

Ochi sănătoși? Atenție la semne!

Pag. S2

Soarele, inamicul kilogramelor în plus

Pag. S3

Pag. S7

Când detoxifierea devine obligatorie

Ghidul pacientului român

SUPLIMENT SĂNĂTATE

Jurnalul
cotidian național



Provocări



Ministrul Sănătății, Sorina Pinte, e hotărâtă să rezolve problemele din sistem. Săptămâna trecută, ministrul a început demersurile pentru a rezolva problema imunoglobulinei și a avut o primă întâlnire cu producătorii,

urmând să declanșeze mecanismul de protecție civilă.

„Probabil că vor încerca un șantaj, să

creas- Până la nu sunt partener urmează să demareze și o campanie de conștientizare pentru vaccinare. „Am cerut, pentru a putea demonstra anumite lucruri, studii comparate de la anumite ambasade. Nu doar pe vaccin. Pe transplant, pe rezidențiat. Poate știu mai bine decât noi, experiența lor ne va folosi”, a mai precizat noul ministru.

că prețurile. Dacă este legal, putem face orice. urmă, vom rezolva lucrurile. Sincopele acestea normale. Consider că nu suntem tratați ca un egal”, a declarat Sorina Pinte. Ministerul Sănătății



**Dusmanii
din
farfurie**

■ Mâncarea noastră cea de toate zilele ne poate ucide lent, spun specialiștii ■ Multe dintre bolile „moderne” sunt din cauza alimentației, motiv pentru care medicii ne sfătuiesc să fim mult mai atenți la ce consumăm ■ „Jurnalul” vă spune ce trebuie să mâncați pentru a rămâne sănătoși

Pag. S6

Marile riscuri și complicații ale diabetului



Pag. S5



Riscuri și remedii

■ Televizorul, calculatorul și gadgeturile sunt tot atâtea pericole pentru sănătatea ochilor, mai ales dacă sunt folosite timp îndelungat. La fel și expunerea excesivă a ochilor la soare. Purtați ochelari de soare cu protecție împotriva razelor UVA și UVB. Expunerea îndelungată la raze UV poate avea efecte dezastruoase pentru ochi și reprezintă un factor de risc în apariția cataractei.

■ Alimentația sănătoasă este foarte importantă pentru longevitatea vederii. Spanacul, varza, prazul, avocado, pișciile, morcovii și afinele sunt recomandate. De asemenea, peștele, mai ales tonul, macroul și sardinele, surse excelente de grăsimi Omega-3.

■ Somnul sănătos asigură o viață mai lungă a vederii. Lipsa de somn și oboseala pot duce la sensibilități ale ochilor, care ulterior se pot transforma în afecțiuni.

■ Fumatul și alcoolul afectează vederea. Riscul apariției afecțiunilor oculare este mai ridicat la fumători. Consumul de alcool afectează funcționarea ficatului, reducând nivelul antioxidantilor care ajută la protejerea ochilor de diferite afecțiuni.

■ Ochii sănătoși au nevoie în permanență de hidratare. Cearcănele, iritațiile sau roșeața pe pleoape și sub ochi sunt semne ale deshidratării.

Cum ne îngrijim sănătatea ochilor

■ Ce trebuie să știm despre longevitatea vederii ■ Semne ale viitoarelor afecțiuni



Longevitatea vederii poate fi asigurată, atunci când se ține cont de pericolele care amenință ochii. Sunt recomandate vizitele periodice la medic, pentru control, și trebuie să se respecte câteva reguli de bază, pentru a avea ochi sănătoși cât mai mult timp. Pentru a preveni afecțiunile oftalmologice, se recomandă pauze la fiecare 30 de minute, pentru orice activitate care solicită vederea, precum și câteva măsuri simple de protecție.

Unul dintre cele mai simple gesturi, frecarea ochilor, este și cea mai nerecomandată soluție. Specialiștii recomandă exerciții, pe cât de simple, pe atât de benefice pentru sănătatea ochilor, precum închiderea și deschiderea repetată a pleoapelor, privirea degetului în mișcare lină de la stânga la dreapta și invers sau concentrarea privirii pe un obiect care se apropie și se îndepărtează ușor. Ochii uscați trebuie să fie în permanență hidratați, dar

nu se recomandă folosirea lacrimilor artificiale sau a altor substanțe fără a se cere mai întâi sfatul medicului, în urma unui control la cabinet. „Sunt recomandate produsele fără conservanți, pentru că și picăturile pentru ochi pot avea E-uri. La fel ca în cazul produselor alimentare sau a cremelor pentru îngrijirea tenului, cele mai recomandate

produse sunt cele cât mai naturale. Cei care vor să înceapă un astfel de tratament ar trebui să ceară părerea unui medic, nu să

cumpere orice produs care îi este recomandat de prieteni sau despre care citește pe internet”, explică Elena Neacșu, oftalmolog.

Remediile naturiste sunt binevenite pentru relaxarea ochilor, mai ales după vârsta de 30 de ani, nu doar pentru femei, ci și pentru bărbați. Feliile de castravete, aplicate deasupra ochilor, reprezintă cea mai eficientă soluție pentru relaxarea ochilor, foarte importantă pentru menținerea sănătății vederii, pe termen lung. În special, seara, după o zi obositoare și după expunerea ochilor la toate provocările, de la cititul în monitor, până la praf și noxe, o bună igienă, masajul pentru stimularea microcirculației din zona ochilor și o simplă aplicare a feliilor de castravete pe pleoape au efect miraculos. (Diana Scarlat)

Nu doar aspectul fizic – cearcănele sau roșeața – se evită prin îngrijirea atentă a ochilor, ci mai ales afecțiunile ulterioare care sunt anunțate prin aceste semne.

Pericole

Ochelarii și lentilele de contact reprezintă un factor de risc pentru îmbolnăvirea ochilor, dacă nu se ține cont de sfatul medicului. Produsele vândute fără garanție, prin diverse promoții, care nu sunt recomandate de un medic autorizat, pot distruge vederea în timp record și în mod iremediabil. Pentru ochelari este foarte important controlul la un cabinet de oftalmologie, calitatea lentilelor, dar și

distanța dintre acestea, pentru a nu face mai mult rău decât bine. „Sunt foarte multe firme-fantomă, mobile, care merg din primărie-n primărie și fac mai mult rău, pentru că fac ochelari foarte greșiți. Aparatul dioptron nu trebuie să fie mutat dintr-un loc în altul, pentru că de fiecare dată trebuie recalibrat. În cabinet se ia tensiunea oculară, se face un control riguros, astfel încât soluția este dată corect pentru fiecare pacient”, explică oftalmologul Emanuel Negreanu (Optica Negreanu).

■ Afecțiuni grave cauzate de excesul de sport ■ Când trebuie să vă opriți

Mișcarea e benefică, dar fără exces

Ca orice exces, și sportul poate deveni nociv, atunci când nu se ține cont de limite și de sfatul medicului. Se recomandă mișcarea, pentru a ne menține sănătoși, sportul e benefic și în prevenirea sau tratarea unor afecțiuni grave, precum diabetul sau bolile neurologice, însă poate să ne facă foarte mult rău atunci când exagerăm.

Puțini știu că excesul de mișcare poate cauza afecțiuni ale inimii sau chiar o boală rară, precum cefaleea cluster, care necesită tratament riguros pentru a reveni la starea de echilibru a organismului. Antrenamentul în exces poate fi o reală problemă, chiar pentru sportivi de performanță.

Se poate vorbi despre exces atunci când antrenamentele durează multe ore și este nevoie de o perioadă prelungită de recuperare. Medicii sportivilor recomandă o balanță între efortul extrem și perioada de relaxare, chiar dacă cei care fac performanță au tendința să creadă că mai multe exerciții și efortul suplimentar sunt întot-

deauna mai bune. Printre primele semne ale unor posibile afecțiuni ulterioare se numără oboseala prelungită, pentru remedierea căreia se recomandă reducerea intensității antrenamentului, la fiecare a treia sau a patra zi, pentru sportivi de performanță, dar același lucru li se recomandă și celor care se îndreaptă către antrenamentele la sala de fitness, atunci când antrenorii nu sunt experimentați și recomandă excesul de mișcare. Dacă nu se asigură un echilibru al organismului, următoarele simptome sunt stări de tensiune, iritare, scăderea apetitului, somn neliniștit, scăderea apetitului sexual, scăderea performanțelor.

STUDIU

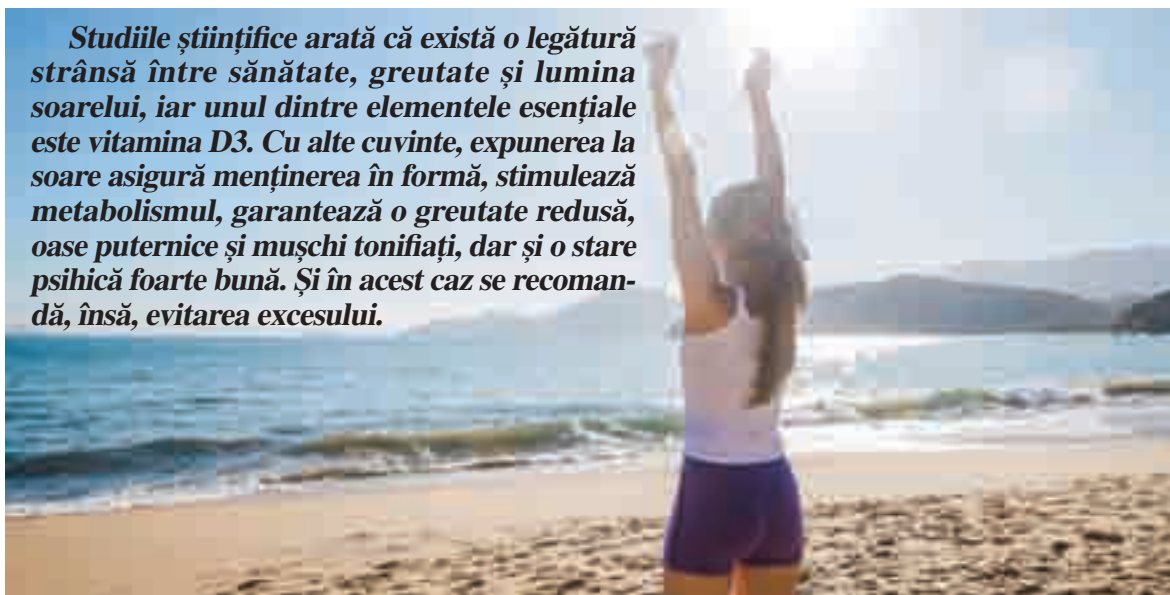
Mayo Clinic Procedează a publicat recent un studiu care arată că exercițiile fizice efectuate zilnic, timp de o oră, pot fi extrem de benefice pentru viață și sănătate, contribuind la reducerea unor afecțiuni cronice, în timp ce depășirea acestui interval ar putea dauna grav sănătății inimii. Dacă nu se ține cont de echilibrul organismului, atunci când facem sport, se poate ajunge și la situații grave:

instalarea depresiei, ciclu menstrual neregulat la femei, dereglări semnificative ale somnului, dureri musculare prelungite, care pentru performeri duc în final la diminuarea vizibilă a performanțelor sportive, nu doar la probleme în viața personală. În general, bărbații sunt mai predispuși excesului, dar în pericol sunt și femeile care cred că pot slăbi rapid dacă merg dintr-o dată la sală și fac efort în exces.



Instructorii de fitness ar trebui înlocuiți, atunci când recomandă mișcare în exces, mai ales pentru persoanele care nu sunt obișnuite să facă sport, supraponderale și care deja au probleme de sănătate

Studiile științifice arată că există o legătură strânsă între sănătate, greutate și lumina soarelui, iar unul dintre elementele esențiale este vitamina D3. Cu alte cuvinte, expunerea la soare asigură menținerea în formă, stimulează metabolismul, garantează o greutate redusă, oase puternice și mușchi tonificați, dar și o stare psihică foarte bună. Și în acest caz se recomandă, însă, evitarea excesului.



■ Lumina dimineții, mai bună decât în restul zilei ■ Cura de 15 min./zi

Soarele ne influențează greutatea

Cercetătorul american Phyllis Zee, profesor la Universitatea Northwestern, și dr. Kathryn Reid, de la Școala de Medicină Northwestern Feinberg, au finalizat recent un studiu care demonstrează că expunerea corpului la soarele dimineții, timp de cel puțin 15 minute pe zi, influențează scăderea indicelui de masă corporală. La concluzii similare au ajuns și alți cercetători care au studiat efectele luminii și căldurii solare asupra organismului uman. Phyllis Zee recomandă expunerea corpului la

razele dimineții, în special în intervalul orar 8.00-12.00. „Este suficient să petrecem între 20 și 30 de minute în lumina dimineții, pentru a scădea în greutate. Razele soarelui asigură un indice al masei corporale mai aproape de pragul ideal, care ne asigură un nivel de sănătate optim”, menționează autorul studiului, în concluzii. Studiul a fost realizat pe un eșantion de 26 bărbați și 28 femei, timp de o săptămână, în condiții de viață normale, iar pentru a evalua rezultatele expunerii la soare

s-au folosit dispozitive de monitorizare, plasate pe încheietura mâinii.

Efecte negative ale lipsei luminii

Coautorul studiului, dr. Kathryn Reid arată că persoanele care s-au expus la lumina soarelui la primele ore ale dimineții au avut un indice de masă corporală mai mic, iar cei care s-au expus mai târziu, în timpul zilei, la lumina soarelui, aveau un indice al masei corporale mai mare. Influența luminii de dimineață asupra greutății corpului a fost înregistrată independent de nivelul de activitate la care participă individul, de aportul de calorii, timpul de somn, vârstă și anotimp. Pe de altă parte, cercetătorii de la Universitatea Alberta, din Canada, au observat un efect negativ al reducerii timpului de expunere la lumina și căldura soarelui: celulele organismului înmagazinează mai multe grăsimi pe perioada iernii, ceea ce explică și creșterea în greutate, în anotimpul rece. De asemenea, un efect nociv al absenței expunerii la soare este accentuarea carenței de vitamina D, în special D3, efectele fiind grave atât pe termen scurt - depresie și creșterea în greutate -, cât și pe termen mediu și lung, până la afecțiuni grave, precum instalarea osteoporozei.

Multe persoane nu beneficiază de suficientă lumină naturală matinală, din cauza stilului de viață. Cercetătorii le recomandă angajatorilor să le asigure cât mai multe ore de expunere la soare angajaților, pentru a menține o forță de muncă sănătoasă, deci eficientă, pe termen lung.

publicitate

Canticer PLUS – tratamentul cheie în CANCER ȘI ALTE BOLI GRAVE!

Canticer Plus este cel mai nou tratament din Medicina Tradițională Chineză 100% natural folosit cu succes de chinezi pentru cancer în stadiile avansate la stomac, ficat, sân, pancreas, rinichi, colon, ovar, uter, piele, esofag, faringe, trahee, bronhii, plămâni, fără efecte secundare sau interacțiuni cu alte tratamente.

Canticer Plus are efect maxim față de alte tratamente similare pentru că este realizat prin cea mai avansată tehnologie a momentului, de aceea se poate administra în cancer cu metastaze dar și alte boli grave ca Ciroză cu ascită, SIDA, Diabet, Psoriazis, Lupus.

Canticer Plus pe lângă efectele remarcabile pe care le are împotriva cancerului ajută și la reducerea stresului și depresiei bolnavului, inhibă dezvoltarea

virusilor și bacteriilor, crește pofta de mâncare a bolnavului, crește energia, poate dizolva grăsimile din ficat, contribuie la reglarea tensiunii arteriale, poate reduce durerile în cancer. Producătorul recomandă administrarea **Canticer Plus** și persoanelor care au infecții rezistente la antibiotice cum sunt Pseudomonas, Stafilococ Auriu Clostridium și Salmonela!



Ce spun persoanele care iau Canticer Plus



**Super ofertă
2+1 GRATIS!**

**Comandă acum telefonic
pe 2 luni și a treia
o primești gratis.**

0735.390.878

Cancerul este o boală grea și când afli de ea încerci orice... Eu am încercat multe tratamente până am ajuns la **Canticer Plus**, însă nu am cuvinte să mulțumesc celor ce l-au adus în viața mea. Mi-a redat viața și speranța. Am 6 luni de când îl iau, tumorile aproape că nu mai sunt nici la umărul drept și nici la umărul stâng. Medicul este uluit de rezultat! Încercați **Canticer Plus** și nu veți regreta!

G. Grigore - Cancer osos

Tatăl meu a fost trimis acasă de medici fiindcă spuneau că nu mai au ce să îi facă și în disperare de cauză am în-

cercat și acest tratament. După doar 3 săptămâni, mulțumim Lui Dumnezeu, au început să se vadă efectele tratamentului. Tatăl meu a început să se ridice din pat, să mănânce. Acum are 5 luni de când ia **Canticer Plus**. Analizele sunt spre bine până și medicii au rămas uimiți de efectele **Canticer Plus**! Mulțumim că ne-ați redat speranța!

L. Alina-tatăl suferind de cancer pulmonar cu metastaze

După 4 luni cu **Canticer Plus** la tomograf tumora dispăruse. Este o minune, recomand din toată inima!

D. Cornelia - Tumoră col uterin 3 cm



Medicii din întreaga lume recomandă prevenirea afecțiunilor și în special a cancerului mamar, atât prin acțiuni directe ale fiecărei persoane – viață sănătoasă, cu alimentație adecvată și mișcare –, precum și controale periodice. Depistarea timpurie a cancerului la sân este primul pas către oprirea evoluției bolii. În plus, lumea medicală vine cu vești bune, după ce s-au descoperit mai multe metode de luptă împotriva cancerului, în ultimii ani.

Cancerul de sân este cel mai frecvent tip de cancer în rândul femeilor, la nivel mondial, conform Organizației Mondiale a Sănătății. Statisticile arată că una din șase femei este diagnosticată cu cancer de sân în România, iar două din trei cazuri sunt depistate în stadii avansate ale bolii când, din păcate, este prea târziu. Depistat în stadii

Metode revoluționare, cu rezultate excepționale ■ Speranțe pentru milioane de oameni

Noi descoperiri pentru tratarea cancerului la sân



Noile tratamente care tratează cancerul sunt personalizate. Pe lângă chimioterapia potențată de insulină, se adaugă hipertermia, oxigenul hiperbaric și dieta ketogenică, împreună îmbunătățind rezultatele tratamentului

incipiente, cancerul are șanse de vindecare în proporție de 95%. Recent s-a descoperit o nouă metodă de tratare a maladiei, care le dă speranțe multor pacienți și mai ales

multor femei care suferă de cancer la sân. Substanța miraculoasă care a revoluționat medicina este insulina. Metoda de potențare a chimioterapiei cu insulină s-a aplicat în ultimii

Prin această metodă se diminuează semnificativ dozele în care sunt administrate medicamentele chimioterapice, iar tratamentul vizează selectiv celulele canceroase, astfel încât afectează un număr mic de celule normale.

Prof. dr. Bülent Berkarda

șapte ani în Turcia, în cadrul unor tratamente experimentale în urma cărora au fost tratați peste 15.000 de pacienți din întreaga lume, cu o rată de succes de 80%. Rezultatele au fost prezentate în cadrul conferinței „Tratamente inovatoare în cancer”, care a avut loc de curând la Istanbul, la sfârșitul anului trecut. „Chimioterapia potențată de insulină este metoda care transformă vulnerabilitatea celulelor canceroase într-o metodă eficientă de tratament. La începutul fiecărei cure de tratament se scade valoarea glicemiei prin injectare de insulină – fapt care face ca aceste celule canceroase să capteze cu poftă substanțele chimioterapice injectate ulterior”, arată prof. dr. Bülent Berkarda, profesor și medic oncolog, fondator al Centrului Oncologic Chemo Thermia, Istanbul. (D.S.)

1.676.633 de cazuri noi de cancer mamar sunt diagnosticate în lume, în fiecare an, iar peste 520.000 de femei mor din cauza acestei boli. La fiecare minut, o femeie moare din cauza cancerului mamar.

publicitate

Clinica Gibril Medical - confort, discreție și competență

Prin dezvoltarea tehnică, medicina a câștigat enorm în acuratețe. Diagnosticul se pune mai ușor, este mai exact, tratamentele sunt mult mai eficiente. Prin standardizarea de tip industrial s-a câștigat enorm în eficiență. Dar, în același timp, medicina și-a pierdut sufletul. Medicul trebuie să se întoarcă la implicarea în fiecare caz.

Pacientul este astăzi „procesat”. Obiectivul nu mai este neapărat vindecarea lui, privirea lui ca un tot, în care corpul și psihicul se reunesc, ci rezolvarea unui element statistic. Problemele personale, o capacitate mai redusă de a dialoga sau presiunea timpului fac uneori dificilă transmiterea informațiilor esențiale către pacient. Aici este locul în care medicul cu har trebuie să intervină. „O consultație nu poate fi completă



La Gibril Medical lucrăm cu respect, atenție, grijă pentru fiecare pacient și profesionalism! Vă așteptăm cu drag pentru ca împreună cu medicii noștri competenți să vă stătuim și să găsim împreună calea cea mai bună pentru sănătatea dumneavoastră!

în 15 minute. O consultație nu poate asigura confortul pacientului, dacă permanent stăm cu ghilotina timpului și dacă, periodic, pacientul următor bagă capul pe ușă, sugerând că a sosit momentul său. Acest lucru încercăm să îl corectăm noi la Clinica Gibril Medical. Medicii noștri oferă consultație completă într-un mediu confortabil și prietenos. Noi stăm de vorbă cu pacientul, fără a fi constrânși de timp, îl ascultăm cu atenție, îi analizăm dosarul medical, pentru a putea urmări o evoluție, pentru a putea modula un tratament. De aceea ne rugăm pacienții să aibă la ei toate rezultatele, analizele, externările mai vechi”, explică dr. Luminița Alexandrescu.

Relația dintre medic și pacient este una privilegiată. Sau așa ar trebui să fie. Pacientul are nevoie



Doctorii Luminița și Cosmin Alexandrescu, cu peste 20 de ani de practică medicală de specialitate

în primul rând de încredere, atunci când lasă pe un străin să intre în cercul lui de siguranță personală, să ia decizii pentru el, pentru sănătatea lui, să aibă dreptul să-i taie corpul, în timp ce este inconștient. „Unii pacienți, atunci când se confruntă cu o problemă de sănătate mai serioasă, cu un diagnostic grav, simt nevoia să mai ceară o părere. Nu neapărat că nu au încredere în primul medic care i-a consultat, ci mai ales pentru o confirmare a diagnosticului și a căii de urmat. Echipa medicală a clinicii noastre este formată din medici primari de specialitate și profesori universitari

Consultația medicală cuprinde, pe lângă investigațiile efective, și sfaturi de nutriție, prevenție, îndrumare medicală. Clinica Gibril Medical adună, prin medicii de diverse specialități, peste 100 de ani de experiență medicală pusă la dispoziția celor care îi trec pragul. Clinica noastră este situată în sectorul I, str. Constantin Daniel nr. 21 (la intersecția cu str. Căderea Bastiliei), tel: 021/3137907, email: programari@gibril-medical.ro, web: www.gibril-medical.ro.

doctori pentru a vă putea oferi un diagnostic amplu și complet, consiliere personalizată și toate explicațiile necesare pentru înțelegerea stării dumneavoastră de sănătate”, explică dr. Cosmin Alexandrescu, medic primar de Senologie imagistică, Ecografie Generală, Ecografie Vasculară Doppler.

■ Diabeticii sunt cei mai predispuși la accidente vasculare cerebrale ■ Se recomandă eliminarea stresului, prin sport și relaxare

Marile riscuri și complicații ale diabetului

Diabeticii au o situație specială din punct de vedere neurologic. Stresul declanșează, apoi agravează diabetul și toate celelalte complicații cauzate de această boală. Pericolul de accident vascular cerebral este mult mai mare pentru un diabetic, iar neurologii recomandă mult sport și relaxare, atât pentru prevenirea afecțiunii, cât și pentru tratare, după declanșare. În România sunt înregistrați peste 800.000 de diabetici, numărul cazurilor fiind în creștere cu peste 20.000 de la un an la altul. Stresul este factorul declanșator al bolii și al agravării ei rapide.

DIANA SCARLAT

În urma monitorizării a sute de pacienți, în ultimii 15 ani, specialiștii în neurologie care au studiat evoluția persoanelor ce suferă și de diabet au ajuns la concluzia că aceștia au așa-numitul sindrom metabolic, în care sunt incluse și hipertensiunea, obezitatea și alți factori care, printre altele, afectează și inima. Evoluția bolii poate produce o combinație de insuficiență cardiacă, tulburare de circulație periferică, tulburare a micilor vase care hrănesc pielea și, ca urmare, o tulburare în structura pielii. Diabetul crește și riscul de accident vascular cerebral (AVC), unul

dintre cele mai mari pericole pentru omul contemporan, mereu obosit, stresat și care alege un stil de viață nesănătos. Preocupările neurologilor români sunt tot mai concentrate pe cercetarea științifică de top, pentru reducerea riscurilor de AVC.

Stilul de viață, ca remediu natural

Un diabetic trebuie să știe că poate evita complicațiile, în special pe cele neurologice, dacă își alocă mult timp pentru activități în aer liber, relaxante, care să elimine stresul. Trebuie să stea mult la aer și să facă lucrurile care-i plac, spun specialiștii în neurologie. „Riscul de a se scleroza vasele de sânge este de cel puțin trei ori mai mare la

diabetici decât la celelalte persoane. Depinde și de structura genetică a fiecăruia, însă nu a aflat încă nimeni în ce constă aceasta. Diabetul produce o ateroscleroză prematură. Vasele unui

diabetic se deteriorează mult mai repede, din multiple motive, legate de tulburările metabolice pe care le produce boala. Fumatul este cel mai



puternic factor de risc pentru ateroscleroză. Ar trebui să evite stresul la locul de muncă, dar ar putea face activitate sportivă susținută, de lungă durată – jogging, înot, badminton, tenis, nu exerciții de forță, pe termen scurt”, explică neurologul german de origine română, Dana Boering.

4 Vasele unui diabetic se deteriorează mult mai repede, din multiple motive, legate de tulburările metabolice pe care le produce boala.

Dana Boering, neurolog german de origine română

publicitate

Diabetul nu-ți dă pace? Ia ceva mai eficace! Tratamentul SANOGLUCID RAPID!

Produs în România pentru bolnavii de Diabet!

Diabetul este o boală severă, de aceea este important să ținem glicemia sub control pentru a ne feri de complicații ca polineuropatia, miopatia, retinopatia, neuropatia diabetică foarte periculoase și dificil de tratat. Prin formula sa naturală fără metale grele, fără substanțe chimice toxice, Sanogluclid Rapid contribuie la metabolismul normal al glucozei și ajută la echilibrul normal al zaharurilor din sânge, astfel scade și riscul de complicații date de diabet.



Cheia eficienței cu tratamentul Sanogluclid Rapid o reprezintă îmbinarea științei cu natura în cea mai puternică formulă pentru Diabet din România, mai jos câteva din ingredientele tratamentului naturist autorizat Sanogluclid Rapid.

Ginsengul alb

Administrarea de ginseng a dus la scăderea cu 20% a nivelului glucozei din sânge la testul de hiperglicemie provocată.

Gymnema

Crește secreția de insulină, ajută celulele să folosească glucoza, inhibă absorbția glucozei în intestine, reduce pofta de dulce și dependența de dulciuri, reduce nivelul seric al colesterolului și trigliceridelor.

Ganoderma

Are în compoziție 154 de tipuri de antioxidanți, poate să reducă valorile glicemiei și reglează pofta de mâncare.

Castravetele Amar

Insulina vegetală scade nivelul glicemic, îmbunătățește nivelul de zahăr din sânge, stimulează producția de insulină. Conține 2 compuși cu activitate asemănătoare insulinei; acțiunile puternice hipoglicemizante, scade nivelul de glucoză din sânge, 17 aminoacizi care se reglasează și în insulină.

Dudul

Efecte antidiabetice și ține glicemia sub control, de un real ajutor în diabet, zaharat, neuropatie diabetică, polineuropatia, miopatia, retinopatia, gastrite hiperacide, ulcer gastric și duodenal, boli de ficat, enterite acute, afecțiuni pulmonare, tuse, gripă răcoasă, angină.

Aceste ingrediente dar și altele la fel de puternice se găsesc în tratamentul naturist Sanogluclid Rapid, care este produs la noi pentru a vi oferi un maxim de siguranță și calitate, la un preț convenabil cu efecte rapide!

Promite a fi un tratament eficient, fără efecte secundare cunoscute, fără interacțiuni cu alte tratamente, se poate administra în orice stadiu al bolii chiar și în caz de Diabet insulino-dependent.

Sanogluclid Rapid acționează rapid cum și numele o spune, dar este recomandat, pentru început, o cură de minimum trei luni de tratament! Sanogluclid Rapid este un aliat de rădește în diabet, neuropatie diabetică, polineuropatia, miopatia, retinopatie, gastrite hiperacide, ulcer gastric și duodenal, boli de ficat, enterite acute, afecțiuni pulmonare multumită formulei puternice dar mai ales naturale.

Mărturiile celor care iau SANOGLUCID RAPID

Am luat Sanogluclid Rapid pentru suferința mea care are diabet tip II. După 2 săptămâni de tratament glicemia s-a scăzut de la 160 la 140. Acum se simte mult mai bine, nu e mai este frumoz tot timpul ca înainte. Recomand cu încredere!

Rodica P., 59 ani, Vaslui - Sotul cu Diabet de tip II

Mă simt încreștat, iar de 3 luni Sanogluclid Rapid cîmă declar foarte multumit, cea mai bună glicemie am înregistrat și o am din a doua zi, 140, înainte aveam 180. Analiza mi-a arătat foarte bine, tensiunea este și ea bună. După ce am înregistrat tot ce era pe pielea, Sanogluclid Rapid mi-a redat încrederea, pentru mine este cel mai bun!

Valentin D., 64 ani, București - Diabet de tip II

Cumpăr Sanogluclid Rapid de jumătate de an. De când îl iau, acord produs mi sînt mai în putere, mi s-a îmbunătățit și circulația, nu mai am dureri de articulații. Înainte aveam glicemia între 140-160, iar acum, după tratament, este de aproximativ 100-110, am redus și nivelul de insulină de la 60-80 unități pe zi la 25-30 de unități. Înainte nu credeam în tratamente naturale însă Sanogluclid Rapid mi-a redat glicemia în bine, fiindcă este eficient!

Marcel P., 72 ani, Cluj Napoca - Diabet de tip I

COMANDAȚI ACUM SUPER OFERTA 2+1 GRATIS!

Sunați și comandați acum la telefon 0733 834 795 sau pe www.sanogluclid.ro

În București cumpărați SANOGLUCID RAPID și de la FARMACIILE CU PREȚURI MICI.



Bomba din suplimentele alimentare

La polul opus față de alimentele bio se află Organismele Modificate Genetic (OMG), plante sau animale al căror ADN a fost modificat. Aceste produse au fost supuse unor teste pe termen scurt, pentru a se determina efectele asupra oamenilor și mediului înconjurător, dar testele făcute până în prezent nu sunt relevante pentru stabilirea cu exactitate a efectelor nocive ale acestora.

Substanțele chimice, hormonii de creștere și antibioticele sunt folosite în exces în unele ferme, atât pentru plante, cât și pentru animale, iar consumul acestora poate provoca boli grave, alergii, intoleranță la gluten sau lactoză și alte afecțiuni.

Multe substanțe nocive au fost descoperite, în urma controalelor, în produsele fals etichetate ca „tradiționale”, care nu corespund standardelor UE pentru certificare BIO, Eco sau Organic.

Produsele organice de origine animală, precum carnea roșie, carnea de pasăre, ouăle și produsele lactate, provin de la animale care au fost hrănite 100% cu produse furajere ecologice, cărora nu le-au fost administrate antibiotice sau hormoni de creștere și care au acces la aer liber.

Alimentele „organice” pot fi: 100% organice (complet ecologice sau făcute din ingrediente organice); organice (cel puțin 95% organice); „realizat cu ingrediente organice” (conține cel puțin 70% ingrediente organice).

Pentru ca un producător să aibă dreptul să cultive produse eco, bio, organice el trebuie practic să detoxifieze pământul/mediul de creștere timp de cel puțin doi ani. Fermele sunt atent monitorizate, verificate periodic și certificate.

Pericolele din alimentație influențează sănătatea

■ Riscuri la care ne supunem ■ Cum putem evita îmbolnăvirea.

Lumea medicală trage un semnal de alarmă în legătură cu faptul că multe dintre afecțiuni sau chiar bolile grave pot fi provocate de alimentație. Cu semnul întrebării încă, pe seama substanțelor chimice din alimente, dar și a Organismelor Modificate Genetic sunt puse astăzi mai multe afecțiuni, malformațiile congenitale, bolile degenerative și chiar cancerul. Problemele sunt cauzate și de hormonii de creștere, mai ales atunci când sunt folosiți în exces. Iar antibioticele din alimente scad eficiența tratamentelor.

DIANA SCARLAT

Pentru a înlătura pericolele din alimentație, putem alege alimente produse ecologic, dar trebuie să cunoaștem semnificația specificațiilor de pe etichetă. Pentru a ne asigura că facem alegerea corectă, trebuie să înțelegem în primul rând ce înseamnă „organic”. Bio, Eco și Organic înseamnă același lucru, dife-



Și produsele bio ar trebui alese cu mare grijă, certificarea fiind obligatorie

rența denumirii fiind dată de țara din UE în care sunt produse. Alimentul ecologic trebuie să respecte standardele impuse de Uniunea Europeană pentru producție și etichetare, adică

fără: pesticide, îngrășăminte sintetice sau din nămoluri de epurare, erbicide, antibiotice, bioinginerie, hormoni și radiații ionizante. Dacă produsul este etichetat ca fiind „organic”, înseamnă că a fost verificat, ferma a fost inspectată și producția a fost certificată, după ce s-a constatat că s-au respectat toate regulile impuse de standardele UE. „Natural” și „100% natural” nu înseamnă certificat ca fiind Bio, Eco sau Organic. Oricine poate pune asta pe o etichetă, fără nicio răspundere legală, chiar dacă se constată că respectivul produs conține chimicale.

Certificarea se face pentru etichetarea conform standardelor UE, iar natural poate însemna doar că planta sau animalul a crescut în natură. Produsele organice nu pot conține niciun fel de OMG. Untul bio, de exemplu, este obținut din lapte de la animalele crescute ecologic, iar în acest proces se verifică atât modul în care sunt crescute animalele - în aer liber și hrănite cu furaje ecologice.

Alimentele ecologice

- Au gust mai bun, pentru că nu suferă modificări genetice și nu sunt tratate cu diverse substanțe chimice.
- Nu slăbesc sistemul imunitar, în timp ce studiile au demonstrat că organismele modificate genetic (OMG) conduc la slăbirea imunității și, drept urmare, cresc riscul de alergii, disfuncții sexuale sau cancer.
- Nu cresc rezistența organismului la antibiotice.
- Nu conțin reziduuri de pesticide. Deși pesticidele sunt eficiente în lupta împotriva dăunătorilor, se elimină prea puțin prin spălare. Mare parte dintre acestea ajung în corpul nostru, prin ingerare.
- Au o mai mare capacitate antioxidantă. Antioxidanții stimulează imunitatea și protejează celulele de atacul radicalilor liberi, ne apără de boli și întârzie îmbătrânirea.
- Cel mai bun mod de a-i feri pe copii de boli este de a evita consumul de alimente stropite cu pesticide. Substanțele minerale artificiale ajunse în organism cresc riscul de autism și ADHD.

Ce trebuie să știm despre mâncare

O vitamină efervescentă sau un supliment alimentar luat fără a ține cont de sfatul unui

medic nu poate suplini deficitul de vitamine din organism, pe care trebuie să le luăm din alimentație. Unele pot face mai mult rău decât bine, dacă substanțele pe care le conțin nu sunt dozate optim. În urma unor studii s-a constatat că unele dintre ele au fost asociate creșterii riscului de dezvoltare a mai multor tipuri de cancer și chiar apariției pietrelor la rinichi sau a colecistului. Prof. univ. dr. Ion Schileru, de la Departamentul de Business, Științele Consu-

mătorului și Managementul Calității, ASE

București, a publicat un articol științific despre suplimentele alimentare, în care arată că folosirea acestora poate fi considerată o măsură de „avarie”, nu un substitut pentru o dietă alimentară suficientă și variată. Specialistul amintește nevoia de a consulta cu atenție recomandările nutriționale pentru diferitele categorii de vârstă, sex, activități desfășurate, condițiile de mediu etc. „Curent, noțiunile de

supliment alimentar și supliment nutritiv sunt considerate echivalente. Termenul «supliment nutritiv» are numeroase semnificații, însemnând deopotrivă produse complexe destinate sportivilor, produse pentru corectarea carențelor de vitamine și minerale, până chiar și combinații alimentare destinate copiilor (cum ar fi laptele cu cereale).

Unele dintre aceste suplimente au o arie largă de utilizare, cum este cazul multivitaminelor care sunt benefice oricărui

consumator care are o stare de sănătate dezechilibrată, afectată de solicitări pasagere ori încercată de boală.

Cu totul diferită este administrarea suplimentelor speciale, care trebuie folosite la recomandarea unui specialist”, explică prof. dr. Ion Schileru, subliniind faptul că în legătură cu orice supliment alimentar se presupune că ar putea avea anumite efecte nedorite asupra consumatorului, astfel încât este firesc să fie urmărite și cunoscute aceste efecte, mai ales cele nocive.

Experimentele arată că ființa umană este legată de schema tradițională de hrană din mediul natural.

Unii consumatori au nevoie de suplimente alimentare, în timp ce alții le aleg pe baza tendințelor generale.

Numărul celor care consumă în mod curent suplimente alimentare este din ce în ce mai mare.

■ Primăvara, organismul tău are nevoie de o detoxifiere profundă ■ Detoxifiant natural foarte eficient

Păstura de albine - Cum te ajută în detoxifierea organismului

Alimentația de astăzi este, din nefericire, un furnizor de toxine. La fel, aerul poluat, apa, alcoolul și tutunul, medicamentele și chiar produsele cosmetice îți bombardează zilnic organismul cu substanțe nocive. Toate aceste toxine sunt eliminate de către organism, însă uneori este nevoie să ajuți acest proces. Neglijarea acestui aspect al sănătății tale poate genera în timp probleme destul de grave: afecțiuni ale ficatului, ale colonului, obezitate, probleme cardiovasculare, afecțiuni respiratorii și multe altele. Detoxifierea este un proces natural de eliminare și neutralizare a toxinelor din organismul nostru, care te ajută să îți menții sănătatea și vitalitatea. De aceea, este indicat să urmezi o cură ușoară de detoxifiere de cel puțin două ori pe an, iar păstura de albine este un adjuvant eficient în detoxifierea naturală a organismului.

DIANA SCARLAT

Ce înseamnă cură de detoxifiere

Curele de detoxifiere a organismului reprezintă o metodă eficientă de prevenire a bolilor, de purificare a organismului, de creștere a nivelului de energie, de înfrumusețare sau de pierdere a kilogramelor în plus. Există mai multe metode prin care îți poți detoxifica organismul. Pe lângă o alimentație sănătoasă,



care să includă multe fructe și legume proaspete, păstura de albine reprezintă un ajutor eficient în procesul de detoxifiere naturală a organismului. De asemenea, polenul crud și mierea crudă se pot folosi cu succes în curele de detoxifiere în diverse shake-uri sau gustări. Păstura, denumită popular „Pâinea albinelor”, este tot un tip de polen, care, sub influența substanțelor adăugate de albine,



Beneficiile unei cure cu păstură:

- Ajută la detoxifierea organismului
- Protejează ficatul și tubul digestiv
- Reface flora intestinală
- Reduce colesterolul din sânge
- Previne și tratează anemiile
- Întărește sistemul imunitar.

a microorganismelor, a temperaturii și umidității ridicate din stup, suferă transformări biochimice și structurale, transformându-se astfel, după 3 luni de fermentare, în păstură. Aceasta este un adevărat superaliment care asigură organismului uman majoritatea nutrienților de care acesta are nevoie.

Pregătiri înainte de un regim de slăbit



Păstura este un bio-stimulator natural bogat în fitohormoni, polifenoli cu efect antioxidant, elemente minerale și substanțe active. Complexul de vitamine, minerale, lacto-fermenți, aminoacizi și enzime ce se găsesc în păstură fac din acest produs o importantă sursă de energie, vitalitate și bunăstare generală,

Cum se administrează păstura? Se recomandă consumul de păstură în cure de minimum 6 săptămâni, dar aceasta poate fi consumată tot timpul anului, fără restricții. Doza uzuală recomandată este: copii - 1 linguriță pe zi - 3g; adulți - 1 lingură pe zi - 5-10g.

detoxifiere rapidă organismului. Păstura de albine este recomandată în dieta de detoxifiere și mai ales dacă ai afecțiuni digestive, de la constipație cronică, enterocolite sau colite de fermentație, până la tranzit intestinal dereglat sau boli ale colonului. Aceasta este utilizată cu succes și în cadrul taberelor detox sau a programelor detox realizate în centre specializate, deoarece asigură o detoxifiere profundă, dar blândă în același timp. De asemenea, cura cu păstură este foarte benefică și înainte de a urma un regim de slăbit.



Consumul regulat de păstură sau o cură cu păstură ajută foarte mult în menținerea sănătății și prevenirea numeroaselor afecțiuni. Păstura poate fi integrată foarte ușor în alimentația zilnică, deoarece are un gust foarte plăcut, dulce-acrișor. Pentru cei care preferă un gust mai dulce, există și varianta dizolvării păsturii în miere crudă – în acest fel, acțiunea păsturii va fi potențată de proprietățile mierii.

ApiLand
apicole pentru sănătate

Beneficiază de **10% reducere** la o comandă de produse apicole pe **www.apiland.ro** în perioada **5 - 28.02.2018**.

Codul de reducere este: **JURNAL10**

*Codul de reducere se aplică în coșul de produse.



BIO



100 % produse organice

Super preț



54,90 lei

Preț inițial
69,90 lei

ULEI DE COCOS EXTRAVIRGIN 1Litr



ecologic

PL-EKO-03
Agricultură NON-UE

Peste 1000 de produse certificate ecologic (BIO) pentru tine și familia ta.

Ceaiuri
Nuci & Semințe
Musli & Cereale
Pudre & Făină
Condimente

Sucuri
Dulciuri
Fructe
Legume
Cafea

Ulei de cocos
Produse apicole
Produse fără gluten
Produse pentru diabetici
Suplimente alimentare

Vă așteptăm pe www.bioboom.ro