiodermie. Aceste medicamente conțin *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745 liofilizat și se pot elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. **Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului.** Medicamentele expirate și/sau neutilizate se consideră deșeuri periculoase. Viza de publicitate nr. 7360 din 08.07.2025.

BIOCODEX
driven by life, dedicated to life



SUPERGelée

ADULȚI & COPII



8 minerale

care scad riscul de depresie

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie



Depresia este o povară majoră pentru sănătatea globală, iar studiile sugerează că deficiențele nutriționale pot contribui la dezvoltarea acesteia. Cu toate acestea, în abordarea terapeutică a depresiilor nu se pune mare accent pe asigurarea aportului optim de nutrienți esențiali pentru creier.

Iată care sunt principalele minerale care susțin sănătatea psiho-emoțională, reduc riscul de depresie și ameliorează evoluția ei atunci când deja s-a instalat.

Sodiul

Aportul de sodiu a fost invers asociat în cadrul studiilor cu riscul de depresie. Un mecanism posibil este activarea neuronilor din corpul striat ventral din cauza epuizării de sodiu. Un al doilea mecanism implică sistemul renină-angiotensină-aldosteron.

Potasiul

Deficitul de potasiu se asociază cu un risc crescut de depresie, dar și de boli cardiovasculare. Un mecanism potențial leagă insuficiența de potasiu de perturbarea excitabilității neuronale și a echilibrului neurotransmițătorilor, crescând, astfel, susceptibilitatea la tulburări de dispoziție.

Calciul și Magneziul

Deficitul de magneziu

afectează reglarea axei hormonale hipotalamo-hipofizo-adrenale prin modificarea secreției hormonilor CRH și ACTH. De asemenea, deficitul de magneziu sau aportul excesiv de calciu afectează receptorii de glutamat NMDA, ducând la hiperactivitatea sa funcțională, creșterea riscului de depresie și alte tulburări cognitive.

Fosfor

Nivelurile scăzute de fosfat seric au fost asociate semnificativ cu anxietatea și simptomele somatice la pacienții cu depresie, precum și în tulburarea de panică. Hipofosfatemia reduce producția de ATP și eliberarea insuficientă de ATP din astrocite – mecanism ce poate contribui la depresie.

Fierul

Aportul scăzut de fier este legat de modificări neuronale care pot contribui la depresie, în special prin efectele asupra acidului γ-aminobutiric (GABA).

Zincul

Deficitul acestui mineral este asociat cu depresia, anxietatea, tulburările de alimentație, dar și cu schizofrenia. Zincul sinaptic modulează diverși receptori de glutamat, iar aportul insuficient de zinc întrerupe dezvoltarea hipocampului, pacienții cu tulburare majoră depresivă prezentând un volum hipocampic redus.

Seleniul

Seleniul este extrem de important în menținerea funcției psihice. Deficiența de seleniu se asociază cu depresia și starea de spirit negativă, dar și cu bolile autoimune, diabet și cancer.

Un aport adecvat de minerale și alți nutrienți poate susține sănătatea mintală.

Un creier sănătos este un creier corect hrănit.

Înainte să începi un tratament cu antidepresive sau cu anxiolitice, discută cu medicul tău și testează-ți deficiențele nutriționale prin analize de sânge.

Cel mai bun moment pentru a lua **vitamine**

În ce moment al zilei trebuie să iau vitamina D sau vitamina C? Dar complexul de multivitamine? La masă ori pe stomacul gol? Răspunsul nu este întotdeauna același, fiind influențat de tipul de vitamine, alimentație, medicamente și chiar de stilul de viață.

Ce influențează gradul de absorbție al vitaminelor?

Vitaminele se împart în două mari categorii: hidrosolubile și liposolubile.

Fiecare categorie de vitamine are caracteristici proprii, pe care este bine să le luăm în considerare pentru a obține maximum de beneficii. Astfel:

1 Vitaminele hidrosolubile sau solubile în apă sunt cele din grupul B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 – folat sau acid folic și B12) și vitamina C, care nu sunt stocate în organism, fiind utilizate și eliminate prin urină. Se regăsesc în alimente precum carne de pasăre, pește, ouă și produse lactate, legume cu frunze verzi, leguminoase, cereale integrale, nuci, semințe, fructe și cereale fortificate. Le putem obține și din suplimente alimentare cu diferite doze de vitamine B și C, **luate cu un pahar de apă, în prima parte a zilei sau după prânz.**

>> Vitamina B12 are un statut special deoarece, chiar dacă este hidrosolubilă, ea poate fi stocată la nivelul ficatului pentru lungi perioade de timp și, de asemenea, ar putea interfera cu producția de melatonină. Discutați cu medicul de familie sau curant înainte de a începe suplimentarea cu vitamina B12, pe care o veți lua în prima parte a zilei și nu în același timp cu vitamina C, care îi poate reduce absorbția.

2 Vitaminele liposolubile sau solubile în grăsimi sunt: A, D, E, și K, se stochează la nivelul ficatului, mușchilor și țesuturilor grase pentru a fi utilizate pe termen mai lung. Se află în alimente bogate în grăsimi animale sau vegetale, precum: ficat de pește, ficat de vită, ouă întregi, pește gras (somon, macrou, sardine), lapte integral, unt, brânzeturi maturate, avocado, nuci și semințe (floarea-soarelui, migdale).

Așadar, majoritatea oamenilor obțin necesarul de vitamine liposolubile din surse alimentare. Suplimentarea acestora, în special a vitaminei D, se va realiza tot în **compania unor alimente cu grăsimi, pentru o absorbție optimă, în timpul sau după masă, indiferent de oră.**

3 Multivitaminele și vitaminele prenatale conțin atât vitamine hidro, cât și liposolubile, așadar, pentru a susține sinteza corectă a nutrienților este important să **le luați cu un pahar mare de apă, la sau după micul dejun sau prânz, însă nu pe stomacul gol.** Luați multivitamine la distanță de 2 ore de medicamente, pentru a preveni posibile interacțiuni.

În general, pentru un aport optim de vitamine oferit de suplimentele alimentare, citiți eticheta, nu depășiți doza recomandată și discutați cu medicul înainte de a începe o cură.

NOVOLIFE

Sprijin din natură pentru
sănătatea sistemului
respirator!



www.novolife.ro



FURNICĂTURI



AMORTEALĂ



DURERE

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



Untul de shea

– aliatul pielii în sezonul rece

Magazinele fizice sau cele online cu produse cosmetice oferă o mare varietate de unturi de corp, creme de mâini sau măști pentru păr pe bază de unt de shea. În sezonul rece, când pielea este supusă factorilor agresivi din mediu, putem obține beneficii excelente utilizând astfel de produse, datorită proprietăților emoliente și hrănitoare ale untului de shea.

Ce este untul de shea și cum se obține?

Untul de shea este o grăsime vegetală extrasă din nucile arborelui de shea (*Vitellaria paradoxa*), originar din Africa de Vest, prin presare la rece sau prelucrarea la cald a fructelor și a pastei obținute.

Aici, el este folosit de secole pentru îngrijirea pielii și a părului datorită conținutului ridicat de acid gras oleic, stearic, linoleic sau palmitic, vitamine A, E și F, triterpene și esteri cu efect protector, regenerant, antioxidant, antiinflamator și cicatrizant.

Utilizări dermatologice ale untului de shea în sezonul rece

Utilizările topice ale untului de shea, atât pe pielea expusă la temperaturi scăzute, vânt și poluare atmosferică, cât și pe corp sau păr aduc o serie de beneficii superioare altor uleiuri și unturi naturale, inclusiv pentru

pielea sensibilă, datorită conținutului scăzut de proteine, care îl face mai puțin alergen, și de compuși comedogeni, ceea ce reduce riscul de a declanșa erupții acneice.

Aplicați unt de shea (preferabil, presat la rece, proces ce permite păstrarea compuşilor benefici nealterați) astfel:

>> pe buze, de 2-3 ori pe zi, pentru a le hidrata, a preveni crăparea, exfolierea și a le repara după o zi petrecută în frig, vânt sau soare;

>> pe mâini, la culcare, pentru a ajuta la refacerea filmului lipidic protector al pielii și a reduce fisurile apărute peste zi. Obțineți un efect mai intens purtând peste noapte o pereche de mănuși subțiri de bumbac.

>> pe față, după demachiere, masați o cantitate mică de unt de shea, seara sau dimineața, pentru efectele sale protectoare și de recucere a roșeții.

Atenție! Acesta poate lăsa un strat ușor uleios, pe care machiajul aderă mai greu.

>> pe corp, după duș, însă doar în zonele cu piele uscată: brațe, picioare, abdomen, fese. Acesta menține hidratarea, previne descumarea pielii, însă poate încălca exceziv spatele.

>> pe călcâie și tălpi, masând un strat generos, după care purtați șosete. Efectul emolient și de reducere a crăpăturilor va fi, astfel, mai persistent.

>> pe păr, sub formă de mască pre-clătire: amestecați puțin unt de shea cu un alt ulei natural, precum uleiul de argan, jojoba sau ricin, și 2-3 picături de ulei esențial de rozmarin sau levănțică.

Aplicați de la jumătatea firului înspre vârfuri, lăsați să acționeze 5 minute, apoi clătiți. Acest proces va hrăni părul, reducând deshidratarea și electrizarea.

Proteinele vegetale, excelente în post

- ghid de consum și atenționări



Dietele vegane, vegetariene sau perioadele în care ținem post nu trebuie să însemne lipsa accesului la o nutriție corectă și sănătoasă. Deși, în general, sursele vegetale conțin un procent mai mic de proteine decât cele animale, acestea sunt foarte accesibile, iar un meniu echilibrat va asigura un aport corect de nutrienți pentru o stare de bine și de sațietate.

De ce avem nevoie de proteinele vegetale în post?

Un adult sănătos are nevoie de aproximativ 0,8 g proteine/kg corp/zi, iar în perioadele de efort fizic sau convalescență, cerințele nutriționale cresc. Atunci când ținem post sau pur și simplu nu consumăm alimentele de origine animală, proteinele vegetale devin esențiale pentru menținerea masei musculare, a energiei, a funcțiilor creierului și a celor metabolice.

Cele mai bune surse de proteine vegetale:

- **Leguminoasele** (linte, năut, fasole) oferă între 7–10 g proteine/100 g fierte, alături de fibre, fier și acid folic.
- **Produsele din soia** – tofu, tempeh, edamame – sunt surse complete de proteine, cu 10–20 g/100 g, plus calciu, fier și acizi grași Omega 3.
- **Cerealele integrale** precum quinoa, ovăz, teff sau amarant aduc între 5–13 g proteine/100 g și pot înlocui

cu succes orezul alb.

- **Sâmburii și semințele** (nuci, migdale, caju, semințe de cânepă, chia) oferă 5–20 g proteine/100 g, alături de grăsimi sănătoase și micronutrienți.
- **Legumele verzi** (broccoli, spanac, kale) contribuie cu 2–5 g proteine/porție, fibre, antioxidanți și vitamine.

Atenționări și recomandări de consum

Chiar dacă pare tentant să consumați aceleași legume de bază, cu care v-ați obișnuit, ori preparate ultraprocesate precum înlocuitorii de carne sau de brânză, acestea nu vă oferă nutrienții de care aveți nevoie. În plus, pot conține aditivi, grăsimi saturate și zaharuri adăugate. Pentru mai multă diversitate și un profil complet de aminoacizi la fiecare masă, combinați sursele de proteine, de exemplu: leguminoase cu cereale și semințe.

Prin includerea unor alimente precum quinoa, tempeh, semințe de cânepă, paste din leguminoase sau supă de linte, dieta devine mai variată și uneori mai colorată și mai atractivă.

Alegeți variante cu conținut redus de sare și zahăr: tofu necondimentat, băuturi din soia neîndulcite, nuci și semințe crude și preparați în avans leguminoasele, prin hidratare peste zi sau peste noapte, pentru o preparare mai rapidă.

Exemplu

Meniu pentru o zi de post

• Mic dejun:

Fulgi de ovăz cu lapte de soia neîndulcit, semințe de chia și fructe de pădure.

• Prânz:

Supă de linte roșie cu turmeric și pătrunjel, salată de quinoa cu năut, avocado și semințe de dovleac.

• Gustare:

Nuci crude și un fruct.

• Cină:

Tofu la cuptor cu broccoli și orez brun, sos de tahini cu lămâie.

Am uitat ce voiam să zic, dar...

n-am Nimic

zifelle.ro

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



ADMINISTRARE

1 capsulă pe zi

COMPOZIȚIE

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



Reglarea activității
hormonale



Combaterea bufeurilor și
transpirațiilor nocturne



Mentținerea sănătății
psihice

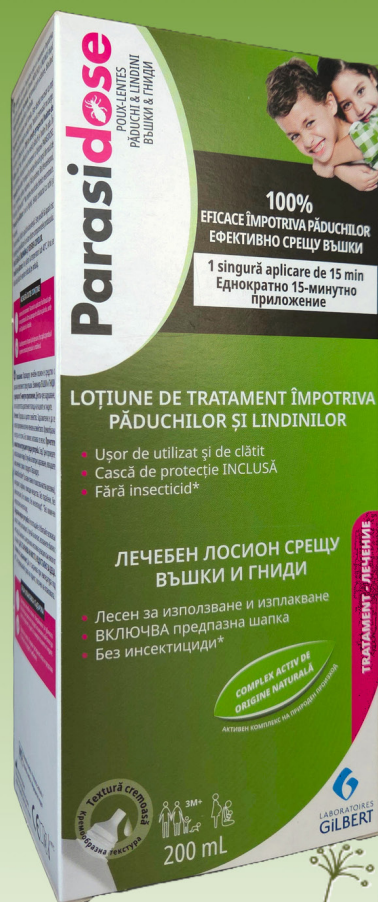


www.antibiotice.ro

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

at
Antibiotice

Parasidose



Elimină rapid
păduchii și ouăle
lor în doar 15 min.

Fără insecticid chimic
neurotoxic.

**NATURAL,
EFICIENT,
RAPID!**

BIESSEN
Pharma



Deveniți mai *activ fizic* în ciuda programului încărcat



Vă simțiți tot mai copleșiți de activitățile și solicitările cotidiene, încât aveți mereu tendința de a renunța la ceea ce vă aduce plăcere și vă relaxează? Acea oră în plus de somn pe noapte, o baie fierbinte la final de zi, o alergare în parc sau un antrenament la sală sunt primele lucruri de care uităm atunci când suntem prea încărcăți, însă mișcarea fizică nu ar trebui să lipsească din nicio zi.

Cum strecurăm activitate fizică printre alte tipuri de activități zilnice?

Câteva sfaturi practice pentru a vă ajuta să faceți mai multă mișcare pe parcursul unei zile încep cu reamintirea senzației plăcute pe care o aveți atunci când corpul este activ: stare de bine, claritate mentală, diminuarea durerilor musculare și articulare, somn mai bun. Iată:

>> Renunțați la lift.

Coborâți pe scări la plecarea de acasă și încercați să urcați și să coborâți pe scări și cu alte ocazii, în timpul zilei.

>> Profitați de timpul pe care îl petreceți acasă în picioare, gătind, spălând vase sau călcând haine și: faceți ridicări pe vârfuri, genuflexiuni cu vârfurile și genuchii în lateral și călcăiele ridicate și lipite (plié), ridicări sau extensii de

picior în spate și în lateral, rotiri de cap și de umeri.

>> Dacă obișnuiți să citiți de pe un dispozitiv mobil sau dintr-o carte, ridicați de 10-20 de ori o ganteră mică de 1-2 kilograme cu fiecare mână liberă, alternativ.

>> Dacă nu sunteți fani ai alergatului, atunci practicați mersul japonez, pe intensități diferite – fie coborând cu o stație mai devreme din mijlocul de transport în comun, fie parcând mașina personală la o distanță de 5-10 minute de mers pe jos de destinație.

>> Ridicați-vă de la birou câte 5-10 minute la fiecare oră. Chiar dacă nu întrerupeți activitatea pe care o desfășurați, efectuați întinderi, rotiri de cap, umeri, bazin și câteva ridicări pe vârfuri și pe călcăie. Din șezut, antrenați mușchii gambelor și circulația sangvină prin rotiri și balans de tălpi, în aer.

>> Atunci când mediul vă permite, efectuați și alte tipuri de exerciții: sărituri, alergare pe loc, fandări în față și în lateral.

>> Mișcați-vă în timpul convorbirilor telefonice sau în timp ce vă uitați la televizor: ridicați mici greutatea, efectuați fandări, extensii de picioare cu sau fără bandă elastică etc.

>> Îmbinați timpul liber petrecut cu prietenii sau familia cu activitatea fizică: propuneți să ieșiți împreună la plimbări într-un parc, prin oraș sau chiar într-o drumeție. Pont: luați la dvs. un termos cu ceai sau cafea și pahare.

>> Jucați-vă activ cu copiii sau cu nepoții. Lăsați imaginația liberă și fiți partenerii lor în jocuri de echipă, rememorați și învățați-i jocurile din copilăria dvs., intrați în universul lor, chiar dacă asta înseamnă să vă jucați (activ) pe console TV.

Beneficiile mișcării în pragul sărbătorilor

- cum vă mențineți moralul și sănătatea



Decembrie este luna cu cea mai scăzută rată de participare în orice tip de activitate fizică. Motivele sunt multiple, de la ziua mai scurtă și vremea rece până la aparenta lipsă a timpului. Și, totuși, beneficiile menținerii unui tonus fizic și mental bun sunt cu atât mai mari în prag de sărbători cu cât stresul și presiunea din jur sunt mai mari.

Beneficiile exercițiilor fizice în lunile de iarnă

Exercițiile fizice și menținerea formei fizice în lunile de iarnă, și, cu atât mai mult, înaintea sărbătorilor și în timpul vacanței de iarnă, oferă multiple beneficii, printre care îmbunătățirea funcției imunitare și combaterea tulburării afective sezoniere (SAD) prin eliberarea de endorfine, după doar 30 de minute de activitate fizică moderată pe zi.

Sportul compensează aportul caloric furnizat de preparatele de sezon și menține metabolismul activ, oferind un control mai bun al greutății corporale. De asemenea, crește nivelul de energie, îmbunătățește imunitatea și sănătatea cardiovasculară și întărește oasele și mușchii, contribuind la menținerea stării generale de bine fizice și mentale pe parcursul lunilor mai reci și mai întunecate.

Poate cel mai important beneficiu pe care activitatea fizică ni-l aduce în această perioadă este puterea mentală și reziliența, mai ales atunci când practicăm sport în aer liber, deoarece efectuarea antrenamentelor în condiții meteorologice dificile dezvoltă rezistența mentală și încrederea că putem crea un obicei constant din această activitate, aproape indiferent de vreme.

Sport iarna, fără accidente – doar cu câteva precauții

1. Efectuați exerciții de încălzire înainte de activitate pentru a vă pregăti mușchii și articulațiile.
2. Îmbrăcați-vă în straturi: la bază, materiale care absorb umezeala, straturi intermediare izolante și straturi exterioare impermeabile, căciulă și mănuși.
3. Purtați încălțăminte aderentă și comodă pentru a preveni alunecările.

4. Verificați condițiile meteorologice și evitați să ieșiți afară pe vreme extrem de rece, cu vânt sau ploaie înghețată. Când nu este sigur, optați pentru antrenamente la interior, acasă ori la o sală de sport.

5. Hidratați-vă corespunzător, chiar dacă nu simțiți setea la fel de intens pe vreme rece: beți 1-2 pahare cu apă înainte de antrenament și 1 pahar la fiecare 30 de minute de activitate fizică.

6. La final, permiteți corpului să se relaxeze prin rotiri și întinderi blânde, pentru a preveni rigiditatea musculară și a susține recuperarea.

7. Cunoașteți-vă limitele și afecțiunile ce pot fi accentuate de vremea rece (astm, probleme cardiovasculare) și optați pentru antrenamente la interior. Puteți găsi aplicații dedicate, dar și tutoriale video pe internet.

NOU

ThermaCare®

COMPRESSE CALDE

pentru calmarea durerii de genunchi

Concepute special
pentru a se potrivi
forme genunchiului



**fără substanțe
medicamentoase**



**demonstrat
clinic**

➡ **Demonstrat clinic:**

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

➡ **2 comprese calde**



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

CALMEAZĂ DUREREA CU PUTEREA CĂLDURII

Protecție discretă la fiecare pas!

Pentru
**PIERDERI
URINARE**



always
discreet

ZzzQuilTM NATURATM

E *natural* SĂ DORMI BINE

TE AJUTĂ SĂ ADORMI RAPID*

NU CREEAZĂ DEPENDENȚĂ

FĂRĂ STĂRI DE CONFUZIE A DOUA ZI



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

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

Horezu,

*de două ori UNESCO și
de o mie de ori fantastic*



Spunem „Horezu” și mintea zboară imediat la ceramica de Horezu, pictată în alb-ivoriu, albastru, verde, brun, și la celebrul cocoș. Ei bine, ceramica de Horezu este parte din Patrimoniul Cultural Imaterial UNESCO și merită să mergeți până acolo pentru a-i vedea pe meșteri lucrând. Ceva mai sus, se află Mănăstirea Hurezi (sau Horezu), unul dintre primele monumente istorice din România intrate în Patrimoniul Cultural UNESCO, cea mai veche culă din România, sau trovanții vâlceni.

Toate acestea, dar și alte mănăstiri ridicate pe vârf de stâncă, peșteri misterioase și chei abrupte se regăsesc în inima Olteniei de sub munte. Haideți în descoperire!

Mănăstirea Hurezi (sau Horezu), în patrimoniul UNESCO

Considerată cea mai reprezentativă construcție în stil brâncovenesc din țară, Mănăstirea Hurezi este și cel mai mare ansamblu monahal medieval din România.

A fost ctitorită și ridicată în timpul domnitorului Constantin Brâncoveanu, între anii 1690 și 1693. Bogăția naturii și frumusețea locului atrag an de an atât pelerini, cât și vizitatori laici, care admiră cu același

respect acest loc sacru.

Mănăstirea se află așezată la poalele line ale Muntelui Căpățâanii, în apropierea satului Românii de Sus, la 4 kilometri nord de Horezu. În anul 1993, Mănăstirea Hurezi a fost introdusă pe lista Patrimoniului Mondial UNESCO, datorită purității și echilibrului architectural și bogăției detaliilor sculpturale, pentru tratarea compozițiilor religioase, portretele votive și lucrările decorative pictate. Școala de pictură murală și de

iconografie înființată la mănăstire în secolul al XVIII-lea era renumită în întreaga regiune balcanică. Legenda spune că meșterii tocmiți de Constantin Brâncoveanu la construcția mănăstirii erau nevoiți să lucreze mai mult noaptea, din cauza turcilor, iar singurătatea și liniștea de odinioară a locului era tulburată doar de cântecele huhurezilor, păsări de noapte. Astfel, aceștia dau numele mănăstirii: Hurezi.



Ansamblul monastic se compune din biserica propriu-zisă a mănăstirii, cu hramul Sfinții Împărați Constantin și Elena, biserica bolniței, ctitorită de doamna Maria – soția domnitorului (1696-1699), schitul „Sfinților Apostoli și Sf. Ioan”, ctitorit de starețul mănăstirii Ioan Arhimandritul (1698) și schitul „Sfântului Ștefan”, ctitorit de fiul cel mare al domnitorului în anul 1703.

Însemnările marelui domnitor, aflate în biblioteca mănăstirii, arată că „într-al doilea an al domniei noastre (n.n.1690) pus-am temelie și am început a zidi mănăstire”. Pe pisană care se află deasupra ușii de intrare în biserica mare putem citi și că: „Nu voi intra în sălașul casei mele, nu voi sui pe așternutul patului de odihnă, nu voi da somn ochilor mei și pleoapelor mele dormitoare și repaus tâmpelor mele până nu voi afla loc Domnului și sălaș Dumnezeului lui Iacov”. La 8 iulie 1693, biserica este sfințită în prezența lui Constantin Brâncoveanu.

Pictura bisericii, cel mai important și original ansamblu realizat de zugravul Constantinos, cel care a transpus în mod impresionant în fresca lui o galerie istorică de portrete reprezentându-i pe Brâncoveni, pe Basarabi și pe Cantacuzini, a fost terminată abia un an mai târziu.

Ceramica de Horezu, inclusă de UNESCO în Patrimoniul Cultural Imaterial

Potrivit oficialilor UNESCO, confecționarea ceramicii de Horezu este „un meșteșug

tradițional unic”, practicat atât de bărbați, cât și de femei din partea de nord a județului Vâlcea, procesul de fabricație fiind divizat: „bărbații sunt cei care se ocupă cu extragerea lutului, care este, ulterior, curățat, porționat și udat, frământat, tescuit și amestecat. Femeile decorează obiectele folosind tehnici și instrumente specifice, cu care desenează modele tradiționale. Culoarele sunt vii și variază de la maro închis, roșu, verde și albastru până la celebrul ivory de Horezu”.

Astfel, potrivit UNESCO, „tehnicile, arta și cunoștințele asociate ceramicii de Horezu sunt markeri simbolici pentru identitatea comunității din Horezu și Olari. Veți găsi atelierele olarilor de la intrarea în Horezu și până în Satul Olari, însă fiți vigilenți: unele vase nu sunt realizate acolo, fiind importate. Întrebați meșterii despre ceramica autentică de Horezu, cum să o deosebiți de falsuri și să alegeți acele vase care au făcut-o celebră în lume.

Complexul Muzeal Măldărești

La sud de Horezu, se află localitatea Măldărești, o micuță cutie cu bijuterii arhitecturale, unde veți găsi una dintre primele cule din Oltenia, care încă se poate vizita: Cula Greceanu,

edificată acum peste 500 de ani, în jurul anului 1517. Culele sunt construcții civile, private, în formă de turn, cu ziduri fortificate și guri de tragere cu scop defensiv.



În Măldărești mai găsiți și Casa Memorială I.G. Duca, alături de Cula Duca, ridicată acum 200 de ani, în perioada 1812-1827, de către Gheorghe Măldărescu. Ea este cumpărată în anul 1910 și amenajată în stil tradițional românesc de către omul politic I.G. Duca, prim-ministru al României asasinat de legionari.

Muzeul Trovanților

La 7 km de Horezu, în Costești, vă așteaptă un fenomen geologic rar, întâlnit și în Buzău, la Ulmet: trovanții. Cu formele lor sferice, mici și mari excrescențe, suprapuneri ce par executate de uriași și amplasarea lor în spațiu, trovanții au generat o întreagă pleiadă de legende. Vă invităm să-i explorați, cu atenție și curiozitate, lăsând în urmă doar amprente. Muzeul este în aer liber, fără intrare, cu parcare amenajată pe partea opusă a drumului.

Descoperire plăcută,
Echipa i-Tour



HPV

nu face excepții.
Tu faci?



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



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

Scanează codul QR



**Sau accesează www.alphega-farmacie.ro/campanii-de-prevenție/vaccinare-hipv pentru mai multe detalii

BiSeptol®

Protecție maximă și eficiență



NOU

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

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

CERES
pharma

COMBINAȚIA CÂȘTIGĂTOARE ÎN CAZ DE INFECȚII URINARE

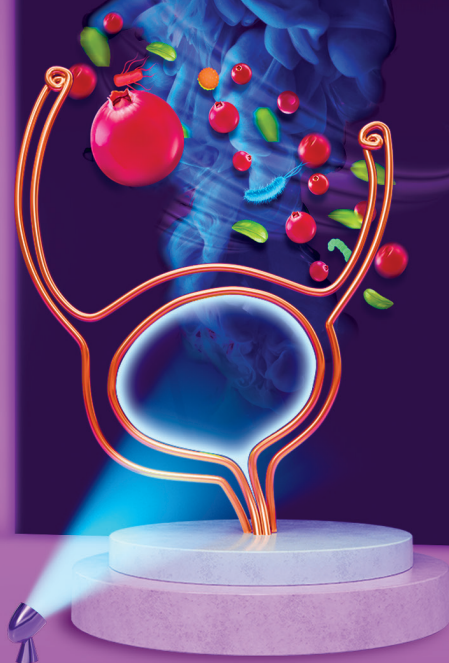
Albastru de metilen

Strugurii ursului

Extract standardizat în arbutină

Contribuie la:

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



Acesta este un supliment alimentar.
Citiți cu atenție prospectul.

Terapia
a SUN PHARMA company