



alphega

**Imunitatea
de primăvară:**
nutrienții esențiali
care te protejează în
sezonul schimbărilor

p.08

p.24

Tiroida - cauza ascunsă
a depresiei și anxietății

p.36

Astenia de primăvară
- când să te îngrijești

p.47

Igiena intimă
- cele mai frecvente greșeli



Protecție la puterea **BiSeptol®**



Susține tractul urinar



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

CERES
pharma

VREI SĂ RĂMÂI
ACTIV? CU

fisiocrem

POȚI!





SPIRULINA FORTE

✓ Tehnologie Supergelée ✓ Spirulina & Grifonia

✓ Energie & Stare de Bine



METABOLISM BOOST

✓ Metabolism & Nutrienți

✓ Tehnologia Supergelée

✓ Moringă & Vitamina C

CUPRINS

+ STIL DE VIAȚĂ

8 Imunitatea de primăvară: nutrienții esențiali care te protejează în sezonul schimbărilor

+ SFATUL SPECIALISTULUI

11 Cancerul de piele - depistare precoce și prevenție

12 Incontinența urinară - cauze și factori de risc

+ NOUȚĂȚI MEDICALE

15 Incontinența urinară - soluții moderne fără chirurgie

16 Astmul bronșic - noutăți în terapia personalizată

+ TEHNOLOGIA ÎN SĂNĂTATE

20 Ochelarii „Lumen pentru nevăzători” - proiectați și realizați în România, premiați internațional

+ SĂNĂTATEA LA CONTROL

23 Ce îndulcitori sunt recomandați în diabetul zaharat?

24 Tiroida - cauza ascunsă a depresiei și anxietății

TEXTE

Dr. Mariana Olingheru
Coordonator Științific

Diana Amza
Psihoterapeut

COORDONATOR PROIECT
Anca Golovei

HEALTH WRITER
Anca Stănilă

CREDITE FOTO
Shutterstock
www.alphega-farmacie.ro
Reproducerea integrală sau parțială a textelor sau a ilustrațiilor din această revistă este interzisă.

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

Perioada de valabilitate a campaniilor promoționale prezentate în acest număr al revistei este 1 aprilie - 15 mai 2026.

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

+ ANALIZE MEDICALE EXPLICATE

27 Acidul uric crescut - cauze, complicații și tratament

+ FAMILIE

31 Paștele activ - jocuri, drumeții și activități în natură, pentru zilele libere

32 Bullying în școală - repere și opțiuni

35 De ce sunt mereu obosit? Cauze frecvente, dar și mai puțin cunoscute

+ AFECȚIUNI

36 Astenia de primăvară - când să te îngrijorezi

39 Când tratamentul antialergic nu funcționează - recomandările medicilor

+ SFATUL PSIHOLOGULUI

41 Comunicarea non-violentă pentru armonie în cuplu

+ ÎNGRIJIRE

44 Gimnastica facială pentru fermitatea pielii

47 Igiena intimă - cele mai frecvente greșeli

51 Fazele lunii - ceasul lunar al oamenilor, în pericol

+ ALIMENTAȚIE

52 Spălăm sau nu spălăm alimentele?

55 Dieta antiinflamatoare: alimente care reduc inflamația și cresc energia

+ MIȘCARE

56 Cât de ușor vă ridicăți de pe scaun - testul esențial pentru independență

59 Întinderi pentru detensionare musculară

+ LA DRUM CU ALPHEGA

62 Grădina botanică „Anastase Fătu” din Iași, un vis de culoare, vegetație și răcoare



Dragi cititori,

Komorebi este termenul japonez care descrie lumina soarelui filtrată printr frunzele copacilor. Când putem, oare, să ne bucurăm mai mult de acest fenomen decât atunci când frunzele abia se deschid și încă se ghidește vibrația sevei ce le străbate? Tot acum ne preocupăm de beneficiile pe care ni le oferă natura, ne observăm atent corpul pentru a descoperi dacă astenia de primăvară ne poate oferi motive de îngrijorare și căutăm cele mai bune soluții pentru a ține sub control alergiile.

Pretutindeni ne întâlnim cu bunătați de sezon: de la busuiocul verde și parfumat, plantă biblică și, veți descoperi în paginile revistei, adevărat remediu natural, până la legume cu frunze fragede, morcovi succulenți și căpșune dulci. Sunt bogate în antioxidanți și alți nutrienți esențiali care sprijină imunitatea, au rol antiinflamator și cresc nivelul de energie. Atenție și la siguranța alimentației — v-am pregătit un material despre când și ce alimente trebuie spălate.

Doamna doctor Mariana Olingheru ne facilitează accesul la noutățile medicale care pot îmbunătăți semnificativ calitatea vieții. Veți descoperi soluții moderne, non-chirurgicale, pentru gestionarea incontinenței urinare, dar și a astmului bronșic, pe bază de terapii personalizate. Chiar și dietele pe care le ținem pentru a slăbi pot fi mai eficiente dacă sunt personalizate, iar aici ajută analiza corporală. Pe doamne și domnișoare le învață cum pot evita cele mai frecvente greșeli în igiena intimă.

Pentru că într-o familie trebuie să avem grijă, în primul rând, de armonia în cuplu, Diana Amza, psihoterapeut, ne învață comunicarea non-violentă. Conceptul le poate fi util și copiilor, mai ales în contextul escaladării manifestărilor de tip bullying la școală și în mediul online.

Știați că dezechilibrele în funcționarea tiroidei pot fi cauza ascunsă a depresiei și anxietății? Ne explică doamna doctor Mariana Olingheru care este mecanismul. Tot de la dumneaei aflăm care sunt cauzele, complicațiile și tratamentul pentru acidul uric crescut.

Și întrucât mișcarea nu înseamnă doar antrenarea mușchilor corpului, aflăm că și fața poate beneficia de exerciții și tehnici dedicate pentru fermitatea pielii. Înainte sau post-antrenament ori, pur și simplu, după o perioadă mai lungă de stat la birou, vă recomandăm o serie de întinderi pentru detensionare musculară, iar din când în când efectuați testul esențial pentru independență: câte ridicări de pe scaun puteți efectua în 30 de secunde.

Pornim și în căutare de natură, pentru a ne reîntâlni cu komorebi și cu starea de beatitudine oferită de Grădina Botanică din Iași, cea mai veche și, poate, cea mai fermecătoare grădină botanică din România.

Anca Stănilă
Health Writer

URACTIV[®] Litho

**INDICAT ATÂT PENTRU FEMEI,
CÂT ȘI PENTRU BĂRBAȚI!**



- ✓ împiedică formarea calculilor renali
- ✓ favorizează diureza
- ✓ ameliorează durerea



✓ 2 capsule pe zi
în cure de 2-3 luni

✓ alături de hidratare
și dietă adecvată

Acesta este un supliment alimentar și nu înlocuiește o dietă variată. Citiți cu atenție prospectul și informațiile de pe ambalaj. Conține minerale și extracte din plante. Nu depășiți doza zilnică recomandată de 1 capsulă de 2 ori/zi. A nu se lăsa la îndemâna copiilor.
RO-URL-12/2025-01

Terapia
a SUN PHARMA company

Adaptare ușoară...la primăvară!



Un CADOU mic,
un ajutor mare
pentru pielea ta!

GRATUIT*

alphega
farmacie

Balsam
Regenerant

cu extracte din plante
și alantoină

Produs gratuit.
A nu se comercializa.
30 ml.

Balsam regenerant cu extracte
din plante, oferit GRATUIT* la
achiziția produselor participante
de minimum 50 lei (TVA inclus).



alphega
farmacie

*Campania se desfășoară în perioada 20.04.2026 – 31.05.2026. Achiziționează în perioada Campaniei produse participante la Campanie de minimum 50 lei (TVA inclus) și poți primi pe loc, gratuit, în limita stocului disponibil, un Balsam regenerant cu extracte din plante și alantoină, 30 ml. Regulamentul Campaniei conținând listele cu farmaciile Alphega participante, produsele participante la Campanie, precum și alte informații privind Campanie sunt disponibile, gratuit, în farmaciile Alphega participante și pe www.alphega-farmacie.ro. Imaginile sunt cu titlu de prezentare.

Protecție la puterea **BiSeptol®**



Igienă orală completă



CERES
pharma



Imunitatea de primăvară:

nutrienții esențiali care te protejează în sezonul schimbărilor

Primăvara este o bucurie pentru simțuri, însă vine și cu provocări pentru imunitate: temperaturile fluctuează, reapar polenurile alergene, iar încărcătura virală este încă prezentă. Așadar, pentru a ne bucura din plin de vremea bună, ziua în creștere și evenimentele specifice primăverii, este util să oferim organismului nutrienții necesari pentru a susține activitatea optimă a sistemului imunitar.

Vitamina C este scutul antioxidant de primăvară

Vitamina C rămâne unul dintre cei mai importanți nutrienți pentru funcționarea optimă a sistemului imunitar. Ea susține producția de celule imune, reduce inflamația și contribuie la protecția împotriva radicalilor liberi. Citricele, kiwi, căpșunile, ardeiul gras și verdețurile timpurii sunt surse excelente în această perioadă. Consumul lor zilnic ajută organismul să răspundă mai eficient la schimbările bruște de temperatură.

Vitamina A și carotenoizii ca barieră naturală a mucoaselor

Vitamina A joacă un rol

esențial în menținerea integrității pielii și mucoaselor, primele linii de apărare împotriva agenților patogeni. Morcovii noi, cartofii dulci, spanacul, urzicile, leurda și alte frunze verzi sunt alimente bogate în beta-caroten, precursor al vitaminei A, care contribuie la o imunitate robustă și la o recuperare mai rapidă după infecții.

Zincul accelerează răspunsul imunitar

Zincul este implicat în activarea celulelor imune și în vindecarea țesuturilor. Primăvara, când organismul poate fi mai vulnerabil, aportul adecvat de zinc din semințe, nuci, legume cu frunze verzi, leguminoase, ouă sau carne slabă este esențial. Deficitul de zinc poate duce la o susceptibilitate crescută la infecții respiratorii.

Alimente funcționale: usturoi, ghimbir și ceapă

Aceste alimente tradiționale au proprietăți antimicrobiene

și antiinflamatoare naturale. De exemplu, usturoiul conține alicină, un compus activ care susține răspunsul imun și poate reduce severitatea simptomelor în infecțiile sezoniere.

Verdețurile de sezon și probioticele, pentru energie și echilibrul florei intestinale

Spanacul, leurda, urzicile și salata verde aduc un aport valoros de fier, folat, vitamina K, antioxidanți și fibre cu rol prebiotic. Acestea susțin producția de energie, detoxifierea naturală și regenerarea celulară. Alături de ele, iaurtul, chefirul, murăturile fermentate natural sau kimchi susțin diversitatea microbiomului intestinal, ceea ce întărește rezistența organismului la agenți patogeni.

De asemenea, putem obține vitamina D în timpul plimbărilor în aer liber, la soare, care ne mențin în formă, scad inflamația, îmbunătățesc circulația și ne dau o stare de bine.



HALEON



EFFECT **RAPID** ÎMPOTRIVA **DURERII**

ÎNCEPE SĂ
ACȚIONEZE ÎN



Advil Ultra Forte este indicat pentru ameliorarea durerii de intensitate redusă și moderată, a lombalgiei, cefaleei, migrenei, durerilor reumatice, nevralgiei, algiiilor 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 deșeuri periculoase.

SILIMARINĂ + COLINĂ

www.milkthistle.ro



Susține funcția hepatică!



- » regenerează celulele ficatului (silimarina)
- » protejează sistemul hepatic (silimarina)
- » contribuie la menținerea funcției normale a ficatului (colina)

120 CAPSULE

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

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



Cancerul de piele

- depistare precoce și prevenție

Cancerul de piele este cel mai frecvent tip de cancer la nivel mondial, iar Europa deține 46,4% din cazurile de melanom din lume (cel mai agresiv cancer de piele) și al doilea cel mai mare număr de carcinoame cutanate.

Tipurile de cancer de piele

Există 3 tipuri de cancer de piele. Carcinomul bazocelular (~80% din cazuri) și carcinomul spinocelular (~20%) au un risc scăzut de metastazare și un prognostic bun. Melanomul cutanat reprezintă doar ~1% din cancerurile de piele, dar este cel mai agresiv.

Factori de risc pentru cancerul de piele

Principalul factor de risc modificabil este expunerea la radiații ultraviolete (UV), din expunerea la soare sau la solarul de bronzat. Alți factori includ: pigmentarea deschisă a pielii, fototipul I–II Fitzpatrick, antecedente de arsuri solare, număr mare de nevi pigmentari (alunițe), scăderea imunității și antecedente personale sau familiale de cancer de piele.

Prevenția cancerului de piele – recomandările europene actualizate

Cea mai recentă ediție a Codului European Împotriva

Cancerului (ECAC5, ediția a 5-a, 2025–2026) include 14 recomandări, dintre care cele referitoare la radiația ultravioletă (UV) sunt esențiale pentru prevenirea cancerului de piele:

- Evitarea expunerii excesive la soare sau în orele de vârf
- Utilizarea protecției solare: îmbrăcăminte protectoare, pălării cu boruri largi, ochelari de soare cu protecție UV, aplicarea regulată de creme cu protecție solară cu SPF ≥ 30 , cu spectru larg (UVA+UVB)
- Interzicerea utilizării solarelor și a dispozitivelor de bronzare artificială – ar putea preveni ~204.000 de melanoame și 2,4 milioane de carcinoame keratinocitare

Depistarea precoce a cancerului de piele

Examinarea cu ochiul liber rămâne standardul de bază pentru screeningul cancerului de piele. Regula ABCDE (Asimetrie, Borduri neregulate, Culoare neuniformă, Diametru > 6 mm, Evoluție/schimbări de formă, dimensiune sau culoare) și semnul „ugly duckling” (leziunea care arată diferit de celelalte alunițe).

Screeningul bazat pe risc este abordarea preferată la

nivel european: persoanele cu risc crescut ar trebui examinate regulat de un dermatolog, cu utilizarea dermatoscopiei și, unde este disponibilă, a fotografiilor corporale totale și a dermoscopiei digitale secvențiale.

Examinează-ți regulat pielea și, dacă observi leziuni noi suspecte, răni care nu s-au vindecat sau alunițe modificate în ultima perioadă, mergi la medic. Toate cancerurile au șanse de vindecare dacă sunt depistate precoce.



Referințe

1. European Code Against Cancer, 5th Edition - A Tool for Enhancing Cancer Prevention. Molecular Oncology. 2026. Schüz J, Espina C, Weiderpass E, Nagy P. New
2. European Code Against Cancer 5th Edition: 14 Ways You Can Help Prevent Cancer. The Lancet Regional Health. Europe. 2026. Espina C, Ritchie D, Riboli E, et al. New
3. Prevention and Screening of Melanoma in Europe: 20 years of the Euromelanoma Campaign. Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology : JEADV. 2022. Del Marmol V.
4. Sunbed Use Legislation in Europe: Assessment of Current Status. Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology : JEADV. 2019. Longo MI, Bulliard JL, Correia O, et al.
5. The Global, Regional, and National Burden of Cancer, 1990–2023, With Forecasts to 2050: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2023. Lancet. 2025. GBD 2023 Cancer Collaborators.



Incontinența urinară

- cauze și factori de risc

Incontinența urinară este pierderea involuntară de urină, o afecțiune comună care afectează în special femeile și persoanele vârstnice. Poate cauza disconfort fizic, emoțional și social. Din păcate, frica, rușinea și lipsa de informare fac ca multe persoane să amâne ani înainte să ceară ajutor medical. În prezent, există soluții moderne, nechirurgicale și nedureroase care pot rezolva această problemă.

Ce este incontinența urinară?

Incontinența urinară este pierderea involuntară de urină, cauzată de slăbirea mușchilor vezicii sau de o vezică hiperactivă. Poate fi temporară sau persistentă. Forma de manifestare și severitatea diferă, de la scăpări de urină ocazionale ce apar la tuse sau strănut, până la nevoia frecventă și urgentă de a urina, iar persoana nu reușește să ajungă la timp la toaletă.

Incontinența de stres – pierderea involuntară de urină la efort fizic, tuse, strănut sau ridicarea de greutăți.

Incontinența de urgență – pierderea involuntară de urină asociată cu o nevoie bruscă și puternică de a urina, dificil de controlat. Este cauzată de contracții necontrolate ale mușchiiului detrusor al vezicii urinare. Devine mai frecventă odată cu vârsta și este adesea idiopatică, dar poate fi

asociată cu afecțiuni neurologice.

Incontinența mixtă – combinația celor două tipuri anterioare, când sunt prezente atât simptome de stres, cât și de urgență. Diagnosticul corect al tipului de incontinență este esențial pentru stabilirea tratamentului adecvat.

Cauze și factori de risc

Incontinența urinară temporară este cauzată în special de constipație sau de infecțiile urinare.

Incontinența urinară persistentă poate fi cauzată de modificări hormonale în timpul sarcinii sau în menopauză, nașterea naturală, vezica neurogenă, cistocel, traumatisme sau tumori ale coloanei vertebrale, afecțiuni neurologice (accident vascular cerebral, scleroză multiplă, boala Parkinson, sindrom de coadă de cal etc.).

Factorii de risc includ excesul ponderal, diabetul, malformațiile renale sau urinare, vârsta înaintată, sexul feminin, fumatul, unele medicamente (diuretice, sedative și relaxante musculare), alcoolul, cafeaua, băuturile carbogazoase, ardeii iuți.

Poate fi prevenită sau controlată incontinența urinară?

Menținerea unui stil de viață sănătos, hidratarea optimă, aportul adecvat de proteine, scăderea în greutate, controalele medicale periodice, tratarea cauzelor și bolilor asociate contribuie semnificativ la prevenția și controlul incontinenței urinare.

Mergi periodic la medic!
Nu aștepta să apară incontinența urinară.
Este mai ușor să previi decât să tratezi.



Equilibra[®] Plus

*Formulă concentrată, cu multiple beneficii.
Asociere sinergică de **magneziu organic**
cu **vitamina B6**.*

*✔ doză unică zilnică ✔ absorbție rapidă
✔ tolerabilitate gastro-intestinală crescută*

• *susține nivelul energetic*

• *reduce oboseala*

• *susține sănătatea sistemului muscular și osos*

Equilibra[®] Plus
supliment alimentar
complex de magneziu organic
vitamina B6
plus de beneficii
Nutriensa

30 comprimate filmate

combinare optimă

Antibiotice **at**



enzy sol

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





Incontinența urinară - soluții moderne fără chirurgie

Tratamentul nechirurgical pentru incontinența urinară se recomandă atât pentru prevenție, cât și pentru managementul bolii și include o gamă largă de opțiuni, de la terapii comportamentale și dispozitive mecanice până la tehnologii bazate pe energie și neuromodulare. Îți prezentăm aici principalele terapii neinvazive.

Fotoliul electromagnetic pentru exerciții Kegel

este un dispozitiv medical care utilizează stimulare electromagnetică de înaltă intensitate pentru a induce contracții ale mușchilor planșeului pelvin, simulând efectul exercițiilor Kegel tradiționale, dar fără efort voluntar din partea pacientului. Tehnologia induce contracții musculare intense, aproximativ 11.000 de exerciții Kegel în 30 de minute de tratament. Se recomandă 2 ședințe pe săptămână, iar dacă se utilizează preventiv se recomandă cure de 6 ședințe. Studiile au arătat că exercițiile Kegel contribuie semnificativ la prevenirea și controlul incontinenței urinare.

Tratamentul cu radiofrecvență

Această procedură este asemănătoare cu ecografia transvaginală, dar utilizează energie de radiofrecvență și ultrasunete, care încălzesc zona de tratament la 40–42°C. Creșterea temperaturii stimulează sinteza de collagen și elastină în pelvis, oferind un control mai bun al vezicii urinare și o

calitate mai bună a vieții. Se recomandă ședințe de 30 de minute la 7–10 zile, timp de 4–6 săptămâni, cu evaluare la o lună de la ultima ședință.

Rejuvenarea vaginală cu laser

Este o procedură ideală după naștere și pentru femeile aflate la perimenopauză și menopauză, precum și pentru cele care suferă de vaginită atrofică, uscăciune vaginală, dureri în timpul actului sexual sau incontinența urinară. Se folosește un dispozitiv cu fascicul laser, care creează microleziuni în mucoasa vaginală, stimulând astfel fluxul sanguin și regenerarea țesuturilor. Pentru a preveni apariția infecțiilor, se recomandă evitarea contactului sexual sau a tampoanelor timp de 5–7 zile după ședință. După efectuarea a 2–3 sesiuni,

la intervale de câteva săptămâni, efectele benefice se mențin pe o perioadă de aproximativ 18 luni.

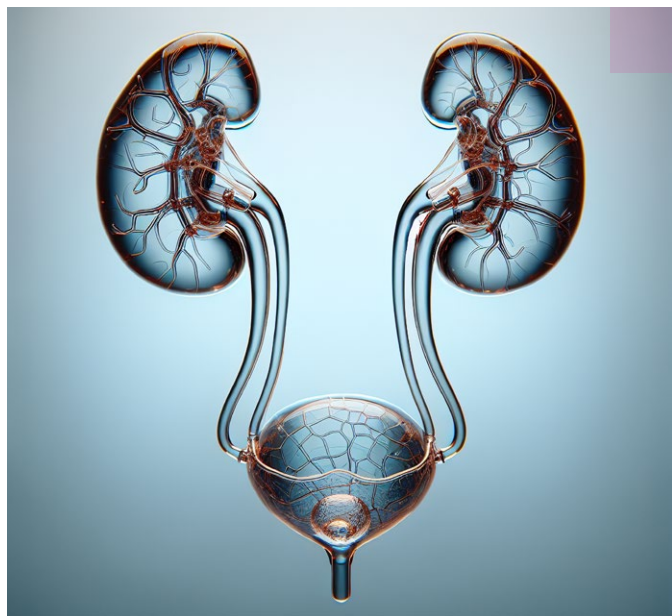
Biofeedback și stimulare electrică

Combinția acestor două terapii este foarte eficientă pentru reducerea pierderii de urină.

Terapia comportamentală

Include hidratarea adecvată, reducerea cofeinei, alcoolului și fumatului, golirea vezicii la intervale regulate și tehnici de suprimare a urgenței.

Medicina regenerativă sau estetica ginecologică este o soluție modernă pentru sănătatea ta feminină. După examinare și investigații complete, medicul îți va recomanda cea mai potrivită terapie. Toate procedurile sunt contraindicate în cazul infecțiilor active.





Astmul bronșic

- noutăți în terapia personalizată



În România, aproximativ un milion de persoane suferă de astm bronșic, dintre care până la 10% prezintă o formă severă de boală, care scade durata și calitatea vieții. În prezent, pacienții cu astm pot beneficia de tratamente personalizate, respectiv de terapii biologice inovatoare, datorită cărora pacienții pot să-și recapete o respirație ușoară și o viață normală.

Astm bronșic sever sau astm necontrolat?

Pentru a recomanda terapia adecvată fiecărui pacient, este foarte important să fie făcută diferențierea între astmul necontrolat și astmul sever. Dacă urmați tratament pentru astm și prezentați în continuare simptome, trebuie evaluat dacă vă luați corect și la timp tratamentul și dacă respectați toate recomandările medicului privind stilul dumneavoastră de viață. Creșterea dozelor sau adăugarea unui alt medicament nu este soluția potrivită.

Greșeli frecvente în tratamentul astmului bronșic

Continuarea fumatului, neidentificarea alergenilor, lipsa activității fizice, alimentația neadecvată – toate acestea conduc la agravarea astmului. De cele mai multe ori, pacienții uită să își ia tratamentul corect și constant.

Lipsa de încredere în tratamentul corticosteroid, convingerea că efectele adverse sunt mai importante decât beneficiile sunt alți factori care scad aderența la tratament. O altă greșală este întreruperea tratamentului fără recomandarea medicului, după ce a fost urmat corect o perioadă și simptomele dispar.

Terapii inovatoare personalizate – disponibile acum și în România

Terapia personalizată în astmul bronșic a evoluat

semnificativ în ultimii ani, trecând de la tratamentul standard la medicina personalizată ghidată de fenotipuri, endotipuri și biomarkeri, cu accent pe terapiile biologice țintite și pe conceptul de remisiune clinică posibilă și în astmul sever.

Șase terapii biologice sunt disponibile în Europa pentru tratamentul astmului bronșic sever: omalizumab, mepolizumab, benralizumab, reslizumab, dupilumab și tezepelumab. Alte terapii avansate, precum anticorpilor bispecifici și terapiile de reprogramare celulară, sunt în studii de cercetare avansată.

Conceptul de remisiune clinică – un nou obiectiv terapeutic

Conform datelor disponibile, o treime dintre pacienții cu astm sever ating remisiunea clinică la 12 luni de terapie biologică. Cele mai mari beneficii de pe urma terapiei personalizate în astmul bronșic le obțin pacienții cu astm sever necontrolat cu fenotip T2-high (eozinofilic și/sau alergic), pacienții corticodependenți și cei cu comorbidități atopice asociate.

Discutați cu medicul dumneavoastră pneumolog și vedeți care este cea mai bună terapie pentru dumneavoastră.

SYMBIOSYS
alflorex®

CRAMPE

BALONARE

DIAREE

CONSTIPAȚIE

Disconfortul digestiv îți dă frecvent viața peste cap?

Alege **Alflorex**. Și viața ta revine la normal.

✓ Ajută la reducerea simptomelor
sindromului de intestin iritabil.

1
/ zi

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



Clearblue®

Teste de sarcină digitale

Descoperă acum!



Acuratețe de peste 99%¹

Clearblue®

Test de sarcină
cu indicator de săptămâni

Indică numărul de săptămâni²

1-2	2-3
Sarcină prezentă 1-2	Sarcină prezentă 2-3
3+	Sarcină absentă

Peste 35 de ani de cercetare

1 test digital

Consultați partea laterală a ambalajului

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

Susține dezvoltarea sănătoasă a bebelușului tău



Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.



Ochelarii .lumen pentru nevăzători

Proiectați și realizați în România, premiați internațional

Luna ianuarie este marcată de un eveniment internațional de tehnologie în multiple domenii: Consumer Electronics Show (CES), desfășurat în Las Vegas, SUA. Anul acesta, printre participanții premiați pentru cele mai inovatoare dispozitive pentru accesibilitate și longevitate, au fost și românii de la .lumen, care au dezvoltat premiul ochelari de ghidaj și mobilitate din lume care replică funcționalitatea unui câine-ghid, prin vibrații haptice.

De ce sunt atât de speciali ochelarii .lumen?

Ochelarii .lumen reprezintă o abordare complet nouă în mobilitatea asistivă.

Cu ajutorul tehnologiei încorporate, dispozitivul detectează obstacole statice sau în mișcare, identifică pericole precum bălți, noroi, zăpadă, borduri și informează utilizatorul prin sunete și prin vibrații haptice precise. Feedback-ul haptic este modul în care .lumen transmite informații prin vibrații resimțite direct pe piele, ce indică direcția de mers, ca un limbaj tactil intuitiv.

Sistemul AI utilizează 6 camere (color și infraroșu), proiectoare laser pentru noaptea, 3 IMU-uri, GNSS multi-satelit, procesor ARM + GPU NVIDIA Ampere. Toate acestea lucrează împreună pentru a crea o hartă 3D a mediului și a transforma informația în ghidaj haptic natural, fiind o combinație de robotică, computer vision și neuroergonomie, rar întâlnită într-un dispozitiv purtabil.

Feedback-ul haptic .lumen v8 este atât de precis încât utilizatorii spun că „e imposibil să nu navighezi în siguranță”.

Este o tehnologie dezvoltată în România, bazată pe inginerie software medicală și automotive, și reprezintă

diferența majoră față de baston sau alte dispozitive vibrotactile. Echipa lucrează constant la actualizări, menite să adauge funcționalități noi, inclusiv recunoaștere vocală și navigație completă. Funcția Take Me, de exemplu, permite stocarea unei adrese complete sau a unei localizări exacte (a mașinii, de exemplu) în telefonul mobil și partajarea acesteia cu dispozitivul .lumen, care preia informația și conduce purtătorul nu doar până la numărul străzii sau la ușa blocului, ci până la destinația exactă. Este practic un GPS pentru nevăzători, cu ghidaj fizic.

Ochelarii .lumen sunt speciali pentru că îmbină tehnologii din domenii diverse: medical, auto, sute de ore de testare și de experimente și reușesc să reducă hardware-ul utilizat la mașinile autonome până la un mic dispozitiv de un kilogram, care se poartă pe cap, capabil de ghidajul persoanelor cu dificultăți de vedere. Ochelarii .lumen sunt o schimbare de paradigmă. Ei mută mobilitatea asistivă din zona „detectează obstacole” în zona „înțelege lumea și ghidează inteligent”, transformând viețile utilizatorilor.



Olynth[®]

Duo

Formulă dublă



Desfundă rapid nasul înfundat



Vindecă mucoasa nazală

Formulă fără conservanți
cu
Dexpantenol



Dexpantenolul vindecă mucoasa nazală.

Acesta este un medicament. Citiiți cu atenție prospectul.

Viza de publicitate nr.: 6813/10.03.2025

Relaxare pentru mușchi și corp



Susține funcția musculară



Susține funcționarea sistemului nervos



Menține echilibrul electrolitic



Susține echilibrul mental



AGETIS
Science of Wellbeing



Ce îndulcitori sunt recomandați în diabetul zaharat?

Zahărul se numără printre principalii inamici ai sănătății, fiind responsabil pentru numeroase afecțiuni, printre care obezitatea, diabetul, bolile de inimă și cancerul. Potrivit specialiștilor în Diabet, Nutriție și Boli Metabolice, nu există nicio diferență între zahărul brun și cel alb în ceea ce privește numărul de calorii. Soluția salvatoare poate veni de la îndulcitorii naturali.

Riscul îndulcitorilor artificiali

Îndulcitorii artificiali de tipul aspartam, zaharină și ciclamat, deși sunt utilizați frecvent de către diabetici, nu sunt o alternativă sănătoasă. Consumul acestora ar trebui să fie ocazional, existând cercetări care arată că produc tulburări ale metabolismului, inclusiv în direcția creșterii apetitului, diabetului și obezitității. Unele cercetări au evidențiat potențialul cancerigen al acestora.

Atenție: nu toți îndulcitorii naturali sunt benefici

Îndulcitorii naturali de tipul malt de orz, malt de orez, sirop de arțar conțin carbohidrați în cantitate mare și au un număr mare de calorii. Acești îndulcitori naturali sunt o alternativă naturală a zahărului pentru persoanele sănătoase, dar și acestea trebuie să consume cantități mici.

Acești îndulcitori contribuie la creșterea în greutate și alterează sensibilitatea la insulină, contribuind astfel la instalarea diabetului. De aceea, nu sunt recomandați persoanelor care suferă de diabet, persoanelor obeze sau supraponderale.

Îndulcitori sunt recomandați în diabetul zaharat

Stevia

Extractul de Stevia rebaudiana este cel mai bun îndulcitor natural recomandat persoanelor care suferă de diabet. Stevia rebaudiana este o plantă de origine sud-americană și are o putere de îndulcire de 300 de ori mai mare decât a zahărului. Dintre îndulcitorii naturali, stevia are cel mai mic indice glicemic și cel mai redus conținut caloric.

Xilitol, sorbitol, eritritol

Sunt îndulcitori naturali obținuți prin fermentarea unor plante (porumb, trestie de zahăr etc.). Au mai puține calorii decât zahărul, dar mai multe decât stevia.

Contribuie la prevenirea cariilor, nu sunt descompuși de flora orală, nu modifică pH-ul oral. Sunt adecvați persoanelor diabetice și celor care suferă de obezitate.

Lucuma

Lucuma este un alt îndulcitor natural, foarte popular în prezent și folosit din vechime de incași. Ca și

nectarul de agave, are un indice glicemic scăzut, însă în plus față de acesta are un bogat conținut de antioxidanți, minerale (zinc, potasiu, calciu, magneziu, fier), vitamine (B1, B2, B3, B5, beta-caroten) și fibre. Studiile au evidențiat un rol protector cardiovascular al acestui fruct dulce, fiind un potent inhibitor in vitro al sistemului renină-angiotensină (similar inhibitorilor enzimei de conversie), fiind benefic persoanelor cu diabet care au și complicații cardiovasculare.





Tiroida

- cauza ascunsă a depresiei și anxietății



Tiroida este o glandă endocrină situată la baza anterioară a gâtului. Sintetizează hormonii tiroidieni și este foarte bine cunoscut rolul crucial în creșterea și dezvoltarea normală, în reglarea metabolismului, a energiei și a altor funcții fiziologice. Mai puțin cunoscut este rolul tiroidei în reglarea stării psihice.

Tiroida și anxietatea

Hipertiroidismul poate provoca anxietate, iritabilitate, dar uneori depresie sau episoade maniacale.

Există o legătură directă între tiroidă și anxietate, atât prin mecanisme hormonale, cât și prin autoimunitate. Disfuncțiile tiroidiene – hipotiroidismul, hipertiroidismul și tiroidita autoimună – sunt asociate cu o prevalență crescută a tulburărilor de anxietate. Mecanismele implicate includ modificări ale axei

hipotalamo-hipofizo-tiroidiene, impactul direct al hormonilor tiroidieni asupra funcției cerebrale și activarea proceselor inflamatorii la nivelul sistemului nervos central. De asemenea, autoanticorpii tiroidieni se corelează cu severitatea simptomelor de anxietate și depresie.

Tiroida și depresia

Hipotiroidismul provoacă încetinirea funcțiilor corpului și creierului, generând simptome depresive. Mecanismele implicate sunt legate de scăderea metabolismului cerebral, încetinirea activității neuronale și dezechilibrul de neurotransmițători (serotonina și dopamina, în principal). Hipertiroidismul este, de asemenea, asociat cu depresia, dar relația este mai slabă și variabilă.

Tiroidita autoimună și starea psihică

Stresul contribuie la apariția afecțiunilor tiroidiene

autoimune, respectiv tiroidita Hashimoto sau boala Basedow-Graves, în care sistemul imunitar atacă tiroida, provocând inflamație și disfuncție. Studiile de neuroimagică au evidențiat alterări structurale și funcționale cerebrale la pacienții cu tiroidită autoimună, în special în regiunile implicate în cogniție și emoții.

Recomandări: screening bidirecțional

Între tiroidă și sănătatea psihică există o legătură bidirecțională. Hipotiroidismul, hipertiroidismul și bolile autoimune tiroidiene sunt asociate cu un risc crescut de tulburări psihiatrice. De aceea, este foarte important ca, în cazul afecțiunilor tiroidiene, să se analizeze și starea psihică, iar în cazul tulburărilor psihice – anxietate, depresie, atacuri de panică, iritabilitate sau tulburări de dispoziție – pe lângă evaluarea de specialitate psihologică și psihiatrică, să se investigheze și funcția tiroidei.

Tratamentul disfuncției tiroidiene poate ameliora simptomele psihice, dacă acestea sunt secundare tulburării endocrine, dar poate fi necesar și tratamentul anxiolitic sau antidepressiv.

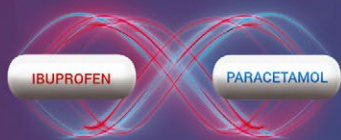


Synocam

NU AI TIMP PENTRU DURERE

Synocam acționează rapid prin acțiunea sinergică dintre ibuprofen și paracetamol împotriva durerilor

- de cap și migrenelor
- de spate
- dentare
- menstruale



Această formă farmaceutică a utilizat o tehnologie care eliberează simultan atât ibuprofen cât și paracetamol, astfel încât substanțele active determină un efect sinergic.

Mod de administrare: 1 comprimat administrat cu apă și alimente, de până la trei ori pe zi la un interval de cel puțin 6 ore între doze. Dacă după administrarea unui singur comprimat simptomele nu se reduc, atunci puteți lua maximum 2 comprimate, de până la trei ori pe zi. Nu utilizați mai mult de 6 comprimate într-o perioadă de 24 de ore (echivalentul a 1200 mg ibuprofen și 3000 mg paracetamol pe zi). **Copii și adolescenți:** Nu este recomandat copiilor și adolescenților cu vârsta sub 18 ani. **Vârstnici:** nu sunt necesare ajustări ale dozei. **Sarcina:** Nu utilizați Synocam în timpul ultimelor 3 luni de sarcină. Nu trebuie să luați Synocam în primele 6 luni de sarcină decât dacă este absolut necesar și este recomandat de medicul dumneavoastră. Alăptarea: Ibuprofenul și metaboliții săi se excretă în cantități mici în laptele matern. Acest medicament poate fi administrat în timpul alăptării, dacă este utilizat în doza recomandată și pe o perioadă scurtă de timp. **Nu luați Synocam împreună cu** alte medicamente care conțin paracetamol, alte medicamente care conțin AINS, cum ar fi acidul acetilsalicilic, ibuprofen. Acest medicament se eliberează 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. 7457 din 04.08.2025

R1340491-RO-CO-0104/2025-0083



Nolpaza[®] control

pantoprazol 20mg

**DURERE
ARZĂTOARE?**

**DISCONFORT
ABDOMINAL?**

**ARSURI GASTRICE
SUPĂRĂTOARE?**



Nolpaza Control liniștește arsurile gastrice PE TERMEN LUNG.

Mod de administrare: Doza recomandată de pantoprazol este de 20 mg (un comprimat) pe zi. Pentru ameliorarea simptomatologiei pot fi necesare 2-3 zile consecutive de tratament. Odată ce simptomele au dispărut complet, tratamentul trebuie întrerupt. Durata tratamentului: Durata tratamentului nu trebuie să depășească 4 săptămâni fără consult medical. Dacă după 2 săptămâni de tratament continuu nu se obține ameliorarea simptomelor, pacientul trebuie să se adreseze medicului. Atenționări și precauții: Pacienții pot obține o ameliorare simptomatică după aproximativ o zi de tratament cu pantoprazol, însă pot fi necesare aproximativ 7 zile pentru obținerea controlului complet al pirozisului. Pacienții nu trebuie să utilizeze pantoprazolul ca medicație preventivă. Sarcina, alăptarea și fertilitatea: Nu există date adecvate privind utilizarea de pantoprazol la femeile gravide. Nolpaza Control 20 mg comprimate gastrorezistente nu trebuie utilizat în timpul sarcinii. Pantoprazolul/metaboliiții săi au fost identificați în laptele uman. Efectul pantoprazolului asupra nou născuților/sugarilor nu este cunoscut. Nolpaza Control nu trebuie utilizat în timpul alăptării.

www.krka.ro

 KRKA

Acest medicament conține pantoprazol 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 8183/16.03.2026



Acidul uric crescut

- cauze, complicații și tratament

Acidul uric crescut în sânge conduce la o boală metabolică denumită gută, considerată o „boală a prosperității”. Guta acută (podagra) afectează în special articulația metatarsofalangiană a degetului mare al piciorului și a fost descrisă pentru prima dată de egipteni în anul 2640 î.Hr., fiind una dintre cele mai vechi boli cunoscute. Hippocrate, în secolul al V-lea î.Hr., a oferit descrieri detaliate ale bolii, recunoscând manifestările sale clinice caracteristice și a numit-o „boala care face mersul imposibil”.

Ce este acidul uric?

Acidul uric este produsul final al metabolismului purinelor, compuși care se găsesc în celulele organismului și în anumite alimente. Are multiple roluri benefice, este antioxidant și neuroprotector, menține tensiunea arterială în condiții de aport scăzut de sare și modulează imunitatea.

Cauzele hiperuricemiei

Alimentația bogată în purine (carne roșie, fructe de mare, pește gras), fructoză, băuturi îndulcite cu fructoză și consumul de alcool (în special bere) sunt principalele cauze pentru creșterea acidului uric. De asemenea, hiperuricemia poate fi cauzată de turnover celular crescut (în boli precum psoriazisul, tulburările mieloproliferative) și de unele medicamente (diuretice, betablocante, antituberculoase, insulină,



testosteron, inhibitori ai enzimei de conversie, aspirină în doze mici etc.). Alți factori care cresc acidul uric sunt obezitatea, deshidratarea, boala renală cronică, sindromul metabolic și factorii genetici.

Complicațiile hiperuricemiei

Hiperuricemia este definită, în general, ca o concentrație serică $\geq 6,8$ mg/dL. Hiperuricemia prelungită poate duce la formarea și depunerea cristalelor de urat de monosodiu în articulații și structuri periarticulare, cauzând guta, inflamația articulară cronică, noduli subcutanați (tofi gutoiși). Hiperuricemia a fost asociată și cu hipertensiune arterială, ateroscleroză, rezistență la insulină, diabet,

litiază renală și boală renală cronică.

Tratamentul hiperuricemiei

Reducerea acidului uric necesită atât tratamente farmacologice, cât și modificări ale stilului de viață și dietei. Cele mai importante elemente sunt hidratarea optimă, menținerea greutății optime, exercițiile fizice regulate și evitarea alimentelor bogate în purine.

Nu toate persoanele cu acid uric crescut prezintă simptome. Testarea periodică a acidului uric în sânge este esențială atât pentru depistarea precoce a hiperuricemiei, cât și pentru managementul gutei și prevenirea complicațiilor metabolice asociate.

www.maxi-mag.ro

PENTRU ECHILIBRU PSIHIC!



✓ Contribuie la funcționarea normală a sistemului nervos și la reducerea oboseii și extenuării

✓ Menține sănătatea psihică și metabolismul energetic normal

✓ Fără lactoză și gluten



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

www.sanohepatic.ro

Beneficiu dublu într-un singur comprimat!



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



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

Stres
Anxietate

Tulburări
de somn



Reacționați cu Sedatif PC®

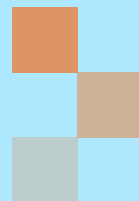
MEDICAMENT HOMEOPATIC

Mod de administrare: 2 comprimate de 3 ori pe zi. Comprimatele se dizolvă încet în cavitatea bucală (nu se înghit). La copiii sub 6 ani se dizolvă în puțină apă. Datorită datelor insuficiente privind administrarea medicamentului în timpul sarcinii sau alăptării, se recomandă a se evita administrarea medicamentului la gravide sau la femei care alăptează.

www.sedatif-pc.ro



Acest medicament se poate elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului. Medicamentele expirate și/sau neutilizate se consideră deșeuri periculoase. Viza de publicitate nr. 8062/03.02.2026



Paștele activ

Jocuri, drumeții și activități în natură pentru zilele libere

Paștele este adesea asociat cu mesele în familie, dar sărbătoarea poate deveni la fel de memorabilă prin activități în aer liber, jocuri și experiențe în natură. Fie că petreceți Paștele în familie, cu copiii, în cuplu sau solo, trebuie să știți că există multiple moduri de a transforma această perioadă în ocazii de relaxare și voie bună.

Paștele – nu doar în familie

Vânătoarea de ouă este una dintre cele mai ușor de organizat activități, fiind și foarte versatilă. Ascundeți ouă colorate din plastic, de ciocolată sau vopsite în casă, în curte sau într-un mic areal sigur din parc. Asociați oului și o întrebare de tip trivia, o ghicitoare sau o provocare amuzantă. Participanții trebuie să răspundă corect pentru a păstra oul. La final, cine are cele mai multe răspunsuri corecte poate primi un mic premiu simbolic.

O altă activitate creativă, potrivită pentru toate vârstele, este cursa cu oul în lingură. Fiecare participant primește o lingură cu un ou fiert (ori din alte materiale, pentru siguranță) și trebuie să parcurgă un traseu fără să îl scape. Jocul poate fi organizat acasă, pe iarbă, într-o curte sau într-un parc și este foarte distractiv.

Pentru o experiență diferită, dedicată celor mari, încercați o vânătoare de ouă nocturnă. După lăsarea serii, ascundeți ouăle în casă, curte sau oriunde în aer liber. Puteți marca zona cu felinare sau lanterne. Lumina discretă și atmosfera misterioasă transformă jocul într-o activitate specială, potrivită mai ales pentru grupuri de adolescenți și adulți.

În cuplu, puteți crea egg hunt-ul pentru doi. Fiecare

partener pregătește și ascunde ouă pentru celălalt, cu bilețele ce pot conține provocări jucăușe și romantice. De exemplu: „recrează prima noastră întâlnire în 15 minute”, „spune trei lucruri pentru care ești recunoscător”, „pe ce melodie vrei să dansăm chiar acum?” sau „fă un gest spontan care mă va surprinde”.

Paștele în natură, departe de casă

Paștele poate deveni momentul ideal pentru activități în natură. O drumeție pe un traseu de deal sau de munte vă va oferi ocazia de a observa natura debordantă: păduri de un verde crud, pajiști abia înflorite, pomi înfloriți sau plante aromatice precum leurda și urzicile tinere. Pentru copii, drumeția poate deveni un joc de tip nature hunt. Faceți o listă cu lucruri de găsit: o floare multicoloră, o pană de pasăre, un copac înflorit sau o insectă și transformați explorarea în joc.

În parcurile mari sau în zonele naturale liniștite se pot practica bird watching sau bird listening, întrucât primăvara păsările sunt foarte active, iar cântecul lor poate fi auzit ușor dimineața sau spre seară. Cu un binoclu și o aplicație mobilă de identificare a păsărilor, activitatea devine și mai interesantă.





Bullying în școală

Repere și opțiuni

Bullyingul reprezintă o formă de violență repetată, intenționată, exercitată de unul sau mai mulți elevi asupra unui alt elev, aflat într-o poziție de vulnerabilitate. În anul 2022, conform unui studiu sociologic național, realizat de Salvați Copiii, 1 din 2 copii declară că au fost, la un moment dat, victime ale acestui tip de agresiune.

La nivel comportamental, bullyingul poate lua mai multe forme:

- 1. Bullying fizic** – împingeri, piedici, distrugerea sau confiscarea obiectelor personale;
- 2. Bullying verbal** – jigniri, porecle degradante, amenințări, insulte, remarci umilitoare, comentarii legate de aspect, etnie, statut social, dizabilități;
- 3. Bullying relațional (social)** – excludere, zvonuri umilitoare, bârfă pentru izolarea victimei de alți potențiali prieteni;
- 4. Cyberbullying** – mesaje jignitoare, distribuirea de imagini fără consimțământ, comentarii publice umilitoare, amenințări online.

Primii pași ai părinților pentru a gestiona situațiile de bullying

Părinții au un rol crucial în identificarea și gestionarea situațiilor de bullying. Primul pas este să ascultați copilul fără a minimaliza situația, fără a-l judeca, arătându-i că sunteți cu totul de partea sa. Notați detaliile incidentelor, inclusiv martorii care ar putea susține modul de desfășurare a acestora.

Al doilea pas important este acela de a crea un plan de siguranță pentru copil, prin identificarea colegilor suportivi și comunicarea constantă cu profesorii, dar și prin identificarea unor strategii concrete



prin care copilul să fie în grupul său mai mult timp (trasee comune, petrecerea pauzelor).

Următorul pas este de a informa, în scris, dirigintele sau învățătorul. Puteți cere convocarea comisiei anti-bullying din școală, precum și consiliere pentru copil. Școala este obligată să investigheze situația și să ia măsuri de protecție pentru victimă. Dacă situația persistă, se va depune o sesizare la Inspectoratul Școlar, iar în cazuri severe se poate sesiza poliția și Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului.

În fapt, mulți părinți aleg să mute copilul victimă la altă școală pentru a ușura

stresul, în timp ce alții pot solicita mutarea agresorului sau rezolvarea situației prin încetarea agresiunilor – soluții mai lente, care necesită intervenții susținute. Chiar dacă bullyingul este un fenomen general, impactul lui variază asupra victimei, astfel încât ambele variante de intervenție îi pot fi benefice.

Părinții, copiii, profesorii sau martorii bullyingului pot apela linia telefonică SchoolHUB – 0374 078 078, funcțională în intervalul 08:00–20:00, 7 zile pe săptămână, pentru suport de urgență, informare și orientare în gestionarea situației.

www.uronat.ro

Acțiune triplă asupra tractului urinar!

URONAT[®]gold

Supliment alimentar

Contribuie la funcționarea optimă
a sistemului urinar (Splinuță)
Acțiune detoxifiantă (Mesteacăn)



15 capsule



- ✓ **Benefic pentru sistemul urinar**
- ✓ **Acțiune detoxifiantă**
- ✓ **Efect diuretic**

Extract de
Splinuță

Extract din
Mesteacăn

Extract din
Urzică

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

**HUMER**

100% apă de mare nediluată.

Ca grija ta pentru cei dragi.

+15 ani ✓

+1 lună ✓



Nu provoacă dependență



Produs recomandat de:
SOCIETATEA ROMÂNĂ DE MEDICINĂ
SIBITANĂ



MagnaPharm
Clean Team. Clean Solutions.

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

MNS-001 (644/03/2026)



De ce sunt mereu obosit?

Cauze frecvente, dar și mai puțin cunoscute

Simți că nu ai energie, te trezești fără să fii odihnit sau că oboseala nu dispăre indiferent cât dormi? Nu ești singurul. Aceste simptome pot avea numeroase cauze – de la simple obiceiuri greșite, până la afecțiuni medicale ce necesită evaluarea medicului.

Somn insuficient sau de proastă calitate

Nu contează doar câte ore dormi, ci și cum dormi. Somnul fragmentat, culcatul târziu, trezirile frecvente sau un program de somn haotic împiedică organismul să se refacă, somnul fiind superficial. Insomnia și apneea de somn nu permit creierului să intre în starea de somn profund, esențială pentru recuperare.

Stresul cronic și suprasolicitarea mentală

Stresul constant ține corpul într-o stare de alertă permanentă. Hormonii de stres, precum cortizolul, pot perturba somnul, digestia și capacitatea de concentrare. În timp, această stare duce la epuizare fizică și mentală.

Deficiențe nutriționale și hidratare insuficientă

Organismul are nevoie de „materie primă” pentru a produce energie. Aceasta vine din alimentație corectă și echilibrată, bogată în fier, vitamina B12, vitamina D sau magneziu.

Lipsa lor poate duce la oboseală persistentă, amețală și dificultăți de concentrare.

La fel de importantă este hidratarea. Consumul insuficient de apă încetinește circulația sângelui și procesele metabolice, creând senzația de moleșală și lipsă de vlagă.

Dezechilibre hormonale

Hormonii au un rol central în nivelul de energie.

Funcționarea prea lentă a glandei tiroide încetinește metabolismul, iar dezechilibrele hormonale – inclusiv cele legate de cortizol sau de hormonii sexuali – pot contribui la oboseală, mai ales atunci când sunt asociate cu stres, lipsă de somn sau schimbări majore.

Alimentația haotică și variațiile glicemiei

Mesele bogate în zahăr, produsele ultraprocesate sau mâncatul haotic pot provoca fluctuații bruște ale nivelului de zahăr din sânge, cu senzația de „vârf”

scurt de energie, urmat de o cădere accentuată, cu somnolență și lipsă de concentrare.

Lipsa mișcării sau suprasolicitarea fizică

Un stil de viață sedentar reduce capacitatea organismului de a produce energie eficient. Mușchii, inima și plămânii devin mai puțin „antrenați”, iar oboseala apare rapid, chiar și la eforturi mici. Pe de altă parte, antrenamentele intense, fără suficientă recuperare, pot avea același efect.

Pe lângă cauzele comune de mai sus, există și factori mai discreți care pot contribui la oboseala cronică, precum: recuperarea postoperatorie sau tratamentele anti-cancer, boli autoimune și neurologice, sindromul de oboseală cronică, anumite medicamente, precum antihistaminicele și antidepresivele, dar și factori de mediu, ce pot perturba ritmul natural de somn.





Astenia de primăvară

- când să te îngrijezi

Astenia de primăvară nu este o boală propriu-zisă, ci o stare temporară, care apare de obicei la schimbarea anotimpurilor. Acest fenomen de adaptare durează, în medie, 2-3 săptămâni.

Ce este astenia de primăvară?

În ghidurile medicale actuale, „astenia de primăvară” nu este un diagnostic medical oficial. Este încadrată de specialiști adesea ca dezechilibru temporar al ritmului circadian, reacție la modificările hormonale sezoniere sau chiar drept debut sau agravare a unei stări de anxietate sau depresie.

Cum se manifestă astenia?

Astenia este o stare temporară caracterizată de lipsă de energie, slăbiciune, oboseală fizică și mentală, lipsă de forță și reacții

întârziate la stimuli. Această stare persistă în momentele de repaus fizic și se poate agrava în timpul sau după un efort fizic minim.

Cele mai frecvente cauze ale asteniei

Astenia poate fi o manifestare a multor tulburări fizice sau psihice. Cele mai frecvente cauze psihice ale asteniei sunt anxietatea și depresia. Cauzele fizice ale asteniei sunt foarte numeroase, astenia fiind un simptom nespecific. Printre tulburările și afecțiunile care se pot manifesta prin astenie se numără: deficitul de vitamine, minerale și alți nutrienți esențiali, anemia, lipsa somnului, dereglările hormonale, afecțiunile respiratorii (răceală, gripă, alergii), afecțiunile glandei tiroide, bolile cardiovasculare, diabetul, cancerul cu diverse localizări.

Când să te îngrijezi

Dacă astenia este ușoară și durează 2-3 săptămâni, nu sunt motive de îngrijorare. Dacă oboseala este severă și afectează activitatea zilnică, apar palpitații, scădere inexplicabilă în greutate, tristețe persistentă, tulburări de somn sau alte simptome îngrijorătoare (amețeli, confuzie mentală, vedere neclară, dureri în piept, respirație îngreunată etc.), se recomandă investigații pentru a exclude alte cauze.

Cum tratăm corect astenia?

În toate afecțiunile, inclusiv în cazul asteniei, tratamentul corect trebuie să se adreseze cauzei. Dacă astenia este cauzată de lipsa somnului sau de munca excesivă, recomandarea este somnul și relaxarea activă. Dacă deficitul de vitamine, minerale și alți nutrienți este cauza, soluția este suplimentarea acestora. Dacă astenia este un simptom al unei afecțiuni cronice sau acute, tratamentul se va adresa bolii de bază.

Astenia poate fi un simptom pentru multe afecțiuni. Dacă iei doar diverse remedii pentru energie, poți întârzia diagnosticul. Nu este normal să fii mereu obosit. Mergi la medic dacă oboseala persistă și dacă nu ai o cauză obiectivă pentru lipsa ta de energie.





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.



PlantExtrakt®
natura sănătății tale



Dentosept® EXPERT în inflamația gingiilor și a mucoasei orale

- ✓ Afte
- ✓ Intervenții stomatologice
- ✓ Gingii iritate
- ✓ Aparat dentar
- ✓ Proteză dentară
- ✓ Erupție dentară dureroasă
- ✓ Respirație proaspătă





Când tratamentul antialergic nu funcționează

Recomandările medicilor

Din ce în ce mai mulți oameni suferă de alergii sezoniere, primăvara, vara și toamna, provocate de polenuri, ori perene, determinate de acarieni, părul de animale, mușegaiuri. Schimbările climatice, încălzirea globală și lipsa unor măsuri de eradicare a buruienilor din mediul urban contribuie la o exacerbare a simptomelor, ce, uneori, pot provoca o deteriorare considerabilă a calității vieții. Ce soluții există?

Recomandări pentru controlul simptomatologiei alergiilor sezoniere

1. Nu așteptați apariția simptomelor! Dacă știți perioada în care încep, în mod normal, simptomele alergiei (strănut, prurit, congestie nazală sau conjunctivită alergică), administrați tratamentul înaintea apariției acestora. Astfel, corpul este mai bine pregătit să reacționeze și simptomele pot fi prevenite, nu doar tratate după apariție.

2. Adaptați medicamentele la simptomele specifice. Nu toate medicamentele pentru alergii funcționează pentru orice simptom. Recomandările generale sunt de a utiliza decongestionante și spray-uri nazale cu corticosteroizi pentru congestia și

inflamația nazală, picături oftalmice antihistaminice pentru conjunctivita alergică și medicamente orale antihistaminice pentru strănuturi și mâncărimi cutanate. Acestea pot fi combinate, pentru efect optim.

3. Folosiți corect sprayul nazal. Mulți oameni își înclină capul spre spate când folosesc spray nazal, dar metoda corectă este o ușoară aplecare în față. Așa, medicamentul rămâne în nas și nu se scurge în gât. De asemenea, sprayurile decongestionante nu ar trebui folosite mai mult de 3 zile consecutiv – pot provoca dependență.

4. Fiți consecvenți cu administrarea. Nu întrerupeți tratamentul atunci când vă simțiți mai bine, întrucât simptomele pot reveni rapid. Administrați medicamentele așa cum v-a prescris medicul.

5. Păstrați corect medicamentele, conform prospectului. Umiditatea din baie poate altera chimic ingredientele, reducând eficiența lor. Medicamentele lichide nu trebuie puse în frigider decât dacă prospectul indică acest lucru – aerul rece le poate afecta structura, ducând la cristalizare sau separare.



6. Aplicați metode de prevenție acasă și afară: purificatoare de aer și aspiratoare cu filtru HEPA, huse anti-alergene pentru saltea și pernă, mască de protecție și mănuși pentru sesiunile de grădinarit. Utilizați aplicații ce monitorizează nivelul polenurilor și, pe cât posibil, stați la interior atunci când calitatea aerului este scăzută.

7. Mergeți la medicul alergolog, mai ales dacă aveți alergii frecvente sau simptome severe. Medicul specialist vă va ajuta să identificați cauza exactă prin testări și vă poate prescrie tratamente personalizate.

Poți uita de diaree

**Aționează după o oră
de la administrare**



**ambalaj
nou
20 capsule**



Adulți și copii cu vârsta cuprinsă între 6-17 ani Diaree acută: doza inițială recomandată este de 2 capsule sau comprimate orodispersabile (4 mg) pentru adulți și o capsulă sau comprimat orodispersabil (2 mg) pentru copii, după fiecare scaun diareic. Diaree cronică: doza inițială este de 2 capsule sau comprimate orodispersabile (4 mg) pe zi pentru adulți și o capsulă sau comprimat orodispersabil (2 mg) pe zi pentru copii: această doză inițială trebuie ajustată până la obținerea a 1-2 scaune solide pe zi, rezultat la care se ajunge de obicei cu o doză de întreținere de 1-6 capsule sau comprimate orodispersabile (2- 12 mg) pe zi. Doza maximă recomandată pentru diareea acută și cronică este de 8 capsule sau comprimate orodispersabile (16 mg) pe zi la adulți; la copii, doza trebuie ajustată în funcție de greutatea corporală (3 capsule sau comprimate orodispersabile/20 kg) dar care nu trebuie să depășească un maxim de 8 capsulesau comprimate orodispersabile pe zi. Contraindicații: copii cu vârsta sub 6 ani, în sarcină și alăptare. Atenționări: în cazul diareei acute, dacă nu este observată o îmbunătățire a stării clinice în 48 de ore de la administrare, trebuie întrerupt tratamentul cu Imodium, iar pacientul trebuie îndrumat să consulte un medic. Se recomandă prudență la pacienții care conduc vehicule sau folosesc utilaje, deoarece poate să apară somnolență, oboseală sau amețeli. Aceste medicamente conțin clorhidrat de loperamidă și se pot elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului. Medicamentele expirate și/sau neutilizate se consideră deșeuri periculoase. Viză de publicitate nr.: 7291/05.06.2025



Comunicarea non-violentă pentru armonie în cuplu

Ce este comunicarea non-violentă

Comunicarea non-violentă este o strategie de comunicare dezvoltată de psihologul Marshall Rosenberg, care pune accent pe empatie, onestitate și respect reciproc. Scopul ei nu este doar gestionarea conflictelor, ci crearea unei relații de respect profund între parteneri, în care fiecare se simte văzut, auzit și valorizat. Comunicarea non-violentă are multiple aplicații, în psihoterapia de cuplu fiind folosită ca metodă de aplanare a conflictelor, de prevenire a lor și de consolidare a relației.

Girafe și șacali

Metaforele girafei și șacalului sunt imagini folosite de Marshall Rosenberg pentru

a explica spiritul comunicării non-violente. Girafa este animalul cu cea mai mare inimă dintre mamiferele terestre, iar aceasta devine simbolul persoanei care comunică „din inimă”. Gâtul ei lung reprezintă perspectiva: capacitatea de a privi situația de la distanță, obiectiv.

În contextul comunicării non-violente, „a vorbi limba girafei” înseamnă a exprima sincer ceea ce simți și ai nevoie, fără a-l răni pe celălalt, și a asculta apoi cu adevărat ce se întâmplă în interiorul lui. Este opusul „limbajului șacalului”, care critică, acuză, interpretează, pretinde anumite lucruri, condiționează și atacă.

„Când nu mă ții în brațe, mai ales după discuții serioase, mă simt nesigură și am nevoie de apropiere și afecțiune. Ai fi dispus să mă îmbrățișezi acum?”

„Când lucrurile nu merg în direcția pe care o văd eu, mă simt tensionat și mi-e teamă de riscuri. Eu am nevoie de colaborare și siguranță. Putem găsi împreună o soluție care să funcționeze pentru amândoi?”

Comunicarea de tipul girafă identifică în mod corect nevoile din spatele cerințelor, emoțiile și contextele în care apar, oferind spațiu de negociere și acceptare a nevoilor diferite, de căutare a soluțiilor acceptabile pentru amândoi partenerii.



lată mai jos câteva exemplificări ale acestora:
„Dacă nu mă ții în brațe, nu mă iubești!”
„Trebuie să faci cum zic eu!”

Comunicarea de tipul șacal condiționează, învinovățește, manipulează și pretinde de la cealaltă persoană concesii, în timp ce oferă prea puțină înțelegere și disponibilitate de a depune eforturi proprii.





Cereri, pretenții, nevoi

Diferențierea dintre cerere, pretenție și nevoie este esențială pentru armonia în cuplu, deoarece de aici pornește tonul întregii interacțiuni. Dar cum facem diferența între ele, mai ales că, de cele mai multe ori, limbajul folosit ne poate induce în eroare? „Am nevoie să mă îmbrățișezi” nu este exprimarea unei nevoi, deși conține cuvântul „nevoie”, fiind necesar să conștientizăm o diferență fundamentală: nevoia se referă la sine, cererea și pretenția se referă la partener.

O nevoie este ceva profund uman și universal – nevoia de siguranță, de apreciere, de conectare, de autonomie, de ordine, de afecțiune. Nevoile nu sunt negociabile, pentru că nu sunt „mofturi”; ele există pur și simplu și merită respectate.

În schimb, modul în care alegem să ne satisfacem nevoile poate varia. Aici apare diferența dintre cerere și pretenție. O cerere este o invitație deschisă, formulată clar și pozitiv, care îi lasă partenerului libertatea de a spune „da” sau „nu”, fără teamă de consecințe. O pretenție, în schimb, este o cerere în care libertatea dispare: mesajul implicit este „trebuie să faci asta ca să

fie bine între noi”, iar refuzul este întâmpinat cu supărare, critică sau retragere.

Practicarea comunicării non-violente

1. Porniți de la observațiile concrete, obiective, fără judecăți. „Când văd hainele pe canapea...” clarifică obiectiv contextul despre care partenerii vor discuta, în vreme ce „ești dezordonat” deja etichetează și trezește reacții defensive în partener.

2. Exprimați-vă emoțiile, fără acuzații ascunse.

Identificarea și exprimarea emoțiilor reale (frustrare, tristețe, îngrijorare), iar nu a pseudo-emoțiilor („mă simt ignorat” – care este, de fapt, o acuzație), contribuie la deschidere și apropiere în cuplu, atunci când ambii parteneri se pot ridica la înălțimea respectului reciproc. Dezvăluirea de sine implică vulnerabilizare, de aceea practicarea ei cu parteneri toxici nu este recomandată.

3. Exprimați-vă nevoile.

Fiecare emoție indică o nevoie: de ordine, de conectare, de siguranță, de apreciere, de autonomie, de respect. În cuplu, recunoașterea nevoilor este esențială pentru a evita reproșurile.

4. Formulați cereri, nu pretenții.

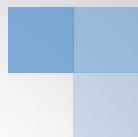
O cerere este o invitație concretă la acțiune, formulată pozitiv. Exemplu: „Ai putea să pui hainele în coș în seara asta?” în loc de „Nu mai lăsa hainele peste tot”.

5. Ascultați înțelegător, empatic, răspunsurile partenerului.

Empatia înseamnă să fiți prezent, să încercați să înțelegeți ce simte și ce are nevoie celălalt, fără a sări imediat cu soluții sau justificări.

6. Negociați. Căutați zona de mijloc, una în care nevoile sunt împlinite în moduri acceptabile pentru amândoi. Pentru ca acest lucru să fie posibil, este nevoie să vă amintiți că, într-o relație, este nevoie și de efort, iar comoditatea nu este indicatorul succesului.

În concluzie, atunci când învățăm să ne exprimăm emoțiile și nevoile fără a le transforma în obligații pentru celălalt, relația devine mai sigură, mai caldă și mai cooperantă, având la bază respectul reciproc și bunăvoința de a vedea în celălalt un partener egal.





Nu doar pentru
bebeluși, pentru
toată familia





Gimnastica facială pentru fermitatea pielii

Dacă mușchii corpului pot fi tonificați prin exerciții, de ce nu ar putea beneficia și mușchii feței de același principiu? Trendul „facial fitness” sau gimnastica facială prinde tot mai mult contur, beneficiile sale fiind studiate în întreaga lume, iar aplicații mobile dedicate fiind dezvoltate pentru a-l face cât mai accesibil. Totuși, din perspectiva dermatologică, este important să înțelegem ce poate și ce nu poate oferi această practică.

Ce este gimnastica facială?

Gimnastica facială include o varietate de tehnici, ce pot face parte din ritualul de îngrijire a tenului: exerciții musculare repetitive, masaj limfatic, face yoga, utilizarea unor dispozitive speciale sau instrumente precum gua sha ori rolele de jad. Conform dermatologilor, gimnastica facială urmărește stimularea mușchilor și a circulației, uneori în combinație cu aplicarea de seruri sau creme, pentru a facilita mișcarea și a amplifica efectele metodelor utilizate.

Ce spun studiile?

Cercetările sunt încă limitate și de mici dimensiuni, însă există câteva date interesante. Studiul publicat în anul 2017 în revista JAMA Dermatology a demonstrat că femeile între 40 și 65 de ani care au practicat face yoga timp de 20 de săptămâni au prezentat o îmbunătățire a plenitudinii faciale și un

aspect mai tânăr. În alte studii, instrumente precum Pao sau piatra gua sha pot crește volumul și tonicitatea mușchilor faciali, dar și microcirculația cutanată, după opt săptămâni de utilizare. Masajul limfatic reduce edemul și stimulează drenajul limfatic, însă oferă puține efecte anti-aging directe.

Beneficii și atenționări

Gimnastica facială nu poate înlocui tratamentele dermatologice clasice, dar aduce beneficii vizibile atunci când face parte din ritualul de îngrijire și este practică consecvent. Masajul facial și exerciții precum ridicarea pomeților, rotirile ochilor și ridicarea sprâncenelor, dar și altele pe care le puteți găsi în tutoriale sau aplicații online, contribuie la: îmbunătățirea circulației și un aspect mai luminos al pielii, reducerea temporară a edemului în zona ochilor, relaxarea tensiunii musculare, utilă pentru cei care înclăștează maxilarul sau își încordează fruntea, conștientizarea expresiilor faciale și reducerea obicezurilor care duc la formarea ridurilor.

Pentru siguranța dumneavoastră, spălați-vă întotdeauna pe mâini și pe față înainte, practicați cu moderație, întrucât excesul poate duce la formarea liniilor de expresie, și utilizați dispozitive și tehnici blânde, care nu provoacă iritații. De asemenea, dacă suferiți de afecțiuni dermatologice, dureri faciale, probleme articulare temporomandibulare sau ați avut intervenții recente, discutați cu medicul înainte.



HALEON



EFECT RAPID și PUTERNIC ANTIINFLAMATOR



**PENTRU DURERILE
DE SPATE ȘI
ARTICULARE**

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



— DISPOZITIV MEDICAL · EXTRACTE NATURALE

Alinare rapidă. *Acolo unde contează.*

Tratament local pentru hemoroizi și fisuri anale — fără cortizon, fără conservanți, cu rezultate vizibile.

CE FACE



Elimină rapid durerea și arderea

A acțiune locală de la prima aplicare



Oprește sângerarea

Efect hemostatic prin extracte active



Reduce inflamația

Anti-inflamator natural, fără hormoni



Cicatrizează fisurile

Regenerare tisulară accelerată

FORMULA ACTIVĂ

- Aloe Barbadensis *cicatrizant*
- Geranium Thunbergii *hemostatic*
- Pogostemon Cablin *anti-inflamator*

MOD DE UTILIZARE

- 1 Aplicați gelul pe zona afectată de 4-6 ori pe zi
- 2 Pentru hemoroizi interni: folosește aplicatorul cu filet inclus
- 3 Continuați 7-14 zile sau conform recomandării medicului



PharmaGenix®



Igiena intimă

– cele mai frecvente greșeli

Îngrijirea corectă a zonei intime este importantă pentru femeile de toate vârstele, trebuie aplicată pe parcursul întregii vieți și trebuie învățată din copilărie.

De ce este importantă igiena intimă corectă?

O igienă incorectă conduce la infecții în zona genitală și la infecții urinare, la inflamații și alte leziuni genitale, boală inflamatorie pelvină, infertilitate etc.

Igiena intimă – cele mai frecvente greșeli

Produce neadecvate pentru igiena intimă

Produsele de igienă intimă cu pH alcalin distrug flora normală genitală, iar cele parfumate pot cauza dermatită de contact anogenitală. Acestea ar trebui să aibă un pH acid, între 3,5–5,5, și să conțină lactobacili sau acid lactic.

Toaleta intimă incorectă

Spălarea zilnică a zonei intime se face doar extern, cu produse adecvate, iar ștergerea zonei intime se face dinspre față spre spate.

Șervețele intime umede versus uscate

Multe sortimente conțin alcool pentru protecție antimicrobiană, dar pot distruge microflora normală.

Spălăturile vaginale de rutină

Specialiștii nu recomandă spălăturile vaginale de rutină, deoarece pot distruge flora vaginală naturală. Acestea sunt recomandate doar la indicațiile medicului,

în caz de infecții sau secreții maronii postmenstruale. Se recomandă administrarea de probiotice, locale sau sistemice, după spălăturile vaginale.

Absorbantele zilnice, lenjeria sintetică și îmbrăcămintea prea strâmtă

Toate acestea afectează echilibrul zonei intime. Se recomandă evitarea absorbantelor zilnice, lenjerie de bumbac și îmbrăcămintea lejeră.

Îngrijirea incorectă în timpul menstruației

Frecvența scăzută a băilor și tampoanele interne folosite în perioada menstruației cresc riscul infecțiilor genitale. Cupele menstruale pot avea un risc similar cu tampoanele. Se recomandă absorbantele de unică folosință și schimbarea acestora la interval de 3–6 ore.

Igiena incorectă legată de contactul sexual

În timpul actului sexual nu

folosiți lubrifianți pe bază de vaselină sau uleiuri, ci pe bază de apă. Este foarte importantă spălarea externă înainte și după contact, utilizarea prezervativelor, urinarea la scurt timp după contact.

Epilarea înainte de mersul la bazin

Epilarea poate provoca leziuni sau iritații, motiv pentru care este nerecomandată în ziua în care mergi la piscină sau la mare.

Îngrijirea incorectă la menopauză

Din cauza uscăciunii vaginale se recomandă produse adecvate de igienă și utilizarea de hidratante vaginale de 1–3 ori pe săptămână și în timpul raporturilor sexuale.

Pentru menținerea sănătății feminine, respectați regulile de îngrijire intimă corectă și mergeți anual la controalele ginecologice de rutină.



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 <https://www.alphega-farmaciero/campanii-de-preventie/?pagina=1> pentru mai multe detalii

SEBOREIC, MIXT, NORMAL, USCAT SAU DESHIDRATAT? CUM ESTE TENUL TĂU?

Campanie de prevenție, educare și informare afecțiuni ale pielii



Scanează codul QR
și află mai multe!

Cutaden[®]

cremă protectoare **bebe**

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



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

PROTECȚIE ÎMPOTRIVA:

- eritemului fesier
- iritației pliurilor cutanate

Cutaden[®]

repair

- 🟡 asigură emolieră intensivă
- 🟡 sprijină refacerea barierei cutanate
- 🟡 îmbunătățește aspectul pielii
- 🟡 absorbție rapidă în piele

Protejează și repară în profunzime pielea uscată



Antibiotice **at**
www.antibiotice.ro



Fazele lunii

Ceasul lunar al oamenilor, în pericol

Factor vital pentru reproducere și somn, sau ghid în călătorii, Luna a jucat dintotdeauna un rol important în evoluția viețuitoarelor de pe Pământ. Odată cu evoluția tehnologiei, iluminatul artificial nocturn a devenit, însă, tot mai prezent, prelungind timpul de veghe și schimbând intervalele de activitate profesională și socială, fenomen ce poate perturba semnalele naturale asociate ciclului lunar, așa cum sugerează numeroase studii.

Fazele lunii, somnul și activitatea hormonală a oamenilor

Unele cercetări recente sugerează că oamenii au o sensibilitate biologică față de ciclul lunar. Un studiu publicat în 2013 a arătat că, în jurul lunii pline, participanții au adormit, în medie, cu 5 minute mai greu, durata totală de somn s-a redus cu aprox. 20 de minute, iar activitatea undelor profunde s-a diminuat cu 30%. Nivelul melatoninei, hormonul care reglează somnul, a fost, de asemenea, mai redus, chiar și fără expunere directă la lumina lunii, sugerând o posibilă influență internă a ritmului lunar.

Alte studii desfășurate în medii cu iluminat artificial redus (comunități indigene din Argentina), dar și în orașe moderne, arată variații ale somnului pe parcursul ciclului lunar: oamenii tind să meargă la culcare mai târziu și să doarmă mai puțin în zilele premergătoare lunii pline. Aceasta sugerează că iluminatul artificial modern – de la lumina stradală la ecrane – poate dilua sau perturba semnalele naturale ale lunii, fără a le elimina complet, afectând secreția de melatonină și alte ritmuri hormonale legate de somn.

Luna și reproducerea

Lumina lunii joacă un rol important în sincronizarea reproducerii la unele organisme marine. Multe specii de corali eliberează simultan ovulele și spermatozoizii în apă în perioada de lună plină. Astfel, lumina lunară funcționează ca un semnal natural care coordonează acest proces la scară largă.

Chiar și în cazul oamenilor, studii longitudinale au observat corelații pozitive între ciclul menstrual și fazele lunii, în condiții cu iluminat artificial redus. Astfel, ciclul menstrual poate tinde să se

sincronizeze parțial cu ciclul lunar de aproximativ 29,5 zile, în special cu fazele de lună plină sau lună nouă. Apoi, pe fondul poluării luminoase (iluminatul artificial puternic și utilizarea ecranelor), această sincronizare scade, fiind prezentă, în anumite condiții, doar în luna ianuarie, atunci când Luna, Pământul și Soarele exercită efecte gravitaționale mai puternice.

Așadar, pentru a proteja semnalul biologic al ceasului lunar intern, sincronizat cu fazele lunii, seara, reduceți iluminatul artificial, privitul la ecrane și petreceți timp în afara zonelor urbanizate, de exemplu la țară, pe munte sau pe o plajă retrasă.





Spălăm sau nu spălăm alimentele?



Igiena alimentară este esențială, deoarece ne protejează de infecții. Spălarea și prepararea termică a alimentelor elimină reziduuri de pământ, polen, pesticide, virusuri și bacterii precum Salmonella sau E. coli, ce pot provoca simptome gastrointestinale severe, unele necesitând chiar și spitalizare. Dar când și ce alimente trebuie spălate?

Fructe

Fructele trebuie spălate sub jet de apă rece înainte de consum, pentru a elimina microbi și reziduurile de praf, polen și pesticide. Ghidurile internaționale recomandă spălarea cu apă, apă cu bicarbonat sau apă cu oțet din vin, pentru a reduce pesticidele de pe suprafața fructelor, fără a fi nevoie de soluții speciale. Utilizați un burete sau o perie pentru fructele cu coaja tare.

Legume

Legumele se spală bine sub apă curentă, indiferent dacă vor fi consumate crude sau preparate termic. CDC recomandă clătirea tuturor legumelor, inclusiv a celor cu coaja groasă. Rădăcinoasele

trebuie curățate bine cu buretele sau peria, pentru a îndepărta tot pământul.

Frunze verzi și mixuri de salată ambalate

Dacă ambalajul menționează „gata de consum” sau „spălat”, nu este necesară respălarea; însă, pentru siguranța personală, o puteți face. Procesele industriale de spălare sunt multiple și controlate. Totuși, dacă frunzele nu sunt etichetate astfel, trebuie clătite bine sub apă rece pentru a elimina solul și eventualele bacterii.

Ciuperci

Ciupercile absorb apă, ceea ce le poate afecta textura. Curățați solul și alte resturi vegetale vizibile prin ștergerea lor cu un șervet umed, o perie moale sau prin clătirea rapidă înainte de a le consuma crude sau gătite. Taiati puțin din baza piciorului dacă este uscată sau murdară.

Carne de pui, vită, porc și pește

Carnea crudă NU se spală. Spălarea răspândește bacteriile de pe carne pe suprafețe sau chiar pe

ustensilele de bucătărie, prin stropire. Singura metodă sigură de eliminare a bacteriilor este gătirea la temperaturi ridicate, astfel încât interiorul bucății de carne să ajungă la 74–75°C (pui), 63–65°C (vită, porc, pește) și 71–72°C (vită sau porc tocat). Temperatura internă variază în funcție de grosimea cărnii și de temperatura de preparare, cea mai bună metodă de măsurare fiind un termometru alimentar.

Ouă

Ouăle nu se spală înainte de depozitare, ci doar înainte de preparare și numai dacă prezintă pene, urme de pământ sau fecale ori au fost colectate direct din gospodărie. Spălarea poate deteriora pelicula protectoare de pe suprafață și permite pătrunderea bacteriilor prin coaja poroasă.

Cereale și leguminoase

Fasolea, năutul, linteia și unele cereale pot conține praf sau impurități. Clătiți-le înainte de gătire pentru a reduce contaminanții și a îmbunătăți textura.

Pentru igiena corectă a urechilor!

- facilitează dizolvarea și eliminarea dopurilor de ceară existente
- este ideal pentru cei care practică înotul sau scufundările, dar și pentru utilizatorii de căști audio intraauriculare



 **COPII DE
PESTE 6 LUNI**



 **COPII DE
PESTE 3 ANI**

Împotriva durerii și a infecțiilor urechii!

- ameliorează durerea
- ajută în cazul inflamației

Fluxiv®

Circulație sănătoasă la activ!

Fluxiv® comprimate
contribuie la sănătatea
circulației vasculare



Fluxiv® cremă tonică
contribuie la menținerea
elasticității, hidratării
și tonicității pielii



Fluxiv® comprimate este un supliment alimentar și nu trebuie să înlocuiască o dietă variată, echilibrată și un stil de viață sănătos.

Antibiotice **at**





Dieta antiinflamatoare: alimente care reduc inflamația și cresc energia

În lunile reci de iarnă, alimentația noastră este marcată de preparate consistente, bogate în grăsimi și carbohidrați rafinați, care au rolul de a oferi energie rapidă și o senzație de confort, într-o perioadă cu mai puțină lumină și activitate fizică redusă. Totuși, odată cu venirea primăverii, organismul are nevoie de o schimbare de ritm, cu mese mai ușoare, bogate în nutrienți ce reduc inflamația și susțin nivelul de energie.

Acum avem la dispoziție o varietate de alimente proaspete locale: verdețuri, legume noi și fructe de sezon – care furnizează antioxidanți, fibre și compuși bioactivi cu rol antiinflamator. În tradiția creștină, această perioadă coincide cu Postul Paștelui, caracterizat printr-un consum mai mare de alimente vegetale și evitarea produselor de origine animală, alimentație ce se apropie mult de principiile moderne ale unei diete antiinflamatoare.

Ce alimente de sezon antiinflamatoare găsim în România?

Spanacul și alte frunze verzi (șalata verde, leurda sau măcrișul) sunt surse excelente de vitamina C, vitamina K, magneziu și carotenoizi. Acești nutrienți ajută la reducerea stresului oxidativ și susțin



funcționarea sistemului imunitar. Consumul regulat de verdețuri în salate, ca adaos la mâncare gătită sau în sandviciuri, este asociat cu reducerea markerilor inflamatori și cu o mai bună sănătate cardiovasculară.

Ridichile de primăvară, frecvent întâlnite în piețe, conțin vitamina C și compuși antioxidanți cu efect antiinflamator. Gustul lor ușor picant stimulează digestia și secreția de enzime digestive, fiind utile mai ales după alimentația mai grea din sezonul rece, iar frunzele lor gustoase se pot consuma în mixuri de salate.

Sparanghelul este cultivat și în România, fiind apreciat pentru conținutul mare de fibre, acid folic, antioxidanți și saponine vegetale, compuși care pot contribui la reducerea inflamației și la protecția celulară. În plus, are un efect ușor

diuretic, susținând eliminarea excesului de lichide și detoxifierea naturală a organismului. Sotați, fierbeți la abur sau consumați ca atare sparanghelul.

Ceapa verde și usturoiul verde sunt alimente simple, dar valoroase din punct de vedere metabolic. Conțin compuși sulfurați cu efect antioxidant și antiinflamator, care pot susține sănătatea vasculară și imunitatea.

Căpșunile, care apar spre finalul primăverii, aduc un aport ridicat de vitamina C, sunt bogate în polifenoli, în special antocianine și acid elagic, cu rol antioxidant puternic, și fibre. Consumul constant de căpșune contribuie la scăderea markerilor inflamatori, la metabolismul energetic și la protecția sistemului cardiovascular, prin îmbunătățirea profilului lipidic.



Cât de ușor vă ridicați de pe scaun

Testul esențial pentru independență

Independența după vârsta de 60–65 de ani nu este un lux, ci o nevoie vitală. Fiecare așezare și ridicare de pe scaun, fiecare pas făcut fără ajutor, înseamnă libertate și demnitate. Când aceste mișcări încep să pară dificile, apar și alte probleme care denotă fragilitatea organismului: mers mai lent, echilibru scăzut, risc mai mare de căderi și accidentări. Testul simplu de evaluare funcțională a sănătății aparatului musculoscheletal se numește „30 Seconds Sit to Stand Test” – ridicarea de pe scaun în 30 de secunde.

Ce este testul de ridicare de pe scaun în 30 de secunde?

Ridicatul de pe scaun pare un gest banal, dar pentru mulți adulți, mai ales după 60 de ani, devine un indicator real al stării de sănătate și de independență. Testul este foarte simplu. El presupune ca, timp de 30 de secunde, o persoană să se ridice și să se așeze de cât mai multe ori pe un scaun lipit de perete, fără sprijin în mâini. Se numără ridicările complete, un număr mai mare de ridicări indicând o bună condiție fizică. Pe de altă parte, valorile reduse semnaleză slăbiciune musculară și necesitatea începerii unui program de exerciții.

Rezultatele pot fi comparate cu valorile de referință

pentru fiecare grupă de vârstă. De exemplu, un bărbat cu vârsta între 60 și 64 de ani ar trebui să se poată ridica de aproximativ 16–17 ori, iar o femeie din aceeași categorie de vârstă, de 14–15 ori, valorile scăzând cu câte o ridicare completă la fiecare interval de 5 ani, odată cu înaintarea în vârstă. Un scor mai mic nu arată numai o scădere de forță, ci și un risc mai mare de pierdere a independenței în gesturi simple precum ridicatul de pe scaune, din cadă, utilizarea toaletei, mersul sau urcatul treptelor.

De ce este un exercițiu util acasă ori alături de un kinetoterapeut?

Testul îi ajută atât pe vârstnici, cât și pe aparținători și pe terapeuți să identifice eventuale probleme de motricitate și de forță musculară. De asemenea, poate fi efectuat atât la începutul unui program de exerciții, cât și pe parcurs sau la final,

fiind un indicator direct al progresului.

Acasă, puteți efectua periodic testul de ridicare de pe scaun în 30 de secunde, mai ales după vârsta de 50 de ani, dar și înainte. Veți fi în măsură să identificați precoce limitări funcționale, precum și să acționați în sensul educației privind importanța exercițiilor pentru menținerea forței.

Alături de exerciții fizice de forță, este vital să adaptați alimentația nevoilor vârstei: consumați alimente bogate în proteine vegetale și animale (ouă, brânză slabă, carne de pasăre, vită și pește, leguminoase, sâmburi și semințe) și asigurați-vă că primiți din alimentație mai multe calorii decât consumați, pentru a vă menține la o greutate corporală normală.



www.vedixin.ro

Pentru vedere optimă!



✓ **24 mg LUTEINĂ**
Într-un singur
comprimat

✓ **Contribuie la
menținerea
vederii normale**

Disponibil și în
varianta *90 cpr.



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

Regăsește-ți calmul interior^{1,2}



Doza zilnică de echilibru^{1,2}



- Sprijină rezistența la stres
- Ashwagandha, passiflora, magneziu, zinc și vitaminele B₆ și B₃

- Sprijină un somn sănătos
- Melatonină, valeriană, magneziu și vitamina B₆

1. **Centrum Anti-Stress** conține ashwagandha care îmbunătățește rezistența corpului la stres și floarea pasiunii care contribuie la relaxare.
2. **Centrum Good Night Sleep** conține melatonină, care contribuie la reducerea timpului necesar pentru a adormi; vitamina B₆ și magneziu care contribuie la reducerea oboselei și extenuării.

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

PM-RO-CNT-26-00004



Întinderi pentru detensionare musculară

Exercițiile de întinderi au scopul de a detensiona musculatura și de a crește mobilitatea articulațiilor. Integrarea stretching ului în rutina zilnică, dar și înainte și după antrenamente, ajută la reducerea durerilor musculare și la recuperarea post efort, la prevenirea accidentărilor și vă va permite să efectuați activitățile zilnice cu mai multă ușurință.

Reguli de siguranță

lată 5 reguli principale de siguranță în timpul stretching ului, pentru prevenirea accidentărilor:

1. Încălziți ușor musculatura înainte de stretching (5–10 minute de activitate ușoară: mers, pedalat, mobilizare ușoară).
2. Nu forțați mișcarea până la durere, opriți vă când resimțiți o tensiune ușoară.
3. Executați mișcărilor lent și controlat, fără balans sau mișcări bruște.
4. Mențineți fiecare poziție 20–30 de secunde și repetați de 2–3 ori.
5. Respirați normal.

Exerciții de stretching (S.) pentru principalele grupe musculare

1. Gât (coloana cervicală)

- Înclinare laterală a capului: stați drept și înclinați capul spre umărul drept până simțiți întindere. Repetați pe cealaltă parte.
- S. cervical anterior și posterior: duceți bărbia spre piept, mențineți câteva secunde, apoi ridicați ușor privirea spre tavan. Evitați hiperextensia.



2. Umeri și centura scapulară

- Braț peste piept: aduceți un braț întins peste piept și apăsați ușor cu celălalt pentru a crește întinderea.
- Protracția și retracția umerilor: stați drept, cu brațele întinse înainte și umerii jos. Împingeți brațele ușor înainte, apoi trageți umerii înapoi, apropiind omoplații.

3. Piept (pectoralii)

- S. pectoral la perete: sprijiniți antebrațul pe perete și rotiți trunchiul în sens opus până simțiți întindere în piept.
- S. cu mâinile la spate: împreunați mâinile la spate și ridicați le ușor.

4. Spate (coloana dorsală și lombară)

- Child's Pose: din poziția în genunchi, duceți șezutul spre călcăie și întindeți brațele înainte, pe sol.
- Genunchii la piept: din culcat pe spate, aduceți genunchii spre piept și mențineți poziția, apoi întindeți alternativ câte un picior.

5. Abdomen și flexori ai soldului

- Cobra stretch: culcat pe abdomen, împingeți trunchiul în sus cu brațele.
- Fandare la sol: din poziție de fandare, cu genunchiul din spate pe sol, împingeți bazinul înainte.

6. Fesieri și coapse

- S. coapse posterioare din șezut: stați pe podea cu picioarele întinse și aplecați trunchiul spre vârfurile picioarelor.
- S. cvadriceps din picioare: prindeți glezna la spate și trageți călcăiul spre fesă, menținând genunchii apropiați.

7. Gambe

- S. gambă la perete: sprijiniți mâinile pe perete, cu un picior în față, îndoit, și unul în spate, drept, cu călcăiul pe sol.
- S. gambă pe treaptă: stați pe o treaptă și coborâți ușor călcăiele sub nivel.

“Proteza mea dentară nu mă definește”

Cea mai bună* cremă adezivă **3în1** a noastră



*Fixodent Ultimate: cel mai bun adeziv din gama Fixodent. ***vs. fără cremă adezivă
Acesta este un dispozitiv medical, citiți cu atenție prospectul.



ZzzQuil[®]

Fără stare de somnolență a doua zi

Nu crează dependență

Te ajută să adormi rapid*

Acesta este un supliment alimentar.

Citiți cu atenție informațiile de pe ambalaj

1mg de melatonină ajută la reducerea timpului necesar pentru a adormi



Grădina Botanică „Anastasia Fătu” din Iași, un vis de culoare, vegetație și răcoare



Ultima dată când am vizitat Grădina Botanică din Iași era în aprilie, acum câțiva ani, într-o zi senină, după ce plouase mult înaintea. Sentimentul de eliberare, de nou și de proaspăt ne-a inundat mintea și trupul. Lumina se filtra prin frunzele fragede ale copacilor, iar timpul petrecut pe aleile sinuoase, printre pinii de pe deal, în sere și în secția ornamentală a fost de neuitat. Iată de ce merită să vizitați Grădina Botanică „Anastasia Fătu” din Iași, o dată, de două ori, de zeci de ori, până îi aflați toate secretele.

Istoria zbuțuită a primei grădini botanice din România

Grădina Botanică „Anastasia Fătu” se află, astăzi, pe Dealul Copou și se întinde pe o suprafață de peste 100 de hectare. A fost prima grădină botanică din România,

înființată de Anastasia Fătu în 1856, cu o istorie zbuțuită, mutări repetate ale locației și colecțiilor de plante, proiecte începute și abandonate, dar și mici comori botanice lăsate în urmă prin tot orașul.

Povestea începe în anul 1856. Anastasia Fătu, medic și naturalist, cumpără teren din banii lui și pune bazele primei Grădini Botanice din România, în zona unde acum este Râpa Galbenă. Aici a funcționat până în 1886, când, după moartea lui Fătu, terenul a fost vândut, iar plantele s-au risipit. Nu însă în totalitate, pentru că a doua grădină, cea din Curtea Muzeului de Istorie Naturală, fondată de Societatea de Medici și Naturaliști și organizată de Dimitrie Brândză, a pornit cu o parte dintre plantele donate chiar de Anastasia Fătu. A treia și a patra grădină au existat doar ca proiecte. Lipsa

fondurilor și Primul Război Mondial au pus capăt visului. A cincea grădină botanică a fost dezvoltată în spatele noii Universități, în 1921, și a funcționat timp de 40 de ani. Grădina botanică ce poartă numele inițiatorului se află astăzi pe Dealul Copou și este una dintre cele mai frumoase din țară.

Descoperiți traseul Grădinii Botanice din Iași, prin urmele lăsate în timp și în oraș, ca pe o vânătoare de comori. Mergeți pe Strada Florilor și pe Strada Anastasia Fătu, ambele fiind în apropiere de Râpa Galbenă, aruncați o privire în curtea Muzeului de Istorie Naturală (închis pentru reamenajare), iar apoi căutați mica seră „turn”, în care se cultivau palmieri și bananieri, din parcul de lângă vechea clădire a Universității, de pe Bulevardul Copou.

Grădina Botanică din Iași, astăzi

Grădina este extrem de frumoasă, cu multiple specii de plante, alei largi, dar și întortocheate și romantice. Amplasarea pe deal îi oferă un relief variat, iar o plimbare aici se transformă ușor într-o descoperire care merită câteva ore bune.

Pornim la pas prin Grădina Botanică din Iași, intrând pe poarta principală de pe strada Dumbrava Roșie. În față se deschide o alee largă, luminoasă, iar aerul e deja altfel: mai răcoros, mai verde, mai liniștit. Ținem aleea principală și începem turul în sensul acelor de ceasornic. Prima la stânga, imediat după intrare, este Secția Sistematică, „catalogul viu” al plantelor. Aici plantele sunt organizate după înrudire, ca într-o enciclopedie botanică în aer liber. E locul perfect să vezi cum arată familiile de plante una lângă alta. Ajungem apoi la plantele medicinale, aromatice, textile, tinctoriale, alimentare, unde observăm cum folosește omul natura de mii de ani. De aici intrăm în regatul trandafirilor, Rosarium, unde se află colecțiile de soiuri românești, soiuri străine, trandafiri

urcători, pitici, teahibrizi. În sezon, e un adevărat festival al culorilor și aromelor.

Urmează Dendriumul, pădurea în miniatură, care se află pe panta Dealului Copou. Aici sunt arbori și arbuști din toată lumea: conifere rare, foioase impresionante, specii exotice și este locul unde grădina se transformă în pădure, iar vara umbra devine densă și răcoroasă. Conurile căzute pe jos vor fi cele mai bune jucării pentru copii, așadar lăsați-vă ceva mai mult timp de zăbovit aici. În partea de jos a dealului se află Flora și Vegetația României, unde sunt reproduse habitatele românești de munte, deal, câmpie, luncă, mlaștină. Iar în Secțiunea Biologică veți găsi plante adaptate la stâncării, alpinarium și colecții care ilustrează metamorfoze, mecanisme evolutive și specii protejate conservate ex situ.

Ne întoarcem spre aleea principală, iar pe stânga se deschide o zonă cu peisaje diferite, unde ne putem plimba prin lume fără pașaport. Grădina recrează aici regiuni geografice cu specii diferite de plante: Europa, Asia, America, zone mediteraneene, balcanice,

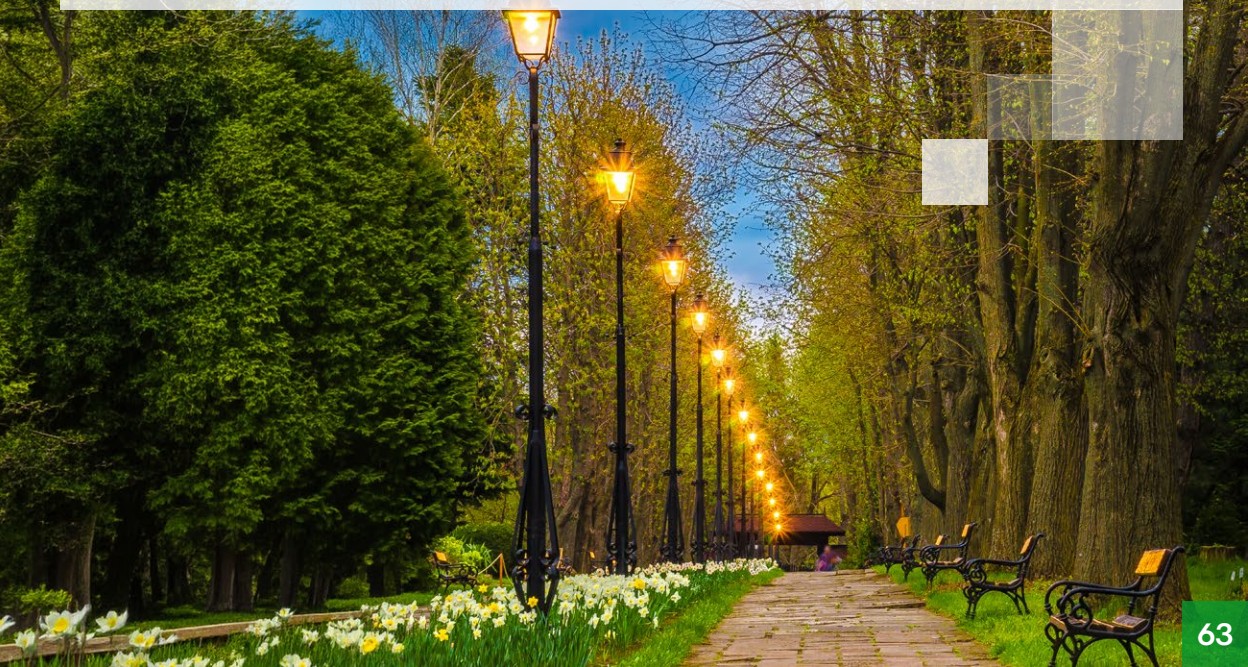
pontice. E ca și cum ați face un tur al lumii în câteva minute.

Secția Ornamentală este grădina aceea de poză, instagramabilă, colorată, cu ronduri și compoziții florale. Aici sunt plantele care fac grădina spectaculoasă: flori de sezon, aranjamente, forme și culori care se schimbă de la o lună la alta.

Noi am lăsat la final Serele, dar aveți grijă la program, întrucât se închid mai devreme decât restul grădinii și trebuie să le vizitați. Veți găsi o altă lume... umedă, caldă, luxuriantă, cu palmieri, ferigi uriașe, plante carnivore, cactuși, orhidee – totul într-o succesiune de microclimate.

Înainte de finalul plimbării, revenim pe aleea principală și descoperim o inițiativă specială: o secțiune dedicată nevăzătorilor, unde vizitatorii pot atinge frunzele unei mari varietăți de plante și pot citi, în alfabet Braille, descrierile acestora.

Descoperire plăcută,
Echipa i-Tour



Bloxivir®

SPRIJINĂ PROTEJAREA ÎMPOTRIVA VIRUSURILOR, USCĂCIUNII ȘI IRITAȚIEI MEMBRANEI MUCOASE

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



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



SĂ VORBIM DESPRE INCONTINENȚA URINARĂ

Află mai multe pe site-ul
www.despreincontinentaurinara.ro



RO-URC-1/2025-9

Susține tonifierea
mușchilor pelvieni

Contribuie la
buna funcționare
a tractului urinar



Uractiv Control conține minerale și extracte din plante. Doza zilnică recomandată: 1 capsulă de 2-3 ori/zi. A nu se depăși doza zilnică recomandată. A nu se lăsa la îndemâna copiilor. Acest produs este un supliment alimentar și nu înlocuiește o dietă variată și un stil de viață sănătos. Citiți cu atenție prospectul sau informațiile de pe ambalaj.

Terapia
a SUN PHARMA company



DACIA PLANT®
FORȚA BINEFĂCĂTOARE A PLANTELOR



Emocalm

Armonia emoțiilor



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

