

Despre vitamine știați că...

Vitaminele sunt substanțe chimice considerate esențiale pentru buna funcționare a organismului uman? Ele sunt enzime care acționează drept catalizatori în timpul reacțiilor chimice din corpul nostru. Astfel, dacă o vitamină nu este prezentă în cantitate suficientă în organism, acea reacție nu poate avea loc, ducând la perturbări, uneori importante ale diferitelor reacții chimice, cu impact asupra sănătății noastre.

Majoritatea vitaminelor sunt introduse în organism, ca atare, prin alimentație și doar vitaminele K și D sunt sintetizate de acesta. Vitamina K este produsă de anumite bacterii la nivelul intestinului, iar vitamina D se sintetizează în prezența razelor solare.

Specialiștii clasifică vitaminele în două categorii: cele liposolubile sunt absorbite din tubul digestiv cu ajutorul grăsimilor și sunt depozitate la nivelul mușchilor și în țesutul adipos din organism. Acestea sunt vitaminele A, D, E și K.

Restul sunt vitamine hidrosolubile care, așa cum le spune și numele, sunt solubile în apă, ele nu rămân mult timp în organism și se elimină prin urină.

O alimentație corectă și variată asigură cu succes aportul de vitamine și minerale necesar pentru buna funcționare a organismului uman. În anumite condiții însă, dacă acest aport nu este echilibrat, el poate fi ajustat prin administrarea de suplimente care vin să completeze alături de alimente, necesarul zilnic.



În cazul vitaminelor, în special al celor liposolubile, o ingestie mai mare decât necesarul zilnic nu înseamnă că este un lucru mai bun pentru organism ci, din contră, poate fi dăunător.

Vitamina A ajută la formarea și menținerea sănătății dinților, oaselor, țesuturilor moi, mucusului și pielii.

Vitamina B₁ ajută la transformarea carbohidraților în energie. Este foarte importantă în buna funcționare a

inimii și a sistemului nervos.

Vitamina B₂ are rol important în creșterea organismului, dar și în sintetizarea celulelor roșii din sânge.

Vitamina B₃ ajută la procesarea grăsimilor din corp.

Vitamina B₅ sau “vitamina antistres” are rol în descompunerea alimentelor în organism, cu rol în furnizarea de energie, dar joacă un rol important și în producerea de hormoni și colesterol.

Vitamina B₆ și **B₁₂** ajută la formarea celulelor roșii și la buna funcționare a creierului și în metabolizarea alimentelor, în special a acizilor grași esențiali.

Vitamina B₇ are rol de protecție a pielii și părului, împiedică depunerea colesterolului la nivelul vaselor de sânge și are un rol important în descompunerea carbohidraților și proteinelor, precum și în sinteza de hormoni și colesterol.

Vitamina C este un antioxidant care promovează sănătatea dinților și mucoaselor, ajută la absorbția fierului și menținerea sănătății țesuturilor, favorizând vindecarea rănilor.

Vitamina D: sunt suficiente 10-15 minute de soare, de 3 ori pe săptămână pentru a se sintetiza, în organism, cantitatea necesară de vitamina D. Ajută la absorbția calciului pentru dezvoltarea normală și menținerea sănătății dinților și oaselor.

Vitamina E este un antioxidant ce ajută organismul să sintetizeze celulele roșii.

Vitamina K are un rol important în oprirea sângerării.

Răceala și gripa noastră cea de toate iernile. Cât este adevăr și cât este mit despre acestea? - pag. 2-3

În culisele diabetului zaharat - pag. 2

Cititorii au întrebat, “Suplimentul de sănătate” răspunde - pag. 3

Vitamina C - pag. 4

Energie. Rezistență. Concentrare
Neurergin®
NADH 12,5 mg - Coenzima E1

- Coenzima energizantă
- Ajută la susținerea energetică a persoanelor ce doresc o creștere a performanțelor fizice și intelectuale

Compania Farmaceutică AC HELCOR®
Divizia de Vitamine și Suplimente alimentare BIOSUNLINE®
Energie și Sănătate www.biosunline.ro

Fără energie la început de an?

Pentru corporatiști, dar nu numai pentru ei, întoarcerea la lucru după vacanța de sărbători reprezintă în sine un stres cauzat de sfârșitul unei perioade frumoase și liniștite în care am fost alături de familie și prieteni și în care ne-am acordat și răgazul de a citi o carte bună sau de a urmări un film. Cercetătorii au demonstrat științific existența acestui lucru și au venit cu recomandări pentru susținerea organismului astfel încât, perioada neplăcută să treacă mai ușor și organismul să se repleze.

În cazul corporatiștilor însă, problema poate fi mai profundă și se poate derula pe tot parcursul anului, sindromul de oboseală cronică este cel care își pune amprenta asupra multora dintre ei, viața stresantă, ședințele și termenele de predare a proiectelor fiind cele

în deplinătatea sănătății sale.

Apare întrebarea firească, ce e de făcut? Un răspuns simplu și la îndemână este: să furnizăm organismului exact ceea ce are nevoie, și anume energie. Mda, pare simplu, dar nu este chiar așa. Cum dereglările sunt mai subtile, ajutorul cel mai de nădejde poate fi acea enzimă care este prezentă în mod natural în toate celulele vii și care ajută, nu numai la

dezvoltarea celulară, dar mai ales la producerea de energie la nivel celular. Această enzimă se numește NADH și facilitează nenumărate reacții biochimice din organism fiind, probabil, substanța naturală cu cel mai promițător efect de susținere a energiei celulare și mentale.

Cu cât o celulă are mai mult NADH cu atât va produce mai multă energie!

Studiile au arătat că, la pacienții cu un nivel redus de energie sau cu sindrom de oboseală cronică care au primit NADH și coenzima Q10, s-a putut observa o îmbunătățire a stării generale. Important este însă să nu lăsăm să se ajungă aici. Trebuie să avem mai multă grijă de noi și de cei dragi nouă, să începem noul an plini de energie și elan.



Farmacistul îi explică unui pacient în vârstă: Domnule, aveți grijă să nu luați din medicament mai des decât o doză la patru ore!

Pacientul: Nu vă faceți nici o grijă, domnule farmacist. Iau de mult acest medicament. Îmi ia cel puțin patru ore să deschid capacul flaconului.

Răceala și gripa noastră cea de toate iernile. Cât este adevăr și cât este mit despre acestea?

Răceala (sau guturaiul cum i se mai spune) este cea mai comună boală din lume. Probabil că nu există om pe lumea asta care să nu fi fost răcit măcar o dată în viață. Ceea ce este surprinzător, pentru o epocă în care informația medicală este mai la îndemână ca oricând, răceala, așa banală cum este, e totuși în realitate extrem de puțin cunoscută: savanții încearcă să-i înțeleagă mecanismele și să descopere un tratament, iar ceea ce știu în general oamenii despre răceală este adesea eronat. Avem convingeri pe cât de bine înrădăcinate, pe atât de greșite, despre cauzele și tratamentul ei. Iată câteva dintre aceste „mituri” și datele științifice care le contrazic:

1. Răceala și gripa sunt produse de frig. Fals!

Nici una dintre ele nu este cauzată de frig, ci de agenți patogeni specifici – respectiv de către niște virusuri. Prin urmare, răceala este o boală virală. Există peste 200 de tipuri de virusuri care pot produce simptomele specifice răcelii, de cele mai multe ori fiind vorba despre virusuri dintr-o categorie numită rinovirusuri. Deseori se întâmplă să fie vorba despre o infecție cu mai multe asemenea virusuri deodată. Și în cazul gripei situația stă la fel. Există 3 tipuri de virusuri gripale – A, B și C.

2. Nu te vaccina deoarece riști să te îmbolnăvești din cauza vaccinului anti-gripal. Fals din nou!

Vaccinul antigripal este realizat dintr-un virus inactiv, prin urmare nu poate transmite infecția. Sunt însă necesare în jur de 7-14 zile după vaccinare pentru ca organismul să capete rezistență la virus, timp în care oricine se poate îmbolnăvi. Unii dintre cei care se îmbolnăvesc în această perioadă consideră că vaccinul este responsabil. În plus, unele persoane reacționează la vaccin dezvoltând simptome ușoare ce le imită pe cele ale gripei (febră, dureri musculare).

3. Dacă nu ai probleme de sănătate, nu este necesar să te vaccinezi deoarece sistemul tău imunitar te va proteja de gripă. Nimic mai fals!

O imunitate bună este un plus, dar nu și o garanție a rezistenței la virus. Vaccinul este într-adevăr recomandat, în principal, persoanelor din categoriile cu risc ridicat: adulții cu vârsta peste 50 de ani, copii cu vârsta între 6 luni și 18 ani, bolnavii cronici (cei ce suferă de astm, boli pulmonare, diabet, boli cardiovasculare, etc.), deoarece aceștia se îmbolnăvesc mai repede și pot dezvolta mult mai ușor complicații. Odată ce un organism sănătos, cu o imunitate bună, a intrat în contact cu un virus gripal, acesta poate să dezvolte boala. O atenție deosebită ar trebui să aibă persoanele sănătoase care

ar putea să transmită virusurile altor persoane, precum personalul medical sau cei care intră în contact cu copii mai mici de 6 luni. Vaccinul se face anual pentru a putea face față noilor rădăcini virale rezultate în urma mutațiilor virusurilor. Este bine de reținut și faptul că, în afară de vaccinare, sunt și alte măsuri complementare pe care le poți lua pentru a te feri de gripă, dar și de răceală. Evită contactul cu persoane bolnave, spală-te pe mâini cu apă și săpun cât poți de des și evită să îți atingi fața cu mâinile pentru a evita infectarea pe cale orală, nazală sau oculară. O imunitate bună nu reprezintă suficientă protecție nici în cazul răcelii. Deși medicii recomandă măsuri, precum îndepărtarea stresului, o alimentație adecvată etc. aceștia avertizează că, îndeplinirea tuturor condițiilor nu e o garanție a rezistenței la boală.

4. Gripa este o răceală mai serioasă. Fals, din păcate!

Cele două afecțiuni sunt frecvent confundate, o răceală serioasă fiind denumită gripă sau invers. Totuși, cele două afecțiuni sunt diferite, și nu doar două etape ale aceleiași boli. Răceala și gripa sunt cauzate de diferite virusuri, iar simptomele

gripei sunt mai severe decât cele ale răcelii. Debutul ei se face brusc, iar aceasta poate dura chiar și 2-3 săptămâni, în timp ce răceala se vindecă în aproximativ 7 zile. De remarcat

este faptul că gripa, poate fi prevenită cu ajutorul vaccinului antigripal ce vizează rădăcina gripală cea mai frecventă în sezonul respectiv, în timp ce dezvoltarea unui vaccin pentru răceală este practic imposibilă din cauza numărului mare de virusuri care o pot cauza.

5. Nu poți da răceala ori gripa la alții dacă tu te simți bine. Fals!

Studiile arată că doar 75% dintre persoanele infectate cu unul dintre virusurile ce cauzează răceala prezintă simptomele bolii. Acest lucru înseamnă că în jur de 25% dintre persoanele bolnave transmit boala, chiar dacă nu sunt conștienți de asta. Motivele pentru care infecția este asimptomatică în unele cazuri nu sunt cunoscute. Persoanele bolnave de gripă sunt sfătuite să stea acasă pentru a limita contactul cu alte persoane și a evita astfel transmiterea virusului, iar organismul să beneficieze de odihna necesară pentru a se refăce. În cazul gripei, studiile indică un procent de 20%-30% de persoane infectate dar care nu prezintă simptome.

6. Răcești dacă stai în curent, te prinde ploaia ori ieși în frig îmbrăcat subțire. Foarte fals!

Atât răceala, cât și gripa pot fi contractate doar prin expunerea la unul dintre virusurile care le cauzează.

continuarea în pagina 3



Imviral+

plus vitamina C și zinc

- **Natural**, susține sistemul imunitar în răceală și gripă
- Îmbină ingrediente clasice, cu acțiune cunoscută și verificată de suport al imunității:



În culisele diabetului zaharat

Diabetul zaharat este o boală extrem de răspândită în toată lumea. Datele statistice din țara noastră arată că peste un million și jumătate din populația țării suferă de diabet și, în fiecare an peste 60,000 persoane primesc acest diagnostic.

Diabetul este o tulburare majoră la nivelul întregului organism, fiind perturbate, atât producerea de energie la nivel celular, cât și procesul de metabolizare al tuturor categoriilor de compuși din alimentația noastră: proteine, glucide și lipide, practic întreg metabolismul este dat peste cap.

Ce se întâmplă în organism la apariția diabetului?

Celulele din organism au nevoie de glucoză pentru a funcționa. Glucoza provine din alimentație și reprezintă substratul energetic al tuturor proceselor celulare. Când pancreasul își reduce sau pierde capacitatea de a produce insulină în cantitate suficientă sau celulele corpului nu mai reacționează la insulină (așa-numita “rezistență la insulină”) permițând glucozei să pătrundă în celule, aceasta rămâne în sânge într-un nivel ridicat – hiperglicemie - cu efecte negative de la forme ușoare până la grave, cum ar fi coma hiperglicemică, iar celulele sunt lipsite de hrana lor - de glucoză.

Diabetul este o boală care nu poate fi vindecată, panelul actual de medicamente utilizate de diabetologi se adresează tulburărilor pe care această afecțiune le produce în organism: la nivelul retinei, la nivel renal, sistemului circulator ori sistemului nervos. Acidul alfa lipoic, un compus care se găsește în mod obișnuit în alimente, poate îmbunătăți rezistența la insulină, poate avea efecte favorabile în caz de afectare a neuronilor – neuropatia diabetică, poate proteja retina.

Deși cercetările pentru tratarea și vindecarea diabetului nu au avut sorți de izbândă până acum, ele nu au fost stopate, iar lupta continuă până când soluția va fi descoperită.

Răceala și gripa noastră cea de toate iernile. Cât este adevăr și cât este mit despre acestea? continuare din pag. 2

Cercetatorii au testat totuși ipoteza îmbolnăvirii cauzate de frig pentru a vedea dacă răcirea corpului poate încuraja apariția răcelii, fără a veni cu rezultate care să o confirme sau să o infirme. Se crede totuși că numărul mare de îmbolnăviri din sezonul rece poate fi explicat, mai degrabă, prin faptul că aerisirea încăperilor este mai scăzută, iar aglomerația crește, astfel încât o persoană bolnavă, într-un spațiu închis, poate infecta mult mai ușor pe alții.

7. Dacă ești răcit sau ai gripă, ia antibiotice. Fals din nou!

Cum, atât gripa, cât și răceala sunt cauzate de virusuri, și nu de bacterii, tratamentul cu antibiotice este inutil. Medicul poate prescrie totuși antibiotice în cazul în care pacientul dezvoltă o complicație de natură bacteriană, precum sinuzita, otita, bronșita ori pneumonie. Tratamentele pentru răceală și gripă urmăresc ameliorarea simptomelor mai degrabă decât distrugerea virusului. Acestea sunt recomandate imediat ce se observă instalarea bolii. În cazul răcelii, consultați medicul dacă simptomele severe durează mai mult de 10 zile, dacă prezentați dureri la nivelul urechilor și a sinusurilor, aveți febră ridicată. Pentru gripă, apelați la medic atunci când aveți dificultăți de

respirație, vă doare pieptul sau în urma tusei, eliminați flegmă de culoare verde deschis ori cu sânge. Medicul va decide care este tratamentul adecvat pentru complicațiile apărute.

8. Te însănătoșești dacă mănâci supă de pui. Din păcate fals!

Supă de pui caldă poate să îndepărteze temporar disconfortul cauzat de durerea de gât și aduce organismului un aport necesar de lichide. Calitățile curative se opresc însă aici. Din păcate, nici leacurile băbești nu par să dea rezultate mult mai bune.

9. Nu poți lua gripa ori răceala decât dacă ai contact cu cineva bolnav. Foarte fals!

Virusul poate fi contractat și de pe suprafețe infestare - mese, clanțe, tastatură, telefon, nu doar în urma contactului direct cu o persoană bolnavă. Cercetările au arătat că rinovirusurile, familia de virusuri responsabilă pentru majoritatea răcelilor, pot să supraviețuiască pe diferite suprafețe timp de câteva ore sau chiar câteva zile.

Oricum, răceala și gripa, aceste viroze banale, sunt o continuă provocare, prin complexitatea lor, pentru lumea științifică, în ciuda tuturor eforturilor făcute de cercetători pentru a obține medicamente antivirale eficiente.

Vestea bună este că, în imensa majoritate a

cazurilor, virozele respiratorii (sau răcelile comune) sunt niște viroze ușoare, care trec în câteva zile, cu tratament simptomatic, însoțit de odihnă. (Odihna e foarte importantă; unul dintre primele lucruri pe care trebuie să le facem când răcim, spun medicii, este să încercăm să dormim ceva mai mult, pentru că asta ajută sistemul imunitar să vină de hac virusului care ne-a invadat. Este o metodă simplă, ca și metoda cea mai eficientă de limitare a răspândirii răcelii și a gripei: spălarea frecventă pe mâini cu apă și săpun). Cu gripa însă nu este de glumit, aceasta fiind, uneori, o afecțiune extrem de gravă, necesitând o atenție specială din partea medicului.

Deci, tratament cauzal nu există, doar cel simptomatic, iar în rest sistemul imunitar își face treaba, de obicei foarte bine. De unde și vorba: răceala trece, cu tratament, într-o săptămână, iar fără tratament în 7 zile. Acum, ce este important și putem face, este să ne facem cele 7 zile mai ușoare. Și asta o putem realiza extrem de simplu – există suplimente alimentare extrem de eficiente în stimularea imunității organismului, există vitamina C, care ajută organismul să lupte cu virusurile, există medicamente care scad febra și desfundă nasul ... și astfel cele 7 zile pot trece aproape fără să ne dăm seama că am fost răciți!



O doamnă în vârstă intră în farmacie și cere farmacistului niște pastile anticoncepționale. Farmacistul aduce medicamentul respectiv, apoi, după un moment de gândire, întreabă:

- Doamnă Popescu, dar dumneavoastră aveți peste 75 de ani. La ce vă folosec anticoncepționalele?
- Mă ajută să dorm excelent!
- Cum așa?
- Păi să vedeți, domnule farmacist. Pun în fiecare seară câte o pastilă în suc de portocale al nepoatei mele de 16 ani și apoi dorm foarte liniștită.

Cititorii au întrebat, “Suplimentul de sănătate” răspunde

1. Domnul Marian C. din Buzău ne întreabă pentru o rudă a sa care are varice dacă aceasta poate să folosească Dexangio în condițiile în care suferă și de hemoroizi.

Răspunsul nostru: *Suplimentul Dexangio conține diosmină și hesperidină care ajută la funcționarea normală a venelor, susține drenajul limfatic și al capilarelor, fiind util persoanelor care au senzația de “picioare grele”, umflate, furnicături și dureri la nivelul gambelor, dar și acelora care acuză discomfort în zona anală – hemoroizi (durere locală, mâncărime, usturime, iritație, sângerări).*

2. Doamna Vasilica O. din Câmpulung ne adresează o întrebare referitor la suplimentul nou introdus pe piață, Yam Sălbatic – o soluție pentru femeile la menopauză. Doamna dorește să știe dacă acest produs are efecte hormonale ca în cazul medicamentelor utilizate la menopauză.

Îi răspundem aici: *Produsul Yam sălbatic nu are efecte hormonale – organismul uman nu poate sintetiza progesteronul din diosgenină, motiv pentru care acesta se obține în acest caz prin reacții enzimatică care se desfășoară numai în laborator.*

Acid alfa lipoic

Thioalpha®
acid alfa lipoic 300 / 600 mg

Participă la producerea de energie celulară, prin arderea glucozei

Compania Farmaceutică AC HELCOR®
Divizia de Vitamine și Suplimente alimentare BIOSUNLINE®
www.biosunline.ro, office@achelcor.ro



Râsul este cel mai bun medicament pentru orice afecțiune!
Cu excepția.....diareei.

DIALOG CU CITITORII

Dragii noștri cititori.

Prin intermediul acestei rubricii, vă stăm la dispoziție cu răspunsuri la orice întrebare, nelămurire, curiozitate pe care o aveți legată de activitatea companiei noastre, de produsele noastre, precum și despre alte aspecte legate de suplimentele alimentare în general. Specialiștii nostri așteaptă întrebările Dvs. pe e-mail: **contact@biosunline.ro**.

Să ne auzim SĂNĂTOȘII!!

Vitamina C



Cine nu a auzit de vitamina C? Din copilărie am fost învățați că ne este necesară pentru a crește rezistența organismului și că ne scapă de răceală. Să fie oare numai atât? Începem prin a spune că vitamina

C este una dintre vitaminele esențiale pentru organism, se găsește în multe alimente și a fost descrisă pentru prima oară prin anii 1930 ca fiind utilă în prevenirea răcelilor, devenind cea mai populară vitamină. Vitamina C se găsește în cantități importante în sucul fructelor, în special citrice, dar și în cartofi, broccoli, spanac, căpșuni, ardei, roșii, varză de Bruxelles, etc.

Vitamina C este solubilă în apă și are proprietăți antioxidante și pro-oxidante, în funcție de necesitățile organismului. Aceasta ajută la eliminarea radicalilor liberi, substanțe dăunătoare sănătății și despre care am scris în primul număr al ziarului nostru.

Vitamina C este neutralizată de enzimele anti-oxidante din organism, atunci când organismul nu mai are nevoie de ea sau pătrunde în organism în cantitate mai mare decât îi este necesară. Vitamina C ca antioxidant îndeplinește roluri de protecție a sistemului nervos, dar aduce și beneficii în circulația sanguină precum și în păstrarea nivelului de testosteron.

Interesant de precizat este faptul că, la populația generală, vitamina C nu reduce frecvența episoadelor de răceală, ci influențează doar durata acestei boli, dacă este luată, fie ca măsură de prevenție în perioadele în care riscul de a ne îmbolnăvi este mare, sau dacă ne este administrată din momentul în care răceala se instalează în organism.

Vitamina C este una dintre cele mai studiate vitamine. Astfel o întâlnim în studii științifice pentru diverse afecțiuni, în unele dintre acestea și-a dovedit eficacitatea. În altele s-a constatat un răspuns incert, dar sunt și studii în care ipoteza de la care s-a pornit nu se confirmă.

Un interes major îl prezintă efectul exercitat de vitamina C la pacienții cu cancer, întrucât se știe că rezistența la această boală depinde, într-o anumită proporție, de disponibilitatea unor factori nutriționali dintre care acidul ascorbic pare a fi cel mai important. Consumul de alimente bogate în vitamina C poate reduce riscul pentru anumite tipuri de cancer, cum ar fi cel al cavității bucale, esofag, stomac, cancer de sân.

Folosirea pe termen lung a suplimentelor cu vitamina C s-a dovedit că previne apariția cataractei. Vitamina C ajută la sinteza de colagen, facilitând vindecarea rănilor, precum și întreținerea structurii normale a vaselor de sânge. Vitamina C ajută la formarea serotoninei și norepinefrinei, ce au rol de transmitere a informației pe căile nervoase, dar și în depresie.

Până la stabilirea altor afecțiuni în care să fie folosită, vitamina C rămâne un suport de nădejde în anotimpul rece, când cele mai frecvente afecțiuni sunt răcelile.

FĂRĂ zahăr, coloranți și conservanți

Gama de Vitamina C pentru susținerea sistemului imunitar, de la BioSunLine®

1000 mg cu Zinc

formă retard, cu ascorbat de calciu și hesperidină

cu propolis pur, îndulcitor vegetal

cu echinacea, îndulcitor vegetal

simplă

Imunostimulator pentru copii

bioLine energie pentru sănătate

HELCOR

Compania Farmaceutică AC HELCOR®
Divizia de Vitamine și Suplimente alimentare BIOSUNLINE®

certificat GMP

extracte standardizate

CONCURS

Spune un produs ce conține vitamina C din gama de vitamine și suplimente alimentare BioSunLine®, marca AC HELCOR®. Trimite răspunsul, împreună cu numele dvs. și numărul de telefon la adresa de e-mail: **contact@biosunline.ro** sau intră pe **www.biosunline.ro**, pe pagina concursului, completează formularul de înscriere și poți câștiga prin tragere la sorți una din cele 10 cutii de **Vitamina C 1000 mg +Zinc**.

Durata concursului: 7 ianuarie 2019 - 15 februarie 2019.
Regulamentul concursului îl găsiți pe **biosunline.ro**.



Un pacient cumpără o cremă de la o farmacie din București. Citește prospectul pe care scrie: « aplicați local de două ori pe zi, timp de șapte zile ».

Acesta se întoarce la farmacie și îi spune farmacistului:
- Domnule farmacist, cred că mi-ați dat un medicament greșit. Nu îl pot folosi.

Farmacistul : De ce, domnule ?

Pacientul : Știti, eu sunt din Cluj și am venit în delegație în București. La ora 5 după-amiază am tren și mă întorc acasă.

O mamă îi zice fiicei sale :

- Draga mea, tu esti logodită cu un medic tânăr, frumos, cu o carieră minunată în față, care te iubește foarte mult. De ce îți petreci tot timpul cu farmacistul acela bătrân și urât de la farmacia din colț?
- Păi vezi tu, mamă – este singurul care mă poate ajuta să citesc scrisorile primite de la logodnicul meu.

Informațiile din această publicație nu se substituie consultațiilor personalului de specialitate, fiind doar cu titlu informativ.

Suplimentele alimentare nu înlocuiesc o dietă variată și echilibrată și un mod de viață sănătos.



Suplimentul de sănătate este o publicație de informare editată de:

Compania Farmaceutică AC HELCOR®,
Divizia de vitamine și suplimente **BioSunLine®**
str. dr. Victor Babeș nr. 50, Baia Mare
Tel: +40 362 401 206, office@achelcor.ro
www.biosunline.ro