

Pentru zilele cu liniște și echilibru

- ✓ În stări de stres
- ✓ În anxietate, nervozitate
- ✓ În insomnii



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

Acestea sunt un supliment alimentar. Citiți cu atenție informațiile de pe ambalaj.

Atacul de panică - O problemă prea ascunsă a zilelor noastre - [pag. 2](#)

Știați că - [pag. 2-3](#)

Suplimentele pentru copii – Sunt oare necesare? - [pag. 3](#)

Infecția urinară – O problemă arzătoare cu soluții simple în a o preveni - [pag. 4](#)

Concurs - [pag. 4](#)



La medicul de familie:

Pacientul întreabă:

- Domnule doctor, oare medicamentele acestea au efecte secundare?

Medicul răspunde:

- Da, trebuie să vă pregătiți să vă întoarceți la muncă!

“Restanțele de primăvară” ale organismului

După sezonul rece, care, de câteva decade, începe să fie tot mai lung, astfel că iarna tradițională de 3 luni, acum durează 4-5, câteodată aproape 6 luni, vine în sfârșit primăvara mult așteptată. Dar oare cu ce preț pentru organismul nostru?

Cine nu a auzit de astenia de primăvară? Da, acea perioadă în care ne simțim obosiți, chiar dacă nu depunem un efort fizic sau intelectual foarte mare. Acea perioadă în care resimțim tristețe fără un motiv aparent, în care avem tendința de a ne supăra extrem de ușor, în care pofta de mâncare este scăzută, ne doare frecvent capul și toate celelalte manifestări pe care este aproape imposibil să nu le fi resimțit fiecare la un moment dat.

În plus, față de toate aceste semne subiective, atât de caracteristice asteniei de primăvară, mulți dintre noi ne confruntăm la finalul sezonului rece și cu manifestări obiective, vizibile, cum ar fi deteriorarea pielii, a părului și a unghiilor, scăderea imunității, astfel încât în această perioadă răcim mult mai ușor decât în lunile geroase, scăderea în greutate, anemie, dureri osoase, sângerarea gingiilor, simptomatologie digestivă și câte și mai câte. Cauzele tuturor acestor “restanțe” cu care organismul nostru intră în primăvară sunt multiple. Potențialul nutritiv al alimentației de peste iarnă este scăzut, fructele și legumele proaspete sunt mai puține, frigul implică chel-

tuieli energetice mai mari pentru organism, lumina soarelui, atât de importantă pentru sinteza vitaminei D este puțină, etc. În final, rezervele de vitamine și minerale acumulate pe parcursul verii se consumă și apare ceea ce numim starea de hipovitaminoză, cu forma ei cea mai gravă – avitaminoza – care este chiar o afecțiune gravă, ce poate determina secundar apariția unor boli grave, precum scorbutul și rahitismul. Însă, aici se ajunge din



fericire destul de rar.

Bun. Adică nu bun, dar așa se zice... Deci ce e de făcut pentru ca și organismul nostru să redevină verde și sănătos pe deplin, ca și natura însăși?

Este relativ simplu.

1. Trebuie refăcute, cât mai repede, rezervele de vitamine și minerale din legume și fructe proaspete, cât mai multe și cât mai repede. Dar și aici este o mică problemă deoarece

acestea de obicei încep să apară un pic mai târziu, prin mai – iunie. Până atunci (de fapt este o soluție ajutătoare chiar în sezonul rece, pentru a nu atinge starea de hipovitaminoză) ne stau la dispoziție multitudinea de suplimente alimentare, vitamine, minerale, combinații ale acestora, care pot suplini cu succes lipsa aportului acestora prin alimente corespunzătoare cerințelor organismului.

2. O cură de detoxifiere nu poate face decât bine, având în vedere câte toxine se acumulează peste iarnă în organism.

3. Cât mai multă mișcare în aer liber. Plimbările și exercițiile în aer liber fac uneori minuni în lupta contra asteniei de primăvară! Ce poate fi mai relaxant și îmbucurător decât o plimbare în mijlocul naturii care începe să înverzească și să înflorească?

4. Somnul odihnitor – minimum 7 ore pe noapte, zic unii că ar fi “cel mai bun medicament”!

5. Diferite metode de relaxare – nu le ignorați deoarece este dovedit că, de exemplu, un masaj sau o baie relaxantă cu uleiuri esențiale nu sunt doar mofturi, ci chiar oferă organismului nostru multă energie.

Și ar mai fi foarte multe de spus, dar măcar pe acestea să le încercăm, pentru a ne pregăti să luăm în noul semestru cele mai mari note la materia SĂNĂTATE!



- Mitică, ți-a trecut tusea cu tabletele pe care ți le-am dat? întreabă farmacistul.

- Mda... oarecum...

- Cum "oarecum"? Ia stai să mă uit! Tiii, drăcie... în loc să-ți dau antitusive, ți-am dat tablete laxative, pentru cei constipați.

- Păi, tocmai de aceea! Aș tuși eu și acuma.. dar nu mai îndrăznesc.



- Domnule doctor, mi-ați spus că, dacă soțul meu va sta în stațiune, la Vatra Dornei, timp de o lună, se va vindeca de nevroză!

- Și n-a fost așa?

- Nu! Am stat trei luni și nu se vede niciun semn de ameliorare.

- Doamnă, eu nu v-am spus să vă însoțiți soțul!

Atacul de panică - O problemă prea ascunsă a zilelor noastre

Dacă în Occident se vorbește deschis despre atacul de panică, mersul la psiholog sau consiliere, în societatea românească tulburările psihice reprezintă un subiect tabu de teama de a nu purta apoi o stigmă după ce povestești cunoșcutilor cât de cumplit a fost să treci prin acea stare de frică intensă ce debutează brusc, când nu te aștepti ori unde nu te aștepti.

Și mă întreb de ce, dacă stresul este cel răspunzător de incidența în creștere a atacurilor de panică, dacă viața de zi cu zi este aceea care nu ne mai conferă liniștea și momentele de relaxare necesare deconectării de la ritmul trepidant în care orele trec una după alta cu repeziciune.



De ce ne este teamă să recunoaștem că majoritatea, deși statisticile spun că fiecare om a suferit în timpul vieții măcar odată un atac de panică, am trecut prin această experiență?

Atunci când starea noastră afectivă exprimă un sentiment de neliniște, insecuritate referitor la un pericol potențial, vorbim de anxietate. Jumătate din populația globului suferă de o formă sau alta de anxietate, mai ușoară sau mai gravă. 1 din 4 oameni suferă de un grad crescut de anxietate, care va necesita tratament medicamentos.

Interesant este că, uneori, anxietatea se manifestă numai sub forma manifestărilor fizice, iar pacientul va crede că suferă de o boală sau alta, în funcție de simptomele pe care le simte.

Tulburările de anxietate îmbracă forme variate, dintre care amintim: atacul de panică, fobiile, tulburările obsesiv-compulsive, stresul post-traumatic.

Și, dacă mai există încă oameni care nu știu ce este acela un atac de panică, vă spun că el apare brusc, fără o cauză reală. Brusc ni se face frică și avem impulsul de a fugi în speranța că situația se va rezolva. Inima bate repede și cu

putere, suntem agitați sau tremurăm, ne încercăm o senzație de sufocare, transpirăm brusc, simțim amețeală sau leșin, o durere toracică, în mâini și picioare sau pe piele apar furnicături și amorțeli, frica de a pierde controlul, până la frica de moarte. Deloc plăcut, nu-i așa?

Un atac de panică ajunge la intensitatea sa maximă în 10 minute și apoi încet, încet încep să se estompeze simptomele până la dispariție. Manifestările sale sunt însă atât de intense încât induc o teamă profundă și pacienții cheamă ambulanța sau ajung la spital, la camera de gardă de teamă pentru viața lor.

Un atac de panică poate să apară într-o stare de calm sau una marcată de anxietate.

Atunci când

aceste atacuri se repetă, pentru persoana respectivă devine invalidant din punct de vedere profesional și social, deoarece aceasta, în încercarea ei de a se proteja de apariția viitoarelor atacuri, va începe să evite să ajungă în situațiile și contextul în care acestea s-ar putea declanșa din nou. Se poate ajunge până la evitarea participării la evenimente sociale ori neîndeplinirea obiectivelor la locul de muncă.

Aceste persoane suferă în tăcere, se distanțează de familie și de prieteni și nu cer ajutor, deoarece nu știu că există tratamente și diferite metode de a împiedica reapariția acestor situații îngrozitoare.

Soluția cea mai la îndemână este, evident, reducerea până la eliminare a cauzei: stresul! Din păcate, înlăturarea definitivă a acestuia este imposibilă.

Trebuie să încercăm să controlăm gradul de stres din viața noastră, să obținem o calmare a stărilor de nervozitate printr-o alimentație corectă și echilibrată, odihnă corespunzătoare, cu un somn de calitate, astfel încât să ne asigurăm menținerea integrității sănătății psihice și plăcerea de a fi cu prietenii, familia și colegii de muncă.



Glisepan®+

- Combinație UNICĂ de:
 - GABA, glutamină, glicină, vitamina B6 și B9
- Menține durata și calitatea somnului, efect liniștitor
- Susține capacitatea de concentrare și memoria



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

Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul/informațiile de pe ambalaj.

Stiați că....

...NU POȚI PLÂNGE ÎN SPAȚIU?

Aflați în spațiu, astronautii nu pot să plângă. Pot însă să lăcrimeze, însă lacrimile se conglomerază în jurul globului ocular. Conform mărturiilor astronautilor, indiferent de emoție, lacrimile „nu cad de la ochi, ci stau acolo”. Totuși, acestea pot fi șterse și pot să plutească în jurul astronautului după ce au părăsit ochiul.



...NU TE POȚI GÂDILA SINGUR?

Partea senzorială a sistemului nervos central este activă în permanență, permițându-ne să ne auzim propria respirație sau să ne simțim greutatea pe picioare. Acestea sunt însă senzații de fond, atenția noastră fiind îndreptată mai mult către ceea ce vine din exterior, cum ar fi un claxon sau un sărut pe obraz. Neurologii cred că aceste senzații pot fi diferențiate de către cerebel, astfel că încercând, spre exemplu, să ne gâdilăm singuri, creierul va ști că senzația este provocată de noi și o va ignora, așa că niciodată nu vei pica de pe scaun de râs atunci când te vei gâdila singur în talpă.



?



După vreo două săptămâni de la operație, pacientul se întâlnește cu doctorul care l-a operat.

Doctorul îl întreabă:

- Ei, și ce-ai mai făcut?

Pacientul:

- Păi, ce să fac domn' doctor..., trândăvesc toată ziua, mai beau ceai, mai navighez pe Internet, mai scriu mesaje colegilor mei... Chestii dintr-astea.

Doctorul se enervează și îi zice pacientului:

- De ce nu m-ai ascultat? Doar ți-am spus că n-ai ce căuta la serviciu cel puțin două luni!...

Suplimentele pentru copii – Sunt oare necesare?

Dacă ne aruncăm ochii câteva minute pe un post de televiziune sau dacă răsucim butonul radioului, căutând muzică ori știri, suntem bombardati de reclame la suplimente alimentare recomandate a fi date copiilor, sub variate forme, de la siropuri până la acadele.

Stai și te întrebi, oare sunt ele necesare? Și dacă da, când?

Ei bine, răspunsul îl veți afla parcurgând în minte ce mănâncă în fiecare zi copilul dumneavoastră. În mod normal și ideal, dacă un copil are o dietă echilibrată și sănătoasă, atunci necesarul lui de minerale și vitamine va fi asigurat prin alimentație, iar sistemul său imunitar va fi perfect capabil să lupte pentru apărarea organismului, reducându-se astfel frecvența și gravitatea infecțiilor.

Cu alte cuvinte, ar trebui să avem grijă să asigurăm copiilor un consum frecvent, ideal ar fi chiar zilnic, de lapte și produse lactate, fructe proaspete, vegetale verzi,



proteine de calitate din carne și pește, ouă, produse din cereale integrale.

Din păcate, societatea de consum în care trăim ne-a "educat" să utilizăm din ce în ce mai multe semi-preparate și mân-

care de tip fast-food, să ronțăm împreună în fața televizorului biscuiți, chipsuri ori floricele. Total nesănătos, atât pentru noi, cât și pentru copii. În cazul lor, situația este mai gravă deoarece le va fi alterată creșterea și dezvoltarea armonioasă pe toate planurile.

Și dacă, luați de grijile zilnice, uităm sau nu avem timp să le asigurăm copiilor mâncăruri ce conțin toate tipurile de alimente menționate mai sus, atunci ar fi bine să cerem sfatul medicului de familie asupra unei liste de suplimente alimentare care să vină și să completeze, în mod adecvat, necesarul de vitamine și minerale specific vârstei lor.

Stiați că...

...VITEZA STRĂNUTULUI?

Un strănut are o viteză de peste 965 km/h? Cam cu viteza aceasta zboară și avioanele.

...PRAFUL DE PE MOBILA DIN CASĂ?

Praful pe care îl ștergem de pe mobila din casă este reprezentat, cam în proporție de 60%, de către celulele moarte ale pielii.

...EXERCITIILE FIZICE TE FERESC DE VIZITA LA MEDIC?

Persoanele sedentare sunt cei mai fideli clienți ai doctorilor. 8 din 10 oameni nu fac niciun fel de exerciții fizice! Ești unul din cei 2?

Vitamina C + propolis
Susține sistemul imunitar și favorizează cicatrizarea locală

Vermistop®
Elimină manifestările caracteristice prezenței paraziților intestinali

MiniMultivitamine+ Biominerale
Asigură creșterea și dezvoltarea armonioasă

Imviral plus Vitamina C și zinc®
Susține imunitatea în răceală și gripă

Mini Vitamina C
Crește rezistența organismului copiilor

Ulei de Pește Junior Ulei de Pește Junior Plus Omega 3 30 mg
Asigură aportul de acizi grași Omega 3 necesari pentru învățare, tonus mental și memorie

Vitamina C + echinacea
Susține sistemul imunitar în stări cu imunitate scăzută

Compania Farmaceutică AC HELCOR
Divizia de Vitamine și suplimente alimentare BIOSUNLINE®
www.biosunline.ro

Acestea sunt suplimente alimentare. Citiți cu atenție informațiile de pe ambalaj.

...CUM APARE "PIELEA DE GAINĂ"?

Mușchii de la baza firelor de păr se contractă, iar părul se ridică atunci când ne este frig sau suntem înspăimântați. La fel se întâmplă și în cazul animalelor. Atunci când acestea sunt nervoase, părul de la ceafă se ridică pentru a speria potențialii atacatori. Eliberarea hormonilor de stres, în rândul oamenilor, acționează în același mod, dar pentru că oamenii nu au la fel de mult păr ca animalele, acest lucru duce la apariția „pielii de găină”. Tocmai de aceea, atunci când ne este frig, organismul încearcă să se apere, iar părul se ridică pentru a menține căldura. Din păcate însă, în cazul oamenilor nu prea funcționează.

?



Un pacient, rănit la picior, primește o rețetă de picături de ochi.

- Doctore, dar eu sunt rănit la picior.
- Da, dar dacă te uitați pe unde calci.

Vine o femeie la cabinet, cu nasul umflat, ceva de speriat. Doctorul o întreabă:

- Ce ați pățit?
- O albină, răspunde femeia.
- S-a pus pe nasul dumneavoastră?
- Da.
- V-a înțepat?
- N-a avut timp, ca soțul meu a și lovit-o cu lopata.

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 SĂNĂTOȘI!!!

Infecția urinară – O problemă arzătoare cu soluții simple în a o preveni

Probabil că mai bine de jumătate din doamnele care citiți acest articol ați înfruntat, cel puțin o dată în viață, neplăcerile cauzate de o infecție urinară cu senzație frecventă de a urina, chiar dacă se elimină o cantitate mică de urină care este tulbure și cu miros pătrunzător, însoțită de usturime sau chiar dureri sub formă de arsură, stări de greață, vărsături, febră, frison. Evident ne-am întrebat care sunt cauzele și, mai cu seamă, cum putem încerca să evităm pe viitor să ne mai deranjeze o astfel de problemă.

Particularitățile anatomice la femei, uretra scurtă (canalul prin care urina se elimină din vezica urinară la exterior) și vecinătatea cu anusul, favorizează pătrunderea bacteriilor în vezica urinară și înmulțirea acestora, mai cu seamă în caz de igiena necorespunzătoare. În cele mai multe cazuri, infecția afectează numai vezica și uretra dar, netratată, situația se poate complica prin afectarea rinichilor, situație care este mult mai dificil de tratat.

Un sistem imunitar slăbit, în anotimpul rece și la început de primăvară, prin lipsa de vitamine și

minerale, afectat de temperaturi scăzute, de folosirea necontrolată a antibioticelor pentru răcelile din timpul iernii, nu va putea apăra organismul de dezvoltarea infecțiilor, inclusiv a celor urinare.

Alte cauze ce pot favoriza apariția infecției urinare și pe care ar fi indicat să încercăm să le combatem, pentru a reduce riscul de boală sunt: folosirea de lenjerie intimă din materiale sintetice ori de pantaloni strâmți, folosirea toaletelor publice fără luarea unor măsuri de protecție, folosirea diafragmei, constipația.

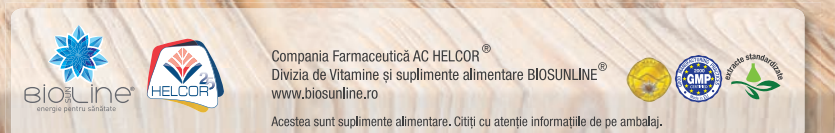
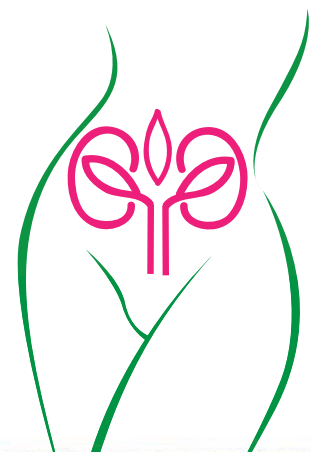


Important e să știm că ne putem proteja mai bine, în primul rând, printr-o igienă corespunzătoare a regiunii anale și genitale, prin spălare frecventă și ștergere cu prosop curat și uscat. Un lucru atât de simplu de făcut, dar care nu este cunoscut de multe femei, este acela că după folosirea toaletei, sensul de ștergere corect este cel din față în spate, pentru a nu aduce în zona uretrei germenii din jurul anusului. Printr-o alimentație ce va conține vitaminele A, C și E, fier, magneziu, zinc vom ajuta la întărirea sistemului imunitar. Iar în cazul în care știți că aveți frecvent de a face cu astfel de infecții urinare, se recomandă să consumați un pahar de suc de merișor sau a unui supliment ce conține acest produs natural. Este știut că acesta scade aderența bacteriilor la pereții uretrei și a vezicii urinare, reducând astfel posibilitatea acestora de a se înmulți și a produce infecția. Infecțiile urinare sunt într-adevăr foarte frecvent întâlnite la femei, dar pot să apară și la bărbați odată cu înaintarea în vârstă și apariția tulburărilor de micțiune, ca urmare a dezvoltării unui adenom de prostată.

Zile confortabile, fără senzații neplăcute



Uriklin Forte conține o formă concentrată de extract de merișor - **afin american**



CONCURS

Spune un produs pentru copii din gama de vitamine și suplimente alimentare BioSunLine®, marca AC HELCOR®. Trimite răspunsul, împreună cu numele dvs. și numărul de telefon la adresa **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 **Mini Vitamina C 100 mg.**

Durata concursului: 1 martie - 31 martie 2019.

Regulamentul concursului îl găsiți pe **biosunline.ro**.



Un nou tătic, mândru, intră la secția de nou-născuți.
- Afară, strigă asistenta, nu sunteți steril!
- Bineînțeles! răspunde micalit tăticul.

Soțul dumneavoastră are o nevroză depresivă, spune doctorul. Are nevoie de odihnă absolută și de liniște.

- Știu doctore, dar nu vrea să mă asculte!
- Ei, doamnă, acesta este un început excelent.

Medicul către pacient:

- Aveți apă în abdomen, nisip la rinichi, pietre la vezica biliară și depuneri calcaroase în vene.

Pacientul:

- Grozav! Pot să mă apuc de construcții!

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