

Scoala
'de grijă



Ghid de primăvară

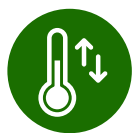


Dr.Max⁺



Schimbările sezoniere și ce impact au asupra sănătății

Schimbările sezoniere pot influența direct sănătatea fizică și mentală. De la răceli și alergii sezoniere până la modificări ale stării de spirit, adaptarea la noile condiții este esențială pentru menținerea unei stări optime de bine, iar **farmaciștii Dr. Max sunt aici să te ajute să ai grijă de sănătatea ta primăvara aceasta!**



Ce se întâmplă în organism în timpul tranziției către toamnă?

Primăvara este un sezon de tranziție, în care temperaturile cresc, natura renaște, iar organismul trebuie să se adapteze la noile condiții. Schimbările bruște de temperatură și expunerea la alergeni pot provoca diverse probleme de sănătate, iar sistemul imunitar poate fi mai vulnerabil după sezonul rece. **Prin adoptarea unor măsuri preventive și printr-un stil de viață sănătos**, poți face față mai ușor provocărilor primăverii și te poți bucura de toate beneficiile acestui anotimp plin de energie și prospețime.

Afecțiuni frecvente primăvara la adulți și copii

Primăvara, atât adulții, cât și copiii pot fi mai susceptibili la diverse afecțiuni, de la alergii la afecțiuni dermatologice și infecții respiratorii.



Alergii sezoniere

Alergiile sezoniere se numără printre cele mai frecvente probleme de sănătate care apar primăvara. O alergie apare atunci când sistemul imunitar al unei persoane reacționează exagerat la o substanță altfel inofensivă, cunoscută sub denumirea de alergen. La expunerea la alergen, **sistemul imunitar produce anticorpi specifici** care declanșează eliberarea de histamină și alte substanțe chimice, cauzând simptomele tipice ale alergiei. Alergenii comuni includ polenul, mucegaiul, praful și blana animalelor.

+ Simptome și cauze comune ale alergiilor

Simptomele alergiilor sezoniere pot varia de la o persoană la alta, dar cele mai frecvente includ:

- strănutul;
- rinoreea (secreția nazală);
- congestia nazală (nasul înfundat);
- mâncărimi la nivelul ochilor, nasului, urechilor și gurii;
- înroșirea și/sau umflarea ochilor;
- lăcrimarea excesivă;
- urticaria.

Vinovat de apariția acestor simptome este, de obicei, polenul eliberat de copaci, arbuști, ierburi și flori, care este transportat de vânt. În cazul alergiilor de primăvară, factorul declanșator este cel mai des reprezentat de polenul de copaci (ex: polenul de mesteacăn, de ulm, de plop, de salcie ș.a.). Sporii de mucegai pot fi și ei vinovați de declanșarea simptomelor alergice primăvara.



Alergiile sezoniere pot fi o provocare în timpul primăverii, însă **există metode eficiente pentru a reduce expunerea la alergeni și a gestiona simptomele**. Adoptarea unor măsuri preventive și utilizarea tratamentelor adecvate pot contribui semnificativ la **menținerea confortului și a sănătății în această perioadă**.

+ Prevenirea și tratarea alergiilor

Prevenirea expunerii la alergeni:

- stai în interior în zilele cu concentrație ridicată de polen;
- ține ferestrele închise acasă și în mașină pentru a preveni pătrunderea polenului;
- evită uscarea hainelor în aer liber, deoarece polenul se poate depune pe acestea.
- poartă ochelari de soare și pălărie pentru a împiedica polenul să ajungă în ochi și pe păr;
- schimbă-ți hainele și spală-te pe față și mâini după ce ai petrecut timp afară pentru a elimina particulele de polen;
- dacă trebuie să ieși în zilele cu vânt puternic, ia în considerare și purtarea unei măști de protecție.

+ Măsuri pentru reducerea alergenilor în locuință:

- aspiră și șterge praful frecvent, utilizând un aspirator cu filtru HEPA;
- schimbă și spală lenjeria de pat în mod regulat pentru a elimina particulele de polen;
- folosește un purificator de aer pentru a reduce cantitatea de alergeni din locuință.



+ Tratarea alergiilor sezoniere:

- consultă un medic alergolog pentru identificarea alergenilor și stabilirea unui tratament adecvat;
- utilizează medicamentele antialergice conform recomandării medicului;
- folosește picături pentru ochi pentru a reduce iritația și mâncărimea cauzate de alergii;
- ia în considerare imunoterapia, dacă simptomele sunt severe și persistente.

Pentru orice nelămurire, farmaciștii noștri îți stau la dispoziție pentru a-ți oferi sfaturi și recomandări potrivite.



Probleme dermatologice

Primăvara, pielea este expusă unor factori care pot cauza uscăciune, iritații și reacții alergice. Schimbările de temperatură, expunerea la alergeni precum polenul și vântul uscat pot afecta bariera naturală de protecție a pielii, favorizând apariția unor probleme dermatologice frecvente.

+ Uscarea și iritarea pielii

Primăvara, pielea ta poate deveni mai uscată și mai iritată. Motivele pot fi diverse, de la variațiile de temperatură și umiditate la expunerea prelungită la vânt, razele UV sau alergeni.

Cum poți preveni aceste probleme?

- Aplică zilnic o cremă hidratantă potrivită tipului tău de piele.
- Consumă o cantitate suficientă de apă.
- Evită dușurile fierbinți, care pot îndepărta uleiurile naturale ale pielii.
- Folosește protecție solară pentru a-ți proteja pielea de razele UV.

+ Eczeme și erupții provocate de polen

Eczema, cunoscută și sub denumirea de dermatită atopică, este o afecțiune cutanată inflamatorie necontagioasă, caracterizată mâncărime severă, roșeață și erupții cutanate solzoase. Factorii de mediu, printre care și polenul, pot fi duce la declanșarea sau agravarea acestor simptome.

Țață cȃteva sfaturi pentru a gestiona și a preveni eczemele și erupțiile provocate de polen primăvara aceasta:

- evită expunerea la polen;
- bea multă apă;
- aplică frecvent o cremă hidratantă fără parfum, chiar și atunci când nu ai simptome de eczemă;
- asigură-te că toate produsele de îngrijire pe care le folosești sunt special concepute pentru pielea sensibilă;
- folosește un purificator de aer;
- optează pentru lenjerie de pat din bumbac și evită materialele sintetice;
- evită dușurile lungi și fierbinți;
- aplică periodic un produs de protecție solară cu SPF 30+ pe pielea expusă;
- folosește un detergent de rufe fără parfumuri sau substanțe alergice.



Alte afecțiuni care se pot manifesta în timpul primăverii

Pe lângă alergiile sezoniere și problemele dermatologice, primăvara poate favoriza apariția unor alte afecțiuni cauzate de schimbările climatice, expunerea la alergeni și adaptarea organismului la o dietă diferită.

+ Rinite alergice

- caracterizate prin inflamația mucoasei nazale cauzată de expunerea la polen, praf și alți alergeni din aer;
- se manifestă prin strănut, congestie nazală, rinoree clară și prurit nazal.

+ Conjunctivite alergice

- caracterizate prin inflamația ochilor cauzată de expunerea la polen, praf sau alte particule iritante;
- se manifestă prin ochi roșii, mâncărimi oculare, lăcrimare excesivă, senzație de arsură sau iritație, fotosensibilitate (sensibilitatea la lumină) și pleoape umflate.

+ Probleme digestive

- primăvara aduce o diversificare a alimentației, iar introducerea unor alimente noi sau consumul crescut de fructe și legume crude poate provoca disconfort digestiv.
- probleme digestive frecvent întâlnite sunt balonarea, indigestia, diareea și constipația.

Adoptarea unor măsuri preventive și ajustarea stilului de viață pot ajuta la reducerea impactului acestor afecțiuni și la menținerea unei sănătăți optime pe tot parcursul primăverii.



Afecțiuni comune care se pot manifesta primăvara în rândul copiilor și bebelușilor

Schimbările sezoniere din timpul primăverii pot afecta sistemul imunitar fragil al copiilor și bebelușilor, făcându-i mai vulnerabili la diverse afecțiuni. Alergenii din aer, variațiile de temperatură și expunerea crescută la medii externe pot favoriza **apariția unor probleme de sănătate specifice acestui sezon.**

+ Infecțiile respiratorii:

- pot varia de la o simplă răceală la bronșită sau pneumonie;
- simptomele tipice includ secrețiile nazale (pot fi limpezi, galbene sau verzui), nasul înfundat, durerea în gât, tusea, strănutul și scăderea apetitului; în unele cazuri, pot apărea febra, vărsăturile sau diareea;
- frecvența lor crește odată cu revenirea la grădiniță sau școală.

+ Gastroenterocolita:

- reprezintă inflamația tractului gastrointestinal;
- este cauzată, de obicei, de o infecție virală, bacteriană sau parazitară;
- se manifestă prin vărsături, diaree, crampe abdominale, febră și scăderea apetitului.

+ Boala gură-mână-picior:

- este o infecție virală contagioasă, frecventă în rândul sugarilor și copiilor mici;
- este cauzată de diferite enterovirusuri;
- se transmite prin contactul direct cu persoanele infectate, dar și prin contactul cu obiecte sau suprafețe contaminate;
- simptomele includ febră, dureri în gât, leziuni bucale (vezicule dureroase în gură, pe limbă, pe gingii și pe interiorul obrazilor) și erupții pe mâini și picioare.

+ Varicela:

- o infecție virală acută, foarte contagioasă, cauzată de virusul varicelo-zosterian;
- este mai frecventă la copiii care merg la grădiniță sau școală;
- se manifestă ca o erupție cutanată pruriginoasă, cu mai multe stadii de evoluție; inițial, apar pe piele pete roșii (macule), ce ulterior se transformă papule (mici umflături dure) și vezicule (bășicuțe cu lichid); în total, pot apărea între 250 și 500 de astfel de leziuni pe corp; veziculele se usucă și formează cruste, care cad în cele din urmă;
- erupția apare mai întâi pe piept, spate și față, apoi se extinde pe tot corpul, în valuri succesive.



Recomandări pentru gestionarea afecțiunilor cronice primăvara

Schimbările sezoniere din timpul primăverii pot influența diferite afecțiuni cronice, de la boli cardiovasculare și diabet, până la probleme digestive și articulare. Creșterea temperaturii, variațiile presiunii atmosferice și nivelul ridicat de alergenii pot agrava anumite simptome. Adoptarea unor măsuri preventive și ajustarea stilului de viață pot ajuta la menținerea echilibrului și la reducerea disconfortului.



Cum ne protejăm sistemul cardiovascular primăvara?

- **Profită de vremea mai caldă pentru a face mișcare în aer liber.** Activitatea fizică regulată este esențială pentru sănătatea cardiovasculară. Încearcă să faci mișcare cel puțin 30 de minute pe zi în majoritatea zilelor săptămânii.
- **Adoptă o dietă sănătoasă pentru inimă.** Consumă o varietate de fructe, legume, cereale integrale și proteine slabe. Limitează consumul de grăsimi saturate, grăsimi trans, colesterol și sare.

- **Monitorizează-ți tensiunea arterială și colesterolul.** Valorile ridicate ale tensiunii arteriale și ale colesterolului pot afecta semnificativ sănătatea ta cardiovasculară. Discută cu medicul tău despre cât de des ar trebui să-ți verifici aceste valori.
- **Gestionează stresul.** Stresul cronic are un impact negativ asupra sănătății cardiovasculare. Găsește modalități sănătoase de a-l gestiona, cum ar fi yoga sau meditația.



IMPORTANT: Dacă observi schimbări semnificative sau te confrunți cu simptome îngrijorătoare, cum ar fi dureri în piept, dificultăți de respirație sau palpitații, consultă un medic specialist!



Recomandarea noastră pentru susținerea sănătății cardiovasculare: Dr. Max Omega 3 Classic, 30 capsule moi



Cum gestionăm diabetul în sezonul de primăvară?

- **Verifică-ți frecvent glicemia:** Este posibil să fie nevoie să îți testezi mai des nivelul de zahăr din sânge, deoarece activitatea fizică crescută și schimbările în dietă pot influența valorile glicemiei.
- **Ține un jurnal:** Notează valorile glicemiei, alimentele consumate, activitatea fizică și orice alte observații relevante. Acest lucru te va ajuta să identifice tiparele și să ajustezi tratamentul în consecință.
- **Alege alimente sănătoase:** Optează pentru o dietă echilibrată, bogată în fibre, legume, fructe (cu moderație) și proteine slabe. Limitează consumul de zaharuri rafinate, carbohidrați procesați și grăsimi saturate.
- **Fă mișcare:** Activitatea fizică regulată poate ajuta la controlul glicemiei și la menținerea unei greutate sănătoase. Dacă urmezi un tratament cu insulină, discută cu medicul tău pentru a vedea dacă este necesară ajustarea dozelor în funcție de nivelul de activitate fizică.
- **Verifică-ți picioarele zilnic:** Examinează-ți picioarele pentru a identifica orice răni, tăieturi, vânătăi sau infecții. Persoanele cu diabet sunt mai predispuse la probleme la picioare, deci este important să le acorzi o atenție deosebită.
- **Atenție la alergiile de sezon:** Dacă ai alergii, discută cu medicul tău pentru a afla cum le poți gestiona eficient. Ține cont de faptul că anumite medicamente pentru alergii pot influența nivelul zahărului din sânge.

- **Hidratează-te suficient:** Consumul suficient de apă poate ajuta la menținerea nivelului optim al glicemiei și la prevenirea deshidratării.
- **Gestionează adecvat stresul:** Stresul poate afecta nivelul de zahăr din sânge. Identifică modalități de a te relaxa și de a ține stresul sub control.
- **Consultă un specialist:** Dacă observi orice schimbare semnificativă în nivelul glicemiei sau dacă ai orice alte îngrijorări, consultă un medic specialist.



**Recomandarea noastră:
Dr. Max Ceai Glucose
Balance, 20 plicuri**



Cum gestionăm afecțiunile digestive primăvara?



- **Introdu treptat alimentele noi în dietă:** creșterea consumului de fructe și legume proaspete poate cauza balonare sau disconfort intestinal. Consumă-le în cantități moderate și diversifică alimentația treptat.



- **Consumă suficiente fibre și probiotice:** fibrele susțin tranzitul intestinal, iar probioticele ajută la echilibrarea florei intestinale, prevenind probleme precum constipația sau diareea.



- **Hidratează-te corespunzător:** apa joacă un rol esențial în digestie și în menținerea unui tranzit intestinal regulat. Asigură-te că bei suficientă apă pe parcursul zilei.



- **Evită alimentele care pot irita stomacul:** primăvara, dietele pot include mai multe alimente crude sau condimentate, care pot provoca arsuri gastrice sau disconfort digestiv. Redu consumul de preparate acide sau grase dacă ai sensibilitate digestivă.



- **Gestionează stresul:** anxietatea și schimbările de rutină pot agrava afecțiunile digestive, cum ar fi sindromul colonului iritabil. Activitățile de relaxare, precum yoga sau meditația, pot ajuta la menținerea echilibrului digestiv.



- **Adoptă un program de mese regulat:** mesele neregulate sau consumul excesiv de alimente într-un timp scurt pot suprasolicita sistemul digestiv. Mănâncă la ore fixe și evită mesele copioase înainte de culcare.



- **Consultă un medic specialist:** dacă apar orice fel de schimbări semnificative, este indicat să consulți un medic specialist. Acesta poate stabili cauza problemelor digestive și poate recomanda tratamentul adecvat.



**Recomandarea noastră:
Dr. Max Gastrofruit,
40 comprimate
masticabile**



Cum gestionăm afecțiunile articulare primăvara?



- **Menține un nivel optim de activitate fizică:** exercițiile ușoare, precum mersul pe jos sau înotul, ajută la menținerea flexibilității și la reducerea rigidității articulare.



- **Evită expunerea la frig și umiditate:** temperaturile instabile și umiditatea pot accentua durerile articulare. Îmbracă-te adecvat și protejează articulațiile sensibile cu haine călduroase.



- **Adoptă o dietă antiinflamatoare:** consumă alimente bogate în omega-3 (pește gras, nuci, semințe de in), turmeric, ghimbir și legume cu frunze verzi, care pot ajuta la reducerea inflamației.



- **Menține o greutate optimă:** excesul de greutate pune presiune suplimentară pe articulații, agravând simptomele. O dietă echilibrată și exercițiile regulate pot ajuta la gestionarea greutății corporale.



- **Fii atent la schimbările meteorologice:** multe persoane cu afecțiuni articulare resimt dureri accentuate înaintea schimbărilor de vreme. În aceste zile, evită efortul fizic intens și protejează-ți articulațiile.



- **Folosește comprese reci:** pot diminua inflamația și durerile articulare.



- **Consultă medicul pentru ajustarea tratamentului:** dacă simptomele se agravează, este important să discuți cu un specialist pentru a adapta tratamentul în funcție de nevoile tale.



IMPORTANT: Cere sfatul unui medic specialist oricând observi orice tip de schimbare semnificativă în sănătatea ta!



**Recomandarea noastră:
Dr. Max Complex 6 Active,
180 comprimate filmate**



Cum pregătim bebelușii pentru primăvară?

Primăvara aduce temperaturi mai ridicate, mai mult timp petrecut în aer liber și schimbări în rutina zilnică. Pentru a asigura confortul și sănătatea bebelușului în acest sezon, este esențial să îi protejăm pielea sensibilă, să ajustăm rutina de somn și să fim atenți la nevoile sale specifice.



Cum să protejăm pielea delicată a bebelușului în primăvară

Pielea bebelușilor este mult mai sensibilă decât cea a adulților și necesită îngrijire specială, mai ales în sezonul cald. Vântul, soarele și polenul pot provoca iritații, uscăciune și reacții alergice.

- **Folosește produse de îngrijire a pielii potrivite pentru bebeluși și rezistă tentației de a-i face baie mai des decât este necesar.**
- **Alege haine pentru bebeluși din materiale naturale, precum bumbacul, care permit pielii să respire.**

- **Profită de zilele călduroase pentru plimbări scurte în parc**, dar evită expunerea prelungită la soare sau vânt puternic.
- **Folosește plase de țânțari la ferestre și un spray anti-insecte special pentru bebeluși.**



Importanța utilizării produselor cu SPF speciale pentru bebeluși

Pielea bebelușilor este mai subțire și mai vulnerabilă la razele UV și la arsuri solare și au nevoie de o protecție solară adecvată când sunt expuși la soare.

După vârsta de 6 luni, este indicată utilizarea unei creme de protecție solară cu SPF 50+ cu o formulă specială pentru pielea delicată a bebelușilor. În farmaciile Dr. Max vei găsi o gamă largă de astfel de produse, trebuie doar **să o alegi pe cea potrivită pentru bebelușul tău, iar colegii noștri te pot ajuta cu sfaturi și recomandări.**

Sub vârsta de 6 luni, nu este indicată expunerea directă la soare a bebelușului și nici utilizarea produselor de protecție solară. Ce poți face în schimb?

- **Asigură-te că bebelușul stă la umbră:** utilizează umbrele, copertine pentru cărucior sau baldachine pentru a crea o zonă umbrită.
- **Îmbracă-l corespunzător:** alege haine din bumbac subțire, cu mâneci lungi și pantaloni lungi, care să acopere pielea, dar să permită circulația aerului.
- **Folosește o pălărie sau șapcă cu boruri largi:** aceasta protejează fața, gâtul și urechile de razele soarelui.



Cum să adaptăm rutina de somn a bebelușilor și copiilor pentru primăvară?

Primăvara aduce zile mai lungi, temperaturi fluctuante și trecerea la ora de vară, ceea ce poate perturba somnul bebelușului.

Sfaturi pentru un somn liniștit:

- **reglează treptat ora de culcare** – cu 3-5 zile înainte de schimbarea orei, începe să ajustezi programul de somn cu 10-15 minute mai devreme în fiecare seară;
- **menține un mediu optim pentru somn** – asigură-te că temperatura camerei este adecvată și utilizează perdele opace pentru a bloca lumina soarelui;
- **expune bebelușul la lumină naturală dimineața și evită lumina artificială seara** – ajută la reglarea ritmului circadian;
- **păstrează rutina de culcare neschimbată** – băița, masajul și cântecele de leagăn sunt semnale care ajută bebelușul să înțeleagă că se apropie ora de somn.

Prin aplicarea acestor măsuri, **vei ajuta bebelușul să se adapteze mai ușor la schimbările primăverii** și să se bucure de un somn liniștit și odihnitor.



Nutriție sezonieră – ce să mănânci pentru o dietă optimă

Primăvara este momentul perfect pentru a adopta o dietă echilibrată bazată pe alimente locale, proaspete și de sezon. Acestea sunt mai bogate în nutrienți, mai gustoase și contribuie la detoxifierea naturală a organismului după lunile reci.



Care sunt beneficiile unei diete echilibrate primăvara?

O dietă echilibrată primăvara aduce numeroase beneficii pentru sănătate:

- alimentele de sezon sunt bogate în vitamine și minerale, de care organismul nostru are nevoie după iarnă;
- o dietă sănătoasă și echilibrată este esențială pentru menținerea sănătății organismului și contribuie la prevenirea anumitor afecțiuni;
- o alimentație adecvată ne furnizează energia necesară pentru a face față activităților zilnice;

- nutrienții din alimente influențează pozitiv starea noastră de spirit;
- fibrele din legume și fructe de sezon sprijină sănătatea intestinală;
- susține detoxifierea naturală a organismului.



Alimente recomandate pentru o dietă sănătoasă

Primăvara ne oferă o varietate de alimente proaspete, pline de vitamine și minerale. Iată câteva exemple:

Legume:

- **leurda** – bogată în vitaminele A și C, ajută la detoxifiere;
- **spanacul** – sursă excelentă de fier și magneziu;
- **salata verde** – hidratează și susține digestia;
- **urzicile** – conțin fier, magneziu și antioxidanți;
- **ceapa verde și usturoiul verde** – sprijină imunitatea și au efect antibacterian;
- **ridichile** – sunt o sursă excelentă de antioxidanți, vitamine și minerale.

Fructe:

- **căpșunile** – sunt bogate în vitamina C și antioxidanți;
- **cireșele** – sunt surse excelente de vitamine și au efect antiinflamator;
- **fragile** – bogate în nutrienți importanți pentru menținerea sănătății organismului;
- **merele** – bogate în vitamine și minerale și surse bune de fibre.

O dietă echilibrată și sănătoasă mai trebuie să includă:

- lapte și lactate;
- cereale integrale;
- proteine;
- grăsimi sănătoase.



Exemple de meniuri echilibrate pentru întreaga familie

Mic dejun:

- Omletă cu leurdă și brânză de capră + pâine integrală.
- Iaurt natural cu miere și nuci.
- Terci de ovăz cu mere și scorțișoară.

Prânz:

- Ciorbă de urzici cu usturoi verde.
- Tocăniță de linte cu legume de sezon.
- Salată verde cu ridichi, ceapă verde, semințe și brânză proaspătă.

Cină:

- Pește la cuptor cu garnitură de spanac sote.
- Humus cu legume proaspete și lipie integrală.
- Supă cremă de dovlecei și leurdă.

Gustări:

- Miez de nucă și fructe uscate.
- Smoothie din căpșuni și iaurt.
- Biscuiți de ovăz cu miere.



Suplimente alimentare utile pentru o dietă echilibrată

Suplimentele alimentare pot fi un instrument util pentru a te asigura că obții toate vitaminele și mineralele de care ai nevoie, dar nu ar trebui să înlocuiască o dietă sănătoasă și echilibrată. Înainte de a lua orice supliment, **este important să discuți cu medicul tău sau cu un dietetician pentru a te asigura că este potrivit pentru tine** și că nu va interfera cu alte medicamente pe care le iei.

Iată câteva suplimente alimentare care pot fi utile pentru o dietă echilibrată:

- **multivitamine** – poate fi o modalitate bună de a te asigura că obții toate vitaminele și mineralele esențiale, mai ales dacă ai o dietă restrictivă sau dacă ai anumite deficiențe nutriționale;
- **omega-3** – acizii grași omega-3 sunt importanți pentru sănătatea inimii, a creierului și a ochilor; se găsesc în pește, dar pot fi luați și sub formă de supliment;
- **fier** – este important pentru transportul oxigenului în sânge și previne anemia;
- **probiotice** – susțin digestia și sănătatea intestinală;
- **fibre** – ajută la menținerea sănătății sistemului digestiv.



**Recomandarea noastră:
Dr. Max Omega Smart
Chews, 30 jeleuri**



Recomandări pentru adaptarea dietei pentru diabetici primăvara

Primăvara este un moment minunat pentru a te concentra pe o alimentație sănătoasă și echilibrată, mai ales dacă ai diabet. Iată câteva sfaturi și recomandări pentru a-ți adapta dieta în acest sezon:

- profită de abundența de legume și fructe de sezon;
- limitează consumul de sare, zahăr și alcool;
- nu sări peste mese;
- alege cereale integrale, proteine slabe și grăsimi sănătoase;
- evită fructele cu conținut ridicat de zahăr și legumele cu amidon în exces;
- evită alimentele procesate;
- măsoară-ți regulat glicemia pentru a vedea cum reacționează corpul tău la diferite alimente;
- consultă un medic nutriționist pentru a beneficia de un plan alimentar personalizat.



Alimente recomandate pentru persoanele cu afecțiuni digestive

Pentru persoanele cu afecțiuni digestive, primăvara este un moment ideal pentru a **introduce în dietă alimente locale, proaspete și ușor digerabile**. Acestea pot contribui la reducerea inflamației, susținerea microbiomului intestinal și îmbunătățirea digestiei.

Alimente recomandate

- iaurt;
- mere;
- kefir;
- legume verzi (spanac, salată verde, leurdă, urzici);
- brânză de vaci slabă;
- carne slabă;
- pește;
- ouă;
- cereale integrale;
- grăsimi sănătoase.

Alimente de evitat

- băuturi carbogazoase sau băuturi îndulcite cu zahăr;
- carbohidrați rafinați, cum ar fi pâinea albă;
- alcool;
- alimente bogate în grăsimi saturate;
- cafea și alte băuturi care conțin cofeină;
- alimente picante;
- alimente grase;
- alimente prăjite.



Cum adaptăm dieta copiilor la sezonul de primăvară?

- Încurajează-l să consume cât mai multe fructe și legume de sezon.
- Evită produsele ultraprocesate și axează-te pe alimente naturale, bogate în nutrienți.
- Oferă-i zilnic legume gătite ușor.
- Include verdețuri proaspete în supe, omlete și smoothie-uri.
- Dacă cel mic refuză legumele, amestecă-le în piureuri sau prepară chifteluțe din legume și brânză.
- Oferă-i gustări sănătoase (ex: fructe proaspete, nuci sau iaurt natural).
- Încurajează copilul să bea suficientă apă pe parcursul zilei.
- Înlocuiește sucurile din comerț cu infuzii naturale din fructe și apă plată.
- Crește aportul de proteine și grăsimi sănătoase.
- Redu consumul de zahăr și alimente procesate.

Dacă ai întrebări legate de alimentația copilului tău, nu ezita să consulți un medic pediatru sau un nutriționist. Aceștia îți pot oferi sfaturi personalizate și te pot ajuta să crezi un plan alimentar adecvat pentru copilul tău.



Alimente și băuturi care sprijină detoxifierea după lunile de iarnă

Primăvara ne aduce o varietate de legume și fructe proaspete, perfecte pentru a susține detoxifierea naturală a organismului. Acestea sunt bogate în vitamine, minerale și antioxidanți, esențiali pentru eliminarea toxinelor acumulate în timpul iernii.

Iată câteva exemple de legume și fructe de sezon care susțin detoxifierea naturală a organismului:

- **spanacul;**
- **leurda;**
- **salata verde;**
- **urzicile;**
- **ceapa verde;**
- **ridichile;**
- **căpșunile;**
- **cireșele.**

Pentru o curățare eficientă a organismului, mai poți include în dieta ta:

- **surse naturale de prebiotice** – prebioticele sunt un tip de fibre care hrănesc bacteriile benefice din intestin (probioticele) și contribuie la menținerea sănătății sistemului imunitar și la o detoxifiere eficientă;
- **fasole și alte leguminoase** – sunt o sursă excelentă de fibre, fier și proteine;
- **apă cu lămâie** – susține digestia și eliminarea toxinelor;
- **smoothie-uri verzi (cu spanac, castravete, măr verde)** – oferă energie și antioxidanți;
- **ceaiuri detoxifiante** – sprijină funcționarea rinichilor și ficatului;
- **coriandru** – îmbunătățește excreția anumitor toxine.



Detoxifierea de primăvară – alte sfaturi pentru curățarea organismului după iarnă



De ce ai nevoie de detoxifiere în această perioadă?

În timpul iernii, consumăm mai multe alimente grele, procesate și bogate în grăsimi, iar nivelul de activitate fizică este mai scăzut. Acest stil de viață poate duce la acumularea de toxine în organism, manifestată prin oboseală, lipsă de energie, probleme digestive, piele ternă și rezistență scăzută la boli.

O detoxifiere de primăvară te poate ajuta să te simți mai bine, atât fizic, cât și psihic. Potențialele **beneficii ale unei cure de detoxifiere corecte** includ:

- îmbunătățirea nivelului de energie;
- scăderea în greutate;
- îmbunătățirea aspectului pielii;
- creșterea aportului de vitamine și minerale din alimentație;
- îmbunătățirea digestiei și a metabolismului.



ATENȚIE! Înainte de detoxifierea de primăvară, este indicat să discuți cu un medic, pentru a te asigura că organismul tău va primi toți nutrienții de care are nevoie în această perioadă.



Suplimente pentru o detoxifiere eficientă

Pe lângă o dietă echilibrată, anumite suplimente pot susține procesul de detoxifiere, dar este important să alegi produsele potrivite și să le utilizezi în mod corect.



Probioticele

- sunt „bacterii bune”;
- susțin echilibrul florei intestinale;
- îmbunătățesc digestia;
- susțin sistemul imunitar.

**Recomandarea noastră:
Dr. Max ProbioMax 10
Premium, 40 capsule**



Silimarina

- este un complex de flavonoide extras din semințele plantei armurariu (*Silybum marianum*), cunoscută pentru proprietățile sale hepatoprotectoare și antioxidante;
- este utilizată de secole pentru susținerea sănătății ficatului și detoxifierea organismului.



**Recomandarea noastră:
Dr. Max Silymarin
Complex, 30 capsule**



Spirulina

- este o microalgă verde-albastră bogată în nutrienți;
- are puternice proprietăți antiinflamatorii și antioxidante;
- ajută la eliminarea metalelor grele și a toxinelor din corp.



Colina

- este un nutrient esențial;
- ajută la menținerea sănătății ficatului și creierului;
- sprijină eliminarea toxinelor din organism.



Ceaiuri detoxifiante – cum le alegi pe cele mai bune

Ceaiurile detoxifiante pot fi o modalitate naturală de a susține procesul de detoxifiere al organismului, dar este important să le alegi cu grijă pentru a te asigura că sunt potrivite pentru tine și că le consumi în mod corect.

Iată câteva sfaturi pentru a alege cele mai bune ceaiuri detoxifiante:

- optează pentru ceaiuri care conțin ingrediente naturale;
- alege ceaiul detoxifiant în funcție de nevoile tale; unele ceaiuri au efect diuretic, altele au efect laxativ, iar altele au proprietăți antioxidante;
- alege ceaiuri de calitate;
- verifică dacă ai contraindicații pentru consumul anumitor plante medicinale din ceaiul detoxifiant.



Exemple de ceaiuri detoxifiante populare:

- **ceaiul verde** – este bogat în antioxidanți și ajută la eliminarea toxinelor din organism;
- **ceaiul de ghimbir** – are proprietăți antiinflamatorii și digestive;
- **ceaiul de păpădie** – este diuretic și ajută la eliminarea excesului de apă din organism; de asemenea, are proprietăți hepatoprotectoare și detoxifiante;
- **ceaiul de armurariu** – susține funcția hepatică și ajută la detoxifierea ficatului.



**Recomandarea noastră:
Dr. Max Ceai detoxifiant,
20 plicuri**



IMPORTANT: Ceaiurile detoxifiante nu sunt un substitut pentru o dietă sănătoasă și un stil de viață activ.



Greșeli frecvente în detoxifiere și cum să le eviți

- **Dietele restrictive și înfometarea**

Adoptarea unor diete restrictive, cum ar fi cele bazate doar pe sucuri sau post prelungit, poate duce la deficiențe nutriționale, pierdere de masă musculară și metabolism încetinit. Detoxifierea ar trebui să se bazeze pe o **alimentație sănătoasă și echilibrată, bogată în fructe, legume, cereale integrale și proteine slabe**. Nu trebuie să te înfometezi sau să elimini complet anumite grupe de alimente, deoarece acestea sunt importante pentru buna funcționare a organismului.

- **Consumul insuficient de apă**

Consumul insuficient de apă împiedică eliminarea toxinelor și poate duce la deshidratare, dureri de cap și constipație. **Hidratarea este esențială pentru eliminarea toxinelor**, așa că asigură-te că bei cel puțin 2 litri de apă pe zi.

- **Consumul excesiv de ceaiuri laxative sau diuretice**

Abuzul de ceaiuri laxative sau diuretice poate avea efecte negative. **Alege ceaiuri detoxifiante blânde** (păpădie, urzică, ghimbir) și consumă-le cu moderație, urmând instrucțiunile de pe ambalaj sau recomandările medicului sau farmacistului tău.

- **Așteptările nerealiste**

Detoxifierea nu este o soluție magică pentru pierderea rapidă în greutate. Concentrează-te pe o alimentație sănătoasă, hidratare adecvată, exerciții fizice regulate și un somn odihnitor pentru **a susține detoxifierea naturală a organismului pe termen lung** și a atinge și menține o greutate sănătoasă.



Îngrijirea pielii în sezonul de primăvară

Primăvara este un moment bun să-ți evaluezi și să-ți ajustezi rutina de îngrijire a pielii.

Cum se schimbă nevoile pielii odată cu venirea primăverii?

- În timpul iernii, pielea noastră a fost expusă la frig, vânt și aer uscat, ceea ce poate duce la deshidratare, uscăciune și chiar iritații.
- Odată cu venirea primăverii, temperaturile cresc, iar pielea începe să producă mai mult sebum, ceea ce poate duce la apariția erupțiilor acneice.
- Expunerea la alergeni sezonieri poate cauza iritații, roșeață sau eczeme.
- Expunerea crescută la razele UV poate duce la apariția petelor pigmentare sau la accentuarea celor existente.



Hidratarea și protecția solară – esențiale pentru sănătatea pielii

Hidratarea și protecția solară sunt doi pași esențiali pentru menținerea unui ten sănătos și protejat pe parcursul primăverii:

- Înlocuiește cremele grele din iarnă cu formule mai ușoare, potrivite pentru tenul tău și nevoile acestuia.
- Optează pentru ingrediente precum acid hialuronic, aloe vera și niacinamidă, care ajută la retenția apei în piele și la restabilirea barierei protectoare a acesteia.
- Evită produsele pe bază de alcool sau parfum, care pot irita pielea, mai ales dacă suferi de alergii de primăvară sau ai pielea sensibilă.
- Alege un SPF de minimum 30-50, cu spectru larg (UVA + UVB).
- Aplică protecția solară zilnic, chiar dacă nu ieși din casă.
- Reaplică SPF-ul la fiecare 2-3 ore dacă petreci timp în aer liber.
- Alege un produs potrivit tipului tău de piele.



Tratamente pentru probleme frecvente ale pielii primăvara

Problema: **Uscăciunea pielii**

Soluții:

- folosește o cremă hidratantă de două ori pe zi;
- evită produse de curățare dure și apa fierbinte, care pot usca și mai mult pielea;
- aplică o mască hidratantă o dată pe săptămână;
- bea multă apă pentru a menține pielea hidratată din interior.

Problema: **Acneea**

Soluții:

- curăță fața de două ori pe zi cu un produs de curățare delicat;
- folosește o loțiune tonică fără alcool pentru a îndepărta excesul de sebum;
- aplică un tratament local pentru acnee, cum ar fi peroxidul de benzoil sau acidul salicilic;
- evită să îți atingi fața sau să îți storci coșurile, deoarece acest lucru poate răspândi bacteriile și poate agrava acneea.

Problema: Eczema

Soluții:

- folosește creme și produse de îngrijire special create pentru pielea sensibilă;
- evită iritanții, cum ar fi parfumurile, coloranții și anumite țesături;
- aplică o cremă cu corticosteroizi, conform instrucțiunilor medicului;
- consultă un dermatolog pentru a identifica și trata alergiile care ar putea declanșa eczema.

Problema: Petele pigmentare

Soluții:

- folosește o cremă sau un ser împotriva petelor pigmentare;
- include exfolianți blânzi în rutina ta;
- evită expunerea directă la soare și poartă pălării sau ochelari de soare pentru protecție suplimentară.



Recomandări de creme și seruri hidratante:

Nuance Ser Absolute Caviar and Pearl, 30 ml

- cu extracte rare din perle și caviar și un complex de substanțe întineritoare;
- hrănește și hidratează intensiv pielea;
- îmbunătățește fermitatea și elasticitatea pielii.

Dr. Max Natural Cremă de față hrănitoare, 50 ml

- conține unt de shea, acid hialuronic și pantenol;
- untul de shea și acidul hialuronic hidratează și mențin elasticitatea pielii;
- pantenolul calmează iritațiile pielii uscate.



+ Când trebuie să începi să îți protejezi pielea cu SPF?

- Protecția solară trebuie aplicată zilnic, indiferent de anotimp.
- Razele UV afectează pielea chiar și în zilele înnorate sau când stai în interior, lângă ferestre.
- Dacă ai pielea sensibilă sau predispusă la pete pigmentare, SPF-ul este esențial pentru prevenirea hiperpigmentării și a ridurilor.

+ Mituri comune despre utilizarea produselor cu SPF primăvara

Mit
#1

Nu am nevoie de protecție solară dacă este înnorat.

Adevăr: Razele ultraviolete pătrund prin nori și pot afecta pielea chiar și în zilele înnorate.

Mit
#2

Dacă fondul de ten sau crema hidratantă conține SPF, nu mai trebuie protecție solară.

Adevăr: În general, fondul de ten sau crema hidratantă nu au SPF ridicat și nici nu sunt aplicate în cantități suficiente pentru a oferi protecția necesară.

Mit
#3

Dacă aplic SPF dimineața, sunt protejat toată ziua.

Adevăr: SPF-ul trebuie reaplicat la fiecare 2-3 ore, mai ales dacă petreci timp afară.

Mit
#4

Dacă stau la umbră, nu am nevoie de produse cu SPF.

Adevăr: Protecția solară este necesară chiar și în locuri umbroase.

Mit
#5

Nu am nevoie de SPF în casă sau în mașină.

Adevăr: Razele UVA pătrund prin geamurile casei și ale mașinii, contribuind la îmbătrânirea pielii și la apariția ridurilor și petelor pigmentare.

Mit
#6

SPF-ul poate înfunda porii și agrava acneea.

Adevăr: Dacă alegi un SPF non-comedogenic, cu textură lejeră, acesta nu va bloca porii și nu va favoriza apariția coșurilor.



Activitatea fizică în aer liber – recomandări pentru mișcare în timpul primăverii

Activitatea fizică în aer liber are numeroase beneficii pentru sănătatea fizică și mentală, iar temperaturile mai plăcute și zilele mai lungi de primăvară creează condiții perfecte pentru sport și mișcare.

Beneficiile activităților fizice în aer liber pentru sănătatea fizică și mentală

- **Îmbunătățirea sănătății cardiovasculare:** activitățile fizice în aer liber ajută la menținerea sănătății inimii și a vaselor de sânge, reducând riscul de boli cardiovasculare.
- **Întărirea sistemului imunitar:** expunerea la soare ajută la producerea vitaminei D, care este esențială pentru un sistem imunitar puternic.
- **Reducerea stresului și a anxietății:** activitățile fizice în aer liber, combinate cu aerul curat și lumina soarelui, au un efect pozitiv asupra stării de spirit, reducând nivelul de stres și anxietate.
- **Îmbunătățirea calității somnului:** activitatea fizică regulată poate contribui la un somn mai odihnitor și de mai bună calitate.
- **Creșterea nivelului de energie:** deși poate părea paradoxal, activitatea fizică în aer liber poate de fapt să crească nivelul de energie și să combată oboseala.



Idei de activități sportive în aer liber

Activități individuale:

- alergare sau jogging în parc;
- mers pe bicicletă pe trasee naturale;
- antrenament de forță și stretching în aer liber;
- drumeții pe trasee montane;
- meditație sau yoga în grădină/parc.

Sporturi de echipă și activități sociale:

- tenis;
- badminton;
- volei;
- fotbal;
- baschet.

Activități ușoare pentru relaxare și mișcare:

- plimbări lungi prin natură;
- grădinărit.



Cum să previi accidentările în timpul activităților sportive

Activitatea fizică este esențială pentru un stil de viață sănătos, dar fără o pregătire adecvată, poate crește riscul de accidentări. Fie că practici sport la sală, în aer liber sau acasă, este important să îți protejezi corpul și să previi leziunile. Urmând câteva reguli simple, poți reduce semnificativ riscul de întinderi musculare, entorse sau alte accidentări:

- **încălzește-te corespunzător** – alocă cel puțin 10-15 minute pentru exerciții de încălzire ușoară, cum ar fi jogging pe loc, rotirea brațelor sau a picioarelor;
- **folosește echipament adecvat** – poartă încălțăminte potrivită, protecții pentru genunchi sau coate, cască de protecție etc.
- **respectă limitele corpului tău** – nu te forța să faci exerciții prea intense sau prea lungi, mai ales la început; crește treptat intensitatea și durata antrenamentelor pe măsură ce corpul tău se adaptează; ascultă-ți corpul și odihnește-te atunci când simți durere sau disconfort;
- **hidratează-te corespunzător** – hidratarea este crucială pentru menținerea unei bune funcționări a organismului în timpul activității fizice; bea apă înainte, în timpul și după antrenament, mai ales în zilele călduroase;
- **învață tehnica corectă** – dacă practici un sport nou sau un exercițiu fizic complex, învață tehnica corectă de la un antrenor sau instructor calificat; o tehnică incorectă poate crește riscul de accidentare;
- **fii atent la mediul înconjurător** – evită zonele periculoase, cum ar fi terenurile accidentate sau cu trafic intens; asigură-te că ai suficientă lumină dacă te antrenezi seara sau dimineața devreme.

Prin respectarea acestor sfaturi simple, poți reduce semnificativ riscul de accidentări în timpul activităților sportive și te poți bucura de beneficiile mișcării în siguranță.



Suplimente pentru susținerea articulațiilor și musculaturii

Dr. Max MSM Complex, 90 comprimate filmate

- conține o combinație de metilsulfonilmetan (MSM), vitamina C, extract din Boswellia serrata și curcuminoide;
- contribuie la funcționarea normală a articulațiilor, a vaselor de sange, a sistemului osos și a ligamentelor.



Dr. Max Collagen 2000 Active, 120 comprimate

- conține collagen și vitamina C;
- îmbunătățește mobilitatea articulațiilor;
- contribuie la funcționarea normală a ligamentelor și a sistemului osos.



Dr. Max Glucosamine Plus Curcumin, 120 comprimate filmate

- sulfatul de glucozamină este un element constitutiv esențial al cartilajului articular, iar vitamina C contribuie la formarea normală a collagenului.

+ Recomandări de echipamente și accesorii utile

Îmbrăcăminte adecvată pentru sport în aer liber:

- primul strat (de bază) – materiale tehnice care elimină umezeala (poliester, poliamidă, lână merinos);
- al doilea strat (izolație ușoară) – hanorace sau jachete subțiri din fleece pentru dimineți mai reci;
- stratul exterior (protecție) – jachetă impermeabilă, pentru protecție împotriva vântului și ploii;
- tricouri și pantaloni sport – din materiale respirabile, care nu rețin umezeala;
- șosete din bumbac cu inserții anti-bacteriene – pentru a preveni iritațiile și bășicile;
- căciulă ușoară – pentru diminețile mai reci, dacă faci sport devreme.

Încălțăminte sport potrivită:

- alergare și jogging – pantofi de alergare cu amortizare bună, aderență și respirabilitate.
- drumeții și trekking – bocanci ușori sau ghete cu talpă aderență și rezistență la apă;
- sporturi de echipă (fotbal, tenis, baschet) – încălțăminte cu talpă specifică pentru suprafețele de joc;
- antrenamente fitness și sală – pantofi sport cu talpă flexibilă pentru suport optim.

Hidratare și nutriție pentru performanță:

- sticlă de apă reutilizabilă;
- batoane proteice sau energizante;
- shake-uri proteice;
- electroliți și băuturi izotonice.



Activități în aer liber potrivite pentru copii și bebeluși

Primăvara este anotimpul ideal pentru a petrece timp în aer liber alături de cei mici. Temperaturile mai blânde, zilele mai lungi și natura înverzită oferă **oportunități excelente pentru joacă, explorare și mișcare**. Iată câteva idei de activități potrivite pentru copii și bebeluși, adaptate vârstei și intereselor lor:

Pentru bebeluși:

- **plimbări în natură** – profită de vremea frumoasă pentru a-l scoate pe bebe la plimbare în parc sau măcar prin cartier;
- **joacă pe pătură** – așterne o pătură moale pe iarbă și lasă-l pe bebeluș să se joace cu jucăriile sale, să exploreze texturi și să se familiarizeze cu mediul înconjurător;
- **sesiuni foto în natură** – creează amintiri prețioase organizând o sesiune foto cu bebelușul în mijlocul naturii; florile, copacii înverziți și lumina naturală vor crea un cadru perfect.

Pentru copii mici:

- **joacă în parc** – parcurile sunt un loc de joacă ideal pentru copii mici; leagănele, toboganele și spațiile de joacă special amenajate le vor oferi ocazia de a-și consuma energia și de a se distra;
- **picnic în familie** – organizează un picnic în parc sau în curte; copiii se vor bucura să mănânce în aer liber și să se joace în natură;

- **drumeții ușoare pe trasee sigure, adaptate vârstei** – le vor permite să exploreze natura și să petreacă mai mult timp în aer liber;
- **grădinărit** – plantează flori sau legume împreună cu ei și lasă-i să te ajute la udarea plantelor;
- **desen pe asfalt cu cretă colorată** – o activitate distractivă, care le va stimula creativitatea.

Pentru copii mai mari:

- **jocuri clasice în aer liber** – „Rațele și vânătorii”, „Baba oarba”, „De-a v-ați ascunselea” sau „Țară, țară, vrem ostași!” sunt jocuri distractive și le vor oferi ocazia de a-și face prieteni;
- **vânătoare de comori** – ascunde mici obiecte și oferă-le indicii pentru a le găsi;
- **drumeții ușoare** – alege trasee scurte și ușoare, potrivite pentru vârsta lor, și porniți într-o drumeție în natură;
- **observarea naturii** – luați cu voi un binoclu și un ghid de păsări sau plante și observați împreună natura înconjurătoare;
- **joacă cu mingea** – jocurile cu mingea, cum ar fi fotbalul, baschetul sau voleiul, sunt excelente pentru dezvoltarea coordonării și a spiritului de echipă;
- **ciclism** – copiii mai mari se pot bucura de plimbări cu bicicleta pe trasee special amenajate.



Accesorii și produse utile pentru activitățile în aer liber pentru copii și bebeluși

Pentru a transforma orice ieșire în aer liber într-o experiență plăcută și sigură atât pentru copii, cât și pentru bebeluși, **este important să fim echipați corespunzător**. Iată o listă cu cele mai utile accesorii și produse, împărțite pe categorii de vârstă și necesități.

+ Pentru bebeluși (0-12 luni)

Transport și confort

- **Cărucior:** alege un model adaptat nevoilor tale, fie el clasic, sport sau pliabil. Important este să fie confortabil pentru bebeluș și ușor de manevrat pentru tine.
- **Portbebe:** util pentru drumeții sau activități unde căruciorul nu este practic.
- **Pătură moale:** perfectă pentru a așeza bebelușul pe iarbă.
- **Umbrelă de soare sau parasolar:** protejează-l pe bebeluș de razele puternice ale soarelui.
- **Plasă anti-insecte:** ține țânțarii și alte insecte la distanță.

Hrănire și hidratare

- **Biberon sau recipient pentru apă:** asigură-te că ai la îndemână lichide pentru hidratare.
- **Gustări sănătoase:** fructe, legume sau biscuiți pentru bebeluși, în funcție de vârstă.
- **Geantă termoizolantă:** menține mâncarea și băuturile la temperatura potrivită.

Igienă și protecție

- **Șervețele umede:** esențiale pentru curățarea mâinilor, a feței sau a scutecului.
- **Scutece de schimb:** ia cu tine suficiente scutece pentru toată durata ieșirii.

- **Sac pentru scutece folosite:** pentru a arunca scutecele murdare într-un mod igienic.
- **Cremă de protecție solară:** aplică pe pielea bebelușului înainte de expunerea la soare.
- **Pălărie sau șapcă:** protejează capul bebelușului de soare.

+ Pentru copii mici (1-3 ani)

Joacă și explorare

- **Jucării de exterior:** Mașinuțe sau alte jucării preferate.
- **Bicicletă fără pedale:** Ajută-l pe copil să-și dezvolte echilibrul și coordonarea.
- **Trotinetă:** O modalitate distractivă de a se deplasa și de a face mișcare.
- **Creioane colorate și hârtie:** Pentru a desena sau a colora în aer liber.
- **Lupă:** Pentru a observa îndeaproape plantele, insectele sau alte elemente ale naturii.

Siguranță și confort

- **Rucsac mic:** Pentru a-și transporta jucăriile sau gustările.
- **Sticlă de apă:** Pentru a se hidrata în timpul activităților.
- **Protecție solară:** Cremă, pălărie și ochelari de soare.
- **Spray anti-insecte:** Pentru a-i proteja de țânțari și alte insecte.
- **Trusă de prim ajutor:** Pentru a trata mici răni sau zgârieturi.
- **Pelerină de ploaie:** Pentru a nu fi surprinși de o ploaie neașteptată.



Sănătatea mentală – sfaturi pentru sănătatea emoțională în sezonul primăverii

Sănătatea mentală este la fel de importantă ca sănătatea fizică. Iată câteva sfaturi pentru a-ți menține sănătatea mentală în timpul sezonului de primăvară:

- **petrece timp în aer liber** – poate ajuta la îmbunătățirea stării de spirit și la reducerea stresului;
- **fă mișcare în mod regulat** – exercițiile fizice eliberează endorfine, care au efect de îmbunătățire a dispoziției;
- **mănâncă sănătos** – o dietă echilibrată poate ajuta la menținerea nivelului de energie și la îmbunătățirea stării de spirit;
- **dormi suficient** – somnul suficient și de bună calitate este esențial pentru sănătatea fizică și mentală;
- **conectează-te cu cei dragi** – petreceți timp cu familia și prietenii.



Cum să gestionezi stresul și anxietatea care se pot manifesta primăvara?

- **Identifică sursele de stres și anxietate.** Încearcă să fii atent la situațiile, evenimentele sau gândurile care declanșează aceste stări. Odată ce le-ai identificat, poți începe să cauți soluții sau modalități de a le face față.
- **Adoptă un stil de viață sănătos.** O alimentație echilibrată, exercițiile fizice regulate și un somn odihnitor sunt esențiale pentru o bună sănătate mentală. Evită consumul excesiv de cafeină și alcool, deoarece acestea pot agrava anxietatea.
- **Învață tehnici de relaxare.** Meditația, respirația profundă, yoga sau masajul pot ajuta la reducerea tensiunii și a stresului.
- **Stabilește-ți limite.** Învață să spui „nu” solicitărilor excesive și acordă-ți timp pentru activități care te relaxează și îți fac plăcere.
- **Cere ajutor profesional.** Dacă stresul și anxietatea persistă sau interferează cu viața ta de zi cu zi, nu ezita să consulți un medic sau un terapeut. Aceștia te pot ajuta să identifici cauzele și să găsești cele mai potrivite strategii de gestionare.
- **Fii blând cu tine însuși.** Acceptă că uneori te vei simți stresat sau anxios și nu te critica pentru asta. Învață să ai răbdare cu tine însuși și să te concentrezi pe lucrurile pozitive din viața ta.
- **Petrece timp în natură.** Lumina soarelui și aerul curat pot avea un efect pozitiv asupra stării de spirit și pot reduce stresul. Profită de venirea primăverii și petrece cât mai mult timp în aer liber.
- **Practică activități care te bucură.** Fie că este vorba de citit, ascultat muzică, desenat sau orice alt hobby, acordă-ți timp pentru activitățile care te relaxează și îți aduc bucurie.
- **Fii atent la semnele de avertizare.** Învață să recunoști semnele fizice și emoționale ale stresului și anxietății, cum ar fi dificultatea de a dormi, iritabilitatea, durerile de cap sau problemele digestive. Cu cât le identifici mai repede, cu atât mai ușor vei putea lua măsuri pentru a le gestiona.



Mindfulness și meditație – beneficiile exercițiilor pentru o minte liniștită

Practicarea regulată a mindfulness și a meditației poate aduce numeroase beneficii pentru sănătatea noastră mentală și fizică. Printre cele mai importante beneficii se numără:

- reducerea stresului și a anxietății;
- îmbunătățirea concentrării și a atenției;
- creșterea stimei de sine;
- îmbunătățirea calității somnului.

+ Suplimente naturale recomandate pentru relaxare

Suplimentele naturale pot fi un aliat valoros în lupta împotriva stresului și a anxietății, iar mai jos vei descoperi câteva recomandări.

Magneziu:

- mineral esențial pentru buna funcționare a organismului;
- poate îmbunătăți nivelul de stres și de anxietate.



**Recomandarea noastră:
Dr. Max Magnesium B6
Premium, 50 comprimate**

Melatonină:

- reduce timpul necesar pentru a adormi;
- contribuie la îmbunătățirea calității somnului;
- poate ajuta la reducerea anxietății.

**Recomandarea noastră:
Dr. Max Melatonină,
30 capsule moi**



Rhodiola:

- eficientă în gestionarea simptomelor de stres și prevenirea stresului cronic și a complicațiilor acestuia;
- poate contribui la reducerea anxietății, stresului, furiei, confuziei și depresiei;
- poate ajuta la îmbunătățirea dispoziției.

Valeriană:

- cunoscută pentru efectele sale calmante;
- folosită în mod obișnuit ca supliment alimentar pentru insomnie, anxietate și alte afecțiuni, inclusiv depresie.



**Recomandarea noastră:
Dr. Max Happy Sleep,
30 capsule**

+ Ceaiuri utile pentru relaxare

Infuziile calde, cu arome delicate și proprietăți terapeutice, pot fi un aliat de nădejde pentru acele momente în care simți nevoia să te relaxezi. Dar care sunt cele mai bune ceaiuri pentru relaxare? Iată câteva dintre ele:

- **Ceaiul de mușețel:** calmant și ușor sedativ.
- **Ceaiul de lavanda:** reduce stresul și anxietatea.
- **Ceaiul de valeriană:** anxiolitic, sedativ, relaxant.
- **Ceaiul Passiflora:** reduce anxietatea și îmbunătățește calitatea somnului.
- **Ceaiul verde:** bogat în antioxidanți și L-teanină, relaxează fără a induce somnolență.
- **Ceaiul de ashwagandha:** adaptogen, reduce stresul și anxietatea, îmbunătățește somnul.
- **Ceaiul de roiniță:** are efect calmant ușor și poate îmbunătăți calitatea somnului.



**Recomandarea noastră:
Dr. Max Ceai de relaxare,
20 plicuri**





Vitamine și suplimente esențiale pentru primăvară

Primăvara este un anotimp al renașterii și al energiei, dar poate fi și o perioadă în care organismul nostru se simte mai obosit și mai lipsit de vitalitate. Acest lucru este rezultatul schimbărilor de temperatură, scăderii expunerii la soare în timpul iernii și unei alimentații poate mai puțin variate. De aceea, este important să acordăm o atenție deosebită aportului de vitamine și minerale în această perioadă a anului.

Printre **cele mai importante vitamine și medicamente esențiale** pentru primăvară se numără:

- vitaminele A;
- complexul de vitamine B;
- vitamina C;
- vitamina D;
- vitamine E;
- zincul;
- magneziul.



**Recomandarea noastră:
Dr. Max Multivitamin Energy,
30 comprimate**



De ce este important să îți suplimentezi dieta cu vitamina D după iarnă?

Vitamina D, cunoscută și sub denumirea de „vitamina soarelui”, este esențială pentru sănătatea oaselor și a sistemului imunitar. În timpul iernii, expunerea la soare este redusă, ceea ce poate duce la un deficit de vitamina D.

De aceea, este recomandat să suplimentăm dieta cu vitamina D în timpul primăverii, fie prin consumul de alimente bogate în vitamina D (pește gras, ouă, ficat), fie prin administrarea de suplimente alimentare.



**Recomandarea noastră:
Dr. Max Vitamina D 2000UI,
60 capsule moi**

+ Alte vitamine și minerale utile primăvara: vitamina C, zinc, magneziu

Pe lângă vitamina D, alte vitamine și minerale pot fi utile în timpul primăverii pentru a susține sistemul imunitar, a combate oboseala și a îmbunătăți sănătatea generală. Printre acestea se numără:

- **vitamina C:** un antioxidant puternic, esențial pentru sistemul imunitar și pentru producția de colagen;

- **zincur:** important pentru sistemul imunitar, pentru creșterea și repararea țesuturilor și pentru metabolismul proteinelor;
- **magneziul:** contribuie la reducerea oboselei, la funcționarea normală a sistemului nervos și a mușchilor și la menținerea sănătății oaselor.

Recomandările noastre:



Dr. Max Calciu Magneziu Zinc, 30 comprimate



Dr. Max Vitamina C High Effect 1000 mg, 30 comprimate masticabile

+ Cum se administrează corect vitaminele și suplimentele alimentare?

Pentru a beneficia la maximum de efectele vitaminelor și suplimentelor alimentare, este important să le administrezi corect. Unele vitamine și minerale sunt mai eficiente atunci când sunt luate dimineața, în timp ce altele se absorb mai bine seara. Modul în care le combini poate influența absorbția și eficiența acestora, iar unele dintre ele pot interacționa cu anumite medicamente.

Înainte de a începe să iei orice vitamine sau suplimente, este important să discuți cu medicul tău sau cu un farmacist. Aceștia te pot ajuta să determini dacă ai nevoie de suplimente și, dacă da, care sunt dozele și tipurile potrivite pentru tine. Nu uita că vitaminele și suplimentele alimentare sunt menite să completeze o dietă sănătoasă, nu să o înlocuiască. Asigură-te că ai o alimentație echilibrată și variată!

Pentru a obține sfaturi și recomandări personalizate cu privire la vitaminele și suplimentele alimentare potrivite pentru tine și cum se administrează ele, te așteptăm în farmaciile Dr. Max! Farmaciștii noștri sunt pregătiți să-ți ofere informații utile și să te ajute să alegi produsele potrivite pentru nevoile tale.



Pregătirea pentru sezonul de căpușe și insecte

+ De ce este important să te protejezi împotriva căpușelor și insectelor?

Primăvara și vara sunt anotimpuri în care activitățile în aer liber devin tot mai frecvente. Totuși, odată cu vremea caldă, crește și riscul mușcăturilor de căpușele și înțepăturilor de țânțari și alte insecte, care pot cauza iritații, alergii sau chiar transmite boli periculoase. De aceea, este esențial să iei măsuri pentru a te proteja pe tine și familia ta.

+ Măsuri preventive pentru întreaga familie

Îmbrăcăminte adecvată:

- poartă bluze deschise la culoare, cu mâneci lungi, și pantaloni lungi atunci când mergi în zone cu vegetație;
- folosește șosete lungi și încălțăminte închisă;
- dacă mergi în pădure sau în zone cu iarbă, bagă marginea pantalonilor în șosete pentru protecție suplimentară.

Folosirea repelentelor naturale sau chimice:

- aplică spray-uri sau loțiuni repelente pe piele și haine;
- alege produse care conțin DEET, icaridină sau uleiuri esențiale de lavandă, citronella și eucalipt;
- evită contactul cu ochii și gura atunci când aplici produsele.

Măsuri de protecție în locuință:

- folosește plase de protecție la ferestre pentru a preveni intrarea țânțarilor și a altor insecte;
- utilizează difuzoare electrice cu soluții anti-insecte în camere;
- evită să lași apă stătută în curte sau în ghivece, deoarece atrage țânțarii.

Verificarea corpului după activități în aer liber:

- inspectează pielea după fiecare ieșire în natură;
- verifică și hainele sau echipamentul purtat în aer liber.

Dacă ai animale de companie, folosește soluții antiparazitare și verifică blana acestora după plimbări!

+ Ce trebuie să faci în cazul unei mușcături de insecte

Dacă ai fost înțepat de o albină sau o viespe:

- îndepărtează acul insectei cu grijă, fără să-l storci;
- aplică gheață sau comprese reci pentru a reduce inflamația;
- folosește o cremă cu antihistaminic pentru a calma mâncărimea și roșeața.

Dacă apare o reacție alergică severă (umflături, dificultăți de respirație), solicită ajutor medical de urgență!

Dacă ai fost mușcat de un țânțar:

- spală zona cu apă și săpun;
- aplică o loțiune calmantă cu mentol sau aloe vera;
- evită să te scarpini pentru a preveni infecțiile.

Dacă ai fost mușcat de o căpușă:

- se îndepărtează căpușa cu o pensetă specială, trăgând drept, fără a răsuci;
- se dezinfectează zona cu alcool sau apă oxigenată;
- se monitorizează locul mușcăturii și simptomele în săptămânile următoare pentru orice semn de infecție (roșeață extinsă, febră, oboseală).

Dacă observi simptome neobișnuite, mergi la medic pentru investigații!

Produse recomandate: spray-uri și creme calmante



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

- ajută la regenerarea pielii după înțepături de insecte;
- are efect răcoritor și calmează mâncărimea.



Dr. Max Spray împotriva țânțarilor și căpușelor, 100 ml

- respinge țânțarii și căpușele;
- conține Citriodiol, un ingredient natural extras dintr-o specie de eucalipt;
- potrivit pentru adulți și copii peste 3 luni.



Cum protejăm copii și bebelușii de insecte primăvara?

Îmbrăcămintea adecvată:

- îmbracă-l în haine cu mâneci și pantaloni lungi atunci când mergeți în zone cu vegetație bogată (păduri, parcuri, grădini);
- alege haine deschise la culoare, deoarece atrag mai puțin insectele;
- pune-i șosete lungi și încălțăminte închisă pentru a împiedica căpușele să ajungă pe piele;
- dacă mergi la plimbare în natură, bagă-i marginea pantalonilor în șosete pentru o protecție mai bună împotriva căpușelor.

Aplicarea repelentelor sigure pentru copii și bebeluși:

- pentru bebeluși sub 6 luni – evită spray-urile chimice; protecția se face prin plase, haine și soluții naturale;
- pentru copii de 6 luni-2 ani – poți folosi loțiuni pe bază de uleiuri esențiale naturale (citronella, lavandă, eucalipt) sau repelente cu icaridină 10-20% sau DEET (maxim 10%) aplicate doar pe haine;
- aplică doar pe zonele expuse ale pielii, evitând ochii, gura și mâinile;
- evită utilizarea excesivă și aplică conform recomandărilor producătorului.

Protecție în cărucior:

- folosește plase de țânțari pentru cărucior pentru a preveni contactul cu insectele;
- evită ieșirile la orele serii, când țânțarii sunt mai activi.

Protecția în casă:

- folosește aparate cu ultrasunete sau difuzoare cu uleiuri esențiale (lavandă, citronella) pentru a ține insectele la distanță;
- evită lumina puternică în camere seara, deoarece atrage insectele.

Reducerea riscului de înțepături de insecte:

- evită plimbările prin zone cu iarbă înaltă, lacuri sau zone umede, unde țânțarii și căpușele sunt mai des întâlnite;
- nu lăsa apă stătută în curte (bălți, ghivece, recipiente), deoarece aceasta atrage țânțarii;
- evită să îmbraci copilul în haine viu colorate;
- evită să aplici parfumuri puternice pe pielea copilului.

Vino în farmaciile Dr. Max pentru a beneficia de sfaturi și recomandări personalizate și a afla care sunt cele mai bune soluții de protecție anti-insecte pentru copilul tău direct de la farmaciștii noștri!



Beneficiile grădinăritului pentru sănătatea ta

Grădinăritul nu este doar o activitate recreativă, ci și un mod excelent de a îmbunătăți sănătatea fizică și mentală. Timpul petrecut în aer liber, îngrijirea plantelor și contactul cu natura aduc beneficii semnificative pentru bunăstarea generală.

Cum îți susține grădinăritul sănătatea fizică și mentală?

Beneficiile pentru sănătatea fizică

- **Exercițiu fizic:** grădinăritul este o formă de exercițiu fizic moderat, care poate ajuta la arderea caloriilor, la întărirea mușchilor și la îmbunătățirea flexibilității.
- **Expunerea la soare:** expunerea la soare ajută la producerea vitaminei D, esențială pentru sănătatea oaselor și a sistemului imunitar.
- **Scade tensiunea arterială:** activitățile desfășurate în aer liber și expunerea la natură contribuie la reducerea stresului și la reglarea tensiunii arteriale.
- **Îmbunătățirea dietei:** fructele și legumele cultivate în grădină pot fi o sursă importantă de nutrienți și pot contribui la o dietă sănătoasă.

Beneficiile pentru sănătatea mentală

- Reducerea stresului: grădinăritul este o activitate relaxantă, care poate ajuta la reducerea nivelului de cortizol, hormonul stresului.
- Îmbunătățirea stării de spirit: grădinăritul poate stimula eliberarea de endorfine, hormoni care au un efect pozitiv asupra stării de spirit.
- Creșterea stimei de sine: grădinăritul poate oferi un sentiment de împlinire și de realizare, contribuind la creșterea stimei de sine.
- Conectarea cu natura: grădinăritul oferă posibilitatea de a te conecta cu natura și de a te bucura de frumusețea plantelor.



Plante ideale pentru purificarea aerului

Plantele pot juca un rol important în îmbunătățirea calității aerului. Iată câteva dintre cele mai eficiente plante pentru purificarea aerului:

- **planta păianjen** (*Chlorophytum comosum*) – este renumită pentru capacitatea sa de a elimina toxinele din aer;
- **crinul păcii** (*Spathiphyllum*) – filtrează compușii toxici și îmbunătățește calitatea aerului din încăperi;
- **iedera englezească** (*Hedera helix*) – reduce alergenii din aer și elimină mucegaiul;
- **aloe vera** (*Aloe barbadensis*) – este un purificator excelent al aerului;
- **planta șarpe** sau **limba soacrei** (*Sansevieria trifasciata*) – este foarte eficientă în eliminarea toxinelor din aer;
- **palmierul Areca** (*Chrysalidocarpus lutescens*) – un alt purificator excelent al aerului;
- **feriga de Boston** (*Nephrolepis exaltata*) – foarte eficientă în eliminarea formaldehidei și a altor toxine din aer;
- **gerbera** (*Gerbera jamesonii*) – eficientă în eliminarea anumitor compuși organici volatili din aer.



Sfaturi pentru grădinari începători

- **Alege plante ușor de îngrijit:** dacă ești începător, alege plante care nu necesită multă atenție și care sunt rezistente la boli și dăunători.
- **Începe cu un spațiu mic:** nu te descuraja dacă nu ai o grădină mare. Poți începe cu câteva ghivece pe balcon sau pe pervaz.
- **Plasează plantele în locul potrivit:** unele au nevoie de soare direct, altele preferă umbra.
- **Informează-te:** citește cărți și articole despre grădinărit, urmărește tutoriale online și cere sfaturi de la alți grădinari.
- **Experimentează și învață:** nu te descuraja dacă unele plante nu cresc cum te aștepti, grădinăritul este un proces continuu de învățare.
- **Bucură-te de proces:** grădinăritul este o activitate plăcută și relaxantă, așa că bucură-te de fiecare moment petrecut în grădină.



Alte recomandări pentru sănătatea ta și a familiei tale

- **Renunță la obiceiurile care îți afectează sănătatea și adoptă un stil de viață echilibrat** – redu consumul de tutun și alcool, adoptă o dietă sănătoasă și echilibrată și fă mișcare zilnic.
- **Prioritizează somnul suficient și de bună calitate** – somnul insuficient sau de proastă calitate poate avea un impact semnificativ asupra sănătății tale fizice și mentale.
- **Asigură o igienă riguroasă pentru sănătatea întregii familii** – schimbă și aerisește frecvent lenjeriile de pat (ajută la prevenirea alergiilor și îmbunătățește calitatea somnului) și curăță și igienizează suprafețele de contact (ajută la reducerea riscului de infecții).
- **Insistă asupra importanței igienei corecte a mâinilor și a strănutului/tusei** – sunt reguli simple, ușor de pus în practică de fiecare membru al familiei și care joacă un rol important în prevenirea îmbolnăvirilor.

- **Organizează activități recreative în aer liber pentru întreaga familie** – reprezintă o metodă simplă și plăcută de a petrece timp împreună și de a vă bucura de natură.
- **Prioritizează echilibrul între muncă și viața personală** – asigură-ți timp pentru odihnă și relaxare.
- **Sprijină sănătatea emoțională a familiei** – creează momente de calitate alături de cei dragi și oferă-le sprijin.



Bucură-te de o primăvară sănătoasă alături de Dr. Max!

Primăvara este momentul perfect pentru a-ți revitaliza stilul de viață, pentru a adopta obiceiuri mai sănătoase și pentru a avea grijă de tine și de cei dragi. Vizitează farmaciile Dr. Max sau accesează site-ul nostru pentru sfaturi personalizate, produse recomandate și cele mai bune soluții pentru sănătatea ta!

Ai grijă de tine, protejează-ți familia și trăiește fiecare zi cu energie și vitalitate!

Surse:

1. „5 Tips for Healthy, Glowing Skin”, Mayo Clinic, 2024, www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/skin-care/art-20048237.
2. „7 Reasons You Should Eat More Spinach”, Cleveland Clinic, 16 Feb. 2024, health.clevelandclinic.org/benefits-of-spinach.
3. „10 Skin Care Secrets for Healthier-Looking Skin”, American Academy of Dermatology, 2016, www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-secrets/routine/healthier-looking-skin.
4. „10 Surprising Things That Can Spike Your Blood Sugar”, Centers for Disease Control and Prevention, 19 July 2024, www.cdc.gov/diabetes/living-with/10-things-that-spike-blood-sugar.html.
5. „10 Tips for Healthy Eating with Diabetes”, Diabetes UK, 2018, www.diabetes.org.uk/living-with-diabetes/eating/10-ways-to-eat-well-with-diabetes.
6. „10 Tips for Healthy Eating with Diabetes”, Diabetes UK, 2018, www.diabetes.org.uk/living-with-diabetes/eating/10-ways-to-eat-well-with-diabetes.
7. „Acne: Types, Causes, Treatment & Prevention”, Cleveland Clinic, 31 Aug. 2023, my.clevelandclinic.org/health/diseases/12233-acne.
8. Akhouri, Shweta, and Steven A. House. „Allergic Rhinitis”, PubMed, StatPearls Publishing, 2023, www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538186/.
9. „Avoid Bug Bite”, Centers for Disease Control and Prevention, 2022, wwwnc.cdc.gov/travel/page/avoid-bug-bites.
10. Belkind-Gerson, Jaime. „Gastroenteritis in Children”, MSD Manual Consumer Version, MSD Manuals, Nov. 2023, www.msmanuals.com/home/children-s-health-issues/gastrointestinal-disorders-in-children/gastroenteritis-in-children.
11. „Benefits of Healthy Eating for Adults”, Centers for Disease Control and Prevention, 14 May 2024, www.cdc.gov/nutrition/php/resources/healthy-eating-benefits-for-adults.html.
12. „Benefits of Mindfulness”, HelpGuide.org, 4 Dec. 2018, www.helpguide.org/mental-health/stress/benefits-of-mindfulness.
13. Blumberg, Deborah Lynn. „Does Weather Affect Joint Pain?”, WebMD, 30 Nov. 2018, www.webmd.com/pain-management/weather-and-joint-pain.
14. „Calendula Tea: Are There Health Benefits?”, WebMD, 4 Dec. 2020, www.webmd.com/diet/health-benefits-calendula-tea.
15. Conti, Lauren. „Childhood Respiratory Infections”, Healthline, 26 June 2024, www.healthline.com/health/childhood-respiratory-infections.
16. Corsello, Antonio, et al. „Diet and Nutrients in Gastrointestinal Chronic Diseases”, *Nutrients*, vol. 12, no. 9, 3 Sept. 2020, p. 2693, pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7551310/, <https://doi.org/10.3390/nu12092693>.
17. Crichton-Stuart, Cathleen. „What Are the Benefits of Eating Healthy?”, *Medical News Today*, 26 June 2018, www.medicalnewstoday.com/articles/322268.
18. „Cultivating Your Spring Glow: Skincare Tips for the Season”, University of Rochester Medical Center, 14 May 2024, www.urmc.rochester.edu/news/publications/health-matters/cultivating-your-spring-glow-skincare-tips-for-the-season.
19. Davis, Jeanie Lerche. „Baby Skin Care: Tips for Your Newborn”, WebMD, 7 Aug. 2008, www.webmd.com/parenting/baby/skin-care-tips.
20. „Diabetes Management: How Lifestyle, Daily Routine Affect Blood Sugar”, Mayo Clinic, 2024, www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-management/art-20047963.
21. „Digestive Health Tips”, American College of Gastroenterology, 2025, gi.org/topics/digestive-health-tips/.
22. „Food and Keeping Active”, NHS, Mar. 2018, www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes/food-and-keeping-active/.
23. „Good Foods to Help Your Digestion”, NHS, Feb. 2022, www.nhs.uk/live-well/eat-well/digestive-health/good-foods-to-help-your-digestion/.
24. Haghighi, Anna Smith. „Spring Allergies: Types, Symptoms, and Treatments”, *Medical News Today*, 24 Apr. 2020, www.medicalnewstoday.com/articles/spring-allergies.
25. „Health Benefits of Lettuce”, WebMD, 17 Sept. 2020, www.webmd.com/diet/health-benefits-lettuce.
26. „Health Benefits of Strawberries”, WebMD, 26 Sept. 2020, www.webmd.com/diet/health-benefits-strawberry.
27. „Healthy Diet”, World Health Organization, 29 Apr. 2020, www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet.
28. „Healthy Eating for Children”, Healthdirect Australia, 13 Sept. 2024, www.healthdirect.gov.au/healthy-eating-for-children.
29. „Healthy Eating When You Have Digestive Problems”, WebMD, www.webmd.com/digestive-disorders/digestive-disease-eating-healthy.

30. „How Your Baby’s Immune System Develops”, Healthdirect Australia, 30 Apr. 2024, www.pregnancybirthbaby.org.au/how-your-babys-immune-system-develops.
31. „Insect Bites and Stings”, NHS, Oct. 2017, www.nhs.uk/conditions/insect-bites-and-stings/.
32. „Insect Repellents: How to Protect Your Child from Insect Bites”, Canadian Paediatric Society, 2023, caringforkids.cps.ca/handouts/safety-and-injury-prevention/insect_repellents.
33. Joy, Rebecca. „Seed, Soil, and Sun: Discovering the Many Healthful Benefits of Gardening”, Healthline, 17 June 2020, www.healthline.com/health/healthful-benefits-of-gardening.
34. „Keep Newborns and Infants out of Direct Sunlight”, U.S. Food and Drug Administration, 2024, www.fda.gov/consumers/consumer-updates/should-you-put-sunscreen-infants-not-usually.
35. „Keeping Your Baby Safe in the Sun”, NHS, Dec. 2020, www.nhs.uk/conditions/baby/first-aid-and-safety/safety/safety-in-the-sun/.
36. „Keeping Your Heart Healthy”, Heart Foundation, 2024, www.heartfoundation.org.au/healthy-living/keeping-your-heart-healthy.
37. Kelly, Jennifer. „How to Help Babies and Toddlers Adjust to Daylight Saving Time (and Back Again!)”, What to Expect, 3 Nov. 2016, www.whattoexpect.com/first-year/sleep/how-to-help-babies-toddlers-adjust-to-time-change/.
38. Kerr, Michael. „Seasonal Allergies: Symptoms, Causes, and Treatment”, Healthline, 7 May 2018, www.healthline.com/health/allergies/seasonal-allergies.
39. Kim, Seong-Hoon, et al. „Green Onion (*Allium fistulosum*): An Aromatic Vegetable Crop Esteemed for Food, Nutritional and Therapeutic Significance”, *Foods*, vol. 12, no. 24, 16 Dec. 2023, pp. 4503–4503, [pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10742967/](https://doi.org/10.3390/foods12244503), <https://doi.org/10.3390/foods12244503>.
40. Kubala, Jillian. „The 10 Best Herbs for Liver Health: Benefits and Precautions”, Healthline, 14 Dec. 2020, www.healthline.com/nutrition/herbs-for-liver.
41. Lang, Ariane. „10 Impressive Health Benefits of Apples”, Healthline, 17 Dec. 2018, www.healthline.com/nutrition/10-health-benefits-of-apples.
42. Lawler, Moira. „Exercise Outdoors: Benefits and How to Get Started”, Everyday Health, 23 Oct. 2024, www.everydayhealth.com/fitness/reasons-to-exercise-outdoors/.
43. Leech, Joe. „10 Health Benefits of Spirulina”, Healthline, 5 Oct. 2018, www.healthline.com/nutrition/10-proven-benefits-of-spirulina.
44. Leech, Joe. „11 Proven Health Benefits of Garlic”, Healthline, 28 June 2018, www.healthline.com/nutrition/11-proven-health-benefits-of-garlic.
45. „Living with a Heart Condition.” Better Health Channel, 2022, www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/living-with-a-heart-condition.
46. „Managing Arthritis Pain”, Mayo Clinic, 2024, www.mayoclinic.org/diseases-conditions/arthritis/in-depth/arthritis/art-20046440.
47. Messacar, Kevin. „Hand-Foot-And-Mouth Disease”, MSD Manual Consumer Version, MSD Manuals, Sept. 2024, www.msmanuals.com/home/infections/enteroviruses/hand-foot-and-mouth-disease.
48. Nall, Rachel. „What Are the Best Foods to Aid Digestion?”, Medical News Today, 9 Oct. 2019, www.medicalnewstoday.com/articles/326596.
49. Parch, Lorie A. „7 Supplements That May Help Reduce Stress — and 1 to Avoid”, Everyday Health, 24 Jan. 2025, www.everydayhealth.com/stress/best-supplements-that-may-help-reduce-stress-and-one-to-avoid/.
50. Pharm, Jacob. „What Is the Best Tea for Detoxing?”, MedicineNet, 9 Dec. 2020, www.medicinenet.com/what_is_the_best_tea_for_detoxing/article.htm.
51. „Pink Eye or Allergies?”, Optometrists Network, 15 July 2021, www.optometrists.org/childrens-vision/guide-to-pediatric-eye-conditions/a-guide-to-eye-infections/pink-eye-or-allergies/.
52. „Probiotics”, Cleveland Clinic, 6 Sept. 2023, my.clevelandclinic.org/health/treatments/14598-probiotics.
53. „Protecting Your Baby from Insect Bites”, Institut National de Santé Publique Du Québec, 2025, www.inspq.qc.ca/en/tiny-tot/health/keeping-baby-safe/protecting-your-baby-insect-bites.
54. „Questions and Answers on Dietary Supplements”, U.S. Food and Drug Administration, 2024, www.fda.gov/food/information-consumers-using-dietary-supplements/questions-and-answers-dietary-supplements.
55. „Radish: Health Benefits, Nutrition, and Uses”, WebMD, 23 Sept. 2020, www.webmd.com/diet/health-benefits-radish.

56. Raman, Ryan. „6 Evidence-Based Benefits of Stinging Nettle”, Healthline, 21 Nov. 2018, www.healthline.com/nutrition/stinging-nettle.
57. „Restless? Try These Bedtime Teas for Better Sleep”, Cleveland Clinic, 15 May 2024, health.clevelandclinic.org/tea-for-sleep.
58. Schaefer, Anna. „Dandelion Tea Benefits”, Healthline, 31 Mar. 2015, www.healthline.com/health/ways-dandelion-tea-could-be-good-for-your.
59. Selner, Marissa. „Identifying Bug Bites and Stings, and How to Treat Them” Healthline, 29 July 2020, www.healthline.com/health/bug-bites.
60. Sobolewska, Danuta, et al. „Allium Ursinum: Botanical, Phytochemical and Pharmacological Overview”, *Phytochemistry Reviews*, vol. 14, no. 1, 24 Dec. 2013, pp. 81–97, pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4352197/, <https://doi.org/10.1007/s11101-013-9334-0>.
61. „Spring Allergies Attack More than Just Your Nose”, American College of Allergy, Asthma & Immunology, 15 Feb. 2024, acaai.org/news/spring-allergies-attack-more-than-just-your-nose/.
62. „Spring Skin Tips” Eczema Association of New Zealand, 2019, www.eczema.org.nz/spring-skin-tips/.
63. „Sun-Damaged Skin: Photoaging, Signs, Causes & Treatment”, Cleveland Clinic, 31 Aug. 2023, my.clevelandclinic.org/health/diseases/5240-sun-damage-protecting-yourself.
64. „Sunscreen and Sun Safety”, NHS, Jan. 2022, www.nhs.uk/live-well/seasonal-health/sunscreen-and-sun-safety/.
65. „The 20 Best Teas for Anxiety”, Healthline, Oct. 2018, www.healthline.com/health/anxiety/tea-for-anxiety.
66. „The Ultimate Arthritis Diet”, Arthritis Foundation, 2025, www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/nutrition/anti-inflammatory/the-ultimate-arthritis-diet.
67. Thompson, Richard. „Gardening for Health: A Regular Dose of Gardening”, *Clinical Medicine*, vol. 18, no. 3, 1 June 2018, pp. 201–205, pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6334070/, <https://doi.org/10.7861/clinmedicine.18-3-201>.
68. Thorpe, Matthew. „How Meditation Benefits Your Mind and Body”, Healthline, 11 May 2023, www.healthline.com/nutrition/12-benefits-of-meditation.
69. „Tips to Keep Joints Healthy”, WebMD, 2025, www.webmd.com/rheumatoid-arthritis/ss/slideshow-keep-joints-healthy.
70. Van, Gavin. „What Is a Full-Body Detox?”, Healthline, 11 Mar. 2019, www.healthline.com/nutrition/how-to-detox-your-body.
71. „Varicella / Chickenpox”, Centers for Disease Control and Prevention, 2024, wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2024/infections-diseases/varicella-chickenpox.
72. „Vitamins and Minerals”, NHS, Oct. 2017, www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/.
73. „Vitamins and Minerals”, Better Health Channel, 2024, www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/Vitamins-and-minerals.
74. West, Helen. „7 Science-Based Benefits of Milk Thistle”, Healthline, 19 Jan. 2018, www.healthline.com/nutrition/milk-thistle-benefits.
75. „What to Do after a Tick Bite”, Centers for Disease Control and Prevention, 11 June 2024, www.cdc.gov/ticks/after-a-tick-bite/index.html.
76. „What’s Causing My Eczema? 6 Common Triggers”, Allergy & Asthma Network, Mar. 2021, allergyasthmanetwork.org/news/whats-causing-eczema-common-triggers/.
77. Wimmer, Lisa. „Dig into the Benefits of Gardening”, Mayo Clinic Health System, 12 July 2022, www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/dig-into-the-benefits-of-gardening.
78. Zelman, Kathleen M. „Detox Diets: An Overview”, WebMD, 10 Dec. 2013, www.webmd.com/diet/detox-diets.
79. Zoppi, Lois. „What Are Detoxing Foods and What Are Their Benefits?”, Medical News Today, 30 Mar. 2021, www.medicalnewstoday.com/articles/detoxing-foods.