

216

săptămâna

Anul XIII • Nr. 216 • 15 august 2017



# MEDICALĂ



RUBORIL®

Gama completă anti-roșeață, un echilibru perfect de toleranță și eficacitate  
[www.isis-pharma.com](http://www.isis-pharma.com) Pag. 15

*Schimbările  
climatice  
și implicațiile lor  
pulmonare?*

Pag. 22

Folosește  
puterea naturii  
în lupta cu  
CANCERUL! Pag. 21



Promoție

Consultări  
și evaluări gratuite

în perioada  
1-15 septembrie  
Vezi pag. 11

Rănilor care nu se vindecă:  
o suferință fără speranță?  
• Pag. 12

„Personalizează-ți”  
apa de băut!  
• Pag. 5





# Natural Pharmaceuticals



Vitamina D3 Natural Picături - Flacoane 10 ml  
Conține: Vitamina D3 1000U la 5ml la picătură.



Vitamina C Natural Picături - Flacoane 15 ml  
Conține/1ml soluție: Vitamina C hidrosolubilă 2.5 mg la picătură.



MULTIVIT Natural Sirop  
- Flacoane 150 ml  
Conține: Vitamina A (retinol) 600IU (180 mcg), Vitamina B1 0.25 mg, Vitamina B2 0.25 mg, Vitamina B6 0.25 mg, Vitamina C 25 mg, Vitamina D3 (1000U) 2.5 mcg, Vitamina E 2 mg, Vitamina PP 2.5 mg, Calciu (din Citrat de Calciu) 3.3 mg la picătură 2.5 ml (o lingură).

CAL D812 Natural Sirop  
- Flacoane 100 ml  
Conține: Calciu (lactat) 110 mg, Vitamina D3 4000U (10 mcg), Vitamina B12 4000U (10 mcg) la picătură 5 ml (o lingură).



CAL D3 Natural Sirop  
- Flacoane 150 ml  
Conține: Calciu (lactat) 110 mg, Vitamina D3 4000U (10 mcg) la picătură 5 ml (o lingură).



FEROVIT Natural Sirop - Flacoane 100 ml  
Conține: Fer 5 mg, Vitamina B1 1 mg, Vitamina B2 1 mg, Vitamina B6 0.5 mg, Vitamina B12 1 mcg, Vitamina PP 5 mg, Vitamina C 25 mg la picătură 5 ml (o lingură).



CALCIU Natural Sirop - Flacoane 150 ml  
Conține: Calciu (lactat) 110 mg la picătură 5 ml (o lingură).



CALCIMAG B6 Natural Sirop  
- Flacoane 150 ml  
Conține: Calciu (lactat) 110 mg, Calciu (citrat malat) 30 mg, Magneziu (lactat) 125 mg, Vitamina B6 0.25 mg, Vitamina C 25 mg, la picătură 5 ml (o lingură).



Natural Pharmaceuticals Suplimente Srl

București, România, B-dul C. Coposu nr. 4, sector 3

Tel: 021 320 0595, Fax: 021 326 8025

# Recunoașterea și tratamentul accidentului vascular cerebral (AVC)



AVC-ul este principala cauză de deces în lume. Primul lucru care poate să sugereze un AVC este asimetria feței. Opareză, deci un deficit motor, indiferent în care zonă a corpului, membru superior sau inferior, probleme la pronunție sau la înțelegere pot de asemenea indica un AVC, dar acestea nu sunt singurele semne. Cam 30% din pacienți au accidente vasculare "mute", de care nu se știe. Pentru a pune un diagnostic este nevoie de o explorare imagistică, pentru că sunt zone de pe creier care deși suportă un mic infarct sau o mică hemoragie, ele nu au o expresie clinică deosebită. Pacientul se poate simți ușor amețit, poate avea o amorteală căreia să nu-i dea importanță. Care poate fi soluția pentru depistarea unui posibil AVC? Putem face screening de tip RMN anual pe întreaga populație? Așa se face doar în Japonia, cu costuri foarte mari, dar ei au genetic boli vasculare într-un procent destul de mare. Pentru noi soluția este PREVENTIA, adică să "umblăm" la factorii de risc modificabili (stil de viață, regim de alimentație, mișcare, eliminare toxine și stres), spre deosebire de factorii nemodificabili, asupra căroru nu putem interveni: vârstă, sex (risc mai mare la bărbați), tablou genetic (relativ bun la români). Un alt factor de risc asupra căruia putem interveni este factorul timp, la care contribuim și noi în primul moment dar care depinde în cea mai mare măsură de sistemul medical. În cazul oricărui AVC există o fereastră de timp până la care tratamentul este eficient și recuperarea relativ bună. Dizolvarea pe cale intravenoasă, constând în administrarea prin perfuzie a unei substanțe presupune o fereastră de timp de 4.5 ore de la debutul AVC-ului și până la instituirea tratamentului, timp în care pacientul trebuie să fie transportat la spital, să i se facă analize pentru depistarea eventualelor criterii de excludere și tolerare a tratamentului precum și cel puțin o tomografie cerebrală. O altă metodă de intervenție în cazul unui AVC este trombectomia, îndepărțarea mecanică a trombului, care beneficiază de o perioadă de grătie de 6 ore. Dar pentru o asemenea intervenție este nevoie de personal medical specializat și suficient de numeros precum și spitale teritoriale dotate corespunzător.

Fragment din discursul ținut cu ocazia Zilei Mondiale a Creierului, iulie 2017.

**Dr. Armand Frăsineanu, medic neurolog**  
la Spitalul Clinic Colentina din București

## Cuprins

Alimentele sănătoase ale verii .....	4
În luptă cu „epidemia silențioasă”, Hepatita B, C și D .....	6
Ochelari sau lentile de contact?	
Magazinele 8ik din cadrul Ama Optimex	7
Etapele de regres și îmbătrânire ale corpului uman.....	8
"Deep Penetration" Laser Terapeutic .....	11
Rănilor care nu se vindecă: o suferință fără speranță? .....	12
Tratament eficient complet pentru roșeața tenului .....	14
Vara și problemele sistemului digestiv ..	18
Care sunt bolile care se agravează vara?..	20
Schimbările climatice și implicațiile lor pulmonare.....	22
Picioarele grele – disconfortul verii.....	24
Tu știi care îți este limbajul de iubire?....	26
Caz 15 – céfalee cronică .....	27
Cunoaștem semnificația corectă a unor specialități medicale? .....	28
Salvarea de organe prin chirurgie non-operatorie.....	30

**Coordonator medical:** Dr. Aurora Bulbulc,  
medic primar Medicină de familie

**Editor:** Fin Watch  
Calea Rahovei, nr. 266-268, Sector 5, București,\*  
Electromagnetic Business Park, Corp 60, et. 1, cam. 19

**Tel:** 021.321.61.23

**e-mail:** redactie@finwatch.ro

**Tiraj:** 25.000 ex.

ISSN 2067-0508



# Alimentele sănătoase ale verii

Vara este o perioadă mult așteptată a anului, în care ne putem bucura la maxim (dar totodată responsabil!) de natură, mișcare în aer liber, soare, munte, mare și mai mult timp petrecut alături de familie și prieteni. Deși la prima vedere pare greu de crezut, vara trebuie să avem mai multă grijă de corpul nostru decât de obicei pentru a ne menține organismul hidratat și echilibrat. Foarte importante sunt alimentele pe care le includem în dieta noastră din timpul verii.

## 1. Fructele

Unul dintre cele mai reprezentative fructe ale lunii iunie sunt cireșele, o sursă valoroasă de vitamina C, fibre și antioxidați. Aceste fructe delicioase, cu un conținut caloric scăzut, aduc o multitudine de beneficii sănătății, printre care se numără protejarea inimii sau grăbirea procesului de recuperare după efort fizic susținut. Alte fructe sănătoase pe care le putem consuma pe perioada verii sunt căpușunile, caisele, piersicile, fructele de pădure, pepenele verde și cel galben, etc.

## 2. Salatele

Salatele de legume în special, dar și cele de fructe, sunt o alegere sănătoasă pentru o cină sau o gustare între mese, fiind o explozie de vitamine, minerale, antioxidați și fibre, necesare organismului nostru. Putem alege rețete de salate cu legume și puțin ulei de măslini, în care adăugăm brânza slabă și zeama de lămâie în loc de oțet. Cu un bogat conținut de vitamina K, C și A, castravetiile sunt o alegere minunată pentru salate sau gustări. Aceștia sunt o sursă de magneziu și potasiu și au o putere de hidratare a corpului ridicată, datorită conținutului lor ridicat de apă (96%).

## 3. Sucurile naturale

Hidratarea este esențială pe toată perioada verii. Specialiștii recomandă să consumăm minim 2 litri de lichide pe zi, de preferat apă

plată. Dar, pentru varietate și pentru a putea să consumăm această cantitate, putem alege și altceva decât apă, ca de exemplu sucurile naturale din legume sau fructe, stoarse din legume sau fructe proaspete și nu sucuri din comerț, îmbuteliate, întrucât acestea conțin conservanți și au un conținut redus de suc de fructe cu adevărat natural. Reale beneficii pentru sănătatea organismului o au sucurile verzi din diverse legume precum spanac, salata verde, varză kale, măcriș, care în combinație cu fructe de genul mere, lămâie, kiwi, devin delicioase și hranoare. Dar și sucurile clasice de fructe (fresh din mere, portocale, grapefruit), limonada sau smoothie-urile sunt oricând o alegere sănătoasă și răcoritoare pe timpul verii.

## 4. Carnea slabă

Și în timpul verii este important să asigurăm organismului cantitatea optimă de proteine zilnic, astfel că e de preferat să alegem carne slabă, de pui, vită sau pește pentru a ne menține energia pe tot parcursul zilei. Proteinele dau sațietate și dacă includem în meniu carne sau alte alimente bogate proteic, nu vom simți nevoie să mâncăm atât de des pe parcursul zilei. Putem opta pentru piept de pui la grătar sau carne de vită la cuptor, însotite de o salată de crudități, cât și pește la cuptor sau grătar (exclus pane), bogat în Omega 3. Este de preferat să ex-

cludem mezulurile din comerț deoarece nu sunt o sursă viabilă de proteine, ele conținând multe grăsimi și ingrediente care nu sunt benefice organismului nostru.

## 5. Lactatele

O altă sursă bogată în proteine, lactatele. Alegându-le pe cele cu conținut scăzut de grăsimi, sub 1,5%, asigurăm organismului o gamă mai largă de nutrienți și ridicăm nivelul de energie și stare de bine. Putem opta pentru lapte sub formă de milkshake cu fructe la micul dejun, brânză feta pesto salată la pranz sau iaurt cu fructe proaspete adăugate în casă ca și gustare. De asemenea, putem alege și ouăle fierte, integrate într-o salată sau la micul dejun.

În concluzie, să mâncăm sănătos pe timpul verii este nu numai plăcut, dar și realmente ușor, deoarece acum avem cele mai multe opțiuni de mâncare sănătoasă și nutritivă. Rețineți faptul că o dietă echilibrată include neapărat consumul de apă și este sușinută de un stil de viață sănătos (ce presupune somn, mișcare în aer liber, o atitudine pozitivă). Ca să ne simțim cât mai bine în propriile noastre corpuși și pentru a ne putea bucura din plin de vară și de tot ceea ce are de oferit, este foarte important să ne (re)împrietenim cu fructele, salatele – legumele și sucurile naturale. Să fiți sănătoși și fericiți!

**Raluca Tocai - Farmacist stagiar**  
[www.farmacia3.ro](http://www.farmacia3.ro)

# „Personalizează-ți“ apa de băut!

Știi cât este de importantă hidratarea, dar parcă te-ai plăcuit să bei doar apă plată și vrei neapărat o schimbare? Nicio problemă. Există o grămadă de soluții sănătoase care te scapă de monotonie și care totodată te ajută să te menții hidratat(ă)!

**P**robabil știi și tu deja că se recomandă să consumi minim 2 litri de lichide în fiecare zi, deoarece apa este un element ce îndeplinește mai multe funcții în organismul tău: reglează temperatura corpului, ajută la eliminarea toxinelor, creează mediul propice pentru diverse reacții chimice, transportă oxigenul și nutrienții la celule (detaliu poți găsi și pe [www.ameliaselariu.ro](http://www.ameliaselariu.ro)). Însă ce te faci vara, când ispите răcoritoare cu mult zahăr sunt în toi, iar apa nu mai pare atât de interesantă?

**Încearcă apa aromatizată!**

Ce îți propun eu este să te joci cu aromele și să îți „personalizezi“ apa de băut chiar la tine acasă! Nu îți va lua mai mult de 5 minute să prepari toată compozitia și pe deasupra, s-ar putea să îți surprinzi plăcut și prietenii ori familia. Totuși, să nu te aștepți să dai de un gust preponderent dulce pentru că vorbim, de fapt, de o apă plată cu bucăți de fructe, legume și diverse ierburi aromatice, fără adaos de zahăr sau alt îndulcitor. Și dacă dorești să îți menții sănătatea atunci e exact ce ai nevoie într-o zi toridă de vară.

## Ce îți trebuie pentru a aromatiza apa?

În primul rând, apă! Apă plată sau apă de izvor. Apoi ai

nevoie de următoarele:

- câteva rondele/bucăți de fructe (lămâie, portocale, coacăze, mere etc.) sau legume (ex. Castraveți);
- condimente proaspete sau uscate: mentă, scorțisoară, ghimbir, busuioc, levănțică etc.

Și cam atât! Cu cât sunt mai proaspete toate ingredientele, cu atât vor da o aromă mai puternică preparatului final, iar la o mână de fructe sau legume proaspete merge cam 750 ml apă plată.

Cantitățile le poți ajusta tu în funcție de preferințe sau de numărul de persoane. Apoi, tot ce mai trebuie să faci este să amesteci ingredientele preferate cu apa, să le pui într-un borcan sau un vas de sticlă și pe urmă să le lași la macerat la frigider minim 30-40 minute ca aromele să se dizolve suficient de bine.

Vei vedea că nici nu va mai fi nevoie să adaugi zahăr sau alți îndulcitori.

## Iată și câteva exemple de apă aromatizată atunci când ești în pană de idei:

**1. Apă aromatizată cu castraveti, mentă și lime.** Ingrediente: 2 litri de apă plată, 12 rondele de castravete cu tot cu coajă, 12 frunze de mentă proaspătă și un lime tăiat felii cu tot cu coajă.

**2. Apă aromatizată cu măr și scorțisoară.** Ingrediente: 2 litri de apă plată, un măr

ionatan mare și zemos tăiat felii sau rondele, 1 baton de scorțisoară și o lingurită rasă de pudră de scorțisoară.

**3. Apă aromatizată cu lime, ghimbir și mentă.** Ingrediente: 2 litri de apă plată, o lingurită cu vîrf ghimbir ras (rădăcină proaspătă), un lime și 12 frunze de mentă.

**4. Apă aromatizată cu căpșuni și busuioc.** Ingrediente: 2 litri de apă plată, 150-200 grame de căpșuni tăiate pe jumătate și 4 frunze de busuioc proaspete.

**5. Apă aromatizată cu piersici și ardei iute Cayenne.** Ingrediente: 2 litri de apă, 2-3 piersici zemoase tăiate felii sau bucătele și jumătate de ardei iute Cayenne tăiat rondele.

Și lista poate continua. Reținet, cantitățile le poți ajusta după preferințe, iar dacă îți-am făcut poftă, încearcă și tu! Pe lângă că vei scăpa de monotonie, vei beneficia și de o doză extra de vitamine și minerale ce îți vor da mai multă energie și poftă de viață pe parcursul zilei.

Te provoc, aşadar, să îți lași imaginația să zboare și să îți faci tu propria ta rețetă! Sunt sigură că nu vei regreta.

**Amelia Selariu**

- Nutritionist Dietetician  
[www.ameliaselariu.ro](http://www.ameliaselariu.ro)  
[www.farmacia3.ro](http://www.farmacia3.ro)

# În luptă cu „epidemia silențioasă”, Hepatita B, C și D

În România este mare prevalența ambelor forme de hepatite, C și B. Trebuie privit cu câteva decese în urmă, în anii 80, când mare parte din populația României a fost infectată nozocromial, practic prin proceduri medicale nesigure. În spitale se practicau injecțiile repetitive făcute cu material medical reutilizabil, mulți apelau la vaccinuri multidoză sau au suportat diferite intervenții chirurgicale în regim de urgență. Datorită răspândirii infecției nosocomiale în sistemul de sănătate, acum plătim peste 20-30 de ani tributul acelor vremuri întunecate.

Profesor  
Dr. Liana Gheorghe,  
șef Secție Gastroenterologie  
și Hepatologie –  
Institutul Clinic Fundeni

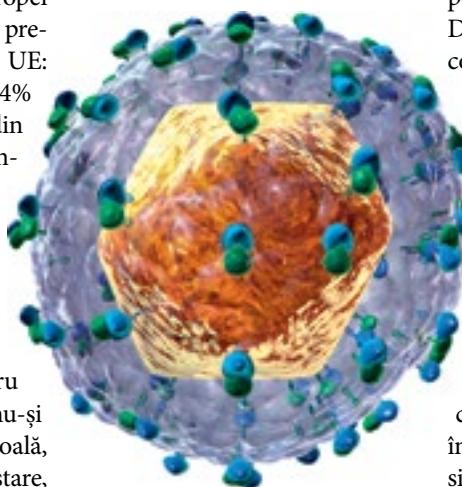


**D**ispunem de rezultatele unui mare studiu populațional pe un eșantion de circa 20.000 de subiecți, aleși aleator. Am pus astfel România pe harta Europei și am demonstrat că avem prevalența cea mai mare din UE: 3,2% pentru hepatită C, 4,4% pentru hepatita B și 25% din cei infectați cu B sunt coinfecțiile cu agent Delta ceea ce dă o turnură și mai severă hepatitei, cirozei, bolii cronice de ficat. E drept că aceste “epidemii” de hepatite virale C, B, B+D sunt cumva “silențioase”, pentru că foarte mulți pacienți nu-și dau seama că au această boală, nu li se recomandă o testare, chiar dacă au avut factori de risc, precum transfuzii, injecții, etc. în antecedente.

Este o “epidemie silențioasă” și pentru că nu se face atâtă

zgomot și nu există interes public în cazul hepatitelor, cum se face în cazul infecției cu HIV sau afecțiunilor oncologice, asta neînsemnând că nu sunt boli severe cu consecințe grave și că nu se poate ajunge tot acolo. Ce ar trebui să facă pacienții și aici un rol mare ar trebui să-l aibă media, pentru a ne ajuta să promovăm aceste idei. Pacienții

injecții cu imunoglobuline etc. sau alte tratamente medicale în anii 80-90. Toți acești oameni ar trebui să-și facă măcar o dată în viață teste pentru hepatitele virale B,C, D. Testele acestea nu sunt scumpe, deși nu sunt rambursate, nu sunt cuprinse în pachetul de bază, medicii de familie și specialiști le pot însă recomanda, se pot face în spitalele de stat măcar o dată în viață pentru a afla dacă ești infectat. De aici drumul nu ar fi foarte complicat. E greu însă să îi extragi pe acești oameni din “epidemia silențioasă” pentru că oamenii nu știu, nu sunt informați sau nu se mediatizează problema. Dar odată în viață făcute aceste teste, extrag pacienții infectați viral din populație, și, cu ajutorul medicului de familie, accesul pacientului la specialist nu e greu în România, față de alte țări cu sisteme medicale dezvoltate din Europa. Ajungând la specialist, se poate face profilul infecției lor, se caracterizează infecția și se recomandă purtătorului tratament sau urmărire.



este bine să-și amintească dacă au avut în antecedente vreo intervenție chirurgicală, drumuri dese la stomatolog, transfuzii,

# Ochelari sau lentile de contact?

## Magazinele 8ik din cadrul Ama Optimex

Din punct de vedere medical, recomand atât ochelarii de vedere, cât și lentilele de contact, depinde foarte mult de cum vă simțiți cu fiecare și ce vă dorîți. Scopul acestora este de a vă oferi corecție optică, astfel încât să vedeați bine, atunci când aveți un defect al vederii, precum miopia, astigmatism, hipermetropie, presbiopia. Trebuie înțeles că atât ochelarii, cât și lentilele de contact vă ajută să vedeați bine, nu rezolvă problema. Prescripția dioptriilor se realizează de către un medic oftalmolog sau de către un optometrist, în urma unui consult oftalmologic și în niciun caz nu trebuie să purtați ochelari sau lentile de contact care nu se potrivesc dioptriilor voastre.



Dr. Andrei Filip

Medic Primar, Specialist Oftalmolog  
Doctor în Stările Medicale  
Clinica de oftalmologie  
Ama Optimex  
[www.amaoptimex.ro](http://www.amaoptimex.ro)  
[www.scapadeochelari.ro](http://www.scapadeochelari.ro)  
[www.cataracta.ro](http://www.cataracta.ro)

**E**xistă multe modele de ochelari de vedere și de lentile de ochelari, optometristul și/sau opticianul vă pot îndruma în alegerea celor potriviti, iar magazinul de la care îi achiziționați trebuie să fie de încredere, acest lucru asigurând-vă de calitatea produsului pe care îl cumpărați.

Atunci când alegeți ochelarii de vedere, trebuie să aveți în vedere ca ramele să fie potrivite pentru activitățile pe care le desfășurați și pentru afecțiunea pe care o aveți. De exemplu, dacă sunt ochelari pentru distanță, care trebuie purtați permanent, atunci este bine să fie mai mari. Dacă sunt ochelari pentru citit, pot fi mai mici. Dacă îi scoateți frecvent sau practicați diverse sporturi, atunci ramele trebuie să fie mai rezistente. De asemenea, contează și tipul lentilelor, trebuie să se potrivească pe ramă. Lentilele ochelarilor pot avea diverse tratamente antire-

flex, pentru lumina albastră, pot fi fotocromatice (adică își închid și deschid cu loarea în funcție de intensitatea luminii din mediul înconjurător).

Lentilele de contact au avantajul că nu îngustează câmpul vizual, însă purtătorii trebuie să aibă grijă la întreținerea lor, care se face în condiții foarte bune de igienă și cu soluții speciale. În egală măsură, există persoane care nu tolereză foarte bine lentilele de contact sau au anumite afecțiuni, cum ar fi ochiul uscat, care nu permit purtarea acestora. Un consult oftalmologic va clarifica toate aceste aspecte. Înainte să începeți să le purtați, trebuie să vi se facă și un instructaj de folosire și întreținere.

Pe site-ul clinicii Ama Optimex [www.amaoptimex.ro](http://www.amaoptimex.ro), la secțiunea Articole Medicale/Optica veți găsi foarte multe articole de informare despre ochelari, rame, tratamente pentru lentilele ochelarilor, lentile de contact.

Iar de la magazinele de optică medicală "8ik" din cadrul Ama Optimex puteți achiziționa foarte multe modele de ochelari de vedere sau lentile de contact. Sunt 5 magazine 8ik în București, în Str.

Toamnei nr. 54 și în cadrul clinicielor Medicover Victoriei, Plevnei, Pipera și Oregon.

Primul magazin de optică medicală al Ama Optimex a fost înființat în 1994, apoi în 2014 și 2017 am extins rețeaua. Acestea sunt dotate cu aparatură de ultimă generație, iar produsele oferite sunt moderne, de calitate și în ton cu moda. Puteți achiziționa produse de optică medicală: ochelari de vedere, lentile de contact de vedere, lentile de contact cosmetice (pentru schimbarea colorii ochilor), lentile de contact rigide (indicate pentru keratoconus), produse de întreținere pentru ochelari și lentile de contact, dispozitive pentru slab văzători, ochelarii electronici pentru tratamentul ambliopiei - Amblyz, ochelari de soare și multe altele.

Iar în cazul în care nu mai dorîți să purtați ochelari sau lentile de contact există și operațiile de reducere a dioptriilor, despre care puteți citi mai multe aici: [www.scapadeochelari.ro](http://www.scapadeochelari.ro).



# Etapele de regres și îmbătrânire ale corpului uman

Conform unor medici și experti în sănătate publică cități de cotidianul britanic Daily Mail poate fi estimată vîrsta medie la care organele și sistemele ce compun corpul omenesc încep să dea primele semne de îmbătrânire.

## **La 20 de ani - CREIERUL și PLĂMÂNII**

Pornim în viață cu circa 100 de miliarde de neuroni și, începând de pe la 20 de ani, numărul acestora se reduce treptat. În jurul vîrstei de 40 de ani pierdem în medie cam 10.000 de neuroni pe zi, fapt ce ne afectează memoria, capacitatea de coordonare și funcționarea creierului. De fapt, cel mai mare impact asupra noastră îl are deteriorarea conexiunilor dintre celulele nervoase, așa numitele synapse.

Și capacitatea pulmonară începe să descrească treptat după vîrsta de 20 de ani.

Multe persoane au probleme de respirație mai devreme de 40 de ani, în special din cauza faptului că mușchii intercostali și cavitatea toracică încep să se rigidizeze. Din acest motiv capacitatea respiratory scade. Așa se face că la 70 avem jumătate din capacitatea respiratory de la 30 de ani.

## **La 25 de ani - PIELEA**

Pielea începe să îmbătrânească în jurul vîrstei de 25 de ani. Pe măsura înaintării în vîrstă producția de colagen și de elastină scade, pielea devenind mai puțin elastică. Așa apar ridurile iar pielea se subțiază și devine ușor transparentă. Primele semne nu sunt foarte vizibile până în jurul vîrstei de 35 de ani, astă în cazul în care nu fumăm și nu ne expunem excesiv la soare.

## **La 30 de ani - PÂRUL și MUŞCHII**

Părul este produs în mici punguțe situate chiar sub suprafața pielii, numite folicule. Un fir de par crește în mod normal din fiecare folicul timp de aproximativ trei ani, apoi cade și un nou fir de păr crește în locul său. La bărbați, schimbările ce apar în nivelul de testosterone începând de la 30 de ani afectează acest ciclu, foliculele de păr începând să se miscăreze. Fiecare nou fir de

păr este mai subțire decât cel precedent. Eventual rămâne un folicul mult mai mic și un rest de păr care nu crește mai sus de suprafața pielii. Celor mai mulți dintre noi primele fire de păr alb le apar înainte de vîrsta de 35 de ani. Când suntem tineri, părul nostru este colorat de pigmenții produși de celulele numite melanocite. Pe măsură ce îmbătrânim, melanocitele devin mai puțin active, astăadar produc mai puțin pigment, culoarea se diluează și cresc fire de păr alb.

Și mușchii încep să "obosească" pe la 30 de ani, dar depinde foarte mult de exercițiile fizice pe care obișnuim să le facem și de moștenirea noastră genetică. Mușchii sunt într-un continuu proces de slăbire și refacere, care este bine echilibrat la tinerei adulți. După 30 de ani, capacitatea de refacere începe să scadă. Studiile arată că de la 40 de ani, adulții încep să piardă între 0,5 și 2 la sută din mușchi în fiecare an. Exercițiile fizice periodice pot însă suplimenta masa noastră musculară.

## La 35 de ani - SÂNII, OASELE și FERTILITATEA

În jurul vîrstei de 35 de ani, sănii femeilor încep să își piardă elasticitatea, să își reducă dimensiunile și consistența, să se lase în jurul vîrstei de 40 de ani, tot atunci areola mamară începând să se micșoreze considerabil. Deși riscul de cancer mamă crește odată cu vîrsta, nu s-a stabilit încă o legatură clară între declanșarea acestuia și schimbările fizice care se produc în glanda mamară prin trecerea timpului.

În ceea ce privește sistemul osos, în primii 20 de ani de viață, densitatea oaselor este în continuă creștere, aceasta începând să scadă de la 35 de ani, ca parte a procesului natural de îmbătrânire. În timp ce refacerea țesutului osos la copii este rapidă, în medie fiind cam de doi ani, la adulți, aceasta poate dura chiar și 10 ani. Pe de altă parte, micșorarea în mărime și densitate a oaselor conduce și la scăderea în înălțime. Pierdem cam 5 cm în înălțime până la vîrsta de 80 de ani.

Vîrsta de 35 de ani este și cea de la care încep să apară problemele legate

de fertilitate atât la femei cât și la bărbați. Cantitatea și calitatea ovulelor încep să descrească, mediul creat în pântecul femeii devine tot mai ostil spermei.



Fertilitatea masculină începe, de asemenea, să scadă. Bărbații care așteaptă până în jurul vîrstei de 40 de ani pentru a întemeia o familie riscă să producă partenerei lor o pierdere de sarcină datorată calității mai slabe a spermei.

## La 40 de ani - OCHII, INIMA și DINTII

Foarte multe persoane încep să simtă nevoie de a purta ochelari în momentul în care depășesc pragul de 40 de ani. Aceștia se plâng mai ales că nu văd bine obiectele situate în apropiere. Explicația constă în faptul că pe măsură ce îmbătrânim, abilitatea ochiului de a se focaliza scade, din cauza deteriorării mușchilor oculari.

Și capacitatea inimii de a pompa sânge în organism scade pe măsură ce îmbătrânim, odată cu scăderea performanțelor musculare ale inimii. Acestui fapt i se mai adaugă și scăderea elasticității vaselor de sânge sau îngustarea arterelor datorate depozitelor de grăsimi formate pe peretii acestora, depozite generate de proastele obiceiuri alimentare care presupun consumuri mari de grăsimi saturate. Uneori, debitul de sânge care alimentează inima este atât de redus încât conduce la dureroasele angine pectorale.

Și dinții încep să aibă probleme la această vârstă, astă în cazul în care au fost bine îngrijiti până acum. Pe masură ce îmbătrânim, glandele salivare produc mai puțină salivă, care contribuie în mare măsură la eliminarea bacteriilor, ceea ce face ca dinții și gingeile să devină mai vulnerabili. În plus, pe masură ce înaintăm în vîrstă, se produce retragerea gingeilor din jurul dinților, motiv pentru care acestia sunt mai expuși cariilor.

## **La 50 de ani - RINICHII**

Îmbătrâniarea rinichilor începe prin scăderea numărului de neuroni, unul dintre primele efecte vizibile fiind incapacitatea de a opri producerea de urină în timpul nopții, și implicit mersul la toaletă tot mai des.

## **La 55 de ani - STOMACUL și AUZUL**

Într-un stomac sănătos, bacteriile care ajută la digestie și cele care ne creează probleme se mențin în echilibru. După ce împlinim 55 de ani, nivelul bacteriilor "bune" scade semnificativ, mai ales în intestinul gros. Aceasta este motivul pentru care începem să suferim de o digestie proastă iar riscul de a ne trezi cu tot felul de complicații digestive începe să crească.

Pe de altă parte, tot în jurul vîrstei de 55 de ani începem să auzim din ce în ce mai slab și astă din cauza pierderii de celule senzoriale aflate în urechea internă, cele care receptionează vibratiile sonore și le transmit mai departe la creier.

## **La 60 de ani - GUSTUL și MIROSUL**

Ne începem viața cu aproximativ 10.000 de papile gustative, împrăștiate pe suprafața limbii, dar numărul acestora se înjumătățește pe parcursul vieții. Cercetările efectuate arată că după ce ajungem la vîrstă de 60 de ani, gustul și mirosul încep să slăbească, parțial ca rezultat al procesului normal de îmbătrâniere, pierderea putând fi accelerată din cauza altor boli, cum ar fi infecțiile polipilor din cavitățile nazale sau ale sinusurilor. Bineîntele că fumatul contribuie semnificativ la pierderea acestor două simțuri importante la vîrste mult mai scăzute.

## **La 65 - VEZICA URINARĂ și VOCEA**

Slăbirea vezicii urinare începe, în medie, la 65 de ani. Primele semne că acest organ începe să îmbătrânească sunt contracțiile bruște care apar chiar și atunci când vezica nu este plină. Femeile sunt mai vulnerabile decât bărbații, din cauză că, după menopauză, nivelul scăzut de estrogen conduce la subțierea și slăbirea uretrei. Capacitatea vezicii urinare a unui sexagenar este cam la jumătatea celei a unei persoane tinere.

Și vocea noastră dă semne de slăbiciune în jurul acestei vîrste. Ea devine mai silențioasă și mai răgușită pe măsură ce îmbătrâni. Țesuturile laringelui slăbesc, afectând în acest fel tonalitatea, puterea și calitatea sunetelor pe care le emitem. De obicei, vocea femeilor devine

mai aspră și mai joasă, în timp ce a bărbaților ajunge să fie mai subțire și mai înaltă decât cea cu care erau obișnuiți.

## **La 70 de ani - FICATUL**

Este singurul organ care pare să sfideze îmbătrânierea trupului, bineînteleș în cazurile fericite în care l-am tratat "cu respect" pe parcursul vieții, adică fără să abuzăm de alcohol sau alimente grase. Celulele sale au o extraordinară capacitate de a se regenera. Un ficat din care se extrage o bucată pentru efectuarea unui transplant se reface complet în 3 luni la dimensiunea inițială. Au existat cazuri în care ficatul unui donator de 70 de ani care a dus o viață sănătoasă, fără alcool și medicamente în exces și fără să fi suferit infecții majore, a putut fi transplantat cu succes și fără riscuri unui pacient de numai 20 de ani.

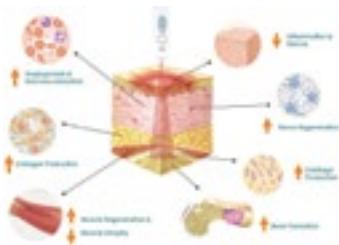
## **La 80 de ani - Despre ce vorbeam?**

Să ieși din casă este bine, a te întoarce acasă este și mai bine! Uți nume, dar... este bine, căci alți oameni uită și că te-au cunoscut vreodată!!!

Nu-ți mai pasă de lucruri de care îți pasă, dar cu siguranță îți pasă că nu-ți mai pasă de ele. Dormi mai bine pe un fotoliu cu televizorul zbârnându-ți în față decât într-un pat. Aceasta se numește "pre-somn."

Ceea ce odată erau pistriui, sunt acum pete hepatice. Simandicoșii le numesc.. "florile toamnei".

# "Deep Penetration" Laser Terapeutic



**Theralase Laser** cu infraroșu , "tehnologie superpulsed" asigură una dintre cele mai profunde penetrări a țesutului corporal și poate fi utilizat în tratarea unei game largi de afecțiuni dureroase.

Condițiile dureroase care pot beneficia terapeutic de iradierea cu laser sunt asociate cu generatoare de duree care se găsesc la diferite adâncimi ale țesuturilor, de la țesuturile țintă relativ adânci (piele, structuri subcutanate etc.) la țesuturi mult mai adânci.

**Theralase laser** este util și foarte eficient pentru efectele anti-edeme și limfatice, tratând afecțiunile dureroase ale pielii și țesuturilor subcutanate, vindecarea rănilor, efectele anti-inflamatorii și regenerarea țesuturilor. **Theralase laser** poate furniza, de asemenea, aceleși rezultate terapeutice pentru structurile de țesut adânc - cum ar fi articulațiile, discurile herniate etc.

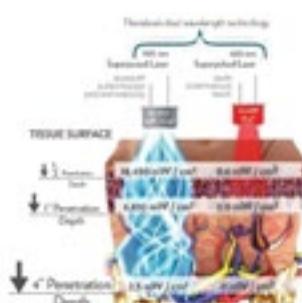
Theralase Superpulsed laser terapeutic penetreză mai adânc decât orice alt laser terapeutic utilizat în mod obișnuit.

Acest fenomen este în mare măsură rezultatul faptului că :

1. Theralase laser operează la o lungime de undă de 660 nm și 905 nm.

2. Laserul Super Pulsed este considerat a fi o formă avansată de sistem de administrare a fotonilor. Toate celelalte tehnologii terapeutice cu laser și fototerapie utilizează undă continuă (CW) sau pulsată (pulsul standard), care alungă fasciculul. În timp ce laserele CW și impulsurile sunt încă bune, este posibil ca acestea să nu poată furniza aceeași adâncime de penetrare a energiei fotonice livrate de la laserele Super Pulsed.

3. Theralase Laser cu intensitate superioară vă permite să furnizați cantități optime de energie fotonă



la toate nivelele critice ale țesutului țintă de la suprafață până la os, tendoane și ligamente, până la adâncimi de 10 centimetri.

Theralase este singura companie de pe piață care activează toate cele trei căi celulare cunoscute: calea ATP, calea de Oxid Nitric și calea pompei de Sodiu-Potasiu.

Facem acest lucru cu o tehnologie de ultimă generație care utilizează atât lumină invizibilă superpulsată de 905nm, cât și lumină roșie vizibilă de 660nm, la un preț accesibil.

## Laser-ul este extrem de eficient în numeroase afecțiuni:

- Artrite (osteoartrita, artrite reumatoide)
- Dureri la nivelul coloanei vertebrale cervicale, de spate sau lombare
- Afecțiuni ale discurilor vertebrale
- Sindromul de tunel carpien
- Durerea cronică la nivelul mușchilor, articulațiilor și țesuturilor moi
- Neuralgii (durere pe traectul unui nerv)
- Neuropatii (leziunea unui nerv), Neuropatie diabetică, Scleroza Multiplă... etc...
- Faseta plantară (dureri la nivelul călcâiului)
- Tendinită
- Dureri postoperatorii; urmările unor accidente (întinderi musculare, entorse)
- Dureri prin suprasolicitare a unor părți ale aparatului Osteoarticular
- Tratarea herpesului zoster și a neuralgiei cronice postherpetice

## Promoție

**Consultări  
și evaluări gratuite  
în perioada  
1-15 septembrie**

Sunați la **021.9607**,  
Clinica Medsana  
Primăverii, nr. 9



Dr. Nasreddine Mazen a absolvit Facultatea de Medicină Generală în anul 1987; începând din anul 1993 este medic acreditat de Health & Welfare Canada.

În anul 1997 a început colaborarea cu Centrul Medical Medsana, ca medic specialist medicină generală; în 2001 consultant al Ambasadei Canadei.

În anul 2012 a început cercetarea și specializarea în domeniul terapiei laser și a obținut certificarea în Managementul durerii prin terapie laser la Montreal/Toronto, Canada.

**CONTACT**  
**DR.NASREDDINE MAZEN**  
FONDATOR  
TEL:+40 720 021 122  
E-MAIL: [office@canmed.ro](mailto:office@canmed.ro)  
[WWW.CANMED.RO](http://WWW.CANMED.RO)

# Rănilor care nu se vindecă: o suferință fără speranță?



**Ulcerul varicos, escarele și piciorul diabetic** sunt cele mai frecvente răni cronice, afectând peste 1 milion de români.

Rănilor cronice reprezintă mai mult decât o problemă de sănătate; o rană cronică înseamnă duree persistentă, inflamații, infecții, imposibilitatea de a desfășura anumite activități, dependența permanentă de tratament, vizite interminabile la medic, etc.

Orice rană care nu răspunde la tratament și nu se vindecă în decurs de 6 săptămâni, este considerată a fi o rană cronică. Spre deosebire de rănilor acute (tăieturi, arsuri) care sunt provocate de factori externi și se vindecă în decurs de 2-4 săptămâni, rănilor cronice au la bază o afecțiune a organismului care se interpune circulației sanguine normale, îngreunând irigarea pielii și vindecarea leziunii. Printre factorii principali care favorizează apariția rănilor cronice se regăsesc diabetul, afecțiunile cardiace, bolile venoase sau arteriale, imobilizarea prelungită, fumatul, vârsta.

## Cum se tratează rănilor cronice?

În momentul de față, din lipsa fondurilor și a accesului limitat la tratamente de

ultimă generație, tratamentul local al rănilor cronice are la bază, în cele mai multe situații, metode tradiționale: toaleta rănii se face cu apă oxigenată și cloramină, iar în scop terapeutic se utilizează preparate pe bază de nitrat de Ag, acid boric, hidrocortizon, etc. Deși sunt foarte ieftine, metodele tradiționale necesită tratament de lungă durată care duce, în final, la atingerea unor costuri ridicate și, în mare parte din cazuri, rănilor nu au o evoluție favorabilă, prelungind suferința pacientului.

La ora actuală, sunt disponibile și în România noi metode de tratament a rănilor cronice, neinvazive și nedureroase, care susțin procesul natural de vindecare și previn infectarea rănii.

Față de metodele convenționale, tratamentul modern crește confortul pacientului datorită atenuării durerii la nivelul rănii, schimbului atraumatic al pansamentului (pansamentele hidroactive nu se lipesc de rană), reducerii riscului de reacții alergice. Totodată, posi-

bilitatea efectuării tratamentului la domiciliu duce la scăderea costurilor tratamentului.

**Hidroterapia** este cel mai nou concept de terapie eficientă în tratarea rănilor cronice. Realizată în doi pași, cu ajutorul produselor **HydroClean**/ **HydroClean plus** și **HydroTac**, această formă de tratament poate deveni cel mai bun aliat pentru pacienții care se confruntă cu aceste răni cumplite. **HydroClean/HydroClean plus** este folosit în primele două etape de evoluție a rănii – în etapa de curățare și la începutul pro-



cesului de granulație. Odată ce țesutul nou s-a format, este recomandat să se aplique **Hydro-Tac**, pansament care susține procesul de vindecare până când rana se închide complet.

Pansamentele hidroactive sunt disponibile în farmaciile din toată țara; pentru alegerea pansamentului potrivit, se recomandă consult medical.

Aflați mai multe informații despre tratamentul modern al rănilor cronice accesând site-ul [www.hartmann.ro](http://www.hartmann.ro).



Ulcer venos?  
Picioare diabetice?  
Escară?

Rănilor cronice  
se pot vindeca!

Sunați gratuit la **0800 800 943** și aflați detalii  
despre tratamentul modern al rănilor!

Program: L-J, 9:00 - 16:00

[www.cumvindecamplagile.ro](http://www.cumvindecamplagile.ro)

HARTMANN

# Tratament eficient complet pentru roșeața tenului

Rozacea este o afecțiune inflamatorie cu manifestări cutanate variate. Sunt cunoscute 3 stadii ale rozaceei care debutează cu prerozacee. Sunt persoane al căror ten poate fi afectat de rozacea, însă simptomele sunt puse pe seama unui ten mai roșiatic, sau a unor obraji "mai îmbujorăți", de aceea dacă vă regăsiți în manifestările de mai jos adresați-vă medicului dermatolog pentru a putea beneficia de un tratament de îngrijire personalizat.

Dr. Anca Pop  
Medic primar  
dermatolog



## Stadiile rozaceei

Prerozacea se traduce deseori prin înroșirea frecventă a tenului și iritații cauzate de diferite produse de îngrijire. În stadiul 1 acest eritem facial (înroșirea tenului) devine mai persistent, urmat de apariția unor mici vase de sânge dilatate și o creștere a sensibilității pielii.

Atunci când sunt asociate mai multe simptome precum: eritem pe zone mai mari ale tenului, cu un caracter persistent, edem (umflarea vizibilă a pielii), papule (leziune uscată, proeminentă), pustule (leziune cu un lichid purulent), pori dilatați putem spune să s-a instalat stadiul 2 al rozaceei. Într-o ultimă fază apar noduli inflamatorii, hiperplazie tisulară (umflarea excesivă a țesutului cutanat) și rinofima (hipertrofiera neregulată și deformată a nasului).

## Tratament

Cauzele apariției rozaceei sunt încă necunoscute (sistem

imunitar scăzut, dereglaři ale sistemului neurovascular, s.a.), printre acestea s-a constatat și o predispoziție pe cale genetică. După 2 ani de cercetări, compania franceză de dermato-cosmetice, ISISPHARMA a îmbunătățit formula gamei RUBORIL cu noul complex **β-CALM**. Aceasta conține 4 ingrediente active: Biofitex, vitamina B3, Betaină, β acid gliciretinic care acționează simultan pentru a întări funcția de barieră a pielii și pentru a reduce cauzele de apariție a roșetii.

**β-CALM COMPLEX** ajută la reducerea eritemului, vasodilatației, întărirea capilarilor. De asemenea, restructurează bariera cutanată afectată, reduce inflamație neurogenică și nu în cele din urmă reduce angiogeneza (procesul de formare a noilor vase de sânge).

Ca și în cazul unui ten normal, rutina de îngrijire începe cu procesul de curățare. Gama RUBORIL are două produse de curățare, disponibile sub formă de apă micelară, AQUARUB-ORIL sau loțiune hidratantă, RUBORIL LOTION. Ambele produse sunt testate atât dermatologic cât și oftalmologic

fiind ideale pentru demachierea fetei și a ochilor.

Protocolul de îngrijire continuă cu o cremă care reduce roșeața, crește rezistența capilarelor și calmează senzația de disconfort, RUBORIL expert S pentru pielea uscată, sensibilă și gelul-cremă RUBORIL expert M, cu aceleași proprietăți pentru tenul normal-mixt. Pentru roșeață intensă, localizată puteți veni în completarea tratamentului de îngrijire cu RUBORIL expert INTENSE, sub formă de gel-cremă.

Roșeața tenului ca efect al rozaceei impactează în mod negativ viața pacienřilor prin izolare, rușine, stres, pierderea stimei de sine. Pentru a masca aceste imperfecțiuni, o bună alternativă a fondului de ten o reprezintă produsul RUBORIL expert 50+ cremă anti-roșeață nuanțatoare, hidratează pielea și oferă protecție împotriva razelor UV în timp ce pigmentul uniformizează culoarea tenului și matificază.

Deși rozacea nu poate fi vindecată, tratamentul poate ține sub control simptomele asociate și împiedică agravarea acestora. Întreabă farmacistul despre gama RUBORIL!



# RUBORIL®

Gama completă anti-roșeață,

un echilibru perfect de

**toleranță și eficacitate**

**ROZACEE • ERITROZĂ • CUPEROZĂ**

[ **β-CALM® COMPLEX** ]



## **RUBORIL® expert S**

Cremă anti-roșeață

## **RUBORIL® expert M**

Cremă-gel anti-roșeață

## **RUBORIL® expert INTENSE**

Cremă-gel anti-roșeață

## **AQUARUBORIL®**

Soluție micelară

## **RUBORIL® LOTION**

Loțiune demachiantă calmantă

## **RUBORIL® expert 50+**

Cremă nuanțatoare anti-roșeață SPF50+

TESTAT SUB CONTROL DERMATOLOGIC



**ISISPHARMA, SPECIALIST ÎN HOMEOSTAZIA PIELII**

Contact: Str. Emil Racovita, nr. 25, 041753, Sector 4, București, Telefon: +40 374 027 037

Email: contact@isispharma.ro, Web: www.isis-pharma.com

## DERMATITE SI ECZEME



### 1. TRIDERM LENIL +

Tratament simptomatic de ICD, ACD, dermatita seboareica, faza acuta a dermatitei atopice la copii si adulti.

**Ingrediente:**

furfuril palmitat, fitosteroli, acid 18-0-glicereticnic, bisabolol, SOD, vitamina E, phytosfingosine.

Fara conservanti, fara parfum, fara gluten, testat pentru nichel.

Ambalare si cantitate: tub 50ml

### 2. TRIDERM LEN' OIL

Ulei topic tratament pentru calmarea mancarimii, favorizeaza repararea pielii, combatte eficient roseata si uscaciunea pielii.

**Ingrediente:**

vitamina E , (25%) extract de Zanthoxylum (Zanthalone")

Fara conservanti, fara parfum, fara gluten, testat pentru nichel.

Ambalare si cantitate: flacon 100ml

### 3. TRIDERM LENIL AG

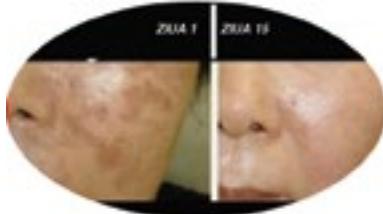
Tratament simptomatic al dermatitelor (de contact si seboareica), eczemelor cu risc la suprainfectare si/sau transformare in imetigo.

**Ingrediente:**

palmitat furfurilic, argint coloidal, vitamina PP, bisabolol.

Fara parfum, fara gluten, testat pentru nichel.

Ambalare si cantitate: tub 50ml



## TRATAMENT ANTI-PETE

### PROGRAM ZILNIC



### TRATAMENT LOCALIZAT



Testate  
pentru nichel  
**FARA**  
Conservanti,  
Parfum,  
Gluten

#### 1. DEFENCE B-LUCENT PEELING ZILNIC

Peeling zilnic, un demachiant ce ofera exfoliere indepartand impuritatile.

**Ingrediente:** acizi poli-hidroxilici (acid lactobionic, gluconolactonic)

**Ambalare si cantitate:** tub 100 ml

#### 2. DEFENCE B-LUCENT CONCENTRAT UNIFORMIZANT

Concentratul uniformizant este un tratament intensiv pentru iluminare, ajutand la atenuarea si reducerea petelor maro si prevenind formarea altora.

**Ingrediente:** metil dihidroxibenzoat, peptida biomimetice in capsula de lipozomi, lipo-amino acid (undecylenoyl fenilalanina)

**Ambalare si cantitate:** flacon cu picurator 30 ml

#### 3. DEFENCE B-LUCENT CREMA PROTECTIVA DE ZI SPF 50

Crema protectiva de zi ce apara pielea impotriva hiperpigmentari si previne aparitia petelor, combatte agravarea celor existente.

**Ingrediente:** metil gencisat din extract de Gentiana, peptida biomimetice in capsula de lipozomi, lipo-amino acid (undecylenoyl fenilalanina), SPF 50

**Ambalare si cantitate:** flacon cu picurator 40 ml

#### 4. DEFENCE B-LUCENT FOCUS

Roll-on focus ofera o actiune imediată de exfoliere, si diminueaza producția de melanina.

**Ingrediente:** AHAs, PHAs, metil dihidroxibenzoat, peptida biomimetica sub forma de lipozomi

**Ambalare si cantitate:** tub roll-on 15 ml

#### 5. DEFENCE B-LUCENT CREMA PROTECTIVA SPF 15

Crema de seara anti-pete SPF 15, ce reduce petele maro si previne aparitia altora, protejeaza pielea de orice deteriorare din cauza expunerii la soare zilnice.

**Ingrediente:** metil gencisat din extract de Gentiana, peptide biomimetice transmise in forma lipozomala lipoaminoacido ( Undecilenol - fenilalanina ) cu efect de blocare a transferului de melanina de la melanocite la epidermică celulele din jur. Filtru UV ( SPF 15 )

**Ambalare si cantitate:** flacon 40ml

# Vara și problemele sistemului digestiv

Vara este un anotimp frumos al anului. Acesta este considerat momentul sănătos al anului. Soarele strălucește luminos, este sezonul de recoltei și al florilor dar, în același timp este sezonul propice apariției unor boli care pot crea multe probleme. Cauzele celor mai multe boli din sezonul estival este căldura excesivă care crește temperatura corpului, ceea ce afectează în mod special sistemul digestiv. Condițiile predominante patogene în timpul verii sunt principalele cauze externe ale problemelor digestive. Atunci când agenții patogeni sunt activi, stomacul (sistemul digestiv) este primul care urmează să fie atacat și să înceapă să funcționeze defectuos. De asemenea, digestia nu este la fel de puternică în lunile de vară precum în restul anului observându-se o diminuarea a apetitului. Mâncărurile gătite la grătar, excursiile și perioada de odihnă redusă sunt, de asemenea, alte cauze ale problemelor digestive. Să nu uităm faptul că produsele alimentare transportate pe parcursul călătoriei nu pot rămâne la fel de proaspete ca în sezonul de iarnă. Totodată este foarte important să bem apă în sezonul de vară. Organismul are nevoie de apă pentru a preveni deshidratarea dar nu întotdeauna avem posibilitatea de obține apă îmbuteliată sau filtrată și suntem tentați să devenim neglijenți în privința altor surse de apă. Aceasta crește riscul apariției infecțiilor bacteriene și paraziților.

Pentru a preveni aceste probleme, AYURMED vă oferă cele mai bune remedii din plante ayurvedice.



TRIFYLA este un supliment alimentar 100% natural ayurvedic fiind un amestec de fructe care protejează sistemul digestiv, menține flora intestinală sănătoasă, ajutând la evacuarea intestinului gros și la eliminarea toxinelor. Emblica officinalis, una din plantele din compoziția produsului este o sursă foarte bogată de vitamina C, cu efect diuretic și laxativ.

TRIFYLA are mare valoare nutritivă prin conținutul ridicat de aminoacizi, vitamine, săruri minerale și oligoelemente. Sucul din fructe ajută la scăderea colesterolului și are proprietăți antibacteriene, antivirale și antioxidante.

TRIFYLA este un produs foarte eficient în tulburările de tranzit intestinal (diaree), hemoroizi, anasarca și este utilizată tradițional în unele suferințe ale aparatului urinar, în diareea cronică, precum și în caz de hemoroizi.

Aceste efecte se completează foarte bine cu cele rezimtite în urma administrării produsului GASCURE. GASCURE asigură buna desfășurare a procesului digestiv, eliminând



disconfortul provocat de o digestie incompletă. Contribuie la menținerea unui tranzit intestinal normal, având efecte benefice în colite, acționează eficient în eliminarea neplăcerilor cauzate de excese alimentare sau mese copioase, prin intensificarea secreției gastrice și conferă un bun apetit prin regularizarea funcțiilor gastrice și hepato-biliare și a tranzitului intestinal. GASCURE ajută la eliminarea flatulenței, a balonării sau a meteorismului abdominal precum și la înlăturarea senzației de greață.

AYURMED vă oferă de asemenea și produsul WORM END Sirop, un produs ayurvedic, supliment alimentar natural, care este eficient pentru îndepărțarea tuturor paraziților intestinali: tenii, ascarizi (limbrici), oxiuri, Giardia Lamblia. Combate cu rezultate bune simptomele neplăcute asociate

parazitozelor intestinale, având drept efect stimularea poftei de mâncare, stimularea secrețiilor gastrice și intestinale, dispariția senzației de greață, calmarea durerilor abdominale și facilitarea eliminării gazelor intestinale. WORM END Sirop îndepărtează tulburările de tranzit intestinal și stările de agitație și indispoziție asociate parazitozelor. Conținutul său bogat de minerale și vitamine



are un puternic efect tonic, regenerant, antioxidant, imunostimulent, care ajută la refacerea organismului slabit de acțiunea nocivă a paraziților. WORM END Sirop are și efect protector asupra mucoasei gastrice și este hepatoprotector. WORM END Sirop poate fi administrat cu succes atât la copii cât și la adulți.

# Care sunt bolile care se agravează vara?

Frigul iernii și umezeala toamnei sunt motive de îngrijorare pentru mulți bolnavi, în special cei ce suferă de boli cronice, însă există numeroase afectiuni ale căror riscuri cresc vara, atunci când soarele, căldura și lipsa de hidratare își spun cuvântul.

## Diabetul

Bolnavii de diabet trebuie să fie constant atenți la alimentație și la valorile glicemiei, însă aportul adecvat de lichide este și el esențial. Cei ce suferă de diabet se pot confrunta de asemenea cu o adaptare mult mai dificilă la creșterea temperaturilor, deoarece afectarea nervoasă, specifică acestei boli, poate să se extindă și la nivelul glandelor sudoripare, care nu mai funcționează optim. Se recomandă evitarea temperaturilor excesive și a exercițiilor fizice solicitante.

## Afectiunile cardiovasculare

Unul dintre efectele căldurii este dilatarea vaselor de sânge, care duce la scăderea tensiunii și la creșterea frecvenței bătăilor inimii. Acst fenomen este important pentru termoreglarea organismului, însă pentru cei ce au probleme cardiace rezultatul este o solicitare crescută a unor organe deja slabite. Crește astfel riscul infarctului

miocardic, precum și cel al accidentelor vasculare. De asemenea, o parte dintre medicamentele utilizate pentru tratament au la rândul lor efecte secundare mai periculoase atunci când vremea este deosebit de căldă, aşa că este recomandat să întrebați medicul care sunt riscurile la care vă expuneți.

Recomandările pentru pacienți sunt similară cu cele valabile pentru alte afectiuni agravate de căldură – evitați expunerea prelungită la soare, consumați suficiente lichide și adaptați-vă îmbrăcăminte pentru a ușura reglarea termică a corpului.

## Afectiunile dermatologice

Pe lângă arsurile solare și creșterea riscului de cancer de piele, în special atunci când nu sunt respectate recomandările medicilor, razele puternice ale astrului zilei contribuie la agravarea mai multor tipuri de afectiuni dermatologice.

Printre acestea se numără cuperoza, în cazul căreia apar

mai multe varicozități, herpesul, care tinde să se reactiveze în această perioadă, vitiligo-ul, dar și mult mai întâlnita acnee. În cazul acesta soarele pare să atenuze gravitatea leziunilor, însă de fapt nu face decât să usuce stratul superficial al pielei, pe care îl și îngroașă, ceea ce duce apoi la astuparea porilor, acumularea de sebum și la o acnee mai severă.

## Alergiile

Alergiile sunt și ele un factor de disconfort pe perioada estivală, mai ales în cazul bolnavilor care sunt alergici la polenul de la graminee, iar înțepăturile insectelor pot la rândul lor să cauzeze diferite reacții alergice, care pot fi tratate cu creme sau cu medicamente administrate sistemic. Ca și regulă, din trusa de concediu a celor ce știu că suferă de alergii nu ar trebui să lipsească antihistaminicele.

Indiferent dacă suferiți sau nu de una dintre afectiunile de mai sus, nu uități de principalele recomandări menite să vă protejeze sănătatea în timpul verii: consumați între 2-4 litri de lichide pe zi (preferabil apă!), folosiți creme de protecție solară, evitați expunerea excesivă la soare și temperaturi ridicate și aveți grijă să vă răcoriți organismul, fie prin dușuri, ventilație sau o îmbrăcămintă lejeră. Aceste recomandări sunt perfect valabile în sezonul estival și pentru următoarele categorii de persoane: copii, persoane în vîrstă sau femei însărcinate!!!

**Florina Zaro** - asistent farmacie

# Salvestrol®

Foloseşte  
puterea naturii  
în lupta cu  
**CANCERUL!**



- **Salvestrolii** sunt citostatice naturale care induc moartea celulelor canceroase.
- **Salvestrolii** sunt sintetizați de către plante ca mecanism de apărare la atacul agenților agresori.
- **Salvestrolii** lipsesc din plantele și fructele cultivate în agricultura modernă, tratate cu pesticide și fungicide, dar sunt prezenti în cantități foarte mari în plantele care cresc în natura spontană.
- **Salvestrolii** nu afectează celulele sănătoase.
- **Salvestrolii** devin activi sub acțiunea enzimei CYP1B1, enzimă produsă doar de celulele canceroase.
- **Salvestrolii** distrug celulele tumorale încă de la apariția acestora.
- **Salvestrolii** duc la moartea programată (apoptoză) a celulelor precanceroase, canceroase și a celor din metastaze.
- **Salvestrolii** au fost testați în laboaratoarele de cercetare pe celule tumorale umane și s-au dovedit foarte eficienți.
- **Salvestrol®** conține salvestroli extrași din plante selectate special pentru a obține putere antitumorală maximă.

**Salvestrolii – Puterea naturii în lupta cu cancerul!**



HYPERRFARM SRL

Telefon: 0754/045.411

E-mail: [office@hyperfarm.ro](mailto:office@hyperfarm.ro)

Pentru mai multe informații vizitați  
[www.salvestrol.ro](http://www.salvestrol.ro), [www.hyperfarm.ro](http://www.hyperfarm.ro)



# Schimbările climatice și implicațiile lor pulmonare

Efectele negative ale poluării atmosferice asupra sănătății au fost identificate încă din secolul trecut. Mecanismele prin care diversii poluanți își pun amprenta asupra sănătății sunt diferite în funcție de tipul și concentrația acestora.

**Dr. Ioana Munteanu,  
Prof. Dr. Florin Mihălțan**

Institutul de Pneumologie M. Nasta București

**C**onform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) la nivel european, poluării atmosferice îi sunt atribuite între 15-10% din totalul deceselor și 18-20% din ani de suferință în special în țările est-europene. Datele unor studii efectuate în Belgia, Finlanda, Franța, Germania, Italia și Olanda au aratat că între 6-12% din povara totală indusă de boală se datorează a nouă poluanți din mediu dintre care particulele materiale, zgomotul, radonul și fumatul pasiv sunt pe primul loc. Astmul, alergiile și unele forme de cancer sunt pe primul loc la copil ca efecte secundare ale poluării.

## Istoric

În istorie sunt notate episoadele severe de poluare a aerului din Marea Britanie. „Marele Smog” din decembrie 1952 s-a caracterizat prin 4.000 decese în timpul celor 5 zile (Dec 5 – 9,

1952) plus 12.000 decese suplimentare în următoarele 2 luni. Cele mai multe dintre acestea s-au înregistrat în rândul copiilor și persoanelor în vîrstă. Aspecte similare sunt notate în SUA 1948 (Donora - 20 decese, 4.000 internații) sau Belgia 1930, moment în care încep primele preocupări privind calitatea aerului și efectele ei asupra sănătății.

Încălzirea globală a planetei, alt fenomen preocupațant a fost descris încă din 1896 de cercetători suedezi, considerat secundar creșterii emisiei de CO<sub>2</sub> rezultat din arderea combustibilului fosil (dublarea CO<sub>2</sub> - creșterea temperaturii cu 5°C)

## Ce este poluarea atmosferică?

**Poluare atmosferică:** orice particulă sau gaz vizibilă sau invizibilă ce este depistată în aerul atmosferic și care nu face parte în mod normal din compoziția acestuia. Pot fi de cauză:

- **Naturală:** incendii forestiere, polen, furtuni de nisip
- **Nenaturală:** produși de om și clasificați în outdoor (exterior) și indoor (interior) (Tabel 1)

Dintre aceștia se disting 5 poluanți majori: monoxidul de carbon, dioxidul de sulf, dioxidul de azot, particulele materiale și nivelul de ozon de la sol ce sunt responsabile de principalele fenomene îngrijorătoare de la nivel mondial: smogul, ploaia acidă, efectul de seră, încălzirea globală, schimbările climatice și apariția găurilor din stratul de ozon.

Oamenii, în general, pot fi afectați de poluare pentru că sunt expuși sau sunt sensibili. Când ne referim la expunere există anumite profesii care se pot desfășura în zone cu poluare maximă (șoferii de taxi, autobuz, muncitorii din construcții, agricultură sau chiar atleții). Persoanele sensibile cuprind acei oameni care au afecțiuni pulmonare, cardiovasculare sau alergii preexistente, cele mai afectate fiind vârstele extreme (copiii și bătrâni).

**Schimbările climatice** sunt importante pentru pacientul respirator și sunt secundare absorției și emisiei secundare de radiații de către anumite gaze și vaporii ce încălzesc suplimentar atmosfera (**vaporii de apă, di-oxidul de carbon CO<sub>2</sub>, Ozonul**

**O<sub>3</sub>, Metanul CH<sub>4</sub>, Oxizii de azot N<sub>2</sub>O**). Ele realizează aşa numitul efect de seră ce conform predicțiilor din ultimii ani poate determina până la sfârșitul secolului al 21-lea o creștere globală a temperaturii cu 1,1 până la 6,4°C.

Acestea reprezintă o mare provocare pentru pacientul respirator din două motive: 1. Inducerea sau agravarea directă a unor boli respiratorii sau 2. Creșterea expunerii la factori de risc (polen, mucegai creșterea nivelului de ozon la sol și a concentrației de particule materiale PM). Principalele afecțiuni sunt astmul, bronhopneumopatia obstructivă cronică, infecțiile respiratorii, alergiile și rinosinuzitele.

Efectele schimbărilor climatice asupra polenului au fost analizate de puține studii. Principalele acțiuni sunt apreciate a fi: 1. Creșterea în dimensiuni și maturarea mai rapidă a plantelor; 2. Creșterea cantității de polen produsă de fiecare plantă 3. Prelungirea perioadelor de acțiune a polenului și 4. Modificări geospațiale ale distribuți-

ei acestuia ce pot fi concretizate în inițierea unor noi cazuri de astm sau exacerbări mai frecvente și severe ale celor existente.

Cyclonurile și inundațiile mai frecvente sunt tot o consecință a acestor fenomene. Ele atrag după sine o producție mai mare de mucegaiuri (fungi, spori, etc) implicate în astmul nonalergic sau exacerbările bronșitelor. De asemenea pot induce depresie, anxietate și stres ce pot contribui suplimentar la exacerbarea astmului.

Creșterea producției de particule materiale în special PM 2,5 (motoare cu combustie, metale radioactive, fum de țigară) și a nivelului de ozon de la sol devin și ele implicate în exacerbarea afecțiunilor pulmonare. O serie de studii epidemiologice citează **poluanții fotochimici (O<sub>3</sub>, NO<sub>2</sub>, SO<sub>2</sub>)** ca având efect în inducerea infecțiilor atât la persoanele sănătoase (copil) cât și la cele cu leziuni preexistente (astm, BPOC) și risc suplimentar de exacerbare și deces. Studii pe termen lung

au aratat o creștere a mortalității în condițiile expunerii la PM chiar la nivele sub cel recomandat de OMS (PM<sub>2,5</sub> = 10  $\mu\text{g}\cdot\text{m}^{-3}$ ). Conform Agenției Europene de Mediu (EEA) în Uniunea Europeană (UE) speranța de viață este în medie scăzută cu 8,6 luni secundar expunerii la PM2,5. Studii din Marea Britanie au arătat o relație directă între emisiile de PM10 și internările pentru pneumonii și exacerbări de BPOC.

În mediu urban, creșterile de temperatură de la nivelul solului pot fi explicate printr-o răcire și circulație a aerului insuficientă în timpul nopții. Acestea se traduc printr-o creștere a mortalității la nivel de UE cu 1-4% pentru fiecare creștere cu peste 1 grad a temperaturii obișnuite a zonei respective. În anii 2020, se estimează o creștere a mortalității induse de căldură cu peste 25.000 cazuri/ an în special în Europa Centrală și de Sud.

Modificările climatice pot fi asociate și cu schimbarea profilului anumitor boli, inclusiv cele respiratorii. Acestea atrag după sine costuri suplimentare de tratament (mai multe medicamente asociate sau medicamente noi), spitalizări, prezărtări la camera de gardă ce impun o povară suplimentară societății și familiei pacientului.

**În concluzie**, calitatea vieții și sănătății locuitorilor depinde de calitatea mediului în care funcționează și care reprezintă un sistem complex de interacțiuni între factorii sociali, economici și culturali modificabili în timp în beneficiul societății.

Tipul de poluare	Definiția	Exemple
Outdoor (exterioră)	Implică expunere ce au loc în afara clădirilor	<b>1.</b> Particulele fine ce rezultă prin arderea combustibililor fosili (cărbune, petrol) <b>2.</b> Gaze toxice (SO <sub>2</sub> , NO <sub>2</sub> , CO, Vapori chimici etc.) <b>3.</b> Nivelul de ozon (reacția oxigenului cu alți poluanți urbanii) <b>4.</b> Fumul de țigară
Indoor (interioră)	Implică expunerea la particule , CO, alți poluanți ce provin din aerul sau praful din clădiri	<b>5.</b> Gaze (CO, Radon, etc) <b>6.</b> Produse de curățenie folosite în locuințe <b>7.</b> Materiale de construcții (asbest, formaldehidă,etc) <b>8.</b> Fumul de țigară <b>9.</b> Mucegai și polen

# Picioarele grele – disconfortul verii

Senzăția de greutate din picioare și de durere surdă, neplăcută, cu sau fără amorteli, la nivelul degetelor sau a întregului picior, devine o obișnuință la multe doamne care depășesc 40 de ani. Poate să însوțească prezența unor varicoase sau poate să apară chiar și la persoane care nu prezintă vizibil probleme la nivel venos. Apare mai des la persoane supraponderale, în special după una sau două sarcini, care au solicitat întregul sistem vascular al persoanei. Căldura poate accentua simptomul, de aceea vara apar mai multe probleme decât iarna, dar întâlnim acest tip de tulburări și în perioadele foarte reci. Vremea rece și umedă afectează îndeosebi persoanele care au tulburări reumatice și/sau vasculare.

Dr. Sorina Soescu  
Vicepreședinte  
al Asociației Române  
de Gemoterapie  
și Homeopatie  
[www.gemoterapie.ro](http://www.gemoterapie.ro)



**S**enzăția de picioare grele apare odată cu o mărire vizibilă de volum a gamelor, cu o îngroșare a gleznelor sau genunchilor, dar poate apărea și în absența acesei staze limfaticice semnificative. Mai frecvent apare în situațiile în care există o încetinire a circulației, atât venoase cât și limfaticice a membrelor inferioare, în multiple situații: afectări ale ficatului, tulburări metabolice (creșterea colesterolului sau trigliceridelor din sânge), hiperglycemie sau diabet, creștere în greutate, ocupații sendentare.

**Cel mai bun tratament al acestei probleme este.... prevenția.** O viață activă, cu mișcare și mers pe jos în aer liber este importantă. Ajustarea dietei la tipul de activitate și supravegherea greutății corporale, mai ales în partea a doua a vietii, reprezintă condiția esențială

pentru menținerea unei stări generale de bine.

Gemoterapicele pot fi de ajutor pentru tratamentul simptomelor odată apărute.

Principalul gemoterapeutic de utilizat este **Extractul din muguri de Castan comestibil**, 2 ml în apă, de 2-3 ori pe zi, timp de 3-6 luni. Castanul comestibil este recomandat în edemele membrelor inferioare de natură limfatică, în special când încetinirea circulației se datorează hipervâscozității săngelui și insuficienței venoase.

Dacă senzația de "picioare grele" este însotită de prezența unor vene varicoase, dilatate, mărite de volum, care accentuează simptomele dureroase, la combinația de mai sus se poate adăuga și **Extractul din muguri de Castan sălbatic**, 2 ml în apă, o dată pe zi, la prânz. Acest extract are acțiune de tonifiere a pereților venosi, fiind indicat în special în congestii venoase, mai ales la nivelul membrelor inferioare.



oare și în stări de stază hemoroială. Este indicat la persoane supraponderale, la care apar și alte tulburări la nivelul circulației venoase în general.

Dacă senzația de "picioare grele" apare în timpul terapiei estro-progestative, adică la administrarea pilulei contraceptive sau în timpul tratamentului cu hormoni, pentru diferite tipuri de dezechilibre, atunci combinația de ales este: **Extract din muguri de Castan comestibil** dimineață, **Extract din sevă de Mesteacăn** la prânz și **Extract din scoartă de Lămâi** seara, zilnic, timp de 2-3 luni (sau în paralel cu tratamentul estro-progestativ).

Puteți apela și la preparatul gemoterapeutic complex **Polygemma 6 - varice, hemoroizi**, eficient, aşa cum se observă și din denumire, atât în cazul varicelor, cât și al hemoroizilor. Aceasta este o combinație a celor două gemoterapice, din Castan comestibil și Castan sălbatic.

# Polygemma VARICE, HEMOROIZI 6

Ajută la îmbunătățirea circulației venoase și limfatice

Combinare de extracte gemoterapice din muguri de Castan sălbatic și Castan comestibil

- Susține circulația limfatică și reîntoarcerea venoasă
- Efect decongestionant
- Tonifiant al pereților vasculari
- Adulți: se recomandă administrarea a 2 ml de 2 ori pe zi, diluați în puțină apă, înainte de mese cu aproximativ 20 de minute.
- În cazuri acute se poate administra de 4-5 ori pe zi în primele 2-3 zile, apoi se continuă cu doza standard cel puțin 7 zile.
- În cazuri cronice sau recidivante, se recomandă cure de 1-2 luni, cu posibilitatea de repetare la nevoie.
- Pentru reducerea riscului de recidivă, se poate asocia cu Extract din scoarță de Lămâi - Citrus limonum cortex MG=D1, administrat 2 ml, o dată pe zi, timp de o lună de zile.



# Tu știi care îți este limbajul de iubire?...

Mi-am propus să povestim despre acele situații în care partenerii de relație nu simt iubirea celuilalt, deși sentimentele există (uneori fiind chiar intense). De multe ori, aceste situații apar pentru că decriptarea mesajului este diferită de ceea ce a intenționat cineva să transmită, iar alteori pentru că nu există comportamentele care "să dovedească" prezența sentimentelor (de iubire). Majoritatea dintre noi are nevoie de confirmări (și uneori, chiar reconfirmări) ale iubirii..., în cuplu poate, mai mult decât în orice alt tip de relație.

Cristina Fülop  
Cabinet Individual  
de Psihologie  
Tel. 0722.509.713  
0748.752.538



**O**amenii își manifestă iubirea în mai multe feluri, oferind celui iubit cuvinte, atingeri, daruri, timp și servicii (Gary Chapman- Cele 5 limbaje ale iubirii). Pentru fiecare dintre noi, o modalitate este preferată celoralte, considerând că acel mod de manifestare validează cel mai corect și coerent, dimensiunea iubirii pe care celălalt ne-o poartă. Acesta este limbajul nostru principal de iubire. Puteti să identificați care este acesta gândindu-vă ce și cum oferiți cel mai des persoanelor pe care le iubiți.

Dacă vă place să dăruiți atingeri și mângâieri, și dacă

este contactul fizic cel mai important pentru dumneavoastră în interacțiunea cu persoana iubită, atunci limbajul principal de iubire pentru dumneavoastră este reprezentat de atingeri.

Dacă apreciați că cel mai de preț sunt cuvintele - cuvintele declarațiilor de dragoste, cuvintele de încurajare sau cuvintele de mulțumire adresate celui drag, atunci cu siguranță limbajul principal de iubire pentru dumneavoastră este reprezentat de cuvinte.

Pentru alții, nimic nu ega-lează dovezile concretizate de obiecte, considerând că, deoarece obiectul este palpabil, și dragostea devine "palpabilă". Aceștia au ca limbaj de iubire – darurile.

Pentru alții toate acestea sunt prea puțin valoroase, comparativ cu faptul de

a petrece timp împreună cu persoana iubită. Își doresc să trăiască experiențe care să însemne timp de calitate petrecut împreună, care să le solidifice sentimentele și relația. Aceștia au ca limbaj principal de iubire timpul petrecut împreună.

Dacă nu v-ați regăsit în niciuna dintre situațiile de mai sus, se pare că pentru voi cel mai important pentru a vă simți iubiți, este ca persoanele dragi să vă ofere servicii, să vă ajute în diferite situații (în orice formă) și atunci, acesta este limbajul de iubire cel mai valorizat de către voi.

După ce ați stabilit care este propriul limbaj de iubire principal, continuați prin a-l identifica și pe cel al partenerului. Este foarte important să înțelegeți că multe tensiuni apar în cuplu pentru că cei doi parteneri nu vorbesc același limbaj și, pentru că fiecare oferă celuilalt ceea ce și-ar dori el să primească de fapt, demers finalizat pentru amândoi cu frustrări, nemulțumiri și mai ales, cu credința că nu sunt iubiți.

Atunci când avem grija să oferim celuilalt ceea ce își dorește, în limbajul lui preferat de iubire, oferim mult mai mult decât atât, oferim și securitate emoțională, și stabilitate, și satisfacție.

# Caz 15 – cefalee cronică

**Pacienta în vîrstă de 59 ani se prezintă la Clinica Science-med București pentru următoarele probleme:**

- dureri de cap de aproximativ 10 ani, accentuate pe partea stângă;
- stare de oboseală pronunțată mai ales dimineața (se trezește la ora 7.00 și până la 10.00 nu poate să facă nimic, simte nevoie să stea în pat);
- sindrom vertiginos (dimineața după ce coboară din pat se simte foarte amețită);
- sindrom anxios cu teamă de singurătate;
- hipertensiune arterială controlată parțial terapeutic (sunt momente în care TA sistolică ajunge la 160 mmHg și atunci are dureri de cap și amețeli);
- tulburări de somn (se trezește de 4 – 5 ori pe noapte, cel mai mic zgromot o sperie);
- spondiloză cervicală;
- depresie de intensitate moderată;

În clinica noastră a efectuat o consultație completă de medicină integrată în scopul stabilirii dezechilibrelor energetice care au contribuit la apariția simptomelor prezentate și a dezechilibrelor metabolice celulare. Scanarea cu aparatul de biorezonanță a identificat dezechilibre energetice la nivelul chakrelor, meridianelor de acupunctură, energiei vitale, sistemului nervos autonom, aparatului cardio – vascular, coloanei vertebrale, rinichilor, ficiatului, veziculei biliare, stomacului, intestinului subțire și colonului. Electrosomatografie interstitială a identificat dezechilibre metabolice celulare la

nivelul hipotalamusului, sistemului limfatic, glandelor suprarenale, arterelor carotide și intracraniene, lobilor temporali cerebrați, amigdalelor cerebrale, lobilor frontalii cerebrați, coloanei vertebrale, ini-mii, aortei, venelor cave, ficatului, veziculei biliare, intestinului subțire, colonului și rinichilor.

Scanarea cu aparatul de biorezonanță și electrosomatografie interstitială au identificat riscuri de îmbolnăvire a unor organe pentru care pacienta nu prezinta momentan simptome.

În cadrul consultației am recomandat tratament homeopat adaptat personalității pacientei și simptomelor prezentate, remediu floral Bach pentru restabilirea echilibrului emoțional, tablete impregnate informațional pentru corectarea dezechilibrelor energetice și tratament gemoterapic și fitoterapic adaptat simptomelor prezente și dezechilibrelor metabolice celulare.

După 4 luni de tratament și 12 de ședințe de echilibrare energetică, starea generală s-a îmbunătățit considerabil, pacienta simte o vitalitate mult mai bună, se trezește dimineața la ora 7.00 cu putere de munca, până la ora 10.00 rezolvă treburi care înainte de tratament îi luau o zi întreagă, amețeala s-a redus cu 70%, tranzitul intestinal s-a reglat, tensiunea arterială nu mai prezintă oscilații și este în limite normale, somnul s-a îmbunătățit (se mai trezește doar o dată pe noapte), durerile de cap s-au remis complet, este mai optimistă, mai prezintă o ușoară teamă de singurătate.

Medicina integrată tratează omul, nu doar bolile de care suferă, noi suntem energie, totul în Univers este energie și avem nevoie de energie și de o terapie personalizată pentru a crește vitalitatea organismului.

Să fii sanatos înseamnă sa fii în armonie cu tine însuți și cu tot ceea ce te înconjoară.

Corpul uman are propriile mijloace de vindecare iar rolul terapiei energetice este de a-i reda corpului aceasta capacitate de a se reface singur.

Şedințele de echilibrare energetică cresc forța vitală a organismului și echilibrează imunitatea.

Fiecare pacient răspunde la terapie în ritmul lui în funcție de gravitatea și vechimea afecțiunilor de care suferă. Deasemenea credința în vindecare joacă un rol foarte important.

Consultația completă de medicina integrată este foarte importantă atât pentru stabilirea unui tratament personalizat cât și pentru identificarea unor riscuri de îmbolnăvire a unor organe. Terapia energetică poate reduce aceste riscuri prin creșterea forței vitale a organismului.

**Dr. Mihaela Dascălu**  
**București**, Str. Cuza Vodă nr. 132, bl. 1, scara 2, apartament 22, parter, interfon 22, sector 4  
 Programari la telefon 0723.175.208  
**Buzău**, B-dul Unirii, bl. 8C, parter  
 Programari la telefon 0735.779.330  
**Cluj Napoca**, Calea Mănăștur nr.105  
 Programari la telefon: 0740.204.633  
**Timișoara**, Piața Badea Cârțan nr. 1, SAD nr. 1  
 Programări la telefon: 0728.053.976

**SCIENCE MED**  
 ȘIENȚĂ ÎN ARMONIE CU NATURA

# Cunoaștem semnificația corectă a unor specialități medicale?

**Chirurgia vasculară** este disciplina chirurgicală care se ocupă cu diagnosticul și tratamentul maladiilor vasculare noncardiaci. Medicii din această specialitate tratează bolile arteriale-ateromatoza, arteriopatia obliterantă, anevrismul de aortă, afectiunile arterelor carotide, realizează chirurgia de abord în cadrul hemodializelor, tratamentul varicelor, insuficienței venoase periferice, trombozelor venoase.

În medicina modernă este obligatoriu în cadrul consultației de chirurgie vasculară efectuarea examenului Doppler venos și arterial pentru membrele inferioare sau superioare (în funcție de simptomatologia pacientului).

În urma consultului realizat de către medicul specialist se poate stabili oportunitatea unui tratament medical, a unei angioplastii sau unui tratament chirurgical.

**Endocrinologie** este specialitatea medicală care se ocupă cu diagnosticarea și tratamentul afectiunilor sistemului endocrin. În cadrul endocrinologiei sunt investigate afectiunile tiroidiene, hipofizare, adrenale, gonadale și tulburările metabolismului calcic (osteoporoză, osteomalacia).

Afectiunile endocrine sunt complexe și necesită analize de laborator specifice (Determinări hormonale & Fertilitate) și investigații multiple, pentru acuratețea și precocitatea diagnosticului.

**Gerontologia** este ramura medicală care studiază procesul îmbătrânririi și geriatria este cea care vizează tratarea afectiunilor specifice pacientului vârstnic (peste 65 de ani).

Caracteristic acestei specialități este faptul că pacienții prezintă comorbidități (mai multe boli asociate) și au un oarecare grad de dependență față de persoanele din jur sau mai puțină autonomie decât în trecut.

Geriatriul este cel care realizează o abordare pluridisciplinară a pacientului vârstnic, stabilind diagnosticul, tratamentul, dar trebuie să aleagă și cea mai bună soluție adaptată la starea actuală a pacientului.

**Ginecologie** este o specialitate medico-chirurgicală care se ocupă cu fiziologia și bolile sistemului genital feminin. În cadrul consultului ginecologic se efectuează examenul fizic (ginecologic propriu-zis), recoltarea probelor de laborator (examen Papanicolau, examen secreție vaginală), se pot efectua și manevre imagistice (ecografia transvaginală, ecografia de sarcină - trimestrul 1, trimestrul 2, ecografia 3D, morfologia fetală), manevre în scop diagnostic sau terapeutic (colposcopie, biopsie).

**Medicina internă** este o specialitate de sinteză, de unificare, de integrare a cunoștințelor de cardiologie, pneumologie, hematologie, reumatologie, geriatrie,

terapie intensivă, procese necesare pentru o rezolvare terapeutică perfectă.

Medicul internist este cel care utilizează atât mijloace actuale moderne de laborator (examene de sânge, urina sau alte produse biologice), cât și tehnici imagistice (examene de ecografie abdominală, endoscopie digestivă superioară și inferioară - pentru explorarea tubului digestiv), toate acestea pentru un diagnostic rapid, corect și care să îndrumă medicul către decizia terapeutică cea mai bună.

Internistul tratează adulții atât cu boli acute (recent apărute ca și tablou clinic) dar și boli cronice (mai vechi de 6 luni și care necesită tratament și monitorizare toată viața).

Internistul este medicul cu o privire de ansamblu competentă asupra întregului tablou de boli al pacientului, el având posibilitatea de a utiliza diferite scheme de tratament, pentru ca în final medicația indicată pentru o anumită afecțiune a pacientului să nu decompenseze sau influnțeze negativ o altă boală asociată a individului respectiv.

## Medicina sportivă

Este medicina specializată pe diferențele aspecte medicale legate de practicarea sportului, indiferent dacă ne referim la sportul de performanță sau sportul efectuat ca și activitate recreațională.

Se studiază fiziolgia și bio-

logia sportivului: metabolismul energetic, adaptarea organismului la efort, antrenamentul și supra-antrenamentul, oboseala și recuperarea post-efort, biometria, nutriția, dopajul. Sunt luate în calcul în egală măsură elemen-



tele specifice practicării sportului în funcție de sportiv, de vîrstă și de starea de sănătate și pregătire fizică a pacientului.

**Medicina sportivă** studiază aprofundat aptitudinile fizice ale corpului uman, permîșând ulterior o selecție foarte fină a profilului fizic cel mai adaptat practicii sportive de performanță. Cuprinde prevenția accidentelor la sportivi, luarea în evidență de urgență în cazul traumatismelor, supravegherea antrenamentelor în funcție de sportul practicat, în funcție de nivelul la care este practicat (amator sau profesionist), materialele utilizate și mediul înconjurător.

#### Oto-rino-laringologia (ORL)

este o specialitate medico-

chirurgicală care se adresează fiziologiei și maladiilor care afectează urechile, nasul și gâtul (faringe și laringe). ORL-ul se ocupă de asemenea de tratamentul afecțiunilor regiunii anatomicice cuprinse între baza craniului și apertura superioară a toracelui. Tratează infecții ale nasului, gâtului, urechilor, tumorii ale acestora, surditatea, vertijul, abordează chirurgia amigdalelor, a vegetațiilor adeidoide, a glandelor parotide etc.

**Psihiatrul** este în primul rând un medic specialist pregătit să trateze boli mentale severe cum ar fi schizofrenia, sindromul maniaco-depresiv, diverse tipuri de psihoze dar și afecțiuni mai ușoare de tipul nevrozelor. În cea mai mare parte a cazurilor, psihiatrul își tratează pacienții cu ajutorul medicamentelor. Unui număr mic de pacienți i se va recomanda și psihoterapia, alături de medicația psihotropă.

**Psihiațria pediatrică** este ramura medicală care se ocupă cu diagnosticarea și tratamentul afecțiunilor mentale ale copillului și adolescentului.

Problemele principale abordate de psihiațria pediatrică sunt: tulburările de atenție; tulburările de somn; tulburările de conduită; problemele alimentare; copilul deprimat; copilul și doliul; copilul și divorțul; copilul maltratat; copilul autist; alcoolul și alte droguri la vîrstă mici; tulburarea maniaco-depresivă la adolescent; suicidul adolescentului; tulburările psihice majore ale copilului.

**Psihologul** – psihoterapeutul este profesionistul în sănătate mentală care poate interveni asu-

pra problemelor de ordin psihologic de toate tipurile - fie de ordin personal, cum ar fi depresia, tulburarea de personalitate sau de ordin relațional cum ar fi problemele de cuplu, relațiile părinte - copil, relațiile la locul de muncă.

Psihologul / psihoterapeutul este singurul calificat pentru a putea permite schimbări importante le nivelul structurii personalității. Contrafață de psihiatru, el lucrează în interacțiune directă cu pacientul.

**Medicina Dentară** este știința medicală consacrată afecțiunilor cavității bucale. Obiectul este reprezentat de aparatul den-to-maxilar. Serviciile medicale oferite sunt reprezentate de următoarele ramuri:

- implantologie dentară
- chirurgie orală: extracții dentare, rezecții apicale, excizia chisturilor de la nivelul rădăcinilor dentare, extracții dinți incluși, remodelare creste alveolare, augmentare osoasă, adiție osoasă.
- tratamente de ortodonție – constau în plasarea în poziție normală a dinților la nivelul arcadelor dentare
- endodonție - tratamentul canalelor dentare
- parodontologie - tratarea afecțiunilor parodonțialului
- protetica - asigurarea integrității arcadelor dentare utilizând proteze fixe sau mobile
- profilaxia afecțiunilor gingivo-dentare prin recomandarea măsurilor corecte de igienă dentară, detartraje parțiale sau totale, periaje profesionale.
- radiografia dentară

Sursa: Clinica Dentirad

# Salvarea de organe prin chirurgie non-operatorie

Prof. dr. Mircea Beuran,  
Seful Clinicii de Chirurgie  
din cadrul Spitalului Clinic  
de Urgență Floreasca,  
Președintele Senatului UMF  
"Carol Davila" București



**I**n Chirurgia de Urgență și Traumatologie, care este o specialitate ce îmbracă atât urgențele din punctul de vedere al viscerelor, înclusiv creierul, plămâni, cavitatea abdominală, cât și traumatologia cerebrală, craniiană, vertebrală, toracică și articulațiilor, a membelor superioare și inferioare, există un potențial de informație pe care noi am adus-o permanent prin experiența pe care o avem, la nivelul spitalelor cu profil de urgență din București, a centrelor universitare din țară și a spitalelor județene. Am fost prezenți (la Congres, n.r.) cu neurochirurgi, cu ortopezi traumatologi, cu chirurgi generaliști, dar în același timp și în echipe mixte, multidisciplinare, pentru că la ora actuală, și în special vorbesc de chirurgie generală, se abordează tehnici chirurgicale noi precum endoscopia, arteriografia, dar și toată imagistica posibilă, de care ai nevoie pentru a investiga intraoperator, într-un

timp rapid acești pacienți.

Apoi, sunt serviciile de terapie intensivă, în care sunt o serie de parametri biologici pe care reușim să-i conservăm. Reușim să recoltăm sângelul pierdut din cavități precum pleura sau peritoneul, dacă aceste cavități sunt nepoluate. În chirurgia de urgență reușim să facem de asemenea o chirurgie non-operatorie, adică o chirurgie conservatorie, în așa fel încât anumite organe să nu fie pierdute în întregime ci prin intermediul arterografiilor să embolizăm astfel de spații anatomici și să lăsăm organele pe loc, cum e cazul splinei, fiatalui, rinichiului, cu avantaje majore.

Este bine să arătăm experiența noastră în domeniul acesta al chirurgiei și în spitalele civile unde există secții cu profil militar, unde se fac cursuri de inițiere pentru anumite categorii de medici care lucrează în domeniul acesta.

Apoi sunt secțiuni în care te pregătești să fii apt să abordezi anumite tipuri de lezuni, trauma monocolor sau politraumă, să cunoști clasificările, modificările în clasificările de trauma, care sunt algoritmii, sco-



rurile să. Toate aceste lucruri, cum este și experiența pe care o câștigăm în schimburile de informații din congrese și simpozioane, nu fac decât să avem o gândire unitară, să putem să obținem la acești pacienți rezultatele optimale.

**Sursa:** Revista Medical market – Chirurgie generală și endoscopică 2017 - Congresul European de Chirurgie de Urgență și Traumatologie vine la București

[www.congrespsihiatric.ro](http://www.congrespsihiatric.ro)  
[www.facebook.com/CongresPsihiatric](https://www.facebook.com/CongresPsihiatric)

## AL 5-LEA CONGRES NAȚIONAL DE PSIHIATRIE

cu participare internațională  
cu tema: Psihiatria românească și nevoile societății contemporane

**12 - 15 octombrie 2017**  
Centru Internațional de Conferințe, Sinaia, România

RALCOM. Management Eveniment  
www.ralcom.ro

Organizator:  
Societatea Română de  
Chirurgie Cardiovasculară

## SRCCV|2017

[www.srccv.org](http://www.srccv.org)

## Al 13-lea Congres Național al Societății Române de Chirurgie Cardiovasculară

Al 9-lea Simpozion al  
Asistenților de Chirurgie Cardiovasculară, ATI și  
Circulație Extracorporeală

Manifestări însoțite de o expoziție  
medicală specializată

**19 - 22 octombrie 2017**  
Hotel Sport, Poiana Brașov  
[facebook.com/SRCCVCongres](https://www.facebook.com/SRCCVCongres)

RALCOM. Management Eveniment  
www.ralcom.ro

Conferința Națională  
de Somnologie  
Ediția a VII-a

Conferința Națională  
de Ventilație Non-Invasive  
Ediția a II-a

### SĂ DIAGNOSTICĂM SOMNUL DINTR-O RĂSUFLARE!

8-11 noiembrie 2017  
Hotel Internațional - SINAIA

O singură participare cu dublă informare!

SRP - Societatea Română de Psihofarmacologie  
EMC - European Medical Congress  
Eurocongres

## ARCE 2017

23 - 25 noiembrie  
Interbook Platinum Business & Convention Center, București

Al IX-lea Congres Național al  
Asociației Române pentru Chirurgie Endoscopică

Al IX-lea Simpozion Național de Chirurgie Bioritmică și Metabolitică

Chirurgie video-endoscopică - Tehnologii noi și terapii mai eficiente

Cerul pre- și post-Congres

RALCOM. Management Eveniment  
www.ralcom.ro

[www.arcecongres.ro](http://www.arcecongres.ro)



A 24-a ediție a

# CONGRESULUI NAȚIONAL DE REUMATOLOGIE

**04-07 OCTOMBRIE 2017**

Centrul de Conferințe –  
Palatul Patriarhiei, București

Înscrieri: [www.congressrr.ro](http://www.congressrr.ro)



Societatea Română de Reumatologie  
Bd. Ion Mihalache 37-39, Spital Clinic Sf. Maria,  
Et. 1, Secretariat, Tel.: +40 621.222.40.64  
[www.srreumatologie.ro](http://www.srreumatologie.ro)  
E-mail: contact@srreumatologie.ro



Secretariat organizatoric:  
ELLA Congress&Events - tel.: 021 315 65 11  
Persoană de contact: Laura Sandu  
Mobil: 0742 355 773



# CUTA

**La granița  
dintre  
specialități**

**ediția a IV-a,  
19-20 octombrie  
Timișoara,  
Hotel Continental**



Ella Congress & Events

Secretariat organizatoric:

ELLA Congress&Events - 021/3156511

Personaj de contact: Ana-Maria Chiriac;  
ana.chiriac@ella.ro; 0748100281



# PRECIZIE ÎN ORICE MOMENT



Descărcați aplicația Calendar Surecheck, cea mai ușoară modalitate de a monitoriza menstruația!

Disponibilă gratuit în:



Descărcați de pe  
App Store

ACUM PE  
Google Play



Test de sarcină cu 99,9% precizie  
din prima zi de întârziere a  
menstruației



Nu este necesară folosirea unei  
pipete sau a unui recipient  
pentru moștă



Poate fi folosit oriunde și în  
orice moment al zilei



[www.surecheck.info](http://www.surecheck.info)