



1 aprilie - 15 mai 2025

alphega

Ediția
69

Cum monitorizează ceasurile inteligente sănătatea inimii?

Oscilațiile afective sezoniere

Bunăstarea copilului mic
- repere pentru părinți

Regim alimentar în anemia feriprivă

 **alphega**
farmacie

aproape de tine

www.alphega-farmacie.ro

Sudocrem®

Protejează
și
îngrijește
pielea bebelușului
tău

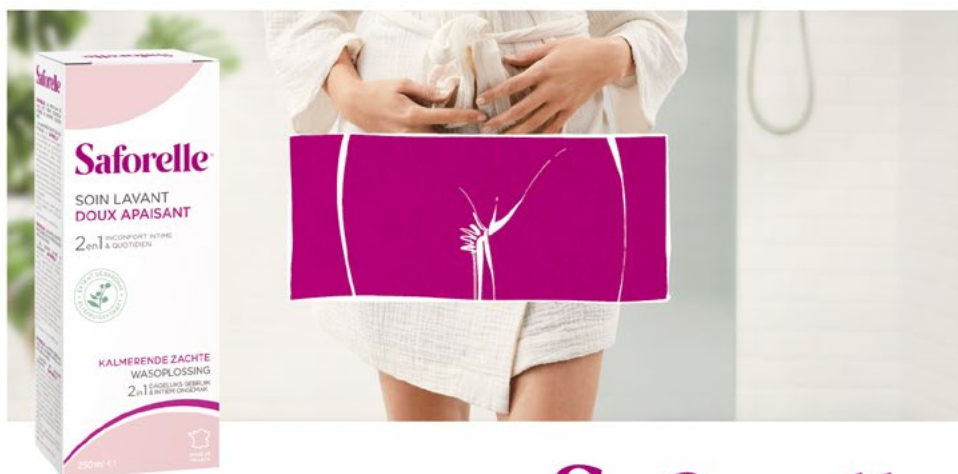


RO_Mac_Sud_02/2024

MULTI-RO-00186-02-24

teva

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



Saforelle®

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

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

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

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

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



ÎNGRIJIRE
ORALĂ



BiSeptol

Protecție maximă
și eficiență

Pentru sănătatea dinților și îngrijirea
cavității bucale. Previne apariția cariei
dentare și împrospătează respirația.



argint ionic



albastru de metilen



bicarbonat de sodiu

FĂRĂ
FLUOR



BiSeptol Pastă de dinți cu bicarbonat de sodiu și argint ionic
BiSeptol Apă de gură cu albastru de metilen și eucalipt



DACIA PLANT®
FORȚA BINEFĂCĂTOARE A PLANTELOR

Cuprins

TEHNOLOGIA ÎN SĂNĂTATE

7 Cum monitorizează ceasurile inteligente sănătatea inimii?

SFATUL PSIHOLOGULUI

8 Oscilațiile afective sezoniere

FAMILIE

11 Bunăstarea copilului mic - repere pentru părinți
15 Îmbrățișarea - de ce să ne îmbrățișăm copiii, indiferent de vârstă
16 Sărbători de Paște fără stres - relaxare și organizare

AFECȚIUNI

20 Boala arterială periferică - recunoașteți simptomele
23 Amețeala în timpul activităților sportive - cauze și atenționări
24 Vitamina care poate preveni pierderea masei musculare
27 Calciul din alimentație poate proteja împotriva cancerului colorectal
30 Lipodistrofia în zona cefei - cauze și abordări terapeutice
33 Ulcerații, afte, herpes - ce ne transmit leziunile bucale
34 Remedii rapide și pe termen lung pentru balonare

ÎNGRIJIRE

39 Metode simple pentru a sprijini producția naturală de colagen
40 Body scan - meditația pentru scanarea corpului

ALIMENTAȚIE

43 Masa de Paște sănătoasă - sfaturi pentru o digestie ușoară
48 Regim alimentar în anemia feriprivă

MIȘCARE

51 Cele 6 principii în practica Pilates
52 Ascultați-vă corpul: faceți mai multă mișcare

LA DRUM CU ALPHEGA

58 Parcul Național Cheile Nerei-Beușnița - refugiu istoric natural secular

TEXTE

Comitetul științific:

Dr. Mariana Olingheru
Coordonator Științific

Diana Amza
Psihoterapeut

COORDONATOR PROIECT
Anca Golovei

HEALTH WRITER
Anca Stănilă

GRAFICĂ & DTP
Adrian Săvescu

CREDITE FOTO

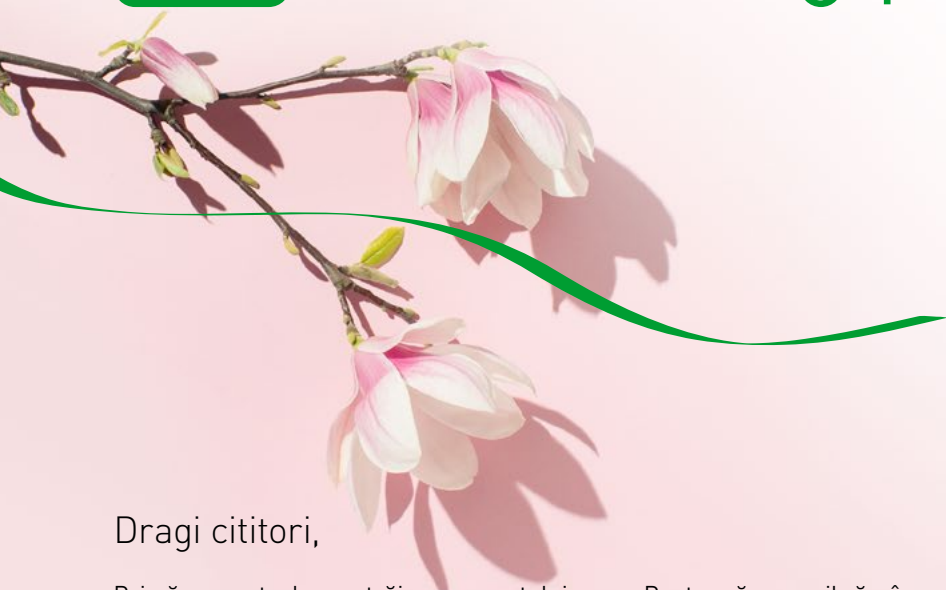
Shutterstock
www.alphega-farmacie.ro

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

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

Perioada de valabilitate a campaniilor promoționale prezentate în acest număr al revistei este
1 aprilie - 15 mai 2024.

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



Dragi cititori,

Primăvara este despre trăirea prezentului și conștientizarea fiecărei clipe care trece, pentru că fiecare clipă aduce o mică schimbare, uneori vizibilă cu ochiul liber: de la florile care sparg membranele bobocilor și frunzele care mai cresc câțiva milimetri și până la ceea ce este invizibil pentru ochi, precum aerul dulce și bogat pe care îl respirăm, mai mult decât oricând. Această conștientizare ne poate oferi o modalitate de a ne reconecta cu propria persoană, cu propriul corp, să-l simțim în profunzime și să-i oferim ceea ce are nevoie mai mult. Uneori este vorba despre mișcare, alteori, despre o îmbrățișare sau poate de un tratament care să ne vindece trupul.

Ediția 69 a revistei susține demersurile tuturor pentru o viață mai sănătoasă și împlinită, cu articole despre cum să vă ascultați corpul și să-i oferiți îngrijirea de care are nevoie, fie că este vorba despre acceptarea senzațiilor pe care vi le transmite corpul, fie despre noi modalități de a-l mobiliza. Tehnologia vă poate ajuta, iar ceasurile inteligente vă arată nu doar câți pași efectuați zilnic, ci și cum funcționează inima atunci când vă odihniți sau faceți sport.

Paștele aduce bucurie, arome complexe, tradiționale sau mediteraneene, precum și, neapărat, savurarea fiecărei înghițături - fără vină.

Pentru că un copil rămâne copil în sufletul părintelui, indiferent de vârstă, veți afla de la Diana Amza cum să-i asigurați o dezvoltare sănătoasă și echilibrată atunci când este total dependent de conectarea cu părinții, dar și de ce sunt importante îmbrățișările, chiar și mai târziu. Feeling blue? Tot Diana ne oferă câteva sugestii pentru a depăși chiar și ultimele rămășițe ale oscilațiilor afective sezoniere.

Ca să știți ce să mâncați dacă suferiți de anemie feriprivă, dar și de ce asocieri să vă feriți, citiți, în secțiunea despre alimentație, articolul „Regim alimentar în anemia feriprivă”. Mai mult calciu și un nivel optim de vitamina D vă pot proteja de boli grave, conform unor studii recente, iar alimentele bogate în vitamina C susțin absorbția fierului, dar și sinteza colagenului în organism.

În final, vă invităm la o drumeție într-una dintre cele mai fermecătoare rezervații din România, Parcul Național Cheile Nerei-Beușnița, către lacuri ascunse între stânci, cascade, pe podețe suspendate și prin tuneluri săpate în stâncă de către localnici cu sute de ani în urmă, în timpul ocupației otomane.

Rămâneți alături de noi pentru a descoperi secretele unei vieți sănătoase,

Anca Stănilă
Health Writer

Cum ar fi ca tot ce primești să fie pe jumătate?

La fel e și cu sănătatea ficatului tău.



Silithor® acționează fără jumătăți de măsură!

Silithor®, formulă unică cu acțiune complexă, intervine în ambele faze de detoxifiere hepatică.

» **Hepatoprotector** » **Hepatoregenerator** » **Antioxidant**


Nutriensa®

www.nutriensa.ro
www.antibiotice.ro


Antibiotice

Cum monitorizează ceasurile inteligente sănătatea inimii?



Ultimele generații de ceasuri inteligente (smartwatch) pot detecta semnale vitale precum puls, impulsurile electrice ale inimii, nivelul de stres sau procentul de oxigen din sânge. Cât sunt de sigure aceste măsurători și când este cazul să mergem la medic?

Electrocardiograma (ECG) efectuată la încheietura mâinii

În cabinetul medicului, ECG-ul înregistrează activitatea electrică a inimii și este esențial pentru diagnosticarea și monitorizarea fibrilației atriale, dar și a altor afecțiuni cardiace. Electrocardiograful dispune de 12 electrozi, pe care medicul îi plasează direct pe piele: pe piept, mâini și picioare, pentru o imagine detaliată a ritmului cardiac. Rezultatele sunt interpretate, apoi, de cardiolog.

Spre deosebire de electrocardiograf, ceasurile inteligente sunt prevăzute cu un singur electrod, dar și cu multe alte tipuri de tehnologii inovative complementare:



senzori optici pentru puls, senzori de analiză a impedanței bioelectrice sau de monitorizare a tensiunii arteriale. În plus, ceasurile produse de companii precum Apple, Samsung, Fitbit sau Garmin pot monitoriza activitatea cardiacă pe termen lung, și nu doar timp de 30 de secunde, cât durează ECG-ul medical. Pe lângă efectuarea ECG-ului, un smartwatch folosește și algoritmi de calcul pentru a detecta anumite tipuri de aritmii, în special fibrilația atrială.

Avantajele monitorizării personalizate

Investigațiile clasice pornesc de la simptomele pacienților și ECG efectuat în cabinetul medicului și pot fi viciate de o multitudine de factori, precum: apariția simptomelor în momente izolate, care nu pot fi replicate cu exactitate, emoție și teamă, care pot altera citirile aparatelor. Dispozitivele portabile, însă, oferă o monitorizare personalizată și pot identifica o problemă cardiacă atunci

când aceasta se întâmplă, făcând mai ușor și mai sigur procesul de diagnosticare. În funcție de rezultat, ceasul poate alerta purtătorul, care se va adresa medicului pentru o investigație competentă.

Limitările monitorizării inimii la încheietura mâinii

În general, citirile produse de smartwatch-uri sunt corecte, însă pot exista și unele limitări, precum: inexactitatea la ritmuri cardiace mari, de peste 120 bpm, frecvente în episoadele de fibrilație atrială, conducând atât la rezultate fals-pozitive, cât și fals-negative. Ceasurile monitorizează impulsurile electrice ale inimii prin intermediul aplicațiilor ECG la fiecare 2 ore sau la activare, însă aceasta nu este o funcție continuă. Precizia citirilor poate varia în funcție de factori externi precum: culoarea pielii, prezența tatuajelor, potrivirea ceasului la încheietură sau activitatea fizică intensă înainte de citire.

Oscilațiile afective sezoniere

Diana Amza, psihoterapeut

Multe persoane acuză schimbări în nivelul de energie și dispoziție afectivă, pentru o bună perioadă din an, începând de la instalarea toamnei până primăvara.

Dincolo de reacția firească de adaptare a organismului la reducerea expunerii la lumina binefăcătoare a soarelui, există semne care indică dificultăți aparte, ce pot trimite către existența unei tulburări afective sezoniere. Intensitatea acesteia diferă, uneori fiind prezentă la nivel subclinic, altele fiind la fel de invalidantă ca tulburarea depresivă.

Femeile sunt mai afectate decât bărbații, iar în unele forme mai rare, simptomele pot să persiste chiar și vara.

Printre cauzele probabile identificate de cercetători sunt de menționat:

- Nivelul scăzut de vitamina D3
- Scăderea expunerii la lumina naturală
- Scăderea nivelului de serotonină

- Creșterea nivelului de melatonină
- Existența unei depresii de fond, netratate
- Predispoziție genetică spre depresie

Întrebați aici cum puteți recunoaște semnele acesteia și când este cazul de apelare la un specialist:

- Dispoziție tristă persistentă și tendința de a plânge mai ușor

- Energie scăzută, fatigabilitate, tendința de a dormi mai mult
- Anxietate crescută
- Iritabilitate
- Dificultăți de concentrare
- Retragerea din situații sociale, tendința spre izolare
- Accentuarea sentimentelor de vinovăție, tristețe și lipsă de sens
- E posibilă apariția ideii de suicidare

lăță câteva lucruri pe care le puteți face pentru a preveni, a ține în frâu și a interveni la timpul potrivit atunci când observați că starea dumneavoastră emoțională de fond se schimbă:

- În perioadele de toamnă, iarnă și primăvară, luați suplimente de vitamina D3.
- În timpul primăverii târzii, verii și începutului de toamnă, asigurați-vă o expunere mai lungă la soare, în special dimineața și seara. Acest lucru contribuie și la reglarea ritmului circadian.
- Fototerapia completează în anotimpurile problematice nivelul scăzut de lumină – în prezent, sunt disponibile lămpi care emit lumină cu

spectru complet, similar luminii solare.

- Medicația antidepresivă poate fi singura soluție pentru cazurile grave, în care este afectată funcționalitatea persoanei sau în care viața este pusă în pericol.
- Consilierea psihologică oferă sprijin eficient, un studiu arătând faptul că două ședințe de terapie

cognitiv-comportamentală a câte 90 de minute pe săptămână au aceeași eficiență ca 30 de minute pe zi de fototerapie cu lumină albă fluorescentă.*

Similar, alte forme de consiliere care integrează elemente cognitive-comportamentale sunt eficiente mai ales în gestionarea formelor ușoare.



*Rohan K. J., Mahon J. N., Evans M., et al. Randomized trial of cognitive-behavioral therapy versus light therapy for seasonal affective disorder: acute outcomes. *The American Journal of Psychiatry*. 2015;172(9):862–869. doi: 10.1176/appi.ajp.2015.14101293 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4673349/>

Alege să vezi lumea mai clar!



Perioada de
valabilitate:
3 luni de la
deschiderea
flaconului.



- **Previne opacifierea cristalinului și a corpului vitros**
- **Hidratează suprafața ochiului**
- **Antioxidant și antiinflamator**
- **Fără conservanți**

Bunăstarea copilului mic

- repere pentru părinți

Diana Amza, psihoterapeut

Perioada copilăriei timpurii, de la 1 la 5 ani, este esențială pentru dezvoltarea sănătoasă și echilibrată a unui copil. Bunăstarea copilului mic depinde nu doar de **factorii materiali – îngrijirea fizică** (igienă, hrană, somn), ci și de **factori psihologici, de stimularea adecvată vârstei și de împlinirea nevoilor psihologice de conectare, de competență și de autonomie**. Iată, mai jos, repere și sfaturi pentru a răspunde acestor nevoi psihologice de bază.

CONECTARE

Nevoia de conectare, de relaționare, se referă la nevoia de a se simți iubit, acceptat, primit, văzut, prețuit.

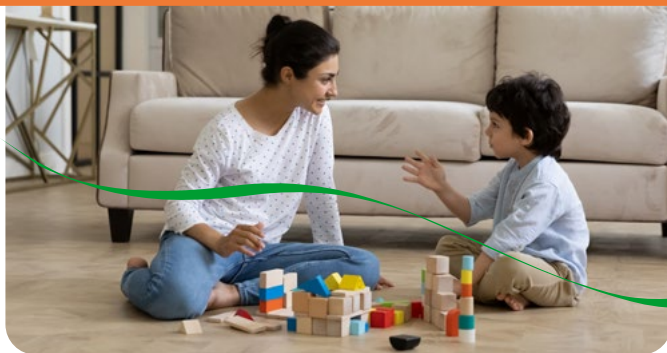
Cum o recunoașteți:

- >> Copilul caută atingerea părintelui, contactul fizic
- >> Copilul cere prezența și implicarea părintelui în diferite situații în care s-ar putea descurca și singur
- >> Copilul solicită joacă împreună cu părintele
- >> Copilul se agață de părinte la despărțire

Pentru a satisface nevoia de conectare a copilului:

Manifestați afecțiunea prin atingere. Fiți atenți la cerințele celui mic, deoarece o îmbrățișare oferită forțat este resimțită ca o încălcare a granițelor corporale.

Făcând diferența între nevoia adultului și cea a copilului, puteți chiar verifica printr-o scurtă întrebare: dorești o îmbrățișare mare? Îmi dai voie să te pup?



Realizați activități împreună cu cel mic. Gătitul oferă un prilej de abilitare practică și stimulare senzorială: simplul gest de a amesteca o cocă sau de a întinde cu făcălețul aluatul pentru biscuiți, de a tăia formele sau de a tria, spăla și șterge fructe măricele reprezintă activități care îi vor ține ocupați și bucușori că le pot face împreună cu dumneavoastră.

Ritualurile sunt binevenite și au rol de a scădea anxietatea copilului, prin faptul că știe ce urmează în viața lui (ritualul băieții zilnice, momentul de joacă individuală cu fiecare părinte, ritualul poveștii de seară, a rugăciunii de seară).

Comunicați empatic și numiți-i emoțiile pentru a-l ajuta să capete un vocabular al emoțiilor.

Evitați să dați ordine sau să îl folosiți prea des pe „nu” („Stai pe scaun!”, „Nu ai voie să te joci cu păpușa până ce nu-ți pui celelalte jucării în cutia lor”), deoarece ele pot trezi opoziția copilului.

Folosiți exprimări afirmative care îi arată copilului ce așteptări comportamentale aveți de la el: „Văd că ești nerăbdătoare să te joci cu păpușa. După ce îți duci jucăriile de pe covor înapoi la cutia lor, te poți duce să te joci și cu păpușa! Ai nevoie de ajutor?”.



COMPETENȚĂ

Nevoia de competență

reprezintă nevoia de a fi bun la ceva, de a avea reușite, de a afla lucruri noi, de a explora și învăța despre lumea înconjurătoare. Copilul o manifestă atunci când:

- >> Desface obiecte pentru a le studia, chiar dacă prin asta le distruge
- >> Caută în sertare și scoate obiectele de acolo
- >> Pornește și oprește becul, aparatele (mai ales dacă au telecomandă)
- >> Vrea să încerce și el să facă ce faceți dumneavoastră
- >> Întreabă „de ce?”
- >> Vrea să se îmbrace singur (deși nu-i iese întotdeauna)
- >> Respinge ajutorul sau pe adultul care intervine pentru a face în locul său o acțiune

Pentru a satisface nevoia de competență a copilului:

Permiteți copilului să exploreze casa în mod sigur, supravegheat.

Având în vedere că la această vârstă controlul impulsului este redus, este bine să puneți obiectele periculoase sau importante în locuri inaccesibile copilului și să îi structurați dumneavoastră diferite activități. Îi puteți crea ocazii de sortare și

căutare prin a-i pune la dispoziție o cutie mare cu șosete împachetate – le va scoate cu bucurie afară din cutie și va fi acaparat minute bune de texturi și culori.

Folosiți lauda asupra comportamentului și a efortului

depus de copil, pentru a-i întări sentimentul de reușită: „Îmi place foarte mult cum ai pus toate șosetele roșii într-o cutie, te-ai concentrat ceva timp și uite ce bine ți-a ieșit!”.

AUTONOMIE

Nevoia de autonomie se referă la dobândirea puterii de a decide pentru sine, de a acționa după dorință, de a-și manifesta voința în diferite situații. Iată mai jos câteva comportamente ale copilului cu nevoie de autonomie ridicată:

- >> Copilul spune NU chiar și dincolo de etapa specifică (3-4 ani)
- >> Copilul are inițiativă să se îmbrace, să se dezbrace singur
- >> Copilul vrea să mănuiască tacâmurile chiar dacă încă nu le ține corespunzător în mână
- >> Copilul se distanțează fizic de părinte (în parc, se simte confortabil să alerge la alți copii)

Pentru a satisface nevoia de autonomie, părintele poate lua în considerare următoarele aspecte:

Evitați tendința spre simbioză

(a te simți una cu copilul tău). Simbioza atenuază simțul sănătos al individualității. Evitați folosirea expresiilor la persoana a II-a plural, când ele se referă strict la copil. În loc de „suntem supărați astăzi” sau „ne-am înălțat” sau „vrem numai joacă”, folosiți „este/ești supărat”, „s-a mai/te-ai înălțat” sau „vrea/vrei numai joacă”.

Oferiți alternative („ce vrei să porți azi, tricoul alb sau pe cel roșu?”) adevocate puterii sale de înțelegere.

Dați-i mici responsabilități

pe care le poate duce (a avea grijă de o floare, a strânge jucăriile seara).

Permiteți-i explorarea spațiilor în care se află.

Sub o supraveghere discretă, copilul poate simți bucuria de a explora un nou parculeț fără ca cineva să stea mereu în spatele lui pentru a-l prinde, a-l proteja sau a-i organiza joaca. Mai mult, prin interacțiunile spontane cu alți copii, va învăța să coopereze, să relaționeze, să negocieze – fără părintele-intermediar.





AB-BIOTICS



Se poate să iasă
o treabă bună

DIGEST Family

Supliment alimentar ce contribuie la funcționarea normală a tranzitului intestinal în caz de:

din
prima zi
de viață

- ✓ diaree de orice natură
- ✓ balonare
- ✓ disconfort abdominal



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

Află mai multe despre produsele AB Biotics accesând:

www.abbiotics.ro [f abbioticsromania](https://www.facebook.com/abbioticsromania) [@ abbioticsromania](https://www.instagram.com/abbioticsromania)



Potrivită Pentru:

parotherm.
mouth spray



Igienă orală zilnică.



Afte și ulceratii bucale.



Persoane cu brackets-uri sau implanturi dentare.



Prevenirea respirației urât mirositoare (halitoza).



Potrivită Pentru:

băile felix
thermal.
water



Piele sensibilă, uscată, atopică sau iritată



Arsuri solare minore și roșeață



Ten expus la factori externi agresivi



Reîmprospătarea tenului în orice moment al zilei

Îmbrățișarea

- de ce să ne îmbrățișăm copiii, indiferent de vârstă



Ca părinte, cu siguranță v-ați bucurat să puteți oferi acea atingere plăcută și iubitoare copilului dumneavoastră. Știința confirmă numeroasele beneficii pe care îmbrățișările le aduc copiilor, indiferent de vârsta lor.

Ce fel de atingere să ofer copilului meu?

Studiile arată că atingerea oferită copilului încă de la naștere are numeroase efecte pozitive, indiferent dacă aceasta are loc sub forma **mângâierii**, a **contactului piele-pe-piele** sau a **masajului**. În cazul bebelușilor, atingerea este mai eficientă atunci când vine din partea părinților decât din partea cadrelor medicale.

Chiar și în cazul bebelușilor prematuri, contactul piele-pe-piele și **purtarea lor în marsupiu** reduce riscul de deces, de infecții și crește rata de luare în greutate, fiind corelat cu alăptare mai frecventă. **Gâdilatul** oferă stimulare și reprezintă o joacă dinamică, reglând emoțiile copilului mic, iar **îmbrățișările** oferă, de

asemenea, sentimentul de a fi sprijinit și iubit, mai ales în cazul copiilor mai mari și adolescenților, chiar dacă adultul cere întâi permisiunea de a oferi acest tip de atingere.

Efectele atingerii asupra stării de bine

- Atingerea de orice tip oferită bebelușului are efect pozitiv asupra reglării nivelului de cortizol și a luării în greutate.
- La vârste mai înaintate, atingerea tandră scade senzația de durere, sentimentele de depresie și anxietate, chiar și la adulți.
- În ceea ce privește interacțiunea copilului cu mama, atingerea consolidează această relație prin creșterea nivelului de oxitocină, numită și „hormonul iubirii”, și dezvoltarea tipului de atașament securizant.
- Efectele pozitive se resimt atât asupra mamelor, cât și asupra taților, fiind remarcată o scădere a simptomelor depresiei și anxietății.

- Efectele se întind pe termen lung, studiile arătând păstrarea conexiunii și comunicării emoționale între copil și mamă chiar și nouă ani mai târziu.

- Îmbrățișările oferite de educator sau învățător pot contribui la creșterea sentimentului de apartenență la grupul școlar, scăzând nivelul de stres al copiilor.

- Adolescenții care au primit în copilăria lor afecțiune manifestată prin atingere sunt mai puțin agresivi, mai cooperanți și mai empatici cu cei din jur.

De cele mai multe ori, frica părinților de a nu crește copii „alintați” prin... oferirea de mângâiere, îmbrățișări, masaj, prin purtarea în marsupii sau prin contactul piele-pe-piele cu bebelușul este neîntemeiată.

Aceste mici gesturi tandre contribuie la dezvoltarea atașamentului de tip securizant, în care cel mic are încredere în părinții săi, se simte protejat și iubit – fiind îndeplinite condițiile necesare unei dezvoltări psiho-emoționale armonioase.



Sărbători de Paște fără stres

- relaxare și organizare



Paștele este una dintre cele mai importante sărbători din an, când familia se reunește, când invităm prieteni la masă, ne bucurăm de Înviere, de vremea primăvărată și de voie bună. Cu toate acestea, multe persoane ajung frecvent ca, în ziua de Paști, să fie oboseite și stresate în urma activităților intense de pregătiri. Iată, în continuare, câteva tehnici de organizare eficientă, care să vă ajute pentru a întâmpina sărbătoarea cât mai relaxați și în armonie cu sine.

Planificarea activităților și a meniului

În funcție de cum veți petrece Paștele, ca gazdă sau invitat, ori pe cont propriu, planificați dinainte activitățile și meniul, pe etape, delegați (sau preluați – ca invitat) o parte dintre sarcini. De exemplu: când veți face aprovizionarea și de unde (supermarket sau băcăni din oraș, piață), numărul și vârsta invitaților, când veți merge la biserică pentru a sărbători Învierea sau a participa la celelalte evenimente specifice. Sunteți adeptii gătitului pe cont propriu? Discutați cu invitații pentru a afla ce doresc să mănânce. Probabil că vor dori doar aperitiv, un fel principal și un singur desert. Respectați-le preferințele și va fi mai ușor pentru toată lumea.

În mod tradițional, ouăle se vopsesc joi seara, în ziua Răstignirii – acest lucru eliberează timp pentru

celelalte pregătiri de weekend.

Aprovizionarea treptată și din timp

Treburile pentru sărbătoarea Paștilor sunt alinate la evenimentele religioase premergătoare Învierii, iar o parte din treburi pot fi efectuate dinainte. Ingredientele neperisabile: făinuri, nucă, stafide, ulei, unt, lapte, legume, ouă, vopsea pot fi cumpărate cu 7-10 zile înainte. Rezervați-vă energia din cele 1-2 zile anterioare Paștelui pentru a merge la piață și a cumpăra fructe, legume proaspete și carnea pe care o veți prepara.

Oferiți-vă și un moment de relaxare: o plimbare peste zi sau o baie seara.

Curățenia casei fără stres

Faceți curat în casă, așa cum obișnuiți în mod curent, cu accent pe zonele unde

veți petrece timp cu invitații (camera de zi sau sufrageria, baia, bucătăria și camera copiilor, dacă este cazul).

Nu vă obosești, însă. Oaspeții vin pentru a petrece timp și a se simți bine împreună cu dumneavoastră, nu pentru a inspecta casa.

0 activitate plăcută sau amuzantă

Nimic nu vă va elibera de senzația de apăsare cauzată de treburi mai bine decât vopsirea ouălor împreună cu cei mici și planificarea unei activități plăcute sau amuzante pentru ziua de Paști. De la o vânatoare de ouă de ciocolată ascunse și descoperite pe echipe, mai ales dacă acestea conțin și mesaje haioase și sunt prezenți copii, și până la o plimbare în ritm (ceva mai alert în parc, după masa de prânz, înarmați cu dispozitive pentru baloane de săpun.

Paște fericit!

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.

teva

Fără **AU!** viața e **UAU!**



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

Reduce febra

Adulți și adolescenți cu vârsta peste 12 ani:

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

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

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

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

Viza de publicitate nr. 7076/31.01.2025

RO_MP_10_24

MULTI-RO-00447-10-25

Usturime și urinări frecvente?

BiSeptol® Urinar

te scapă rapid de disconfort!



-  albastru de metilen
-  merișor
-  afin
-  uleiuri esențiale

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



DACIA PLANT®
FORȚA BINEFĂCĂTOARE A PLANTELOR

Boala arterială periferică - recunoașteți semnele

Boala arterială periferică (BAP) este o afecțiune circulatorie frecventă, cauzată de îngustarea arterelor care transportă sângele către membrele inferioare. Aceasta apare din cauza aterosclerozei, un proces prin care depozitele de colesterol, calciu și alte substanțe (denumite plăci de aterom) se acumulează pe pereții arterelor, reducând fluxul sanguin. Inițial, simptomele pot fi ușoare, dar, netratată, boala poate duce la complicații grave. BAP nu afectează doar mobilitatea, ci este și un indicator al unui risc cardiovascular crescut, asociat cu infarctul miocardic și accidentul vascular cerebral.



Cum recunoaștem simptomele în boala arterială periferică?

De multe ori, BAP evoluează lent, iar simptomele sunt ușor trecute cu vederea. Printre cele mai comune semne se numără:

- **Durere intermitentă la nivelul picioarelor** (claudicație intermitentă) – apare în timpul mersului și dispare la repaus. De obicei, afectează gamba, dar poate apărea și în coapse sau fese.
- **Senzație de amorțeală** sau furnicăături în picioare.
- **Picioare reci** sau diferențe de temperatură între picioare.
- **Modificări ale pielii** - paloare, cianoză (colorație albastruie) sau piele subțiată și fragilă.

- **Vindecare întârziată a rănilor** sau apariția de ulcerații care nu se închid.

- **Slăbiciune musculară** sau senzația de oboseală a picioarelor chiar și după eforturi minime.

În stadii avansate, durerea poate persista chiar și în repaus, iar lipsa circulației poate duce la necroză tisulară și riscul de amputare.

Mergeți la medic înainte să fie prea târziu

Dacă ați observat oricare dintre aceste simptome, este recomandat să mergeți la medicul de familie sau la un specialist: chirurg vascular sau cardiolog. Diagnosticul se stabilește în urma unui examen clinic, însoțit de

analize de sânge și teste imagistice precum: ecografia Doppler, măsurarea indicelui gleznă-braț (IGB), angiografia periferică, CT sau RMN, care evaluează circulația sângelui în membrele inferioare și pot arăta imagini detaliate ale blocajelor.

Cu cât diagnosticul este mai precoce, cu atât tratamentul poate fi mai simplu și mai eficient. Pentru a încetini progresia bolii și a preveni complicațiile, adoptați un stil de viață activ, mergeți zilnic pe jos și faceți mișcare fizică, urmați o dietă echilibrată, săracă în grăsimi saturate, renunțați la fumat și controlați alte posibile afecțiuni cronice precum diabet și hipertensiune arterială.

Este posibil ca medicul să prescrie medicație pentru îmbunătățirea circulației și prevenirea formării cheagurilor de sânge, iar în cazuri severe se pot impune proceduri chirurgicale minim invazive pentru restabilirea fluxului sanguin în arterele afectate.



Allergix Free

efect cât ai clipi

PENTRU CĂ
FIECARE CLIPĂ CONTEAZĂ



Mâncărime



Uscăciune



Roșeață și iritație



Spray pentru alergii oculare

Fără conservanți



Allergix Free

Ameliorare în caz de
mâncărime oculară și
Sindrom de ochi uscat

Calmează și Lubrifiază
Sindrom de ochi uscat
în caz de alergii

• Ușor de folosit
• Fără conservanți

10ml
Spray
Ocular



ntc S.R.L.
Via Lăpuș, Nr. 3
26104 Vrancea
București



Acestea sunt dispozitive medicale. Citiți cu atenție prospectul.

MIKSL-MHC86/03/2025

TONIMER

lab:

AEROSOL



salinitate
3%



100%
apă de mare



- ✓ Fluidifică mucusul
- ✓ Acțiune decongestionantă
- ✓ Indicat în afecțiunile acute și cronice ale tractului respirator inferior:
 - bronșiolite la sugari și copii
 - fibroză chistică
- ✓ Pentru nou-născuți, copii și adulți

Acesta este un dispozitiv medical CE 0546. Pentru atenționări și instrucțiuni de utilizare citiți cu atenție prospectul.

Amețeală în timpul activităților sportive - cauze și atenționări

Multe persoane resimt o senzație de amețeală sau leșin în timpul sau după activități sportive, mai ales dacă nu sunt active în mod uzual, au anumite probleme de sănătate sau efectuează exerciții la aparate cardio, cu mișcare continuă. Iată câteva cauze posibile pentru senzația de amețeală și ce puteți face pentru a preveni accidentările.

1. Suprasolicitare

Forțarea corpului peste limite poate duce la scăderea tensiunii arteriale, ceea ce provoacă amețeli. Acest lucru este deosebit de frecvent în rândul novicilor sau al celor care cresc intensitatea antrenamentelor prea repede. Începeți cu exerciții ușoare, păstrați un ritm constant și creșteți treptat, în timp, intensitatea.

2. Deshidratare

Când corpul pierde mai multă apă decât primește, pe o perioadă mai lungă de timp, volumul de sânge scade și apar amețeli, dar și simptome precum gura uscată, setea extremă și oboseala. Preveniți deshidratarea, consumând 2 litri de apă înainte, în timpul și după antrenamente.

3. Hipoglicemie

Scăderea nivelului glicemic din sânge poate provoca amețeală, mai ales în timpul exercițiilor fizice, deoarece corpul are nevoie de glucoză pentru energie. Luați o gustare bogată în

carbohidrați complecși înainte de antrenament, întrucât aceasta poate ajuta la menținerea nivelului stabil de glicemie.

4. Tehnici de respirație necorespunzătoare

Respirația necorespunzătoare în timpul exercițiilor fizice împiedică oxigenarea creierului, provocând amețeli, iar ținerea respirației este extrem de nocivă atunci când exersați. Practicați tehnici corecte de respirație, cum ar fi inspir profund și expir lent, ori secvențe de câte 4-5 inspirații și expirații, pentru a vă asigura o cantitate normală de oxigen în creier și în mușchi.

5. Afecțiuni cardiace și pulmonare și tratamente medicamentoase

Afecțiunile cardiace și pulmonare, precum aritmia, hipotensiunea arterială, insuficiența cardiacă, astmul și BPOC, precum și anumite tratamente pot afecta capacitatea corpului de a pompa sânge bogat

în oxigen către creier, provocând amețeli. Discutați cu medicul dvs. și respectați recomandările acestuia înainte de a începe activități fizice constante.

6. Tulburări de echilibru

Tulburările de echilibru, cum ar fi problemele urechii interne și boala Parkinson, pot provoca și accentua amețeli în timpul exercițiilor fizice, deoarece afectează capacitatea corpului de a-și menține echilibrul. Colaborați întotdeauna cu un kinetoterapeut pentru a vă asigura că sunteți în siguranță atunci când faceți mișcare.



Vitamina care poate preveni pierderea masei musculare



Vitamina D joacă un rol important în funcția musculară, deoarece influențează repararea și contracția mușchilor, prin expresia proteinelor contractile și diferențierea fibrelor musculare, esențiale pentru menținerea masei și forței musculare.

La nivel european, deficitul de vitamina D afectează o parte semnificativă a populației, de la 20% în cazul țărilor nordice și până la 30-60% în celelalte regiuni. Deficiența severă de vitamina D (25(OH)D seric <30 nmol/L) se regăsește la mai mult de 10% dintre europeni, cei mai afectați fiind vârstnicii, copiii mici, adolescenții și femeile însărcinate.

Legătura dintre Vitamina D și dinapenie

Deficiența de vitamina D este asociată cu un risc crescut de a dezvolta dinapenie, o tulburare caracterizată prin pierderea forței musculare cauzată de vârstă. Aceasta este asociată și cu pierderea masei musculare, alături

de incapacitatea de a efectua activități cotidiene, de scăderea mobilității și a independenței persoanelor vârstnice.

Studiile au arătat că persoanele cu deficiență de vitamina D prezintă un risc crescut de a dezvolta dinapenie în comparație cu cele cu niveluri suficiente de vitamina D. Concret, un studiu longitudinal realizat pe o perioadă de 4 ani a investigat efectele insuficienței și deficienței de vitamina D în cazul a peste 3.200 de persoane din Anglia cu vârsta de 50 de ani și peste, care la începutul studiului nu sufereau de dinapenie.

Studiul a arătat că persoanele vârstnice cu deficiență severă de vitamina D (mai puțin de 30 nmol/L) au un risc crescut de a dezvolta dinapenie în comparație cu cele cu niveluri suficiente sau insuficiente de vitamina D. Modelul complet ajustat a arătat că deficiența severă de 25(OH)D (< 30 nmol/L) a crescut riscul de apariție a dinapeniei cu 70% în perioada analizată.

Ce puteți face pentru a preveni pierderea masei și forței musculare?

- 1.** Efectuați exerciții fizice constante, în special antrenament de rezistență, care este foarte eficient în îmbunătățirea forței și a funcției musculare: genuflexiuni, fandări, ridicare de greutate, ciclism sau înot de cel puțin două până la trei ori pe săptămână și mers pe jos zilnic.
- 2.** Asigurați-vă, prin alimentație, un aport adecvat de 1,0 până la 1,2 grame de proteine pe kg de greutate corporală pe zi, sub formă de proteine slabe, cum ar fi carne de pasăre, pește, ouă și produse lactate.
- 3.** Verificați nivelul seric și mențineți un nivel adecvat de vitamina D și calciu. Luați în considerare suplimentele dacă este necesar, mai ales în perioadele de expunere limitată la lumina soarelui.
- 4.** Gestionați afecțiunile cronice (BPOC, insuficiența cardiacă sau osteoartrita), deoarece acestea pot contribui la dinapenie.



Equilibra® Plus

NOU



Plus de beneficii

- ✔ *complex de magneziu organic*
- ✔ *formulă concentrată*
- ✔ *absorbție ridicată*
- ✔ *reface rapid nivelul energetic al organismului*



ANALGEX®

400 mg ibuprofen / 325 mg paracetamol

Când te doare tare, tare!

- Durere de cap
- Dureri menstruale
- Durere în gât
- Dureri dentare
- Dureri musculare
- Durere de spate



Se administrează 1 comprimat filmat de 3 ori pe zi
la interval de minim 6 ore, maxim 3 zile.

- Ameliorează durerea
- Reduce inflamația
- Scade febra

Analgex® ameliorează durerea, reduce inflamația și scade febra. Se administrează 1 comprimat filmat de 3 ori pe zi la interval de minim 6 ore, maxim 3 zile. Nu se recomandă copiilor sub 18 ani, femeilor gravide în ultimele 3 luni de sarcină, persoanelor cu insuficiență cardiacă severă, insuficiență hepatică sau insuficiență renală. Dacă sunteți gravidă în primele 6 luni sau alăptați, întrebați medicul înainte de a lua acest medicament.

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. 7145 / 01.04.2025

 LAROPHARM

Calciul din alimentație poate proteja împotriva cancerului colorectal

Cancerul colorectal este al treilea cel mai frecvent tip de cancer la nivel mondial, cu o incidență semnificativ mai mare în țările dezvoltate. Factorii de stil de viață precum alimentația deficitară, consumul de alcool, sedentarismul, dar și factorii genetici și de mediu, precum poluarea, joacă un rol major în dezvoltarea acestui tip de cancer.

Un studiu amplu, publicat recent în prestigioasa revistă Nature Communications, a investigat legătura dintre aportul de calciu din alimentație și riscul de cancer colorectal (CC), oferind perspective noi asupra modului în care calciul poate acționa ca un factor protector.

Metodologie

Cercetarea a utilizat date oferite de peste 542.770 de femei din Marea Britanie, care au fost monitorizate timp de 16,6 ani, timp în care grupul a înregistrat 12.251 cazuri de CC. Dieta lor a fost evaluată printr-un chestionar specific, care a investigat 97 de factori alimentari, cu asocieri semnificative găsite pentru 17 dintre ei.

Rezultate

Studiul a identificat calciul ca fiind factorul cu cel mai puternic efect protector, fiecare 300 mg suplimentare pe zi – echivalentul unui pahar mare de lapte – au fost asociate cu un risc cu 17% mai mic de a dezvolta CC. Această asocieri a fost

independentă de consumul de lapte, întrucât și alți factori asociați cu calciul, precum iaurtul, riboflavina și magneziul, au demonstrat, de asemenea, asocieri inverse cu riscul de CC. Efecte protectoare mai slabe au fost observate pentru fructe, cereale integrale, carbohidrați, fibre, zaharuri totale, acid folic și vitamina C.

Substanțe și alimente care cresc riscul de cancer colorectal

Pe lângă calciul, studiul a analizat și alte alimente și substanțe care pot influența riscul de CC. Consumul zilnic de alcool a fost asociat pozitiv cu riscul de cancer, și anume la fiecare 20 de grame de alcool (echivalentul unui pahar mare de vin) suplimentare pe zi a fost identificată o creștere a riscului relativ cu 15%. Carnea procesată și carnea roșie au prezentat, de asemenea, o asocieri cu riscul de cancer, fiecare 30 de grame suplimentare pe zi fiind asociate cu o creștere a riscului cu 8%.

Aceste asocieri au fost influențate minim de alți factori de dietă și stil de viață.

Concluzii

Studiul subliniază importanța unui aport adecvat de calciu în dietă pentru prevenirea cancerului colorectal. Deși produsele lactate sunt o sursă importantă de calciu, efectele protectoare ale calciului pot fi obținute și din alte surse alimentare, așadar consumați mai des brânzeturi maturate, pește cu oase comestibile, ouă, legume cu frunze verzi, semințe de susan (ca atare sau sub formă de tahini), de chia și de mac, leguminoase și tofu. Evitați sau limitați cât mai mult consumul de alcool, carne roșie și carne procesată.



www.sanohepatic.ro

Beneficiu dublu într-un singur comprimat!



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

Sanohepatic®
Cole**STEROL**
— plus —
Supliment alimentar

- › susține funcționarea normală a ficatului
- › reduce oboseala și extenuarea
- › favorizează eliminarea toxinelor din organism

60 comprimate
filmate

Colină › Monacolină K › Fitosteroli
Acid folic › Vitamina B₅ › B₁₂

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

FORȚĂ DUBLĂ ÎMPOTRIVA STRESULUI!



MAGNEZIU IONIC
375
mg
Într-o singură doză de administrare

- ✓ Contribuie la menținerea echilibrului psihic
- ✓ Pentru un somn odihnitor





Lipodistrofia în zona cefei

-cauze și abordări terapeutice

Coloana vertebrală a unui adult este formată din 33 de vertebre, împărțite în 5 regiuni, și are curbura sa firească, care imprimă postura corpului, ce poate fi una normală sau deficitară. În copilărie și ulterior, pot apărea deformări sau acumulări de grăsime la nivelul coloanei, cauzate de creșteri bruște, unele probleme medicale sau o postură incorectă.

Unele persoane dezvoltă un tip de umflătură în zona cervicală, cunoscută și sub denumirea de „cocoasă/ceafă de bivoli” sau gheb dorsocervical. Aceasta este o formă de lipodistrofie (o tulburare a metabolismului și distribuției grăsimilor) sau o modificare a curburii coloanei, numită cifoasă.

Lipodistrofia în zona cervicală - cauze posibile

Cel mai frecvent, umflătura din zona cefei este cauzată de o acumulare de grăsime, pe fondul unor probleme de sănătate precum:

- Sindromul Cushing – cauzat de niveluri excesive de cortizol, ce duc la acumularea de grăsime între umeri, însoțită de creștere în greutate, modificări ale pielii, învinețire ușoară, slăbiciune musculară și dezechilibre hormonale.
- Anumite medicamente administrate pe termen lung, de exemplu, corticosteroizi sau tratamente pentru HIV, pot redistribui și acumula

grăsime în zona cefei.

- Obezitatea și excesul de greutate favorizează depozitarea grăsimii în această zonă.
- Tumori și formațiuni benigne, precum chisturile sau lipoamele, pot apărea inclusiv în zona cervicală.

Deformările coloanei vertebrale, cauzate de:

Deformarea coloanei cervicale, prin deplasarea vertebrelor spre față, poate crea impresia de umflătură sau cocoasă. Aceasta este cauzată de:

- Osteoporoză – Slăbirea oaselor poate duce la fracturi vertebrale și curbura anormală a coloanei.
- Postură incorectă – Aplecarea prelungită înainte (de exemplu, la birou sau pe telefon) slăbește musculatura și contribuie la o cifoasă accentuată.
- Factori genetici – Afecțiuni precum boala Scheuermann pot determina deformări congenitale ale coloanei.

Abordarea terapeutică

Dacă observați că zona din jurul vertebrei C7 se deformează, consultați medicul de familie. Acesta poate recomanda analize și vă poate îndruma către un specialist pentru a găsi cele mai bune abordări terapeutice, în funcție de afecțiunile constatate. Acestea pot include sesiuni de kinetoterapie pentru corectarea posturii, purtarea de orteze pentru îmbunătățirea aliniamentului coloanei și recomandări pentru controlul greutății și al dietei, cu scopul de a trata și preveni acumulări excesive de grăsime. Terapia medicamentoasă poate fi necesară în cazul unor afecțiuni hormonale sau în osteoporoză, iar dacă există tumori sau chisturi problematice, poate fi necesară intervenția chirurgicală.



AUDISPRAY

Ajută-i pe cei mici să exploreze lumea!

+3
ani

TRATAMENTUL
dopurilor de cerumen

**FRAGMENTEAȘI
ȘI DIZOLVA**
dopurile sau acumulările
de cerumen

**EFFECT OPTIM
ÎN 15-30 MIN**
în funcție de severitatea
dopului de cerumen



+6
luni

TRATAMENTUL
durerii de ureche

ACTIONE DUBLĂ:
favorizează vindecarea
inflamației și calmează
durerile de ureche

COMPOZIȚIE DUBLĂ:
Lidocaină 0.5% anestezic
local pentru calmarea
urechii și glicerol cu efect
higroscopic pentru
reducerea inflamației



DOZAJ

- Câte 4 pulverizări în fiecare ureche cu 15-30 de minute înainte de extracție
- Câte 2 pulverizări până la de 2 ori pe zi, pentru eliminarea dopului
Durata maximă: 5 zile

DOZAJ

- Câte 2 picături în fiecare ureche
- Până la de 3 ori pe zi
- Durata maximă: 3 zile

Cooper

MagnaPharm

Audispray Ultra și Audispray Dolo sunt dispozitive medicale clasă III.
Vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare și informațiile de pe etichetă.

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.



Ulcerații, afte, herpes

- ce ne transmit leziunile bucale

Ulcerul bucal este o leziune deschisă și dureroasă la nivelul mucoasei orale, ce poate îngreuna vorbirea, mestecatul sau înghițirea. Leziunile bucale sunt frecvente și au diverse cauze, de la carențe de minerale și vitamine la virusuri, afecțiuni gastrointestinale și boli cronice grave.

ULCERUL BUCAL - tipuri și cauze posibile

Leziunile bucale sunt de mai multe tipuri, de exemplu:

>> Ulcer traumatic cauzat de periaj agresiv, iritații de la proteze dentare, mușcături involuntare ale mucoasei bucale. Se vindecă de la sine sau cu tratament cicatrizant local în câteva zile.

>> Stomatită aftoasă - leziuni rotunde/ovalare, albe-gălbui, cu margini roșii. Cauze: stres, deficiențe de vitamine/minerale (B12, fier, acid folic), modificări hormonale, boli autoimune (lichen plan, pemfigus), alimente acide/picante, reacții adverse la medicamente, renunțare la fumat, reacție alergică alimentară. Se vindecă în 7-14 zile.

>> Ulcere bucale recurente, cauzate de boli cronice: lupus, SIDA, boala Crohn, boala celiacă, colita ulcerativă și boli care necesită administrarea de corticosteroizi.

>> Leziuni provocate de chimioterapie și radioterapie, cu dimensiuni variabile, margini neregulate, suprafață albicioasă/



necrotică și durere. Tratament: igienă orală blândă, clătiri cu apă de gură fără alcool, anestezice locale, tratamente pentru refacerea mucoasei.

>> Ulcer herpetic cauzat de Virusul Herpes Simplex, cu vezicule dureroase care se sparg și formează ulcerații superficiale, localizate pe buze, gingii, cerul gurii sau limbă. Se transmite prin contact direct și poate reapărea în perioade de stres, imunitate scăzută sau expunere prelungită la soare. Tratamentul include antivirale topice/sistemice și măsuri pentru ameliorarea simptomelor.

>> Boala mână-gură-picior, cu vezicule dureroase care se sparg și formează ulcerații mici, rotunde, cu margini roșii, pe limbă, gingii, interiorul obrazilor și palat. Este o infecție virală, contagioasă prin contact

direct cu secreții infectate, cauzată de enterovirusuri, frecvent Coxsackievirus A16. Se vindecă în 7-10 zile, cu tratament simptomatic.

>> Infecția fungică bucală cu Candida albicans (candidoza), cu placarde albicioase, cremoase, care se îndepărtează ușor, lăsând o mucoasă roșie și sensibilă. Se tratează cu antifungice locale/sistemice.

>> Ulcerații provocate de consumul de droguri pot duce la eroziunea gingiei, expunerea dentinei și pierderea dinților.

>> Cancerul bucal poate afecta limba, gingiile, obrazii sau buzele, cu ulcerații persistente, pete albicioase/roșiatice, durere, sângerări și umflături inexplicabile.

Dacă o leziune nu se vindecă în 2-3 săptămâni, este necesar un consult medical urgent.

Remedii rapide și pe termen lung pentru balonare

Balonarea este o senzație neplăcută, pe care o experimentăm alături de milioane de oameni, fie că apare după un prânz copios sau în urma unei mese ce pare inofensivă. Iată câteva remedii rapide, cât și soluții pe termen lung pentru a combate balonarea și a redobândi confortul digestiv.

Remedii rapide anti-balonare

1 Ceaiurile din plante medicinale precum anason, chimen, chimion, fenicul, mentă, mușețel sau ghimbir susțin digestia, relaxează musculatura intestinală și au proprietăți antioxidante și antiinflamatorii. Așadar, după masă, preparați și consumați 1-2 cești de ceai cald, pentru a calma disconfortul gastric.

2 Aplicarea de căldură pe abdomen (o buiotă sau compresă caldă) ameliorează durerea abdominală, relaxează mușchii și permite o mai bună circulație a aerului la nivel intestinal. Seara, puteți încerca să faceți o baie caldă, care va avea un efect relaxant, inclusiv la nivel intestinal.

3 Masajul abdominal în sensul acelor de ceasornic susține circulația aerului și a bolului alimentar în intestine. Începeți din zona inghinală dreapta, urcați cu degetele întinse și ferme înspre coaste, apoi cu mișcări circulare spre stânga și în jos, spre abdomenul inferior. Continuați pentru 1-2 minute sau chiar mai mult, în timp ce respirați lent și adânc.



4 O scurtă plimbare sau exerciții fizice ușoare, cum ar fi fandări, genuflexiuni, rotiri de bazin sau câteva posturi de yoga, pot ajuta la stimularea digestiei și la eliberarea gazelor.

Prevenirea acumulării de aer în stomac și intestine – soluții pe termen lung

Țineți un jurnal alimentar pentru a identifica alimentele care vă declanșează balonarea și ajustați-vă dieta eliminând sau reducând consumul lor. Exemple: băuturi carbogazoase, lactate, gume și bomboane fără zahăr, fasole, fructe cu multă fructoză (mere, pere) și legume crucifere (broccoli, conopidă).

Mâncați conștient, concentrați la acțiuni și evitați să vorbiți în timp ce mâncați pentru a reduce aerul înghițit.

Concentrați-vă pe actul de a mânca, fără distrageri, mestecați cu atenție și nu vă grăbiți. Asigurați-vă că aveți un interval de 20 de minute pentru masă.

Gestionați corect aportul de fibre: între 18 și 38 g de fibre zilnic sprijină motilitatea intestinală. Mâncați mai degrabă fibre cu carbohidrați decât cu proteine, această combinație putând preveni balonarea. Excesul de fibre poate cauza balonare, așadar mențineți un echilibru și hidratare optimă, pentru a sprijini mișcarea bolului alimentar și a preveni balonarea și constipația.

De asemenea, efectuați exerciții fizice zilnic, precum mersul pe jos în pas alert, alergarea, ciclismul, înotul sau yoga, pentru a ameliora simptomele sindromului de colon iritabil și a reduce stresul.



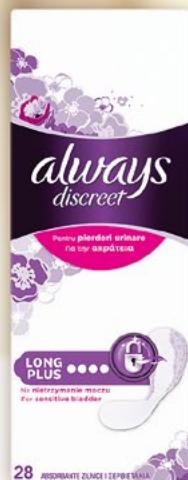
enzy sol

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



Protecție discretă la fiecare pas!

Pentru
**PIERDERI
URINARE**



always
discreet



Pampers®
pants



Scutece-
chiloțel
rezistente la
cacadandana







Cutaden[®]

cremă protectoare

bebe

Din prima zi alături de tine...

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



Formulă nouă!



... pentru că startul este cel mai important

PROTECȚIE ÎMPOTRIVA:

- eritemului fesier
- iritației pliurilor cutanate

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



www.antibiotice.ro

Antibiotice





Metode simple pentru a sprijini producția naturală de collagen

Colagenul este o proteină esențială pentru corp, care oferă rezistență și flexibilitate pielii, oaselor și articulațiilor, iar sprijinirea sintezei naturale a colagenului ajută la menținerea sănătății organismului. Deși, odată cu înaintarea în vârstă, producția de colagen scade, există o serie de factori care susțin acest proces, începând cu alimentația și până la stilul de viață.

Factori ce limitează sinteza de collagen

Sinteza colagenului este influențată de mai mulți factori, nu doar de vârstă. Vitamina C este esențială pentru formarea colagenului, iar lipsa ei poate duce la deteriorarea țesuturilor. Aminoacizii precum prolina și glicina, alături de zinc și cupru, în special din surse alimentare animale, contribuie la producția colagenului, iar dietele vegane pot afecta acest proces. Stresul oxidativ, poluarea, fumatul și radiațiile UV distrug fibrele de collagen, accelerând îmbătrânirea pielii.

Alimente care stimulează producția de collagen

Colagenul este sintetizat în organism printr-un proces complex pornind de la proteinele din alimente, care sunt digerate, eliberând aminoacizi esențiali, transformați de către fibroblaste, alături de

vitamina C, zinc și cupru, în collagen matur, esențial pentru piele, oase și articulații.

Consumați zilnic alimente bogate în proteine de calitate: carne de pasăre, pește, brânză proaspătă, maturată și iaurt, ouă, leguminoase (fasole, soia, linte, mazăre), migdale sau arahide. Fructele și legumele bogate în vitamina C (citrici, fructe de pădure, kiwi, mere) și legumele cu frunze verzi, broccoli și ardei sunt importante, deoarece acestea conțin și alți antioxidanți. Iar alimente bogate în zinc și cupru sunt: semințe de dovleac, carne roșie, fructe de mare, nuci. Consumul direct de collagen din alimente poate stimula sinteza de collagen în organism. Câteva exemple: supă de oase – obținută prin fierberea lentă și îndelungată de oase și cartilaje de pui, vită sau porc, pielea de pește – în special peștele gras precum somonul sau tonul.

Măsuri de stil de viață ce susțin sinteza de collagen

Protecția solară zilnică

Aplicați zilnic cremă cu SPF 30+ pe pielea expusă, chiar și în zilele înnorate, pentru a proteja colagenul de radiațiile UV.

Renunțați la fumat

Fumatul afectează sinteza colagenului și accelerează îmbătrânirea pielii. Renunțați la fumat pentru a preveni formarea prematură a ridurilor și a vă menține sănătatea pielii.

Hidratați-vă adecvat

Hidratarea este esențială pentru elasticitatea pielii și sinteza colagenului, așa că beți zilnic cel puțin 2 litri de apă, ceai și supe clare.

Dormiți 7-8 ore pe zi

Somnul de calitate stimulează sinteza colagenului, contribuind la prevenirea semnelor de îmbătrânire.

Body scan

- meditația pentru scanarea corpului



Într-o lume în care stresul și deconectarea de sine sunt tot mai prezente, avem nevoie de practici care ne ajută în restabilirea echilibrului mental și fizic. Meditația de tip body scan nu implică aparatură sau cunoștințe speciale, ci doar ghidarea propriilor gânduri și a atenției asupra fiecărei părți a corpului, alături de conștientizarea și acceptarea senzațiilor.

Beneficiile meditației body scan

Meditația de tip body scan face parte din programul MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), dezvoltat de medicul și profesorul american Jon Kabat-Zinn în cadrul Școlii de Medicină a Universității din Massachusetts, în anii 1970. Body scan își propune să ne readucă atenția în prezent, asupra senzațiilor din fiecare parte a corpului. Ne învață să ne observăm corpul fără a judeca sau a schimba ceva, ci doar să acceptăm și să fim prezenți.

Beneficiile body scan sunt validate de diverse studii, principalele efecte asupra corpului și minții fiind reducerea stresului și a anxietății, îmbunătățirea somnului și creșterea capacității de a face față provocărilor zilnice. Conștientizarea senzațiilor din corp, fără a le judeca, poate contribui

la ameliorarea durerilor cronice și la îmbunătățirea stării generale de sănătate.

Practicarea body scan poate regla funcționarea sistemului nervos autonom. Astfel, atunci când sistemul nervos simpatic declanșează răspunsul „luptă sau fugi” în situații stresante, meditația body scan amplifică activitatea sistemului parasimpatic, responsabil pentru restabilirea calmului, reglarea stării emoționale și a echilibrului, reducând stresul și ajutând corpul să se relaxeze. De asemenea, practicarea regulată a acestei tehnici poate îmbunătăți capacitatea de concentrare și poate dezvolta compasiunea față de sine și față de ceilalți.

Ghidul tău pentru meditația body scan

- >> Găsește un loc liniștit unde să te poți așeza sau întinde confortabil.
- >> Închide ochii și

concentrează-ți atenția asupra respirației, inspiră și expiră încet și adânc.

- >> Începe să-ți direcționezi atenția către picioare, observând senzațiile din degete, tălpi și glezne.
- >> Continuă să-ți muți atenția lent în sus pe corp, acoperind fiecare parte, inclusiv gamba, genunchii, coapsele, șoldurile, abdomenul inferior și superior, inima, spatele, pieptul, umerii, brațele, mâinile, gâtul și capul.
- >> Observă senzațiile din corp, fără a le judeca, acceptând orice disconfort sau tensiune pe care o simți.
- >> Dacă mintea rătăcește, adu-ți blând atenția înapoi la zona corpului pe care te concentrezi.
- >> Finalizează sesiunea de body scan, ce poate dura între 5 și 30 de minute, prin respirație profundă, mulțumindu-ți pentru timpul acordat, și deschide lent ochii.

CICATHERM



Potrivită pentru:



Toate tipurile de piele, în special pielea sensibilă, iritată sau deshidratată.



Utilizare pe față și corp pentru o îngrijire completă.



Aplicare zilnică pentru menținerea hidratării și susținerea barierei naturale a pielii.



Potrivită pentru:



Toate tipurile de piele, inclusiv pielea sensibilă și pielea delicată a bebelușilor.



Utilizare zilnică pentru protecția și hidratarea pielii.



Afecțiuni precum eritem fesier, zgârieturi, arsuri minore sau iritații cauzate de factorii externi.

www.litorsal.ro

Nu uita să te hidratezi!



✓ **Mentține balanța electrolitică**

✓ **Contribuie la reducerea oboselei**

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

Masa de Paște sănătoasă

- sfaturi pentru o digestie ușoară

Masa de Paște poate fi un adevărat festin, încărcat de preparate grele, sau o experiență savuroasă a gusturilor și aromelor de toate tipurile, fără etichete precum „bun” sau „rău”. Cum putem transforma această ocazie într-una plăcută, menținând, în același timp, o digestie ușoară și un nivel optim de energie pe întreaga perioadă de sărbători?

Echilibru caloric pe întreg parcursul zilei

Organismul are nevoie de nutrienți, pe care îi obține din alimentație, însă aceasta trebuie să fie echilibrată atât în timp, cât și ca valoare nutritivă. Nu vă înfometați, cu gândul că veți consuma, oricum, multe calorii la masa de prânz. Luați un mic dejun bogat în proteine, dar ușor digerabil. De exemplu: un iaurt grec slab cu cereale integrale și fructe, un ou fiert cu o felie de pâine prăjită și câteva frunze de salată.

Cu 30 de minute înainte de masa de prânz, beți un pahar mare cu apă. În acest mod veți evita să mâncați prea mult. Seara, luați o cină ușoară, cum ar fi o salată de paste cu ton.

Preparate tradiționale cu măsură

Antreuri cu ouă, drob și salată boeuf, ciorbă și friptură de miel, sarmale, pască și cozonac? Anul acesta, fiți selectivi.

Alegeți doar 1-2 antreuri, o supă de legume, un fel principal, salată, un desert și fructe. Experimentați cu o friptură în stil roman, aromatizată cu rozmarin, ce are proprietăți antioxidante, susține digestia și metabolizarea grăsimilor, sau în stil grecesc, cu usturoi, oregano și muștar sau lămâie, pentru o digestie mai bună.

Luați o pauză de 30-40 de minute până la desert, pentru a permite creierului să înregistreze senzația de sațietate.

Savurați fiecare înghițitură

Dacă ați ținut post sau ați mâncat alimente simple în perioada premergătoare Paștelui, papilele gustative vor fi mai receptive la aromele bogate ale preparatelor culinare. Așadar, gustați, analizați și savurați fiecare înghițitură, lent. Fie că ați gătit dumneavoastră, fie că sunteți invitați la masă ori

într-un concediu, alături de gazde și alți oaspeți, tratați mâncarea cu curiozitatea unui novice, atenția unui specialist și entuziamentul unui gurmand. Limitați-vă mereu la o porție și beți apă la 30 de minute după masă, pentru a permite absorbția și digestia optimă a nutrienților și a asigura o hidratare adecvată.

Bucurie în loc de vină

Masa de Paște este despre bucurie și sărbătoare. Permiteți-vă să savurați inclusiv dulciurile fără a simți vinovăție. Nu vă grăbiți să mâncați repede, până nu conștientizează creierul că iar mâncați prea mult din alimentele „interzise”.

Degustați în tihnă și conștient.

Fiți atenți la semnalele transmise de corp, la senzații gustative, texturi, arome și sațietate. Rezultatul: veți mânca mai puțin, mai conștient, iar experiența va fi una mai plăcută.

Sănătate și beneficii pentru tine

Solicită cardul Club Alpha și bucură-te de beneficii



Sudocrem
60 g, 125 g, 250 g, 400 g



Theratuss ProNatural sirop***
128 g



Centrum Kids VitaGummies Multifruit**
60 jeleuri



Tonimer apă de mare Aerosol***
18 flacoane x 3 ml



PediaSure pulbere cu aromă de vanilie/ ciocolată**
400 g



NeoVIDERM emulsie cutanată***
100 ml



Topfer Babycare loțiune corp



ALERFREE soluție picături orale**
10 ml



Atopfree pulbere orodispersibilă**
30 picuri x 2 g

*Reducerile sunt minime. Promoțiile și reducerile prezentate se aplică în perioada 01.04.2025 - 30.04.2025, în baza unui card de fidelitate Club Alpha valabil, la achiziționarea oricărui produs participant la campanie, existent în farmacie semnalizate Alpha. Listele cu produse și farmaciile participante la campanie se regăsesc în regulamentul campaniei, disponibil spre consultare, gratuit, ori câștigând solicitant pe www.alpha-farmacie.ro sau în farmacia. Informațiile despre promoții, produse și reducerile aferente sunt prezentate sub rezerva erorilor de tipărire, imaginile sunt cu titlu de prezentare.

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

***Acesta produs este de tip medicament. Citii cu atenție instrucțiunile de utilizare ale produsului. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului.

alpha
farmacie
aproape de tine

NOU

**Angelini
Pharma**

ThermaCare®
COMPRESSE CALDE

pentru calmarea durerii de genunchi

Concepute special
pentru a se potrivi
formeii genunchiului

ThermaCare®
FASCE AUTORISCALDANTI
COMPRESSE CALDE



**PER I DOLORI DEL GINOCCHIO
PENTRU DURENILE DE GENUNCHI**

8
ore di calore
confortevole
e prolungata

Calore terapeutico che penetra in profondità, per un sollievo prolungato.
Calore terapeutico generato in profondità, lento e prolungato.

NON CONTIENE FARMACI
NU CONTINE SUBSTANTE MEDICAMENTOSE



**fără substanțe
medicamentoase**



**demonstrat
clinic**

➔ **Demonstrat clinic:**

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

➔ **2 comprese calde**



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

CALMEAZĂ DUREREA CU PUTEREA CĂLDURII



Herbitussin®

CALMEAZĂ

- DUREREA ÎN GÂT
- TUSEA • RĂGUȘEALA

REȚETE ORIGINALE ELVEȚIENE



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



Piele catifelată, de soare protejată!

Câștigă premii pentru
epilare și protecție solară.

1 aprilie – 15 mai 2025*



40x

Epilator



20x

Set
dermatocosmetice



6x

Epilator IPL



Cumpără produse
participante la campanie
de minimum 100 de lei



Înscrie bonul fiscal pe
www.tombola-alphega-farmacie.ro



Câștigă premii
prin tragere la sorți



Înscrie-te acum

*Campania se desfășoară în perioada 01.04.2025 – 15.05.2025 în farmaciile Alphega semnalizate. Cumpără produsele participante în valoare de minimum 100 lei, TVA inclus, pe un bon fiscal, înscrie bonul fiscal pe www.tombola-alphega-farmacie.ro și poți câștiga prin tragere la sorți unul dintre premii. 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 66. Valoarea totală estimată a premiilor este de 34.834,97 lei (TVA inclus). Imaginea premiilor sunt cu titlu de prezentare. Mai multe informații privind Campania, inclusiv premiile participante la Campanie și data de extragere ale acestora sunt disponibile în Regulamentul Campaniei.

Regim alimentar în anemia feriprivă

Anemia feriprivă apare pe fondul lipsei de fier din organism, esențial pentru producerea hemoglobinei. Fără suficient fier, celulele roșii nu pot transporta oxigenul în mod eficient către creier, organe interne sau extremități.

Cauzele și tratamentul anemiei feriprive

Cauzele anemiei feriprive pot include alimentație deficitară, sângerări cronice (ulcer, menstruații abundente), intervenții bariatrice, boli (boala celiacă, anumite cancere) sau necesar crescut de fier (sarcină, creștere rapidă).

Tratamentul în anemia feriprivă presupune un aport crescut de fier: prin alimentație, suplimente alimentare, iar în cazuri severe, medicul poate prescrie fier injectabil. Analizele de sânge sunt esențiale pentru reevaluarea periodică a nivelului de fier.

Ce să mâncăm când avem lipsă de fier?

Regimul alimentar în carența de fier trebuie să includă atât fier heme (din alimente de origine animală, cu cea mai eficientă absorbție), cât și fier non-heme (din surse vegetale și fortificate, cu absorbție redusă, dar potențată de vitamina C).

>> Cele mai bune surse de fier heme sunt:

- Carnea roșie (vită, miel, porc)
- Organele (ficat de vită, pui)
- Carnea de pasăre (pui, curcan)
- Pește și fructele de mare (macrou, sardină, ton, midii, stridii, creveți)

>> Cele mai bune surse de fier non-heme sunt:

- Leguminoase (linte, fasole, năut, soia)
 - Legume cu frunze verzi (spanac, kale, frunze de sfeclă, broccoli)
 - Cereale fortificate cu fier
 - Semințe și nuci (semințe de dovleac, susan, migdale, cânepă, in, fistic - consumate ca atare sau sub formă de unt)
 - Fructe și legume (căpșune, prune, smochine, roșii și sos de roșii, cartofi dulci)
- Fructe uscate (curmale, caise, stafide)

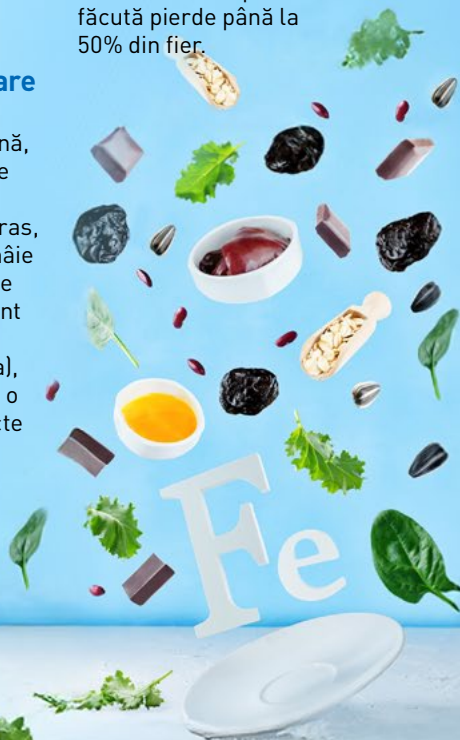
Recomandări alimentare în carența de fier

Pentru o absorbție mai bună, consumați alimente bogate în fier alături de surse de vitamina C (citrice, ardei gras, roșii). Adăugați suc de lămâie la pește și salate din frunze verzi (acestea din urmă sunt bogate în fier, dar conțin și oxalați, ce inhibă absorbția), câteva felii de portocală la o gustare cu sâmburi și fructe uscate, ardei gras și tahini la o salată de verdețuri și leguminoase.

Deși este necesară o alimentație echilibrată și variată, pentru a susține organismul în procesul de refacere a nivelului de fier, limitați consumul de

lactate și brânzeturi, rodie, ceai negru, cafea și vin roșu deoarece conțin substanțe ce pot reduce absorbția fierului: calciu, oxalați, taninuri. Nu asociați aceste alimente la mese bogate în fier, ci consumați-le, cu moderație, între mese.

Limitați consumul de carne roșie la maxim două porții pe săptămână și întotdeauna variați sursele de fier heme/non-heme în decursul unei zile. Preparați termic carnea, însă nu excesiv. O friptură bine făcută pierde până la 50% din fier.



HALEON



EFFECT RAPID și PUTERNIC ANTIINFLAMATOR



PENTRU DURERILE DE SPATE ȘI ARTICULARE

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

Pentru o piele sănătoasă, fără papiloame!



✓ **Rezultat cosmetic
excelent în doar
6 zile**

✓ **Fără durere**



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

Cele 6 principii în practica



PILATES

Pilates este un antrenament care utilizează greutatea corporală proprie pentru a tonifia musculatura și a crește forța. Scopul principal este întărirea mușchilor abdominali și ai spatelui, de la diafragmă până la centura pelvină (core), esențiali pentru echilibru, stabilitate și prevenirea accidentărilor. Un core puternic reduce, de asemenea, tensiunea și durerile resimțite în activitățile zilnice.

Există două stiluri principale de Pilates: **CLASIC**, bazat pe metoda originală, și **MODERN**, adaptat nevoilor individuale, recomandat inclusiv pentru vârstnici, femei însărcinate, recuperare postnatală și după accidentări.

Metoda Pilates a fost dezvoltată de **Joseph Pilates**, atlet și boxer german, care și-a perfecționat tehnica în timpul Primului Război Mondial, ca prizonier în Marea Britanie, unde ajută la reabilitare și antrenează peste 8.000 de soldați răniți din spitalul unde lucrează, pe Isle of Man, din Scoția. După război se întoarce în Germania, iar apoi emigrează în Statele Unite ale Americii, unde antrenează dansatori, balerini și atleți în studioul său din New York, învățându-i cum să-și modeleze și controleze corpul.

Practica Pilates s-a diversificat mult față de începuturile sale de acum

un secol, însă se bazează, în continuare, pe **6 principii** definitorii, pe care orice practicant sau aspirant trebuie să le cunoască pentru a-și perfecționa tehnica.

PILATES - 6 principii de bază, esențiale pentru o practică eficientă

1 Concentrarea

Focalizarea asupra fiecărei mișcări ajută la execuția corectă și previne accidentările. Aceasta îmbunătățește conștientizarea corporală și permite controlul fiecărui exercițiu, similar practicilor de mindfulness.

2 Respirația

O respirație corectă îmbunătățește oxigenarea mușchilor, reduce tensiunea și îmbunătățește performanța generală. În plus, expirația puternică ajută la activarea mușchilor profunzi ai core-ului, esențiali, dar greu de accesat în alte condiții.

3 Controlul

Este esențial pentru prevenirea mișcărilor bruște sau inexacte. Prin controlul fiecărui gest, corpul devine stabil și echilibrat, iar mușchii lucrează eficient.

4 Centrarea

Core-ul este sursa principală de putere și echilibru. Un core puternic îmbunătățește postura, protejează coloana vertebrală și sprijină mișcărilor membrelor.

5 Fluența

Exercițiile trebuie să se desfășoare într-un ritm constant și armonios. Mișcărilor fluide ajută la dezvoltarea coordonării și a rezistenței musculare.

6 Precizia

O postură corectă și alinierea corectă a corpului reduc riscul accidentărilor și maximizează beneficiile exercițiilor. Fiecare mișcare trebuie executată conștient și exact.

Ascultați-vă corpul: *faceți mai multă mișcare*

Vă dor articulațiile, vă simțiți rigizi sau oboșiți după doar câțiva pași? Chiar dacă mergeți zilnic pe jos, dar petreceți mult timp în poziția așezat, corpul vă poate transmite semnale clare că are nevoie de mai multă mișcare – mai des și, de ce nu, într-un mod mai variat și mai plăcut.

Iată semnele care îți arată că organismul tău are nevoie de mai multă mișcare:

1 Constipație

Lipsa activității fizice poate cauza un tranzit intestinal lent și constipație. Mișcarea regulată stimulează funcționarea intestinelor și ajută la menținerea unui tranzit sănătos. Incorporați exerciții aerobice, precum mersul pe jos în ritm alert sau ciclismul, în rutina dumneavoastră, minim 30 de minute în plus zilnic.

2 Rigiditate articulară

Rigiditatea și durerile articulare pot fi consecința unui stil de viață sedentar, deoarece lipsa mișcării limitează flexibilitatea și scade mobilitatea articulațiilor. Practicați yoga sau tai chi, de 2 ori în 7 zile, pentru a îmbunătăți flexibilitatea și a menține sănătatea articulațiilor.

3 Oboseală cronică

Paradoxal, sedentarismul poate crea senzația de oboseală permanentă, deoarece lipsa mișcării fizice duce la o circulație sanguină deficitară și limitează

oxigenarea țesuturilor. Dacă vă simțiți oboșiți, introduceți antrenamente de intensitate moderată, precum înotul sau mersul rapid, pentru a crește nivelul de energie.

4 Probleme de memorie

Inactivitatea fizică poate afecta funcțiile cognitive, inclusiv memoria și capacitatea de concentrare, din cauza reducerii fluxului sanguin către creier. Practicați exerciții aerobice, alergare sau dans, de 3 ori în 7 zile, pentru a stimula circulația sângelui și a îmbunătăți sănătatea cerebrală.

5 Dureri de spate

Lipsa mișcării poate slăbi musculatura și duce la contracturi musculare, în special la nivel lombar și cervical. Exercițiile de pilates sau antrenamentele de forță cu impact redus

tonificază mușchii abdominali și ai spatelui, reducând disconfortul.

6 Poftă crescută de dulciuri

Un stil de viață sedentar poate amplifica poftele alimentare, în special pentru zahăr, ca mecanism de compensare a lipsei de endorfine. Integrați activități fizice plăcute, precum dansul sau sporturile de echipă, săptămânal, pentru a elibera endorfine și a reduce nevoia de dulciuri.

7 Stări depresive

Inactivitatea fizică este asociată cu o incidență crescută a anxietății și a depresiei. Mișcarea joacă un rol crucial în reglarea stării de spirit, iar 2 ședințe de yoga sau antrenamente de forță la 5-7 zile reduc stresul, stimulează buna dispoziție, precum și cresc stima de sine.





ASPIRIN®



Combate răceala de la primele simptome

FEBRĂ

DURERE ÎN GÂT

DURERE DE CAP

INFLAMAȚIE



Acest medicament se eliberează fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Medicamentele expirate și/sau neutilizate se consideră deșeuri periculoase. Viza de publicitate nr. 5386/10.01.2025

femibiņon[®]

Pentru dezvoltarea
sănătoasă a bebelușului



Acesta este un supliment alimentar.
Citiți cu atenție prospectul.

Fixodent

Ajută la prevenirea
**pătrunderii particulelor de
mâncare sub proteza dentară**



CREMĂ ADEZIVĂ PREMIUM pentru proteze dentare totale și parțiale
PREMIUM ADHESIVE CREAM for full and partial dentures

**Fixodent
PLUS**



BARIERĂ PENTRU ALIMENTE
FOOD BARRIER
+ FIXARE PUTERNICĂ
+ STRONG HOLD

Aromă Proaspătă • Fresh Flavor

CREMĂ ADEZIVĂ PREMIUM pentru proteze dentare totale și parțiale
PREMIUM ADHESIVE CREAM for full and partial dentures

**Fixodent
PLUS**



BARIERĂ PENTRU ALIMENTE
FOOD BARRIER
+ FIXARE PUTERNICĂ
+ STRONG HOLD

Fără aromă • No Flavor

Acesta este un dispozitiv medical. Citiți cu atenție prospectul.

HPV

nu face excepții.
Tu faci?



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



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

Scanează codul QR



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

PROIBS®

Descoperă PROIBS®, pentru un colon sănătos și o viață plină de confort



DURERE
ABDOMINALĂ



BALONARE



EXCES DE GAZE



CONSTIPAȚIE



DIAREE

Ușor de administrat

Aromă de lămâie



#BineImpreuna
#BineZideZi



MagnaPharm
One Team. One Solution.

Parcul Național Cheile Nerei-Beușnița

- refugiu istoric natural secular

Căutând comori prin România, ajungem într-un mic colțisor de țară, ce pare că își exercită o forță de atracție din ce în ce mai mare asupra noastră. Nici nu e de mirare. Sud-vestul țării, și, în special, arealul dintre locul unde intră Dunărea în țară și Munții Semenic, este fantastic de bogat din punct de vedere istoric, social și natural. Nu există excursie aici în care să nu lăsăm și „pe data viitoare” o întregă listă de lucruri de făcut și de văzut. Ultima escapadă a avut în centru Valea Nerei, Munții Aninei, Munții Locvei și o drumeție în Parcul Național Cheile Nerei-Beușnița, despre care vă vom povesti în continuare, cu atât mai mult cu cât o parte din rezervație este sit UNESCO.

De ce este important Parcul Național Cheile Nerei-Beușnița?

După ce treceți prin localități precum Ciclova Română, Ciclova Montană, Socolari și Sasca Montană, ce par desprinse din altă epocă istorică și strecurate pe drumul dintre dealuri, apropierea de natură devine un fapt incontestabil, iar Parcul Național Cheile Nerei-Beușnița se dezvăluie ca un adevărat colț de rai.

Parcul impresionează prin peisajele sale spectaculoase și biodiversitatea bogată. Aici veți descoperi cascade

impresionante, precum Cascada Beușnița, Cascada La Văioaga, Cascada Șușara, dar și lacuri de o frumusețe rară, cum ar fi lacurile carstice Ochiul



Beilui, alimentat de un izvor submers, și Lacul Dracului, înconjurat de stânci. De asemenea, parcul este renumit pentru peșterile și grottele care se deschid în pereții calcaroși.

În anul 2017, o suprafață de aproximativ 4.200 de hectare de pădure seculară de fag, din cele peste 36.000 de hectare ale parcului, una dintre cele mai sălbatice și naturale făgete din Carpați, a fost înscrisă în patrimoniul UNESCO. Aceste păduri găzduiesc o varietate impresionantă de specii rare și protejate, ca vipera cu corn (*Vipera ammodytes*),

un locuitor discret al zonei, dar și specii de păsări precum ciocănitoarea de munte (*Picoides tridactylus*) și mierla de apă (*Cinclus cinclus*). Dacă vă uitați cu atenție, veți putea observa chiar și orchidee, care înfloresc în perioada mai-iunie și chiar mai târziu, în vară, aici regăsindu-se peste jumătate dintre toate speciile de orchidee sălbatice din România.

Trasee turistice și atracții unice în Parcul Național Cheile Nerei-Beușnița

Parcul Național Cheile Nerei-Beușnița nu este doar un loc deosebit de frumos, ci și un sanctuar al biodiversității, perfect pentru cei care doresc să evadeze în mijlocul naturii sălbatice. Accesul motorizat este permis doar pe distanțe scurte, iar în rest, accesul și vizitarea parcului au loc doar pe cărări, unele dintre ele umblate de sute de ani.



Lacul Ochiul Beifului

Parcul dispune de 9 trasee marcate, pe distanțe variabile, de la 3 și până la 24 de kilometri, majoritatea fiind de 7-9 kilometri, de parcurs în aproximativ 3 ore. Nivelul de dificultate este, în general, mediu, însă se



La Tunele

ajunge ușor la obiectivele principale, potecile prin pădure și pe dealuri fiind accesibile inclusiv copiilor. Traseele turistice sunt descrise în secțiunea Trasee turistice pe website-ul oficial www.cheileneribeusnita.ro, iar fiecare dintre ele pot fi parcurse chiar și doar parțial, până la obiectivul la care doriți să ajungeți, fie că este o cascadă, un lac, tuneluri săpate în stâncă de vechii locuitori ai zonei sau un pod antic, roman. Majoritatea traseelor se intersectează. Așadar, chiar dacă porniți pe unul, puteți continua pe oricare altul. Atenție, întotdeauna rețineți marcajul pe care trebuie să-l urmați!

Noi am parcurs traseul 5. Podul Bei – Dealul Cărăuța – Sasca Română și retur, prelungind distanța parcursă cu o explorare a satului Sasca Română și timpul dedicat cu o limonadă răcoritoare și binevenită la o terasă din sat. În total, am petrecut aproximativ 3 ore și jumătate, majoritatea timpului fiind o plimbare relaxantă fie mult deasupra, fie la nivelul Nerei. Plănuim ca data viitoare să ne aventurăm pe un traseu mai lung și să vedem celebrele cascade și lacuri din Cheile Nerei.

Traseul se mai numește și „La Tunele”, fiind punctat

cu 7 scurte tuneluri săpate în stâncă dealului de către locuitorii români ai satelor pe vremea ocupației otomane, pentru a facilita trecerea prin zonă a localnicilor și a evita santinelele turcești de pe drumul oficial. Tunelurile au fie și numai un metru lungime, fiind doar o boltă în deal, dar ajung chiar și la 40 de metri lungime. Lanterna telefonului mobil va fi suficientă pentru a traversa chiar și cel mai întunecos tunel.

Alături de tuneluri, probabil cel mai spectaculos obiectiv este podețul suspendat peste Valea Nerei, situat la o înălțime medie de 15 metri deasupra râului. Podețul este rezistent și puteți traversa Nera în siguranță, iar peisajul este senzațional. *Atenție, nu săriți și nu alergați pe pod!*



Mori de apă - satul Eftimie Murgu

Dacă alegeți să petreceți mai multe zile în zona Parcului Național Cheile Nerei-Beușnița, vă recomandăm să vizitați și vechile mori de apă, unde sătenii măcinau pe vremuri porumb și alte cereale, cu ajutorul forței apei din pâraurile aprige de munte. Majoritatea nu se mai utilizează, însă unele încă mai funcționează, fiind întreținute de localnici. Le veți găsi la Sasca Montană, la Gârnic sau ceva mai departe, în satul Eftimie Murgu.

Descoperire plăcută,
Echipa i-Tour

NOU

HALBON



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 deșeurilor periculoase.

Fiorda®

Gât iritat

Tuse seacă

Răgușeală



Ingrediente naturale
Fără zahăr



PlantExtrakt®
natura sănătății tale

Descoperă **PACHETUL PROMO** pentru îngrijirea sănătății tractului urinar!



**URACTIV®
Forte**
x 20 capsule

Acesta este un
supliment alimentar.
Citiți cu atenție
prospectul.



**Șervețele
umede URACTIV®**

Terapia
a SUN PHARMA company