203

săptămâna MEDICALĂ

Anul XII • Nr. 203 • Iulie 2016

2.49 lei

O viață cât mai lungă

Picioarele grele - disconfortul verii

Care sunt riscurile asociate expunerii la soare

Medicii… în viziunea doctoriței Monica Pop 4

Ce este ulcerul și ce îl cauzează? 15

Purificarea organismului în sezonul cald 34

Afecțiuni oculare congenitale . . . . Pag. 6

Beneficiile hidroterapiei - Dușul Vichy . . . .Pag. 17

Natural Pharmaceuticals

Vitamina D3 *Natural* Picături - Flacoane 10 ml
Conține: Vitamina D3 100UI la fiecare picătură

Vitamina C *Natural* Picături- Flacoane 15 ml
Conține/1ml soluție: Vitamina C hidrosolubilă 2,5 mg la fiecare picătură

MULTIVIT *Natural* Sirop - Flacoane 150 ml
Conține: Vitamina A (retinol) 600UI (180 mcg), Vitamina B1 0,25 mg, Vitamina B2 0,25 mg, Vitamina B6 0,25 mg, Vitamina C 25 mg, Vitamina D3 (100UI) 2,5 mcg, Vitamina E 2 mg, Vitamina PP 2,5 mg, Calciu (din Citrat Malat de Calciu) 3,3 mg la fiecare 2,5 ml (o linguriță).

CAL DB12 *Natural* Sirop - Flacoane 100 ml
Conține: Calciu (lactat) 110 mg, Vitamina D3 400UI (10 mcg), Vitamina B12 400UI (10 mcg) la fiecare 5 ml (o linguriță).

CAL D3 *Natural* Sirop - Flacoane 150 ml
Conține: Calciu (lactat) 110 mg, Vitamina D3 400UI (10 mcg) la fiecare 5 ml (o linguriță).

FEROVIT *Natural* Sirop - Flacoane 100 ml
Conține: Fier 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 fiecare 5 ml (o linguriță).

CALCIU *Natural* Sirop - Flacoane 150 ml
Conține: Calciu (lactat) 110 mg la fiecare 5 ml (o linguriță).

CALCIMAG B6 *Natural* Sirop - Flacoane 150 ml
Conține: Calciu (lactat) 130 mg, Calciu (citrat malat) 30 mg, Magneziu (lactat) 125 mg, Vitamina B6 0,25 mg, Vitamina C 25 mg, la fiecare 5 ml (o linguriță).

ISO 9001

Natural Pharmaceuticals Suplements Srl
București, România, B-dul C. Coposu nr. 4, sector 3
Tel: 021 320 0595, Fax: 021 326 8025

Instrumentele electronice în medicină

Era digitală în care trăim și globalizarea își pun amprenta bineînțeles și asupra serviciilor medicale.

Sunt deja create diferite instrumente electronice care ajută medicul, de exemplu în diagnosticarea pacientului, instrumente care furnizează medicului cele mai probabile patologii corespunzător semnelor clinice și paraclinice ale bolnavului. La fel, alte aplicații, de asemenea disponibile gratuit pe net, sunt create pentru a semnala eventuale incompatibilităţi ale diferitelor medicamente prescrise în cadrul unor tratamente complexe.

Specializarea tot mai accentuată a medicilor îi ajută să cunoască mai în profunzime o anumită parte a corpului uman sau anumite procese bio care se desfășoară în acesta dar, pe de altă parte, medicul specializat poate pierde din vedere ansamblul,„vede copacul dar nu mai vede toată pădurea".

De aceea s-au înmulţit reuniunile medicale multidisciplinare și dau ca exemplu Conferința Interdiab, la care au participat diabetologi, nefrologi și cardiologi, tema constituind-o în principal problemele cardiace la bolnavii de diabet. De asemenea, este știut că la intervenţii chirurgicale complexe participă o echipă multidisciplinară, compusă din chirurgi de diferite specializări precum și medici din specialităţi medicale.

O problemă demult semnalată o constituie bolile rare, pentru care lipsa cazuisticii și a cunoștinţelor necesare îi face pe medici uneori nici măcar să nu poată pune un diagnostic cu acurateţe. De aceea, medicii strâng rândurile și se crează Reţele Europene de Referinţă pentru boli rare, cu sprijinul financiar dat de lansarea unor „Call-uri". Condiţia de eligibilitate pentru fiecare boală rară este ca numărul minim de unităţi medicale fondatoare să fie de minim 10, ele trebuind să provină din minim 8 ţări diferite. La aceste reţele pot adera orice unităţi medicale interesate. De la noi un număr de 32 de unităţi au trimis deja cereri de afiliere, preponderent din București, Cluj, Timișoara, Iași, Craiova, Oradea.

Călin Mărcușanu

NOSugar Shop.ro

săptămâna MEDICALĂ

Cuprins

Medicii... în viziunea doctoriţei Monica Pop, medic primar oftalmolog, managerul Spitalului de Urgențe Oftalmologice București..... 4

Afecțiuni oculare congenitale..... 6

O viaţă cât mai lungă.....12

Beneficiile hidroterapiei - Dușul Vichy.....17

Ce este ulcerul și ce îl cauzează?.....22

Picioarele grele - disconfortul verii 28

Purificarea organismului în sezonul cald cu remedii ayurvedice 32

Care sunt riscurile asociate expunerii la soare și cum ne putem proteja de efectele nocive ale acestuia? 34

Foto revistă: Shutterstock

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

Editor: Fin Watch
Calea Rahovei, nr. 266-268, Sector 5, București,*
Electromagnetica 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

Medicii...

în viziunea doctoriței Monica Pop, medic primar oftalmolog, managerul Spitalului de Urgențe Oftalmologice București

Sunt foarte mândră de colegii mei, în general! Vorbesc de medicii dăruiți acestei meserii, români, bineînțeles, oriunde s-ar afla ei! Cei mai mulți fac cinste celei mai nobile meserii din lume prin competență, dăruire și sacrificiul timpului și al vieții lor, puse în slujba sănătății celor aflați în dificultate fizică sau sufletească, sau ambele! Mă gândesc mai ales la medicii rămași în România, unii specialiști ale căror nume au traversat de mult granițele țării. Dar nu numai! Și medicii specialiști, rezidenți și stagiari… toți cei care, în pofida dificultăților, au ales să rămână, să-și ajute și să-și salveze semenii!

Îi dezavuez total pe cei care se lasă influenţaţi de media, neînţelegând că în această ţară numai negativul se vinde şi privesc astfel pe cei care se îngrijesc de sănătatea românilor. Sunt, cei mai mulţi dintre ei, oameni de calitate excepţională, care de multe ori fac imposibilul pentru a salva un organ sau o viaţă, pentru a aduce o rază de soare pacientului şi celor dragi lui şi care suferă alături de ei!

Dezavuez, de asemenea, medicii incompetenţi sau pe cei care condiţionează actul medical! Aceştia nu au ce căuta în meseria aceasta sfântă! La fel cei care le vorbesc nepotrivit şi dur celor loviţi de boală, negândindu-se că nimeni nu vine la medic de plăcere şi că boala mai modifică psihologia bolnavului. Un cuvânt frumos, o încurajare, un zâmbet, acordarea de atenţie şi sufletului celui aflat în suferinţă, toate acestea pot face uneori mai mult decât

un tratament sau chiar constituie un tratament, alături de cel medicamentos!

Dezavuez însă şi pacienţii care sunt nepoliticoşi cu corpul medical, care nu respecta voit regulile impuse într-un spital în folosul lor, care califică numai prin prisma a ceea ce văd în media, care nu plătesc asigurări de sănătate, care consideră că au numai drepturi, nu şi obligaţii. Din păcate, nu sunt deloc puţini! Dar media nu se ocupă şi de comportamentul pacienţilor, decât de cel al unor medici care nu fac cinste breslei lor. Trebuie agresat grav sau chiar ucis un cadru medical pentru ca media să-i dea importanţă! Şi nu e drept! De câte ori aţi văzut în media informaţii medicale greşite despre câte un caz, transmise doar de familia respectivă? Noi, ca medici, ne dăm seama de multe probleme medicale spuse greşit la TV.

Aţi văzut ca media să reabiliteze imaginea medicului sau a spitalului denigrate pe nedrept?! Vă spune asta ceva?! Medicul, pe lângă o bună pregătire, trebuie să fie şi puţin actor. E şi el om ca toţi ceilalţi, cu probleme, necazuri, frământări, dar pe care trebuie să le "uite" în faţa celui suferind, să-i zâmbească, să-i dea curaj! Şi nu-i uşor. Aşadar, dragi romani, respectaţi-i şi iubiţi-i pe cei care vă îngrijesc sănătatea! Cei mai mulţi merită asta din plin! Oricum, salvarea sănătăţii sau a vieţii nu pot fi plătite cu tot aurul din lume! Sănătatea nu are preţ! Dar cu respect, iubire şi consideraţie, SE POATE!!!

Sănătatea ochilor e lucrul cel mai de preț?

Până pe **31 iulie 2016, ai 10% reducere** la serviciile medicale în clinica **Ama Optimex,** la completarea cererii de programare online pe site-ul nostru: **www.amaoptimex.ro.**

AMA OPTIMEX

Vezi diferența

brands by AMA OPTIMEX

Afecțiuni oculare congenitale

Afecțiunile oculare congenitale pot afecta fiecare structură a globului ocular și sunt extrem de variate, de la afecțiuni ușoare până la foarte grave, care se soldează cu pierderea de vedere. Pot apărea izolate sau în cadrul anumitor sindroame ce afectează mai multe organe.

Dr. Adina Grigorescu,
medic primar oftalmolog,
Clinica Oftapro

Vom trece în revistă doar câteva dintre cele mai frecvente afecțiuni oculare congenitale, cu scopul de a-i face atenți pe părinți la anumite semne și simptome care impun prezentarea de urgență la medicul oftalmopediatru.

Obstrucția de canal lacrimo-nazal

Reprezintă una dintre cele mai comune afecțiuni întâlnite în oftalmologia pediatrică, fiind prezentă la aproximativ 6% dintre nou-născuți. Copilul are ochiul afectat în permanență lăcrimos, iar intermitent face și secreții muco-purulente. În prima fază, tratamentul constă în menținerea unei igiene riguroase, masaj la nivelul sacului lacrimal și in caz se infectare picături cu antibiotic. Dacă nu se rezolvă prin astfel de măsuri, următoarea etapă este cea chirurgicală prin sondaj, o interventie usoara care se face de preferinta si cu rezultate foarte bune sub varsta de 1 an.

Deși lăcrimarea apare cel mai frecvent în afecțiunea prezentată mai sus, există multiple alte cauze de lăcrimare, cea mai periculoasă dintre ele (dacă nu este descoperită la timp) fiind **glaucomul congenital**. Pe lângă lăcrimare, copilul mai poate avea unul sau ambii ochi mai mari (anormal de mari), sensibilitate la lumină și un aspect tulbure, lăptos, al corneei (corneea reprezintă prima lentilă a ochiului, din fața irisului -culoarea ochiului, și care în mod normal este transparentă). Glaucomul congenital reprezintă o urgență medicală - diagnosticul precoce, trata-

mentul chirurgical imediat și controalele periodice regulate stau la baza unui prognostic vizual favorabil.

Cataracta congenitală

Constă în opacifierea cristalinului (o altă lentilă a ochiului care în mod normal este transparentă). Copilul cu cataractă poate avea un reflex pupilar albicios (în loc de roșiatic). Cataractă congenitală poate apărea doar la unul sau la ambii ochi. Atunci când cataracta este densă și în centrul pupilei (al axului optic), trebuie operată. Tratamentul chirurgical cât mai precoce- la cateva saptamani de viata (mai ales în cataracta unilaterală), urmat de prescrierea ochelarilor corespunzători și urmărirea îndeaproape a copilului de către medicul oftalmopediatru, este esențial pentru dezvoltarea și recuperarea vederii la ochiul afectat.

Dintre afecțiunile pleoapelor, voi aminti despre **ptoza palpebrală** congenitală și despre **hemangiomul capilar**. Ptoza înseamnă o pleoapă mai căzută, care poate să acopere pupila (axul vizual) și în felul acesta să determine scăderea vederii la ochiul afectat (ambliopie). Dacă ptoza este bilaterală, copilul poate adopta o poziție anormală a capului, cu bărbia ridicată, în încercarea de a vedea mai bine. Daca acopera pupila trebuie operata cat mai devreme pentru ca poate compromite vederea. **Hemangiomul capilar** este o formațiune vasculară foarte des întâlnită și care apare de obicei sub forma unor pete roșiatice pe pleoapă (leziuni superficiale) care de regula nu necesita tratament.Dar pot fi și hemangioame mai mari sau profunde, care determină ptoză (căderea pleoapei) sau induc astigmatism (un defect de dioptrii), și care netratate la timp pot duce la scăderea de vedere.

Așa cum am spus, există multiple alte malformații congenitale care pot fi situate la orice nivel ocular (cornee, iris, cristalin, retină, nerv optic etc.). Acestea sunt cu atât mai periculoase atunci când obstruează axul vizual și împiedică dezvoltarea vederii.

Așadar, ori de câte ori părinții observă ceva în neregulă la ochii copilului lor (ca formă sau ca aspect), trebuie să solicite de urgență un consult la un medic oftalmopediatru! Orice semn de acuitate vizuală scăzută (copilul de câteva luni nu urmărește obiecte mari, nu le fixează, sau are un joc permanent al ochilor – nistagmus, sau pupila are o culoare anormală, sau ochii nu au o poziție normală etc.) – trebuie să alarmeze părintele și să-l trimită de urgență la medic. Există afecțiuni în care numai diagnosticul și tratamentul cât mai precoce pot salva vederea!

ASCULTĂ-ȚI OCHII ȘI FĂ ALEGEREA POTRIVITĂ!

O peliculă lacrimală insuficientă sau evaporarea sa excesivă conduce la un disconfort ocular, senzație de uscăciune, de corp străin, de arsură sau înroșirea ochilor, simptome din ce în ce mai des întâlnite. Sindromul ochilor uscați aduce un disconfort major, dar și o scădere a performanței vizuale.

- ✓ substanță naturală ochiului
- ✓ fără agenți de conservare
- ✓ vâsco-elasticitate ridicată
- ✓ dispozitiv ușor de folosit
- ✓ sterilitate garantată

Cum alegi tratamentul optim?

EFICIENȚĂ. Există multe substanțe folosite în tratarea ochilor uscați, însă acidul hialuronic a fost găsit ca fiind o varianta optimă. În primul rând, acesta se găsește în mod natural în ochi, astfel fiind ușor de tolerat. Cu cât vâscozitatea acidului hialuronic este mai ridicată, cu atât se va putea obține un efect lubrifiant intensiv și de lungă durată.

SIGURANȚA dumneavoastră rămâne o prioritate, motiv pentru care este bine să vă asigurați că dispozitivul ales vă poate garanta sterilitatea pe toată durata tratamentului. De asemenea, pentru a evita înroșirea ochilor la formele severe, folosiți un tratament cu vâscozitate ridicată.

TOLERABILITATEA. Un *studiu*[*] cu 6,000 de pacienți a arătat că folosirea conservanților conduce la modificări ale epiteliului corneean și poate accentua simptomele pe care doriți să le tratați (ex. ochi roșii, mâncărime).

[*]Jaenen N.et.al.Eur J Ophthalmol 2007;17(3):341-349

Lipsa conservanților contribuie major la eficiența tratamentului dumneavoastră. Este recomandată folosirea acidului hialuronic fără conservanți pentru confortul utilizării lentilelor de contact.

ADMINISTRAREA. Dispozitivul folosit vă ajută în administrarea tratamentului. Este ideal ca acesta să vă ofere o aplicare ușoară, dar și o dozare precisă pentru evitarea picurării excesive. Numărul de aplicări zilnice este invers proporțional cu gradul de vâsco-elasticitate al acidului hialuronic folosit.

CONCLUZIA. Atunci când căutați soluția ideală pentru tratarea simptomelor sindromului de ochi uscați este indicat să luați în calcul eficiența, siguranța, tolerabilitatea și administrarea.

Testați-vă aici

3 - permanent aveți aceste simptome
2 - ocazional aveți aceste simptome
0 - rar sau niciodată aveți aceste simptome

	PUNCTAJ
1. Activitățile prelungite în fața unui ecran sau privitul la TV vă creează un disconfort (ex: obosesc ochii sau se înroșesc)?	
2. Simțiți arsuri, mâncărime, sau uscăciune în medii de aer condiționat sau cu umiditate scăzută (ex: mașină, birou) sau în medii cu fum?	
3. Purtaul lentilelor de contact vă provoacă iritații ale ochiului?	
4. Chiar și în absența simptomelor de mai sus, simțiți arsuri sau vi se înlăcrimează ochii pe parcursul zilei?	
5. Vă dor ochii sau aveți senzația de corp străin (nisip) în ochi?	
TOTAL Punctaj	

2-4 puncte: aplicați soluția aleasă la nevoie

5-8 puncte: aplicați pictături lubrifiante pentru a compensa deficitul lacrimal existent.

Peste 8 puncte: aplicați o soluție mai vâscoasă pentru o formă severă de ochi uscați.

Este recomandat ca orice persoană ce este expusă timp îndelungat unor factori de risc, precum vântul, soarele, aerul condiționat, diferite medicamente sau utilizarea dispozitivelor video, să își protejeze sănătatea suprafeței oculare.

Confort de la prima aplicare!

o **inovație** tehnologică
• lubrifiere cu **efect prelungit**
compatibilitate cu lentile de contact
• **siguranță** garantată
calitate germană •

soluție premium
cu acid hialuronic

forme severe sau cronice de ochi uscați

Produsul anului în Germania din 2007 până în 2015*

*Rezultatul unei cercetări de piață realizată de Asociația Federală a Farmaciștilor din Germania (BVDA)

Pentru a afla în ce farmacii este disponibil sunați la
031 104 0016

sau **COMANDAȚI LA**
www.amdnobel.ro
031 104 0016

SENSIBILITATEA LA LUMINĂ PUTERNICĂ

Numărul de persoane care manifestă simptome de sensibilitate la lumină puternică este în continuă creștere. Una din cauzele majore este deteriorarea pigmentului macular, ochelarul intern al ochiului. Nutriția lipsită de carotenoizi, alături de expunerea îndelungată la soare sau la dispozitive cu ecran, poate conduce la accentuarea acestui simptom, dar și la diminuarea performanței vizuale.

FACEȚI TESTUL ACUM!

Acordați un punctaj în căsuțele ovale din dreapta fiecărui simptom, conform grilei de jos.

0 puncte - aveți rar sau niciodată aceste simptome
1 puncte - aveți ocazional aceste simptome
2 puncte - aveți permanent aceste simptome

Dacă scorul total este egal sau mai mare de 2 puncte, atunci puteți încerca diminuarea acestor simptome prin îmbogățirea pigmentului macular, folosind suplimente pentru ochi.

Cum obținem o vedere sănătoasă?

Ochiul este protejat intern prin intermediul pigmentului macular, de lumina albastră dăunătoare (ex: TV, LCD) și de stresul oxidativ (poluare, fumat, etc.). Acesta are rolul de filtrare și de neutralizare a radicalilor liberi.

Pigmentul macular este format din trei antioxidanți: mezo-zeaxantină, luteină și zeaxantină. Lipsa sau insuficiența acestuia poate conduce la expunerea retinei la risc și la deteriorarea performanței vizuale.

Mezo-zeaxantina este cel mai potent antioxidant macular. Împreună, cei trei carotenoizi au o capacitate de antioxidare de 2.4 și 1.9 ori mai mare decât luteina, respectiv zeaxantina. Mai mult, mezo-zeaxantina ajută la absorbția în organism a celorlalți doi antioxidanți.

Atunci când pigmentul macular se reduce, vederea începe să sufere. Lumina puternică ne deranjează (soare, faruri de mașini), contrastul vizual scade, imaginea devine încețoșată și protecția retinei este redusă. Din acest motiv, este important să prevenim sau să intervenim, după caz, prin aportul de suplimente alimentare ce conțin nutrienții specializați ochiului.

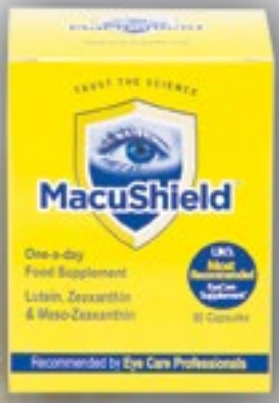
Multiple studii realizate în Marea Britanie au demonstrat că o formulă completă cu toți cei trei antioxidanți poate aduce beneficii mai mari pentru optimizarea performanței vizuale, în comparație cu formule lipsite de mezo-zeaxantină.

Un ultim rol al pigmentului macular este de a proteja ochiul împotriva degenerescenței maculare, o boală ce poate duce la pierderea vederii.

CONCLUZIE. În vederea unei eficiențe mai bune, se recomandă suplimentarea cu toți cei trei carotenoizi.

AVEȚI ÎNCREDERE ÎN ȘTIINȚĂ

MacuShield®



✓ Diminuează-ți semnificativ sensibilitatea la lumină puternică[1]

✓ Optimizează-ți performanța vizuală

✓ Protejează-te împotriva degenerescenței maculare

Mezo-zeaxantină	10mg
Luteină	10mg
Zeaxantină	2mg

Fără gluten.

Ușor de administrat
1 capsulă pe zi

96% din persoanele care folosesc MacuShield l-ar ***recomanda*** unui prieten sau unui membru al familiei*

100% extract natural

Cel mai recomandat supliment pentru ochi din Marea Britanie**

*studiu de piață realizat în 2014, UK
**Lawrenson & Evans, BMC Public Health, 2013
1. Laughman, J. et al, Inv. Ophthalmology & Visual Science, 2012;53:7371-7880

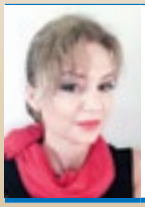
Comandă pentru tine sau pentru un membru al familiei tale

www.amdnobel.ro
031 104 0016

COD: SM0716
10% Discount

O viață cât mai lungă

O viață cât mai lungă, însoțită de o stare de energie și sănătate optime, reprezintă un vis vechi al umanității și o preocupare continuă a științei care a dus la apariția unei noi ramuri a medicinei – medicina anti-aging. Ființele umane au ritmuri diferite de îmbătrânire și de aceea savanții au descris trei moduri diferite de a caracteriza vârsta unei persoane. Primul este vârsta cronologică-cea înscrisă în certificatul de naștere, al doilea este reprezentat de vârsta biologică-măsurată prin bioindicatori (glicemie, colesterol, nivele hormonale, tensiune arterială, acuitate auditivă, capacitate de efort, masă musculară, etc) care măsoară cât de bine funcționează sistemele tale fiziologice și ultimul-vârsta psihologică este experiența subiectivă a fiecăruia dintre noi despre îmbătrânire. Dacă vârsta cronologică nu poate fi schimbată, putem îmbunătăți majoritatea indicatorilor vârstei biologice și psihologice și astfel putem câștiga în sănătate și vitalitate.



Dr. Nicoleta Mîndrescu
Medic primar diabet, nutriție, boli metabolice, medic sp. endocrinolog și board diplomate în med. anti-aging

Studiile efectuate de-a lungul timpului pe populaţiile centenariene din diverse zone ale globului au scos la iveală câteva caracteristici comune ale acestora–**alimentaţie moderată cantitativ dar variată, cu evitarea tutunului și excesului de alcool, durata corespunzătoare a somnului (6-8 ore), activitate fizică și sexuală regulată, prezenţa unui mediu familial și social suportiv (familie, prieteni),**

SUNT
100%
VOINȚĂ
Anca, 37 de ani, expert în nutriție
DEVINO MEMBRU ȘI PRIMEȘTI GRATUIT PROGRAMUL DE 8 SĂPTĂMÂNI CARE ÎȚI VA TRANSFORMA STILUL DE VIAȚĂ
LET'S GO YOU™
APLICAȚIE DEDICATĂ
PLAN ALIMENTAR
PROGRAM DE ANTRENAMENT
MONITORIZARE ȘI MOTIVAȚIE
World Class
letsgoyou.worldclass.ro

atitudine pozitivă faţă de stress, simţ al umorului dezvoltat, caracter puternic şi inteligenţă.

Nu întâmplător prima caracteristică enumerată se referă la alimentaţie. Intestinul este un al doilea creier ce produce peste 20 de neurotransmiţători, inclusiv serotonina şi influenţează major dispoziţia, apetitul, calitatea somnului, starea de sănătate în general. Recunoaşterea rolului major al intestinului ne ajută să înţelegem mai bine importanţa hidratării şi a nutriţiei pentru o viaţă mai lungă şi mai sănătoasă.

Se discută mult astăzi despre inflamaţie şi rolul ei în îmbătrânire-fie că vorbim despre bolile neurodegenerative precum Alzheimer, sau cele articulare-artrozele, cardiace-angina, infarctul, osoase-osteoporoza, afectarea cutanată-ridurile şi pierderea elasticităţii-inflamaţia este prezentă peste tot, consecinţa ei este creşterea numărului de radicali liberi cu efecte devastatoare asupra ţesuturilor. Prin dozarea protei-nei C reactive, de exemplu, o putem cuantifica şi putem adopta obiceiuri alimentare care să scadă acest status inflamator nociv prin utilizarea vitaminei E, a acizilor graşi omega 3, anti-oxidanţilor, etc şi a alimentelor bogate în aceste componente.

Din studiile efectuate pe centenarieni s-a constatat că o trăsătură comună a alimentaţiei acestora este numărul redus de calorii ingerate zilnic faţă de media populaţiei. În alimentaţia obişnuită a centenarienilor intră obligatoriu fructele şi legumele, câştigul ponderal de-a lungul vieţii este mic, iar stresul oxidativ este menţinut la valori minime. Variaţia alimentelor poate fi, de asemenea o trăsătură importantă a alimentaţiei longevivilor precum şi o bună hidratare, cu lichide non acide, iar folosirea cafelei, ceaiurilor sau băuturilor pe bază de cola se înscrie la capitolul - moderaţie, efect benefic având în vedere rolul proinflamator al acestora.

În ceea ce priveşte macronutrienţii-glucide, proteine şi lipide, recomandările sunt clare. Trebuie să consumăm ca şi glucide sănătoase-fructe, legume (cruciferele sunt esenţiale), cereale germinate ce conferă energie dar şi protecţie cardiovasculară, cerebrovasculară şi anticancer şi fructe oleaginoase, acestea din urmă numai după ce au stat măcar 12 ore în apă-proces necesar inactivării acidului fitic, aflatoxinei şi a altor inhibitori enzimatici ce neutralizează enzimele digestive din intestin. Pe de altă parte glucidele nesănătoase–dulciurile concentrate, pâinea, pastele, orezul, cartoful trebuie consumate în cantităţi mici şi nu zilnic deoarece stimulează în exces secreţia de insulină şi favorizează apariţia obezităţii, diabetului, dislipidemiilor dar şi a bolilor cardiovasculare sau maligne. Nivelele crescute ale glicemiei rezultate prin consumul frecvent al acestor alimente inhibă eliberarea corespunzătoare a cortizolului, hormonului de creştere, estradiolului şi testosteronului, ducând la o îmbătrânire prematură.

Aportul de proteine este esenţial pentru o viaţă lungă şi sănătoasă. Sursele principale de proteine animale recomandate în medicina anti-aging sunt peştele, carnea şi ouăle, pe locul 2 situându-se produsele lactate şi branzeturile. Consumul de proteine este esenţial pentru prezervarea masei musculare şi combaterea sarcopeniei ce apare cu înaintarea în vârstă, permite un mai bun control al greutăţii, creşte nivelul hormonal, aduce un aport crescut de fosfor necesar sintezei moleculei de ATP-furnizorul principal de energie, recomandările fiind de 0,8-1 g /kg corp. În ceea ce priveşte laptele şi brânzeturile, datorită alergiilor frecvente, agravate prin procesul de pasteurizare şi intoleranţei la lactoză, deseori întâlnite la adult, aceste surse de proteine trebuie limitate cantitativ.

Cât despre grăsimi, acestea sunt necesare unei bune funcţionări a organismului întrucât intervin în sinteza hormonilor steroizi, menţin integritatea şi funcţionarea membranelor celulare, intervin în producţia de căldură, menţin pielea şi părul

Apa Termală Herculane este benefică tuturor tipurilor de piele

Vara, timpul mai îndelungat petrecut în aer liber, eforul fizic suplimentar pe care organismul îl face pentru a se adapta la temperaturile ridicate sau la variațiile de temperatură, vântul și expunerea mai îndelungată la razele soarelui sunt motive serioase care să ne facă să acordăm o atenție deosebită nivelului de hidratare, atât internă printr-un aport suplimentar de lichide, de preferat apă (2-3 litri pe zi), cât și externă prin utilizarea unor produse care să asigure hidratarea și protecția adecvată pielii.

În acest sezon pot apărea iritații ale pielii datorate transpirației, contactului cu diverse plante sau înțepăturilor de insecte, expunerii la soare. Un produs ideal pentru calmarea, hidratarea și împrospătarea pielii este apa termală.

Apa termală Herculane, considerata "apă vie" este benefică tuturor tipurilor de piele. Proprietățile ei au fost demonstrate pentru toate gradele de sensibilitate a pielii, de la cea sensibilă, la cea intolerantă sau alergică.

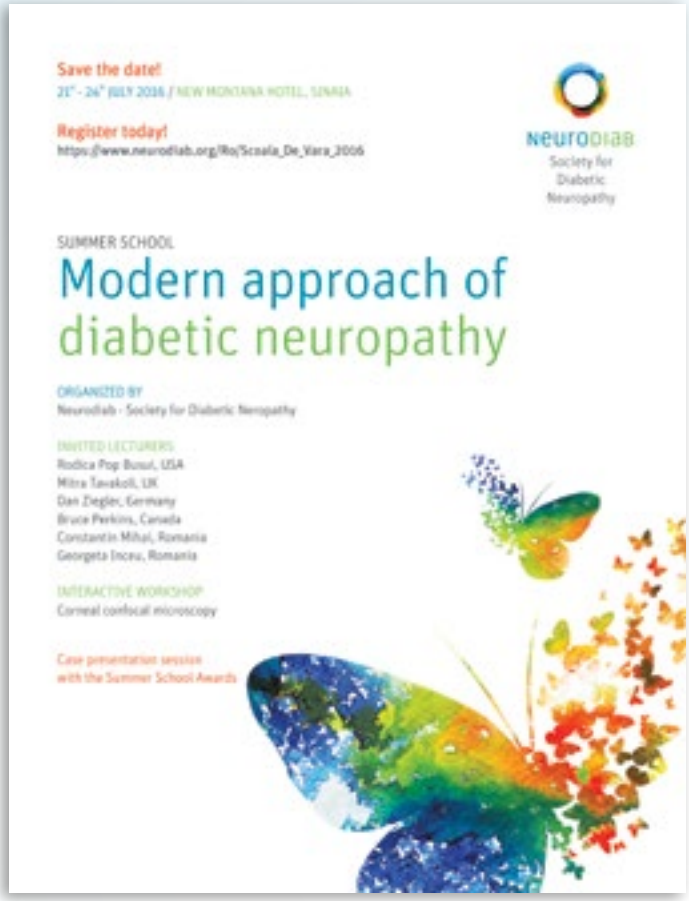
Concluziile studiilor științifice realizate în România și Franța recomandă utilizarea apei termale Herculane în tratarea multiplelor afecțiuni dermatologice: piele sensibilă și reactivă, atopie, acnee, eczeme, prurit, urticarie la cald sau frig, dermatoze inflamatorii.

Apa termală Herculane respectă integritatea celulară datorită conținutului echilibrat de minerale și oligoelemente cu rol antiradicalar, antiinflamator, protector și cicatrizant.
Este indicată în îngrijirea zilnică pentru: pielea deshidratată, eritem facial, calmarea pielii încinse, eritem solar, eritem de scutec, fixarea machiajului, după ras, pentru completarea demachierii și după epilare.

Apa termală Herculane, ingredientul-minune al produselor dermatocosmetice Ivatherm, este bacteriologic pură, izvorăște de la o adâncime de 2000 m, într-un mediu ferit de orice poluare urbană sau industriala. Are un grad optim de mineralizare (2500 mg/l) și este bogată în elemente indispensabile pentru o piele sănătoasă.
Oriunde te-ai afla, apa termală Herculane aduce un strop de răcoare, împrospătează pielea și îți încântă simțurile. Pentru un efect răcoritor păstrează tubul de apă termală la frigider.

ivatherm
Eau Thermale Herculane

ivatherm.com



sănătoase, asigură funcţionarea sistemului nervos la parametri optimi. Grăsimile recomandate în nutriţia anti-aging sunt cele saturate şi nesaturate care nu au suferit modificări în procesul de preparare şi nu au efecte proinflamatorii. Un exemplu de grăsime saturată sănătoasă este colesterolul redus, prezent în carnea proaspătă, preparată la temperaturi scăzute, sub 80-100 grade Celsius, spre deosebire de colesterolul oxidat, atât de periculos pentru peretele arterial şi care abundă în alimentele vechi, excesiv preparate sau pregătite la temperaturi înalte. Aproape orice fel de grăsime poate deveni toxică atunci când e oxidată şi acest lucru se întâmplă când procesul de preparare include temperaturi înalte (este cazul grăsimilor trans). Dintre grăsimile polinesaturate care nu trebuie să lipsească dintr-o alimentaţie antiîmbătrânire sunt binecunoscuţi acizii graşi omega 9 (oleic)-din uleiul de măsline, omega 6 (acidul linoleic) şi omega 3 (alfa linolenic, eicosapentaenoic şi docosahexaenoic). Consumul acestora sau suplimentarea lor atenuează starea de oboseală, depresia, îmbunătăţesc memoria, profilul lipidic, funcţia cardiovasculară, funcţia imună, etc.

O alimentaţie optimă, care să întârzie sau să atenueze procesul de îmbătrânire trebuie să asigure o proporţie optimă şi în micronutrienţi (vitamine şi minerale), cu atât mai mult cu cât una din trei persoane suferă de astfel de deficienţe. De asemenea, având posibilitatea de a determina statusul antioxidant al organismului, putem recomanda la cei deficitari în antioxidanţi-fumători, persoane expuse intens stresului, sau care lucrează în medii toxice, celor ce suferă de boli cronice–diabet, boli cardiovasculare, etc să apeleze la suplimentarea acestora folosind ca preparate–resveratrolul, coenzima Q10, flavonoizi, glutamine, beta carotene,etc

Apa, constituentul major al corpului uman nu poate lipsi din alimentaţia antiaging-1,5-2 l de apă sunt esenţiali zilnic pentru funcţionarea circulaţiei, a funcţiei excretorii, pentru prevenirea obezităţii şi a cancerului, pentru elasticitatea pielii dar şi pentru funcţia cognitivă. Utilizarea filtrelor poate îmbunătăţi calităţile apei atunci când se suspectează contaminarea acesteia cu nitriţi, metale grele, pesticide, poluanţi industriali.

În concluzie, avem azi, într-o mare măsură, posibilitatea de a alege cum îmbătrânim-adoptăm obiceiuri benefice şi o alimentaţie optimă şi le încorporăm într-un stil de viaţă sau ne lăsăm în voia „vânturilor, valurilor", dând vina pe paşaportul genetic sau pe duşmani invincibili (trecerea timpului, stresul, dependenţele)

Beneficiile hidroterapiei - Dușul Vichy

CENTRU MEDICAL SANCONFIND

Dr. Fătulescu Simona,
medic specialist BFT (Balneo-Fizio-Terapie), Centrul Medical Sanconfind, Poiana Câmpina

Apa este componenta principală a experienței SPA iar hidroterapia e folosită în medicina tradițională de sute de ani, încă din timpul vechilor greci și romani. Denumirea Vichy este dată de la orașul cu același nume din Franța unde există cinci izvoare termale ce au inspirat design-ul acestui duș.

Dușul Vichy este un tip special de masaj pe bază de apă, o formă specială de hidroterapie cu rol neașteptat de bun în relaxarea imediată, îmbunătățirea circulației sanguine și limfatice.

Dușul Vichy este format dintr-un set de 5-7 capete de duș, mai mici decât cele obișnuite, dispuse longitudinal deasupra unei mese de tratament astfel încât se obține "o cascadă de apă caldă" în timp ce pacientul stă culcat. Terapeutul acoperă zonele intime sau pacientul stă în decubit ventral cu fața protejată. Apa curge la o presiune și o temperatură stabilite în prealabil de către terapeut.

Pentru creșterea eficienței se poate combina cu masajul de relaxare executat în timp ce curge apa și la care se adaugă uleiuri esentiale sau scrub.

Beneficiile dușului Vichy sunt:
Îmbunătățirea circulației sanguine
Îmbunătățirea circulației limfatice
Exfolierea celulelor moarte
Hidratarea pielii
Prevenirea și îndepărtarea celulitei
Scăderea durerilor musculare.

Dușul Vichy cu masaj este unul dintre cele mai deosebite și mai căutate metode de relaxare rapidă. Poate fi recomandat ca simplă formă de hidroterapie sau ca parte integrantă din tratamentele corporale după exfoliere, masaj cu nămol, diferite tipuri de împachetări (cu nămol, geluri anticelulitice, geluri hidratante).

Pentru îmbunătățirea stării generale este bine să se facă regulat cel puțin un duș Vichy la două săptămâni.

Particularități ale alimentației

Hemoroizii sunt grupuri de vase de sânge tumefiate și uneori foarte dureroase, localizate în zona rectală, similare cu varicele de la nivelul picioarelor. Boala hemoroidală este comună în societățile industrializate și poate începe să se dezvolte în jurul vârstei de 20 de ani, însă în general nu își face cunoscută prezența până la vârsta de 40 de ani. Femeile sunt afectate mai mult decât bărbații.

Hemoroizii pot fi cauzați și agravați de statul pe scaun sau în picioare o perioadă îndelungată, de tuse violentă, de ridicarea obiectelor grele sau de ridicarea incorectă chiar și a greutăților ușoare. Se pot mări din cauza mișcării intestinelor (în special în constipație, deși crizele de diaree însoțite de spasme involuntare pot agrava situația). Alți factori care pot cauza sau contribui la formarea hemoroizilor sunt obezitatea, sedentarismul, disfuncțiile hepatice, alergiile alimentare, deficiențe în digestia alimentelor, consumul redus de fibre alimentare și de lichide.

Hemoroizii sunt și un indicator al unei alimentații dezechilibrate, cu un orar neregulat al meselor, cu lipsa fibrelor alimentare, consum inadecvat de lichide sau deficiențe de nutrienți esențiali.

Principiile dietei în boala hemoroidală:

- ✓ O alimentație variată și echilibrată care să asigure toți nutrienții esențiali de care organismul are nevoie pentru a amelioara simptomele și pentru a se vindeca
- ✓ Hidratare adecvată
- ✓ Respectarea orarului meselor
- ✓ Consum corespunzător de fibre alimentare
- ✓ Acoperirea nevoilor de vitamine și minerale esențiale (în special: fier, calciu, vitamina C, vitamina K)
- ✓ Consum de probiotice din alimente sau din suplimente pentru reglarea florei intestinale
- ✓ Reducerea sau eliminarea alimentelor puternic condimentate (iute, acru, foarte sărat sau foarte dulce)
- ✓ Reducerea sau eliminarea stimulentelor (cafea, ceai verde, ceai negru, băuturi energizante, băuturi carbogazoase)
- ✓ Eliminarea alcoolului
- ✓ În cazul persoanelor supraponderale sau obeze, se vor aplica strategiile alimentare de scădere în greutate după ce simptomele bolii se ameliorează
- ✓ Reducerea consumului de carne roșie și preparate grase din carne
- ✓ Pentru aportul de proteine se va opta pentru pește, ouă, lactate
- ✓ Alimentația trebuie să fie naturală, se va reduce consumul de alimente intens procesate

Hidratarea optimă

Hidratarea adecvată este primul pas spre o alimentație sănătoasă. Deshidratarea îngreunează tranzitul intestinal, ceea ce poate duce la constipație. Constipația cronică crește riscul de apariție a hemoroizilor. Hidratarea adecvată asigură un bun tranzit intestinal și înmoaie scaunul, ameliorând simptomele la defecare. Necesarul de apă pentru o persoană adultă se situează în jurul a 2-2,5 L pe zi. Acest necesar poate ajunge până la 3-3,5 L pe zi pe timpul verii sau în cazul desfășurării unui efort fizic mai intens. Necesarul de apă se poate acoperi prin consum de lichide (apă sau ceaiuri, sucuri naturale de fructe), dar și prin alimente (fructe, legume sau supe).

Fibrele alimentare

Fibrele sunt nutrienți care nu furnizează energie sub formă de calorii organismului, dar sunt esențiale datorită importantelor roluri fiziologice pe care le au. Fibrele asigură un tranzit intestinal normal, au rol de protecție față de bolile cardiovasculare, obezitate, diabet zaharat de tip 2, ajută la eliminarea toxinelor din organism (de exemplu: metalele grele care pot contamina alimentele și apa), asigură o floră intestinală benefică.

În boala hemoroidală, fibrele sunt recomandate, în special, pentru efectul lor benefic asupra tranzitului intestinal. Necesarul zilnic de fibre este de 25-30 g pe zi. Acest necesar de fibre se poate acoperi prin consumul zilnic a cel puțin 3 porții de cereale integrale și derivate (o porție însemnând: o felie de pâine integrală, ½ cană de orez brun fiert, o cană paste integrale,

30 de grame de cereale integrale pentru micul dejun) și cele 5 porții de fructe și legume pe zi (o porție echivalând cu: un fruct de mărime medie, o cană de legume proaspete, ½ cană de legume gătite, ½ cană de fructe mici). Pentru persoanele care suferă de hemoroizi și care au avut un deficit anterior de fibre în alimentație, este recomandat să introducă treptat alimentele bogate în fibre în alimentație pentru a evita un disconfort intestinal care poate surveni în urma introducerii bruște a unei cantități mari de fibre.

Pe lângă cerealele integrale, fructe și legume, alimente bogate în fibre sunt și fructele uscate, fructele oleaginoase (nuci, migdale, caju, fistic), semințele crude și leguminoasele (năut, linte, mazăre verde). Pentru fiecare dintre aceste alimente trebuie verificată toleranța individuală prin introducerea treptată în alimentație, începând cu cantități mici. Pacienții cu boală hemoroidală tolerează mai bine fibrele din ovăz și din fructe fără coajă. În cazul fructelor și legumelor este bine să evitați coaja și părțile mai lemnoase care pot trece prin tractul digestiv nedigerate și pot produce disconfort la defecare. De asemenea, nucile, migdalele și restul semințelor, este indicat să se consume măcinate sau zdrobite pentru a favoriza digestia integrală a acestora. Este important să se includă în alimentație o varietate cât mai mare de fructe și legume pentru a asigura aportul de vitamine și minerale esențiale.

în Boala Hemoroidală

Nicoleta Tupiță | Nutriționist- Dietetician, Specialist în Nutriție Sportivă

Deficiențele nutriționale pot întârzia procesele de vindecare.

Orarul meselor

Stabilirea și respectarea unui orar al meselor adaptat stilului de viață al fiecărei persoane este esențial în prevenirea și ameliorarea bolii hemoroidale. O alimentație dezordonată va duce la o perturbare a bioritmului și a procesului normal de defecare. Trebuie respectate cele trei mese principale și două gustări. Mesele bogate cantitativ și mai rare îngreunează digestia, cu toate simptomele asociate. Mesele mai reduse cantitativ și mai dese, ideal la un interval de trei ore, asigură o digestie și un tranzit intestinal normal.

Fierul

O deficiență nutrițională des întâlnită în cazul persoanelor cu hemoroizi, care prezintă sângerări frecvente, este anemia feriprivă. Fierul pierdut în urma sângerărilor frecvente poate fi recuperat de organism din alimentație, printre alimentele bogate în fier se numără: ficatul, carnea roșie, peștele, ouăle, năutul, nucile, spanacul, semințele de dovleac. Pacienților cu boală hemoroidală le este recomandat să limiteze consumul de carne roșie, prin urmare aceștia sunt supuși riscului de deficit de fier în alimentație. Fierul din alimentele de origine vegetală se absoarbe mai greu, prin urmare, un supliment de fier poate fi luat, dar doar la recomandarea medicului.

Probioticele

Iaurtul și produsele lactate fermentate prezintă efecte benefice prin conținutul de probiotice care favorizează echilibrul florei intestinale. Flora intestinală asigură un bun tranzit intestinal, reducând constipația și flatulența. De asemenea, lactatele sunt cele mai bune surse de calciu din alimentație. Calciul este un factor important în reducerea permeabilității capilare și în coagularea sangvină, reducând astfel sângerarea. Trei porții de lactate pe zi în cadrul unei alimentații echilibrate, asigură necesarul zilnic de calciu. O porție de lactate reprezintă: un iaurt mic, 50 de grame de brânză proaspătă sau 200 ml de lapte. Consumul de brânzeturi grase trebuie evitat pentru că pot îngreuna digestia.

Condimentele

Alimentele puternic condimentate trebuie evitate deoarece pot fi iritante la nivelul sistemului digestiv și se pot regăsi în materiile fecale, producând durere la defecare. Se vor evita: ardeiul iute, ghimbirul, curry-ul, piperul, sosurile iuți, sosurile foarte sărate (de exemplu: sosul de soia). În schimb, preparatele alimentare se condimentează cu ierburi aromatice și puțină sare de mare.

Stimulentele

Băuturile și alimentele cu proprietăți stimulente se vor elimina din alimentație pe perioada acută a bolii hemoroidale. Cafeaua, ceaiul verde, ceaiul negru, ciocolata, cacaua, băuturile energizante sau băuturile carbogazoase de tip cola. Băuturile carbogazoase pot crea disconfort intestinal cu flatulență, crescând presiunea în cavitatea abdominală și agravând simptomele bolii hemoroidale.

Alcoolul

Alcoolul are efect diuretic și deshidratează organismul, ceea ce poate duce la constipație. De asemenea, alcoolul crește permeabilitatea capilară și dilatează vasele de sânge, agravând sângerarea și iritând zona afectată. Dacă urmați un tramanent medicamentos, alcoolul poate interfera cu substanțele active din medicamente sau unguente, scăzând considerabil efectul acestora. Ținând cont de toate aceste conside- rente, alcoolul va trebui evitat în boala hemoroidală.

Scăderea în greutate

În cazul persoanelor supraponderale sau obeze, excesul de greutate este, în sine, un factor de risc pentru apariția hemoroizilor. Scăderea în greutate nu se recomandă în perioadele acute ale bolii, deoarece o alimentație restrictivă poate aduce cu sine un deficit de micronutrienți și alte elemente nutritive care întârzie vindecarea. O dată cu remisia bolii, se va insitui o dietă hipocalorică, dar echilibrată și variată. O dietă prea restrictivă din punct de vedere caloric (de exemplu sub 1200 de Kcal/zi) și axată doar pe anumite grupe de alimente, perturbă procesele digestive (constipație, flatulență, digestia lentă), ceea ce poate crește riscul de recidivă a bolii hemoroidale.
Un ritm normal și sănătos de scădere în greutate este de 0,5-1 kg/săptămână.

Alimentația naturală

O alimentație sănătoasă, care să conțină preponderent produse naturale, este de preferat la pacienții cu boală hemoroidală. Alimentele intens procesate au, de obicei, o valoare nutritivă mai mică, un conținut redus de fibre, aditivi alimentari și ingrediente "ascunse" în exces (zaharuri, sodiu, grăsimi trans, grăsimi saturate).

Utilizarea principiilor alimentației în Boala Hemoroidală, prezentate mai sus, împreună cu aplicarea locală a unei formule terapeutice eficiente și sigure, bazată pe substanțe active 100% naturale, care să elimine durerea rapid și să oprească sângerarea, reprezintă abordarea terapeutică de elecție pentru vindecarea Bolii Hemoroidale.

PRESTO GEL
Formula inovatoare împotriva Hemoroizilor și Fisurilor anale

INFORMAȚII ESENȚIALE DESPRE TENSIUNEA ARTERIALĂ ȘI CUM O PUTEȚI MENȚINE SUB CONTROL CU **SENDO®**

Tensiunea arterială poate oferi indicii importante despre starea generală de sănătate a unui om și despre stilul de viață pe care acesta îl are. Mai jos vă prezentăm două soluții pentru măsurarea și ținerea sub control a tensiunii - un capitol esențial pentru sănătatea fiecărei persoane.

Ce înseamnă "tensiune arterială normală"?

Din punct de vedere al condițiilor externe, o tensiune normală poate exista dacă, în momentul măsurării, sunt excluse variabile precum stresul, frica, temperaturile extreme, activitățile fizice realizate cu câteva minute înainte sau consumul ridicat de cafea.

De cele mai multe ori, tensiunea normală are valori de 120/80 mmHg. În caz contrar, poate fi vorba despre cazuri de hipotensiune sau hipertensiune.

Hipotensiune

Scăderea tensiunii poate avea la bază cauze precum: deshidratarea accentuată, diabetul, reacțiile alergice sau insuficiența cardiacă, acestea fiind alimentate de un stil de viață dezordonat și de o dietă nesănătoasă. În ceea ce privește simptomele, acestea sunt diferite de la caz la caz, dar cele mai întâlnite sunt: durerile de cap, amețelile, stările de leșin, vederea neclară și senzația de pierdere a echilibrului.

Hipertensiune

În ciuda faptului că poate fi asimptomatică și există posibilitatea ca pacientul să nu resimtă direct efectele sale asupra organismului (durerile de cap sau amețelile), hipertensiunea arterială este un factor de risc major pentru infarct (atacul de cord), anumite boli renale cronice, insuficiență cardiacă sau anevrismul aortic. Chiar și o creștere moderată a valorilor tensiunii arteriale este asociată cu o speranță de viață mai redusă.

Pentru a avea o imagine clară asupra stării tensiunii arteriale, este importantă măsurarea ei în mod regulat cu ajutorul unui tensiometru, precum tensiometrul digital ***SENDO****, care oferă valori exacte, ușor de înțeles pentru toată lumea.*

Utilizând SENDO acasă, dumneavoastră puteți conta pe un rezultat exact al măsurării tensiunii arteriale, comparabil cu măsurarea efectuată de un specialist.

Câteva dintre avantajele folosirii tensiometrului SENDO Advance:

1. Extrem de precis, având la bază tehnologie japoneză testată clinic;
2. Rezistență la utilizare îndelungată. Tensiometrele SENDO au o garanție de 5 ani;
3. Ușor de întrebuințat – este prevăzut cu un singur buton;
4. Măsoară pulsul;
5. Detectează aritmiile;
6. Include funcția de memorare a ultimelor 30 de măsurări;
7. Este însoțit de adaptor pentru priză.

Cu ajutorul tensiometrului SENDO Advance veți putea monitoriza cu exactitate starea sănătății sistemului cardiovascular.

Mai mult decât atât, acum beneficiați de un aliat în plus pentru tensiunea dumneavoastră arterială: Amiko.

Amiko este un supliment alimentar conceput special pentru a menține o tensiune arterială normală. Cu formula unică X**120/80** și combinația de extract de păducel atent selecționat, magneziu și vitamina B6, Amiko contribuie la starea de sănătate a inimii.

Formula unică X**120/80** conține extract de usturoi, potasiu și vitamina B1. Împreună, acestea sprijină sănătatea sistemului cardiovascular, menținerea nivelurilor normale de colesterol și a nivelurilor normale de lipide în sânge, contribuie la menținerea tensiunii arteriale normale și la funcționarea normală a sistemului nervos.

DOAR ÎN PERIOADA 15 IULIE - 15 AUGUST, VEȚI GĂSI ÎN FARMACII PACHETUL PROMOȚIONAL SENDO ADVANCE + AMIKO.
La orice tensiometru SENDO Advance achiziționat, primiți cadou o cutie de Amiko (30 de capsule).

*Promoția este valabilă în limita stocurilor disponibile.

SENDO®

+ AMIKO cadou

La achiziționarea unui aparat de măsurare a tensiunii **SENDO** Advance.

EDIȚIE LIMITATĂ

AMIKO, supliment alimentar ce contribuie la menținerea tensiunii arteriale normale.

*Pachet promoțional valabil în perioada 15 Iulie - 15 August, în limita stocului disponibil.

www.sendo.info

Ce este ulcerul și ce îl cauzează?

Termenul de boală ulceroasă (ulcer peptic) indică deteriorarea țesuturilor stomacului sau ale duodenului. Ulcerul poate fi situat pe pereții stomacului (caz în care avem de-a face cu ulcer gastric) sau în partea lui inferioară ori în porțiunea inițială a duodenului (ulcer duodenal).

Infecția cu **Helicobacter pylori (H. pylori, helicobacterioza)** a fost identificată încă din 1875 de savanții germani, dar confirmată abia în 1982 de o echipă de medici australieni și britanici ca fiind cauza principală a dezvoltării ulcerului gastric și duodenal. Descoperirea H. pylori ca agent cauzator al bolii ulceroase a revoluționat puterea de înțelegere a tratamentului medical. Terapia anti H. pylori a diminuat foarte mult recidivele, iar eradicarea acestei bacterii grăbește vindecarea și reduce riscul de recurență sau hemoragii la pacienții cu ulcer gastric sau duodenal.

Infecția cu Helicobacter pylori apare, de regulă, în copilărie și deseori rămâne neobservată. Datorită capacității sale de a neutraliza aciditatea sucului gastric, microbul Helicobacter pylori are proprietatea de a supraviețui în stomacul omului un timp îndelungat, parazitând în timp mucoasa, pe care o distruge treptat. Infecția provoacă inițial gastrită și mici eroziuni pe mucoasa stomacului și a duodenului, apoi aceste eroziuni provoacă fie gastrită cronică, fie distrugerea profundă a pereților stomacului, ceea ce numim a fi ulcer. Dacă nu este depistată și tratată corespunzător, helicobacterioza se poate dezvolta atât de mult încât să dea nu doar gastrită atrofică sau ulcer, ci și să provoace cancer de stomac.

Există însă și alte cauze ce pot favoriza și provoca ulcerul gastric. Un loc important îl ocupă **hiperaciditatea gastrică**, care poate avea la bază fie o cauză genetică, fie un stil de viață defectuos (stres, fumat, nutriție inadecvată). Trăim într-o eră a consumului exagerat de medicamente, până la abuz chiar, și nu este de mirare că o altă cauză a ulcerului este adesea abuzul pe termen lung de tratament cu antiinflamatoare nesteroidiene, cum ar fi ibuprofenul și aspirina. (http://consumer.healthday.com/encyclopedia/digestive-health-14/digestion-health-news-200/aspirin-ibuprofen-and-intestinal-disorders-644754.html). **Apariția ulcerului pe fondul utilizării îndelungate a medicamentelor** specificate mai sus nu este cauzată de iritația directă a pereților stomacului, ci pentru că, ajungând în sânge, aceste medicamente blochează mecanismele biochimice care protejează mucoasa gastrică de acțiunea agresivă a acidului din sucul gastric.

Sindromul Zollinger - Ellison (gastrinomul) este, de asemenea, o boală rară care determina organismul să producă acid gastric în exces ce poate duce la îmbolnăvirea de ulcer.

Dacă dorim să prevenim ulcerul este important să avem în vedere o serie de factori de risc care favorizează apariția acestei afecțiuni printre care se numără: fumatul, consumul excesiv de alcool, consumul de medicamente cu steroizi (cei folosiți în tratamentul de astm), hipercalcemia, antecedente în familie și chiar depășirea vârstei de 50 ani.

Simptome

Dacă avem **senzații de arsură sau de mâncinare** în partea superioară sau în partea stânga a abdomenului, **dureri abdominale acute** la câteva ore după masă sau chiar în timpul somnului, atunci putem suspecta că acestea sunt dureri de stomac, ce fac parte din simptomatologia ulcerului. Alte simptome frecvente sunt greața, voma, **senzația de sațietate precoce, balonarea și disconfortul** în partea superioară a abdomenului după servirea mesei. Uneori, durerea cauzată de ulcer este surdă și irizată și putem crede că este în zona spatelui.

Există tendința de a nu lua primele semne ale bolii în serios și de a le cataloga că pe simple dureri de stomac, însă în lipsa unei diagnosticări corecte și a unor măsuri ferme și scheme de tratament, în timp afecțiunea se va agrava. Ulcerul se va extinde și vor interveni simptome foarte grave precum senzația permanentă și acută de arsură, vărsăturile cu sânge, scaunul de culoarea maro închis și cu sânge, paloarea, slăbiciunea, leșinul și scăderea bruscă și inexplicabilă în greutate. Acestea simptome pot fi semne ale complicațiilor extrem de periculoase, precum hemoragia sau ulcerul perforat și este necesar consultul medical de urgență. Dacă boala este depistată în timp util, chiar și după apariția acestor simptome foarte grave, ea poate fi încă tratată și vindecată. Medicul specialist construiește schema tratamentului ulcerului, individual, pentru fiecare pacient, în funcție de cauza bolii și de starea pacientului.

Terapiile ScienceMed

Cercetările de ultimă oră au evidențiat că **prima dată apare dezechilibrul energetic**, care duce apoi la dezechilibru celular, pentru ca abia la final problemele să se reflecte la nivel organic și, practic, să se declanșeze boala. Prin urmare, infecția nu s-ar putea produce dacă la nivel energetic ar exista un echilibru. Medicina cuantică, parte a Medicinei integrate, detectează dezechilibrul la nivel energetic, iar electrosomatografia interstițială pe cel la nivel celular, astfel încât putem interveni eficient pentrurestabilirea echilibrului și recăpătarea stării de sănătate chiar înainte de declanșarea bolii în plan fizic. Remediile homeopate, gemoterapia, fitoterapia și terapia florală Bach, administrate într-un tratament complet și personalizat pentru fiecare pacient în parte, pot reface dezechilibrele de la nivelul energetic sau celular înainte ca ele să se propage la nivel fizic.

Primul lucru pe care medicina integrată îl face este creșterea capacității organismului de protecție și vindecare și refacerea forței vitale a organismului. Practic, putem preveni îmbolnăvirea prin acțiune la nivel energetic, mental, emoțional și fizic. În cazul în care ați așteptat, totuși, prea mult pentru a putea preveni, iar boala e deja instalată, metodele de tratament ale Medicinei Integrate ScienceMed acționează refăcând matricea informațională a organismului, stimulând formarea naturală de celule stem și stimulând procesele de refacere ale structurilor celulare îmbătrânite și/sau bolnave.

ScienceMed
Știința în Armonie cu Natura

Bio-Active MC,
produs japonez de excepţie!

Studiu de caz

Domn, 75 ani, cancer al limfei.

A făcut chimioterapie însă la primele doze s-a simţit foarte rău, astfel încât tratamentul a trebuit să fie întrerupt. Familia a decis să îi administreze câte 2, apoi 3 pliculeţe de **Bio Active MC**/zi şi, după 14 zile, analizele au confirmat că poate reîncepe chimioterapia. Tratamentul chimioterapic a fost suportat de organism, pacientul a reuşit să mănânce, să se odihnească şi să nu piardă în greutate pe parcursul şedinţelor.

În acest moment a terminat chimioterapia şi continuă să ia 2 pliculeţe de **Bio Active MC**/zi, pentru încă 30 zile.

În scopul prevenţiei reapariţiei cancerului, specialiştii români şi japonezi recomandă persoanelor care au trecut prin aceste probleme de sănătate, să facă 2 cure x 30 zile/an cu 2 pliculeţe **Bio Active MC** /zi.

Statistică realizată cu ajutorul feed-back-urilor consumatorilor: **83%** dintre pacienţi au văzut îmbunătăţiri majore în primele 10 zile de administrare (stări de rău ameliorate, ameliorarea durerilor, coordonate fizice îmbunătăţite), **12%** au observat o uşoară ameliorare a stării generale, iar **5%** nu au reuşit să consume produsul deoarece organismul l-a respins pe moment, urmând ca după o pauză de 6 luni să-l reîncerce (acest lucru se poate întâmpla pe fondul unor tratamente invazive care fac să nu mai tolerăm anumite alimente, deşi nu avem alergie la ele). Pentru a afla dacă Bio Active MC este potrivit pentru dumneavoastră, în acord cu tratamentul primit de la medic, contactaţi distribuitorii autorizaţi, menţionaţi pe site-ul **www.ejtrading.eu** sau telefonic.

De ce Bio-Active MC?

- Deoarece sănătatea este mai bună decât toate şi meriţi să ai parte de ea!
- Deoarece conţine 100% extract din ciuperca Agaricus Blazei Murill, denumită „Ciuperca lui Dumnezeu", cunoscută pentru acţiunea anti-tumorală puternică.
- Deoarece ciuperca este cultivată în mediu natural, nu în seră, fără îngrăşăminte chimice.
- Deoarece **Bio Active MC** îţi oferă garanţia calităţii japoneze, prin mărcile primite de la asociaţii de Medicină Alternativă şi Complementară din Japonia.
- Deoarece îl achiziţionezi din farmacie sau plafar, cu indicaţii de administrare personalizate.
- Deoarece vezi minime îmbunătăţiri ale stării de sănătate în 10-12 ZILE!
- Deoarece sănătatea este mai bună decat toate şi meriţi să ai parte de ea!
- Conţine 120 de elemente necesare organismului (minerale, aminoacizi, oligoelemente) şi este uşor de înghiţit şi uşor de asimilat!

Notă: Bio Active MC este un supliment alimentar şi nu înlocuieşte tratamentul recomandat de medic sau un regim alimentar variat. Rezultatele diferă în funcţie de organismul fiecărei persoane, dar este întru totul natural şi ajută la buna funcţionare a organismului. De asemenea, prin bogatul conţinut de Beta-D-Glucan, luptă cu celulele canceroase. Vă recomandăm să îl achiziţionaţi din punctele autorizate de pe site-ul nostru, pentru a beneficia de sfat autorizat de administrare.

Daniela Cismaru Inescu
SC Euro Japan Trading,
Mobil: 0723.93.30.17
E-mail: office@ejtrading.eu •
Web: www.ejtrading.eu

Afa STEM

Formulă naturală de revitalizare a organismului!

Alga AFA este un "super food" şi se numără printre alimentele naturale cele mai bogate în nutrienţi de pe Pământ. Alga AFA originală şi organică există într-un singur loc în lume, unde ea creşte în cantităţi suficiente şi are proprietăţi terapeutice optime: lacul Klamath din Oregon, SUA. Alga AFA nu a putut fi cultivată cu succes nicăieri altundeva, nici măcar după decenii de cercetări.

Alga AFA - Celule STEM

Celulele STEM au un potenţial enorm în terapiile medicale, fiind o sursă viabilă de înlocuire a celulelor afectate, pentru tratarea bolilor şi reducerea mortalităţii. Celulele STEM sunt celule nediferenţiate cu o **extraordinară capacitate de automultiplicare**, care se pot transforma într-o diversitate de celule diferenţiate – celule nervoase, epiteliale, hepatice etc. – şi pot regenera orice tip de ţesut şi organ din corp. Pentru o bună funcţionare a organismului, corpul nostru are nevoie de circa 1 milion de celule noi pe secundă!

Evoluţia numărului de Celule STEM în urma administrării Algei AFA comparativ cu administrarea placebo.

Alga AFA stimulează producţia de Celule STEM

Alga AFA este cel mai puternic stimulator vegetal de Celule STEM. Pigmenţii albaştri şi verzi din compoziţia sa stimulează producţia de Celule STEM din măduva spinării, în timp ce polizaharidele din Alga AFA stimulează migrarea lor acolo unde este nevoie pentru regenerarea organismului.

Descoperirea Celulelor STEM a deschis noi orizonturi oamenilor de ştiinţă. Un studiu de referinţă s-a realizat pe un grup de voluntari cu vârste cuprinse între 20 şi 65 de ani, cărora li s-a administrat fie câte 1 g de extract de Alga AFA, fie placebo. După administrarea Algei AFA, voluntarii au rămas în repaus două ore, timp în care li s-au recoltat probe de sânge la 30, 60 şi 120 de minute. Rezultatele au fost uimitoare! La o oră după consumul Algei AFA, s-a constatat o **creştere semnificativă a numărului de Celule STEM** CD34+. Conform analizelor de laborator, s-a ajuns la o creştere medie de 25% a acestora!

Studiu: Christian Drapeau, MSc. Triple-Blind Randomized Placebo-Controlled Study of the Effect of Stem Enhance on Bone Marrow Stem Cell Mobilization, Stem Tech Health Science INC. 2005-2007.

Compoziţie Alga AFA

Compoziţie complexă şi completă
Alga AFA

Datorită compoziţiei complete şi complexe, Alga AFA hrăneşte organismul în întregime la nivel celular şi este **absorbită de organism în proporţie de 97% (faţă de vitaminele sintetice, care se absorb doar între 5 şi 25%).**

- **Complexul de vitamine B în Alga AFA:** B1, B2, B3, B5, B5, B8, B9, B12 (într-o concentraţie mare), vitaminele C, E, F, K - deficitul prelungit de vitamine poate duce la boli, unele chiar foarte grave şi potenţial fatale. Un studiu italian, realizat cu Alga AFA pe subiecţi vegani a demonstrat capacitatea mare de absorbţie a vitaminei B12.

  Studiu: Baroni L et all, Effect of a Klamath algae product ("AFA-B12") on blood levels of vitamin B12 and homocysteine in vegan subjects: a pilot study. Int J Vitam Nutr Res. 2009 Mar;79(2)

Alga AFA Organică

Biodisponibilitate mare PÂNĂ LA **97%**

- **Mineralele din Alga AFA:** calciu, fier, magneziu, fosfor, potasiu, sodiu sunt prezente în formă organică şi sunt legate de aminoacizi care le cresc foarte mult biodisponibilitatea , respectiv gradul de asimilare în organism. Mineralele esenţiale sunt necesare pentru funcţionarea normală a organismului şi pentru menţinerea homeostaziei.
- **Oligoelementele din Alga AFA:** bor, clor, crom, cobalt, cupru, staniu, fluor, germaniu, iod, mangan, molibden, nichel, seleniu, siliciu, titan, vanadiu, zinc - sunt necesare cantităţi mici pentru necesităţile vitale ale organismului.

Afa STEM este adjuvant în:

- tratamente invazive
- boală canceroasă
- leucemie
- deficienţe imunitare
- refacere rapidă după traumatisme
- intervenţii chirurgicale
- radioterapie
- chimioterapie
- Alzheimer
- Parkinson
- hepatita A, B, şi C
- anemie

Aflaţi mai multe informaţii despre produsele din gama **Celule STEM** de la Herbagetica la adresa www.herbagetica.ro sau la telefon 0372.918.888.

HERBAGETICA®

puterea extractelor

Extracte Standardizate

Extracte produse în Europa

Alga AFA
Celule STEM

Originală
Organică
Din lacul Klamath, SUA

Regenerarea celulară a organismului!

- Cel mai puternic stimulator vegetal de Celule STEM
- Puternic detoxifiant și antioxidant
- Reduce depresia și efectele negative ale stresului

Alga AFA
celuleSTEM
Alga AFA

0372.918.888 | herbagetica.ro

EROMAX UNIVERSAL

Supliment alimentar

Descriere:: Zincul contribuie la: menţinerea fertilităţii şi reproducerii normale; menţinerea concentraţiilor normale de testosteron din sânge; funcţionarea normală a sistemului imunitar; protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ; procesul de diviziune celulară; sinteza normală a ADN. Polenul este bogat în fitoestrogeni şi este o sursă naturală de aminoacizi, vitamine, minerale şi antioxidanţi. Panax ginseng (Ginseng) sprijină activitatea normală a sistemului nervos şi contribuie la diminuarea unui mare număr de factori nefavorabili. Tribulus terrestris (Colţii-babei) şi Onopordonium acanthium (Scai-magaresc) sprijină activitatea sexuală şi funcţiile sistemului reproductiv, ajuta la creşterea libidoului. Astragallus glycyphyllos (Unghia-găii) sprijină spermatogeneza normală. Hypericum perforatum (Sunătoarea) şi Valeriana officinalis (Valeriană, Odolean) îmbunătăţesc funcţiile sistemului nervos şi bună dispoziţie, creând condiţii adecvate pentru activitatea sexuală. Ginkgo biloba (Ginkgo) şi Zingiber officinalis (Ghimbir) îmbunătăţesc aportul de sânge către organele sexuale şi contribuie la circulaţia normală a sângelui în zona pelviană. Viola tricoloris (Trei-fraţi-pătaţi) contribuie la funcţionarea normală a activităţii hormonale. Verbena officinalis (Verbina) ajută la desfăşurarea normală a funcţiilor sistemului reproductiv feminin şi contribuie la atingerea sensibilităţii sexuale maxime.

Efecte:

- Susţine activitatea sexuală masculină
- Contribuie la bună circulaţie a sângelui în zona pelviană
- Optimizează performanţele sexuale
- Contribuie la menţinerea echilibrului hormonal
- Contribuie la menţinerea concentraţiilor normale de testosteron din sânge şi la funcţionarea normalăa sistemului imunitar

Instrucţiuni de utilizare: Numai pentru adulţi. 1-2 capsule/zi, cu 2 ore înainte de actul sexual, în timpul sau după masă, cu o cantitate suficientă de apă.Suplimentele alimentare nu înlocuiesc o dietă variată şi echilibrată şi un stil de viaţă sănătos. A nu se lasă la îndemână şi la vederea copiilor mici. A nu se depăşi doza recomandată pentru consumul zilnic.

Contraindicaţii: Contraindicat copiilor şi femeilor însărcinate sau care alăptează, precum şi în caz de afecţiuni grave de natură hepatică, renală, cardiacă, neurologica sau psihică. Contrindicat persoanelor alergice la produsele apicole sau la oricare alt ingredient al produsului. INTERZIS SPORTIVILOR!

Pachetul conţine: 40 de capsule x 425mg

Importator: SC Proderma Int Srl
Str Cauzasi, nr 33 bis, ap 1, sector 3, Bucuresti
Tel: 0745366906/0748152522
mail: office@proderma-eu.com
www. proderma-eu.com

Distribuitor: SC Green Power Distribution SRL
Str. Principală Nr 444, Frumusani, Jud. Calarasi
Tel: 0342 220 185
mail: office@greenpowerdistrib.ro
www.greenpowerdistrib.ro

GINKGO-CO

Supliment alimentar

Formula cu vitamine, minerale şi complex vegetal

Descriere: Ascorbatul de calciu (Vitamina C alcalină), spre deosebire de vitamina C standard, prezintă avantaje majore: neutralizează aciditatea din fluidele organismului (sânge, plasmă, salivă, lichid interstiţial); nu irită stomacul (nici măcar la doze mari); menţine nivelul normal al pH-ului (7,5-7,6). Calciul reţine vitamina C mai mult în celule, amplificând astfel durata şi eficienţa acţiunii acesteia.

Efecte:

- funcţionarea normală a sistemului imunitar (Vitamina C, Vitamina A - ca beta-caroten, Vitamina B6,Seleniu, Zinc, betaina)
- funcţionarea normală a sistemului nervos (C, B6)
- menţinerea sănătăţii psihice (C, B6)
- funcţia cognitivă normală (Zn)
- protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ (C, Se, Zn, Ginkgo biloba)
- reducerea oboselii şi extenuării (C, B6)
- funcţionarea normală a ficatului (betaina)
- eliminarea produşilor de metabolism din organism (betaina)
- susţinerea microcirculaţiei sanguine la nivel ceregral şi periferic (Ginkgo biloba)
- susţinerea funcţiilor cognitive (Ginkgo biloba)

Instrucţiuni de folosire: 1-2 capsule/zi, în timpul sau după masă, cu o cantitate suficientă de apă.

Contraindicaţii: Contraindicat copiilor mici şi femeilor însărcinate sau care alăptează, precum şi persoanelor alergice la oricare dintre ingredientele produsului.

Pachetul conţine: 30 de capsule x 425 mg

Ingrediente active	*Cânt./cps*	*%VNR**
Vitamina C	150 mg	187,5
Vitamina B6	10 mg	714
Beta-caroten	3,5 mg	**
Clorhidrat de betaina	90 mg	**
Zinc	8 mg	80
Seleniu	80 mcg	145
Extract de Ginkgo biloba	40 mg	**

Ingrediente: L-ascorbat de calciu, capsula: gelatină, clorhidrat de betaina, citrat de zinc, extract hidroalcoolic din frunze de Ginkgo biloba, standardizat la 24% ginkgoflavone şi 6% terpene lactonice; complex de beta-caroten, clorhidrat de piridoxina, stabilizatori: stearat de magneziu şi dioxid de siliciu, agenţi de încărcare: maltodextrina şi celuloză microcristalină, selenometionina.

*Valoare Nutriţională de Referinţă cf. Regulament 1169/2011;**doza zilnică nu a fost determinată

Importator: SC Proderma Int Srl
Str Cauzasi, nr 33 bis, ap 1, sector 3, Bucuresti
Tel: 0745366906/0748152522
mail: office@proderma-eu.com
www. proderma-eu.com

Distribuitor: SC Green Power Distribution SRL
Str. Principală Nr 444, Frumusani, Jud. Calarasi
Tel: 0342 220 185
mail: office@greenpowerdistrib.ro
www.greenpowerdistrib.ro

Picioarele grele - disconfortul verii

Senzația de greutate din picioare și de durere surdă, neplăcută, cu sau fără amorțeli, la nivelul degetelor sau a întregului picior, devine o obișnuință la multe doamne care depășesc 40 de ani. Poate să însoțească prezența unor vene 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
Asociația Română
de Gemoterapie și
Homeopatie

Senzația de picioare grele apare odată cu o mărire vizibilă de volum a gambelor, cu o îngroșare a gleznelor sau genunchilor, dar poate apare și în absența acestei staze limfatice semnificative. Mai frecvent apare în situațiile în care există o încetinire a circulației, atât venoase cât și limfatice a membrelor inferioare, în multiple situații: afectări ale ficatului, tulburări metabolice (creșterea colesterolului sau trigliceridelor din sânge), hiperglicemie 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 vieții, reprezintă condiția esențială pentru menținerea unei stări generale de bine.

Gemoterapicele pot fi de ajutor pentru tratamentul simptomelor odată apărute.

Principalul gemoterapic 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 sângelui și insuficienței venoase.

O asociere eficientă în staza limfatică a membrelor inferioare, însoțită de dureri și senzație de „picioare grele“ este cea cu Extractul din muguri de Scoruș, 2 ml în apă, seara, timp de 3-4 luni.

Dacă senzația de „picioare grele“ este însoțită 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 venoși, fiind indicat în special în congestii venoase, mai ales la nivelul membrelor inferioare și în stări de stază hemoroidală. 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 dimineața, Extract din scoarță de Lămâi la prânz și Extract din muguri de Scoruș seara, zilnic, timp de 2-3 luni (sau în paralel cu tratamenul estro-progestativ).

Puteți apela și la preparatul gemoterapic complex Polygemma 6 – varice, hemoroizi, eficient, așa cum se observă și din denumire, atât în cazul varicelor, cât și al hemoroizilor.

PlantExtrakt®

natura sănătății tale

ÎMBUNĂTĂȚIREA CIRCULAȚIEI VENOASE ȘI LIMFATICE VARA

- **EXTRACT DIN MUGURI DE CASTAN COMESTIBIL** - 2 ml dimineața
- **EXTRACT DIN MUGURI DE SCORUȘ** - 2 ml la prânz
- **EXTRACT DIN MUGURI DE CASTAN SĂLBATIC** - 2 ml după amiaza

- Asociere care susține circulația limfatică și reîntoarcerea venoasă
- Efect decongestionant și tonifiant al pereților vasculari
- Reducerea stării de disconfort pe perioada administrării și posibilitatea unei ameliorări evidente după o cură de 2-3 luni

www.plantextrakt.ro

Tratamentul cu probiotice - o necesitate a vremurilor moderne

Este dovedit faptul că atât pielea cât şi sistemul gastro-intestinal au rol semnificativ în asigurarea contactului între organismul nostru şi factorii externi. Intestinul nu este responsabil doar de digestia alimentelor, el îndeplineşte o mulţime de alte funcţii: hormonale, motorii, nervoase şi imune. Unele dintre aceste funcţii sunt responsabile de instituirea unei bariere eficiente împotriva agresiunilor externe. Criptele şi vilozităţile creează o suprafaţă mare (>400m^2), care constituie cea mai importantă interfaţă a organismului uman cu mediul exterior.

Funcţia de apărare a organismului se bazează pe cele 3 linii de apărare:

1. Microflora intestinală
2. Mucoasa intestinală
3. Sistemul imun al intestinului = sistemul GALT (gut ssociated limphoidtisssue - ţesut limfoid asociat tubului digestiv)

Intestinul poate fi deci considerat cel mai mare organ limfoid al organismului. El este un organ complex care joacă un rol important în apărarea organismului. Nefuncţionalitatea uneia sau a mai mult de 3 componente poate conduce la apariţia diverselor patologii. Sistemul digestiv este colonizat de bacterii, chiar la scurt timp după naştere şi cunoaşte modificări pe măsură ce înaintăm în vârstă.

Atunci când tranzitul intestinal prezintă unele tulburări în funcţionare, apare riscul de a dezvolta anumite boli digestive sau fluctuaţii în greutate.

O floră bacteriană echilibrată măreşte capacitatea organismului de a preveni infecţiile şi totodată minimizează efectele secundare corelate cu administrarea de antibiotice. Principalele procese prin care aceasta contribuie la întărirea sistemului de apărare sunt: distrugerea toxinelor nocive organismului, procesul de digestie, absorbţia nutrienţilor vitali, sintetizarea vitaminelor şi crearea unui pH optim al colonului prin asimilarea calciului şi a vitaminei D. Toate acestea protejează sistemul nostru imunitar, creând un scut împotriva posibilelor bacteri dăunătoare.

Dieta zilnică şi obiceiurile alimentare reprezintă factori importanţi în asigurarea imunităţii organismului, deoarece tractul digestiv este responsabil de funcţiile de asimiliare şi procesare a vitaminelor şi mineralelor necesare organismului. Sunt factori care pot influenţa negativ nivelul bacteriilor la nivelul intestinului: terapia cu antibiotice, tratamentul cu anticoncepţionale, anumite boli ale aparatului digestiv sau chiar stresul.

Probioticele sunt organisme vii care, atunci când sunt ingerate în cantităţi adecvate, exercită un beneficiu gazdei prin creşterea populaţiei microbiene intestinale şi inhibarea patogenilor.

Probioticele, aceste microorganisme vii care activează la nivelul intestinului unde intră în compoziţia florei intestinale, au rol în împiedicarea dezvoltării microorganismelor patogene care pot cauza infecţii. Mai mult, cresc răspunsul imunologic al intestinului, întărind capacitatea organismului de a ne apăra.

În concluzie, probioticele ajută la refacerea echilibrului florei intestinale şi prin urmare sustin:

- corecta funcţionare a aparatului digestiv;
- refacerea şi creşterea capacităţii de aparare impotriva micro-organismelor patogene;
- ameliorarea tulburărilor digestive cum ar fi constipaţie, balonare, indigestie;
- îmbunătăţirea absorbţiei nutrienţilor la nivel intestinal susţinerea digestiei;
- stimularea producerii de vitamine şi alte substanţe benefice pentru organism, cum ar fi vitamina B şi K;
- susţine prevenirea şi ameliorarea simptomele bolilor inflamatorii intestinale;
- prevenirea alergiilor alimentare.

Pentru stimularea dezvoltării selective a probioticelor din colon, intervin prebioticele, acestea ajutând la adeziunea probioticelor la epiteliul intestinal.

Prebioticele sunt definite ca produse alimentare nedigerabile, dar fermentabile, care afectează organismul prin stimularea selectivă a creşterii unei specii sau a unui număr limitat de bacterii din colon.

Prebioticele sunt substanţe care favorizează dezvoltarea bacteriilor benefice, în special (dar nu exclusiv) Lactobacillus şi Bifidobacterium.

Prebiotice cele mai frecvent utilizate sunt polizaharide, oligozahari desidizaharide. Această combinaţie de probiotice cu prebioticele formează simbioticele: Bacteriile prebiotice, ajungând în intestin, creează condiţii favorabile pentru înmulţirea probioticelor. O astfel de simbioză are efect pozitiv asupra organismului, îmbunătăţind starea de sănătate.

În foarte multe cazuri administarea lor devine extrem de importantă la copii, în special când acestea trebuie asociate tratamentului cu antibiotice, care poate favoriza dezechilibre severe la nivelul florei intestinale a micilor pacienţi. Ei sunt supuşi riscului de a face diaree, secundar administrării tratamentului cu un antibiotic.

Lactoflora reprezintă un produs inovator, care combină atât probioticul cât şi prebioticul într-un preparat cu gust plăcut, uşor de administrat.

Lactoflora este disponibilă în două variante, una pentru adulţi şi una special concepută pentru copii.

Lactoflora este supliment alimentar simbiotic, cu probiotice şi prebiotice, îmbogăţite cu vitamine, care reface flora intestinală a copiilor şi stimulează sistemul imunitar, protejându-l de agenţi patogeni.

Lactoflora este un produs inovator pe piaţă, datorită formulei sale brevetate, echilibrată şi realizată în conformitate cu noile concepte în nutriţie. Este recomandat pentru copii de la vârsta de 6 luni, până la 14 ani.

Lactoflora protecţie intestinală pentru adulţi este supliment alimentar cu probiotice şi prebiotice îmbogăţite cu vitamine, o simbioză care restabileşte şi menţine flora intestinală, dar şi stimulează sistemul imunitar, protejându-l de agenţi patogeni.

Protecție intestinală de ultimă generație

Lactoflora

protector intestinal

pentru ADULȚI și COPII

pentru COPII
aromă de căpșune

pentru ADULȚI

- Restabilește și menține flora intestinală după:
  - ✓ Episoade diareice
  - ✓ Tratamente cu antibiotice
- Supliment alimentar cu probiotice și prebiotice **SIMBIOTIC**
- Nu conține lactoză, gluten, și alergeni. **Fără zahăr!**

STADA

www.lactoflora.ro

www.facebook.com/lactoflora

Purificarea organismului
în sezonul cald cu remedii ayurvedice

Vara, cu abundența de fructe și legume, este anotimpul cel mai potrivit pentru o detoxifiere completă a organismului.

Alimentația preponderent vegetală, pe bază de legume și fructe, mișcarea, starea de bine specifică sezonului estival sunt în avantajul celor care vor sa elimine toxinele din organism.

În primul rând este indicat și necesar să facem cât mai multă mișcare în aer liber: plimbări prin parcuri și păduri, pe jos sau cu bicicleta, reprize de jogging, etc, toate acestea ajutându-ne să ne punem în mișcare mușchii și sângele. Permite, de asemenea, o mai bună oxigenare a plămânilor și o intensificare a proceselor de ardere a impurităților acumulate în exces de corp.

Apoi, pentru îndepărtarea acestor impurități este important să ne hidratăm cat mai bine urmărind să consumăm zilnic minim 2 litri de apă plată sau de izvor, ori macerate din plante cu virtuți purificatoare.

Pentru purificarea corpului și în special a sângelui putem folosi remedii pe baza de plante medicinale cum ar fi suplimentul alimentar ayurvedic **MARGUSA**, 100% natural, marca AYURMED. Acest supliment contine două dintre cele mai cunoscute plante medicinale pentru efectele lor purificatoare și antioxidante: *Melia azadirachta și Glycyrrhiza glabra*. Această combinație asigură produsului un puternic efect detoxifiant asupra ficatului, efect depurativ și antiinflamator asupra sângelui, curăță tenul de diferite erupții și ameliorează eficient durerile articulare. **MARGUSA** tonifică și energizează organismul și contribuie la stimularea sistemului imunitar. Acest supliment se administrează atât copiilor, cât și adulților în doze de 1-2 comprimate de 2-3 ori pe zi înainte cu 30 de minute de masă, contribuind la o mai bună purificare a sângelui, a ficatului și a pielii, cu efect antiinflamator, imunostimulator și regenerator.

Tot în vederea purificării corpului este important să combatem tulburările tranzitului intestinal, în special constipația. Pentru acestea putem folosi cu succes remediul ayurvedic **TRIFYLA**, marca AYURMED. Acest supliment protejează sistemul digestiv, menține echilibrul florei bacteriene intestinale, reglează tranzitul intestinal, ajutând la evacuarea intestinului gros și implicit la eliminarea toxinelor. Aceste efecte remarcabile se datorează plantelor prezente în compoziția acestui supliment, și anume fructele de *Amalaki (Emlica offcinalis), Haritaki (Terminalia chebula) și Bibhitaki (Terminalia belerica)*. Amestecul acestor trei fructe are, de asemenea, o puternică acțiune antioxidantă, preventiv și curativ antitumorală, antifebrilă, antiinflamatoare, antibacteriană și antivirală. **TRIFYLA** se poate administra cu succes atât copiilor, cât și adulților în doze de 1-2 comprimate de 2-3 ori pe zi, înainte de masă cu 30 de minute.

Un alt element important pentru purificare este introducerea în alimentația zilnică a cât mai multe crudități, reprezentate de fructe, zarzavaturi și verdețuri de sezon, legume, toate consumate ca atare sau sub formă de sucuri și salate. Aceaste categorii de alimente trebuie, să capete o pondere din ce în ce mai mare în meniul nostru zilnic.

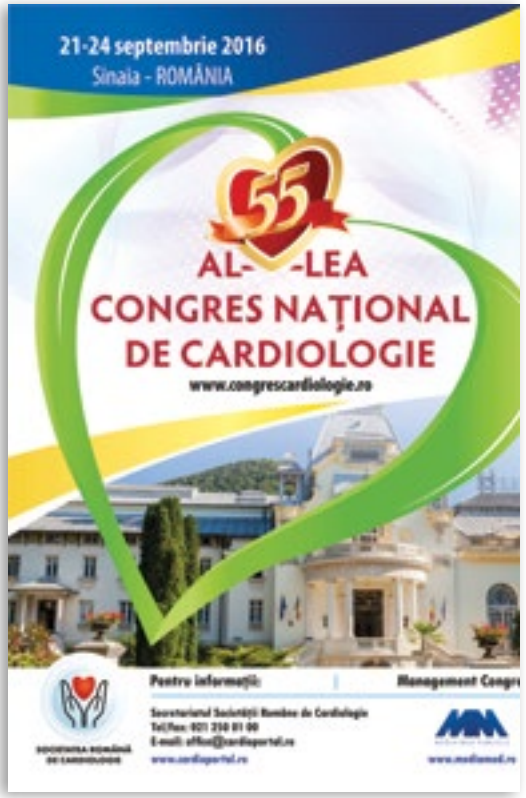
În cazul în care am început vara cu câteva kilograme în plus care ne dezavantajează putem utiliza cu succes suplimentul ayurvedic **SLEMOL**, marca AYURMED. Acesta temperează pofta de mâncare exagerată și bulimia nervoasă, împiedică formarea grăsimilor din glucide, scade nivelul colesterolului sangvin, intensifică procesele de ardere, contribuind la combaterea obezității și complicațiilor ei. **SLEMOL** se administrează 1-2 comprimate de 2-3 ori pe zi cu 30 de minute înainte de masă.

Urmărind să aplicați toate aceste indicații vă creați condițiile optime pentru a avea o VARĂ MINUNATĂ!
Remedii ayurvedice 100% naturale pot fi gasite pe **www.ayurmed.ro**

Al 4-lea Congres
al Societății Române
de Hipertensiune
Hipertensiunea
arterială:
Interferențe și conexiuni
Arterial
Hypertension:
Interferences and connexions
15th -17th
Septembrie
September
2016
Cityone Plaza
București
PENTRU MAI MULTE INFORMAȚII
DESPRE EVENIMENT VĂ RUGĂM SĂ ACCESAȚI:
www.societate-hipertensiune.ro

2-3 SEPTEMBRIE 2016
CENTRUL NAȚIONAL
TINERIMEA ROMÂNA
BUCUREȘTI
ACTUALITĂȚI ÎN
GASTROENTEROLOGIE
EDIȚIA A II-A
MONITORIZAREA BOLILOR
DIGESTIVE: DE LA CLINICĂ
LA COMUNITATE

CONFERINȚA NAȚIONALĂ
DE ORTOPEDIE
ȘI TRAUMATOLOGIE
BĂILE FELIX | ORADEA
28-30 SEPTEMBRIE 2016


21-24 septembrie 2016
Sinaia - ROMÂNIA
55
AL- -LEA
CONGRES NAȚIONAL
DE CARDIOLOGIE
www.congrescardiologie.ro
Pentru informații:
Management Congr

SOCIETATEA ROMÂNĂ DE
REABILITARE MEDICALĂ
Al 39-lea
Congres Național Anual
de Reabilitare Medicală
cu participare internațională
Motto:
"De la tradiții la modernitate
și de la vorbe la fapte"
www.srrm.ro
28 septembrie - 1 octombrie 2016
Hotel Ramada, Sibiu

Care sunt riscurile asociate expunerii la soare și cum ne putem proteja de efectele nocive ale acestuia?

Odată cu începutul verii, cu toții ne dorim să petrecem mai mult timp la soare. Dar, soarele nu doar că favorizează îmbătrânirea pielii dar poate constitui, de asemenea, un factor de risc pentru sănătate.

Cancerul de piele a devenit cel mai frecvent tip de cancer la om. O treime din totalitatea acestora sunt cutanate iar 96% dintre acestea sunt cancere non-melanom.

Sunt două categorii mari de cancere care apar la nivelul pielii: **melanomul malign și cancerul de piele non-melanom** (carcinonul bazocelular și carcinomul spinocelular).

Melanomul malign reprezintă un cancer de piele format din înmulțirea dezorganizată a celulelor care produc pigment în piele (melanocitele care produc melanina).

Acest tip de cancer are o evoluție rapidă atât la nivelul pielii cât și sistemică (metastazare). Din acest motiv este recomandată urmărirea aluniţelor. Semnele pe care trebuie sa le observăm (ABCDE-ul melanomului) sunt: asimetria, marginile neregulate, culoarea, diametrul și evoluția.

Keratoza actinică (AK) reprezintă cea mai frecventă **leziune cutanată precanceroasă** cu potențial de transformare în carcinom spinocelular (SCC), dar și în carcinom bazocelular (BCC).

Keratozele actinice sunt cauzate de expunerea frecventă și/sau intensă la radiații UV (datorită profesiei, a unui hobby sau la solar), pe parcursul mai multor ani și apar de obicei pe zonele expuse la soare(față, umeri, antebraţ).

De asemenea, keratozele actinice (AK) pot să apară mai frecvent la persoanele cu fototip I sau II (piele deschisă la culoare), cele care au antecedente personale de cancer de piele non-melanom sau la cele care au un sitem imunitar slăbit: beneficiarii unui transplant de organe sau pacienții imunodeprimați (persoanele care urmează un tratament pentru bolile autoimune, cum ar fi: lupusul eritematos sistemic, poliartrita reumatoidă și boala Crohn).

Carcinomul bazocelular este cea mai comună formă de cancer la nivel mondial și poate fi localizat la nivelul gâtului, urechilor, a pieptului sau a feței. Acesta nu metastazează (nu afectează alte organe la distanță) decât în cazuri foarte rare.

Principalele cauze ale carcinomului bazocelular sunt: expunerea excesivă la radiațiile ultraviolete precum și predispoziția genetică.

Carcinomul spinocelular este un alt tip frecvent de cancer de piele care apare ca urmare a expunerii îndelungate la soare. Spre deosebire de carcinomul bazocelular, carcinomul spinocelular poate metastaza în ganglionii limfatici și în organele interne. Deși cancerul spinocelular evoluează lent, se recomandă consultarea cât mai rapidă a medicului dermatolog, astfel crescând șansele de vindecare completă.

Incidența cancerului de piele s-a dublat în ultimii 10 ani ca urmare a expunerii prelungite la soare și alte surse de radiații UV.

Ce măsuri de protecție sunt recomandate pentru a ne proteja împotriva radiațiilor UV?

Purtați **îmbrăcăminte cu** țesătură densă, inclusiv cămăși cu mânecă lungă și pantaloni, ochelari de soare cu protecție UV și o **pălărie cu boruri largi**.

Planificați activitățile în aer liber pentru a **evita expunerea la radiațiile UV între orele10 AM și 4 PM**, atunci când radiațiile UV sunt cele mai puternice.

Cabinele de bronzat cresc riscul de aparitie a cancerului de piele și ar trebui să fie evitate.

Efectuați **auto-examinarea pielii și consultați un medic dermatolog** în mod regulat. Solicitați un tratament precoce dacă observați în timpul examinării o formațiune nouă, asimetrică, o schimbare a culorii sau o creștere a dimensiunii acesteia.

Aplicați produse de protecție solară zi de zi, pe tot parcursul anului. Aplicarea acestora ar trebui să se facă dimineața înainte de a părăsi casa.

Bibliografie:

1. www.cancereledepiele.ro/
2. www.canceruldepiele.ro/
3. www.srd.ro/index.php/informatii-medicale/ghiduri-terapeutice
4. www.skincancer.org/ro-RO
5. www.nhs.uk/conditions/cancer-of-the-skin/pages/introduction.aspx

PRESTO GEL

Formula inovatoare
împotriva Hemoroizilor și Fisurilor anale

- Elimină instant durerea
- Oprește sângerarea
- Recomandat și femeilor gravide

PM INNOVATION LABORATORIES

Disponibil în farmacii

www.prestogel.ro

PRESTO GEL

Rezultatul a peste 35 de ani de cercetare clinică

Acum aliatul tău în lupta cu Boala Hemoroidală

Disponibil în farmacii

www.prestogel.ro