



alphega

**Cum ne vindecăm
relația cu mâncarea,
fără diete și
fără vinovăție**

Reguli de aur pentru
călătorii solo, în siguranță

Pisicile, un companion
terapeutic, dar sensibil

Boli frecvente în concediu - cum te
pregătești pentru o vacanță liniștită



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 & Grifonnia

✓ Energie & Stare de Bine



METABOLISM BOOST

✓ Metabolism & Nutrienți

✓ Tehnologia Supergelée

✓ Moringă & Vitamina C

CUPRINS

+	SFATUL SPECIALISTULUI
9	Boli frecvente în concediu - cum te pregătești pentru o vacanță liniștită
10	Problemele pielii în diabetul zaharat
13	Cele mai frecvente afecțiuni ale pielii în diabet - cauze și soluții
+	TEHNOLOGIA ÎN SĂNĂTATE
14	AI poate păcăli chiar și medici cu experiență - cum ne protejăm de deepfake în sănătate
+	FARMACIA VERDE
18	Busuiocul - plantă biblică, aliment și medicament
+	SĂNĂTATEA LA CONTROL
21	Polipi pe colon - 3 lucruri de știut
+	ANALIZE MEDICALE EXPLICATE
22	Colonoscopia - când se recomandă și cum te pregătești

+	SFATUL PSIHOLOGULUI
25	Cultura ca terapie
+	FAMILIE
28	Înotul salvează vieți - sfaturi pentru părinți
31	Cum ne vindecăm relația cu mâncarea, fără diete și fără vinovăție
35	Pisicile, un companion terapeutic, dar sensibil
36	Cum să citim mai mult?
+	AFECȚIUNI
39	Degenerescența maculară - principala cauză de orbire după 55 de ani
40	Ce boli poți lua de la piscină
43	Herpangina la copii
44	Frenul lingual - când se îndepărtează?
+	ÎNGRIJIRE
47	Microplasticele descoperite în plăcile de aterom
48	Mai multă apă, mai puțin stres - de ce este importantă hidratarea?
53	Cel mai bun moment pentru a face duș - opinia unui microbiolog
+	ALIMENTAȚIE
54	Alimente pentru scăderea trigliceridelor
+	MIȘCARE
57	Pauzele active și sănătatea cardiorespiratorie
58	Antrenamentele cu greutate - beneficii și cum începeți, indiferent de vârstă
+	LA DRUM CU ALPHEGA
62	Reguli de aur pentru călătorii solo, în siguranță

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 16 mai - 30 iunie 2026.

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

Protecție la puterea **BiSeptol®**



Igienă orală completă



CERES
pharma

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



Dragii noștri,

Începe cea mai frumoasă perioadă a anului, când avem acces la cele mai savuroase fructe și legume și facem planuri de concediu. Pe de altă parte, este și una dintre cele mai stresante, cu final de an școlar, teste și examene, când ritmul este intens. Așadar, acum, când timpul se comprimă și se dilată într-un mod greu de înțeles, informarea corectă, alimentația fără vinovăție și planificarea sunt esențiale pentru a ne menține starea de sănătate fizică și mentală.

Revista Alphega Farmacie este punctul dumneavoastră de sprijin pentru un stil de viață echilibrat și informat, mai ales că informarea corectă devine o provocare în sine: inteligența artificială poate păcăli chiar și medici cu experiență. Aflați cum vă protejați de deepfake în sănătate și de ce gândirea critică este acum parte din grija față de propria persoană.

Cum ar fi să aveți o relație mai relaxată cu alimentația, fără diete restrictive și în armonie cu modul în care vă simțiți? Este mai ușor decât credeți, iar despre asta vă vorbește Diana Amza, psihoterapeutul nostru. Iar cum alimentația influențează sănătatea întregului organism, regăsim recomandări de alimente pentru scăderea trigliceridelor. Tractul digestiv poate fi protejat urmând recomandările doamnei doctor Mariana Olingheru despre busuioc, plantă biblică, aliment și medicament, precum și despre cum prevenim și tratăm afecțiuni ale colonului, de exemplu polipii, când se recomandă și cum vă pregătiți pentru colonoscopie.

Visați la o baie în mare, dar piscina poate fi o variantă mai facilă. Totuși, doamna doctor ne atrage atenția asupra bolilor pe care le putem lua de la piscină sau pe care le putem face în concediu și cum ne pregătim pentru o vacanță liniștită.

Înainte de a pleca în concediu, verificați starea copilului, mai ales dacă petrece timp în colectivități și are sub 10 ani – herpangina este frecventă și contagioasă.

În paginile revistei veți regăsi și două articole dedicate sănătății feminine, despre îngrijirea corectă în menopauză și beneficiile antrenamentelor cu greutate. Iar pentru cei care iubesc pisicile, femeii sau bărbații deopotrivă, câteva sfaturi pentru o relație cât mai frumoasă cu acești companioni terapeutici, dar sensibili.

Dacă simțiți că e timpul pentru o escapadă, nu lăsați singurătatea să vă stea în cale. Un concediu solo poate fi chiar mai reconfortant și mai reconectant cu sine decât unul în grup sau în familie, atunci când respectați câteva reguli de aur pentru călătorii solo, în siguranță. Rețineți mesajul Dianei Amza: cultura este terapie, iar vizitele la muzeu vă susțin sănătatea mintală. Luați și o carte, pentru a reaprinde plăcerea de a citi. Știm că așteaptă, răbdătoare, pe noptieră!

Anca Stănilă
Health Writer

NOU

HALEON

EFFECT PUTERNIC

ÎMPOTRIVA DURERII

PRIN ACȚIUNEA SINERGICĂ
IBUPROFEN + PARACETAMOL



Absorbție rapidă



Acțiune până la



Advil Duo conține paracetamol 500 mg și ibuprofen 200 mg, este indicat pentru tratamentul simptomatic de scurtă durată al durerii de intensitate ușoară și moderată asociată cu migrenă, cefalee, durere de spate, dismenoree, durere dentară, dureri reumatice și musculare, durere din formele ușoare de artrită, simptome de răceală și gripă, durere faringiană și febră. Acest medicament este destinat adulților cu vârsta de 18 ani și peste. Administrare orală. **Doze:** Numai pentru administrare de scurtă durată. Trebuie administrată cea mai mică doză eficientă, pentru cea mai scurtă durată de timp necesară. **Adulți:** Se administrează 1 comprimat de până la maxim 3 ori pe zi. Intervalul dintre administrări trebuie să fie de cel puțin 6 ore. Dacă administrarea dozei de un comprimat nu ameliorează simptomele, atunci se pot administra maxim 2 comprimate, de până la 3 ori pe zi. Doza unică de două comprimate este destinată pacienților cu o greutate corporală de 60 kg sau mai mare. Intervalul dintre administrări trebuie să fie de cel puțin 6 ore. Nu luați Advil Duo dacă sunteți în ultimele 3 luni de sarcină. Nu trebuie să luați Advil Duo în primele 6 luni de sarcină decât dacă este absolut necesar și recomandat de medicul dumneavoastră. Dacă aveți nevoie de tratament în această perioadă sau în timp ce încercați să rămâneți gravidă, trebuie utilizată cea mai mică doză pentru cea mai scurtă perioadă posibilă. Acest medicament poate fi administrat în timpul alăptării dacă se utilizează doza recomandată și pentru cel mai scurt timp posibil. **Contraindicații:** Hipersensibilitate la substanțele active sau la oricare dintre excipienți. Utilizarea concomitentă cu alte medicamente care conțin paracetamol. Antecedente de reacții de hipersensibilitate (de ex., bronhospasm, angioedem, astm bronșic, rinită sau urticarie) asociate cu acidul acetilsalicilic sau alte medicamente antiinflamatoare nesteroidiene (AINS). Ulcer peptic activ sau cu antecedente de ulcer peptic recurent / hemoragie gastrică (două sau mai multe episoade distincte de ulcerare sau hemoragie diagnosticate). Antecedente de hemoragie gastrointestinală sau perforație legată de un tratament anterior cu AINS. Tulburări de coagulare. Insuficiență hepatică severă, insuficiență renală severă sau insuficiență cardiacă severă. Utilizarea concomitentă cu alte medicamente care conțin AINS, inclusiv inhibitori selectivi ai ciclooxigenazei-2 și acid acetilsalicilic în doză de peste 75 mg pe zi. Ultimul trimestru de sarcină.

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.: 8271 / 21.04.2026 PM-RO-ADV-26-00001

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.



Boli frecvente în concediu

- cum te pregătești pentru o vacanță liniștită

Plecarea în vacanță implică, pe lângă entuziasm, schimbări temporare în obiceiurile obișnuite legate de alimentație, somn, stres, efort fizic și expunerea la noi factori de risc. Pentru o vacanță liniștită, află care sunt cele mai frecvente boli în concediu și cum să te pregătești pentru a le evita.

Tulburările digestive în vacanță

Majoritatea călătorilor suferă de probleme gastro-intestinale, cele mai frecvente fiind gastrita, gastroenterita, diareea sau constipația. Acestea sunt cauzate de alimentele cu care nu sunt familiarizați, supraalimentație sau de condițiile improprie de igienă în timpul călătoriei. Mențineți o igienă riguroasă, spălați bine fructele și legumele înainte de consum, alegeți cu grijă meniul și locațiile unde serviți masa, consumați doar apă îmbuteliată.

În trusa de urgență trebuie să aveți antiacide, antiidiareice și/sau probiotice, săruri de rehidratare, laxative dacă suferiți de constipație.

Afecțiuni cauzate de căldură

Insolația, deshidratarea sau arsurile solare sunt foarte frecvente în sezonul estival. Pregătește loțiuni cu factor de protecție solară și creme după expunerea la soare. Hidratează-te bine, poartă haine de protecție și ochelari, nu te expune excesiv la soare și evită intervalul 11:00–16:00.

Infecțiile respiratorii

Acestea se transmit prin picăturile expulzate de persoanele care tușesc sau strănută și prin contact direct cu suprafețe contaminate. Este recomandat să aveți în trusa de urgență medicamente pentru febră, durere, tuse și congestie nazală. Purtați mască de protecție dacă aveți probleme cu

imunitatea sau alergii respiratorii. Se recomandă evitarea zborurilor în cazul în care suferiți de sinuzită sau otită acută.

Înțepături de insecte și alergii

Acestea cauzează disconfort la locul înțepăturii, dar pot conduce la tulburări grave, precum șoc anafilactic sau boli infecțioase (malaria, febra dengue etc.). Alergiile apar adesea și pot fi respiratorii, cutanate sau alimentare. Pune în bagaj neapărat un repelent de insecte, un antihistaminic (oral și topic – cremă).

Traumatismele în timpul călătoriilor

Drumețiile sunt însoțite de accidente, de la zgârieturi sau echimoze până la entorse sau fracturi. Alege echipamentul potrivit și nu te aventura dincolo de limitele tale. Plasturii, bandajele și un antiseptic nu trebuie să lipsească din trusa ta.

Boli infecțioase în destinațiile exotice

Înainte de a pleca într-o vacanță, este vital să te informezi despre riscurile specifice zonei în care vei călători. Dacă destinația ta necesită vaccinări speciale, trebuie să le faci cu suficient timp înaintea călătoriei. Achiziționează o asigurare de călătorie cu acoperire în fața riscurilor la care te expui.





Problemele pielii în diabetul zaharat

Diabetul zaharat este o boală atât metabolică, cât și o boală vasculară. Prin evoluția în timp și lipsa controlului glicemic, diabetul afectează majoritatea organelor și sistemelor, inclusiv pielea. O treime din persoanele care suferă de diabet zaharat are probleme de sănătate a pielii.



Diabetul zaharat și sănătatea pielii

Diabetul zaharat este o boală tăcută și nu prezintă simptome sugestive, de aceea rămâne nediagnosticat mulți ani de la debutul bolii. Unele probleme de sănătate a pielii se asociază specific cu diabetul zaharat și, de aceea, atât medicul dermatolog, cât și pacientul trebuie să se gândească că afectarea pielii poate fi cauzată de un prediabet sau diabet zaharat încă nediagnosticate și să facă investigații suplimentare. În același timp, persoanele cunoscute cu diabet trebuie să aibă mare grijă la sănătatea pielii, pentru că anumite leziuni cutanate netratate pot avea consecințe grave. Descoperite la timp, cele mai multe afecțiuni cutanate pot fi tratate ușor.

Cum afectează diabetul sănătatea pielii?

Diabetul afectează pielea prin afectarea circulației sanguine, deteriorarea nervilor și pierderea umidității organismului și a hidratării optime. Acest

lucru creează o piele uscată și cu mâncărime și reduce capacitatea organismului de a se vindeca. Drept urmare, diabetul poate declanșa mai multe afecțiuni și complicații specifice ale pielii. Când diabetul afectează pielea, este posibil ca glicemia să fi fost prea mare un timp îndelungat.

Diabetul și sănătatea pielii – o relație cu dublu sens

Pielea este oglinda evoluției multor boli cronice. Examinează-ți pielea periodic și respectă cu rigurozitate regulile de igienă și îngrijire. Dacă suferi de diabet, adresează-te medicului specialist de la primele modificări observate la nivelul pielii. Dacă ai diabet și nu știi, nu neglija sănătatea pielii. Anumite modificări apărute la nivelul pielii sunt specifice diabetului, iar aceste probleme cutanate te pot ajuta să descoperi și să îți la timp diabetul sub control.

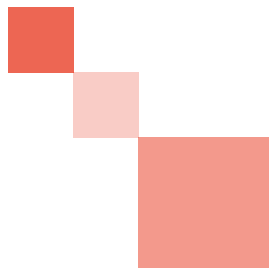
Cum îți menții sănătatea pielii dacă suferi de diabet?

Menține nivelul optim al glicemiei în intervalul recomandat de medic.

Urmează recomandările privind nutriția, exercițiile fizice și medicația. Astfel vei putea menține sensibilitatea cutanată și capacitatea pielii de a se regenera.

Îngrijește riguros pielea. Dacă ai pielea uscată, folosește produse dermocosmetice adecvate (ulei de duș, creme de hidratare după baie). Evită băile și dușurile prea fierbinți. Nu aplica creme între degetele de la picioare sau în alte pliuri ale pielii, deoarece crește riscul de micoze ale pielii. Evită să te scarpini, chiar dacă ai prurit cutanat.

Tratează de urgență leziunile pielii (tăieturi, arsuri, bătăături etc.). Examinează-ți zilnic picioarele cu atenție, deoarece poți avea leziuni pe care nu le simți și care pot genera complicații foarte grave.



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

combinanțe optime

Antibiotice **at**



enzy sol

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





Cele mai frecvente afecțiuni ale pielii în diabet - cauze și soluții

Afectarea pielii este uneori primul semn că o persoană are diabet. Majoritatea afecțiunilor pielii pot fi prevenite sau tratate cu ușurință dacă sunt depistate din timp.

Infecțiile cutanate bacteriene sunt reprezentate de foliculite, abcese, iritații sau infecții ale unghiilor. Cel mai frecvent agent implicat este *Staphylococcus aureus*. Cauze: imunitatea scăzută la persoanele cu diabet și nivelul crescut al glicemiei, care favorizează dezvoltarea bacteriilor, igiena necorespunzătoare și leziuni la nivelul pielii. Soluții: antiseptice și antibiotice locale sau orale prescrise de medic; poate fi nevoie de curățare sau drenaj. Menține un nivel optim al glicemiei și evită orice leziune la nivelul pielii.

Infecțiile fungice ale pielii sunt produse cel mai frecvent de *Candida albicans*. Se manifestă prin erupții înconjurate de vezicule și scuame roșii mici și mâncărime. Fungii se dezvoltă de obicei în pliurile calde și umede ale pielii: submamar, subaxilar, zona inghinală, vaginal, pliurile dintre degete. Cauze: nivelul crescut al glicemiei, igiena necorespunzătoare și umezeala excesivă. Soluții: creme sau soluții antifungice; menține glicemia la nivel optim,



poartă haine din bumbac și încălțăminte adecvată.

Pruritul și iritațiile cutanate sunt foarte frecvente la persoanele cu diabet. Cauze: pielea uscată, flux sanguin deficitar sau o infecție fungică. Soluții: evită băile fierbinți, folosește un săpun cu pH neutru sau ulei de duș, usucă bine pielea după baie și folosește creme hidratante.

Acanthosis nigricans (AN) provoacă pete maronii sau negricioase la nivelul gâtului, axilelor sau zonei inghinale. Uneori, petele apar pe mâini, coate sau genunchi. Cauze: AN este un semn de rezistență la insulină, de prediabet sau diabet de tip 2. Soluții: activitatea fizică și menținerea unei greutate sănătoase pot ajuta la inversarea rezistenței la insulină.

Scleroza digitală începe cu o piele întinsă, groasă și

ceroasă pe degete. Poate provoca dificultăți de mișcare ale articulațiilor degetelor. Dacă nivelul glicemiei rămâne ridicat, se poate răspândi în restul corpului. Cauze: este mai frecventă în diabetul de tip 1, cu niveluri ridicate ale glicemiei. Soluții: controlul glicemiei este esențial. Cremele hidratante pot ajuta la înmuierea pielii.

Sclerodermia diabetică provoacă o îngroșare a pielii de pe ceafă și partea superioară a spatelui. Tratamentul constă în controlul glicemiei și hidratarea pielii.

Necrobioza lipoidică începe ca niște umflături mici pe piele, care apoi se transformă în pete galbene sau maronii, umflate și dure; se însoțește de mâncărime și durere. Este cauzată de modificări ale grăsimilor și colagenului. Tratamentul este doar simptomatic, cu steroizi topici.



AI poate păcăli chiar și medici cu experiență

Cum ne protejăm de deepfake în sănătate

Imaginile, înregistrările audio și clipurile video generate sau alterate de AI (Artificial Intelligence) poartă numele de „deepfake”. Tehnologia utilizată pentru a genera astfel de creații este atât de avansată, încât au devenit extrem de realiste și dificil de demarcat de cele reale. În acest context, cu atât mai mult cu cât un deepfake poate fi utilizat pentru a înșela persoane și a fraudă informații sensibile, cercetătorii din domeniul imagisticii medicale au supus atenției unor radiologi experimentați radiografii reale, dar și realizate de AI, pentru a testa gradul de recunoaștere a imaginilor reale și a celor sintetice.

Rezultatul? Radiografiile deepfake au reușit să păcălească radiologii în peste 50% din cazuri, atunci când nu știau că verifică radiografiile create cu AI și în 25% din cazuri, ulterior informării. În plus, anii de experiență nu au contat în evaluarea veridicității imaginilor. Și mai interesant este faptul că nici măcar agenții AI care au generat acele imagini nu le-au identificat corect decât în 57-89% din cazuri.

Pericolul deepfake în medicină

Aici nu vorbim despre greșeli umane sau tehnice, care pot denatura sau altera un diagnostic, ci de demersuri intenționate de a falsifica date medicale pentru a șantaja, a obține fonduri sau despăgubiri substanțiale, cu rezultate fatale pentru pacienți. Dacă pacienții sau medicii încep să pună la îndoială integritatea imaginilor medicale, acest lucru subminează încrederea în diagnostice, în spitale, precum și în dosarele medicale digitale, care sunt un veritabil ajutor în evaluări multidisciplinare.

Cum ne protejăm de imaginile false create de AI

Priviți cu atenție conținutul vizual și căutați mișcări oculare nenaturale, clipit absent sau expresii faciale nepotrivite cu tonul vocii.

Verificați sincronizarea buzelor cu sunetul, calitatea nerealistă a părului și dinților, marginile neclare unde fața întâlnește gâtul, iluminarea inconsistentă și tentele de culoare anormale ale pielii. Ascultați cu atenție pentru a identifica vocea robotică, pronunția nenaturală sau lipsa zgomotelor de fundal. Acestea sunt semne clare de manipulare audio.



Verificați sursa cu instrumente precum Snopes, Reuters Fact Check, Copilot sau Google Image pentru a valida veridicitatea imaginilor. Verificați pe Google sau Microsoft Edge informațiile scrise, căutând surse oficiale.

În domeniul sănătății, fiți extrem de precauți cu videoclipuri medicale virale, „specialiști” necunoscuți sau recomandări de tratament din surse neverificate, știri despre descoperiri medicale sau tratamente ultrarevoluționare postate pe rețele de socializare. Discutați cu medicul dvs. sau cu cunoscuți cu experiență în IT.

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!



Vă indică și
numărul de
săptămâni

Mâner
ușor de
utilizat



Acuratețe de
peste 99 %¹

Clearblue®

Test de sarcină
cu indicator de săptămâni

Indică
numărul de
săptămâni²

1-2

Sarcină
prezentă 1-2

2-3

Sarcină
prezentă 2-3

3+

Sarcină
prezentă 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.



Busuiocul



- plantă biblică, aliment și medicament

Ocimum basilicum L. (busuiocul) este cultivat pe scară largă în diferite părți ale Asiei, Africii, Americii și Europei. Documente vechi atestă cultivarea în Asia și Egipt, acum aproximativ 3000 de ani. Este folosit în rituri religioase (sfințirea apei și casei), ca plantă culinară și ca medicament în fitoterapie. Busuiocul este considerat un tonic pentru corp, minte și spirit.

Compoziția chimică și relația cu acțiunea terapeutică

Conform datelor științifice, efectele terapeutice ale busuiocului *Basilici herba* sunt susținute de compoziția sa chimică, care include: ulei volatil (în special linalool, estragol, eugenol sau cinamat de metil), acid rozmarinic, flavonoide (glicozide de quercetină și kaempferol, xantomicro, salvigenină, nevadensină), triterpene (acizi ursolic și oleanolic). De asemenea, busuiocul este o sursă de vitamine și minerale (fier, calciu, vitamina A, vitamina K).

Efectele terapeutice ale busuiocului

Busuiocul (*Ocimum basilicum*) prezintă multiple efecte terapeutice demonstrate în studii preclinice.

Efecte antioxidante:

Componentele busuiocului demonstrează activitate antioxidantă semnificativă prin neutralizarea radicalilor liberi, activarea enzimelor antioxidante (glutathion peroxidază, superoxid dismutază, catalază) și protecția celulară împotriva toxicității peroxidului de hidrogen. Extractele au arătat reducerea peroxidării lipidice și creșterea glutatationului redus.

Activitate antimicrobiană cu spectru larg: Busuiocul inhibă creșterea bacteriilor Gram-pozitive și Gram-negative prin deteriorarea membranei celulare și inhibarea pompelor de eflux, prezentând și efecte antifungice, antivirale și antiprotazoice. Studii recente confirmă eficacitatea împotriva patogenilor vaginali precum *Gardnerella vaginalis* și *Candida albicans*. S-a observat că acționează sinergic cu antibioticele.

Efecte antiinflamatorii:

Compușii din busuioc (acizi salvianolici, derivați ai acidului rozmarinic) acționează asupra căilor arahidonice printr-un mecanism non-steroidian. Activitate analgezică:

Uleiul esențial de busuioc demonstrează efecte analgezice în durerea inflamatorie, mediate prin căile opioidergice delta și mu.

Efecte cardiovasculare și metabolice: Polizaharidele din busuioc prezintă efecte hipolipemice, anti-aterosclerotice, antihipertensive și ajută la reglarea glicemiei. Neuroprotecție și sănătate mentală: Extractele de busuioc reduc dimensiunea infarctului cerebral și ameliorează disfuncțiile motorii în modelele de ischemie-reperfuzie cerebrală. Are efecte relaxante, sedative și anxiolitice. Susține digestia și microbiota intestinală. Calmează tulburările de stomac, balonarea și anorexia, echilibrează flora intestinală.

Indicații terapeutice

Busuiocul are recomandări pentru utilizare în multiple afecțiuni, respectiv: afecțiuni

gastro-intestinale, respiratorii, urogenitale, infecții cu diverse localizări, diabet zaharat, hipertensiune arterială, hipercolesterolemie, stres cronic, dureri de cauză inflamatorie, anxietate, depresie, tulburări de memorie, AVC ischemice, prevenirea anumitor tipuri de cancer (sân, colon și pancreas) și altor boli cronice degenerative.

Busuiocul ca aliment și medicament – siguranță pentru utilizare

În monografiile științifice, busuiocul nu apare în listele principale de plante cu interacțiuni clinice semnificative. Consumul alimentar de busuioc este considerat sigur, iar riscul de interacțiuni este probabil minim la dozele culinare obișnuite. Atenție însă la marii consumatori de pesto. Bine de știut este și faptul că busuiocul ajută la păstrarea alimentelor pe o perioadă mai lungă, iar cel uscat este mai bogat în nutrienți decât cel în stare proaspătă.

În privința suplimentelor concentrate și a uleiului esențial de busuioc, se recomandă precauție la utilizarea în doze mari, în special la pacienții diabetici, hipertensivi sau care primesc anticoagulante sau medicamente cu index terapeutic îngust, deoarece suplimentele de busuioc pot scădea tensiunea arterială și glicemia.

Natura este cel mai bun doctor. Folosiți busuiocul în preparatele culinare și cereți sfatul unui specialist în fitoterapie pentru extractele concentrate și uleiul esențial de busuioc.

Olynth[®]

Duo

Formulă dublă



Desfundă rapid nasul înfundat



Vindecă mucoasa nazală

Formulă fără conservanți
cu
Dexpantenol



Dexpantenolul vindecă mucoasa nazală.

Acesta este un medicament. Citiți 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



Polipi pe colon

- 3 lucruri de știut



Polipii pe colon sunt foarte frecvenți în populația generală. După vârsta de 50 de ani, apar la 25–30% din persoanele evaluate la colonoscopie (1 din 3 persoane), iar în jurul vârstei de 70 de ani, polipii se regăsesc la 1 din 2 persoane examinate.

Ce sunt polipii pe colon?

Polipii pe colon sunt creșteri anormale de țesut pe mucoasa intestinului gros, de obicei sub formă de excrescențe care proemină în lumenul intestinului. Există mai multe tipuri de polipi, de dimensiuni diferite (de la câțiva milimetri la câțiva centimetri) și, numeric, pot fi de la câțiva polipi la sute. Cea mai frecventă localizare a polipilor este pe colonul stâng, respectiv colonul descendent și sigmoid, peste 70% din polipi fiind aici localizați.

Tipuri de polipi pe colon

Polipi adenomatoși: sunt cei mai frecvenți (2/3 din polipii

depistați la colonoscopie) și prezintă și un risc mai mare de a dezvolta cancer de colon. Aceste adenome sunt de două tipuri: tubulare sau vilozitate, cele vilozitate fiind mai agresive ca evoluție.

Polipi hiperplazici: în general au evoluție favorabilă și nu se transformă în cancer.

În prezent, procedurile endoscopice permit diferențierea tipurilor de polipi chiar în timpul examinării.

Alte tipuri de polipi și leziuni: în colon pot apărea și alte tipuri de polipi, cum sunt polipii inflamatori și polipii juvenili. Există însă și leziuni plate în mucoasa intestinului, care, de asemenea, au risc crescut de cancer.

Factorii de risc

Cei mai importanți factori de risc pentru dezvoltarea polipilor colonici sunt: alimentația hipercalorică sau bogată în carne, afumături, mezeluri, grăsimi nesănătoase, înaintarea

în vârstă, obezitatea, consumul de alcool, fumatul, sedentarismul, factori genetici, istoric personal sau familial de polipi sau cancer colorectal.

3 Lucruri de știut despre polipii pe colon

1. Polipii nu dau simptome — de obicei sunt descoperiți întâmplător, la colonoscopia de rutină sau pentru alte simptome digestive, care, de obicei, nu sunt cauzate de polipi, precum: dureri abdominale, constipație sau diaree cronică, sângerări hemoroidale etc. Polipii colonici dau simptome când ajung la dimensiuni foarte mari, de obicei când sunt >5 cm.
2. Aproape toate cancerurile de colon se dezvoltă din polipi, dar nu toți polipii colonici se transformă în cancer — doar cei adenomatoși. Polipii adenomatoși pot avea forme și dimensiuni diferite, de la câțiva milimetri la câțiva centimetri. Cu cât numărul și dimensiunea lor este mai mare, crește și riscul de malignizare.
3. Polipii adenomatoși, odată depistați, trebuie îndepărtați chirurgical, acest lucru fiind posibil chiar în timpul examinării colonoscopice și depistării lor. Pentru mai multă siguranță, medicul examinator poate decide să îndepărteze și alte tipuri de polipi.

Detectarea timpurie a polipilor și rezecția endoscopică sunt cruciale pentru prevenirea cancerului de colon.



Colonoscopia

- când se recomandă și cum te pregătești

Colonoscopia este standardul de aur pentru diagnosticul și prevenția cancerului de colon.

Ce este colonoscopia?

Colonoscopia este o metodă endoscopică de diagnostic și are drept scop depistarea leziunilor mucoasei intestinului gros (polipi, ulceratii, inflamații, diverticuli, tumori maligne etc.). Se realizează cu ajutorul unui tub flexibil prevăzut cu fibră optică și cameră video. Permite realizarea de biopsii sau îndepărtarea unor leziuni suspecte chiar în timpul efectuării investigației.

Când se recomandă colonoscopia?

Este indicată ca metodă de screening în populația generală pentru prevenția cancerului colorectal pentru persoanele peste 50 de ani sau de la 40 de ani în cazul persoanelor cu risc mediu (obezitate, sedentarism, dietă hipercalorică, exces de

alcool, fumat, stres cronic). Supravegherea endoscopică poate să înceapă și mai devreme de 40 de ani dacă: apar simptome digestive (diaree sau constipație cronică), crampe frecvente, balonare cronică, prezența sângelui în scaun, istoric familial de cancer colorectal sau istoric personal de polipi sau cancer colorectal sau boli inflamatorii intestinale.

Pregătirea pentru colonoscopia

Restricțiile alimentare: cu 3 zile înainte nu se consumă fibre vegetale (cereale, semințe, fructe, legume — nici crude, nici gătit). Se pot consuma ouă, lactate și carne albă. Ultima masă va fi cu 24 de ore înainte de examinare. După ultima masă se pot consuma doar lichide limpezi (apă, ceai, supă clară).

Soluția purgativă: sunt mai multe tipuri de produse, unele cu volum mai mic de dizolvare, dar pentru toate este necesară ingestia

a 4 litri de lichid, la 6 ore după ultima masă. Se face, de obicei, o pregătire fracționată, respectiv ½ din cantitatea de lichid se bea cu 10–12 ore înainte de procedură, iar restul cu 4–6 ore înainte.

Colonoscopia cu sedare

Este necesar un consult preanestezic, pacientul trebuie să vină însoțit și să nu conducă mașina 24 de ore după procedură.

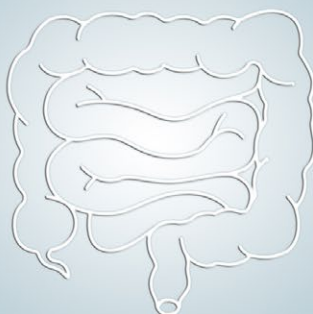
Pregătirea corectă a intestinului pentru colonoscopia este esențială pentru un diagnostic corect. Trebuie să vă luați o zi liberă pentru această examinare și să aveți o toaletă aproape.

Alternative neinvazive la colonoscopia

Colonoscopia virtuală (colono-CT, colono-RMN) este o alternativă, dar prezintă câteva dezavantaje și limitări:

- Pregătirea colonului (partea cea mai neplăcută și dificilă) este, de asemenea, necesară.
- Necesită insuflația cu aer, ceea ce creează un disconfort suplimentar pacientului.
- Are limitări atât de diagnostic, cât și de tratament: nu poate diagnostica leziunile plane cu potențial cancerigen și nu poate realiza tratamentul polipilor în timpul examinării.

Colonoscopia îți poate salva viața. Mergi la medic periodic pentru evaluarea sănătății tale.



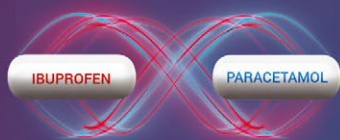


Synocam

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/metabolii 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 deșeurii periculoase.
Viza de publicitate nr 8183/16.03.2026



Cultura ca terapie

Dacă terapia prin artă, activitatea în care omul creează și exprimă stările sale prin mijloace artistice, este cunoscută de mult timp pentru efectele sale terapeutice, iată că studiile ne arată că și simpla expunere la Frumos are efecte benefice nu doar la nivel psihologic, subiectiv, ci și fiziologic.

Beneficii psihologice ale vizitelor la muzeu

Vizionarea operelor de artă din muzee are efecte pozitive asupra stării afective, participanții raportând un nivel mai ridicat al emoțiilor pozitive, în special al trăirii de uimire admirativă, comparativ cu cei din condițiile neutre sau pozitive alternative (vizionarea sporadică de clipuri amuzante în timpul unei plimbări). Această emoție este strâns legată de experiențele estetice, ceea ce explică intensitatea ei în contextul muzeal.

În plus, emoțiile negative, precum anxietatea și stresul, au fost evaluate de participanți ca fiind mai scăzute, comparativ cu grupurile de control. Surprinzător, reducerea stresului a fost mai pronunțată la participanții care erau deja foarte stresați înainte de experiment. Acest lucru sugerează că vizita la muzeele de artă poate avea un impact deosebit de benefic în perioade de stres



ridicat sau pentru persoane vulnerabile.

Beneficii fiziologice

Un alt studiu a arătat că vizionarea operelor originale de Manet, Van Gogh sau Gauguin într-o galerie de artă produce efecte fiziologice imediate.

Persoanele care au privit arta originală au prezentat o scădere medie de 22% a cortizolului, principalul hormon al stresului, comparativ cu scăderea de doar 8% în grupul care a văzut reproduceri. În plus, în ceea ce privește sistemul imunitar, markerii inflamatori IL 6 și TNF a au scăzut cu 30%, respectiv 28%, doar în grupul expus la arta originală. Ritmul cardiac a fost mai dinamic și temperatura la nivelul pielii mai scăzută, sugerând

Vizitarea unei galerii de artă are în sine efecte terapeutice – ba mai mult, chiar simpla anticipare a vizitei la muzeu, așa cum arată un studiu din 2024, scade inflamația și activează simultan trei sisteme ale organismului – imunitar, endocrin și nervos autonom, fapt care se regăsește și în alte studii asemănătoare.

implicarea emoțională a participanților.

În concluzie, expunerea periodică la opere de artă originale, prin vizitarea muzeelor în mod repetat, începe să producă schimbări emoționale și fiziologice pozitive încă de la stadiul de planificare.

Așteptările pozitive și experiența în sine au un efect calmant asupra minții și organismului, reducând reacțiile inflamatorii asociate stresului și bolilor cronice. În contextul tumultului social și al preocupărilor pentru sănătate, arta se pare că întinde o mână salvatoare.

Pe când o vizită la muzeu?

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!



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



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



Înotul salvează vieți

Sfaturi pentru părinți

România se află pe primul loc în Uniunea Europeană la rata de decese prin înec, cu una din cinci persoane care își pierde viața ca urmare a unui înec accidental în mare, lacuri sau râuri. A ști să înoti reprezintă un mare avantaj, după luarea măsurilor de precauție: purtarea unei veste de salvare, informarea despre condițiile de înot și respectarea indicațiilor salvamarilor. Întrucât copiii sunt cei mai vulnerabili, cursurile de înot, educația primară și învățarea măsurilor de prevenție sunt cruciale de la o vârstă cât mai mică.



Educația prin înot

Deși accesul la cursuri de înot este limitat în România, a ști să înoate și a practica acest sport este un lucru important pentru copii, deoarece înotul susține dezvoltarea armonioasă a aparatului musculoscheletal, îi învață pe copii tehnici sănătoase de respirație și supraviețuire în apă și constituie un mod plăcut de petrecere a timpului liber.

Iată ce ar trebui părinții și aparținătorii să știe despre utilitatea cursurilor de înot la copii:

1. Înotul salvează vieți!

Lecțiile de înot reduc semnificativ riscul de înec, mai ales la copii, fiind o investiție directă în siguranța lor. Chiar dacă cei mici sunt, în general, pregătiți pentru lecții de înot structurate în jurul vârstei de 4 ani, experiențele timpurii în apă pot fi utile încă din primii ani, alături de părinți.

2. Alegeți locuri sigure

pentru lecții, unde piscina este bine întreținută, are salvamari independenți de instructori și dispune de echipamente de salvare și reguli clare de siguranță. De asemenea, informațiile dacă instructorii sunt calificați conform unor standarde recunoscute. Calitatea instruirii face o diferență enormă în ceea ce privește tehnica și abordarea.

3. Respectați ritmul

copilului, asigurându-vă că lecțiile sunt progresive și adaptate abilităților sale. Discutați cu instructorul despre posibilitatea de a urmări o parte din sesiunile de înot și de a vă asigura că cei mici sunt în siguranță, numărul de cursanți este adaptat, iar sistemele de plutire sunt utilizate cu moderație, pe măsură ce

copilul avansează în tehnică și încredere în sine.

4. Teama de apă nu este un motiv pentru a nu practica înotul sau pentru a renunța, de aceea încurajați copilul să încerce câteva lecții de înot, pentru a se familiariza cu senzațiile, cu stilul instructorului și cu disciplina implicată de acest sport. Un instructor bun și empatic îl va ajuta pe cel mic în procesul de adaptare.

5. Nu lăsați copiii

nesupravegheați! Chiar dacă au învățat să înoate, copiii trebuie întotdeauna supravegheați activ când sunt aproape de apă și în apă, deoarece pot obosi, se pot accidenta sau dezorienta ușor din cauza unor obstacole, a curentilor de apă sau a adâncimii.

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

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.



Cum ne vindecăm relația cu mâncarea, fără diete și fără vinovăție

Trăim într-o perioadă a contradicțiilor, când totul se schimbă extrem de repede legat de dietă, costul alimentelor, lipsa de entuziasm sau de timp pentru a găti și abundența din ce în ce mai mare a produselor semipreparate. Hrana devine un subiect fie tabu, fie unul ultradezbătut. A găti și a mânca, singur, alături de familie, prieteni sau necunoscuți, poate fi, însă, un ritual încununat de beneficii pentru sănătatea fizică și echilibrul mental.

Cum ne întoarcem la bucuria de a găti și a ne hrăni, fără presiune sau vinovăție, fără a respecta diete la modă? Și, mai mult decât atât, cum ne reeducăm mintea și corpul să fie recunoscătoare pentru ceea ce le oferim?



Cercetările sociologice realizate atât în România, cât și în alte state sunt edificatoare în privința tendințelor de a găti acasă și a lua masa în compania altor persoane. De exemplu, o cercetare realizată în România, în perioada 20-31 martie 2026, evidențiază că, în medie, peste 50% dintre respondenți iau în principal cina alături de familie. Majoritatea românilor percep mesele în familie ca fiind benefice: aproape trei sferturi spun că mănâncă mai echilibrat atunci când stau la masă cu cei dragi, iar peste 84% consideră că acest obicei ajută la formarea unor rutine alimentare sănătoase pe termen lung.

Tendința nu este însă specifică doar României. Un studiu realizat cu peste 5000 de americani de peste 18 ani, în 2025-2026, a relevat faptul că tot mai mulți adulți intenționează să gătească mai mult în următorul an, fiind motivați în principal de



aspectele economice (85%) și de dorința de a mânca mai sănătos (81%).

Aproape jumătate se simt vinovați când comandă mâncare în loc să gătească acasă, ei percepend gătutul ca pe o alegere mai bună pentru stilul de viață. În plus, peste 3 sferturi dintre respondenți consideră gătutul relaxant și sunt de părere că mesele luate împreună cu alții le îmbunătățesc sănătatea mentală.

Așadar, gătutul acasă nu este doar o necesitate, ci și un obicei care aduce echilibru, conexiune și stare de bine.

De ce merită să gătim acasă?

Pentru că avem o multitudine de motive. Pentru o alimentație mai sănătoasă, preparate pe bază de ingrediente neprocesate: legume crude, pe care le gătim așa cum vrem, leguminoase locale sau din restul lumii.

Pentru că putem cumpăra carne așa cum avem nevoie: mai slabă, pentru controlul nivelului de colesterol, sau ceva mai grasă pentru mai multă savoare, din când în când. Pentru mai puține alimente ultraprocesate și un control real al ceea ce



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
SIBIENĂ



MagnaPharm
Clear Team. Clear 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)



Herbitussin®

CALMEAZĂ

- DUREREA ÎN GÂT
- TUSEA • RĂGUȘEALA

REȚETE ORIGINALE ELVEȚIENE



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





Pisicile, un companion terapeutic, dar sensibil

Animalele au efecte terapeutice asupra oamenilor și, deși câinii și caii sunt cele mai cunoscute animale pentru suport, fiind dresați în acest sens, pisicile par să câștige teren în domeniul terapiei asistate.

Prezențe vindecătoare în mijlocul suferinței

Maestre ale relaxării și bucuriei tăcute, pisicile combat sentimentele de singurătate și împlinesc nevoile de atingere și afecțiune unde oameni de toate vârstele se află izolați ori în suferință: acasă, în spitale, în centre de îngrijire pentru vârstnici sau persoane cu dizabilități, închisori sau hospice-uri.

Citirea și rezonanța emoțională, ca stil de viață și terapie

Curioase și afectuoase, pisicile pot interpreta gesturi și emoții umane și pot urmări privirea omului pentru informații, așa cum arată unele cercetări asupra comportamentului felinelor. De asemenea, pot corela expresii faciale cu vocalizări emoționale, sugerând o reprezentare mentală a emoțiilor partenerilor. Astfel, ele sunt sensibile la viața emoțională a oamenilor, prinzând mesajele din ton, ritm, mimică și gesturi. În plus, torsul pisicii, cu frecvențe între 25–50 Hz, este asociat cu efecte calmante și potențial vindecătoare.



Studiile arată că pisicile implicate în servicii asistate de animale tind să fie mai sociabile, mai tolerante la manipulare și mai dornice de atenție decât cele obișnuite. Ele sunt selectate și dresate pentru a accepta să fie mângâiate, luate în brațe și implicate în jocuri de către persoane străine, iar de fiecare dată când sunt tratate respectuos, învață că oamenii sunt buni și dezvoltă încredere, ceea ce le face mai afectuoase și... mai terapeutice.

La rândul lor, pisicile influențează starea emoțională a oamenilor, reducând anxietatea, depresia și introversia. În relație cu micile patrupeze, persoanele depresive inițiază puține interacțiuni, dar acceptă des inițiativele pisicii, ceea ce le îmbunătățește starea. Pisicile își ajustează comportamentul, miunând

mai frecvent și frecându-se mai des de persoanele cu dispoziție negativă.

În serviciul oamenilor, cu măsură

Chiar și așa, pisicile sunt sensibile și pot întâmpina dificultăți din cauza expunerii la medii variate. Un studiu din 2023 a arătat că 68% dintre însoțitori au încheiat vizitele mai devreme pentru a proteja bunăstarea felinei. Cunoașterea pisicii este crucială, oferind animalului un sentiment de siguranță într-un context potențial stresant, iar scurtarea vizitei arată considerație față de nevoile sale. Pisicile, ca și alte animale terapeutice și nu numai, sunt un dar al naturii care trebuie îngrijit și prețuit, beneficiile psihologice fiind de ambele părți atunci când colaborarea se face respectuos și iubitor.



Cum să citim mai mult?

Când timpul și atenția ne sunt solicitate de atât de mulți stimuli și lucruri de făcut, universul cărții de pe noptieră sau din căștile lăsate lângă laptop devine o utopie. Sperăm că vom avea răgazul fizic și psihic necesar pentru ele, dar timpul trece și ajungem parte din statistici despre cei care își doresc să citească mai mult.

Japonezii îi spun „Tsundoku”, termen ce desemnează fenomenul de a cumpăra cărți și a le depozita pe un raft, cu scopul de a le citi în viitor. Pentru a ieși din acest cerc vicios, iată câteva sfaturi de la editori, recenzori de cărți și iubitori de citit, indiferent de suport, moment al zilei și loc.

Cititul este puțin despre motivație și puțin despre bucurie, dar mai ales **despre a crea contextul potrivit**: un spațiu doar al nostru, în care mintea se desprinde de cotidian și rămânem doar cu cartea. Când transformăm acest moment într-un interval protejat – fie cu o carte tipărită, pe telefon sau în format audio – lectura devine un ritual plăcut și familiar, pe cont propriu sau alături de cineva.

Plăcerea de a citi se educă din copilărie, mai ales atunci când cei mici își văd părinții citind de plăcere. Faceți acest lucru în timpul liber când sunteți acasă, împărtășiți cu copilul ceea ce citiți și invitați-l să-și aducă o carte pentru a lectura împreună. Citiți-i

seara înainte de culcare, iar pe măsură ce învață să citească singur, alternați: o seară părintele, o seară copilul.

Apoi, este esențial să **reducem așteptările**. Mulți oameni își imaginează că „a citi mai mult” înseamnă ore întregi cu o carte în mână. Pentru început, cinci minute pe zi sunt suficiente. Astfel, corpul și mintea nu mai intră în rezistență, iar cele cinci minute devin rapid zece sau douăzeci, fără să realizați.

Un sfat oferit deseori de editori, psihologi și traineri este să nu pierdem timpul cu cărți care nu ne fac cu adevărat plăcere. **Nu este nicio rușine în a renunța la o carte** dacă, după 30-40 de pagini, constatăm că nu răspunde așteptărilor noastre. Relația cu o carte este unică, nu este o modă – nu citim ce citește

toată lumea, decât dacă avem un proiect sau este o lectură școlară obligatorie, iar atunci îi vom acorda întreaga atenție. Lectura de plăcere ne oferă libertatea de a abandona o carte pe care nu o putem parcurge așa cum ne-am dori, iar asta este, paradoxal, una dintre cele mai bune modalități de a citi mai mult.

Creați-vă contexte care vă atrag spre cărți: o carte pe noptieră, una în geantă, una în aplicație - poate chiar la căști. Cu cât distanța către carte e mai mică, cu atât citim mai des și mai mult. Iar dacă aveți momente fără activitate în zi – așteptări, cozi, transport – ele pot deveni spații de lectură sau de audiție a unei cărți citite de altcineva: autorul însuși, un actor sau o voce sintetică



PlantExtrakt®
natura sănătății tale



Dentosept® EXPERT în inflamația gingiilor și a mucoasei orale

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

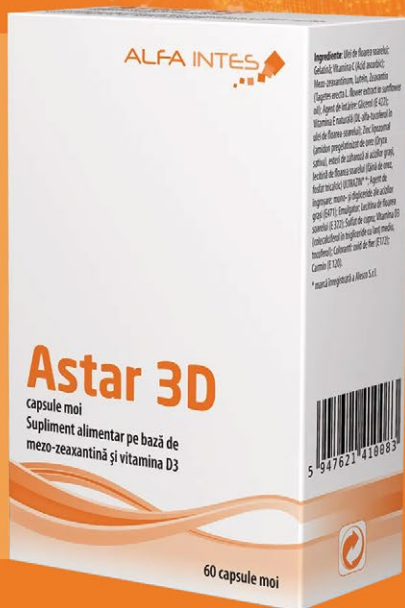


Astar 3D

Sprijină protecția antioxidantă a retinei

Asigură un aport eficient și complet de substanțe **prezente în mod natural în retină**, cu rol de apărare împotriva daunelor oxidative.

Formulă cu **3 carotenoide maculare** (mezo-zeaxantină, luteină, zeaxantină) + **vitaminele D3, C, E, zinc și cupru**.





Degenerescenta maculară

- principala cauză de orbire după 55 de ani

Degenerescenta maculară legată de vârstă (DMLV) este prima cauză a scăderii acuității vizuale și una dintre principalele cauze de orbire în rândul persoanelor cu vârsta > 50 de ani.

Ce este degenerescenta maculară legată de vârstă (DMLV)?

DMLV este o afecțiune cronică progresivă, degenerativă a maculei, cu scăderea vederii centrale. Macula este regiunea centrală a retinei, locul unde este concentrația maximă a celulelor fotoreceptoare responsabile de vederea fină, a detaliilor. Boala evoluează progresiv, cu modificări ireversibile. Există 2 forme de DMLV: forma uscată atrofică (85% din cazuri), care progresează lent, și forma umedă (neovasculară avansată), care de obicei provoacă pierderea mai rapidă a vederii.

Factori de risc pentru DMLV

Factorii de risc sunt: ereditatea, razele ultraviolete, ochii deschiși la culoare, fumatul, carenta de vitamine și minerale, hipertensiunea arterială, obezitatea.

Când să te adresezi medicului?

În faza precoce nu sunt simptome. Pe parcursul evoluției apar: neclaritate ușoară în vederea centrală, probleme de vedere în



condiții de iluminare slabă, liniile drepte încep să arate ondulate sau strâmbe, culorile sunt mai puțin strălucitoare.

Tratamentul farmacologic al degenerescentei maculare - DMLV

Forma atrofică nu are niciun tratament farmacologic dovedit eficace. În DMLV umedă există câteva opțiuni de tratament: injecția intravitreană cu anti-VEGF (bevacizumab/ranibizumab), cu rezultate demonstrate clinic, terapia fotodinamică (PDT - o combinație de injecții și tratament cu laser) și administrarea orală de vitamina D (reduce semnificativ sinteza VEGF). Un studiu prospectiv efectuat pe 3965 de ochi cu DMLV, monitorizați timp de 9 ani, a arătat că aportul de vitamina D

reduce semnificativ riscul de progresie a bolii, în ambele forme, chiar cu până la 40%.

Suplimentele alimentare în DMLV - ce spun studiile?

Ingredientele cheie care și-au dovedit eficiența în sănătatea oculară și DMLV sunt: luteina, zeaxantina, mezo-zeaxantina, vitaminele D, C și E, zincul și cuprul. Studiile clinice importante AREDS/AREDS2 au arătat că anumite combinații de antioxidanți și minerale pot reduce riscul de progresie către AMD avansată. O sinteză (Nature, Eye) menționează reducerea riscului de progresie către AMD avansată de ~25% pentru combinația AREDS în populațiile vizate și descrie trecerea în AREDS2 la luteină + zeaxantină în loc de beta-caroten.



Ce boli poți lua de la piscină



Zilele petrecute la piscină, ștrand sau bazin fac parte din bucuria sezonului de vară. Din cauza suprapopulării și, uneori, a unei mentenanțe precare, piscinele și bazinele publice pot fi un pericol pentru sănătatea ta. Află ce boli poți lua de la piscină și ia toate măsurile pentru a te bucura de apă și soare în condiții de siguranță.

Infecții ale pielii, urechilor și ochilor

Cele mai frecvente boli de la piscină sunt infecțiile (micotice, virale sau bacteriene) și alergiile cutanate. Micozele sunt favorizate de umiditate, căldură și macerația tegumentară și afectează, de obicei, talpa piciorului și spațiile interdigitale (micoza piciorului).

Pitiriazis versicolor este o altă micoză a pielii, manifestată prin pete mici roz, cafenii sau albicioase, localizate pe trunchi. Candidoza vaginală poate fi, de asemenea, contractată de la piscină.

Verucile vulgare plantare (negi pe talpă) sunt cauzate de unele tulpini de virusul papiloma, apar în urma plimbatului desculț pe lângă piscină, infecțiile fiind favorizate de umiditate. Infecțiile bacteriene ale pielii sunt cauzate, în principal, de stafilococi, care cresc în apa stătută și caldă. Aceștia produc foliculite, furuncule, abcese și alte piodermite. Atenție, și acneea vulgară este agravată de îmbăierea în piscină.

Alergia cutanată apare după îmbăierea la persoanele cu predispoziție alergică, este cauzată de substanțele cu care se dezinfectează apa și se manifestă prin mici pete roșii, intens pruriginoase.

Afecțiuni ale ochilor cauzate de mersul la ștrand sau piscină

Substanțele dezinfectante din apă determină scăderea secreției lacrimale și uscarea conjunctivei și pot duce chiar la opacifierea corneei (cataractă). Conjunctivita de piscină poate fi și

infecțioasă, frecvent fiind declanșată de *Chlamydia trachomatis*. Apare după 2 zile până la 2 săptămâni după baie și se manifestă prin înroșirea ochilor, secreție conjunctivală mucopurulentă, inițial unilaterală.

Orjeletul (ulciorul) este cauzat de o bacterie care trăiește în mod normal pe piele (*Stafilococul auriu*), dar aceasta se poate răspândi cu ușurință în apa nedezinfectată corespunzător sau prin prosoape și mâini contaminate.

Otita de piscină

Este, în general, otită externă, cauzată de ciupercile din apă. Apare la câteva zile după baie și se manifestă prin mâncărimi, otalgie (dureri de ureche), senzație de ureche înfundată.

Diareea

Este destul de frecventă după îmbăierea în băile publice, apare în special la copii și la persoanele cu imunitate scăzută și este cauzată de înghițirea apei contaminate cu microorganisme patogene. Pentru sănătatea ta, evită locațiile suprapopulate, cele cu apă tulbură, cu miros puternic sau care nu par curate. Adresează-te medicului imediat ce observi orice tulburare apărută după timpul petrecut la piscină.

Poți uita de diaree

Imodium Express atunci când ai nevoie

6+
ani

Imodium®

Express

2 mg comprimate orodispersabile
clorhidrat de loperamidă

6
comprimate
orodispersabile

Adulți și copiii cu vârsta cuprinsă între 6-17 ani Diaree acută: doza inițială recomandată este de 2 comprimate orodispersabile (4 mg) pentru adulți și un comprimat orodispersabil (2 mg) pentru copii, după fiecare scaun diareic. Diaree cronică: doza inițială este de 2 comprimate orodispersabile (4 mg) pe zi pentru adulți și un 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 comprimate orodispersabile (2-12 mg) pe zi. Doza maximă recomandată pentru diareea acută și cronică este de 8 comprimate orodispersabile (16 mg) pe zi la adulți; la copii, doza trebuie ajustată în funcție de greutatea corporală (3 comprimate orodispersabile/20 kg) dar care nu trebuie să depășească un maxim de 8 comprimate orodispersabile pe zi. Contraindicații: copiii 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 Express, 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. Acest medicament conține clorhidrat de loperamidă 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. Viză de publicitate nr.: 8244/06.04.2026



Nu doar pentru
bebeluși, pentru
toată familia

Sudocrem®

Protejează • Calmează
Barieră împotriva factorilor iritanți

Potrivită pentru bebeluși,
copii, adulți și vârstnici

250g



Herpangina la copii

Herpangina apare în special vara și la începutul toamnei, frecvent la copiii sub 10 ani care merg în colectivități (creșe, grădinițe, tabere școlare). Și adolescenții și adulții pot dezvolta boala, dar este mai puțin frecventă la aceste grupe de vârstă.

Ce este herpangina?

Herpangina este o afecțiune virală cauzată de virusurile Coxsackie-A. Se manifestă prin ulcerăriile gri-deschis la baza gurii și gâtului, febră mare ce nu cedează la antitermice și stare generală alterată. Evoluția este, în general, favorabilă, cu dispariția simptomelor în 7-10 zile. Nou-născuții, persoanele cu sistem imunitar compromis și femeile însărcinate prezintă un risc mai mare de a dezvolta o formă severă de herpangină.

Este contagioasă herpangina?

Este o boală virală foarte contagioasă. Virusurile Coxsackie-A sunt virusuri cu tropism digestiv (enterovirusuri) care se transmit prin apă, prin alimente nespălate corespunzător și care se înmulțesc în cavitatea bucală, în stomac și în intestinul gros. Contagiozitatea bolii este maximă în prima săptămână de infecție. Boala se transmite, în principal, prin contactul cu materiile fecale și prin atingerea obiectelor contaminate.

Care sunt simptomele herpanginei?

Herpangina se manifestă prin febră, durere de cap, pierderea poftei de mâncare,

durere de gât, vezicule sau ulcerăriile în cavitatea bucală. Simptomele apar după 6 zile de incubatie a virusului, de regulă, prin febră și o stare generală de rău, erupții cu aspectul unui herpes de buză, dar localizate în zona posterioară a cavității bucale, dificultăți la înghițire, stare generală alterată și dureri de stomac. Erupțiile mici se sparg la scurt timp și, în locul lor, apar ulcerăriile dureroase. În mod caracteristic, febra este mare (depășește adesea 40°C) sau nu se ameliorează la medicația uzuală. La copii mici apare hipersalivație sau vărsături.

Cum se tratează herpangina

Tratamentul în herpangină este doar unul simptomatic. Se recomandă analgezice și antipiretice (produse ce conțin ibuprofen sau acetaminofen) pentru calmarea durerii și combaterea febrei.

Anumite spray-uri ce conțin și aneestize topice, precum lidocaina, pot ameliora durerea în gât și durerile bucale asociate cu herpangina. Nu administrați antibiotice sau acid acetilsalicilic copiilor care suferă de herpangină!

Hidratarea și alimentația corectă

Din cauza leziunilor de la nivelul gâtului apar dificultăți la înghițire și refuzul alimentației. Este important aportul crescut de lichide în timpul recuperării. Se recomandă consumul de lichide reci sau la temperatura camerei. Evitați băuturile acidulate, sucul de citrice, lichidele fierbinți, alimentele acre sau condimentate, deoarece pot agrava simptomele.





Frenul lingual scurt

- când se îndepărtează?

Frenul lingual este un țesut subțire și flexibil care fixează limba de peretele inferior al maxilarului. La aproximativ 4-10% dintre nou-născuți, acesta este mai scurt, mai rigid sau se extinde către vârful limbii, situație numită anchiloglosie. Nu toate aceste cazuri necesită tratament, însă, atunci când mobilitatea limbii este afectată, pot apărea probleme de creștere sau funcționale, mai ales în primele luni de viață.

De ce este importantă evaluarea frenului lingual la nou-născuți

Cel mai frecvent, dificultățile cauzate de un fren lingual scurt sunt legate de alăptare. Limba nu se poate mișca suficient pentru o atașare corectă și profundă la sân, iar bebelușul se desprinde des și transferă insuficient lapte. Alăptarea devine lungă și ineficientă, cu impact asupra creșterii în greutate. În același timp, mama poate resimți durere, poate dezvolta ragade sau poate observa o scădere a producției de lapte.

Diagnosticul se stabilește, de obicei, la primul consult pediatric, după 7-14 zile de la naștere. Medicul evaluează creșterea ponderală, mobilitatea limbii și forma acesteia, frenul lingual scurt putând da un aspect de inimă vârfului limbii. La fel de importantă este discuția despre modul de hrănire, durata meselor și confortul în timpul alăptării. Dacă aceste elemente sunt normale,



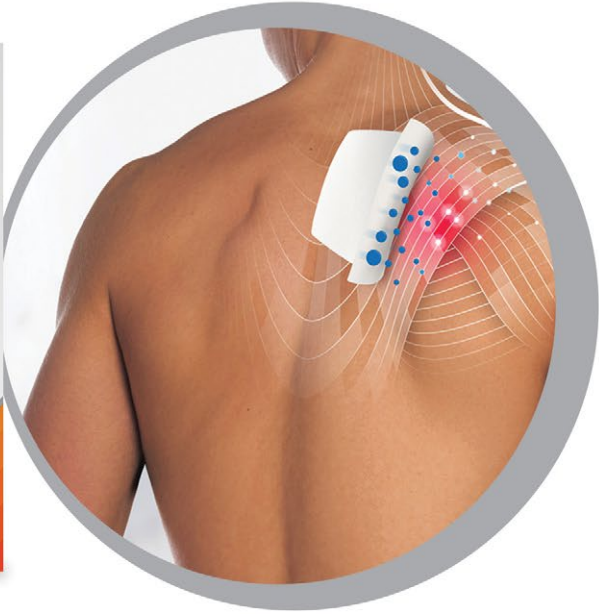
se recomandă prudență și evitarea unei intervenții nenecesare, mai ales în contextul în care frenotomia este efectuată tot mai frecvent fără o corelație clară cu problemele reale.

Când se recomandă îndepărtarea frenului lingual scurt

În multe cazuri, frenul lingual devine mai flexibil odată cu creșterea, iar copilul se dezvoltă normal. Totuși, atunci când anchiloglosia persistă, pot apărea dificultăți de vorbire, în special în pronunția unor consoane precum t, d, s, r sau l, probleme de igienă orală prin acumularea resturilor alimentare, risc crescut de carii și gingivită sau chiar probleme ortodontice.

Unii copii pot fi afectați de limitări funcționale, cum ar fi dificultatea de a linge buzele,

de a ajunge cu limba la dinții posteriori sau de a consuma anumite alimente, cu impact emoțional pe termen lung. Frenotomia este o procedură chirurgicală simplă și rapidă, realizată, de obicei, în cabinet, fără anestezie, prin secționarea frenului cu o foarfecă sterilă sau cauter. Sângerarea este minimă, iar bebelușul poate fi pus imediat la sân. Intervenția este recomandată în prima lună de viață atunci când alăptarea este ineficientă și copilul nu ia în greutate. La vârste mai mari, frenotomia se ia în considerare doar dacă există deficite funcționale persistente, dificultăți de vorbire confirmate de logoped sau probleme dentare, fiind necesară, de regulă, o evaluare multidisciplinară.



ACȚIONEAZĂ PE ZONA DUREROASĂ

CONCENTRAȚIA MAXIMĂ DE DICLOFENAC ÎN FORMAT EMPLASTRU

Acest medicament conține 140 mg diclofenac sodic. Indicat pentru tratamentul simptomatic local pe termen scurt (maxim 7 zile) al durerii asociate cu luxații acute, entorse sau echimoze pe brațe și picioare ca urmare a traumatismelor cu corp dur, la adolescenții cu vârsta peste 16 ani și la adulți. Doza recomandată este un emplastru medicamentos o dată pe zi. Nu utilizați dacă sunteți alergic la administrarea de diclofenac, dacă aveți vârsta sub 16 ani sau dacă sunteți gravidă în ultimele trei luni de sarcină. Aplicați emplastrul medicamentos numai pe pielea intactă, sănătoasă. Dacă acest medicament este necesar mai mult de 7 zile pentru ameliorarea durerii sau dacă simptomele se agravează, adresați-vă medicului dumneavoastră. Acest medicament se poate elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului. Medicamentele expirate și/sau neutilizate se consideră deșeuri periculoase.



— 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®



Microplastice descoperite în plăcile de aterom

Plasticul se regăsește în ambalajele băuturilor și alimentelor, în conductele prin care este transportată apa potabilă, în obiectele pe care le folosim zilnic, dar și în lacuri, mări, oceane și chiar în aerul pe care îl respirăm, fiind transportat de vânt. În timp, acesta se dezintegrează în micro- și nanoparticule invizibile cu ochiul liber. Nu este, așadar, surprinzător că numeroase studii au demonstrat prezența microplasticelor în apă, alimente, dar și în plămâni, sânge sau placenta umană.

Impactul asupra sănătății umane este intens studiat, o cercetare recentă evidențiind existența microplasticelor în plăcile de aterom, pacienții cu astfel de particule având un risc crescut de evenimente cardiovasculare majore (infarct, AVC sau deces).

Microplastice și nanoplastice în plăcile de aterom – despre studiu
Studiul, desfășurat în mai multe centre medicale din Italia, a inclus pacienți cu îngustări semnificative ale arterelor carotide, operați prin endarterectomie carotidiană, intervenție ce permite îndepărtarea plăcii de aterom și analiza directă a acesteia. Fragmentele extrase au fost examinate prin metode de laborator avansate pentru a identifica



micro- și nanoplastice, dar și pentru a evalua gradul de inflamație celulară. Ulterior, pacienții au fost monitorizați timp de aproape trei ani, iar cercetătorii au comparat riscul de infarct, accident vascular cerebral sau deces între cei la care s-au găsit microplastice și cei la care acestea nu au fost detectate.

Rezultatele studiului
Rezultatele au arătat că microplasticele sunt frecvent prezente în plăcile de aterom: peste jumătate dintre pacienți aveau polietilenă, iar o parte și policlorură de vinil (PVC), materiale larg utilizate în viața de zi cu zi. Analizele au demonstrat că aceste particule au dimensiuni foarte mici, care le permit să se acumuleze în țesuturi. Ce este foarte îngrijorător reprezintă faptul că nivelul de inflamație redat de markerii inflamatori studiați a corelat pozitiv cu

cantitatea de microplastice din artere. În plus, pacienții respectivi au prezentat un risc de infarct, accident vascular cerebral sau deces de peste 4 ori mai mare, comparativ cu cei fără astfel de particule.

Ce înseamnă aceste rezultate?

Aceste rezultate sugerează un posibil nou factor implicat în bolile cardiovasculare, arătând pentru prima dată că microplasticele pot ajunge în plăcile de aterom și se asociază cu un risc mai mare de evenimente grave. Totuși, studiul evidențiază o legătură, nu o cauză directă, astfel că nu se poate afirma încă dacă aceste particule contribuie activ la agravarea bolii sau reflectă doar expunerea la alți factori nocivi din mediu, precum poluarea apelor și a aerului.



Mai multă apă, mai puțin stres, *De ce este importantă hidratarea?*

V-ați simțit vreodată iritat, obosit sau copleșit fără un motiv clar? S-ar putea ca explicația să fie mult mai simplă decât credeți: deshidratarea. În lipsa apei, aproape toate sistemele încep să funcționeze sub nivelul optim, de la hormoni și creier până la somn, digestie și ritm cardiac. Efectele apar rapid și pot duce la stări neașteptate, de la anxietate, până la depresie și chiar gânduri suicidale.

Starea de alertă activată de deshidratare

Un nou studiu realizat în Marea Britanie arată că lipsa apei nu afectează doar corpul, ci declanșează un răspuns biologic de stres ce amplifică anxietatea, tulburările de dispoziție și alte probleme de sănătate pe termen lung.

Când nivelul de hidratare scade, corpul activează mecanisme de supraviețuire:

se accentuează secreția de vasopresină pentru a conserva apa, iar acest hormon stimulează axa hipotalamo-hipofizo-adrenală, crescând nivelul de cortizol. Studiul arată că persoanele care beau sub 1,5 litri de lichide pe zi au un răspuns la stres cu peste 50% mai intens decât cei bine hidratați. Astfel, organismul reacționează ca și cum ar fi sub presiune continuă, chiar și în situații obișnuite. În paralel, creierul primește mai puțin sânge și electroliți, ceea ce perturbă neurotransmițătorii esențiali pentru echilibrul emoțional — serotonină, dopamină, oxitocină. Rezultatul: iritabilitate, anxietate, dificultăți de concentrare și ceață mentală.

Consecințe fizice: de la oboseală la risc metabolic

Pe lângă efectele asupra psihicului, deshidratarea

afectează funcțiile fizice de bază. Sângele devine mai vâcos, inima depune efort suplimentar pentru a menține circulația, iar reglarea temperaturii corporale devine ineficientă. Studiul subliniază că un răspuns exagerat al cortizolului este asociat cu riscuri crescute de boli cardiovasculare, diabet și depresie pe termen lung. În plus, deshidratarea cronică suprasolicitează rinichii pentru a conserva apa, ceea ce poate determina dezechilibre electrolitice și senzația de oboseală persistentă. Mecanismul creează un cerc vicios: corpul stresat se deshidratează mai ușor, iar asta amplifică stresul.

Hidratarea ca strategie pentru sănătatea mentală și fizică

Consumul de apă și lichide fără alcool ar trebui să devină, pentru noi toți, o strategie de viață pentru menținerea echilibrului psihic și fizic, deopotrivă. Un aport zilnic de aproximativ 2 litri pentru femei și 2,5 litri pentru bărbați ajută la susținerea funcțiilor cognitive și la reducerea vulnerabilității la anxietate și epuizare. Astfel, gestul banal de a avea mereu o sticlă sau un bidon de apă la îndemână și a bea constant, nu doar atunci când ne este sete, este cel mai ușor mod de a ne menține hidratați.



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

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

Ești gata de vară?



Trăiește
vara din plin
cu premii
de sezon!



150x
SET
PRODUSE

120x
TROLLER

1x
VOUCHER VACANȚĂ
8000 LEI

1. CUMPĂRĂ
un produs
participant

2.



PĂSTREAZĂ ȘI ÎNSCRIE
bonul fiscal/ factura pe
www.tombola-alphega-farmacie.ro

3. POȚI CÂȘTIGA
premiile prin
tragere la sorți

*Campania se desfășoară în perioada 1.06.2026 – 15.07.2026, în limita stocului disponibil, în farmaciile Alphega participante la Campanie. Cumpără minim un produs participant la Campanie pe un bon fiscal/ factură, din farmaciile Alphega participante la Campanie sau de pe site-ul <https://comanda.alphega-farmacie.ro/>, înscrie bonul fiscal/ factura pe www.tombola-alphega-farmacie.ro și poți câștiga, prin tragere la sorți, unul dintre premiile Campaniei. Mai multe informații privind Campanie, inclusiv farmaciile participante la campanie, premiile și data de extragere ale acestora sunt disponibile în Regulamentul Campaniei. Regulamentul Campaniei este disponibil spre consultare în mod gratuit oricărui solicitant, la cerere, în farmaciile Alphega participante la Campanie și pe www.tombola-alphega-farmacie.ro. Numărul total al premiilor este de 271. Valoarea totală estimată a premiilor este de 72,167 lei (TVA inclus). Imaginile sunt cu titlu de prezentare. Produsele BiSeptol Drops aromă de lămâie, 100 g, Calmousin cu stevia Dbtix drops, 100 g, Emocalm Drops, 100 g sunt suplimente alimentare. Citiți cu atenție prospectul/informațiile de pe ambalaj. Produsul Nosko Forte - apă de mare hipertona, 30 ml este dispozitiv medical. Citiți cu atenție prospectul/informațiile de pe ambalaj și/sau manualul de utilizare al produsului, după caz.


alphega
farmacie



Calmousin



nosko

Emocalm



mobilon



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



Cel mai bun moment pentru a face duș

- opinia unui microbiolog

Dușul de seară este un ritual perfect pentru relaxare, mai ales atunci când lumina din baie este blândă sau scăzută. În schimb, dușul de dimineață are un efect opus: trezește, energizează și ne pregătește pentru ritmul zilei. Alegerea momentului ideal devine o chestiune de preferință și stare de bine. Totuși, dincolo de confort, dușul are un rol esențial: îndepărtează bacteriile, mirosurile și particulele acumulate pe piele. Așadar, când este cel mai potrivit moment pentru duș, din perspectivă microbiologică?

Beneficiile dușului seara pentru sănătatea corpului

După o zi de muncă, mers rapid prin oraș, cumpărături, treburi sau doar plimbări lungi, dușul înainte de culcare este foarte benefic, întrucât înlătură poluanții și alergenii adunați peste zi pe piele, chiar și prin haine. Astfel, scade expunerea nocturnă la alergeni și riscul de apariție a reacțiilor alergice peste noapte. Dușul seara va elimina și limita transferul de sebum, transpirație și bacterii de pe piele pe așternuturi, protejând pielea sensibilă de iritații și creând un mediu igienic înainte de somn.

Ce se întâmplă peste noapte?

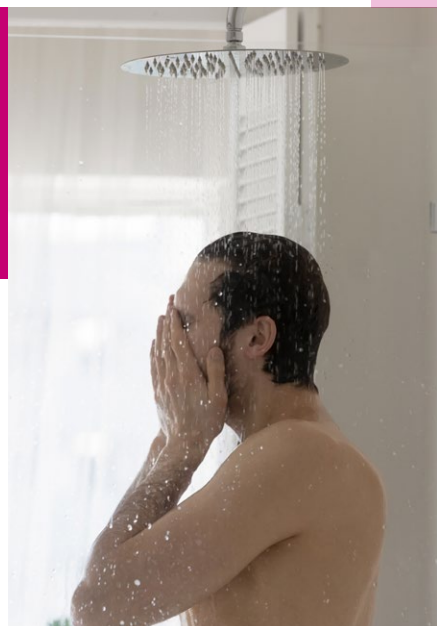
Totuși, în timpul nopții corpul transpiră, indiferent de temperatură, iar aceasta devine hrană pentru bacteriile de pe piele, ce descompun transpirația în thioalcooli, responsabili pentru mirosul corporal neplăcut de dimineață. În plus, chiar dacă am făcut duș înainte de culcare, celulele de piele moartă pătrund în

așternuturi și favorizează dezvoltarea de acarieni, iar dacă așternuturile nu sunt schimbate săptămânal, iar salteaua igienizată periodic, mediul umed creat peste noapte contribuie la dezvoltarea bacteriilor și fungilor pe piele.

De ce să facem duș dimineața?

Doamna Primrose Freestone, lector în microbiologie la Universitatea din Leicester, Marea Britanie, spune că dușul este un element esențial al igienei corporale, indiferent dacă este făcut dimineața sau seara (și întotdeauna după un antrenament sportiv), însă explică de ce este important să faceți duș dimineața.

1. Îndepărtați transpirația acumulată peste noapte, bacteriile și compușii responsabili de miros, întrucât corpul produce transpirație, care hrănește bacteriile. Astfel, dușul de dimineață reduce încărcătura microbială și mirosul corporal pentru restul zilei.



2. Eliminați de pe piele particulele preluate din pijamale și așternut pe timpul nopții, care pot favoriza reacții alergice, cu atât mai mult cu cât obișnuți să dormiți cu un animal de companie, care lasă păr, salivă și alte substanțe în pat.

3. Hainele de zi se vor menține mai curate, iar corpul va mirosi bine mai mult timp, deoarece bacteriile, existente în mod natural pe piele, au mai puțină transpirație de procesat.



Alimente pentru scăderea trigliceridelor

Profilul lipidic standard conține trei tipuri de lipide: colesterol LDL, colesterol HDL și trigliceride, fiecare cu rolul său în organism, ce trebuie să se găsească într-un anumit echilibru. Pentru trigliceride, valoarea optimă este maxim 150 mg/dl, iar 150 - 199 mg/dl reprezintă valori limită.

Trigliceridele reprezintă cel mai frecvent tip de lipide din corp, cu rol de stocare și eliberare de energie, ce provin atât din alimentație, cât și din sinteza hepatică. Depășirea valorilor poate însemna risc crescut de boală cardiovasculară, ateroscleroză, diabet și sindrom metabolic. Controlul kaloriilor consumate în exces este prima linie de atac în gestionarea trigliceridelor.

Alimente recomandate pentru controlul și scăderea trigliceridelor

Peștele gras (somon, macrou, sardine, hering, păstrăv, ton) conține Omega 3 (EPA și DHA) în cantitate de 1-2 g/porție, ce reduce sinteza hepatică de trigliceride,

proteine 20-25 g și grăsimi mononesaturate (sănătoase) 8-12 g la 100 g. Se recomandă 2-3 porții/săptămână.

Nuci și semințe (nuci, migdale, fistic, semințe de in, chia, dovleac), ce conțin Omega 3 vegetal (ALA) 2-7 g, fibre: 3-10 g și grăsimi mononesaturate: 10-20 g per porție (28-30 grame). Consumați zilnic o porție. Legume neamidonoase (broccoli, conopidă, ardei, roșii, castraveți, dovlecei, vinete, ciuperci, salate verzi) sunt bogate în fibre: 2-4 g/100 g și au o cantitate mică de carbohidrați: 3-6 g/100 g, alături de un indice glicemic scăzut. Consumați 2-3 porții zilnic, ca garnituri sau ca atare, pentru a reduce absorbția grăsimilor și a stabili glicemia.

Fructele cu indice glicemic scăzut (fructe de pădure, mere, pere, citrice, kiwi, prune, piersici), cu un conținut moderat de zaharuri 8-12 g, dar bogat în fibre 2-6 g la 100 g și în antioxidanți, precum vitamina C și polifenoli, sunt

foarte valoroase, întrucât reduc inflamația și impactul glicemic. Consumați până la 2 porții zilnic.

Cerealele integrale (ovăz, quinoa, hrișcă, orz, orez brun, pâine integrală) sunt importante, întrucât conțin 4-10 g de fibre, 1-3 g beta-glucani (ovăz) per jumătate de cană și au indice glicemic moderat. Mâncăți 1-2 porții pe zi, deoarece fibrele solubile reduc absorbția grăsimilor.

Leguminoasele (linte, năut, fasole roșie/neagră, mazăre) au fibre 6-12 g și proteine 8-14 g per porție, precum și carbohidrați complecși cu absorbție lentă, ce reduc rezistența la insulină și previn creșterea trigliceridelor. Consumați 3-5 porții/săptămână.

De evitat

Evitați alimentele bogate în zaharuri și amidon: pâine albă, paste, orez, cartofi, cereale, produse de patiserie, dulciuri și sucuri, deoarece cresc brusc glicemia și stimulează ficatul să producă trigliceride în exces.



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**



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.



Pauzele active și sănătatea cardiorespiratorie

Chiar și atunci când respectăm recomandările de mișcare – 150 de minute pe săptămână sau 30 de minute și 5.000–7.000 de pași pe zi – petrecem prea multe ore stând, iar sedentarismul prelungit nu poate fi anulat doar prin câteva minute de activitate. Așadar, cercetători în științe sportive și recuperare medicală din Marea Britanie și SUA au elaborat un set de măsuri ușor de urmat, oriunde ne-am afla, ce susțin dorința de a ne menține activi pe tot parcursul zilei: pauzele active sau „energy snacks”.



În ce constau pauzele active?

Pauzele active sunt mini-sesiuni de activitate fizică viguroasă, cu o intensitate ce accelerează respirația și pulsul, iar conversația devine dificil de purtat, integrate în rutina zilnică, fără a necesita echipament sau schimbarea hainelor și fără a alocă un timp anume, ca pentru un antrenament clasic. De exemplu: urcarea rapidă a scârilor de la bloc sau birou, 20 de sărituri pe loc înainte de pauza de cafea sau de masă, 20 de genuflexiuni în timpul reclamelor de la TV sau 10-20 de flotări la plan înclinat sau la sol între două call-uri. Durata tipică: 20–60

de secunde, repetate de 2–3 ori pe zi, cu 1–4 ore de pauză între ele, ca mini-sesiuni dintr-un antrenament HIIT. Cheia este consistența.

Cercetările în domeniu au evidențiat faptul că aderența la un astfel de obicei este foarte mare. Participanții au putut menține aceste micro-episoade de efort pe termen lung, integrarea lor în activitățile cotidiene reducând barierele clasice, precum lipsa de timp, dispoziție sau echipament.

Energy snacks și beneficiile pentru sănătate

Îmbunătățirea sănătății cardiovasculare și un

control mai bun al glicemiei. Episoadele scurte de efort intens cresc ritmul cardiac suficient cât să stimuleze adaptări cardiovasculare, iar repetările zilnice reduc riscul de boli cardiace. De asemenea, studiile au arătat că un minut de efort intens înainte de mese poate reduce vârfurile glicemice postprandiale, pauzele active îmbunătățind sensibilitatea la insulină și sănătatea metabolică.

Fiecare „snack” întrerupe perioadele lungi de stat pe scaun, ceea ce îmbunătățește circulația, reduce inflamația și scade rigiditatea vasculară. Este un mod simplu de a contracara efectele nocive ale sedentarismului prelungit.

Creșterea capacității cardiorespiratorii este unul dintre principalele beneficii, 3–4 episoade de 20–60 de secunde de efort intens pe zi putând crește capacitatea cardiorespiratorie cu aproximativ 7% în câteva săptămâni — un rezultat comparabil cu antrenamentele HIIT. Fiecare pauză activă ridică brusc ritmul cardiac și consumul de oxigen, iar antrenarea musculaturii mari crește capacitatea organismului de a utiliza oxigenul și de a susține efortul.



Antrenamentele cu greutateți

- beneficii și cum începeți, indiferent de vârstă

„Antrenamentele de forță sunt doar pentru bărbați. Dacă ridic greutateți mă pot accidenta. Sunt prea în vârstă ca să încep acum să ridic greutateți.” Toate acestea sunt mituri care împiedică femeile să înceapă antrenamentul de forță, esențial pentru menținerea densității osoase și a masei musculare după menopauză.

Beneficiile antrenamentelor de forță pentru femei

Femeile, în special cu vârsta de peste 50–60 de ani, au nevoie de un tip special de activitate fizică. Antrenamentul de forță – în special ridicarea de greutateți, sub îndrumarea unui antrenor – este ideal pentru îmbunătățirea forței și a tonusului muscular, ce menține independența și previne accidentările pe termen lung. În plus, ridicarea de greutateți crește densitatea osoasă și reduce riscul de osteoporoză.

Un alt avantaj major este arderea grăsimii: studiile arată că femeile care combină mersul cu antrenamentele de forță pierd mai multă grăsime și își mențin masa musculară, comparativ cu cele care fac doar antrenamente cardio. Efectul de ardere a grăsimilor după antrenamentul cu greutateți menține metabolismul ridicat chiar și până la 24 de ore.

Pentru a vă motiva să începeți, merită să demontăm câteva mituri frecvente: antrenamentul este întotdeauna adaptat în funcție de gen, vârstă și condiție fizică; accidentările pot fi evitate cu tehnică bună și progresie controlată, alături de un antrenor la sală ori online; vârsta nu contează, dimpotrivă: femeile de peste 50–60 de ani câștigă forță, echilibru și mobilitate, cu perseverență.

Cum începeți antrenamentele cu greutateți – 5 sfaturi utile

1. Vorbiți cu medicul de familie dacă aveți probleme cardiace, osoase sau articulare. Astfel veți începe în siguranță.
2. Acordați-vă mai mult timp de recuperare între antrenamente. Odată cu vârsta, mușchii se refac mai lent. Zilele de pauză sunt obligatorii, așadar începeți cu două antrenamente pe săptămână.

Ce se întâmplă cu oasele în timpul ridicării de greutateți?
Când ridicăm greutateți, oasele sunt supuse unui stres mecanic ce activează celulele responsabile cu construirea osului (osteoblastele). Corpul începe să producă țesut osos nou și astfel crește densitatea osoasă, vitală pentru adulți și femeile aflate în peri-/postmenopauză, odată cu scăderea estrogenului.

3. Beți 1 litru de apă înainte, în timpul și după antrenament. Persoanele în vârstă se deshidratează mai ușor, iar efortul amplifică acest risc.
4. Începeți cu exerciții simple și greutateți mici (0,5–1 kg). Mișcarea corectă contează mai mult decât viteza sau greutatea ridicată.
5. Creșteți treptat dificultatea: extra repetări sau greutateți mai mari. Când exercițiile devin ușoare, e semn că mușchii au devenit mai puternici și puteți progresa.



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.

“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



Reguli de aur pentru călătorii solo, în siguranță

Călătoriile solo, pe cont propriu, pot fi extrem de benefice, începând cu libertatea totală a deciziilor, care conferă flexibilitate, spontaneitate, claritate mentală și o mai mare încredere în sine. În plus, o astfel de experiență poate fi mai autentică și oferă o imersiune mai profundă în cultura sau în comunitatea pe care o vizitam, cu experiențe neașteptate și memorabile în ritmul propriu.



Călătoria solo cere orientare, planificare și capacitatea de a gestiona situații neprevăzute, prezență și conectare la sine și la locul vizitat. Cu puțină atenție și câteva reguli simple, vă puteți păstra siguranța și confortul pe tot parcursul experienței.

Sfaturi esențiale pentru o călătorie solo liniștită și plină de încredere

1. Planificați călătoria dinainte. Mergeți într-o zonă unde să vă simțiți în siguranță: un oraș cu atracții turistice diverse, culturale și naturale, locuri de plimbare, de luat masa și de socializat. Alegeți o cazare cu recenzii

bune, unde oaspeții s-au simțit confortabil. Înainte de plecare, trimiteți cuiva planul, pentru a ști unde sunteți. Notați adresa cazării, transportul și traseele, precum și numărul de urgență local pentru călătorii în afara țării. Faceți copii digitale ale documentelor și achiziționați o asigurare de călătorie.

2. Bunurile personale, organizate simplu și eficient.

Luați doar strictul necesar – dacă acasă purtați doar 2 perechi de pantaloni pentru o săptămână, nu încărcați bagajul cu câte o pereche pentru fiecare zi. Cu cât este mai mic, cu atât va

fi mai sigur și mai ușor de transportat. Țineți lucrurile importante aproape de corp și împărțiți banii în două locuri diferite. Pe parcursul zilei, luați doar ce aveți nevoie.

3. În mișcare, fiți prezent/ă, nu tensionat/ă. Purtați o geantă în bandulieră sau un rucsac securizat și mergeți cu pas hotărât, pentru a transmite încredere. Plimbați-vă prin zone centrale, publice sau turistice, iar dacă se schimbă peisajul sau vi se pare că ceva nu este în regulă, schimbați direcția. De cele mai multe ori, e suficient să fiți atenți la oameni și la cum arată clădirile și strada, fără a manifesta o vigilență excesivă.

4. Utilizați tehnologia în mod inteligent și discret.

Atunci când călătoriți în altă țară, descărcați de acasă hărțile offline, aplicațiile locale de transport și limba pentru traduceri rapide în Google Translate. Luați cu dumneavoastră o baterie externă. Partajați periodic localizarea cu o persoană de încredere și folosiți Wi-Fi din locuri securizate, cu parolă, pe care o puteți obține de la gazdă. Evitați rețelele publice de Wi-Fi.

5. Oameni, respect pentru cultura locală și interacțiuni sociale în siguranță. Învățați câteva cuvinte în limba locală: formule de salut, mulțumire, cifre și utilizați-



le – localnicii se vor bucura, iar voi veți avea un sentiment de mulțumire la fiecare interacțiune. Documentați-vă și respectați normele culturale ale locului, pentru a evita situații neplăcute. Fiți sociabil/ă, dar păstrați informațiile personale pentru dvs., de exemplu: unde aveți cazare sau adresa de acasă. Dacă o conversație devine inconfortabilă, retrageți-vă politicos.

Cum transformați o călătorie solo într-o experiență care vă hrănește, vă conectează și vă relaxează

Pentru ca o călătorie solo să fie memorabilă, una pe care să ne dorim să o repetăm în alte locuri și contexte necunoscute, este esențial ca aceasta să ne umple de cunoaștere, relaxare și bună dispoziție. Astfel, ne va ajuta să ne simțim bine și să ne regăsim în medii și locuri străine, care ar fi putut părea ostile.

Căutați experiențe culturale care vă inspiră. Marile orașe din România și din Europa au website-uri sau pagini de social media cu informații turistice și evenimente culturale, precum festivaluri, concerte și expoziții. Urmăriți aceste pagini și țineți cont de viața culturală a locului, ca poartă directă către comunitate. Documentați-vă în prealabil despre istoria și societatea locului și încercați să vă adaptați ritmul: faceți

plimbări pe jos pentru a simți orașul, a vă liniști și a vă conecta cu energia lui. Priviți în jur: arhitectura, oamenii, micile detalii. Ascultați muzica, râsetele, atmosfera unui festival sau a unei piețe în care intrați pentru a cumpăra câteva fructe. Toate aceste elemente spontane creează amintiri frumoase și vă dau sentimentul de apartenență.

Creați momente de prezență și conectare cu locul, atunci când așteptați comanda la un restaurant sau stați la coadă pentru a cumpăra pâine ori un croissant. A călători pe cont propriu înseamnă și a mânca singur în oraș, dar acest lucru nu trebuie să fie stânjenitor, ci un moment de contemplare a zilei. Lăsați telefonul, priviți

în jur, ascultați, intrați în vorbă cu localnicii sau citiți o carte.

Cunoașteți locul și oamenii prin participarea la tururi ghidate, cursuri de gătit pentru turiști etc. Adresați întrebări simple gazdei, recepționarului sau altor călători, precum: „Știi un loc cu mâncare locală sau o librărie drăguță?” sau „Ce se poate face dimineața devreme prin oraș?” (dacă sunteți o persoană matinală). În general, oamenii sunt bucuroși să ajute, iar astfel puteți descoperi locuri care nu apar în ghiduri sau articole – cu atât mai puțin în recomandările standard ale AI.

Lăsați loc pentru spontaneitate și liniște personală. Dacă sunteți o persoană care planifică totul dinainte, păstrați câteva ore libere sau un program mai lejer, pentru a permite descoperiri de moment. Și încă ceva: acceptați liniștea singurătății într-un loc necunoscut, unde veți fi doar cu gândurile dvs. – e parte din magia de a călători.

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.

