



alphega

Ediția
72

Dietele sărace în calorii - impact negativ în sănătatea mintală

pag. 51

Burnoutul parental

15

Transpirația urât mirositoare are soluții

28

Sindromul bărbatului iritabil

31



Sun Care

& AFTER SUN

**suncare
but better.**



DACIA PLANT®
FORȚA BINEFĂCĂTOARE A PLANTELOR

Armonia Emoțiilor

Pentru zile relaxante și
nopti liniștite



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

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

Cuprins

SĂNĂTATEA LA CONTROL

- 7 Boala Alzheimer - ce trebuie să știi
- 8 Adevăratele cauze ale bolii Alzheimer

SFATUL SPECIALISTULUI

- 11 Cum să nu faci Alzheimer

NOUTĂȚI MEDICALE

- 12 Modelul AI ce poate identifica ora producerii unui AVC pentru salvarea pacientului

FAMILIE

- 15 Burnoutul parental
- 20 Riscuri mari pentru sănătate pentru pacienții din mediul rural

SFATUL PSIHOLOGULUI

- 23 Coachingul nu este psihoterapie

AFECȚIUNI

- 24 Caravana Derma - consultații dermatologice în farmacie
- 28 Transpirația urât mirositoare are soluții
- 31 Sindromul bărbatului iritabil
- 32 Hrănește-ți fertilitatea: 4 pași spre echilibru
- 35 Tensiune arterială mică și puls crescut
- 37 Infecția genitală cu Chlamydia
- 40 Ce este sindromul intestinului permeabil?
- 43 Durerea de picioare la menstruație

ÎNGRIJIRE

- 44 Mediul urban aglomerat - factor de risc pentru apariția astmului
- 47 Un flavonoid din ceai și cacao scade tensiunea arterială

ALIMENTAȚIE

- 51 Dietele sărace în calorii pot avea impact negativ asupra sănătății mintale
- 52 Regim alimentar în infecția cu Helicobacter Pylori

MIȘCARE

- 55 Exerciții pentru mobilitatea șoldului
- 56 Ce este VO₂ Max? Ghid simplu pentru capacitatea fizică

LA DRUM CU ALPHEGA

- 60 Cetatea medievală Bologna

TEXTE

Comitetul științific:

Dr. Mariana Olingheru
Coordonator Științific

Diana Amza
Psihoterapeut

COORDONATOR PROIECT
Anca Golovei

HEALTH WRITER
Anca Stănilă

GRAFICĂ & DTP
Adrian Săvescu

CREDITE FOTO

Shutterstock
www.alphega-farmacie.ro

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

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

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

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

Dragi cititori,

Numărul 72 al revistei Alphega Farmacie este despre echilibru și atenția față de sine. Pe final de vară, după o perioadă mai liberă, orașe încinse, dar fără trafic, ce invită la alergări scurte dimineața devreme și plimbări lungi pe înserat, ne pregătim pentru un nou început, revenirea la serviciu sau o ultimă escapadă în natură.

În tot acest amalgam de activități, stări și sentimente, este important să avem grijă de creierul nostru, pentru a preveni bolile neurodegenerative, și veți afla de la doamna doctor Mariana Olingheru care sunt adevăratele cauze ale bolii Alzheimer, dacă se moștenește sau nu și ce să faceți pentru a nu dezvolta această maladie.

Înainte de începerea școlii și a revenirii la programul strict de muncă, din care rareori ne permitem momente de respiro, psihoterapeutul nostru, Diana Amza, ne învață cum să recunoaștem burnoutul parental și ce tehnici să aplicăm pentru a-l ține sub control, dar și cum să obținem rezultate optime din colaborarea cu un coach sau un terapeut.

Alimentația joacă un rol important în menținerea unui echilibru în ceea ce privește sănătatea fizică, așadar aflați ce să mâncați atunci când urmați un tratament pentru infecția cu H. Pylori, pentru a ajuta sistemul digestiv în acest proces, dar și cum anumite alimente pot influența mirosul de transpirație.

Pe de altă parte, dietele sărace în calorii au un impact negativ asupra sănătății mentale, așadar fiți atenți atunci când vreți să pierdeți în greutate.

Consumul de ceai verde sau negru și de cacao contribuie la scăderea tensiunii arteriale, dar, dacă aveți tensiune mică și puls crescut, doamna doctor Olingheru vă ajută să înțelegeți mai bine ce se întâmplă.

Ne mișcăm și ne simțim bine sau ne simțim bine pentru că ne mișcăm? Oricum ar fi, organismul utilizează oxigen în timpul efortului fizic, iar cu cât VO_2 Max este mai mare, cu atât organismul poate utiliza mai mult oxigen pentru a produce energie, ceea ce indică o capacitate mai bună de a face față efortului fizic. Nu uitați de încălzire, relaxare și de efectuarea exercițiilor pentru mobilitatea șoldului, în special dacă petreceți mult timp în poziții statice.

În final, vă invităm să faceți cunoștință cu una dintre cetățile medievale ale Transilvaniei, frumos restaurată și aflată pe Limes Dacicus, frontiera Imperiului Roman înscrisă, în anul 2024, pe lista monumentelor de patrimoniu cultural UNESCO: Cetatea Bologa.

Anca Stănilă
Health Writer

Sudocrem®

Protejează
și
îngrijește
pielea bebelușului
tău



RO_Mac_Sud_02/2024

MULTI-RO-00186-02-24

teva



Cicatridina spray

Super ajutor pentru toată familia!

Se recomandă în caz de:

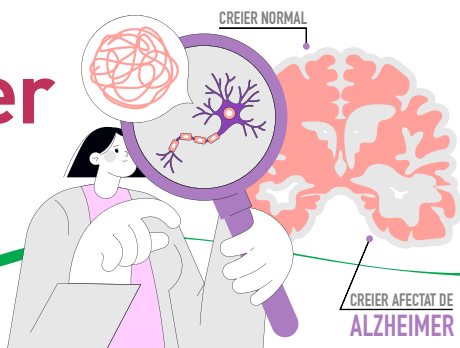
- + răni, zgârieturi, erupții cutanate și tăieturi superficiale;
- + leziuni chirurgicale, leziuni de decubit, ulcere;
- + arsuri solare și domestice.

Boala Alzheimer

- ce trebuie să știi

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie,
Specialist în Fitoterapie și Apiterapie



Numărul persoanelor afectate de boli neurodegenerative este în continuă creștere la nivel mondial.

Îngrijorător este faptul că Alzheimer începe să se instaleze mult mai devreme decât credeam, respectiv cu mult înainte de 65 de ani. Primele tulburări trec, de obicei, neobservate și pot să apară la vârsta de 35-40 de ani.

Ce este boala Alzheimer

Boala Alzheimer este o afecțiune neurologică degenerativă progresivă care determină moartea celulelor creierului. Din punct de vedere patologic, se caracterizează prin acumularea de plăci extracelulare de beta-amiloid în spațiul dintre neuroni și hiperfosforilarea proteinei TAU cu formarea de noduri neurofibrilare în interiorul neuronilor. Aceste depozite anormale interferează cu comunicarea între neuroni și conduc la moartea accelerată a neuronilor, respectiv la declin cognitiv.

Inițial, sunt afectate zonele din creier responsabile de memorie, ulterior, se extinde, însă, și la alte zone, afectând limbajul, judecata, comportamentul și alte funcții cognitive.

Se moștenește boala Alzheimer?

Persoanele care au avut rude de gradul I care au suferit de Alzheimer au un risc mai

crescut de a dezvolta boala. Există gene de risc (APOE-e4) și gene deterministe (varianțe monogenice rare – APP, PSEN1, PSEN2). Genele de risc cresc probabilitatea de a face Alzheimer, dar nu toți purtătorii fac boala. Genele deterministe, însă, sunt direct implicate în apariția bolii, care nu poate fi prevenită la aceste persoane (1 – maxim 3% din totalul cazurilor).

Studiile clinice arată că majoritatea persoanelor cu Alzheimer nu au antecedente familiale ale bolii. Stilul de viață nesănătos, asociat cu obezitate, sedentarism sau alte boli cronice, este implicat în creșterea riscului de Alzheimer cu debut precoce.

Testarea genetică este, totuși, recomandată persoanelor cu istoric familial de boală Alzheimer.

Semne timpurii care trebuie să te alarmeze

>> Nu-ți aduci aminte evenimente recente?

>> Uیți unde ai parcat mașina, ce urgențe aveai astăzi în program sau unde ai pus cheile?

>> Te trezești și nu știi ce zi este, dacă trebuie să mergi la serviciu sau este weekend?

>> Te enervezi din orice sau treci brusc de la o stare de dispoziție la alta?

>> Ai devenit mai apatic, retras, anxios, neîncrezător în cei din jur?

>> Ai dificultăți în îndeplinirea sarcinilor de serviciu și chiar a unor activități simple (gătit, condus)?

Dacă ți se întâmplă des aceste lucruri, trebuie să consulți un specialist.

Nu amâna, demența poate fi prevenită, dar nu poate fi vindecată.

Alzheimer este, în principal, o boală a stilului de viață.

Adevăratele cauze ale bolii Alzheimer



Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie

Acumularea plăcilor de beta amiloid și proteine Tau nu este cauza bolii Alzheimer, ci reprezintă reacția de apărare a creierului în fața unor agresiuni precum infecțiile, expunerea la substanțe toxice, stresul cronic, stresul oxidativ, șocurile emoționale sau inflamația cronică. Factorul genetic este implicat în 1 – maxim 3% din cazuri.

FACTORI CARE CRESC RISCUL DE ALZHEIMER

Înaintarea în vârstă

După vârsta de 65 de ani, riscul de Alzheimer se dublează la fiecare 5 ani.

Inflamația cronică

Acest proces patologic stă la tuturor baza bolilor degenerative și poate să conducă la boli cardiovasculare, cancer, diabet zaharat, boli autoimune, dar și la demențe.

Infecțiile virale severe

pot crește riscul de a dezvolta boli neurodegenerative (demențe, Parkinson, scleroză multiplă) de-a lungul vieții. Multe tipuri de virusuri (virusul herpes simplex de tip 1, virusul Epstein-Barr, virusurile gripale, virusul varicelo-zosterian, SARS-COV2) pot trece bariera hematoencefalică și ar putea contribui la inflamația cerebrală și neurodegenerare.

Conform studiilor, riscul de boli neurodegenerative a fost crescut chiar și după 15 ani de la infecție.

Dezechilibre ale microbiomului intestinal

Cercetările sugerează o legătură între disbioza intestinală și anumite afecțiuni neurologice, cum ar fi depresia, anxietatea, boala Parkinson și boala Alzheimer.

Axa intestin-creier joacă un rol important în această interacțiune, astfel că microbiota intestinală poate influența funcțiile creierului și starea de spirit.

Bolile cronice și obiceiurile nesănătoase, care produc neuroinflamație și scad oxigenarea creierului:

afecțiunile cardiace, hipertensiunea arterială, nivelul crescut al colesterolului în sânge, diabetul zaharat, obezitatea, consumul cronic de alcool, fumatul.

Alți factori care cresc riscul de Alzheimer sunt:

izolarea socială, lipsa activităților cognitive, depresia, expunerea la substanțe neurotoxice (metale grele, pesticide, unii aditivi alimentari, alcool, fumat etc.), stresul, sedentarismul, loviturile puternice la cap (accidente sau sporturi de contact, precum boxul).

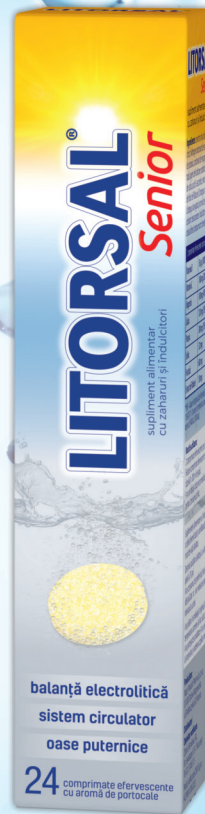
Istoricul familial

Persoanele care au avut rude de gradul I care au suferit de Alzheimer au un risc mai crescut de a dezvolta boala, însă nu toate persoanele care au mutații genetice fac boala.

Alzheimer nu are o singură cauză.

Apariția acestei boli este influențată de combinația mai multor factori, precum: stilul de viață, factori de mediu și moștenirea genetică.

Nu uita să te hidratezi!



- ✓ **Mentine balanță electrolitică**
- ✓ **Contribuie la reducerea oboselei**

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

Sargenor

Reîncarcă-te cu energie!

Sargenor contribuie la combaterea
stărilor de oboseală fizică și psihică*



*prin conținutul de aspartat de arginină

MSL-OTCI 131 / 06 / 2025



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

Cum să nu faci Alzheimer



Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie

Boala Alzheimer, sau „boala uitării”, NU este o parte normală a procesului de îmbătrânire. Deși cercetările au înaintat foarte mult, în prezent nu există un tratament care să vindece această boală. De aceea, prevenirea ei este esențială.

Iată ce poți face pentru a preveni această boală sau măcar pentru a-i încetini progresia:

1. Antrenează-ți creierul.

Un organ nefolosit se atrofiază. Stimularea mentală prin diverse jocuri precum integrale, puzzle, sudoku sau șah menține sănătatea creierului.

Folosirea alternativă a acestor jocuri este mai eficientă decât practicarea unui singur joc.

2. Învăță cât mai multe lucruri noi.

O activitate nouă creează noi conexiuni între neuroni. Învăță o limbă străină, un nou program pentru calculator, practică un nou sport, cântă la un instrument, învață ceva ce nu ai mai făcut până acum.

3. Solicită-ți memoria intenționat.

Încearcă să îți reamintești zilnic evenimente recente: ce ai mâncat cu 2 zile în urmă, ce ai făcut ieri în intervalul orar 13.00-15.00 etc. Când mergi la cumpărături,

verifică lista scrisă doar la final. Efortul conștient de a-ți aminti evenimente recente te ajută să îți salvezi memoria.

4. Schimbă regulile și automatismele din viața ta!

Alege un alt drum către casă sau serviciu, schimbă des locul celor mai utilizate obiecte, schimbă ritualul fix al obiceiurilor zilnice.

5. Fii activ. Practică un sport sau învață un dans nou.

Exercițiul fizic regulat crește fluxul sangvin și oxigenarea creierului, eliberează factori trofici care stimulează regenerarea neuronilor și creează o stare de bine.

6. Organizează-ți spațiul din jurul tău.

Ai grijă de spațiul tău! Dezordinea îți afectează sănătatea.

7. Alege o hrană sănătoasă pentru creier.

Renunță la fumat, alcool, junk food, la toate sosurile și conservele, la sucuri, dulciuri și patiserie. Asigură-ți un aport optim de vitamine, minerale și alți

nutrienți esențiali. Un creier sănătos este un creier hrănit corect.

8. Dormi 8 ore pe noapte.

În lipsa somnului, creierul nu are timp pentru regenerare și eliminarea depozitelor de amiloid și proteină Tau din timpul zilei.

9. Roagă-te și meditează.

Vei învăța să fii cât mai prezent și să percepi mai clar realitatea. Numeroase studii au dovedit că rugăciunea și meditația îmbunătățesc memoria și stopează efectele depresiei și anxietății.

10. Ține sub control bolile cronice.

Nu uita să-ți controlezi periodic tensiunea arterială, nivelul de colesterol, trigliceride și glicemia, deoarece hipertensiunea, dislipidemia și diabetul cresc riscul de demență.

Verifică-ți sănătatea periodic și testează-ți riscul de Alzheimer.

Sănătatea înseamnă cunoaștere.

Modelul AI ce poate identifica ora producerii unui AVC pentru salvarea pacientului

Accidentul vascular cerebral (AVC) este una dintre principalele cauze de deces și invaliditate la nivel mondial, efectele sale putând fi gestionate doar prin intervenții urgente. De exemplu, rata mortalității prin AVC în România este raportată la 21,64%, de două ori mai mare decât media europeană și cea mai ridicată din Europa.

O colaborare revoluționară între Imperial College din Londra, Universitatea din Edinburgh și Universitatea Tehnică din München a dus la dezvoltarea unui software avansat de inteligență artificială (AI) capabil să eficientizeze deciziile de diagnostic și tratament ca urmare a unui AVC.



Ce face inteligența artificială?

Cunoașterea momentului exact al apariției unui AVC poate salva vieți, deoarece multe tratamente sunt eficiente doar într-un interval de timp limitat după apariția simptomelor. De exemplu, medicamentele pentru distrugerea cheagurilor (tromboliză) sunt eficiente

dacă sunt administrate în termen de 4,5 ore, în timp ce anumite tratamente chirurgicale (trombectomie) funcționează cel mai bine în termen de 6 ore.

În prezent, medicii se bazează pe evaluări vizuale ale scanărilor cerebrale – o metodă care poate fi subiectivă și mai puțin precisă. Noul sistem AI analizează caracteristicile subtile, cum ar fi textura leziunilor și variațiile fundalului, din tomografiile cerebrale ale pacienților cu AVC pentru a determina doi factori critici: când a avut loc AVC-ul și dacă leziunile cerebrale pot fi reversibile.

Dublă acuratețe față de metodele tradiționale

Modelul a fost antrenat pe 800 de scanări ale creierului în care timpul de producere a AVC-ului era cunoscut, iar în testele la care au participat aproape 2 000 de pacienți a demonstrat o precizie de două ori mai mare decât metodele vizuale tradiționale utilizate de medici pentru

a estima momentul AVC-ului. Acesta învață să detecteze și să analizeze regiunile cerebrale afectate și generează o estimare precisă a timpului de debut și a caracteristicilor leziunilor, putând fi activat automat atunci când scanarea detectează un AVC. Succesul său constă în analizarea unor caracteristici imagistice bogate, dincolo de ceea ce poate aprecia ochiul uman. Având aceste informații la îndemână, medicii vor putea lua decizii de tratament de urgență rapid și cu încredere.

Ce înseamnă acest lucru pentru pacienți și medici

Acest model de inteligență artificială ar putea reprezenta un progres semnificativ în îngrijirea de urgență a accidentelor vasculare cerebrale, permițând reducerea leziunilor cerebrale ireversibile și a ratei mortalității, printr-un tratament mai bine direcționat.



diardep

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



PRESTO GEL[®]

VINDECĂ RAPID HEMOROIZII



PharmaGenix[®]

EFFECT IMEDIAT

**VINDECARE
NATURALA**

**TRATAMENTUL HEMOROIZILOR
SI FISURILOR ANALE**



Încercați PrestoGel[®]

Soluția eficientă pentru tratarea hemoroizilor



Gel

Elimină durerea și sângerarea
(Hemoroizi externi și interni)



Supozitoare

Pentru o acțiune profundă
(Hemoroizi interni)



Săpun terapeutic lichid

Curăță delicat și înlătură
senzația de disconfort



Șervețele umede

Menține igiena adecvată,
oriunde și oricând



O Soluție PharmaGenix[®]



www.presto-gel.com

Burnoutul parental

Diana Amza, Psihoterapeut



Când oamenii devin părinți, ceva în viața lor se schimbă fundamental, atât la femei, cât și la bărbați: viața le cere un răspuns sacrificial (al propriilor nevoi și interese) temporar sau de lungă durată, oferindu-le în schimb bucuria și sensul care emană din rolul de părinte. Iar dacă în ultimele decade părinții au fost echipați cu resurse și abilități de creștere a copiilor, prin nenumăratele curente de parenting și cursuri de puericultură, aceștia au rămas totuși descoperiți în ceea ce privește gestionarea propriei sănătăți mintale în contextul parentalității.

Dincolo de cazurile de depresie post-partum care au probabilitate mai mare de a căuta și a primi tratament, un fenomen rămâne puțin abordat și invizibil în societate: **burnoutul parental**. În Europa, studiile asupra sa au început abia acum 25 de ani și încă putem spune că nu este suficient investigat și conștientizat.

De la stress la burnout

Stresul parental este normal și trecător, fiind caracterizat de limitarea activităților personale ale părintelui și adaptarea continuă la nevoile și etapele de creștere ale copilului. Atunci când stresul se cronicizează, se instalează epuizarea. Burnoutul afectează nu doar mamele, ci și tații, manifestându-se la nivel **subiectiv** prin senzația de **oboseală profundă** (care nu trece după un somn neîntrerupt), prin **distanțare emoțională** față de copil (într-un demers de a se proteja, părintele respinge copilul, se retrage în activități personale din care nu vrea să fie

deranjat), prin **refuzul rolului de părinte** (acesta simte că nu mai poate și că nu mai vrea să fie părinte, dar se simte constrâns) și prin **dezamăgirea și vinovăția** care se nasc din contrastul dintre ideal (cum se imagina că va fi ca părinte) și realitate (cum se poartă ca părinte).

Cine e mai predispus la burnout parental?

Anumiți factori familiali, sociali și economici, precum și de personalitate, vulnerabilizează persoanele la burnout, așadar este important să îi cunoaștem pentru a-i putea remedia, acolo unde este posibil:

1 Labilitatea emoțională ridicată – este unul dintre factorii de risc cei mai puternici, părinții nevrotici fiind cei care au reacții disproporționate la evenimentele de viață și care pot ajunge la burnout cel mai ușor.

2 Agreabilitatea scăzută – părinții mai predispuși la conflict, direcți și puțin

empatici au relații tensionate cu copiii lor și sunt mai predispuși la burnout.

3 Conștiinciozitatea scăzută – părinții cu această trăsătură sunt mai puțin organizați și se simt copleșiți mai ușor de evenimentele de viață.

4 Probleme de sănătate mintală pre-existente (anxietate, depresie).

5 Perfecționism parental – dorința de a fi părinte perfect, de a nu face greșeli, autoculpabilizare și comparația frecventă cu alți părinți.

6 Familia numeroasă – cu cât sunt mai mulți copii într-o familie, cu atât consumul părinților este mai mare, iar timpul alocat nevoilor și dezvoltării proprii este mai redus.

7 Copii cu boli cronice sau cu dizabilități – părinții copiilor bolnavi sau cu dizabilități se luptă nu doar pentru tratarea sau îngrijirea copilului, ci și pentru păstrarea propriului loc de muncă, a relațiilor de prietenie și de suport social.

Iată câteva dintre simptomele burnoutului:

>> **Epuizare** - o oboseală care nu trece;

>> **Acuze somatice** - dureri de cap, corporale, stări de rău;

>> **Schimbări ale apetitului** (refuzul mâncării sau supraalimentarea);

>> **Iritabilitate**, lipsă de răbdare față de copil sau partener;

>> **Anxietate**, ruminații, îngrijorare excesivă;

>> **Schimbări ale dispoziției** - tendința de a plânge ușor, impresionabilitatea, amorteală emoțională, indiferență, chiar depresie;

>> **Neglijare cronică** a nevoilor personale (sacrificiul de sine);

>> **Amânare sau dezorganizare**;

>> **Folosirea substanțelor** (cafea, alcool, tutun) ca mijloc de a se energiza/calma;

>> **Comportamente agresive**, de neglijare sau de detașare emoțională față de copil.

De ce să tratăm burnoutul parental?

Burnoutul parental nu este un moft, nu este o simplă oboseală, nici o simplă perioadă stresantă: el se insinuează la nivelul identității de sine și cauzează suferință atât părintelui, prin lipsa de sens, de putere și sentimentele negative orientate către sine, cât și copilului.

Studiile arată că părinții care suferă de burnout dezvoltă conduite de neglijare și chiar de agresivitate verbală și fizică orientate

către propriii copii. Prevenind burnoutul parental sau tratându-l la timp, protejăm și vindecăm nu doar părinții, adulți care pot avea grijă de sine, ci mai ales pe copiii acestora, care depind cu totul de familia lor.

De la burnout la reziliență

Tratarea acestuia se face atât la nivel individual, prin psihoterapie, unde sunt abordate simptomele specifice, factorii de personalitate, percepțiile, fricile,

sentimentele și dificultățile personale, astfel încât să cultive reziliența personală, cât și sistemic, la nivel familial și social.

Consilierea de familie poate susține membrii familiei să identifice lucrurile care pot fi schimbate și resursele din comunitate la care pot apela, conturând un plan de reziliență familială, astfel încât părintele afectat capătă timp pentru nevoile sale, pentru relațiile și activitățile care contribuie la echilibrul său psihologic.



HALEON



Calmează rapid mâncărimile pielii cauzate de 5 factori



**Înțepături de
insecte**



Arsuri solare



Urticarie



Dermatoze



Arsuri superficiale

Fenistil gel este indicat pentru calmarea pruritului din dermatoze, urticarie, înțepături de insecte, arsuri solare și arsuri superficiale. În timpul sarcinii sau alăptării, nu utilizați Fenistil gel pe suprafețe extinse ale pielii. Nu aplicați gelul pe mameloane dacă alăptați. Evitați expunerea îndelungată la soare a zonelor intens tratate. La sugari și copii mici evitați utilizarea pe suprafețe cutanate întinse, în special dacă pielea este inflamată sau prezintă plăgi. Utilizare: aplicații locale de 2-4 ori pe zi. Acest medicament conține maleat de dimetinden și se poate elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului. Medicamentele expirate și/sau neutilizate se consideră deșeuri periculoase.

Viza de publicitate nr 7196/04.04.2025.

PM-RO-FENI-25-00002

Ai grijă de sănătatea ta și poți CÂȘTIGA!*

Pe toată durata campaniei, beneficiezi de
**Minimum
20%
REDUCERE**
la orice tensiometru de
încheietură Hartmann.

60x
Tensiometru digital



60x
Cântar cu
analizator corporal



MARELE PREMIU
VOUCHER
1x 8 000 lei
Vacanță



Cumpără produse participante
de minimum 50 lei, TVA inclus



Păstrează și înscrie bonul fiscal/ factura pe
www.tombola-alphega-farmacie.ro



Câștigă premii
prin tragere la sorți



Înscrie-te acum

*Campania se desfășoară în perioada 18.08.2025 – 30.09.2025, în limita stocului disponibil, în farmaciile Alphega semnalizate. Cumpără în perioada Campaniei produse participante în valoare de minimum 50 de lei (TVA inclus) în baza unui bon fiscal/ unei facturi din farmaciile Alphega participante la Campanie (atât prin achiziția din farmaciile fizice, cât și pentru achizițiile online realizate prin <https://comanda.alphega-farmacie.ro/>) în condițiile prevăzute în regulamentul Campaniei, înscrie bonul fiscal/ factura pe www.tombola-alphega-farmacie.ro și poți câștiga prin tragere la sorți unul dintre premiile 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 121. Valoarea totală estimată a premiilor este de 45.389,00 lei (TVA inclus). Imaginile premiilor sunt cu titlu de prezentare. Mai multe informații privind Campania, inclusiv farmaciile/ produsele participante la campanie, premiile și data de extragere ale acestora sunt disponibile în Regulamentul Campaniei.

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



MAG-LIN-06/25-01

ȘI SUNT GATA SĂ PLEC ÎN VACANȚĂ

Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.

Sandoz Pharmaceuticals SRL: Calea Floreasca nr. 169A, clădirea A, et. 1, sect. 1, București, România;

Tel.: +40 21 407 51 60 • Fax: +40 21 407 51 61; medical.ro@sandoz.com; www.sandoz.ro;

Farmacovigilență: adverse.event.romania@sandoz.com

SANDOZ

Riscuri mari pentru sănătate pentru pacienții din mediul rural



Caravana „Sănătatea vine la tine” a identificat, în cadrul ediției din acest an, că peste 70% dintre persoanele testate suferă de diabet, hipertensiune, colesterol crescut sau obezitate.

Starea de sănătate a oamenilor care trăiesc în România rurală este departe de a fi una ideală. Realitatea este că un număr mare dintre aceștia sunt pacienți cronici. Îi descoperim prin intermediul proiectelor de prevenție pe care comunitatea farmaciilor independente Alphega le susține în calitate de partener.

Recent încheiata caravană medicală „Sănătatea vine la tine”, inițiativă a Alianței Pacienților Cronici din România, arată că peste 70% dintre cele 956 de persoane testate au diabet, hipertensiune, colesterol crescut sau sunt obeze. Caravana a ajuns în 8 localități din 6 județe.

România rurală este bolnavă cronic

Rezultatele investigațiilor din caravană arată faptul că în mediul rural sunt foarte mulți pacienți cronici fără acces sau cu acces limitat la servicii medicale.

669 din 956 de persoane testate au o problemă de sănătate.

Diabet

• **Mai mult de jumătate dintre pacienții testați au diabet sau prediabet**

• 40% au prediabet sau rezistență la insulină și alți 13,6% au diabet netratat

Risc cardiovascular

• **50,6%** dintre persoanele testate au **valori ridicate ale colesterolului total**

• 66 suferă de tulburări de ritm cardiac

• 28 au afecțiuni ischemice

• 16 au modificări ale dimensiunilor cavităților inimii

Obezitate

• **4 din 5 oameni sunt supraponderali sau suferă de obezitate (82%)**

• Important – în anamneză doar 3 au declarat să suferă de obezitate

„Ce am descoperit în satele din România e un semnal de alarmă pe care nu-l mai putem ignora. În spatele imaginii idilice a vieții la țară se ascund riscuri mari pentru sănătate. Oamenii nu ajung la controale, nu știu că suferă de afecțiuni grave sau nu primesc tratamentele corecte.

Datele din caravana noastră arată clar: incidența obezității, a diabetului și a riscului cardiovascular este îngrijorător de ridicată. Este momentul să vorbim mai serios despre prevenție, acces real la servicii medicale și educație pentru sănătate.

Această campanie este un apel clar către autorități pentru intervenții concrete, dar și un îndemn pentru fiecare dintre noi să ne preocupăm activ de sănătatea proprie și a celor dragi”, spune **Cezar Irimia, Președintele APCR**



Xailin®

Vezi ce faci.



VISUfarma
the eye health company

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



MagnaPharm
One Team. One Solution.



Coachingul nu este psihoterapie

- diferențe și limite

Diana Amza, Psihoterapeut

Psihoterapia și coachingul sunt două profesii orientate spre ajutorare, sprijin și schimbare în bine a vieților oamenilor, însă este bine să cunoașteți ariile lor de activitate, limitele și beneficiile fiecăreia atunci când doriți să începeți a lucra la propria persoană. Deși acestea nu se pot înlocui reciproc, amândouă pot fi folositoare în diferite momente și contexte ale vieții.

Abordarea sănătății mintale

Pentru început, psihoterapeuții tratează probleme de sănătate mintală temporare sau cronice, în timp ce coach-ii pot cel mult să recunoască anumite simptome și să redirecționeze spre servicii potrivite, aceștia neavând formarea necesară pentru tratarea lor.

Orientarea spre trecut și viitor

În timp ce în psihoterapie se abordează mai ales evenimentele din trecut, pentru procesarea și restructurarea lor, în coaching se abordează planurile de viitor legate de carieră sau obiective personale clare, fiind structurați indicatorii de succes și pașii care trebuie parcurși. În psihoterapie, focusul asupra viitorului apare sub forma obiectivelor legate de conștientizare și dezvoltare de

comportamente adaptative, de motivație și anticipare, pentru a schimba tiparele de comportament din trecut.

Diferențe de atitudine în cultivarea schimbării

Deseori coach-ii pot manifesta o atitudine stimulativă, directivă sau chiar aspră, mai ales când doresc să motiveze clientul în direcția agreată, însă psihoterapeuții vor manifesta compasiune și răbdare, vor fi atenți la mecanismele de apărare ale persoanei, încurajând asumarea adultă și dezvoltarea în prealabil a abilităților necesare efectuării unei schimbări.

Interferența cu scenariile personale

Formarea în psihoterapie presupune un număr obligatoriu de ore de autoanaliză și terapie personală, astfel încât psihoterapeuții sunt mai atenți la interferențele de scenarii și au chiar

responsabilitatea de a păstra igiena spațiului terapeutic.

Pe de altă parte, deși coach-ii lucrează și ei asupra propriilor obiective în sistemul în care se abilitază, aceștia sunt mai predispuși la proiecții, la autodezvăluiri care nu sunt în beneficiul clientului, la reacții care vin din propriul lor trecut sau la interferențe de scenarii.

În concluzie:

>> coachingul este util persoanelor care au nevoie de motivație și perseverență în urmărirea unor obiective externe clare;

>> psihoterapia este potrivită celor care au nevoie să schimbe tipare de gândire, simțire și comportament, modul de a se raporta la sine și la ceilalți, fie că aceste lucruri se manifestă în contextul unor probleme de sănătate mintală sau pur și simplu al cunoașterii și dezvoltării personale.

Caravana Derma

Consultații dermatologice în farmacie

Conceptul de farmacie pe post de centru de sănătate nu este doar o idee potențială

În comunitatea Alphega, reușim să o transformăm în realitate. Caravanele medicale ne oferă contextul perfect pentru a arăta că rolul farmaciilor în sistemul de sănătate este critic pentru prevenție.

O demonstrează cel mai recent proiect – **CARAVANA DERMA**, organizată de **Asociația Pacienților cu Afecțiuni Autoimune (APAA)** – care a oferit pe parcursul lunii iunie consultații dermatologice gratuite pentru 500 de persoane, în comunități defavorizate medical.

„Caravana de testări dermatologice este despre prevenție, despre a învăța să nu ignorăm semnalele pe care ni le dă pielea.

E un pas important pentru comunități care nu au acces ușor la un dermatolog și, totodată, o investiție în sănătatea noastră pe termen lung”, transmite
Rozalina Lăpădatu, președinta APAA.



Farmacii Alphega din județele Vâlcea, Giurgiu și Ilfov au oferit spațiul pentru efectuarea consultațiilor de către medici, consiliere pentru pacienți și suport logistic.

Rezultatul? 185 de persoane au beneficiat de prima consultație dermatologică din viața lor. Nu într-un cabinet medical, ci într-o farmacie.

Mulțumim farmaciilor Alphega care s-au implicat în proiect:
Farmaciile George, Farmaciile Florina, Farmaciile Dovermed, Farmacia Etero Pharm și Farmacia Bonvita.

Nu doar pacienții au beneficiat de această experiență, ci și farmaciștii voluntari care au simțit că pot contribui cu adevărat la susținerea sănătății comunităților pe care le deservesc.



Gesturile mici contează enorm pentru cineva aflat în nevoie

Andreea Gherghina,
Asistent de farmacie,
Farmaciile George

„Participarea la Caravana Derma ne-a consolidat abilitatea de comunicare în relație cu pacienții și ne-a

facut să conștientizăm cât de importantă este relația profesională dintre aceștia și specialiștii în domeniul sănătății.

Pe plan personal, ne-a făcut să apreciem mai mult gesturile aparent mici, dar care pentru cineva aflat în nevoie reprezintă o acțiune cu o importanță covârșitoare.”



O inițiativă esențială pentru prevenție

Denisa Ciocan, Farmacist, Farmaciile Florina

„Participarea în acest proiect a fost o oportunitate valoroasă de a fi mai aproape de comunitatea noastră: am putut interacționa cu pacienții într-un context de prevenție. Ne bucură faptul că am putut contribui la facilitarea testărilor efectuate de medicii dermatologi din caravană. Am observat un interes crescut pentru consultațiile oferite, dar și o deschidere a pacienților către prevenție și tratamente corecte. Astfel de inițiative sunt esențiale pentru creșterea gradului de informare și pentru încurajarea controalelor dermatologice regulate.”

A fost o lecție de empatie și implicare

Brighite Maria Dumitru, Asistent de farmacie, Farmaciile George

„Acest proiect m-a făcut să văd diferit rolul farmacistului în comunitate. A fost o lecție de empatie și implicare. M-a marcat întâlnirea cu o pacientă mai în vârstă, cu resurse materiale limitate. Când a revenit în farmacie, mi-a mulțumit pentru consultul gratuit, care a ajutat-o să își rezolve problema dermatologică.”

O experiență care m-a încărcat cu sens

Sorina Tudor, Farmacist, Farmaciile Dovermed

„A fost o experiență care m-a încărcat cu sens – să știi că ai făcut o diferență, oricât de mică, contează enorm. Mi-a rămas în minte cazul unei tinere care a crezut că problemele ei sunt doar deranjante estetic. După consult, a aflat că leziunile necesitau tratament și monitorizare. Mi-a spus că această consultație i-a dat claritate și încredere în drumul spre vindecare.”



Un proiect cu adevărat special pentru sănătatea publică

Nadia Diculescu, Asistent de farmacie, Farmaciile George

„Experiența trăită în cadrul caravanei a fost una extrem de valoroasă. Faptul că am putut ajuta și îndruma pacienții pentru a beneficia de consiliere personalizată ne-a făcut să ne simțim parte din acest proiect cu adevărat special pentru sănătatea publică.”



Clearblue®

Teste de sarcină digitale

Descoperă acum!



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

Suprafață delicată și confortabilă, până la 100% protecție*

*împotriva scurgerilor



always
sensitive

Transpirația urât mirositoare are soluții



Transpirația este un fenomen fiziologic normal, cu rol de scădere a temperaturii corpului. În timp ce transpirăm, corpul elimină săruri, toxine și apă, însă acestea sunt inodore. Mirosul neplăcut apare la contactul transpirației cu bacteriile de pe piele. Alimentele cu arome puternice, precum usturoi, ceapă, condimente, sau anumite afecțiuni endocrine potențează negativ mirosul de transpirație.

Remedii naturale împotriva mirosului neplăcut de transpirație

Igiena este una dintre principalele măsuri de prevenție a mirosului de transpirație. Faceți duș dimineața, pentru a elimina bacteriile și transpirația acumulate peste noapte, utilizând un săpun antibacterian pentru zonele cu glande sudoripare apocrine: axilar și inghinal. Repetați spălarea cu săpun până la eliminarea totală a mirosului și mențineți părul tuns foarte scurt sau ras total în aceste zone, pentru a reduce proliferarea bacteriană.

Aplicați bicarbonat de sodiu, cu rol de neutralizare a acidității, pe axile, pentru a le menține curate și uscate, sau o soluție din oțet de mere și apă în proporție egală. Oțetul crește aciditatea și neutralizează bacteriile ce cauzează mirosul neplăcut.

Puteți adăuga 1 picătură de ulei esențial de levănțică, pentru un efect antibacterian și ușor parfumat.

Consumul de ceai din semințe de schinduf și ceai de pătrunjel verde are efect antibacterian și de eliminare a mirosurilor neplăcute.

Așadar, beți 1-2 cești pe zi și urmăriți efectul.

Ceaiul verde și apa de trandafiri au efect astringent, iar aplicarea pe axilele curate și uscate poate reduce volumul de transpirație eliminat de corp.

ANTIPERSPIRANT versus DEODORANT – rol în combaterea mirosului neplăcut

Antiperspirantul reduce transpirația prin blocarea temporară a glandelor sudoripare. Substanțele active sunt sărurile de aluminiu, care formează un gel ce obstrucționează porii. Pe de altă parte, deodorantul combate mirosurile

neplăcute prin eliminarea bacteriilor sau mascarea mirosului. Substanțele sale active includ alcoolul, bicarbonatul de sodiu, uleiul de nucă de cocos, triclosanul (în unele formule) și diverse uleiuri esențiale cu efect antibacterian.

Atenție! Anumite substanțe active pot irita axila. Nu le utilizați pe pielea lezată sau după îndepărtarea părului.

Chirurgia estetică și transpirația

Persoanele care suferă de hiperhidroză (transpirație abundentă), ce nu poate fi controlată prin metode clasice, pot apela la intervenții estetice, precum injectarea de toxină botulinică la nivelul pielii axilelor și tratament cu laser ce distruge temporar foliculii de păr și reduce glandele apocrine. În cazuri extreme, medicul dermatolog poate recomanda și alte intervenții chirurgicale.

**Împotriva
transpirației
excesive!**



► **Miros neutru**

► **Eficiență testată**

Cutaden[®] repair



Reface bariera cutanată

Asigură hidratare intensivă

Calmează iritația și pruritul

5 ingrediente esențiale pentru confortul pielii tale!

Cutaden[®] repair

Beneficii

Dexpantenol

Stimulează regenerarea epidermică și îmbunătățește capacitatea pielii de a reține umiditatea

Ulei de Ovăz

Acționează ca un emolient natural, protejează și regenerează structurile profunde ale pielii, reducând pruritul

Ceramide

Ajută la restabilirea funcției de barieră a pielii, prevenind deshidratarea și protejându-o de agresiunile externe

Uree

Îmbunătățește hidratarea și protejează, exfoliază ușor, lăsând pielea fină și catifelată

Ceară de albine

Formează un strat protector la suprafață, hidratează, calmează iritațiile și ajută la menținerea sănătății pielii



Antibiotice
Știință și suflet



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



Sindromul bărbatului iritabil

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Aпитerapie

Pe măsură ce bărbații îmbătrânesc, au frecvente schimbări de dispoziție, devin mai morocănoși, iritabili sau chiar furioși. Unii specialiști susțin că de vină este scăderea nivelului de testosteron, respectiv, un fel de „menopauză masculină”, cunoscută sub numele de andropauză. Alte cercetări arată, însă, că iritabilitatea bărbaților mai în vârstă nu se datorează întotdeauna testosteronului.

Ce este sindromul bărbatului iritabil?

Sindromul bărbatului iritabil este o tulburare foarte frecventă, dar cel mai adesea nu este recunoscută. Se manifestă prin iritabilitate, schimbări de dispoziție, oboseală, anxietate, frustrare, furie, scăderea potenței și tulburări de dinamică sexuală – simptome adesea legate de fluctuațiile sau scăderea nivelului de testosteron.

Scăderea testosteronului poate conduce și la alte tulburări, precum pierderea densității osoase, pierderea masei musculare, tulburări metabolice și modificări ale tensiunii arteriale, bufeuri sau tulburări de somn.

Testosteronul nu este singurul vinovat

Scăderea testosteronului este o parte normală a îmbătrânirii la bărbați, dar nu cauzează probleme pentru toți bărbații.

Sunt și alte cauze posibile pentru modificările comportamentale la bărbați: alimentația dezechilibrată (excesul de proteine și de grăsimi nesănătoase), obezitatea, diabetul zaharat, dislipidemiile (creșterea nivelului de grăsimi în sânge), consumul cronic de alcool, fumatul, stresul cronic, un nou loc de muncă, un nou membru în familie, schimbări de rol și identitate, lipsa comunicării și neînțelegerea în relația de cuplu, depresia.

Ce trebuie făcut dacă ați devenit un bărbat irascibil

>> Verificați-vă nivelul de testosteron printr-un simplu test de sânge;

>> Reduceți cantitatea de alcool pe care o consumați. Consumul de alcool poate crește nivelul de estrogen și poate perturba echilibrul testosteron/estrogen;

>> Renunțați la fumat sau

măcar reduceți numărul de țigări;

>> Creșteți consumul de carbohidrați sănătoși: cerealele integrale (orez brun, quinoa, hrișcă, ovăz), legumele, fructele neprocesate sau minim procesate și leguminoasele (fasole, linte). Aceste alimente sunt surse de vitamine, minerale, fibre și, eliberând energie treptat, susțin nivelul optim de serotonină și o stare de spirit pozitivă;

>> Slăbiți și mențineți o greutate corporală optimă.

Celulele adipoase transformă testosteronul în estrogen. Pierderea în greutate menține nivelul de testosteron ridicat;

>> Fiți activ!

Mișcarea, sportul și dansul cresc nivelul de endorfine – hormonii „fericirii”;

>> Cereți ajutorul.

Adresați-vă unui specialist în andrologie și unui psiholog.

Hrănește-ți fertilitatea: 4 pași spre echilibru

Un stil de viață sănătos susține fertilitatea și succesul procedurilor de fertilizare in vitro. Cei patru piloni esențiali sunt: somnul, alimentația echilibrată, evitarea perturbatorilor hormonal și mișcarea moderată.



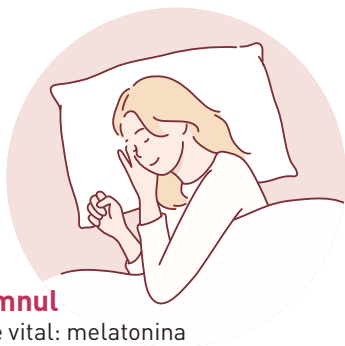
Simona Nedelcu-Flor
*nutriționist tehnician, inginer chimist,
 Clinica Fertility Institute București,
 Regina Maria.*

1

Somnul

este vital: melatonina protejează celulele reproductive.

Prioritizarea somnului între 22:00 și 00:00 ajută la menținerea fertilității.



3

Perturbatorii hormonal

precum BPA și ftalații afectează fertilitatea.

Evită plasticul, parfumurile sintetice, produsele de curățenie necertificate „fragrance free”, balsamul de rufe, odorizantele de cameră, birou sau mașină și vasele din Teflon.



2

Alimentația

trebuie să includă proteine de calitate (ouă, pește, organe), legume cu fibre și potasiu, plus un echilibru între Omega 3 și 6.

Evită grăsimile trans, zahărul excesiv și alimentele care cresc insulina (făina albă, covrigei, paste albe, orez alb, produse de patiserie, cartofi).

Fructele se consumă cu moderație (max. 300 g/zi).



4

Mișcarea

moderată ajută la buna funcționare a sistemului limfatic și imunitar.

Sunt recomandate mersul pe jos, pilates, înotul și exercițiile ușoare.



FII VIITOARE MĂMICĂ!



Ai sprijin pentru **FIV***

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

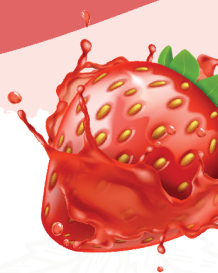


Scanează codul QR
de mai jos și află mai multe



alphega
farmacie

Stoperol[®] Rehydro



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

Sodiu și clor



Potasiu

Glucoză

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

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

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



Tensiune arterială mică și puls **Crescut** - ce trebuie să știi

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie



Tensiunea arterială scăzută (hipotensiunea) asociată cu un puls crescut (tahicardie) este o situație care poate să apară din motive diverse și poate afecta diferite categorii de persoane. De obicei, nu este un motiv de îngrijorare, deoarece, în mod normal, atunci când tensiunea scade, inima pompează mai repede, pentru a asigura oxigenarea organelor vitale. Această asociere de simptome poate indica, însă, și unele probleme de sănătate sau chiar o urgență medicală.

Care sunt valorile normale pentru tensiunea arterială și puls?

Tensiunea arterială normală

Pentru un adult sănătos, tensiunea arterială considerată optimă este 120/80 milimetri coloană de mercur și sunt considerate normale valorile care se situează între 90/60 mmHg și 120/80 mmHg. Tensiunea arterială este considerată scăzută (hipotensiune) pentru valori sub 90/60 mmHg.

Valorile normale ale pulsului

Pulsul normal în repaus se situează între 60 și 100 de bătăi pe minut. În timpul activității fizice, stresului sau emoțiilor puternice, pulsul poate crește temporar. Persoanele active, care practică un sport sau fac exerciții fizice în mod regulat, pot avea un puls de repaus mai mic, chiar și sub 60 de bătăi pe minut.

Cauzele posibile pentru hipotensiune asociată cu tahicardie

Tensiunea arterială mică asociată cu puls crescut indică, de obicei, o stare de activare compensatorie a sistemului cardiovascular, ca răspuns la scăderea volumului circulant sau la o afectare acută a circulației.

Principalele cauze sunt:

Deshidratare, pierderi de sânge, vărsături, diaree

– acestea conduc la scăderea volumului intravascular prin pierderea excesivă de lichide.

Hipotensiunea ortostatică

– ridicarea prea rapidă în picioare poate provoca o creștere temporară a pulsului, cu o scădere a tensiunii arteriale.

Exercițiile fizice

– pot provoca, de asemenea, creșteri temporare ale ritmului cardiac și scăderea tensiunii arteriale.

Medicamente antihipertensive sau diuretice

– riscul de hipotensiune este mai mare la vârstnici.

Infecții ușoare sau febră

– tahicardia și hipotensiunea sunt induse de febră.

Modificări fiziologice în sarcină

– în special în primul trimestru, modificările hormonale pot determina scăderea tensiunii arteriale și creșterea pulsului.

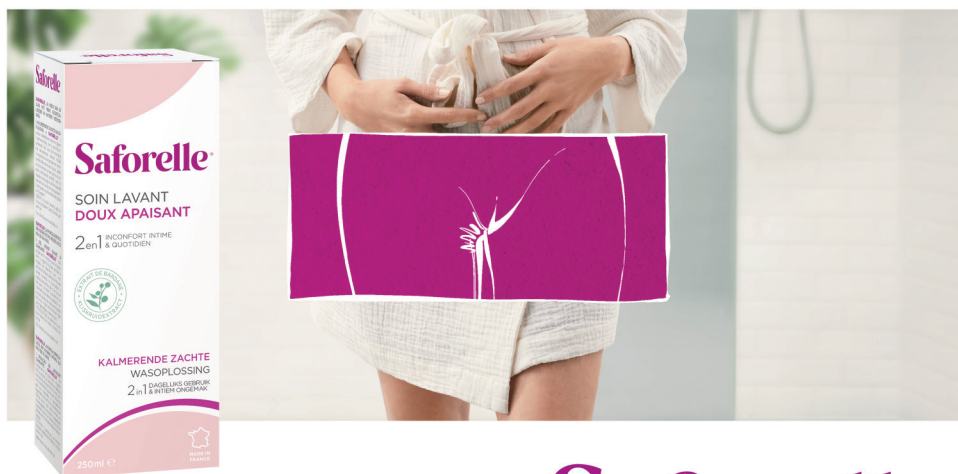
Cauze endocrine

– este implicată în special dereglarea glandei tiroide sau a glandelor suprarenale.

Scăderea tensiunii arteriale însoțită de creșterea pulsului devine îngrijorătoare mai ales când persistă și este însoțită de simptome precum amețeală, slăbiciune, transpirații reci sau vedere încețoșată.

Riscul de șoc sau traumatism prin cădere este mare. Apelați de urgență la un consult medical pentru identificarea cauzei și inițierea tratamentului adecvat.

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



Saforelle®

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

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

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

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

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





Infecția genitală cu Chlamydia

- complicații posibile și tratamentul corect

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie

Infecția genitală cu Chlamydia este o boală cu transmitere sexuală, fiind o cauză frecventă pentru infertilitate. Afectează în principal tractul urogenital (col uterin și uretră la femei, uretră la bărbați), dar poate implica și rectul sau faringele. Majoritatea infecțiilor nu au simptome, ceea ce favorizează transmiterea lor și apariția complicațiilor în lipsa tratamentului.

Mod de transmitere și factori de risc

Chlamydia trachomatis

este o bacterie și se transmite prin contact sexual neprotejat (oral, vaginal sau anal). Infecția poate fi transmisă și prin simpla atingere a organelor genitale sau în timpul nașterii, de la mamă la făt.

Grupele de risc pentru această infecție sunt: persoanele active sexual înainte de 25 de ani, persoanele cu parteneri sexuali multipli sau cu parteneri cu alte infecții cu transmitere sexuală, persoanele care nu folosesc regulat prezervativul.

Simptome și complicații posibile

La femei, infecția se poate manifesta prin secreție vaginală modificată, durere sau sângerare la contact sexual, dureri pelvine, usturime sau arsură în

timpul micțiunii, iar la bărbați, prin uretrită (secreție uretrală, disurie).

Infecțiile netratate pot să conducă la complicații severe. Complicațiile la femei includ boala inflamatorie pelvină, sarcină ectopică și infertilitate, iar la bărbați, prostatita, epididimită, orhită, proctită, infertilitate. Atât la bărbați, cât și la femei, poate apărea artrita reactivă (sindrom Reiter), limfogranulomatoza inghinală sau perihepatită (sindrom Fitz-Hugh-Curtis).

Infecția cu Chlamydia și sarcina

Dacă este prezentă de dinainte de concepție, infecția cu **Chlamydia** poate crește riscul de sarcină extrauterină, sângerări în sarcină sau naștere prematură. Copilul poate avea o greutate mică la naștere, conjunctivită sau pneumonie.

Diagnosticul și tratamentul infecției cu Chlamydia trachomatis

Pentru diagnostic, în prezent, cel mai frecvent folosit este testul de amplificare a acidului nucleic (TAAN). Testul se bazează pe amplificarea ADN-ului prezent în bacteria Chlamydia Trachomatis și poate fi efectuat pe o probă de urină, secreție vaginală sau uretrală.

Fiind o infecție bacteriană, tratamentul se face cu antibiotice, conform antibiogramei din secrețiile recoltate.

În cazul bolilor cu transmitere sexuală, se recomandă testarea și tratarea ambilor parteneri.

Rețineți că educația sexuală este cea mai eficientă metodă care poate reduce incidența bolilor cu transmitere sexuală și trebuie să vizeze în primul rând tinerii la începutul vieții sexuale.



Împotriva crampelor musculare!



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

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

Te-ai pregătit? A venit vara!



✓ Hidratează și hrănește eficient pielea și accelerează procesul de regenerare

✓ Reduce iritațiile cauzate de expunerile excesive la soare

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



PANTENOL

10%

20%

Împotriva arsurilor solare!

Ce este sindromul intestinului permeabil?

Dr. Mariana Olingheru

Medic Specialist Medicină de Familie, Specialist în Fitoterapie și Apiterapie

Hipocrate, părintele medicinei moderne, a declarat în urmă cu 2.500 de ani: „Toate bolile încep în intestin”.

Cercetările științifice au dovedit în prezent cât de important este intestinul pentru funcționarea normală a întregului organism.

Ce este sindromul de intestin permeabil?

Sindromul intestinului permeabil este definit prin creșterea permeabilității mucoasei intestinale și include tulburările legate de trecerea substanțelor nedorite (endotoxine, microbi, produse alimentare nedigerate) prin peretele intestinal în sânge și declanșarea unei reacții inflamatorii.

Intestinul permeabil și bolile cronice

Permeabilitatea intestinală anormală este prezentă într-un număr mare de afecțiuni: boala Crohn, colita ulcerativă, boala celiacă, intestinul iritabil, oboseala cronică, diabetul zaharat tip 1, obezitatea, spondilita anchilozantă, dermatita atopică, scleroza multiplă.

Care sunt cauzele sindromului de intestin permeabil?

Principalele cauze ale sindromului de intestin permeabil se regăsesc în stilul de viață nesănătos și poluarea mediului.

Dieta bogată în produse procesate, fără aport de fibre vegetale, zahărul în exces, organismele modificate genetic, ierbicidele, pesticidele, aditivi alimentari, abuzul de alcool, consumul unor medicamente (în special antibiotice, antiinflamatoare și antiacide), stresul și sedentarismul – sunt principalii factori care alterează bariera intestinală.

Cum se manifestă sindromul de intestin permeabil?

Simptomele sindromului de intestin permeabil pot fi atât digestive, cât mai ales extra-digestive: oboseală, lipsă de concentrare, iritabilitate, balonări, diaree, constipație, creștere în greutate, poftă pentru alimente procesate și zaharuri, intoleranțe alimentare, alergii, rinită sezonieră, astm, dermatită atopică, eczeme.

Cum se tratează sindromul de intestin permeabil?

Reechilibrarea florei intestinale este foarte importantă. Evitați



medicamentele enterotoxice (antibioticele, antiinflamatoare), evitați alimentele procesate, tratați prompt infecțiile intestinale. Poate fi necesară și substituția de enzime pancreatice și acizi biliari, prebiotice și probiotice sau nutrienți trofici specifici (L-glutamina, N-acetyl-D-glucosamine, acid gamma-linolenic GLA, Quercetina, Vitamina A, E și C, Zinc, Seleniu etc.). Recomandarea unui medic specialist este, însă, esențială.

Să ne întoarcem la natură, la NATURAL!
Alegeți o hrană naturală, integrală, neprocesată și nemodificată genetic.

Advil

Începe să acționeze în 10 minute

Îți dă putere să învingi durerea



de cap



dentară



menstruală



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

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

Urexpert®

Pentru susținerea
sănătății tractului urinar



- ✓ Ameliorează disconfortul urinar
- ✓ Favorizează eliminarea bacteriilor patogene
- ✓ Susține sistemul imunitar



A se citi cu atenție prospectul. Urexpert® este un supliment alimentar. Suplimentele alimentare nu înlocuiesc o dietă variată și echilibrată și un stil de viață sănătos.

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



Creștem. Evoluăm.
Inspirăm.



Antibiotice

Durerea de picioare la menstruație

- cauze posibile

Menstruația este însoțită de disconfort abdominal, stări de slăbiciune, oboseală, și uneori de cefalee, durere lombară, crampe musculare și durere la nivelul picioarelor. Aceste simptome pot fi de intensitate mică, ceea ce permite desfășurarea activităților cotidiene în mod normal, dar și moderată până la severă, cu impact semnificativ asupra calității vieții, iar atunci trebuie raportate medicului ginecolog.

Este normală durerea de picioare în timpul menstruației?

Deși mai puțin raportată, durerea de picioare poate fi un simptom atât al perioadei premenstruale, cât și al celei menstruale. Poate radia dinspre abdomenul inferior în jos, pe ambele picioare sau doar pe unul, ori poate fi un disconfort per se. Senzațiile pot fi surde și disipate, însoțite de o ușoară amorțeală, ori ascuțite, sub formă de crampe, și sunt normale.

Cauze pentru disconfortul la nivelul picioarelor

În timpul menstruației, organismul eliberează prostaglandine, substanțe chimice care declanșează contracții uterine pentru a ajuta la eliminarea mucoasei uterine. Aceste contracții pot afecta nervii pelvini și vasele de sânge din jur, provocând uneori dureri care iradiază

în picioare. Modificările hormonale, în special creșterea progesteronului înainte de menstruație, relaxează pereții venelor, ducând la acumularea de sânge și creșterea presiunii în venele picioarelor și la greutate, umflare sau durere, în special în caz de insuficiență venoasă. Fluctuațiile hormonale pot provoca, de asemenea, retenție de apă, umflare și disconfort.

Endometrioza este o afecțiune în care țesutul similar cu mucoasa uterină crește în afara uterului, uneori în apropierea nervilor care deservesc picioarele, determinând dureri severe la menstruație, adesea descrise ca pulsații sau iradiieri.

Menstruația aduce adesea o stare de oboseală, asociată cu dureri și cu o senzație de greutate în picioare. Lipsa de exerciții fizice, alimentația necorespunzătoare,

deficiențele de nutrienți, deshidratarea și stresul pot amplifica aceste simptome.

Remedii ușoare pentru durerea de picioare la menstruație

Compresele calde aplicate pe picioare și pe abdomen, dușul sau o baie caldă pot relaxa musculatura și atenua durerea. Masajul blând, circular, efectuat pe abdomen și pe picioare are rolul de a stimula circulația sangvină și limfatică, diminuând disconfortul.

Dacă durerea este moderată, mișcarea și exercițiile fizice ușoare pot fi excelente, întrucât contribuie la eliberarea de endorfine și la inducerea stării de bine.

Hidratarea și o dietă bogată în fructe, legume, cereale integrale, carne slabă și pește furnizează vitamine, minerale și acizi grași esențiali Omega 3, cu rol antioxidant și antiinflamator.

Mediul urban aglomerat

- factor de risc pentru apariția astmului



Astmul este una dintre cele mai frecvente afecțiuni respiratorii cronice, care afectează peste 1 milion de persoane în România și 300 de milioane la nivel global. Cercetările recente evidențiază faptul că mediul urban aglomerat contribuie semnificativ la creșterea riscului de apariție a astmului, atât în rândul copiilor, cât și al adulților, cu o incidență dublă a cazurilor față de rural. Ce puteți face pentru a vă proteja?

Factori de mediu care favorizează apariția astmului

Poluarea aerului, generată de trafic, activități industriale și încălzirea locuințelor, irită căile respiratorii și favorizează inflamația pulmonară. Dacă vegetația urbană filtrează aerul și reduce poluanții atmosferici, absența acestora crește expunerea la substanțe nocive și, implicit, riscul de a dezvolta astm pentru adulții și copiii care locuiesc în zone cu puține spații verzi.

Infrastructura urbană bazată pe beton și asfalt contribuie la creșterea temperaturilor, deoarece aceste materiale absorb radiațiile solare, și la acumularea poluanților, ceea ce agravează simptomele astmului.

Expunerea combinată la poluare, lipsa spațiilor verzi și mediul construit cresc, astfel, riscul de astm cu 27% la adulți și cu 35% la copii.

Ce soluții există pentru a reduce impactul asupra sănătății?

În plus față de acțiunile coordonate ale administrației locale, de protejare a locuitorilor – cum ar fi: susținerea transportului public ecologic, reducerea emisiilor industriale și crearea unor spații verzi accesibile pentru locuitori – fiecare dintre noi putem lua măsuri individuale. Specialiștii recomandă, în primul rând:

1 Evitarea expunerii la poluanți, prin monitorizarea calității aerului, alături de evitarea activităților în aer liber în zilele cu nivel ridicat de poluare și utilizarea purificatoarelor de aer în locuință pentru a reduce expunerea la particule fine și alergeni.

2 Adoptarea unui stil de viață sănătos cu practicarea exercițiilor fizice regulate,

preferabil în spații verzi sau în aer curat (în parc, pe dealuri sau la munte), pentru a îmbunătăți funcția pulmonară, și evitarea stresului.

Cortizolul poate agrava simptomele astmului prin creșterea inflamației și a sensibilității căilor respiratorii.

3 Gestionarea alergiilor și a factorilor declanșatori

Întrucât deseori astmul bronșic poate apărea pe fond alergic.

Așadar, identificați și evitați pe cât posibil alergenii comuni (praf de casă, polen, mușchi și păr de animale) și utilizați medicamentele prescrise de medic pentru controlul simptomelor alergice.

Pe de altă parte, este esențial să respectați indicațiile medicului privind utilizarea inhalatoarelor și a altor medicamente pentru astm, indiferent de tip.

TONIMER
lab:

Isotonic Baby Spray

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



PlantExtrakt®
natura sănătății tale



DONAVITAL®

Ne pasă de sănătatea femeilor



Ingrediente active
100% naturale



Un flavonoid din ceai și cacao scade tensiunea arterială

Ceaiul verde, obținut din planta de ceai *Camellia Sinensis*, și ciocolata amăruie cu minim 70% conținut de cacao conțin flavonoide, ce au multiple beneficii pentru sănătate, consumul moderat al acestor alimente fiind recomandat zilnic. Recent, cercetătorii au studiat un anumit flavonoid ce ar putea fi utilizat pentru scăderea tensiunii arteriale.

Flavan-3-ol sau de ce să ne hrănim sănătos

O meta-analiză publicată în *European Journal of Preventive Cardiology* a sintetizat rezultatele a 145 de studii clinice randomizate, incluzând peste 5.200 de participanți din diverse populații.

Intervențiile analizate au implicat consumul de alimente, băuturi sau suplimente bogate în flavan-3-oli, cum ar fi ceaiul, produsele pe bază de cacao, extractele din struguri și merele. Doza medie administrată a fost de aproximativ 586 mg pe zi.

Autorii au evaluat impactul acestui consum asupra tensiunii arteriale și funcției endoteliale – o măsură esențială a sănătății vaselor de sânge, observând că flavan-3-olii au dus la scăderea tensiunii arteriale, atât în cadrul măsurătorilor clasice (cu valori medii reduse cu $-2.8/-2.0$ mmHg), cât și în cele ambulatorii pe 24 de ore ($-3.7/-2.6$ mmHg).

Efectele au fost mai puternice la persoanele cu hipertensiune preexistentă, unele studii raportând reduceri de până la -5.9 mmHg. Pe lângă efectul asupra tensiunii, consumul de flavan-3-oli a îmbunătățit funcția endotelială, atât în urma unei administrări unice ($+2.0\%$), cât și după consum repetat ($+1.7\%$).

Ce sunt Flavan-3-olii

Flavan-3-olii sunt compuși naturali din categoria flavonoidelor, un tip de polifenoli cu puternic efect antioxidant, regăsiți în mod natural în diverse plante, fructe și sămburi. Principalele subtipuri de polifenoli sunt catechina, epicatechina și procyanidinele.

Recomandări de consum pentru a obține doza optimă de flavonoide

Flavonoidele contribuie la sănătatea cardiovasculară, buna funcționare a creierului, controlul glicemic, previn



inflamația și au efect antioxidant, consumul de alimente bogate în flavonoide și, în special, de Flavan-3-oli fiind esențial. Iată cum obțineți aproximativ 400-600 mg de Flavan-3-oli pe zi:

➤ Beți 1-2 cești de ceai verde sau negru simplu pe zi și

➤ Consumați zilnic aproximativ o ceașcă de fructe de pădure proaspete: mure, zmeură, afine, căpsune, un măr sau un ciorchine de struguri.

➤ Cumpărați ciocolată amăruie „Dark”, cu minim 70% cacao și consumați 10 - 20 grame pe zi, maxim.

➤ Alegeți merișoarele deshidratate neîndulcite și fără aditivi pentru a le adăuga la micul dejun sau la o gustare.

Evitați să adăugați zahăr, lapte sau alți aditivi alimentari, pentru a limita aportul caloric.

PROMO

Solicită cardul
Club Alphega
și bucură-te de
beneficii



10%
reducere*



Litorsal Senior**
15 picuri

10%
reducere*



Centrum**

10%
reducere*



Tonimer Lab Isotonic baby spray***
100 ml

10%
reducere*



Emocalm cu melatonină**
60 comprimate

10%
reducere*



UrinPROTECT**
10 capsule

10%
reducere*



Polygamma Alergii**
50 ml

16%
reducere*



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

10%
reducere*



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

10%
reducere*



Protecție solară cu Synergy Therm

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

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

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

alphega
farmacie
aproape de tine

DUREREA NU ÎȚI STĂ ÎN CĂLE!



Voltaren
ActiPro
11,6 mg/g gel

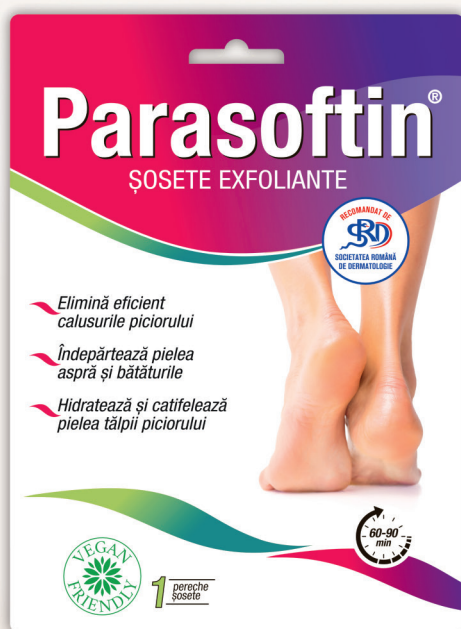
Diclofenac dietilamină
Ameliorează durerea,
reduce inflamația și edemul.



GRĂBEȘTE PROCESUL DE VINDECARE. TU TE ÎNTORCI LA ECHIPA TA!

Acest medicament conține diclofenac. Indicat pentru ameliorarea durerii, inflamației și edemului în traumatisme ale țesuturilor moi, forme localizate ale reumatismului abarticlar și degenerativ. Utilizare: adulți și adolescenți cu vârsta de 14 ani și peste: se aplică 2g-4g gel, de 3 sau 4 ori pe zi, pe suprafața dureroasă și se masează ușor până la absorbția completă. Nu utilizați dacă vă aflați în ultimele 3 luni de sarcină. Nu trebuie să utilizați medicamentul în timpul primelor 6 luni de sarcină decât dacă este absolut necesar și recomandat de medicul dumneavoastră. În cazul în care aveți nevoie de tratament în această perioadă, trebuie să utilizați cea mai mică doză cel mai scurt timp posibil. În timpul alăptării, medicamentul trebuie utilizat numai la recomandarea unui medic. Contraindicații: Hipersensibilitate cunoscută la diclofenac sau la oricare dintre excipienți. Pacienții cu astm bronșic, angioedem, urticarie sau rinită acută, induse de acidul acetilsalicilic sau alte antiinflamatoare nesteroidiene (AINS). Ultimul trimestru de sarcină. La copii și adolescenți cu vârsta sub 14 ani. Nu aplicați gelul dacă aveți leziuni deschise pe piele. Dacă este necesară administrarea acestui medicament pe o durată mai mare de 7 zile, vă rugăm consultați medicul. 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.

Îngrijire completă pentru picioare catifelate!



ELIMINĂ CALUSURILE



HIDRATEAZĂ

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



- **Hidratează** pielea aspră a călcâielor

Dietele sărace în calorii

pot avea impact negativ
asupra sănătății mintale



Conform Atlasului Mondial de Obezitate din 2025, în România, aproximativ 70% din populație este supraponderală și peste 22% dintre români suferă de obezitate. Prevalența indicelui de masă corporală (IMC) crescut a luat amploare în ultimul deceniu, tot mai mulți copii și adulți având un risc ridicat de a fi supraponderali sau obezi.

Cu toate acestea, educația nutrițională și măsurile de prevenție rareori au un impact real asupra celor afectați. Așadar, multe persoane ajung să urmeze diete foarte restrictive sau tratamente periculoase, cu efecte negative asupra sănătății mintale.

Un nou studiu, publicat în BMJ Nutrition Prevention & Health, a cuprins date furnizate pe o perioadă de peste 10 ani, de aproape 30.000 de adulți, dintre care 33% supraponderali și 38% obezi. Acesta a adus în atenție legătura dintre dietele cu restricție calorică mare și simptomele depresive, pentru a înțelege cum diferitele tipuri de diete influențează sănătatea mintală.

Dietele slab-calorice – factor de risc pentru depresie

Conform rezultatelor, persoanele care au urmat diete restrictive din punct de

vedere caloric au prezentat simptome depresive mai pronunțate. În medie, scorurile pentru simptome depresive, somatice și cognitiv-afective au fost mai mari la persoanele care au restricționat mai mult kaloriile consumate, cei mai afectați fiind bărbații și participanții cu IMC mare.

Care sunt recomandările nutriționiștilor

Medicii dieteticieni și nutriționiști recomandă prudență în alegerea unei diete care presupune restricții calorice, din cauza posibilului impact asupra sănătății mintale. Astfel, dacă doriți să începeți o dietă, ar fi ideal să nu vă concentrați exclusiv pe reducerea kaloriilor, ci să prioritizați consumul de alimente bogate în nutrienți, cum ar fi fructele, legumele, cerealele integrale, grăsimile sănătoase și proteinele slabe.

Alături de activitatea fizică efectuată zilnic, aceste alimente îmbunătățesc starea de spirit și conduc la o scădere în greutate, ce poate fi și sustenabilă în timp.

Timothy Frie, cercetător în neuro-nutriție, explică faptul că „reducerea kaloriilor sau a unor grupuri întregi de alimente duce la deficite de vitamine B (în special B12, B6 și folat), fier, acizi grași omega-3 și carbohidrați complecși – toate acestea fiind esențiale pentru procesele neurochimice care reglează starea de spirit și emoțiile”. El recomandă ca orice dietă să fie monitorizată și ajustată pentru a menține echilibrul nutrițional.

De asemenea, dacă aveți un istoric de depresie sau alte probleme de sănătate mintală, discutați cu un medic specialist înainte de a începe o dietă restrictivă, pentru a evita efectele adverse asupra bunăstării psihice.

Regim alimentar în infecția cu *Helicobacter Pylori*



Helicobacter Pylori este o bacterie patogenă care colonizează mucoasa gastrică și poate cauza gastrită sau ulcer gastric, pe măsură ce infecția avansează. Tratamentul constă dintr-o combinație de antibiotic și inhibitor de pompă de protoni, cu scopul de a eradica bacteria.

Pentru a preveni eventuale reacții secundare ale tratamentului, a sprijii sistemul digestiv și a susține procesul de vindecare, este indicat să urmați și un regim alimentar, cu rolul de a minimiza secreția acidului gastric și de a preveni iritarea mucoasei.

Alimente recomandate în tratamentul pentru infecția cu H. Pylori

1 Alimentele fermentate precum miso, kimchi, kombucha, legumele murate, iaurtul, kefirul, laptele batut și unele brânzeturi sunt, în mod natural, bogate în probiotice, astfel încât pot sprijini o digestie sănătoasă și reduc efectele secundare ale tratamentului convențional împotriva H. Pylori.

2 Alimente bogate în fibre contribuie la menținerea unui sistem digestiv sănătos, reglând tranzitul intestinal și reducând inflamația. O dietă constând dintr-un aport ridicat de cereale integrale, legume rădăcinioase,

crucifere și fructe neacide (banane, pepene, mere, pere, afine și alte fructe de pădure) contribuie la menținerea stării de bine.

3 Acizi grași Omega-3 și Omega-6 regăsiți în ulei de măsline, pește gras (somon, macrou), semințe de in și chia reduc inflamația și protejează stomacul.

4 Proteine slabe din carne albă (pui, curcan, pește alb), ouă fierte, brânză slabă sunt ușor digerabile și nu irită stomacul.

5 Mierea și turmericul au proprietăți antibacteriene și, deși nu pot eradica bacteria pe cont propriu, ajută la inhibarea creșterii sale, ca adjuvant în terapia standard. În plus, turmericul poate reduce inflamația gastrică și stresul oxidativ indus de H. Pylori, datorită curcuminei.

Alimente de evitat în tratamentul pentru infecția cu H. Pylori

Dacă suferiți de gastrită, cu atât mai mult indusă

de H. Pylori, și urmați un tratament standard, evitați băuturile cu cofeină (cafea, ceai negru, băuturi energizante), alcoolul și băuturile dulci carbogazoase.

De asemenea, citricele, roșiile, alimentele picante și cele bogate în grăsimi pot irita mucoasa stomacului și pot exacerba simptomele.

Exemplu de meniu nutritiv, cu 5 mese pe zi

Mic dejun: fulgi de ovăz cu lapte sau iaurt degresat, 1 banană și ceai verde

Gustare: compot de mere fără zahăr și biscuiți digestivi

Prânz: supă cremă de legume, pui la grătar cu cartofi și fasole păstăi, ceai de ghimbir

Gustare: 1 pahar de kefir și o felie de pâine integrală prăjită cu miere și turmeric

Cină: somon la cuptor cu orez brun și broccoli, salată verde cu avocado, pepene galben, ceai de mușețel.

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 deșeurilor periculoase.

Viza de publicitate nr. 7076/31.01.2025

RO_MP_10_24

MULTI-RO-00447-10-25

www.parusan.ro

ÎMPOTRIVA CĂDERII PĂRULUI



PARUSAN

Șampon
Stimulator

PENTRU FEMEI



Pentru păr rar și
pierdere difuză
a părului

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

PARUSAN

Tonic
Energizant

PENTRU FEMEI



Pentru păr rar și
pierdere difuză
a părului

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



- CURĂȚĂ SCALPUL
- STIMULEAZĂ
CREȘTEREA PĂRULUI



- HRĂNEȘTE RĂDĂCINA
- ÎNTĂREȘTE
FIRUL DE PĂR

Exerciții pentru mobilitatea șoldului



Sedentarismul cauzează rigiditate articulară, musculară, durere la ridicare și deplasare și presiune excesivă pe zona lombară. Dacă măsurile simple de prevenție, precum ridicarea periodică de la birou, mersul pe jos și simple rotații ale bazinului nu sunt eficiente, atunci aveți nevoie de o serie de exerciții pentru mobilitatea articulațiilor șoldului, concepute special pentru relaxarea și flexibilitatea mușchilor flexori.

Recomandări pentru efectuarea exercițiilor

Începeți cu o încălzire ușoară: 5 rotații de bazin în ambele direcții, câte 5 repetări de balans scurt al fiecărui picior, în timp ce vă sprijiniți cu mâna de un obiect stabil, câte 5 cerceuțe per picior în față și în spate, cu sprijin.

Atenție!

Fiecare exercițiu de mobilitate va fi efectuat, pentru început, doar cât permite articulația. Pe parcurs, veți putea întinde mai mult. Mențineți mușchii fesieri și abdominali încordați, pentru a nu pune presiune pe zona lombară.

Aveți grijă de respirație:

inspirați pe relaxare și expirați când aplicați forță. Exersați zilnic, într-o sesiune de minim 10 minute, dar și în timpul zilei, atunci când aveți nevoie de mai multă mobilitate.

Exerciții recomandate pentru mobilitatea articulației șoldului

- 1** Fandare înainte cu genunchiul din spate întins și mâna de pe partea piciorului întins – ridicată deasupra capului. Mențineți 5 secunde, apoi coborâți bazinul 10 cm spre podea. Mențineți 5 secunde și reveniți. Repetați de 3 ori pe fiecare picior.
- 2** Fandare în lateral (postura războinicului, în yoga), cu corpul orientat către un picior, care va fi cu vârful înspre partea sa. Mâinile ridicate, paralel cu solul, și spatele drept, perpendicular pe sol (tendința naturală va fi ca trunchiul să se ducă în partea în care priviți, iar bazinul să meargă spre spate – controlați postura din mușchii abdominali și cei ai spatelui). Mențineți 3 respirații și schimbați.
- 3** Întinși pe saltea sau pe covor, ridicați câte un genunchi la piept și strângeți timp de 3 secunde. Schimbați și repetați de 3 ori. Pe măsură ce articulația șoldului va fi mai flexibilă, veți putea strânge piciorul mai mult, însă, pentru început, nu forțați.
- 4** Din poziția întins, cu picioarele depărtate imediat peste nivelul umerilor, îndoiți genunchii și înclinați-i spre sol, cât puteți, în dreapta. Un genunchi va fi în exterior, iar altul, în interior. Mențineți 5 secunde, apoi, lent, mutați ambii genunchi spre stânga și mențineți 5 secunde. Repetați de 2 ori.
- 5** Ridicați-vă în șezut, pliați și înclinați genunchii ca în exercițiul 4 și rotiți trunchiul către direcția genunchilor. Inspirați lung, iar pe expir rotiți și capul în aceeași direcție. Inspirați și schimbați orientarea. Repetați de 2 ori.

Ce este VO_2 Max?

Ghid simplu pentru capacitatea fizică



VO_2 Max este un indicator esențial al capacității aerobice, fiind des vehiculat în cercurile atleților de performanță, dar și de către sportivi de ocazie. VO_2 Max măsoară volumul maxim de oxigen pe care organismul îl poate absorbi și utiliza în timpul efortului fizic intens. Majoritatea ceasurilor inteligente pot estima valoarea acestuia folosind algoritmi care analizează datele despre frecvența cardiacă și performanța în timpul activităților fizice, dar pentru o măsurătoare exactă sunt necesare teste de laborator.

De ce este importantă valoarea VO_2 Max?

VO_2 Max a fost studiat încă din anii 1920, întrucât poate prezice riscul de boli cardiovasculare și metabolice mai bine decât alți factori, cum ar fi nivelul de colesterol sau de glucoză din sânge. Valoarea sa este influențată de numărul de celule roșii din sânge, de forța de pompă a inimii și de capacitatea mușchilor de adaptare la efort și distanță.

VO_2 Max este o măsurătoare obiectivă a capacității organismului de a consuma oxigen în timpul efortului și se reprezintă astfel: mL/kg/min (mililitri de oxigen consumați pe minut per kilogram corp). O valoare ridicată este asociată cu o inimă sănătoasă, o circulație sanguină optimizată și o capacitate crescută de a susține activități fizice prelungite.

Cum se măsoară VO_2 Max

Medicul de familie sau cardiologul vă pot recomanda efectuarea unei testări de efort cardiopulmonar (CPET), ce are ca rezultat măsurarea **VO_2 Max**, dar analizează și modul de funcționare a sistemelor muscular, pulmonar și cardiovascular.

Testul se poate realiza atât în clinici medicale, cât și în clinici sportive și constă în alergarea pe bandă sau pedalatul pe o bicicletă de antrenament în timp ce purtați o mască ce evaluează volumul de oxigen și dioxid de carbon inspirat, respectiv expirat. Astfel, se va măsura volumul (V) de oxigen (O_2) pe care îl consumați în timp ce alergați.

Cu cât valorile sunt mai ridicate, cu atât sănătatea cardiometabolică este mai bună: între 60 și 40 mL/kg/min pentru bărbați cu vârstă

de 20-40 de ani și 42 - 32 mL/kg/min pentru femei de 20-40 de ani.

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, valorile de referință scad, corespunzător cu capacitatea de efort a organismului, însă este important să vă mențineți mereu în formă pentru a avea o inimă sănătoasă.

Ce putem face pentru un VO_2 Max optim?

Antrenamente de intensitate ridicată pe intervale (HIIT) stimulează sistemul cardiovascular să se adapteze constant la alternări de intensitate și cresc eficiența utilizării oxigenului, iar alergarea la intensitate moderată ajută la dezvoltarea capacității aerobice și la creșterea **VO_2 Max**.

Nu uitați că alimentația echilibrată nutrițional și hidratarea corectă susțin performanța și recuperarea.



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.



ZzzQuil™ NATURA™

Este **natural** SĂ **DORMI** BINE

TE AJUTĂ SĂ ADORMI RAPID*

NU CREEAZĂ DEPENDENȚĂ

FĂRĂ STĂRI DE CONFUZIE A DOUA ZI



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

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

Fixodent®

“Proteza
mea
dentară
nu mă
definește”

Cea mai bună cremă adezivă
3 în 1 a noastră



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

Fixodent
ULTIMATE



Aromă Proaspătă / Fresh Flavor

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

Cetatea medievală Bologa

*- legătură între Limes Dacicus,
Carol Robert de Anjou și prezent*



Cetatea medievală Bologa este situată la confluența Crișului Repede cu Sebeșul, la aproximativ 60 de kilometri distanță de Cluj-Napoca, pe drumul spre Oradea. În sub o oră și jumătate, ajungeți în satul Bologa, unde se află nu doar cetatea medievală, acum restaurată, dar și o veche moară de apă, încă funcțională, și ruinele castrului roman Resculum. Pornim?

Cetatea medievală Bologa este unul dintre principalele obiective de patrimoniu cultural al județului Cluj și al Transilvaniei, fiind martoră a peste 7 secole de istorie și trecând prin diferite etape de reconstrucție, extindere și, cel mai recent, o frumoasă restaurare, ce a adus cu sine o serie de noi descoperiri arheologice.

Ansamblul face parte din Limes Dacicus, frontiera permanentă a provinciei Dacia ca parte a Imperiului Roman în secolul al II-lea d. Hr. Structura limesului de deal din zona Bologa-Tihău constă dintr-un sistem complex de turnuri, valuri de pământ, ziduri, castru și fortificații de mici

dimensiuni, și, alături de celelalte elemente ale frontierei romane, Limes Dacicus a fost înscris, în anul 2024, pe lista monumentelor de patrimoniu cultural UNESCO.

Cetatea Bologa – puțină istorie și descoperiri arheologice recente

Până la restaurarea recentă, informațiile oficiale plasau construcția cetății la începutul secolului al XIV-lea, ca fortificație regală ridicată prin drept conferit de regele maghiar Carol Robert de Anjou. Aceasta deschidea un drum strategic spre interiorul Transilvaniei, paralel cu vechiul „drum al sării” din zona Sălajului.



Totuși, cercetările arheologice din 2020, realizate de Muzeul Național de Istorie a Transilvaniei din Cluj-Napoca, au descoperit că donjonul, turnul de locuință cu trei niveluri, a fost construit între 1250–1300, imediat după invaziile mongole, deci anterior implicării regelui în edificarea cetății.



Prima atestare documentară a cetății Bologa o menționează sub denumirea de Sebuswar, o formă păstrată și în mențiunile ulterioare, care pun cetatea în legătură cu zona în care aceasta era situată, la confluența râurilor Crișul Repede cu Sebeșul, având rol de protecție și drept de vamă asupra mărfurilor care treceau prin acest coridor.

În anul 1399, cetatea a fost acordată voievodului muntean Mircea cel Bătrân de către regele Sigismund de Luxemburg, ca semn de apreciere pentru rolul său în lupta antiotomană, iar mai târziu, în 1433, cetatea a devenit proprietatea nobililor István și Ladislau Bánffy de Losonc, care au preluat, odată cu aceasta, și o mare parte a fostului domeniu al Călatei. Cetatea Bologa era considerată, în această perioadă, o proprietate valoroasă, de care aparțineau numeroase sate, locuri de vamă, întinse locuri de pășunat și chiar și târgul de la Huedin. Pe domeniul cetății au fost semnalate chiar și locuri de extracție și

de spălare a aurului. Cetatea de la Bologa a fost folosită fără întrerupere până în secolul al XVIII-lea, suferind numeroase transformări și adăugiri. De exemplu, în secolul al XVII-lea, toate elementele arhitectonice ale cetății primesc caracter semicircular, față de cel patrulater inițial. Motivația istorică este simplă: avansul tehnologic al mașinilor de război și al armelor de foc, ce pot distruge mai greu structurile semicirculare.

Importanța cetății a crescut în secolul al XVII-lea, după cucerirea Oradiei de către turci, când garnizoana din Bologa împiedica pătrunderea cetelor turcești prin defileul Crișului Repede. În perioada următoare, garnizoana cetății a împiedicat în numeroase rânduri incursiunile de pradă ale turcilor către centrul Transilvaniei.

În timpul războiului de eliberare condus de Francisc Rákóczi al II-lea, cetatea a fost aruncată în aer de lobonți, însă, chiar și după această tentativă de distrugere, turnul și o mare parte a zidurilor cetății au rămas în picioare.

Ce vizităm la Cetatea Bologa?

Elementul cel mai spectaculos al ansamblului este turnul donjon, situat în extrema de sud a cetății. Interiorul turnului era amenajat pe trei niveluri, iar

accesul se făcea pe o scară care urca la primul etaj al acestuia, intrarea fiind situată la peste trei metri înălțime. Acest nivel avea o singură fereastră, orientată spre sud-est. Etajele al doilea și al treilea beneficiau de două ferestre de tragere. Zidul de incintă se închide, în partea de nord, cu un turn ce avea ziduri foarte puternice de 1 metru – 1 metru și jumătate grosime.

Rondela sau barbacana – un element defensiv al epocii, este încă vizibil, având zone de tragere cu câte trei orificii îndreptate în direcții diferite, atât în față, cât și spre flancuri, prin care se trăgea în exterior cu arcebuze sau tunuri de mici dimensiuni. În apropierea rondelii era și intrarea în cetate, care se realiza printr-un pod mobil. Mare parte din aceste structuri se pot observa și acum, fiind puse în valoare prin recenta restaurare, care reușește să redea o parte din strălucirea de odinioară a cetății.



În apropiere se află ruinele castrului roman Rescolum, însă acestea sunt prea puțin explorate și valorizate în situ. Odată ajunși în Bologa, vă invităm să vizitați Moara și vâltoarea de apă Bologa, încă funcționale, deși au o vechime de peste 200 de ani. Complexul este deschis pentru turiști.

Descoperire plăcută,
Echipa i-Tour



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

SANDOZ

Lasă în urmă

INFECȚIA FUNGICĂ



**ANTIFUNGIC, ANTIBACTERIAN
ANTIINFLAMATOR**

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

▶ Aplicare: **1/zi**

⌚ Tratament: **2-4 săptămâni**

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

⌚ Tratament: **+6 luni**

Exoderil Crema conține naftifină și se administrează o dată pe zi pe zona cutanată infectată după curățarea și uscarea în prealabil a acesteia. Pentru prevenirea recurențelor, tratamentul se continuă încă 2 săptămâni după vindecarea clinică. Se aplică doar local. În cazuri izolate pot să apară iritație locală, uscăciune, înroșire, senzație de arsură care nu necesită întreruperea tratamentului. Nu trebuie să vină în contact cu ochii. **Exoteryfn 78,22 mg/ml** lac de unghii medicamentos conține terbinafină și se aplică pe unghiile de la mâini și de la picioare, la adulți. După o perioadă inițială de 4 săptămâni de tratament zilnic, lacul de unghii medicamentos se aplică pe unghiile afectate o dată pe săptămână. În general durata tratamentului pentru unghiile de la mâini este de 6 luni, în timp ce pentru unghiile de la picioare este de aproximativ 9-12 luni. Numai pentru utilizare cutanată (pentru aplicare pe unghii). Nu există date disponibile despre utilizarea terbinafinei la femeile gravide. La mamele care alăptează, se utilizează numai dacă beneficiul este mai mare decât riscul.

Acestea sunt medicamente și se eliberează fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, consultați medicul sau farmacistul. Medicamentele expirate și/sau neutilizate se consideră deșeurile periculoase.

Viza de publicitate nr. 7203 din data 10.04.2025.

Sandoz Pharmaceuticals SRL

Calea Floreasca nr. 168A, clădirea A, et. 1, sect. 1, București, România

Tel.: +4021 407 51 60; Fax: +40 21 407 51 61; medical.ro@sandoz.com; mi.romania@sandoz.com; www.sandoz.ro; Farmacovigilența:

adverse.event.romania@sandoz.com

PlantExtrakt®
natura sănătății tale

Trăiește-ți vacanța din plin!



Polygemma®

Binele e în **natura** noastră!

