

# Sănătate Dr. Max

Revistă  
oferită  
CADOU



5

ani de grijă  
împreună

Descoperă  
revista online aici:



Alimente care  
dau energie

Gastroenterocolita la copii:  
simptome, tratament, prevenție

# Avem grijă de imunitatea familiei tale.

De aceea, ți-am pregătit  
o selecție de produse marcă  
proprie Dr. Max care conțin  
vitamine, minerale și tot ce  
ai nevoie pentru a-ți proteja  
familia în această primăvară.



DR. MAX ZINC 15 MG | DR. MAX MULTIVITAMIN KIDS PENTRU COPII  
DR. MAX MULTIVIT 10 | DR. MAX VITAMIN C LONG EFFECT 500 MG  
DR. MAX VITAMIN B COMPLEX FORTE | DR. MAX MAGNESIUM B6 250 MG  
DR. MAX KIDS GUMMIES BEARS | DR. MAX MULTIVITAMIN GENERATION 50+

**Dr.Max<sup>+</sup>** Farmacie

\*Acele produse sunt suplimente alimentare și nu înlocuiesc  
o alimentație sănătoasă și echilibrată. Se recomandă citirea  
cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj.

## Sănătate

- 04** Dr. Max, de 5 ani alături de oameni
- 06** O primăvară plină de sănătate cu Școala de grijă Dr. Max
- 08** Farmacistul Dr. Max ne vorbește despre alergiile de primăvară
- 10** Din ce în ce mai mulți prieteni

## 12 Noutăți din portofoliul de produse Dr. Max

- 14** Gastritele și ulcere la stomac recidivează primăvara
- 18** Cum recunoaștem astenia de primăvară?
- 20** Infecțiile respiratorii: cauze și tratament
- 22** Aritmia cardiacă – probleme cu ritmul inimii

## Îngrijire și frumusețe

- 24** Vitamine și minerale pentru frumusețea tenului
- 26** Acneea, cea mai frecventă afecțiune a pielii la tineri

## Alimentație sănătoasă

- 30** Ce plante culegem primăvara?
- 32** Cum combatem anemia
- 34** Ce mâncăm când avem ulcer?
- 35** Alimente care dau energie

## Mama și copilul

- 36** Gastroenterocolita la copii: simptome, tratament, prevenție
- 38** Roseola Infantum, a șasea boală a copilăriei

## Psihologie

- 40** Vrei dreptate sau vrei liniște?

## Activitate fizică

- 42** Sportul în aer liber

## Recuperare medicală

- 44** Durerile cervicale

## Îngrijire orală

- 46** Cum prevenim cariile?

## Divertisment

- 48** Horoscop
- 50** Antrenează-ți mintea!

# 5

ANI DE DR. MAX



## DR. MAX, DE 5 ANI ALĂTURI DE OAMENI

### La Dr. Max punem mereu oamenii pe primul loc.

Am început această promisiune și misiune de grijă acum 5 ani. Astăzi, cu o rețea extinsă de farmacii și servicii online, am confirmat că suntem un partener de încredere pentru oameni.

Această aniversare este mai mult decât un moment de reflecție, este un nou angajament de grijă pentru viitor: **continuăm să fim partenerul tău de încredere în sănătate, îngrijire și frumusețe.**

### Ce a însemnat Dr. Max pentru oameni? Acces la sfaturi specializate și produse pentru toate nevoile:

- + **Farmacii profesioniști**, dedicați și bine pregătiți, care oferă sfaturi adaptate nevoilor fiecărui pacient, de la prevenție la tratament.
- + **Prevenție**: oferim o gamă largă de produse care să te ajute să ai grijă de tine și de familia ta zi de zi. Fie că vrei să îți susții imunitatea cu vitamine și suplimente, să ai un sistem digestiv echilibrat, oase puternice sau mai multă energie, vei găsi întotdeauna soluțiile potrivite.
- + **Îngrijire**, printr-o ofertă variată de produse dermato-cosmetice create pentru diverse nevoi, inclusiv pentru pielea sensibilă a copiilor.
- + **Tratamente accesibile**, prin medicamente compensate și alternative mai accesibile, datorită gamei de produse marcă proprie Dr. Max.



**Din 2020, de când ne-am lansat, ne-am dezvoltat și am inovat continuu, pentru a răspunde nevoilor voastre:**



**Peste 50 de locații HIPER Dr. Max**

Primul Hiper Dr. Max s-a deschis în noiembrie 2021. Astăzi, rețeaua include peste 50 de locații, unde găsești o gama diversificată de produse: cosmetice, dermato-cosmetice, produse pentru mame și copii, suplimente alimentare, vitamine și minerale, remedii naturiste, alimentație sănătoasă și aparatură și dispozitive medicale.



**Peste 900 farmacii de proximitate, în toate regiunile țării**

În ultimii 5 ani ne-am dublat numărul farmaciilor de proximitate pentru a fi cât mai aproape de tine. Astăzi, cu peste 900 de locații, îți oferim acces la o gamă variată de medicamente și servicii farmaceutice, alături de farmaciști pregătiți să te îndrume cu grijă.



**E-shop drmax.ro, acces mai simplu la sănătate**

În 2020, am creat E-shop-ul drmax.ro pentru a-ți oferi acces simplu și rapid la soluțiile de care ai nevoie. Astăzi, este cel mai mare e-shop de sănătate din România, cu peste 30.000 de produse. Comanzi ușor, cu livrare acasă, oriunde în țară, sau cu ridicare din farmacie prin Click & Collect.



**Inovația gamei marcă proprie Dr. Max**

Cu peste 550 de produse marcă proprie, oferim mereu soluții de calitate, sigure și eficiente la prețuri accesibile, pentru prevenție, tratament și îngrijire zilnică.

**Îți mulțumim!**

De-a lungul acestor 5 ani fiecare produs, fiecare serviciu este gândit din grijă pentru tine, pentru că sănătatea ta este prioritatea noastră. Privim înainte cu aceeași dedicare, dorind să-ți oferim soluții și sprijin real pentru un stil de viață sănătos și echilibrat. Mulțumim că ne ești alături!

La **Școala de Grijă Dr. Max**, farmaciștii noștri îți oferă informații utile și de încredere despre provocările sezonului de primăvară, pentru ca tu și familia ta să treceți cu bine prin această perioadă de tranziție.

Școala  
de grijă



## O primăvară plină de sănătate cu ȘCOALA DE GRIJĂ DR. MAX

Vine primăvara, sezonul trezirii la viață, după o perioadă în care ne-am confruntat cu temperaturi scăzute, alimentație mai săracă în vitamine și expunere limitată la soare, putem resimți efectele: oboseală, lipsă de energie, imunitate scăzută.

Prin **Școala de Grijă Dr. Max**, farmaciștii Dr. Max sunt alături de tine oferindu-ți informații esențiale despre sănătate, prevenție și îngrijire. O primăvară plină de energie începe cu alegerile potrivite pentru organism, iar specialiștii Dr. Max, prin sfaturi utile și

recomandări avizate, sunt alături de tine și de toți cei dragi pentru a vă ajuta să vă recăpătați energia și să vă bucurați de acest nou început. Iată câteva lucruri de avut în vedere odată cu schimbarea sezonului.

### Deficitul de vitamine și minerale

Alimentația în timpul iernii poate fi mai săracă în legume și fructe proaspete și astfel există riscul

de a dezvolta anumite carențe de vitamine și minerale (în special vitaminele C, D și mineralele precum fierul, magneziu).

## **Imunitatea slăbită și alergiile sezoniere**

După perioada de iarnă în care organismul a fost expus virusurilor și bacteriilor, sistemul nostru imunitar poate fi suprasolicitat. Odată cu venirea primăverii, îl putem susține în perioada de tranziție dintre sezoane menținând o dietă echilibrată și un stil de viață activ. Dacă este necesar, la recomandarea unui medic, suplimentele alimentare ne pot veni în ajutor în această perioadă. Un alt factor de luat în considerare sunt alergiile sezoniere. În farmaciile Dr. Max, colegii noștri vă așteaptă cu sfaturi și recomandări personalizate, pentru a ameliora simptomele astfel încât să te poți bucura de primăvară.

## **Astenia de primăvară**

Este o condiție neplăcută, caracterizată prin fluctuații de dispoziție, oboseală, irascibilitate. Se poate combate printr-o alimentație bogată în verdeturi, legume și fructe, o hidratare corespunzătoare, mișcare, relaxare și expunere la lumina soarelui.

## **Cum ne îngrijim sănătatea primăvara?**

### **Dieta echilibrată și hidratarea sunt cheia.**

Consumul zilnic de fructe și legume de sezon zilnic, prin conținutul bogat de vitamine și minerale, ne va susține organismul și ne va da un „boost” pentru imunitate. Dacă ne vom și hidrata corespunzător, vom susține foarte bine sănătatea organismului. La nevoie, medicul poate recomanda și anumite suplimente alimentare (vitaminele C, D, zinc sau fier).

### **Faceți mișcare la soare.**

Activitatea fizică în aer liber are beneficii atât pentru corp, cât și pentru minte. Mișcarea te ajută să fii mai în formă și ține la distanță anxietatea și depresia. Aceasta datorită faptului că în timpul activităților fizice este stimulată producerea serotoninei, hormonul fericirii.

### **Atenție la sănătatea pielii și părului.**

După iarnă, pielea poate fi deshidratată, iar părul lipsit de vitalitate. Cere sfatul specialiștilor Dr. Max pentru a-ți recomanda soluții și produse de îngrijire adaptate nevoilor specifice ale acestui sezon.

## **Nu uitați: împreună învățăm să fim bine!**

La Dr. Max, prevenția și îngrijirea constantă a sănătății sunt misiunea noastră! La **Școala de Grijă Dr. Max**, farmaciștii noștri te așteaptă cu cele mai bune sfaturi și recomandări, pentru ca fiecare să poată face alegerile potrivite pentru un stil de viață sănătos.

Fie că ai nevoie de un sfat personalizat pentru suplimentele potrivite sau de recomandări pentru îngrijirea pielii și părului, farmaciștii Dr. Max sunt mereu gata te ghideze în alegerea celor mai bune soluții. Să ne bucurăm de primăvară cu energie, sănătate și grijă pentru toată familia!



Farmacist  
Kristina Laura Marinoiu



Scoala  
de grijă



## FARMACISTUL DR. MAX ne vorbește despre alergiile de primăvară

Primăvara poate da multe bătăi de cap celor care suferă de alergii sezoniere. Aceștia se confruntă cu strănuturi repetate, congestie și secreție nazală, lăcrimare sau mâncărimea nasului și ochilor.

### Ce este alergia?

Alergia reprezintă o reacție exagerată a sistemului imunitar după contactul cu substanțe din mediul înconjurător (alergenii). Alergenii sunt substanțe inofensive pentru majoritatea oamenilor, dar pe care unele organisme le percep ca agenți cu potențial amenințător. Acestea reacționează exagerat la contactul cu alergenii prin crearea de anticorpi și, în cele din urmă, prin eliberarea de histamină și de alte substanțe implicate în procesul alergic. Histamina, împreună cu aceste substanțe, sunt cele care provoacă simptomele alergiei.

**Primăvara se declanșează rinita alergică sezonieră** (febra fânului) ca urmare a expunerii la polenul plantelor sau la mucegai.

### Cauzele alergiilor de primăvară

Polenul este cel mai important alergen în cazul alergiilor de primăvară și este reprezentat de particule mici eliberate în aer de copaci și ierburi cu scopul de a fertiliza alte plante. Producția de polen apare din luna februarie și atinge apogeul în luna aprilie. Polenul arborilor



este vinovat pentru majoritatea alergiilor de primăvară – mesteacănul, ulmul, arțarul, frasinul alb, plopul și salcia fiind cei mai incriminați factori declanșatori, dar și polenul de graminee. Mucegaiul este un alt factor declanșator al alergiilor de primăvară. El produce spori care ajung în aer, mai ales când atmosfera este uscată și bate vântul. Sporii de mucegai și mucegaiul se găsesc în locuri umede: iarba, pe frunzele căzute și grămezile de compost.

### Care sunt simptomele specifice?

Acestea variază de la o persoană la alta și pot fi: rinoree, strănut, lăcrimarea ochilor, mâncărimi la nivelul nasului și ochilor, umflarea ochilor, pierderea mirosului, respirație șuierătoare, iritabilitate, lipsă de concentrare. **Alergenii din aer pot declanșa astmul**, o afecțiune în cazul căreia căile respiratorii se îngustează, fapt ce duce la o respirație dificilă și șuierătoare.

### Sfaturi pentru gestionarea alergiilor de primăvară:

- Folosiți aerul condiționat și purificatoarele de aer pentru a împiedica pătrunderea polenului în casă.
- Evitați aerisirea directă a camerei, mai ales dimineața, în zilele cu vânt.
- Stați cât mai mult în interior, în momentele în care polenul din atmosferă este la apogeu.
- Purtați ochelari când ești afară.
- Nu uscați hainele în aer liber.

### Tratament

Pe lângă limitarea expunerii la polen, există anumite medicamente cu sau fără prescripție medicală care ajută la ameliorarea simptomelor alergiei la polen:

- decongestionante – ajută la ameliorarea congestiei nazale și desfundă nasul;

### Cum diferențiem rinita alergică de o răceală obișnuită?

Spre deosebire de răceală, care este cauzată de virusuri și este contagioasă, rinita alergică este o reacție exagerată a sistemului imunitar la un alergen.

- antihistaminice sistemice – reduc simptomele neplăcute prin blocarea histaminei;
- corticoizi – antiinflamatoare ce reduc procesul inflamator și blochează reacțiile alergice;
- picături de ochi cu substanțe antihistaminice și decongestionante;
- imunoterapia alergen-specifică - ameliorează simptomatologia și previne reacțiile alergice.

Împotriva rinitei alergice se pot administra următoarele:

- spray cu soluție salină – îndepărtează alergenii și ușurează respirația;
- suplimente cu Omega 3 suprimă procesele inflamatorii și alergice;
- vitamina D3 reduce declanșarea alergiilor și exacerbarea astmului bronșic;
- quercetina - contribuie la blocarea producției de histamină;
- probiotice- împiedică declanșarea alergiilor;
- ceai de trei frați pătați menține sănătatea aparatului respirator;
- tinctură de coacăz negru – benefică în tratarea alergiilor.

**Proiect de responsabilitate socială, susținut de Dr. Max**



## Din ce în ce **MAI MULȚI PRIETENI**

Cu sprijinul Farmaciilor Dr. Max, asociația **Niciodată Singur – Prietenii Vârstnicilor** a reușit în ultimii patru ani să schimbe viețile a sute de vârstnici singuri din 11 orașe ale României, să le fie alături și să intervină cu succes în problema izolării sociale.

### **Centrele de Socializare ale Seniorilor din București și Ploiești**

Deschis în 2022, **Centrul de Socializare al Seniorilor din București**, de pe Intrarea Mântuleasa nr. 4 găzduiește de luni până vineri zeci de seniori care participă la activitățile organizate de asociație pentru dânsii în fiecare dimineață. Aceștia se pot bucura de ateliere creative, vizite la muzee, sesiuni de informare cu diverși specialiști, sesiuni de yoga sau dans, ateliere de nutriție, digitalizare și multe alte activități menite să îi mențină activi, informați și sănătoși.

Cei aproape 250 de seniori membri ai Centrului se bucură și de mese tematice de sărbătoare de Paște, Crăciun și Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice (1 octombrie) alături de prietenii făcuți în programele organizației și împreună cu sutele de voluntari ai asociației. Fiecare eveniment este o ocazie de a însenina și a aduce primăvara în viețile acestor seniori!

Și **Centrul deschis în Ploiești** în octombrie 2024 este la mare căutare în rândul seniorilor din oraș. Aceștia se pot bucura de aceleași beneficii în spațiul de pe Str. Andrei Mureșanu nr. 20. Activitățile diverse au făcut ca ușile noastre să se deschidă în fiecare dimineață de luni până

vineri pentru din ce în ce mai mulți seniori, așa că grupul din Ploiești a ajuns la aproape 100 de prieteni și întâmpină primăvara cu bucurie și multă culoare.

## Comunitățile „Prietenii Vârșnicilor”

De comunități puternice și prietenii încheiate se pot bucura și vâșnicii din **Brașov, Brăila, Constanța și Cluj-Napoca**, unde echipele locale organizează activități săptămânale din cele mai diverse pentru cei peste 150 de seniori participanți în toate cele 4 locații. Deși aflate în orașe și regiuni diferite ale țării, multe dintre ideile de ateliere sunt comune – de la

*„Este clar că nevoia de socializare a seniorilor din orașele în care suntem prezenți și nu numai este una acută și în continuă creștere. Vorbim zi de zi cu zeci de persoane care nu mai au contexte de prietenie, persoane dragi alături sau măcar pe cineva cu care să mai schimbe o vorbă și considerăm că este nu doar o datorie, ci un privilegiu să putem construi pentru aceștia comunități puternice în care să poată găsi resursele de care au nevoie, să poată crea prietenii noi și unde să simtă că sunt respectați și valorizați.”*

Valentin Georgescu  
(manager programe comunitare)

vizite ale unor medici specialiști pregătiți să răspundă la întrebări până la îndeletniciri mai practice, cu multe creații care ies din mâinile dibace ale vâșnicilor. Este bine cunoscut că mâinile ocupate țin și mințile agere, iar cheful de vorbă este mai mare când ai și ceva interesant de făcut.

## Noua Cameră de Socializare a Seniorilor

Anul 2025 a început cu lansarea unui spațiu nou în care vâșnicii din cartierul Pantelimon pot petrece timp, socializa sau se pot bucura de activități împreună cu voluntarii prezenți la **Camera de Socializare a Seniorilor**. Am adus prietenia în cartier! Spațiul deschis într-un efort comun al asociației Niciodată Singur – Prietenii Vârșnicilor cu Farmaciile Dr. Max și Kaufland România așteaptă seniorii singuri în fiecare zi între orele 9-17.

**Detalii: 0753.314.888**



### **Dr. Max Ceai hepato-biliar, 20 plicuri\***

Contribuie la funcționarea normală a ficatului și susține digestia.



### **Dr. Max Laxego, 30 comprimate\***

Susține digestia, contribuie la stimularea mișcării gastrointestinale și la producerea fluidelor digestive.

## **NOUTĂȚI DIN PORTOFOLIUL DE PRODUSE DR. MAX**

### **Dr. Max Ceai Urologic, 20 plicuri\***

Amestecul de ierburi susține buna funcționare a tractului urinar.



### **Dr. Max Apetys Sirop Kids, 150 ml\***

Combi-nația de extracte din plante și vitamine stimulează apetitul, digestia și contribuie la funcționarea normală a tractului intestinal.

\*Acele 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 Cranberries Sirop, 120 ml\*

Susține funcționarea normală a sistemului imunitar, ajută la menținerea sănătății căilor urinare, contribuind la reducerea manifestărilor neplăcute de la nivel urinar.



## Dr. Max Omega Smart Chews, 30 jeleuri\*

Jeleuri moi cu aromă de lămâie, lime și de fructul pasiunii, fără gust de pește. Contribuie la menținerea funcției normale a creierului și a vederii normale.

## NOUTĂȚI DIN PORTOFOLIUL DE PRODUSE DR. MAX

### Dr. Max Glucosamine Plus Curcumin, 120 comprimate filmate\*

Sulfatul de glucozamină servește ca element esențial de construcție a unității cartilajului articular. Vitamina C contribuie la formarea a colagenului pentru funcționarea normală a sistemului osos și a ligamentelor.



### Dr. Max Morning Restart, 20 comprimate efervescente\*

Conține electrolți și colină, care contribuie la menținerea funcției hepatice normale.



\*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. ANTONELLA IONESCU,  
medic primar gastroenterologie



REGINA MARIA  
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE

## GASTRITELE ȘI ULCERE LA STOMAC recidivează primăvara

Majoritatea oamenilor se confruntă cu un episod ocazional de indigestie sau cu probleme la stomac. Există însă persoane care suferă de gastrite, ulcere, boli care în anumite anotimpuri se reactivează, iar primăvara este unul dintre ele.

Gastrita se referă la inflamația mucoasei stomacului. Poate fi acută, cronică și gastrită atrofică. Gastrita acută apare brusc și, în unele cazuri, **poate evolua spre gastrită cronică**. Pe măsură ce gastrita cronică continuă să progreseze o perioadă lungă de timp, ea provoacă o uzură lentă și treptată a mucoasei stomacului.

Gastrita cronică poate duce, de asemenea, la displazie sau metaplazie, care implică modificări ale celulelor gastrice și în cele din urmă la cancer, dacă nu sunt tratate.

### Gastrită versus ulcer

Gastrita poate provoca eroziuni sau răni superficiale în mucoasa stomacului, poate duce la răni deschise mai profunde și mai mari, numite ulcere care se formează în tractul digestiv superior. Ulcerele localizate în mucoasa stomacului sunt denumite ulcere gastrice, în timp ce ulcerele care se formează la începutul intestinului subțire sunt ulcere duodenale.

Unii oameni dezvoltă atât ulcer gastric, cât și duodenal, în timp ce alții doar un tip de ulcer cu localizare unică.

Progresia gastritelor și ulcerelor stomacului

poate duce la sângerări interne, perforații și blocaje, inclusiv la cancer gastric.

## Cauze similare în cazul celor două boli

Cele două afecțiuni au o serie de cauze similare. Principalele cauze atât ale gastritei, cât și ale bolii ulcerului peptic sunt infecția cu bacteria *Helicobacter pylori* (*H. pylori*) și utilizarea analgezicelor cunoscute sub numele de antiinflamatoare nesteroidiene sau AINS.

Bacteria *Helicobacter pylori* și secreția acidă gastrică provoacă iritarea mucoasei stomacului și contribuie la formarea ulcerelor, cunoscut ca fiind un factor de risc pentru cancerul gastric.

AINS contribuie la apariția gastritei și a bolii ulcerului peptic prin inhibarea producerii unei enzime care protejează mucoasa stomacului de atacul acid.

## Primăvara și toamna, mai vulnerabili

Primăvara este o perioadă de tranziție ce aduce schimbări climatice și dietetice, influențând în mod particular persoanele care suferă de afecțiuni digestive, precum gastritele și ulcerul. Acestea pot observa o recidivă a simptomelor în această perioadă. Toamna se întâmplă la fel, fiindcă au loc fluctuații de temperatură și umiditate, ce pot influența ritmul circadian și nivelul de stres al organismului, ambele contribuind la agravarea simptomelor gastrice.

Primăvara alergiile sunt în „plin sezon” și pot afecta și sistemul digestiv, fiindcă histamina eliberată în timpul reacțiilor alergice poate stimula producerea de acid gastric. Tot primăvara, oamenii consumă mai multe fructe și legume proaspete, care pot fi iritante

pentru stomac, mai ales pentru cei care au deja afecțiuni la stomac. Cercetătorii au efectuat studii legate de sezonalitatea acestor boli și atrag atenția că variația sezonieră ar trebui luată în considerare atunci când se determină alocarea resurselor de îngrijire medicală disponibile, constatând că **primăvara este un vârf al incidenței ulcerului peptic și gastritei.**

## Principalele simptome

Gastrita și boala ulcerului peptic au simptome similare, cum ar fi:

- durere surdă sau arzătoare în abdomenul superior;
- senzație de balonare;
- arsuri la stomac, stomac deranjat;
- eructarea frecventă;
- apetit redus;
- senzația de preaplin sau sătul după doar o cantitate mică de mâncare;
- greață, cu sau fără vărsături.



### Dr. Max Gastrofruit, 40 comprimate masticabile\*

Contribuie la buna funcționare a enzimelor digestive, care permit descompunerea alimentelor în compuși mai simpli.

\*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.

Vizita la un medic gastroenterolog este esențială atât pentru diagnostic, cât și pentru stabilirea unui tratament. Dacă nu ești sigur că suferi de gastrită sau de ulcer peptic, medicul îți poate indica test pentru *Helicobacter pylori* și/sau endoscopie digestivă.

### Cum poți preveni reactivarea

Dacă faci parte din categoria persoanelor care suferă de gastrită sau ulcer, încearcă să fii atent la dietă.

Consumă alimente neutre pentru stomac, evitând cele picante, acide sau grase. Dacă ești adeptul legumelor, mănâncă în special legume gătite, deoarece acestea sunt mai ușor de digerat. Carnea să fie slabă, cu conținut scăzut de grăsimi, precum puiul și peștele (de preferință la grătar sau fierte).

Hidratează-te cu suficiente lichide pentru a susține funcția digestivă. Consumul de ceai de ghimbir ajută la digestie, scade arsurile la stomac și greața.

Evită stresul, iar dacă nu poți, încearcă să-l gestionezi. Te pot ajuta meditația, yoga, exercițiile fizice moderate, hobby-urile. O vizită la medicul gastroenterolog este binevenită, chiar dacă știi de ce suferi, fiindcă în funcție de sezon îți poate ajusta



tratamentul, prevenind astfel agravarea simptomelor.

În cazurile de gastrită sau ulcer peptic care nu implică bacteria *H. pylori*, **tratamentele se bazează pe antiacide**, blocanți ai histaminei și inhibitori ai pompei de protoni, care inhibă producția de acid în stomac. Majoritatea pacienților cu ulcer peptic răspund bine la tratamente folosind două sau mai multe tipuri de medicamente pentru a reduce aciditatea și a proteja mucoasa stomacului și a duodenului. Timpul de tratament poate varia de la câteva săptămâni la câteva luni. Atât în gastrite, cât și în ulcere cu *H. pylori*, medicii recomandă tratarea infecției cu *H. pylori* imediat după ce aceasta este detectată, iar tratamentele cu antibiotice sunt foarte eficiente. De asemenea, este important ca microbiota intestinală (microorganismele care populează tractul gastrointestinal) să fie în echilibru, iar **probioticele pot fi de mare ajutor**. S-a dovedit că există o legătură potențial puternică între dezechilibrele în microbiota intestinală și tulburările inflamatorii, cum ar fi obezitatea și diabetul de tip 2, precum și infecții și tulburări ale sistemului imunitar.



# Cum recunoaștem ASTENIA DE PRIMĂVARĂ?

Dr. CAMELIA PANAIT,  
medic primar internist



REGINA MARIA  
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE

Astenia de primăvară nu e o boală propriu-zisă, ci mai degrabă un set de simptome care pot apărea la începutul primăverii, de obicei între martie și aprilie.

Primăvara, când ceasurile se mută cu o oră în față, când expunerea la soare crește, ceasul nostru biologic se schimbă, iar corpul uman trebuie să se adapteze. Nu doar venirea primăverii este responsabilă de astenie. Mai sunt și vitaminele și mineralele, care, dacă se află în cantitate mai mică decât are nevoie organismul, pot predispuce la astenie.

## Simptomele sunt temporare

Ele se manifestă prin:

- oboseală, fie că este cronică, fie acută, această stare de epuizare fizică poate apărea chiar și după odihnă;
- tristețe și iritabilitate, schimbări de dispoziție;
- scăderea capacității de concentrare;
- somnolență sau insomnie;
- lipsa motivației (scăderea interesului pentru activitățile obișnuite);
- scăderea libidoului;
- lipsa poftei de mâncare;
- dureri de cap sau dureri musculare.

## Terapia asteniei de primăvară, un stil de viață

Obiceiurile de viață sănătoase sunt baza tratamentului, iar expunerea la soare și activitățile în aer liber reprezintă sănătate curată.



Este esențial să ai un program regulat de somn (șapte-opt ore de somn pe noapte), păstrând constant ora de culcare și de trezire. O alimentație echilibrată și variată cu multe fructe și legume proaspete pentru a-ți asigura necesarul de vitamine și minerale esențiale este importantă. La fel și hidratarea, **apa susține detoxifierea naturală** a organismului. Mențineți o stare bună de hidratare bând suficientă apă. Nu uitați de exerciții fizice, acestea **stimulează eliberarea endorfinelor**, îmbunătățind starea de spirit și senzația de bine. Încercați să faceți ceva care vă ajută să vă relaxați în fiecare zi!

# Împotriva căderii părului!



+ Stimulează  
circulația sangvină  
la nivelul scalpului

+ Reduce căderea  
părului și  
acelerează faza  
de creștere  
a părului

+ Îngrijește  
părul uscat și  
deteriorat



**Dr. SORINA DINDERE,**  
medic primar ORL



**REGINA MARIA**  
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE



## INFECȚIILE RESPIRATORII: cauze și tratament

**Infecțiile respiratorii sunt cauzate de virusuri** – virusul gripal, virusul respirator sincițial (RSV) sau chiar SARS-COV2 – sau de bacterii. Acești microbi se pot transmite prin aer, prin intermediul picăturilor eliminate în timpul tusei sau strănutului, dar și prin contact direct cu secrețiile respiratorii infectate sau cu suprafețele contaminate.

### **Cele mai comune simptome**

Infecțiile tractului respirator superior (răceala, sinuzita și laringita) afectează nasul, sinusurile și gâtul. Infecțiile tractului respirator inferior (bronșita și pneumonia) sunt mai severe, implică plămâni și căile respiratorii inferioare și necesită adesea intervenție medicală.

### **Dr. Max Ceai afecțiuni respiratorii, 20 plicuri**

Conține un amestec special de plante recomandate în cazul afecțiunilor respiratorii: măceșe, echinacea, flori de tei, hibiscus și soc.



Simptomele pot fi diferite în funcție de virusul care provoacă boala. Dar există și simptome care sunt comune multor infecții respiratorii: febră, tuse, secreții nazale, strănut, dureri în gât, dureri de cap, dureri musculare, oboseală și stare de rău.

### **Prevenție și tratament**

Se recomandă respectarea măsurilor de igienă: spălarea frecventă a mâinilor, evitarea contactului apropiat cu persoanele bolnave și utilizarea măștilor în medii cu risc crescut de transmitere. Vaccinarea împotriva gripei și RSV este una dintre cele mai bune măsuri de prevenție. Un stil de viață sănătos (o dietă echilibrată, exerciții fizice și odihnă adecvată) poate întări imunitatea organismului.

Cele mai multe infecții respiratorii **se tratează simptomatic**, cu hidratare, odihnă și medicamente antitermice.

Dacă în cazul infecțiilor bacteriene sunt prescrise antibioticele, împotriva virusurilor antibioticele sunt ineficiente. Medicamentele antivirale **pot reduce severitatea simptomelor** și complicațiile.



**Dr. ALEXANDRU BADIUL,**  
medic specialist cardiologie



**REGINA MARIA**  
RETEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE

## ARITMIA CARDIACĂ – probleme cu ritmul inimii

Atunci când inima bate prea repede sau prea încet, sau când bătăile inimii nu sunt constante este posibil să aveți probleme de ritm cardiac. Medicii numesc această afecțiune aritmie cardiacă.

Există diferite tipuri de probleme de ritm cardiac:

- **bradicardie** (ritm cardiac lent);
- **tahicardie** (ritm cardiac rapid);
- **aritmii cu ritm neregulat.**

Ele pot apărea dintr-o varietate de motive, inclusiv boli cardiace, dezechilibre electrolitice, stres, consum excesiv de alcool sau cafeină, precum și efecte secundare ale unor medicamente.

### Simptomele aritmiei

Un ritm cardiac anormal te poate face să simți că inima bate cu mare putere ca și cum ar ieși din piept, bate, bate sau pierde o bătaie (palpitații ale inimii). Acest

lucru poate dura câteva secunde până la câteva minute. Vă puteți simți amețit sau ca și cum ați leșina, obosit. Puteți avea durere sau disconfort în piept, dificultăți de respirație. Vă puteți pierde conștiința, de aceea **este esențial să solicitați asistență medicală**, dacă aveți astfel de simptome.

### Tratamentul aritmiei

Medicul cardiolog e cel care diagnostichează și tratează această afecțiune. În unele cazuri, modificările stilului de viață, cum ar fi renunțarea la fumat, reducerea consumului de alcool și adoptarea unei diete echilibrate, pot fi suficiente. În altele, este nevoie de **medicamente antiaritmice pentru a controla ritmul cardiac** precum beta-blocantele sau chiar de proceduri mai avansate, cum ar fi ablația cardiacă ce implică cicatrizarea sau izolarea zonelor din inimă care generează sau conduc impulsuri electrice anormale, restabilind astfel ritmul cardiac normal sau implantarea unui stimulator cardiac, un mic dispozitiv electronic care ajută la monitorizarea și corectarea ritmului cardiac și care este fixat sub piele.

# CUNOAȘTE-ȚI ATUURILE. RECUNOAȘTE EVOLUȚIA

## FORMULĂ UNICĂ ANTIRID

**SUPER ENZIMA TINEREȚII SOD**

CEA MAI ACTIVĂ ENZIMĂ NATURALĂ ANTIOXIDANTĂ

## NOUTATE ABSOLUTĂ

**PRIMALHYAL ULTRAFILLER**

ACID HIALURONIC DE ULTIMĂ GENERAȚIE

Prof. Dr. A. A. Alban  
**GEROVITAL**

**H<sub>3</sub>** EVOLUTION

Prof. Dr. A. A. Alban  
**GEROVITAL**

**H<sub>3</sub>** EVOLUTION

**FIOLE CU ACID 5%  
HIALURONIC**

HYALURONIC ACID AMPOULES  
HIALURONASAV AMPULLÁK  
AMPOLLAS CON  
ÁCIDO HIALURÓNICO

**10 ZILE**  
INSTANT  
COSMETIC

**LINILE FINE ȘI RIDURILE  
VIZIBIL REDUSE**

**PIELEA  
INTENSIV  
REHABILITĂ**

**SUPERENZIMA  
ANTIRID**

# Vitamine și minerale pentru FRUMUSEȚEA TENULUI

Domeniul recent al epigeneticii aduce studii și dovezi științifice că bagajul genetic cu care venim pe lume poate fi modificat și îmbunătățit în funcție de alegerile personale și stilul de viață pe care îl îmbrățișăm. De la activitatea organelor interne și până la felul în care arată corpul nostru la exterior, avem un spațiu de manevră și de schimbare atâta vreme cât ne dedicăm însușirii de cunoștințe noi și implementării acestora în viața cotidiană, devenind o rutină care ne place și pe care o menținem cu atât mai mult cu cât vedem că începe să dea rezultate.

## Cu fața curată

Este adevărat că sunt puține femei care sunt înzestrate cu acea piele de porțelan: piele fără impurități, cu pori invizibili, cu textură de catifea. Chiar dacă în copilărie mai toate fetițele arată așa, știm foarte bine că în adolescență apar modificări hormonale care schimbă aspectul tenului, și că fiecare decadă ce urmează aduce cu



sine noi provocări, culminând cu perioada perimenopauză și menopauză, când din nou hormonii amprentează aspectul chipului, aducând degradare accelerată.

Deși nu putem împiedica procesele naturale de îmbătrânire și de degradare, **este bine să ne acceptăm vârsta și schimbările** ce vin odată cu trecerea anilor. Orice femeie poate investi un pic de timp și energie în plus pentru a-și păstra cât mai bine sau a-și spori elasticitatea, tonusul și strălucirea de pe chip.

Igiena și regimul cosmetic devin sfinte după 35 de ani: dacă înainte mai neglijam demachierea la sfârșitul zilei și cremele/tratamentele nocturne, mai ales dacă ajungeam acasă târziu sau în weekend, după o petrecere – acum **este imperativ să avem o piele curată și bine întreținută** zi de zi și noapte de noapte, fiecare cu produsele adaptate nevoilor specifice și tipului de ten.



## Resurse interne

O femeie matură înțelege „pe pielea ei” faptul că orice tratament extern nu are rezultate satisfăcătoare dacă fundația nu este una sănătoasă și temeinică, și dacă tenul la bază nu este susținut și ajutat din profunzime. Ceea ce mâncăm și bem, precum și suplimentele pe care le luăm (și care sunt absolut necesare începând cu instalarea perimenopauzei) au un rol determinant în felul cum arată chipul nostru în oglindă și în lume. Următoarele vitamine și minerale

trebuie să se regăsească din abundență în regimul de viață:

- **vitamina A** – puternic antioxidant ce ajută la menținerea colagenului și la secreția lipidelor fără de care pielea arată uscată, iritată și cu denivelări. Se găsește în ouă, morcov, mango, spanac, cartof dulce și suplimente alimentare;
- **vitamina C** – lucrează cu rețeaua de proteine de colagen, ne protejează de radicalii liberi. Pe lângă suplimente, o luăm din citrice, kiwi, pătrunjel, avocado;
- **vitamina E** – Întărește pereții celulelor, este anti-inflamatorie. O găsim în verdețuri și semințe, migdale și ulei de măsline, pe lângă suplimente;
- **zinc** – deficiența în corp arată ca o eczemă pe piele, dar putem reface rezerva cu proteine vegetale (linte, fasole, năut), ouă, carne roșie, caju, semințe de dovleac;
- **seleniu** – protejează de ultraviolete, inflamație, riduri premature și pigmentare. Îl găsim în somon, macrou, sardine, ouă, spanac și semințele de in.



\*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.

# ACNEEA, cea mai frecventă afecțiune a pielii la tineri

Dr. CRISTINA COIMAN,  
medic specialist dermatologie



REGINA MARIA  
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE



hormonali sunt factori cheie care contribuie la apariția acneei, dar mai sunt și alții incriminați, precum: stresul, predispoziția genetică, poluarea, expunerea la umiditate ridicată, transpirația în exces sau folosirea unor produse cosmetice comedogenice.

Acneea afectează în mod egal bărbații și femeile tinere, dar există câteva diferențe. Bărbații sunt mai susceptibili decât femeile de a avea forme de acnee mai severe și de durată mai lungă. În contrast, femeile sunt mai predispuse de a avea acnee intermitentă din cauza modificărilor hormonale asociate cu ciclul menstrual și acnee cauzată de produse cosmetice.

## Unele tipuri de acnee

- **Acneea vulgară:** este cel mai comun tip de acnee, care include leziuni din toate categoriile menționate (papule inflamatorii, pustule, comedoane).
- **Acneea trunchiului:** numită și foliculita trunchiului, leziuni asemănătoare cu cele de pe față pot apărea pe corp – spate, fese.
- **Acneea hormonală:** apare

**Peste 80% din populația lumii este afectată de acnee,** o afecțiune a pielii care este foarte vizibilă în perioada pubertară și la adulți cu vârsta sub 30 de ani. Mai mult de 85 % din adolescenți se confruntă cu cel puțin o formă ușoară de acnee.

Acneea este de obicei rezultatul modificărilor din corp în timpul adolescenței. Factorii



# L'ERBOLARIO

## Descoperă parfumul tropical al florilor de Frangipani



Extractul de Frangipani, împreună cu vitamina E obținută din semintele de soia și uleiul de cocos previn îmbătrânirea prematură a pielii, lăsând-o moale și catifelată.



adesea în preajma menstruației sau a sarcinii.

• **Acneea chistică:** o formă severă de acnee cu noduli sau chisturi inflamatorii, frecvent profunde ce pot cauza dureri locale și cicatrici semnificative.

### **Machiajul poate provoca erupții de acnee**

Din păcate, unele produse de machiaj pot provoca acnee. Machiajul poate înfunda porii pielii și foliculii de păr, ducând la acumularea de sebum în pori. Fiți prudente vizavi de folosirea cosmeticelor uleioase care pot bloca secreția normală a glandei sebacee, determina retenția celulelor și formarea ulterior de comedoane.

### **Atenție la alimentație și apă!**

Apa are multe beneficii pentru pielea ta, de la hidratare, la curățarea pielii de murdărie, celule moarte și alte bacterii. Apa reduce, de asemenea, cantitatea de toxine din piele, ceea ce **ajută la eliminarea potențialilor iritanți** care provoacă erupții cutanate acneice. Mâncarea pare să aibă un efect redus asupra

severității acneei la majoritatea indivizilor. Cu toate acestea, anumite alimente cum ar fi fast food-ul, alimentele foarte picante/condimentate, ciocolata cu lapte, alimentele grase și cantitățile excesive de lapte sau dulciuri pot agrava acneea, cel mai bine ar fi să le evitați sau limitați consumul, dacă deja aveți probleme cu tenul.

Cercetările arată că atunci când suntem stresați, **anumiți hormoni eliberați pot crește producția de sebum**, adică accentua aspectul uleios al pielii și pot agrava leziunile de acnee. Deși stresul singur nu este cauza acneei, cu siguranță poate contribui atunci când este combinat cu alți factori.

### **Cum să preveniți acneea**

Pentru a preveni orice tip de acnee, respectați în rutina zilnică câteva măsuri precum:

- spălarea feței cu geluri blânde non-comedogenice și nu mai mult de două ori pe zi;
- folosirea produselor cosmetice care ajută la reducerea tenului gras și a produselor de îngrijire a pielii neiritante și fără ulei, inclusiv a produselor de protecție solară;
- îndepărtarea pe cât posibil de pe față a lucrurilor care pot conține uleiuri sau bacterii cum ar fi mâinile, părul sau telefonul;
- purtarea hainelor largi care reduc transpirația;
- nu stoarceți cosurile!

# VICHY

LABORATOIRES

**NOU** LIFTACTIV  
**COLLAGEN**  
**SPECIALIST 16**  
SERUM ANTIRID  
FORTIFIANT



**+350%**  
STIMULAREA  
PRODUCTIEI  
DE COLAGEN<sup>(1)</sup>

**84%**  
REDUCERE  
VIZIBILĂ A  
RIDURILOR<sup>(2)</sup>

BRAND RECOMANDAT  
**DE 70 000** DE DERMATOLOGI DIN LUME<sup>(3)</sup>

SĂNĂTATEA ESTE VITALĂ. ÎNCEPE CU PIELEA TA.

(1) Test in vitro asupra ingredientelor active bazate pe colagen de tip I și III. (2) Test consumatori, 52 persoane, 8 săptămâni (3) Sondaj realizat în rândul pieței dermatocosmetice efectuat de AplusA și alți parteneri între ianuarie 2023 și mai 2023, la care au participat dermatologi din 30 de țări, reprezentând peste 80% din PIB-ul mondial.

# CE PLANTE culegem primăvara?

Din abundența naturii, culegem roadele primăverii și ne bucurăm de efectele lor asupra stării noastre de bine.

## Urzica

Este folosită în medicină din cele mai vechi timpuri, fiind bogată în vitaminele A, B1, B2, B5, C și K, clorofilă, aminoacizi esențiali, flavonoizi, magneziu, potasiu, zinc, fier. Urzica crește spontan, fiind una dintre cele mai răspândite plante pe suprafața globului. Frunzele urzicilor sunt adevărate delicii culinare, se pot prepara primăvara sub formă de piureuri, mâncăruri, supe, ciorbe, plăcinte etc.

Urzicile, consumate în mod regulat, ajută în reglarea digestiei, curățarea rinichilor, combat diareea și **stimulează metabolismul**. Consumul urzicilor, fie în mâncăruri, fie sub formă de ceaiuri, pot reduce simptomele rinitei alergice.

## Leurda

Denumită și usturoiul ursului, nu numai că seamănă la gust cu usturoiul, dar aceste două plante au compoziții similare. În plus, leurda mai conține carotenoizi, vitaminele A și C, vitamine din complexul B, levuloză, ulei eteric



complex, săruri minerale, calciu, fier, fosfor, natriu, magneziu, cupru și proteine. Având proprietăți curative foarte puternice, leurdă **este eficientă în tratarea indigestiei**, insuficienței biliare, a colicilor abdominali, balonării și dizenteriei. De asemenea ajută la distrugerea viermilor intestinali.

## Loboda

Este bogată în antioxidanți, aliați organismului împotriva stresului oxidativ. Frunzele sale se pot folosi în preparate culinare precum supe, ciorbe, salate sau chiar în sucuri proaspete și sunt bogate în vitamine și minerale precum: vitamina C, vitamina K, calciu, magneziu, fosfor, fier, zinc și seleniu. Este o sursă importantă de proteine și fibre, **cu beneficii asupra tranzitului intestinal**. Consumul de lobodă ajută la atenuarea simptomelor de constipație și balonare, prin efectul și poate preveni apariția unor boli gastro-intestinale.

### Dr. Max Ceai de urzică, 20 plicuri\*

Urzica contribuie la funcționarea normală a sistemelor imunitar și cardiovascular, ajută la buna funcționare a prostatei. În perioada primăverii ajută la îmbunătățirea energiei și vitalității.



PARIS **Evoluderm**™



EXCLUSIV în

**Dr.Max+**



Produsele Evoluderm oferă corpului tău un adevărat răsfaț datorită ingredientelor naturale și vegane



Dr. CAMELIA PANAIT,  
medic primar internist



REGINA MARIA  
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂȚATE



## Cum combatem ANEMIA

**Anemia este o afecțiune a sângelui caracterizată printr-un număr scăzut de globule roșii** sau o cantitate insuficientă de hemoglobină în sânge.

Anemia poate avea diferite cauze, de la deficiența de fier, de vitamina B12 sau de acid folic până la pierderi de sânge, afecțiuni ale măduvei osoase, cancer sau chimioterapie. Poate apărea și din cauza unor afecțiuni cronice: precum boala cronică de rinichi, diabetul sau bolile autoimune, boli infecțioase, unele defecte genetice.

Anemia poate duce la oboseală extremă, slăbiciune și o serie de alte simptome neplăcute precum: amețeli și dureri de cap, dificultăți de concentrare, respirație îngreunată, bătăi rapide sau neregulate ale inimii, unghii fragile, căderea părului, paloarea feței.

### Consumați alimente bogate în fier și vitamina C

O dietă echilibrată, bogată în nutrienți esențiali, poate combate anemia și o poate trata. Fierul **este elementul cheie în prevenirea și tratarea anemiei**, fiind esențial pentru formarea hemoglobinei, care transportă oxigenul în organism. Există două forme de fier: fierul hemic, care se găsește în produsele de origine animală, precum carnea roșie, peștele și puiul, și fierul non-hemic, prezent în alimentele vegetale, cum ar fi legumele cu frunze verzi, fasolea și cerealele integrale. Pentru a promova absorbția fierului, este important să includeți alimente bogate în vitamina C, cum ar fi citricele, ardeii sau căpșunile, alături de sursele de fier non-hemic.

### Suplimente de fier la indicația medicului

În unele cazuri, alimentația poate să nu fie suficientă pentru a combate anemia, astfel că medicii pot recomanda suplimente de fier sau alte vitamine. Consultați un specialist înainte de a începe orice suplimentare, pentru a evita eventualele efecte adverse și a determina doza corectă.



**MONICA NEAGU**, nutriționist

## Ce mâncăm când avem **ULCER**?

Atunci când este vorba de o ulcerăție sau chiar o gastrită severă, este esențial să se adopte o dietă din care sunt eliminați factorii iritanți. Deși fiecare organism reacționează diferit la un aliment sau altul, este general valabil faptul că orice element acid – prăjeli, citrice, cafea, ceai negru, condimente picante și băuturi carbogazoase – este de evitat atunci când există probleme de acest gen. Deși recomandăm consumul abundent de fructe și legume, în cazul ulcerului sau gastritei acestea necesită atent selecționate – opțiunile crude sigure sunt banană, măr,

dovleac, pepene, morcov, iar restul este bine să fie consumate fierte, coapte sau în compot. Dintre grupele alimentare de bază, enumerăm:

- **ouă** (fierte sau omletă fără ulei);
- **carne albă sau roșie**, ideal fiartă sau la cuptor;
- **cartofi clasici sau dulci** sau alte rădăcinoase coapte;
- **pește** la cuptor, la grill sau în conservă de ulei;
- **lactate** – iaurt, lapte, brânzeturi cu precauție pentru a se observa efectul;
- **orez, paste, cereale** în rețete simple, fără sosuri grele;
- **alune și semințe crude, ulei de măsline, avocado** – grăsimile sănătoase.



### **Supă de varză recomandată în ulcer**

Într-o cratiță se călesc timp de trei-patru minute în ulei morcov, ardei roșu și ceapă tocate mărunt. Se adaugă apa fiartă, bulion, sare și varză albă tăiată fâșii de doi-trei cm grosime, care fierb zece minute. Se pot adăuga apoi și jumătăți de roșii cherry, iar totul mai poate fierbe la foc mic încă 20 de minute. Varza de orice fel – crudă, murată, fiartă – este un ingredient care ameliorează și vindecă ulcerul.



**MONICA NEAGU,**  
nutriționist

## ALIMENTE care dau energie

Deși ne trezesc pe moment, adrenalina și cortizolul care apar galopant în urma consumului excesiv de cafea (mai mult de una pe zi) ne epuizează glandele renale și ne dau peste cap bioritmul și somnul. Iată că există însă și opțiuni mai sănătoase decât cafeina sau teina din ceaiul negru, ce au efectul scontat de a ne furniza energie și a ne susține pe parcursul zilei:

- **Proteinele de origine animală.** Oul, concentrat în aminoacizi, carnea macră, peștele și brânzeturile sunt toate surse excelente care activează neurotransmițătorii din creier, pe de o parte, și care reduc pofta de dulce și carbohidrați cu digestie rapidă ce ne satisfac pe moment, dar care ne fac tot mai multă poftă de mâncare, ceea ce duce la exces caloric și digestie anevoioasă, deci la efectul negativ de oboseală și somnolență în

final. Proteinele se pot consuma alături de salate sau cu o felie de pâine de secară integrală.

- **Fibrele din fructe, legume și cereale integrale.** Alături de vitaminele și mineralele bogate din compoziție, alimentele precum merele, perele, greșfrutul, fructele de pădure, țelina apio, castraveții, ardeii, ridichile și guliile asigură un nivel bun de energie și o digestie/un tranzit intestinal optim. Quinoa, ovăzul, meiul și orezul brun sunt mai indicate decât făinoasele clasice de culoare albă.

### Tonic pe bază de turmeric și/sau ghimbir

Se pun în storcător sau blender (și se strecoară apoi) o portocală, jumătate de lămâie, un deget de rădăcină de ghimbir și una de turmeric. Gustul este puternic și concentrat – se poate dilua cu 100 ml de apă plată – dar efectul de revigorare și energizare se simte instant.





# GASTROENTEROCOLITA la copii: simptome, tratament, prevenție



## Gastroenterocolita reprezintă o inflamație a mucoasei

**gastrointestinale** ce afectează stomacul și intestinul. Este o boală frecvent întâlnită la copii, în special la sugari, dar și adulții o pot face, iar cauzele pot fi diverse: de la virusuri, bacterii până la paraziți.

Infecțiile virale, cum ar fi rotavirusul și norovirusul, sunt cele mai comune cauze ale gastroenterocolitei la copii. Aceste virusuri se transmit ușor prin contactul cu suprafețe

contaminate sau prin consumul de alimente sau apă ori băuturi contaminate. De asemenea, unele bacterii, precum Salmonella sau E. coli, pot provoca gastroenterocolită prin contagiune alimentară. Mai sunt și paraziți precum giardia care pot da gastroenterită. Boala se răspândește și prin contactul cu lichide din tuse și strănut, vărsături, fecale.

## Cele mai frecvente simptome

Simptomele gastroenterocolitei la sugari și copii includ: crampe, dureri abdominale, vărsături și diaree, care poate fi apoasă.

Febra poate însoți adesea simptomele gastroenterocolitei. Dar de departe **cel mai de temut simptom la cei mici este deshidratarea**, având în vedere că bebelușii și copiii mici pot pierde rapid lichide.

Semnele deshidratării bebelușilor sunt legate de starea lor și de prezența/absența urinei. Bebelușii au cel mai adesea șase-opt scutece umede în 24 de ore. Când sunt deshidratați, urinează mai puțin sau deloc în 8-12 ore. Urina este de culoare galben închis și poate avea un miros „puternic”. Saliva bucală este mai degrabă groasă și lipicioasă decât subțire și apoasă, iar când plâng nu au lacrimi. Acestea sunt primele semne, ulterior apar semne mai grave ale deshidratării: **cei mici nu au energie și sunt greu de trezit**, ochii sunt scufundați în orbite.

Mergeți urgent la medic dacă copilul are mai puțin de șase luni și bănuți că are gastroenterită sau prezintă semne de deshidratare, are diaree (opt până la zece scaune apoase într-o zi), varsă și prezintă dureri severe de burtă.

## Tratament în funcție de vârsta copilului

Majoritatea copiilor cu gastro-enterită se recuperează rapid, dar este nevoie de o vizită la medic. Tratamentul variază în funcție de severitatea simptomelor și de vârsta copilului, dar și de orice alte afecțiuni de sănătate pe care le mai are cel mic.

Cel mai important lucru este hidratarea, care trebuie făcută încă de la început. Dacă alăptați, continuați alăptarea. În caz de deshidratare, **se pot utiliza soluții de rehidratare orale**, disponibile în farmacie. Dați-le des cantități mici de lichid. În cazul copiilor mai măricei, oferiți-le băuturile care le plac, dar evitați sucurile cu zahăr, deoarece acestea pot agrava diareea.

Este necesar și un regim alimentar, în funcție de vârsta celui mic se optează pentru orez, banane, pâine prăjită, covrigei. Trebuie evitate produsele lactate și alimentele bogate în grăsimi. Medicamentele nu se dau în cazul copiilor fără recomandarea medicului.

## Prevenirea gastroenterocolitei

Măsurile de prevenire pot proteja întreaga familie de această boală: spălarea frecventă a mâinilor cu săpun și apă, mai ales înainte de masă și după utilizarea toaletei, consumul alimentelor bine gătită și păstrate în condiții igienice, vaccinarea împotriva rotavirusului.

### Dr. Max ProbioMaxik Sticks, 10 plicuri\*

Conține 3 tulpini specifice de culturi microbiene, de minimum 3 miliarde UFC într-un plic, care împreună cu vitamina D3 contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar al celor mici.



\*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.



**Dr. CRISTINA STĂNICĂ,**  
medic specialist pediatrie

 **REGINA MARIA**  
RETEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE



## ROSEOLA INFANTUM, a șasea boală a copilăriei

Roseola infantum este o boală frecventă a copilăriei cauzată de o infecție primară cu herpesvirusul uman 6 (HHV-6) și mai rar, cu herpesvirusul uman 7 (HHV-7). Această boală, cunoscută și sub denumirea de exantem subit, dar și a șasea boală, apare la copiii cu vârste cuprinse între trei luni și patru ani.

Spre deosebire de varicelă și alte boli virale din copilărie care se răspândesc rapid, roseola infantum duce rareori la un focar la nivel comunitar. Infecția apare cel mai adesea primăvara și toamna. **90% din cazurile de exantem subitum apar la copiii sub doi ani.**

Cea de-a șasea boală a copilăriei de obicei nu este gravă și dispare de la sine în aproximativ o săptămână.

### Cum se transmite

Se răspândește prin contactul cu saliva unei persoane infectate, sau prin aer, când o persoană cu rozeola tușește sau strănută. Poate dura aproximativ nouă până la zece zile ca simptomele să apară după expunerea la o persoană infectată ori e posibil să nu fie prezent niciun semn. Nu mai este contagioasă după ce febra a dispărut timp de 24 de ore.

### Sugarii au riscul cel mai mare de a se îmbolnăvi

Riscul de roseolă infantum cel mai ridicat îl au sugarii mai mari,

între șase și 15 luni, deoarece aceștia nu au avut încă timp să-și dezvolte proprii anticorpi împotriva multor virusuri. Nou-născuții sunt protejați de anticorpii primiți de la mamele lor în timpul sarcinii. Dar această imunitate scade cu timpul.

### Simptome comune

Roseola infantum începe adesea cu o febră mare, trece de 39,4 grade Celsius. Începe brusc și durează trei-cinci zile. Unii copii pot avea, de asemenea, dureri în gât, secreții nazale sau tuse împreună cu sau înainte de febră. De asemenea, copiii pot avea ganglioni limfatici umflați la nivelul gâtului. Aproximativ **un sfert dintre persoanele cu exantem subitum au o erupție cutanată**, formată din multe pete mici care tind să fie plate. Erupția cutanată începe adesea pe piept, spate și burtă și apoi se extinde la gât și brațe, uneori și la picioare și la față. Este puțin probabil ca erupția cutanată să fie însoțită de mâncărime și durere. Erupția poate dura ore sau zile. Alte semne ale bolii pot fi: iritabilitate, diaree ușoară, scăderea apetitului, pleoapele umflate.

### Atenție la convulsii!

Din cauza temperaturii ridicate, este posibil ca micuțul să aibă o convulsie (criză febrilă). Copilul ar putea să-și piardă pentru scurt

timp cunoștința, să cadă și să aibă brațele și picioarele tremurânde timp de câteva secunde până la minute. Dacă are o criză copilul, părinții trebuie să solicite îngrijiri de urgență. Deși înspăimântătoare, crizele febrile la copiii altfel sănătoși tind să fie de scurtă durată și sunt rareori dăunătoare. **15% din copiii cu roseola infantum fac o criză febrilă acută** în timpul bolii.



Tratamentul roseolei presupune în general administrarea unor medicamente pentru a reduce febra.

Nu există vaccin pentru a preveni roseola infantum. HHV-6 va rămâne probabil latent la pacienții imunocompetenți, dar poate fi o cauză majoră de morbiditate și mortalitate la pacienții care sunt imunodeprimați.



Nevoia de a avea dreptate poate conduce cu ușurință la interacțiuni nesănătoase atât în relația cu propria persoană, cât și în relația cu ceilalți.

## Vrei DREPTATE sau vrei LINIȘTE?

MĂDĂLINA ELENA ROȘU, psiholog

Aproape fiecare persoană s-a găsit într-o situație conflictuală, fiecare susținea dreptatea personală și era concentrat pe găsirea argumentelor pentru a obține aprobarea dreptății lui. **Conflictul poate culmina cu intruziune și agresivitate verbală** pentru că cel care consideră că deține dreptatea are tendință de superioritate și falsă impresie că îi poate controla pe ceilalți. Această tendință este asociată cu **o puternică dorință de a-i schimba pe cei din jur** pentru a-i conduce să gândească sau să acționeze asemenea lui. Emoțiile negative implicate într-o astfel de interacțiune sunt resimțite de toți participanții atât la nivel individual, cât și la nivel colectiv.

### Nevoia de a avea dreptate

Atunci când individul trăiește guvernat doar de nevoi și dorințe, golul interior se adâncește în așa fel încât presiunea asupra lumii exterioare crește. Odată cu aceasta, apar stări profunde de nesiguranță, insuficiență, tristețe, furie și frustrare. Este acea presiune exercitată pentru a-i fi satisfăcute nevoile și a cere lumii să îi fie umplut golul interior.

La nivel fiziologic există o stare permanentă de stres, **hormonii de stres sunt cei care guvernează biochimia organismului** atunci când focusul

este doar pe punctul lui de vedere și pe apărarea dreptății sale, considerate literă de lege, absolute.

### Dreptatea și starea de... război

Nevoia de a avea dreptate poate ascunde o nevoie de aprobare din partea celuilalt, tradusă în termenii relației ca nevoia de afecțiune și de iubire. Atunci când celălalt este de acord cu tine, când ai dreptate, simți că ești acceptat și iubit.

În relația cu ceilalți, individul devine participant al unui război în lupta pentru dreptate. Războiul are de obicei consecințe negative pentru toți participanții. Sunt pierderi și victime de ambele părți. Lupta mobilizează toate resursele individului pentru că ceea ce contează este doar câștigul. Iar la final, nu mai există nicio relație, sunt doar pierderi, lipsuri, victime și multe emoții...

O abordare deschisă a vieții presupune acceptarea faptului că **suntem diferiți de ceilalți**. Modul în care ne raportăm la exterior este dreptatea noastră asupra căreia am ajuns în urma experiențelor de viață, nu este o dreptate bună sau rea, ci este ceea ce am învățat în „papucii” noștri. Abia apoi putem extinde acceptarea asupra celorlalți accesând empatia, compasiunea, blândețea și iubirea.

### Teme de contemplare asupra dreptății

Conștientizarea că responsabilitatea asupra interiorului este a fiecăruia dintre noi și că fiecare persoană are propria individualitate, unicitate și autenticitate ne ghidează spre acceptare și deschidere către o multitudine de „dreptăți” și puncte de vedere.



- Oare cum ar arăta o zi din viața ta dacă ai renunța să ai dreptate și ai începe să îl ascuți pe celălalt?
- Oare cum s-ar schimba relația când celălaltă persoană va avea atenția ta?
- Oare cum te vei simți în corpul tău și în relație cu oamenii din jurul tău?
- Tu când începi să crezi o lume plină de prezență, bucurie și iubire în interiorul tău?
- Cum ar fi să începi chiar de acum să te apreciezi și să te iubești așa cum ești?

Aceasta este frumusețea relațiilor, iar relațiile încep cu tine!

(sursa: [www.ufirst.ro](http://www.ufirst.ro))

# SPORTUL în aer liber



**DELIA IOANA KALAPODAS,**  
instructor yoga și Pilates

Combinăția de aer curat și sport este câștigătoare pentru starea ta de bine. Profită de vremea minunată de afară și ieși să faci mișcare! Ne veți mulțumi mai târziu. Iată ce activități poți face și care sunt beneficiile.

Cum dă colțul ierbil, tot mai multă lume iese la alergat. Există o explicație științifică: joggingul declanșează eliberarea endorfinelor, hormonii responsabili cu starea de euforie. Așadar, 30 de minute de plimbare în ritm alert sau de alergare ușoară **sunt suficiente pentru a îmbunătăți starea de spirit.** Dacă începi să alergi regulat, o să descoperi și alte beneficii: vei avea o siluetă de invidiat pentru că alergatul arde cele mai multe calorii și solicită toate grupele de mușchi; îți vei îmbunătăți postura și vei avea genunchi și articulații mai sănătoase; vei avea un psihic mai bun, pentru că alergatul este un exercițiu fizic, dar și psihic, ce te va ajuta să-ți depășești limitele minții.

Recomandăm să participi la o clasă de yoga de grup în aer liber. Urmărește instructorii tăi de yoga preferați, sigur organizează sesiuni de yoga în parc, pe pontonul unui lac sau chiar în pădure. Natura te va ajuta să intri mai ușor în starea aceea de relaxare a minții, iar structura complexă a clasei de yoga îți va restabili echilibrul minte-corp-suflet într-un mod în care nicio altă activitate sportivă n-o poate face. Garantăm că după o clasă de yoga în natură vei fi zen.

Dacă nu mai rezisti să-ți faci antrenamentele la sală, închisă la aer condiționat, „mută-ți sediul” în parc. Sunt o mulțime de **antrenamente ce se pot face fără a avea nevoie de echipament.**

Antrenamentele tip HIIT se fac cu greutatea propriului corp și sunt foarte eficiente. La fel și antrenamentele de tip Pilates. În plus, fiind afară, vei fi sigură că-ți iei și porția de vitamina D.

Dacă niciuna dintre aceste forme de mișcare nu-ți fac cu ochiul, îți mai sugerăm câteva opțiuni: plimbare cu bicicleta, cu rolele sau, de ce nu, cu trotineta (dar nu electrică, căci este nevoie să depui efort ca să simți efectele).

# UPSAVIT VITAMINA C 1000 mg



SUSȚINE IMUNITATEA  
PENTRU ÎNTREAGA FAMILIE!

NOU



Produs  
VEGAN



Nu necesită  
apă

Fără zahăr



Gust răcoritor  
de portocale



4 ANI+





# DURERILE CERVICALE

**Dr. DANIELA GAMAN.** primar primar  
de recuperare-reabilitare medicală



**REGINA MARIA**  
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE

**Durerile cervicale apar brusc din cauza încordării musculare,** a unei posturi deficitare prelungite sau a unui nerv „ciupit”. Cei care petrec multe ore la birou fără pauză, unii sportivi sau persoanele în vârstă sunt mai predispuse la astfel de dureri. Chiar dacă de multe ori acestea sunt rezultatul tensiunii musculare sau al leziunilor, pot fi și alte cauze, precum afecțiunile degenerative ale discului intervertebral sau inflamația.

## Modalități de tratament

Fizioterapia este una dintre cele mai bune forme de tratament. Programele de electroterapie pentru durerile cervicale au ca scop reducerea disconfortului și a rigidității suficient de mult pentru a începe un program de exerciții

(kinetoterapia) de întărire și întindere a gâtului, umerilor care apoi să crească amplitudinea de mișcări ale gâtului și capului. Kinetoterapia poate fi recomandată atunci când durerea de gât este persistentă sau recurentă, este dificil să se identifice cauza exactă sau mecanismul.

**Beneficiile terapiei fizice în reducerea durerilor cervicale** și creșterea amplitudinii de mișcare sunt multiple, mai ales când este asociată cu alte modalități de tratament, cum ar fi exercițiile aerobice și tehnici de relaxare musculară.

Aplicarea compreselor calde sau reci poate reduce inflamația și relaxa mușchii tensionați, iar odihna poate face minuni. Când durerea devine supărătoare, **analgezicele fără prescripție medicală pot ajuta la ameliorarea durerii.** Activitatea fizică, atitudinea pozitivă sunt elemente esențiale ale recuperării. Adoptarea unei posturi corecte, pauze regulate la birou și evitarea utilizării excesive a telefoanelor mobile pot preveni apariția durerilor cervicale.

## Dr. Max Bandă Kinesio 5 cm x 5m

Kinesio Tape este o bandă elastică utilă în durerile de spate sau de mușchi, dar și în contracturile musculare în urma activităților sportive.



# THERAFLU

**DE LA PRIMELE  
SIMPTOME DE  
RĂCEALĂ ȘI GRIPĂ**



**Theraflu EXTRA Răceală și Gripă 650 mg/20 mg/10 mg pulbere pentru soluție orală.** Adulți și copii cu vârsta de peste 12 ani. Mod de administrare: 1 plic la fiecare 4-6 ore, după cum este necesar, fără a se depăși 3-4 plicuri în 24 de ore și durata tratamentului de 5 zile consecutiv. Nu utilizați acest medicament concomitent cu alte produse care conțin paracetamol și nici dacă luați sau ați luat antidepresive din clasa IMAO în ultimele 14 zile. Nu se va utiliza în timpul sarcinii. 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. 5407/04.01.2023



În țara noastră, doi din zece români nu au fost la stomatolog în ultimii cinci ani, România fiind pe ultimul loc în Uniunea Europeană în ceea ce privește sănătatea orală.

## Cum prevenim CARILE?

Cariile se formează adesea pe vârful dinților, unde mușcați, și între dinți, unde mâncarea se blochează. Cel mai bun mod de a păstra dinții și de a-i menține sănătoși este să prevenim apariția cariilor.

### Cum poate fi redus riscul de carii?

- **Periați dinții cu pastă de dinți care conține fluor** de două ori pe zi, timp de cel puțin două minute.
- **Stați departe de alimente și băuturi dulci.** Dacă aveți de gând să mâncați sau beți lucruri dulci, faceți asta la ora meselor și imediat după spălați-vă pe dinți.
- **Consumul adecvat de apă este esențial pentru menținerea sănătății orale.** Apa ajută la curățarea resturilor alimentare și la îndepărtarea bacteriilor.
- **Limitați gustările dulci între mese,** consumul excesiv de zaharuri și carbohidrați rafinați favorizează dezvoltarea bacteriilor care cauzează cariile.
- **Este important să aveți o alimentație sănătoasă,** bogată în fructe, legume, proteine slabe și lactate. Produsele lactate, în special,

sunt excelente surse de calciu și fosfor, care contribuie la fortificarea dinților.

- **Curățați-vă între dinți zilnic,** folosiți ață dentară.
- **Faceți în mod regulat un consult stomatologic,** cel puțin o dată pe an sau chiar la șase luni.

### Știați că...

- sigilarea dinților se poate face atât la copii, cât și la adulți și are scopul de-a proteja mai bine dinții de bacteriile care cauzează carii?
- sigilarea este o metodă non-invazivă, nedureroasă și constă în aplicarea unui material sigilant pe suprafața de mestecare a dinților? Această barieră protectoare împiedică formarea cariilor în zonele greu accesibile periajului obișnuit. Durata de viață a sigilantului este de circa cinci ani;
- în cazul copiilor, sigilarea molarului de șase ani este foarte importantă?

elmex

Calmare imediată\* și de durată a durerii cauzată de sensibilitatea dentară



Strat protector mai rezistent\*\*



elmex.ro

Alege certitudinea

\*Pentru calmare imediată, aplică direct cu degetul pe dințile sensibili și masajă ușor timp de 1 minut. \*\*Rezistență la acid in vitro după 5 periaje, față de formula anterioră a elmex® Sensitive Professional.

# HOROSCOP

## **Berbec** 21.03-20.04

În această primăvară Berbecii trec la acțiune. Acum este momentul prielnic să facă o schimbare în viața lor, pentru că astrele le poartă noroc.

## **Rac** 22.06-22.07

Racii vor avea surprize, vor apărea situații pe care nu le vor putea controla. Este nevoie de încredere că totul se va desfășura cu bine și trebuie să fie „pe fază”, pentru a profita de contextul creat.

## **Balanță** 23.09-22.10

Balanțele pășesc și ele pe calea evoluției. Ceea ce caracterizează această perioadă este educația. Investiți în cursuri care să vă aducă cunoștințe prețioase în direcția în care doriți să acționați.

## **Capricorn** 22.12-20.01

Capricornii decoperă că au și o latură creativă, nu doar pragmatică. Învață să-și folosească ambele puncte forte (tenacitatea și inspirația) pentru atingerea unui obiectiv ce are și o latură spirituală.

## **Taur** 21.04-21.05

Pentru Tauri este o perioadă excelentă să realizeze ce și-au propus. Chiar dacă vor avea momente dificile, merită să depună efort, rezultatele vor fi peste așteptări.

## **Leu** 23.07-22.08

„Evoluție” este ceea ce vor experimenta Leii în această primăvară, care vine cu schimbări pe toate planurile. Leii vor fi nevoiți să renunțe la tot ce stagnează, tot ce nu funcționează.

## **Scorpion** 23.10-21.11

Pentru Scorpioni urmează o perioadă de introspecție, de reflectare asupra a ceea ce este important pentru ei. Nu este surprinzător ca unii Scorpioni să schimbe domeniul profesional.

## **Vărsător** 21.01-18.02

Pentru Vărsători cuvintele-cheie sunt „transformare” și „evoluție”. Se vor prioritiza mai mult și vor aduce acceptare în viața lor. Este posibil să-și dezvolte mai mult intuiția și să fie mai inspirați.

## **Gemeni** 22.05-21.06

Este nevoie de mobilizare și consecvență pentru ca Gemenii să-și atingă obiectivele. Este important să-și stabilească prioritățile pentru a nu-și pierde energia.

## **Fecioară** 23.08-22.09

Se deschid noi drumuri pentru cei din zodia Fecioarei. Păstrați tot ceea ce este valoros în viața voastră și pășiți cu încredere pe calea ce se deschide în fața voastră. Succesul este aproape.

## **Săgetător** 22.11-21.12

Săgetătorii intră într-un proces de maturizare. Vor deveni mai toleranți, mai înțelepți, mai calmi, vor face „curățenie” în anturaj, vor găsi răspunsuri la întrebările care îi preocupă.

## **Pești** 19.02-20.03

Peștii vom înțelege că singura cale este schimbarea din interior. În loc să aibă așteptări de la ceilalți, este bine să înceapă să facă ei „ajustările personale” necesare evoluției.

# Pharmaceris F

FLUID FOUNDATIONS

EXCLUSIV în

**Dr.Max+**

acoperă imperfecțiunile

uniformizează  
nuanța pielii

netezește textura pielii  
și oferă 10 ore acoperire  
și rezistență



## ACOPERIRE INTENSĂ A IMPERFECCIUNILOR

Fondurile de ten **COVERAGE-CORRECTION** sunt dermato-cosmetice inspirate din machiajul corector. Create special pentru a camufla discolorații, roșeață, capilare dilatate, semne acneice, cearcane- acoperire intensă fără aspect de mască.

# Antrenați-vă mintea!

Lezuni		A flata, a linguși			365 zile (pl)		Precum		Element
Plătești cu el		Rapid			Din nou		Stărsitul canonului		Misterios
				Secat					
				Țară fără stărsiți!					
Rezervată, pasivă							În centrul locului		
Celofan							Dispăruți din amintire		
					Căsători religioase				
					Cupru				
	În mijlocul ceasului			Asin fără coedă!			Coada pitorului!		
	Ouă de peste			Folositor			Smi		
				Gol, pustiu					
				Coindator					
				Lacăt fără margini!					
Margine cusută a unui material						Arat la început			Raster gol!
Negură, păclă						Citit la stărsit!			
				Unde se îngroapă morții					
Emir fără cap!									
Expunși în mod ostentativ								A șasea notă muzicală	

Vă invităm în lumea cuvintelor încrucișate – fiecare careu dezlegat reprezintă o oportunitate de a învăța cuvinte noi, de a descoperi informații interesante și de a vă îmbunătăți cunoștințele generale. În plus, concentrarea asupra jocului vă va ajuta să uitați de grijile cotidiene.

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

**Dr.Max<sup>+</sup>**

Prima alegere când te gândești la grijă

# TRANSFORMĂ GRIJA PENTRU SĂNĂTATE ÎNTR-O CARIERĂ.

Ce oferim?

- + mediu de lucru plăcut
- + oportunități de dezvoltare
- + pachet salarial competitiv
- + tichete de masă
- + servicii medicale

Aplică rapid pe:

[drmaxromania.com](http://drmaxromania.com) – secțiunea Cariere



[drmaxromania.com](http://drmaxromania.com)



# KORRES



## SECRETELE FRUMUSEȚII NATURALE, INSPIRATĂ DE BOGĂȚIA TRADIȚIILOR GRECEȘTI

Transformă ritualul de îngrijire a pielii într-o experiență senzorială de neuitat: descoperă produsele Korres de îngrijire și frumusețe, inovatoare și eficiente clinic, bazate pe ingrediente active naturale din flora unică a Greciei.

EXCLUSIV în

**Dr.Max+**

