

Sănătate Dr. Max+

Revistă
oferită
CADOU

Descoperă
revista online aici:



Salut, eu sunt Maxi,
de la Dr. Max!

Protecție solară pentru
întreaga familie

O vacanță fără griji: cum
protejăm sănătatea celor mici

Înotul: beneficii
pentru corp și minte



skinexpert
BY DR. MAX®



SOLAR

Avem rețeta pentru o fericire **însorită**

Gamă de produse cosmetice pentru protecție solară cu filtre UV de ultimă generație, certificate cu EcoSun Pass®. Formula sa inovatoare îmbogățită cu extract din alga *Laminaria ochroleuca*, hidratează în mod constant pielea și o protejează de semnele vizibile de fotoîmbătrânire.*

*test instrumental pe extract de L. ochroleuca.



**Noua
generație**
de filtre UV



Sănătate

04 Maxi de la Dr. Max!

05 Școala de Grijă: Ghid de vară

06 Protecție solară pentru întreaga familie

08 Farmacistul Dr. Max ne vorbește despre înțepăturile de insecte

10 Prietenie, nu singurătate!

12 Noutăți din portofoliul de produse Dr. Max

14 Canicula și bolile cronice: riscuri și măsuri de protecție

16 Protecția solară în afecțiuni grave ale pielii

18 Alergia la soare, cum o gestionezi?

20 Otita externă

22 Infecții fungice vara: cum le previi și tratezi

Îngrijire și frumusețe

24 Grijă și protecție pentru un păr frumos în sezonul cald

26 Bazele machiajului de vară

Alimentație sănătoasă

28 Plante medicinale bune de cules vara

30 Cum ne ferim de toxinfecția alimentară

32 Rețete răcoritoare și hidratante

CUPRINS

Mama și copilul

34 O vacanță fără griji: cum protejăm sănătatea celor mici

36 Insolația și deshidratarea în cazul copiilor

Psihologie

40 Importanța relaxării pentru sănătate

Activitate fizică

42 Înotul: beneficii pentru corp și minte

Recuperare medicală

44 Cum ameliorăm lordoza lombară?

Îngrijire orală

46 Sensibilitatea dentară vara

Divertisment

48 Horoscop

50 Antrenează-ți mintea!

Salut, eu sunt Maxi
de la Dr. Max!

Împreună, ne jucăm și învățăm
să avem grijă de noi, ca să
creștem sănătoși!



Dragii noștri,

Ne bucurăm să vi-l prezentăm pe **noul membru al Familiei Dr. Max.**

Acest personaj colosal de simpatic se numește **Maxi**. El s-a născut din toată **grija noastră pentru cei mici.**

Prin joacă, **el îi învață pe micuți cum să aibă grijă de ei**, ca să crească sănătoși și bucuroși. Împreună, se vor distra și vor descoperi tot felul de lucruri utile zi de zi: cum să se spele corect pe dinți, cât de important e spălatul pe mânuțe, cât de delicioase pot fi gustările sănătoase, cum să se apere de soare în vacanță și efectiv, cum ar spune **Maxi, „câte și mai câte!”**.

Vă invităm să citiți, de acum, cu și mai mare drag articolele din revista noastră, **să le arătați celor mici sfaturile pregătite de Maxi** cu cea mai mare grijă și apoi... efectiv... la joacă toată lumea!



Descoperă
Ghidul de vară
Dr. Max aici:



ȘCOALA DE GRIJĂ: Ghid de vară

Vara, anotimpul vacanțelor, ar trebuie să fie un sezon al relaxării și al stării de bine. Pentru a păstra acest deziderat vara și pe tot parcursul anului, a fost creat conceptul „Școala de grijă” Dr. Max, un loc în care specialiștii noștri, prin experiența, empatia și grija lor vă oferă sprijin și sfaturi de încredere pentru sănătatea voastră și a celor dragi.

Căldura și lungile zile de vară te îmbie la relaxare și timp petrecut în natură. Cu toate acestea, pot apărea diferite situații neplăcute. **Specialiștii Dr. Max de la Școala de grijă sunt aici pentru a vă informa de potențialele „pericole” ale verii și cum le puteți ocoli.**

Soare cu grijă

Putem să ne bucurăm de efectele benefice ale razelor solare dis de dimineață, atunci când ne luăm și porția de vitamina D. În timpul zilei, însă, este bine să evităm pe cât posibil să stăm la soare între orele 11 și 16 și, dacă o facem, să ne protejăm folosind creme de protecție solară și ochelari de soare cu filtru UV. Altfel, efectele razelor solare se vor resimți prin arsuri solare, insolație, îmbătrânirea

pielii și, cel mai mare pericol îl reprezintă cancerul de piele.

Vara și afecțiunile cronice

Persoanele cu afecțiuni cronice au nevoie de o îngrijire specială în sezonul cald. **Temperaturile ridicate pot fi un factor de risc pentru cei cu afecțiuni cardiovasculare**, pentru pacienții oncologici și pentru persoanele cu diabet. În **Ghidul de vară Dr. Max** vei afla ce este de făcut pentru a preveni aceste probleme.

Ce alte pericole ne pândesc vara?

În **Ghidul de Vară Dr. Max** poți citi despre ce alte neplăceri pot apărea vara, de la insolație, deshidratare, până la indigestie, ciupiturile de insecte și alergia la ambrozie. **Descărcați ghidul și bucurați-vă de o vară fără griji!**

PROTECȚIE SOLARĂ pentru întreaga familie



Dr. ANDRADA DUMITRAȘCU,
medic specialist medicina
muncii & medicină generală



Expunerea la soare este benefică pentru organism, ajutând la producerea vitaminei D. Cu toate acestea, radiațiile ultraviolete (UV) pot cauza arsuri solare, îmbătrânire prematură a pielii și chiar cancer de piele. Siguranța solară nu trebuie să însemne evitarea totală a soarelui. Pentru a ne proteja eficient noi și familia noastră, este esențial știm când să ne expunem la soare și când nu, dar mai ales când și cum să aplicăm corect produsele de protecție solară.

Daunele solare sunt cauzate de razele ultraviolete, provenite de la soare și cunoscute sub numele de raze UV. Două tipuri de raze UV pot pătrunde în atmosfera Pământului, acestea sunt numite raze UVA și raze UVB. UVA penetrează adânc pielea, contribuind la îmbătrânirea prematură și la apariția ridurilor, iar razele UVB sunt mai intense și în mare parte responsabile de arsurile solare. **UVB sunt și pot cauza deteriorări grave ale pielii, inclusiv cancer de piele.**

Expunerea la soare: când trebuie să ne protejăm?

Când suntem afară vara, aproximativ jumătate din UV la care suntem expuși provine direct de la soare, iar cealaltă jumătate este de la razele UV împrăștiate pe cer. Aceasta înseamnă că putem sta la umbră și putem fi în continuare expuși la aceste raze UV împrăștiate. Mulți oameni cred că doar zilele toride necesită protecție solară. Realitatea este că **razele UV sunt prezente chiar și în zilele înnorate, deoarece pot trece prin nori.** De asemenea, suprafețe precum nisipul, apa sau zăpada reflectă radiațiile UV, amplificând efectele lor nocive

Mituri despre protecția solară

„Dacă am SPF 50, sunt protejat toată ziua.”		Crema solară trebuie reaplicată frecvent pentru o protecție eficientă.
„Dacă mă bronzez fără să mă ard, nu am nevoie de produse cu protecție solară.”		Chiar dacă pielea nu se arde vizibil, daunele provocate de radiațiile UV sunt cumulative.
„Umbra mă protejează complet.”		Razele UV pot fi reflectate de suprafețe ca apa și nisipul, afectând pielea chiar și la umbră.

asupra pielii. Important este să ținem cont și de intensitatea razelor UV ale soarelui, care se modifică pe parcursul zilei și pe parcursul anului. Vârful este între orele 11 și 15 în timpul lunilor de vară și între orele 10 și 14 în timpul lunilor de iarnă.

Ce cremă alegem și cu ce SPF?

Protecția solară se poate face cu ajutorul cremelor, loțiunilor și spray-urilor care sunt etichetate cu un SPF, care înseamnă factor de protecție solară. SPF indică gradul de protecție împotriva razelor UVB:

- **SPF 30:** filtrează circa 97% din razele UVB.
 - **SPF 50:** filtrează circa 98% din razele UVB.
- Diferența dintre SPF 30 și SPF 50 este relativ mică, dar niciun produs nu oferă protecție 100%. Medicii dermatologi recomandă o protecție solară cu un SPF de 30 sau mai mult. În cazul bebelușilor și copiilor mici, recomandă un SPF de 50. Crema de protecție solară ar trebui să aibă și o inscripție UVA, ceea ce indică faptul că produsul respectiv va proteja de razele UVA. Protecția SPF și UVA sunt legate, astfel încât o protecție solară cu SPF mai mare va avea mai multă protecție UVA.



Dr. Max Skinexpert Ulei cu protecție solară, 200 ml

Oferă un nivel eficient și sigur de protecție împotriva radiațiilor UVB, care provoacă înroșirea sau arsurile pielii, și UVA, care pot provoca alergii la soare.

Cum aplicăm corect protecția solară?

Momentul aplicării

Crema trebuie aplicată cu 15-30 de minute înainte de expunerea la soare.

Cantitatea optimă

Cantitatea de cremă solară recomandată pentru față și gât este: de-a lungul degetelor arătător și mijlociu. Pentru corp folosește circa 30 ml de cremă (echivalentul unui pahar mic).

Reaplicarea

La fiecare două ore și imediat după înot, transpirație excesivă sau uscare cu prosopul.

Primul joc la plajă: ne facem o armură din crema anti-soare!



FARMACISTUL DR. MAX vorbește despre înțepăturile de insecte

Descoperă
Ghidul de vară
Dr. Max aici:



Farmacist
Kristina Laura Marinoiu

Ca să ne ferim de pisăcături,
nu ne jucăm în iarbă înaltă!



Sezonul cald readuce natura la viață și ne invită să petrecem mai mult timp în aer liber. Însă, odată cu bucuria zilelor însorite, apar și micile neplăceri care ne pot tulbura buna dispoziție: înțepăturile de insecte.

Dar cât de periculoase sunt aceste înțepături? Ce simptome pot apărea? Și, mai ales, cum te poți proteja?

Simptome frecvente la înțepăturile de insecte

De regulă, o înțepătură de insectă provoacă reacții locale: roșeață, mâncărime, inflamație sau o ușoară senzație de arsură. Însă, în anumite cazuri, simptomele pot evolua spre reacții alergice sau chiar infecții.

Țânțarii – cei mai comuni intruși ai verii. Înțepăturile de țânțari provoacă mâncărime intensă și inflamație locală. Copiii sunt mai sensibili, iar reacțiile pot dura câteva zile. În anumite zone, țânțarii pot transmite boli precum Zika, West Nile sau malaria.

Viespile și albinele – când înțepătura devine un pericol. Înțepătura lor e dureroasă și poate declanșa reacții severe la persoanele alergice: dificultăți de respirație, umflături sau chiar șoc anafilactic. Intervenția medicală poate fi vitală.

Căpușele – un pericol tăcut. Căpușele nu înțeapă, ci se atașează de piele și se hrănesc cu sânge. Ele pot transmite boala Lyme sau encefalita. Semnele bolii Lyme includ febră, oboseală, dureri musculare

și o erupție circulară roșie care se extinde. Inspectează pielea după plimbări în natură.

Păianjenii – când trebuie să ne îngrijorăm?

Majoritatea păianjenilor sunt inofensivi, iar mușcăturile lor cauzează reacții minore: roșeață, usturime, mâncărime. Totuși, anumite specii pot provoca reacții mai severe, ce necesită consult medical.

Cum tratăm corect mușcăturile de insecte?

- Curățați zona afectată cu apă și săpun și **aplicați o compresă rece pentru a reduce inflamația.**
- Folosiți un antiseptic local.
- Aplicați un gel sau o cremă cu efect calmant și administrați medicamente pentru ameliorarea mâncărimii.
- Dacă durerea este intensă, **puteți administra un medicament analgezic sau antiinflamator**, la indicația medicului sau farmacistului.
- În cazul mușcăturii de căpușă, îndepărtați-o cu un dispozitiv special și **urmăriți semnele de infectare sau simptomele bolii Lyme.**
- Sunați la 112 în cazul unei reacții alergice severe.

Cum prevenim înțepăturile de insecte?

- Aplicați repelente (spray sau loțiune) pe pielea expusă. Sunt sigure chiar și pentru copii de peste 2 luni și pentru femei însărcinate.
- Purtați haine deschise la culoare.
- Montați plase la ferestre și folosiți aparate cu ultrasunete.
- Evitați zonele cu apă stătătoare.
- Verificați-vă pielea după drumeții, mai ales în zonele greu vizibile.
- Dacă aveți alergii, **purtați mereu la dumneavoastră o trusă de prim ajutor.**

Ce trebuie să conțină trusa de vacanță?

- Repelent pentru insecte.
- Spray cu apă termală.
- Medicamente sau produse care se aplică pe piele cu efect antialergic.
- Antiseptic pentru piele.
- Dispozitiv pentru scos căpușe.
- Adrenalină autoinjectabilă (pentru cei cu alergii severe).

Este cazul să ne adresăm medicului dacă:

- Înțepătura este localizată în zona gâtului sau a gurii;
- aveți dificultăți de respirație, amețeli, umflături ale feței sau gâtului;
- simptomele persistă sau se agravează;
- v-a înțepat o insectă periculoasă;
- apar semne de infecție.

Concluzii

Înțepăturile de insecte fac parte din viața în aer liber, dar cu o atitudine responsabilă, prevenție și informații corecte, le putem gestiona ușor. Fiți pregătit, protejați-vă și bucurați-vă de natură în siguranță!



Dr. Max Cremă calmantă cu acetotartrat de aluminiu, 110 g

Contribuie la regenerarea pielii după înțepături de insecte și mici vânătăi. Are efect răcoritor și calmează mâncărimea.

Proiect de responsabilitate socială, sponsorizat de Dr. Max



PRIETENIE, NU SINGURĂTATE!

În ultimii patru ani, cu sprijinul **Farmaciiilor Dr. Max, Asociația Niciodată Singur – Prietenii Vârstnicilor** a adus speranță în viețile a sute de seniori rămași singuri din 11 orașe din România. A reușit să combată sentimentul de singurătate apăsătoare, oferind vârstnicilor nu doar sprijin, ci și zâmbete, prietenie, sentimentul că nu sunt uitați.

Centrele de Socializare sale Seniorilor din București și Ploiești

De aproape trei ani, Centrul de Socializare al Seniorilor din București, Sectorul 2, a devenit un refugiu pentru aproape 250 de seniori pentru care zilele nu mai sunt petrecute în tăcere. Aici, fiecare dimineață înseamnă pentru beneficiarii noștri zâmbete,

povești împărtășite, ateliere de creație și prietenie. Prin activitățile desfășurate la centru, vârstnicii noștri se bucură de companie, sprijin și momente frumoase, departe de izolare. În octombrie 2024, povestea noastră a ajuns și la Ploiești, în Centrul de Socializare de pe strada Andrei Mureșanu nr. 20, unde peste 100 de seniori se bucură de aceleași activități, de același spirit de comunitate. Am creat locuri în care grijile rămân la ușă, în care vârstnicii redescoperă bucuria vieții și sentimentul de apartenență.

Comunitățile „Prietenii Vârstnicilor”

Vârstnicii din Brașov, Brăila, Constanța și Cluj-Napoca au parte, cu ajutorul echipei asociației, de activități săptămânale dedicate celor peste 150 de seniori care fac parte din comunitate.

Am reușit să creăm un mediu unde nu doar că timpul trece mai ușor, ci depresia și singurătatea dispar. Aici, mâinile care cândva stăteau neocupate, acum pictează, împletesc sau rezolvă puzzle-uri. Fiecare întâlnire le aduce seniorilor bucuria de a trăi

„Particip cu mare plăcere la aceste întâlniri! Pentru noi este o oportunitate de a ne menține activi într-un mod distractiv și antrenant. Mulțumim pentru diversitatea activităților, mulțumim tuturor persoanelor care se implică și se străduiesc să ne ofere momente inedite, pe care nu le-am mai trăit!”

(Doamna B.L., beneficiar în cadrul programului în comunitatea din Cluj-Napoca)

alături de alți oameni care înțeleg ce înseamnă să îmbătrânești, dar să nu vrei să te simți abandonat. Comunitățile Prietenii Vârstnicilor sunt locul unde speranța și visurile reînvie, chiar și la vârsta a treia.

În comunitatea din Cluj-Napoca, seniorii participă la diverse activități, de la ateliere de pictură abstractă până la dans sau ateliere de fotografie. În cadrul acestor întâlniri săptămânale, **aceștia se redescoperă pe ei înșiși, explorându-și creativitatea și curiozitatea și făcându-și noi prieteni.**

Camera de Socializare a Seniorilor

Camera de Socializare a Seniorilor din București, creată de asociația Niciodată Singur – Prietenii Vârstnicilor în parteneriat cu Kaufland România și Farmaciile Dr. Max, este un spațiu dedicat seniorilor din cartier.

Singurătatea, o realitate cruntă pentru mulți dintre vârstnici, nu trebuie să fie o poveste fără sfârșit. Un studiu național realizat de Kantar România pentru Asociația Niciodată Singur – Prietenii Vârstnicilor în 2021, arată că 1 din 4 vârstnici resimte singurătatea acut, iar 3 din 10 nu au pe nimeni cu care să vorbească zile întregi. Între orele 9-17, spațiul răcoros este deschis în galeria comercială Kaufland Pantelimon și pune zilnic la dispoziția seniorilor din comunitatea cartierului un program de activități, voluntari cu care pot socializa sau pur și simplu un loc în care să fie primiți cu un zâmbet și o vorbă bună.

Pentru a afla mai multe detalii sau a vă înscrie în programele organizației ne puteți contacta la telefon: 0753.314.888.



Dr. Max Beta-Caroten Forte 15 mg, 90 capsule*

Contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar, ajută la menținerea vederii normale și a sănătății pielii.



Dr. Max Vitamin C 250 mg, 30 comprimate filmate*

Contribuie la funcționarea normală a sistemelor imunitar și nervos, la reducerea oboselei și a extenuării și ajută la formarea normală a colagenului.



NOUTĂȚI DIN PORTOFOLIUL DE PRODUSE DR. MAX

Dr. Max SteviMax îndulcitor, 200 comprimate*

Este potrivit ca înlocuitor al zahărului pentru cafea, ceai sau alte băuturi calde și reci. Are o valoare calorică foarte scăzută.



Dr. Max Energy Sticks, 30 plicuri*

Contribuie la reducerea oboselei și extenuării și la metabolismul energetic normal, la funcționarea normală a sistemului nervos și la menținerea sănătății psihice.



*Aceste produse sunt suplimente alimentare și nu înlocuiesc o alimentație variată și echilibrată. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului.

Dr. Max ORS Săruri de rehidratare, 10 plicuri*

Pulbere solubilă în apă, potrivită pentru prepararea unei soluții orale de rehidratare. Ajută la compensarea pierderii de săruri minerale și lichide și la ameliorarea stării de deshidratare.



Dr. Max Beta glucan, 60 comprimate masticabile*

Contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar, și la menținerea sănătății sistemului osos și a dinților. Este destinat copiilor, având o aromă plăcută de căpșune.



NOUTĂȚI DIN PORTOFOLIUL DE PRODUSE DR. MAX

Dr. Max 3Bullus, 90 capsule*

Susține funcția urinară normală la bărbați, contribuie la menținerea fertilității și a concentrațiilor normale de testosteron din sânge, ajută la menținerea energiei, vitalității, bunăstării fizice și mintale.

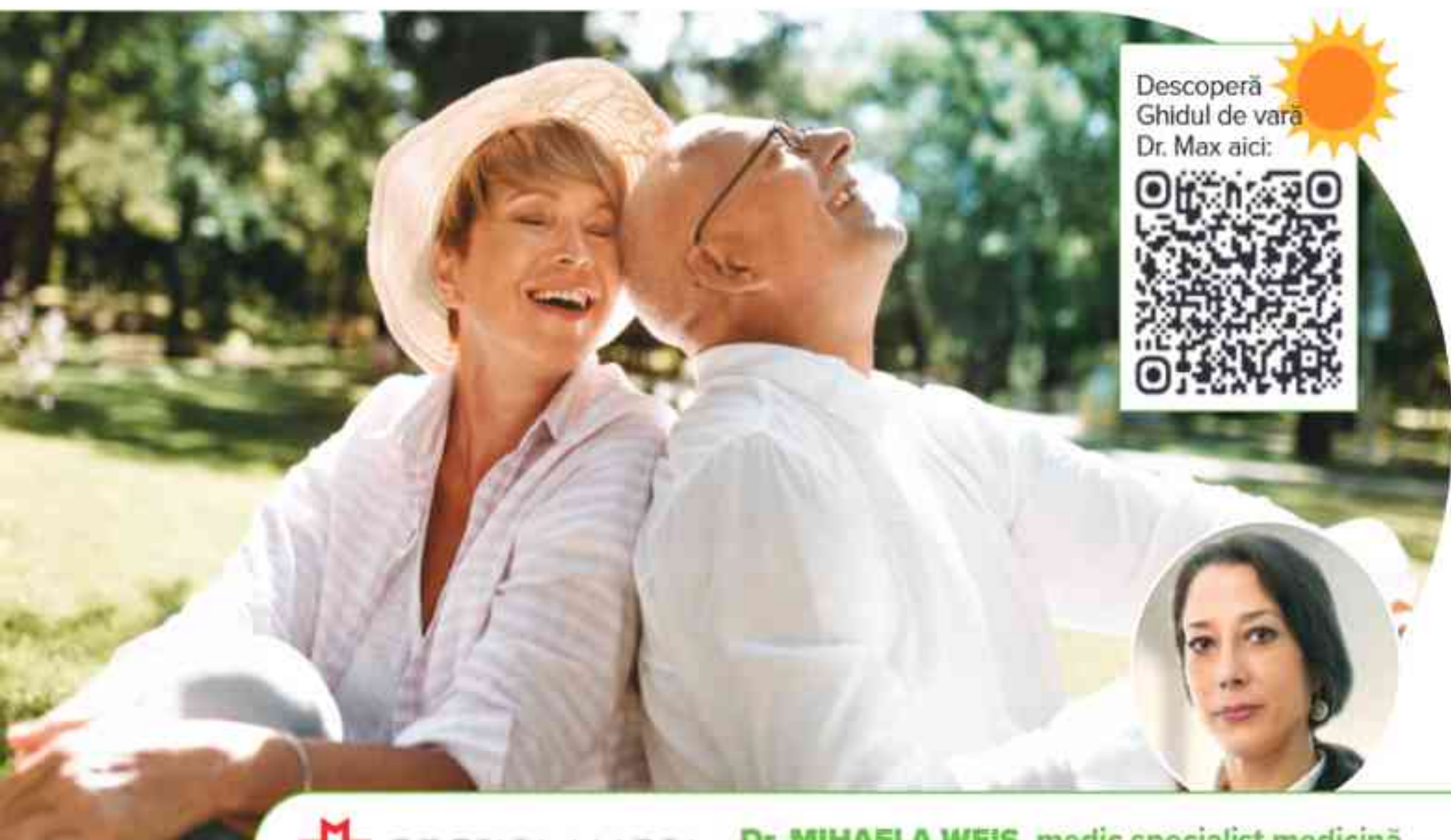


Dr. Max Iron Fruit sirop, 245 ml*

Contribuie la formarea normală a globulelor roșii și a hemoglobinei, la reducerea oboselei și a extenuării, susține procesul de diviziune celulară.



*Acesle produse sunt suplimente alimentare și nu înlocuiesc o alimentație variată și echilibrată. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului.



Descoperă
Ghidul de vară
Dr. Max aici:



REGINA MARIA
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE

Dr. MIHAELA WEIS, medic specialist medicină internă, medic primar gastroenterologie

CANICULA ȘI BOLILE CRONICE: riscuri și măsuri de protecție

Canicula poate avea un impact semnificativ asupra sănătății, mai ales în cazul persoanelor care suferă de boli cronice. Stresul termic este cauza principală a deceselor provocate de vreme și poate exacerba bolile subiacente, inclusiv bolile cardiovasculare, diabetul, sănătatea mintală, astmul. Află cum afectează temperaturile extreme tensiunea arterială, respirația, glicemia și echilibrul electrolitic și ce poți face.

Cine este afectat de căldura mare?

Căldura poate afecta sănătatea printr-o varietate de mecanisme directe și indirecte, vulnerabilitatea la căldură fiind determinată atât de factori fiziologici, cum ar fi vârsta și

starea de sănătate, cât și de factori de expunere, cum ar fi ocupația și condițiile socio-economice. Lucrătorii în aer liber, sportivii sunt expuși la căldură în exces. **Căldura afectează tensiunea arterială, respirația, glicemia și echilibrul electrolitic**, de aceea persoanele care suferă de afecțiuni cronice trebuie să fie conștiente de pericolele caniculei și să adopte măsuri de protecție adecvate. Iată câteva categorii de pacienți vulnerabili:

1. Bolnavii cu afecțiuni cardiovasculare: căldura excesivă poate duce la oscilații periculoase ale tensiunii arteriale

și la suprasolicitarea inimii. Deshidratarea și dilatarea vaselor de sânge pot agrava afecțiunile cardiace, crescând riscul de infarct miocardic sau insuficiență cardiacă.

2. Persoanele cu boli

respiratorii: aerul fierbinte poate agrava simptomele bolilor respiratorii precum astmul sau bronhopneumopatia obstructivă cronică (BPOC). Dificultățile de respirație și lipsa oxigenului pot duce la crize severe.

3. Diabeticii: persoanele cu diabet sunt mai predispuse la deshidratare, ceea ce poate duce la fluctuații ale glicemiei. Temperaturile ridicate pot afecta și eficacitatea insulinei, crescând riscul de hipoglicemie sau hiperglicemie.

4. Pacienții cu boli neurologice și renale: căldura extremă poate perturba echilibrul electrolitic al organismului, afectând în special pacienții cu boli neurologice (Parkinson, scleroză multiplă) și cei cu insuficiență renală. Aceștia trebuie să fie foarte atenți la semnele deshidratării și ale dezechilibrelor minerale.

Semne de alarmă

Este esențial să recunoașteți simptomele care indică o complicație gravă și să vă adresați medicului dacă aveți:

- amețeli, confuzie sau pierderea cunoștinței;

- palpitații, dureri în piept sau dificultăți severe de respirație;
- crampe musculare puternice, oboseală extremă sau greață;
- creșteri bruște ale glicemiei sau tensiunii arteriale.

Ce puteți face pentru a evita complicațiile

- Consumați cel puțin doi litri de apă pe zi, evitând alcoolul și băuturile cu cofeină;
- Stați în locuri răcoroase, **evitați plimbările prin soare între orele 11 și 17;**
- Purtați haine lejere, deschise la culoare, din materiale naturale;
- Consumați fructe și legume bogate în apă și săruri minerale;
- Urmați tratamentul conform indicațiilor medicului și **verificați regulat tensiunea arterială și glicemia.**



Nu uitați: în perioada caniculară încercați să mențineți o temperatură scăzută și constantă în casă.

PROTECTIA SOLARĂ în afecțiuni grave ale pielii



Dr. MONICA COSTACHE, medic
primar dermato-venerologie



REGINA MARIA
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE

Există mai multe boli dermatologice grave care necesită o protecție strictă împotriva radiațiilor UV. În caz contrar, crește riscul de arsuri, inflamații și chiar cancer de piele.

- **Lupusul eritematos** este o boală autoimună cronică care poate afecta pielea, articulațiile, organele interne și sistemul nervos. Persoanele cu lupus au sensibilitate extremă la soare, expunerea putând provoca leziuni cutanate severe.

- **Psoriazisul** este tot o boală autoimună cronică care determină o regenerare accelerată a celulelor pielii, ceea ce duce la formarea unor plăci roșii, inflamate, acoperite cu scuame albicioase. Soarele poate agrava inflamația și iritațiile pielii.

- **Xeroderma pigmentosum** este o afecțiune genetică rară în care pielea nu poate repara daunele provocate de razele ultraviolete

(UV). Pentru persoanele cu această boală chiar și o expunere minimă poate provoca arsuri severe, pete pigmentare și un risc foarte ridicat de cancer de piele.

- **Dermatita atopică** este o afecțiune inflamatorie cronică a pielii. Expunerea la UV poate usca și irita pielea deja sensibilă a acestor persoane.

- **Epidermoliza buloasă** este o boală genetică rară care face pielea extrem de fragilă, determinând apariția unor vezicule și răni chiar și la cele mai mici traumatisme sau frecări. Soarele poate provoca leziuni grave.

- **Cancerul de piele** este o afecțiune care apare atunci când celulele pielii cresc necontrolat, provocând leziuni sau tumori. Expunerea la UV poate agrava boala și crește riscul de recidivă.

Măsuri speciale de protecție

În cazul acestor persoane, medicii dermatologi recomandă folosirea unei creme cu protecție solară adecvată, cu factor de protecție mare, cu SPF 50+, cu spectru larg (UVA și UVB), pentru pielea sensibilă. Persoanele cu afecțiuni grave ale pielii ar trebui să consulte un dermatolog pentru a primi recomandări personalizate privind protecția solară.

KORRES

EXCLUSIV în

Dr.Max⁺



BRONZ FRUMOS ȘI SĂNĂTOS, DATORITĂ INGREDIENTELOR NATURALE GRECEȘTI

Formulele inovatoare ale produselor de protecție Korres, datorită ingredientelor naturale unice, protejează pielea de efectele nocive ale razelor ultraviolete.

ALERGIA LA SOARE, cum o gestionezi?

Dr. CRISTIANA CIMPU, medic
specialist medicină internă



REGINA MARIA
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE

Alergia la soare este un termen care descrie mai multe afecțiuni ce provoacă formarea unei erupții cutanate care provoacă mâncărime pe piele în urma expunerii la soare. **Unii oameni au un tip ereditar de alergie la soare**, iar alții dezvoltă simptome numai atunci când intervine un alt factor declanșator – anumite medicamente sau atingerea anumitor plante. Alergia ușoară la soare poate dispărea fără tratament. Însă erupțiile cutanate severe trebuie tratate cu creme sau pastile prescrise de medic.

Din ce cauză apare alergia la soare?

Nu este clar de ce unii oameni au o alergie la soare, iar alții nu. Factorii ereditari pot juca un rol important, iar dacă deja o rudă apropiată are această problemă, ai și tu un risc mai ridicat de a face alergie la soare. Unele simptome sunt declanșate atunci când pielea este expusă la o substanță și apoi la lumina soarelui. Unele medicamente, precum antibioticele sau analgezicele, pot favoriza apariția arsurilor solare. Persoanele care suferă de dermatită prezintă un risc crescut de alergie la soare.

Simptomele alergiei la soare

Simptomele acestui tip de alergie pot include: mâncărime, înțepătură, denivelări minuscule care se pot îmbina în pete ieșite în relief, vezicule sau urticarie. Acestea apar de obicei numai pe pielea care a fost expusă la soare sau la altă sursă de lumină UV.

Nu ocoliți medicul!

Dacă aveți reacții neobișnuite și supărătoare ale pielii după ce ați stat la soare, ar fi bine să mergeți un medic. Pentru simptome severe sau persistente, mergeți la un medic dermatolog, acesta fiind specializat în diagnosticarea și tratarea afecțiunilor pielii.

Cum preveniți reacțiile neplăcute de la soare

- Nu vă expuneți la soare între orele 10 și 16. Razele solare sunt mai puternice în aceste ore.
- Evitați expunerea bruscă la lumina solară. Creșteți treptat timpul petrecut în aer liber.

• **Aplicați, chiar și în zilele înorate, creme cu SPF de cel puțin 30, rezistente la apă. Nu uitați să reaplicați la fiecare două ore sau dacă înotați ori transpirați.**

- Purtați ochelari de soare și îmbrăcăminte care protejează pielea de expunerea la soare.
- Evitați substanțele care vă provoacă reacții la nivelul pielii.
- Aplicați pe geamurile casei și mașinii folie care blochează razele UV.

Pharmaceris



BRONZ SĂNĂTOS, PROTECȚIE GARANTATĂ!

Experții Pharmaceris au creat gama de protecție solară care conține un complex de ingrediente active de îngrijire, adaptate nevoilor pielii sensibile. Datorită filtrelor deosebit de eficiente împotriva radiațiilor UV, previne hiperpigmentarea și fotoîmbătrânirea pielii.



EXCLUSIV în

Dr.Max+



Dr. ANCA ENESCU, medic
primar ORL, șef de lucrări,
doctor în științe medicale



REGINA MARIA
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE



Cum preveniți otita externă vara

Pentru a reduce riscul infecțiilor urechii:

- **evitați expunerea prelungită la apă** – folosiți dopuri de urechi impermeabile sau cască de baie;
- **uscați urechile corespunzător**;
- **evitați curățarea agresivă a urechilor** – ceara protejează urechea;
- **folosiți soluții preventive** – picăturile cu alcool izopropilic sau acid acetic ajută la evaporarea apei.

Vara este momentul perfect pentru relaxare la piscină sau la mare, dar contactul frecvent la apă crește riscul apariției otitei externe, cunoscută ca „urechea înotătorului”. Această infecție este cauzată de bacterii sau fungi care prosperă în medii umede.

Cauzele otitei externe

Aceasta apare când umezeala rămâne blocată în canalul auditiv, favorizând dezvoltarea microorganismelor. Alți factori de risc includ:

- scăderea nivelului de ceară din ureche, care protejează canalul auditiv;
- folosirea excesivă a bețișoarelor de urechi, care pot irita pielea;
- scăldatul în ape contaminate sau cu mult clor.

Simptomele otitei externe

Printre simptomele otitei externe se numără:

- durere moderată sau severă în ureche, accentuată la atingere;
- mâncărime intensă în interiorul urechii;
- secreții transparente sau galben-verzui;
- senzația de ureche înfundată și scăderea auzului.

Tratamente eficiente pentru otita externă

Dacă apare infecția:

- mergeți la un consult ORL pentru diagnostic și tratament;
- folosiți picături auriculare – antibioticele și antiinflamatoarele reduc infecția;
- evitați umezeala în ureche pe durata tratamentului;
- calmați durerea cu analgezice sau antiinflamatoare.

Otita externă poate fi prevenită prin igienă corectă și evitarea contactului prelungit cu apă. Dacă apar simptome, mergeți să vă consulte un specialist pentru a evita complicațiile și pentru a vă bucura de vară fără griji!

**Împotriva
transpirației
excesive!**



► **0 singură aplicare oferă
protecție de la 3 până la 5 zile**

► **Miros
neutru**

INFECȚII FUNGICE VARA: cum le previi și tratezi

Dr. MANUELA NICULESCU,
medic specialist dermato-venerologie



REGINA MARIA
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE



Infecțiile fungice pot apărea din cauza transpirației excesive, contactului prelungit cu apa sau purtării hainelor strâmte și sintetice. Aflați ce pericole există și cum le puteți preveni.

Tipuri frecvente de infecții fungice vara

- **Piciorul atletului (tinea pedis)** este o infecție comună a pielii, cauzată de fungi care prosperă în medii calde și umede, precum vestiarele și piscinele publice. Se manifestă prin mâncărime, descuamare și fisuri dureroase între degete.
- **Candidoza cutanată** apare în zonele umede ale corpului (axile, inghinal, sub sâni) din

cauza înmulțirii excesive a ciupercii Candida, provocând roșeață, iritație și mâncărime.

- **Micozele dobândite din apă** – scăldatul în piscine sau lacuri contaminate poate favoriza infecțiile fungice la nivelul pielii sau unghiilor.

Cum preveniți infecțiile fungice?

- Mențineți pielea uscată și aerisită – ștergeți bine zonele predispuse la transpirație și folosiți pudră antimicotică.
- **Purtați încălțăminte lejeră și din materiale naturale** – evitați pantofii închiși și sintetici, mai ales în zilele caniculare.
- Nu împărțiți cu alții prosoapele și încălțăminte. Infecțiile fungice se pot transmite prin obiecte personale contaminate.
- Folosiți papuci în locurile publice – vestiarele, dușurile și piscinele sunt medii favorabile pentru fungi.
- Alegeți haine lejere din bumbac – evitați materialele sintetice care mențin umezeala.

Tratamente eficiente

Dacă apare infecția, este important să acționați rapid:

- **mergeți la un medic dermatolog.** Dacă simptomele persistă, poate fi necesar un tratament oral.
- **aplicați creme sau pudre antifungice.**
- **mențineți o igienă strictă:** spălați și uscați bine zonele afectate.

GRIJĂ ȘI PROTECTIE PENTRU UN PĂR FRUMOS în sezonul cald



Descoperă
Ghidul de vară
Dr. Max aici:



Vara aduce soare, vacanțe, mare și piscine, dar și provocări reale pentru sănătatea părului. **Razele UV, temperaturile ridicate, sarea și clorul pot deshidrata și fragiliza firul de păr**, afectând elasticitatea, rezistența și aspectul său natural. Părul devine mai uscat, se rupe mai ușor și își pierde volumul, suplețea și strălucirea. De aceea, în sezonul cald, o rutină bine adaptată este esențială pentru a preveni degradarea și a menține un păr frumos și sănătos, chiar și după expunere prelungită la soare.

Hidratare profundă

Primul pas este hidratarea. Alege șampoane, balsamuri și măști cu ingrediente precum pantenol, acid hialuronic, aloe vera, glicerină vegetală sau extracte din plante. **Pantenolul** pătrunde în firul de păr și ajută la menținerea apei. **Acidul hialuronic** redă elasticitatea, iar **aloe vera** calmează scalpul iritat de soare. O dată pe săptămână, aplică o **mască hidratantă** și las-o să acționeze 15-20 de minute. **Uleiurile de jojoba, macadamia, migdale dulci** sau **argan** sunt excelente pentru refacerea vârfurilor uscate și despicate, mai ales după expunerea la soare.

Protecție solară dedicată

Părul are nevoie și el de protecție împotriva razelor UV. Alege produse leave-in sub formă de **sprayuri, seruri sau creme cu filtre solare speciale**. Aplică-le înainte de expunerea la soare și reaplică după contact cu apa. Acestea protejează culoarea părului vopsit, reduc pierderea hidratării și previn efectul de decolorare. În plus, accesoriile precum **pălării, eșarfe sau bentițe** oferă protecție fizică suplimentară și pot fi integrate cu ușurință în orice ținută de vară, adăugând un plus de stil și confort.

Pe timpul verii, rutina de îngrijire a părului nu trebuie să fie complicată, ci consecventă.

Câteva gesturi simple, făcute constant, pot preveni deteriorarea și pot susține frumusețea naturală a părului, indiferent de temperaturile ridicate sau stilul de viață activ. Acordă atenție nevoilor reale ale părului tău și adaptează produsele în funcție de acestea.



Recomandări utile

- **Aplică un ulei ușor (jojoba, argan) pe vârfuri înainte de înot** – creează o barieră protectoare.
- **Alege șampoane blânde, fără sulfatați** – nu usucă suplimentar firul de păr.
- **Descurcă părul cu un pieptene cu dinți rari, începând de la vârfuri.**
- **Dacă ai părul vopsit, folosește produse speciale pentru protejarea culorii vara.**



SKINEXPERT BY DR. MAX® REVIHAIR GUMMIES,
60 JELEURI*


VITAMINA A


COLINĂ
ȘI IOD

VITAMINA B₁₂


BIOTINĂ
ȘI ZINC

VITAMINA C


VITAMINA B₆

VITAMINA D


VITAMINA E

*Acest produs este un supliment alimentar și nu înlocuiește o alimentație variată și echilibrată. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului.



BAZELE MACHIAJULUI de vară

Pentru un machiaj care se potrivește stilului tău

Machiajul de vară nu are o formulă fixă. Pentru unii înseamnă prospețime, naturalețe și o atingere ușoară de culoare. Pentru alții, înseamnă rezistență, definire și machiaj care rămâne impecabil ore în șir. Fiecare variantă este validă. Important este ca rutina să fie adaptată preferințelor personale și condițiilor din sezonul cald – temperaturi ridicate, umiditate, transpirație și piele mai sensibilă.

Machiajul lejer – pentru un look proaspăt

Dacă îți dorești un aspect discret, dar îngrijit, începe cu o cremă hidratantă ușoară, cu absorbție rapidă. O **cremă BB** poate fi o alegere ideală pentru uniformizarea tenului, fără efect de mască. Dacă te confrunți cu

roșeață sau pete pigmentare, o **cremă CC** corectează subtil nuanța pielii. Aceste produse au deseori și factor de protecție solară, dar este bine să aplici separat o cremă cu SPF, mai ales în zilele caniculare.

Aplică apoi un **corector doar acolo unde este nevoie** – în jurul ochilor sau pe zonele cu imperfecțiuni. În locul fondului de ten, aceste mici ajustări oferă un aspect natural și luminos. Pentru obraji, un fard cremos în tonuri calde – piersică, roz deschis sau bej – aplicat cu degetele, aduce un plus de prospețime. Pleoapele pot fi accentuate cu un **fard cremă sau lichid**, ușor de întins, iar un rimel cu efect natural deschide privirea fără a încărca genele.

Sfaturi care funcționează indiferent de stil

✱ **Aplică machiajul în straturi subțiri.** Vara nu este sezonul pentru suprapuneri grele.

✱ **Alege produse cu formule ușoare, non-comedogenice** – acestea nu blochează porii și nu sufocă pielea.

✱ **Folosește produse cremoase sau lichide** – acestea se comportă mai bine în condiții de umiditate.

✱ **Dacă ai nevoie de retușuri pe parcursul zilei, folosește șervețele absorbante** pentru a elimina excesul de sebum, apoi reaplică puțină pudră.

✱ **Nu uita de demachiere** – indiferent cât de discret a fost machiajul, tenul are nevoie de curățare completă seara.

Machiajul este o formă de expresie personală. Nu trebuie să urmeze tendințe sau reguli impuse. Fie că alegi un machiaj simplu și proaspăt sau unul rezistent și conturat, important este să te simți bine în pielea ta, să alegi produse care îți respectă nevoile și să îți oferi libertatea de a experimenta – relaxată, încrezătoare și autentică.

Pentru buze, optează pentru un **balsam colorat sau un ruj cremos**, într-o nuanță potrivită tonului pielii.

Acest tip de machiaj este perfect pentru vacanță, plimbări, zile în natură sau oricând îți dorești o rutină minimalistă, dar atentă la detalii.

Machiajul rezistent – pentru definire și durabilitate

Pentru persoanele care au nevoie de un machiaj care să reziste ore întregi – la birou, la evenimente sau pur și simplu pentru că așa se simt cel mai bine – există formule special concepute pentru vară. Începe cu o bază matifiantă care netezește porii și reduce excesul de sebum. Aplică apoi un fond de ten cu textură lichidă, dar rezistent la transfer. Nu este nevoie de un strat gros – mai importantă este uniformizarea și aplicarea controlată.

Fixarea este esențială în machiajul rezistent. O pudră translucidă aplicată în zona T (frunte, nas, bărbie) ajută la controlul luciului. Poți folosi produse în texturi combinate: farduri cremă fixate cu un strat fin de fard pudră, pentru un plus de durabilitate.

La ochi, alege un creion dermatograf cu rezistență mare și un rimel waterproof, care nu se întinde pe parcursul zilei. La final, un spray de fixare „sigilează” machiajul și îl face mai puțin vulnerabil la transpirație sau temperaturi extreme.

Machiajul rezistent nu trebuie să fie greu sau încărcat. Cu produsele potrivite și aplicare în cantități moderate, poți obține un look definit, dar confortabil.

PLANTE MEDICINALE

bune de cules vara

Muşetelul este una dintre cele mai cunoscute plante medicinale încă din Antichitate, folosite pentru a ameliora diferite afecţiuni ale pielii sau stomacului. Florile de muşetel se folosesc la prepararea ceaiurilor, dar şi în industria farmaceutică şi cea cosmetică. Ceaiul de muşetel are efect calmant asupra sistemului nervos, asupra stomacului şi are un puternic efect antioxidant.

Salvia este o plantă „salvatoare”, aşa cum îi spune şi numele, originar din latină „salvere” = salvare. Este folosită pentru prevenirea şi ameliorarea unor afecţiuni, de la tulburările mintale până la cele gastrointestinale. Este bogată în vitamina K şi minerale esenţiale precum magneziu, zinc, cupru. Salvia se poate folosi sub formă ce ceai (frunzele uscate), ulei esenţial, dar şi ca extract în industria farmaceutică şi cosmetică.

Dr. Max Ceai de mentă, 20 plicuri

Sustine funcţionarea normală a sistemelor respirator, imunitar şi digestiv.



Menta (denumită popular „izvă”*) este o minune de plantă, cu o aromă intensă şi un efect răcoritor. Poate fi culeasă la începutul lunii iunie, înainte de apariţia florilor, dar şi pe întreaga perioadă a verii. Conţine vitamina A, vitamina C, calciu, fier, potasiu, mangan, folat. Frunzele, proaspete sau uscate, se pot folosi pentru a face ceaiuri delicioase, cu efect calmant pentru stomac. Menta se mai poate folosi: în mâncăruri, în uleiuri esenţiale (de aplicat pe piele sau de inhalat), sub formă de suplimente alimentare, în industria farmaceutică.

Dr. Max Ceai de salvie, 20 plicuri

Contribuie la funcţionarea normală a sistemului respirator şi a celui imunitar şi susţine digestia. Influenţează în mod favorabil sănătatea femeilor, în special în perioada de menopauză.



GEROVITAL®

TRATAMENT
EXPERT

PLIN DE VIAȚĂ. LA FEL CA TINE.

KERATINĂ | ARGAN | PETROLEUM | PROCAPIL™ | BIO-CAPIGEN PT

PĂR SĂNĂTOS ȘI PUTERNIC,
CARE TE LASĂ SĂ STRĂLUCEȘTI

- Reface și hrănește părul.
- Susține creșterea sănătoasă a părului.
- Fortifică structura firului de păr.
- Previne căderea părului.

ȘTIINȚĂ DE ULTIMĂ GENERAȚIE.
INGREDIENTE AUTENTICE.



gerovital.romania |



farmec.romania |



gerovital.romania



REGINA MARIA
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE

Dr. MARILENA MUȘAT, medic
specialist gastroenterologie



Cum ne ferim de TOXIINFECȚIA ALIMENTARĂ

Vacanțele din timpul verii și schimbările de meniu pot aduce tulburări digestive care ne scot din funcțiune. Toxiinfecția alimentară este una dintre cele mai frecvente probleme digestive care pot apărea în concedii, mai ales în contextul schimbării rutinei alimentare sau al consumului de preparate locale.

De obicei, simptomele apar brusc și pot include greață, crampe abdominale, vărsături, diaree, febră sau dureri de cap, afectând serios starea generală. Disconfortul este adesea intens, însoțit de deshidratare și epuizare, iar recuperarea poate dura chiar și câteva zile.

Pentru a preveni astfel de episoade neplăcute, este important să acordăm atenție alimentelor și băuturilor consumate în vacanță și să evităm sursele cu potențial de risc, după cum urmează:

- **Consumăm apă bună.** Apa locală poate fi sursa principală de toxiinfecție dacă nu este băută din sticle îmbuteliate cu capac sigilat, care să nu stea la soare. Achiziționați apă doar din surse sigure și evitați cu desăvârșire să ingerați apă de la robinet sau de la cișmeaua publică.
- **Spunem NU câtorva alimente.** Ne amintim că există o listă de produse care se pot altera ușor iar altele care au un binecunoscut potențial toxic. Acestea sunt: ciupercile, scoicile, peștele, stridiile, carnea, ouăle, lactatele.
- **Respectăm igiena.** În primul rând, ne curățăm pe mâini cu apă sau șervețele umede înainte să mâncăm. Apoi, spălăm bine fructele și legumele, și nu în ultimul rând, nu consumăm mâncare stradală sau din locuri în care nu suntem convinși că produsele sunt păstrate sau gătite respectând normele de igienă, indiferent cât de bine miroase mâncarea.

Dă tot ce e mai bun!

Cu doar 1 singur comprimat pe zi!

Marca de multivitamine
NR.1
în vânzări la nivel global*

Centrum
SILVER
MEN 50+

Supliment alimentar special conceput pentru a susține nevoile nutriționale ale bărbaților cu vârsta peste 50 de ani.

Centrum
SILVER
MEN 50+

Supliment alimentar special conceput pentru a susține nevoile nutriționale ale bărbaților cu vârsta peste 50 de ani.

Centrum
MEN

Supliment alimentar cu vitamine și minerale pentru bărbați. Suplimentul Centrum este cel mai eficient și sigur în vânzare în România.

Centrum
WOMEN

Supliment alimentar cu vitamine și minerale pentru femei. Suplimentul Centrum este cel mai eficient și sigur în vânzare în România.

Centrum
SILVER
WOMEN 50+

Supliment alimentar special conceput pentru a susține nevoile nutriționale ale femeilor cu vârsta peste 50 de ani.

Centrum
SILVER
WOMEN 50+

Supliment alimentar special conceput pentru a susține nevoile nutriționale ale femeilor cu vârsta peste 50 de ani.

Centrum
MEN

Centrum este de la Kioscuri și Magazine / Vă puteți procura și online pe site-ul Haleon.ro. Supliment alimentar / Supliment alimentar.

Centrum
WOMEN

Centrum este de la Kioscuri și Magazine / Vă puteți procura și online pe site-ul Haleon.ro. Supliment alimentar / Supliment alimentar.

30 COMPRIMATE PURTATE/ACȚIA

REȚETE răcoritoare și hidratante

• **Supă Gazpacho:** o supă rece, cu origini spaniole, tocmai bună de savurat într-o zi toridă de vară.

INGREDIENTE: 6 roșii medii, 2 ardei kapia, 2 căței de usturoi, 2 linguri de oțet de mere, 4 castraveți cornișon, 2 cepe verzi, 2-3 linguri de ulei de măsline, apă sau suc de roșii, frunze proaspete de busuioc, sare, piper.



MOD DE PREPARARE: într-un blender mixăm roșiile tăiate cubuțețe, castraveții tăiați rondele, ceapa, usturoiul tocat, adăugăm uleiul și oțetul. După ce ingredientele s-au făcut pastă, turnăm într-un castron adânc și punem apa sau sucul de roșii. Adăugăm sarea și piperul după gust, acoperim castronul și-l lăsăm la frigider circa două ore. Când servim, decorăm cu frunze de busuioc și asezonăm cu crutoane de pâine.

• **Salată orientală de vară:**
o mâncare sățioasă ce se servește rece.

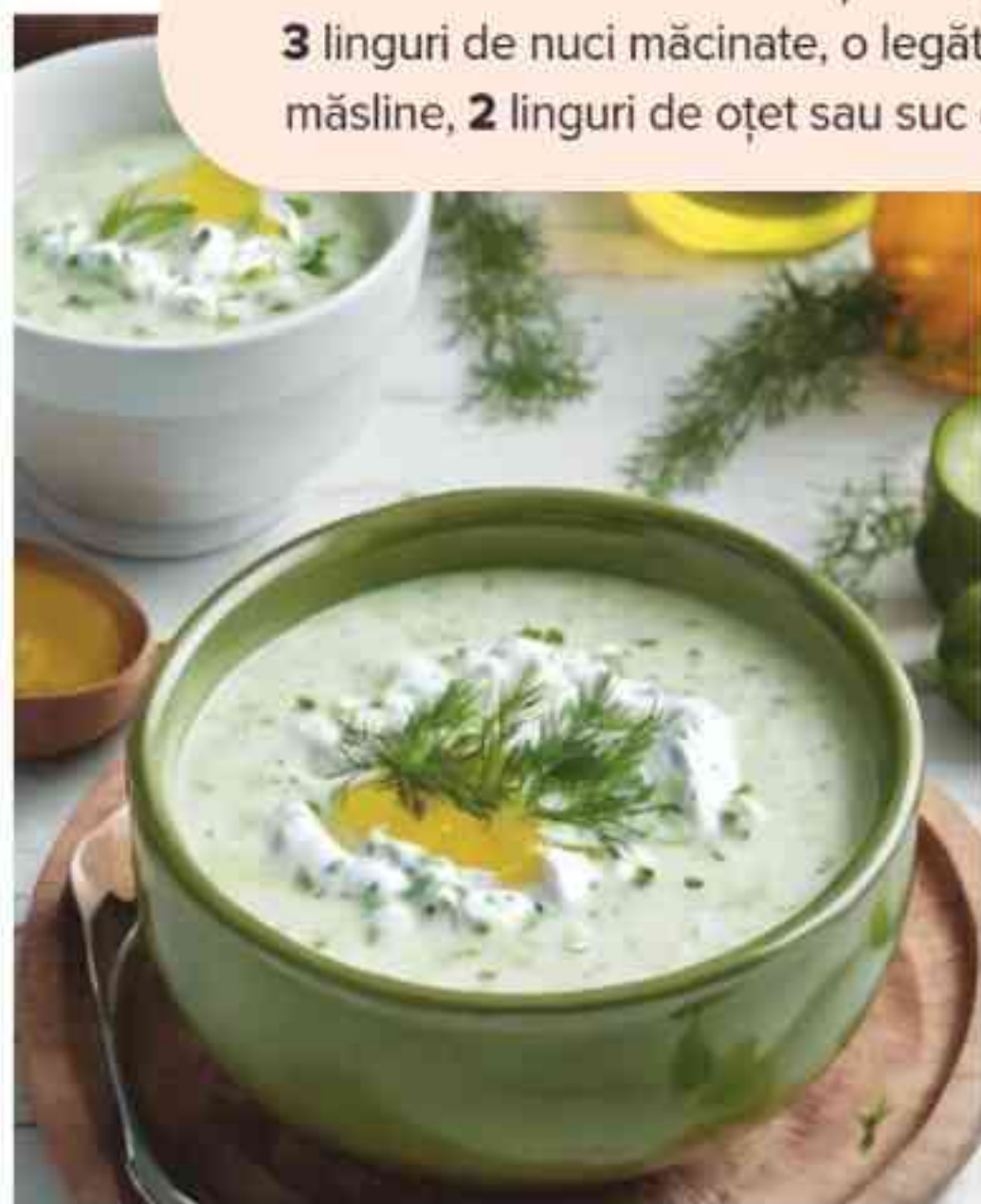
INGREDIENTE: 500 g cartofi noi fierți, 2 roșii tăiate cubulețe, 3 fire de ceapă verde, 200 g măsline, 2 ouă fierte tari, sare, piper, oregano, o lingură de muștar, suc de lămâie, ulei de măsline.

MOD DE PREPARARE: într-un bol larg se pun cartofii fierți și tăiați cubulețe, roșiile tăiate, ceapa verde tocată, măslinele, ouăle fierte tari și tăiate felii. Se pregătește dressing-ul amestecând muștarul, zeama de lămâie, uleiul de măsline, sarea, piperul și se toarnă peste restul ingredientelor. Se ornează cu oregano și frunze de ceapă verde tocate mărunt și se servește rece.



• **Supă rece de castraveți (Tarator):** o rețetă bulgărească răcoritoare.

INGREDIENTE: 2-3 castraveți mari, $\frac{1}{2}$ iaurt gras (3,5%), 2 căței de usturoi, 3 linguri de nuci măcinate, o legătură mărar proaspăt, 2-3 linguri ulei de măsline, 2 linguri de oțet sau suc de lămâie, 1 litru de apă, sare și piper.



MOD DE PREPARARE: se spală castraveții, se curăță de coajă și dau pe răzătoarea mare. Într-un bol adânc se amestecă iaurtul până devine spumos, se adaugă apa rece, usturoiul pisat, apoi castraveții rași, nucile măcinate, sarea și piperul, mărarul tocat, oțetul și uleiul și se amestecă bine. Se acoperă bolul și se dă la frigider circa jumătate de oră. Se poate decora cu frunze proaspete de mentă și cuburi de gheață.

• **Smoothie cu iaurt și fructe de pădure:** un desert delicios și răcoros, cu proprietăți antioxidante.

INGREDIENTE: 250 ml iaurt grecesc rece, $\frac{1}{2}$ cană de fructe de pădure proaspete, $\frac{1}{2}$ cană de căpșuni, 1 banană, 2 lingurițe de miere, cuburi de gheață, frunze de mentă pentru ornat.

MOD DE PREPARARE:

Într-un blender se pun căpșunile și fructele de pădure spălate, banana feliată, mierea și câteva cuburi de gheață. Se toarnă apoi iaurtul rece și se mixează. Când a devenit spumos, se toarnă în pahare și se decorează cu frunze de mentă. Se servește imediat.





REGINA MARIA
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE

Dr. ELENA SELARU,
medic specialist pediatrie



O VACANȚĂ FĂRĂ GRIJĂ: cum protejăm sănătatea celor mici

Vacanța petrecută împreună cu copiii noștri poate oferi experiențe noi pentru întreaga familie. Dar aventurile în familie trebuie să fie pregătite astfel încât copiii să fie în siguranță în vacanță și toți membrii familiei să rămână sănătoși. Pentru a avea amintiri memorabile și a vă asigura că veți avea o vacanță reușită, ar fi bine să începeți cu pregătirea înainte de călătorie.

Trusa de prim ajutor

Siguranța începe de acasă și pentru asta este necesar

să vă construiți propria trusă de prim-ajutor, personalizată pentru toți membrii familiei. Aceasta ar trebui să includă plasturi, dezinfectante, medicamente pentru febră și dureri, soluții pentru înțepături de insecte și remedii împotriva indigestiei, unei posibile alergii. Dacă copilul are o afecțiune cronică, nu uitați tratamentele necesare. Dacă veți călători cu avionul, informați-vă ce medicamente puteți lua în bagajul de mână și dacă aveți nevoie de documente medicale justificative. Dacă cei mici au rău de mișcare, nu uitați de remedii care-i pot ajuta să călătorească fără probleme.

Trusa de igienă

Este important să vă luați periutele și pastele de dinți, săpun, șampon, produse de igienă

pe care le folosiți în mod curent. Piepteni, trusele de manichiură toate obiectele de igienă personală trebuie să le aveți cu voi în vacanță.

Protecția solară

Expunerea îndelungată la soare poate provoca arsuri și alte probleme de sănătate. Pentru a evita neplăcerile, **puneți în bagaj cremă de protecție solară cu factor ridicat (SPF 50+)** pentru întreaga familie. Dacă aveți tipuri diferite de piele, luați pentru fiecare membru al familiei crema de protecție solară potrivită și evident ochelarii de soare.

Haine adecvate în vacanță

Cu siguranță în bagaj veți pune haine pentru întreaga familie. Și pentru că e vară, e timpul pentru vestimentația în culori vibrante. Pe lângă buna dispoziție pe care v-o dau, culorile vibrante oferă vizibilitate, mai ales noaptea. Nu uitați de îmbrăcămintea care vă poate proteja de razele UV, șepci, pălării, piese vestimentare în culori deschise. Există chiar haine care au în țesătură protecție UV. Dacă vă propuneți să înotați, nu uitați de costumul de haine, iar dacă mergeți la munte, puneți în bagaj haine ceva mai groase pentru zilele și nopțile răcoroase. De asemenea, este bine să aveți și protecții de ploaie, pelerină, umbrelă.

Fără înțepături de insecte

În zonele cu multe insecte, folosiți spray-uri repelente adecvate vârstei copilului și îmbrăcămintea cu mâneci lungi în serile mai răcoroase. De asemenea, plasele de țânțari pot fi de mare ajutor în camerele de hotel sau în corturi. Nu uitați după ce vă plimbați prin iarbă să vă scuturați bine hainele, să faceți duș și să vă examinați pielea, să nu rămână vreo căpușă pe corp.

Atenție la iritațiile de la nisip, apă sărată și transpirație!

Nisipul, apa sărată și transpirația pot irita pielea sensibilă a copiilor, provocând disconfort și mâncărimi. Pentru a preveni aceste neplăceri, clătiți pielea copilului cu apă curată după bălăceală și ștergeți-l bine cu un prosop moale. Aplicați o cremă hidratantă sau un balsam calmant pentru a preveni uscarea pielii.

Hainele din bumbac sunt ideale pentru a absorbi transpirația și a reduce frecarea, iar pudra de talc poate ajuta la evitarea iritațiilor în zonele sensibile. Dacă apar iritații severe, utilizați o cremă cu zinc sau unguente speciale recomandate de medic.

În vacanță cel mai frumos lucru pe care îl poți lua cu tine e... timpul petrecut cu cei dragi!





Dr. GABRIELA MOGA,
medic specialist pediatrie



REGINA MARIA
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE

INSOLAȚIA ȘI DESHIDRATAREA în cazul copiilor

Temperaturile ridicate pot deveni periculoase pentru cei mici, insolația și deshidratarea fiind dintre cele mai frecvente probleme cauzate de expunerea excesivă la căldură. Este esențial să înțelegem cum să le prevenim și să le tratăm.

Ce este deshidratarea?

Deshidratarea apare atunci când organismul pierde mai multe lichide decât primește. Acest dezechilibru poate afecta funcțiile vitale. Copiii sunt mai vulnerabili la deshidratare decât adulții, deoarece au un metabolism mai rapid și un control slab al pierderii de lichide.

Ce este insolația?

Insolația apare atunci când organismul nu mai poate regla temperatura internă din cauza expunerii prelungite la soare. Hipotalamusul, partea creierului care controlează anumite

Atenție la semne! Nu știți când copiii sunt deshidratați și epuizați termic? Luați măsuri dacă acuză cele de mai jos:

- sete intensă;
- slăbiciune sau leșin, stare de letargie sau iritabilitate;
- crampe la nivelul brațelor, picioarelor sau stomacului;
- lipsă de poftă de mâncare, senzație de rău sau vărsături;
- durere de cap;
- transpiră foarte mult;
- pielea este palidă;
- au temperatura corpului de peste 38 de grade Celsius;
- au gura și buzele uscate, ochii sunt încercănați;
- nu au lacrimi când plâng;
- scade cantitatea de urină;
- pielea e lipsită de elasticitate.

Descoperă portofoliul
Aptamil® Junior, special
conceput să susțină sistemul
imunitar¹ al copilului tău.



FOARTE IMPORTANT: Laptele matern este cea mai bună hrană pentru copilul tău, astfel că alăptarea trebuie să dureze o perioadă cât mai îndelungată. Se recomandă alăptarea exclusivă cu lapte matern pentru sugarii cu vârsta de până la 6 luni. Produsele se folosesc numai la recomandarea medicului și numai după instruirea mamei privind utilizarea acestora. *Vitaminele C și D contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar. Vitaminele C și D se numără printre nutrienții prezenți în mod natural și în laptele matern. Produsele constituie doar o parte dintr-o alimentație diversificată. O cănuță reprezintă 235 ml de formulă de lapte preparată. Campania se desfășoară în perioada 01.06.2025-31.08.2025, în farmaciile Dr. Max de pe teritoriul României și online pe dmax.ro, în limita stocului disponibil. Produsele participante sunt: Aptamil Nutri-Biotik 3+ 800g. Imaginea produselor este cu titlu de prezentare.

Dr. Max ORS Săruri de rehidratare, 10 plicuri*

Pulbere pentru prepararea unei soluții orale de rehidratare. Ajută la compensarea pierderii de săruri minerale și lichide și la ameliorarea stării de deshidratare.



funcții ale corpului, stabilește temperatura organismului. De obicei, corpul uman este setat la o temperatură de 37°Celsius. Dacă organismul primește mai multă căldură decât eliberează, temperatura internă crește peste acest punct de referință și, astfel, apare insolația. Aceasta poate duce la febră mare, piele uscată și roșie, greață, vărsături, amețeli și chiar pierderea cunoștinței. **Insolația este o urgență medicală care pune viața în pericol!**

Cum puteți preveni deshidratarea și insolația celui mic

- Evitați expunerea directă a copilului la soare în intervalul 10:00-17:00. Căutați umbră!
- Evitați băuturile carbogazoase sau cele bogate în zahăr, care pot agrava deshidratarea.
- Includeți în alimentația zilnică fructe și legume cu un conținut ridicat de apă precum: pepene, castraveți, portocale.
- Să primească lichide în mod regulat, chiar dacă nu cere apă, și mai ales când face sport.
- Să evite joaca în aer liber când temperatura este peste 30°Celsius.
- Dați-i pălării cu boruri largi, șepci și haine lejere din bumbac și largi.
- Aplicați cremă de protecție solară cu SPF ridicat, peste 30.
- Asigurați-vă că cei mici petrec timp la umbră și iau pauze frecvente în locuri răcoroase.
- Faceți-i băi sau dușuri reci și stropiți-l cu apă pe piele sau pe haine.

Ce faceți în caz de deshidratare?

- Oferiți-i lichide treptat, în cantități mici, pentru a preveni vărsăturile.
- Folosiți soluții de rehidratare orală pentru a restabili echilibrul electrolitic.

Ce faceți în caz de insolație?

- Mutați copilul într-un loc răcoros, umbros.
- Dezbrăcați-l de hainele groase și aplicați comprese reci pe frunte, gât și încheieturi.
- Oferiți-i apă plată sau soluții de rehidratare orală.

Dacă simptomele persistă sau se agravează, solicitați ajutor medical urgent.

Este bine să știți

Nu lăsați niciodată un copil închis singur într-o mașină. Deschiderea geamului unei mașini parcate nu ajută la menținerea interiorului unei mașini suficient de rece. O mașină parcată se poate încălzi cu cel puțin 10°C în doar 10 minute. Țineți minte că cei mici nu ar trebui să doarmă în lumina directă a soarelui!

ATENȚIE! Dacă starea copilului nu se îmbunătățește sau apar simptome severe precum letargie extremă sau lipsa urinării timp de 6-8 ore, consultați un medic de urgență.

*Acest produs este un supliment alimentar și nu înlocuiește o alimentație variată și echilibrată. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului.



Calmează rapid mâncărimile pielii cauzate de 5 factori



**Înțepături de
insecte**



Arsuri solare



Urticarie



Dermatoze



Arsuri superficiale

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

IMPORTANȚA RELAXĂRII pentru sănătate

De multe ori, oboseala ne îndeamnă direct spre somn, în speranța că ne va aduce relaxarea de care avem nevoie. Chiar și în timpul somnului, gândurile și grijile se învârt în minte, astfel încât ne trezim cu o senzație de epuizare. Pentru a ne relaxa complet, **tensiunea interioară a corpului, emoțiile și mintea trebuie eliberate.**

Efectele lipsei de relaxare în corp

Trebuie să ne dăm seama că, dacă mintea este tensionată, stomacul va fi, de asemenea, tensionat. Și dacă stomacul este tensionat, întregul sistem circulator este, de asemenea, tensionat. Este un cerc vicios. Trupul și mintea sunt două fețe ale unei singure realități și se sprijină reciproc. Din cauza modului în care trăim, **stresul se acumulează în corpul nostru și ne erodează sentimentul de stare de bine.** Prin îngrijirea corpului nostru și prin încorporarea momentelor de relaxare profundă în viața de zi cu zi, reducem stresul, anxietatea și iritarea și ne echilibrăm corpul și mintea.

Din când în când trebuie să ne oprim, să ne readucem starea de prezență în corpul nostru și să ne relaxăm. În caz contrar, tensiunea se acumulează și ne putem pierde cumpătul foarte ușor și să acumulăm frustrări.

Efectele lipsei relaxării asupra stării psihice

Tulburările psihice sunt rezultatul unei activități mentale excesive. Mintea este un vortex de fantezii, confuzii și oscilații. De-a lungul vieții



DELIA IOANA KALAPODAS,
instructor yoga și Pilates

noastre, experiențele înregistrate de conștiința noastră sunt acumulate în corpul mental. Din când în când, acestea explodează, afectând corpul, mintea, comportamentul și reacțiile noastre. Când suntem triști, furioși sau iritați, adesea atribuim acea condiție a minții unei cauze superficiale. Dar cauza care stă la baza comportamentului anormal constă în tensiunile acumulate pe planul mental. Prin relaxare mai profundă ne putem permite să ne scufundăm adânc în profunzimile minții subconștiente, eliberând astfel și relaxând tensiunile mentale și stabilind armonie în toate fațetele ființei noastre.



Ascultarea muzicii liniștitoare este, de asemenea, o modalitate excelentă de a atinge o stare de relaxare. Dacă nu ați încercat până acum, yoga nidra este o modalitate excelentă de a vă elibera de stres. La fel și ascultarea meditațiilor ghidate.

Metode simple și eficiente de relaxare

Uneori poate fi extrem de simplu, găsiți un loc unde să vă întindeți și să nu fiți deranjați. Relaxați corpul și urmăriți respirația. Concentrați-vă doar pe anumite părți ale corpului dumneavoastră. Umerii sunt adesea un loc bun pentru a ne îndrepta atenția: „Respirând, sunt conștient de umerii mei. Expirând, îmi relaxez umerii și eliberez tensiunea.” După ce vă relaxați în felul acesta pentru câteva minute, veți avea mai multă energie fizică și claritate mentală.

„Scanarea” corporală

Iată o altă modalitate prin care vă puteți relaxa corpul și mintea. Stați întinși pe spate, cu brațele pe lângă corp, palmele orientate în sus. Respirați profund în timp ce vă îndreptați

atenția asupra fiecărei părți a corpului, din vârful capului până la degetele de la picioare. Puteți începe cu părul, scalpul, fruntea și așa mai departe. Pentru fiecare parte a corpului, spuneți în gând: „Relaxează acum scalpul și fiecare fir de păr. Relaxează fruntea, strâncenele, spațiul dintre sprâncene, ochii, obrații, nasul... etc până „scanați” întreg corpul. Reamintiți-vă, ori de câte ori vă simțiți tensionați, să luați o scurtă pauză în care să respirați conștient, să simțiți tensiunile din corp și să aduceți relaxarea în acele zone.

ÎNOTUL: beneficii pentru corp și minte

Vrei să scapi de kilogramele în plus? Ei bine, înotul este unul dintre sporturile indicate dacă dorești să slăbești, fiind o modalitate eficientă de a arde calorii.

Ne răcorim, ne tonifiem și ne relaxăm sistemul nervos – toate în același timp.

Apa este mediul primordial în care ne-am dezvoltat în burtica mamei, de aceea legăturile psihologice pe care le facem cu acest element sunt legate de o stare de pace și de bine. Și chiar dacă nu am învățat să înotăm, iar unora chiar le este teamă de a se afla în apă adâncă, există soluții la îndemână, cum ar fi dispozitivele plutitoare, pentru a intra în siguranță în contact cu apa și a accesa beneficiile provenite din mediul acvatic.

Studiile legate de imersia în apă **indică efecte pozitive pentru creierul uman:** stimulează circulația la nivelul capului, activarea cortexului cerebral, declanșarea funcțiilor executive și producția de neurotrofine, acea familie de proteine responsabile de supraviețuirea, proliferarea și diferențierea neuronilor din sistemul nervos central și periferic.

Iar pentru cei care nu doar plutesc ci chiar se deplasează în înot, atunci lista de beneficii se lungeste simțitor. În primul rând, apa ia din presiunea depusă pe

articulații și tendoane, deci **este o formă excelentă de sport pentru persoanele afectate ortopedic sau de reumatism.**

În al doilea rând, înotul lucrează în mod natural întregul schelet și toată musculatura, întrucât fiecare parte din corp participă la mișcare. În ultimul rând, **înotul intensifică blând ritmul cardiac și pe cel respirator**, antrenând inima și plămânii fără să îi suprasolicite ca la alergare, de exemplu.

Iar dacă înotăm în mare, pielea noastră e atinsă și de efectele pozitive ale sării și celorlalte minerale prezente în apă care au efecte regeneratoare și reparatoare pentru epidermă.

Așadar, la cât mai multe scufundări plăcute în acest sezon estival!

Dr. Max Magnesium Complex, 20 cpr. eff.*

Contribuie la functionarea normală a sistemului muscular și a celui nervos, la reducerea oboselii și extenuării și la menținerea sănătății psihice.

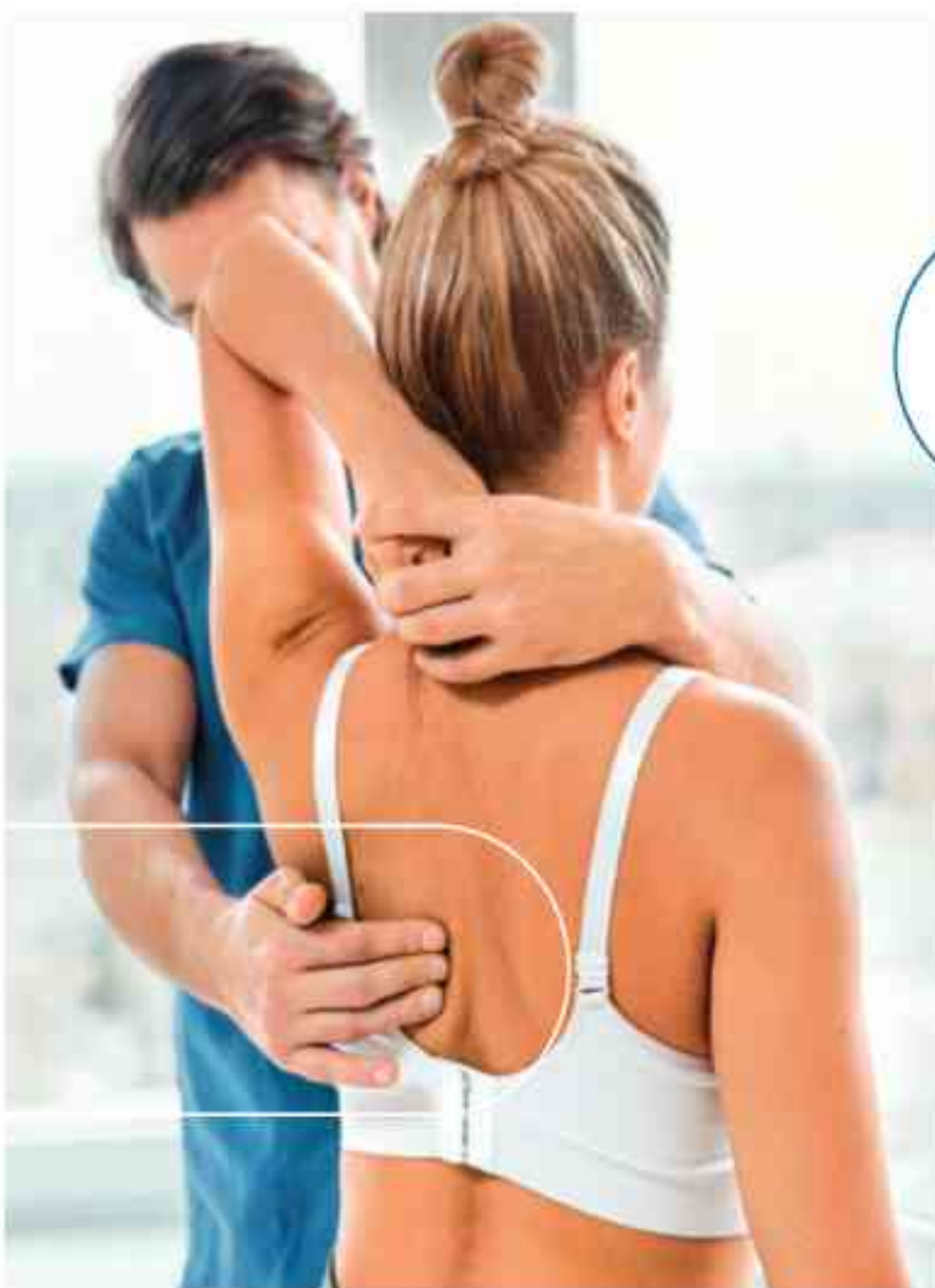


*Acest produs este un supliment alimentar și nu înlocuiește o alimentație variată și echilibrată. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului.

Nu uita să te hidratezi!



- ✓ **Menține balanța electrolitică**
- ✓ **Contribuie la reducerea oboselii**



Cum ameliorăm LORDOZA LOMBARĂ?

Lordoza lombară este curbura coloanei vertebrale din zona inferioară a spatelui. Când această curbă este excesivă pot apărea dureri de spate și disconfort general. O serie de factori, de la postură vicioasă până la sarcină, pot agrava durerea. Există însă și soluții pentru remedierea acestei probleme.

Exerciții fizice. Unul dintre obiectivele principale ale exercițiilor pentru lordoza lombară este reducerea durerii. Dacă le executați incorect, exercițiile pot înrăutăți problema, așa că aveți grijă și cereți sfatul unui kinetoterapeut. Executate însă ca la carte



Dr. DANIEL ALEXANDRU MEDELET,
medic specialist neurologie



REGINA MARIA
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE

acestea contribuie la echilibrarea musculaturii și la reducerea curburii excesive.

Sunt mai multe tipuri de exerciții pentru corectarea posturii:

- **stretching pentru flexorii șoldului** – mușchii flexori ai șoldului pot fi tensionați și pot accentua lordoza. Exercițiile de întindere pot ajuta la relaxarea acestora.
- **exerciții pentru întărirea mușchilor abdominali** – o musculatură abdominală slabă poate duce la o postură incorectă.
- **exerciții pentru întărirea mușchilor fesieri și ai spatelui** – acestea ajută la menținerea unei alinieri corecte a bazinului.

Yoga și Pilates. Aceste practici pot contribui la corectarea posturii, la flexibilitate și la întărirea musculaturii de susținere a coloanei vertebrale.

Medicamente. Analgezicele și antiinflamatoarele pot fi utilizate pentru gestionarea durerii, dar sunt soluții temporare.

Orteze lombare. În cazurile severe, medicul poate recomanda o orteză lombară pentru a susține spatele și a reduce durerea.

Dr.Max⁺

Descoperă Dr. Max Sun Care

Pentru o vară fără griji, plină de bucurie și energie, produsele de protecție solară **Dr. Max Sun Care** oferă îngrijirea de care pielea ta are nevoie. Vizitează cea mai apropiată farmacie Dr. Max și pregătește-te pentru o vară minunată!

EXCLUSIV în

Dr.Max⁺





SENSIBILITATEA DENTARĂ VARA

Vara aduce odată cu temperaturile ridicate și tentația de-a consuma băuturi reci, acidulate și multă înghețată, dar pentru unii aceste plăceri sunt însoțite de un disconfort neplăcut: sensibilitatea dentară. Dacă simțiți o durere bruscă și ascuțită atunci când consumați alimente reci, e posibil să aveți dinți sensibili.

De ce devin dinții mai sensibili vara?

Anumite activități pot provoca o durere scurtă și ascuțită în dinți. De exemplu, e suficient să consumați alimente reci, ca să apară durerea. Schimbările bruște de temperatură – de la băuturi fierbinți la cele reci – pot determina contracții și dilatări ale smalțului, favorizând apariția microfisurilor. Înghețata poate accentua și ea această sensibilitate.

Cum tratați sensibilitatea dentară?

- **Alegeți o pastă de dinți pentru dinți sensibili**, care conține ingrediente precum nitrat de potasiu sau fluor, care ajută la reducerea sensibilității. Apa de gură poate ajuta și ea la blocarea durerii dinților sensibili.

- **Faceți o vizită la stomatolog.**

Acesta vă poate aplica fluor în zonele sensibile ale dinților, lucru care poate ajuta la întărirea smalțului dinților și la alinarea durerii. Fluorul poate fi aplicat sub formă de geluri, lacuri sau în cadrul tratamentelor stomatologice. Medicul poate identifica cauza exactă și poate recomanda tratamente personalizate, cum ar fi sigilarea dentară sau aplicarea de lacuri protectoare. Așa că, dacă persistă problemele mai mult de două săptămâni este necesară vizita la stomatolog.

- **Spălați-vă pe dinți de două ori pe zi folosind o periuță de dinți cu peri moi.** Faceți mișcări ușoare atunci când vă periați. Folosiți o pastă de dinți cu fluor, evitați pastele de dinți abrazive. Nu uitați de ața dentară, utilizați-o cel puțin o dată pe zi.

elmex®

Activează calmarea
imediată* a
sensibilității dentare



Calmare imediată* și de
durată a durerii cauzate de
sensibilitatea dentară



Pasta de dinți elmex Sensitive Professional este un dispozitiv medical, citiți cu atenție instrucțiunile de pe ambalaj. *Pentru calmarea imediată, aplicați direct cu degetul pe dintele sensibil și masați ușor timp de 1 minut. Pentru calmarea de durată, aplicați pasta pe o periuță de dinți cu peri moi și periați dinții de 2x/zi. Copii cu vârsta sub 12 ani: nu se folosește aplicarea cu degetul pentru calmarea imediată a durerii. Dinții sensibili pot indica o problemă care trebuie tratată de către un medic stomatolog.

elmex.ro

Alege certitudinea

HOROSCOP

Berbec 21.03-20.04

Șarmul Berbecilor poate atrage și atenție nădărită, ba chiar invidie. Fiți atenți cui vă expuneți planurile, cel mai bine urmăriți-vă obiectivele cu discreție, fără prea mare tam-tam.

Rac 22.06-22.07

Dacă vă ascultați intuiția și nu ce zic prietenii, rudele, colegii și așa mai departe, veți putea lua cele mai înțelepte decizii care vă vor aduce împlinire financiară și sufletească.

Balanță 23.09-22.10

Relațiile de prietenie false se vor încheia vara aceasta. Țineți minte că dacă o relație s-a terminat, este spre binele vostru și Universul „face curat” în viața voastră. Deci, nu e nicio pierdere!

Capricorn 22.12-20.01

Pentru Capricorni apar primele roade ale muncii susținute. Bucurați-vă de ele și continuați să munciți în același ritm, preocupându-vă de starea de sănătate (mișcare, odihnă, alimentație echilibrată).

Taur 21.04-21.05

Nativii zodiei sunt sfătuiți să învețe să spună „nu” atunci când simt, pentru a evita suprasolicitarea și frustrările. Și să aibă curaj să ceară ajutor atunci când au nevoie.

Leu 23.07-22.08

Vara aceasta Leilor li se cere răbdare, să acționeze cu calm și să nu ia decizii pripite pe care să le regrete mai târziu. Respirați profund de câteva ori înainte de a da o replică acidă.

Scorpion 23.10-21.11

Scorpionii vor fi deosebit de sensibili vara aceasta. Veți trăi momente intense de reconectare cu cei dragi și de exprimare a recunoștinței că aveți aceste persoane în viața voastră.

Vărsător 21.01-18.02

Vărsătorii sunt norocoși vara aceasta, vor apărea noi oportunități „de creștere” (avansare în carieră sau proiecte noi) și își vor folosi din plin creativitatea și pasiunea de a face lucruri „altfel”.

Gemeni 22.05-21.06

Vara aceasta Gemenii sunt plini de elan, au o dorință enormă de perfecționare. Este posibil să apară noi oportunități și chiar să-și schimbe profesia, alegând calea sufletului.

Fecioară 23.08-22.09

Este momentul să luați o pauză de relaxare. Mergeți în vacanță cel puțin două săptămâni sau, dacă nu puteți, faceți-vă timp pentru activități care să vă relaxeze și să vă încarce sufletul.

Săgetător 22.11-21.12

Mențineți atenția asupra obiectivelor stabilite la începutul anului, pentru a împinge lucrurile în vederea materializării. Este timp și pentru relaxare, fără a scăpa din vedere „scopul”.

Pești 19.02-20.03

Pentru nativii acestei zodii, vara aceasta va fi despre conectarea cu familia, prietenii și oamenii dragi, de acolo vine „încărcarea cu energie” pentru proiectele viitoare.

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

BRAND RECOMANDAT
DE 100.000
DE DERMATOLOGI
DIN LUME*

*Căutarea online în baza de dermatocosmetice, realizată de către Agfina și alți parteneri între februarie 2023 și
Mai 2023, implicând dermatologi din 14 țări reprezentând mai mult de 80% din PIB-ul de la nivel mondial.

NOU
EFFACLAR A.Z.
GEL-CREMĂ

COMPLEX ACIZI [SALICILIC + AZELAIC + HIALURONIC] + ZINC

CORECTEAZĂ
IMPERFECTIUNILE RECURENTE
ÎN 7 ZILE**
ȘI SEMNELE DE ÎMBĂTRÂNIRE

EFFACLAR A.Z.
GEL-CRÈME

ANTI-IMPERFECTIONS
ANTI-MARQUES, ANTI-RIDES
ANTI-IMPERFECTIONS, ANTI-MARQUES
ANTI-WRINKLES GEL-CREAM

AVEC DE L'EAU THERMALE
DE LA ROCHE-POSAY

*Căutarea online în baza de dermatocosmetice, realizată de către Agfina și alți parteneri între februarie 2023 și
Mai 2023, implicând dermatologi din 14 țări, reprezentând mai mult de 80% din PIB-ul de la nivel mondial.

**Căutarea online și auto-evaluare: 81 de subiecți, 7 aplicații pe zi.

Antrenați-vă mintea!

Foarte serios, solemn		Astfel		Prima literă a alfabetului grecesc		Pată, în centru!		Sfârșitul filozofului!
Comprimată, îndesată		Fugit din închisoare				H ₂ O (pl.)		Unealtă de tors lână
							Folosință, întrebuințare	
							Impunător, chipeș	
În josul văii, spre vărsare					Transmitere a mingii (pl.)			
Simț cu care se percep sunetele					În mijlocul flajului!			
			Naval, în centru!				Este atras de magnet	
			Căzuți pe câmpul de luptă				Se tunde de pe oale	
	Este mai mic decât muntele					Acela		
	Nisip, fără marginii!					Nu e bună		
				Simbolul național al Canadei				
				Penel				
Gazetă, jurnal					Cea mai mare diviziune a timpului geologic			Tipograf, în trecut
Semafor								
		3,14						
		A primit o sumă de bani						

De ce este benefic să dezlegăm cuvinte încrucișate? Pentru că rezolvarea integramei reduce stresul, îmbunătățește memoria, crește puterea de concentrare, stimulează gândirea logică, îmbogățește vocabularul. Spor la dezlegat!

T	A	S	A	C	N	I		I	P
	N	O	E		P	O	T	S	
R	A	T	R	A		R	A	I	Z
A	L	A		L	A	E	D		U
T		R	E	I	F		A	V	A
E	S	A	P		L	A	V	A	
Z	U		A	T	A	S	E	R	P
	F	O		A		A		G	

L'ERBOLARIO

Secretul unui bronz frumos și sănătos

EXCLUSIV în

Dr.Max⁺



Produsele L'Erborario de protecție solară conțin uleiuri foarte hrănitoare, care protejează eficient împotriva radiațiilor UVA și UVB, ajută la prevenirea formării ridurilor, mențin pielea catifelată și elastică.

