



Parazitozele intestinale – atât de frecvente și totuși adesea neglijate - [pag. 2](#)

Știați că...? - [pag. 2-4](#)

Sexul – mult mai mult decât perpetuarea speciei sau plăcere! - [pag. 3](#)

Fărâma de Nutriție - Ce sunt macronutrienții? - [pag. 4](#)

Concurs - [pag. 4](#)



Un nou studiu medical a demonstrat că dacă dormi bine noaptea, ai șanse mai mari să lupți cu obezitatea. Pare logic... dacă dormi, cel puțin n-ai cum ajunge la blestematul de frigider...

Nattokinaza – suplimentul samurai ce luptă pentru libertatea vaselor de sânge!



Nu este o noutate pentru nimeni faptul că afecțiunile cardiovasculare sunt cel mai mare inamic al sănătății și vieții omului. Acestea sunt responsabile pentru

aproximativ jumătate din decesele înregistrate anual la nivel mondial. Peste 17 milioane de oameni ne părăsesc în fiecare an datorită afecțiunilor cardiovasculare și studiile arată că numărul acestora este în continuă creștere. Doar în România, din cele 250.000 de decese anuale, 150.000 sunt datorate bolilor cardiovasculare (cancerul ucide “doar” 50.000 de români anual). La fiecare 30 minute un român suferă un infarct miocardic, iar unul din zece moare. Există o multitudine de tipuri de afecțiuni cardiovasculare și o multitudine de factori declanșatori și favorizanți ai acestora. Este poate redundant, pentru marea majoritate dintre dumneavoastră, să vă amintim despre vârstă (marea majoritate din cei ce suferă de afecțiuni cardiovasculare au peste 60 de ani, dar nu sunt deloc rare cazurile și la cei mai tineri), sexul (este clar că bărbații sunt mult mai expuși decât femeile, dar, atenție, doar până la instalarea menopauzei, pentru ca apoi procentele tind să se egaleze), stresul (oare câți dintre noi putem zice “cu mâna pe inimă”, că ducem o viață liniștită și lipsită de acest flagel al lumii moderne – stresul), sedentarismul (sigur, la radio și TV ni se zice să facem mișcare în fiecare zi, dar, câți dintre noi putem sau avem timpul necesar să ascultăm “sfaturile de la radio”), de asemenea, ni se zice să mâncăm sănătos – fructe, legume, fără zahăr, fără alcool, etc. Dar, studiind un pic cifrele de afaceri ale fast-food-urilor, pizzeriilor și shaormeriilor, ne vom da seama imediat că, din nou, nu îi putem asculta pe cei de la radio și tv. Imaginile îngrozitoare de pe pachetele de țigări poate au speriat pe mulți, dar cu regret vă

anunțăm că, la nivel mondial, cam 1.5 miliarde de oameni fumează, iar dacă patru români joacă o partidă de bridge sau tabinet, cu siguranță unul dintre ei este fumător. De poluare haideți să nu mai vorbim...

Dintre bolile cardiovasculare, o uriașă pondere o au acelea datorate astupării vaselor de sânge și care determină oprirea fluxului sanguin, care, nu-i așa, produce de la atât de frecventul infarct miocardic, apoi tromboembolia pulmonară, atacul vascular cerebral, obstrucțiile arteriale și venoase periferice (ale membrelor), etc. Bun... Adică nu bun, dar așa se zice. Cine produce toate acestea? Păi, după ce terenul este “pregătit”: vasele și-au pierdut elasticitatea din cauza vârstei, colesterolul s-a depus pe pereții vaselor și apoi s-a format placa ateromatoasă, îngustând diametrul acestuia, sângele este îngroșat, nu rămâne decât să se formeze un tromb (îi putem zice și dop), care să plece în torentul circulator, să se oprească undeva (în funcție de diametrul său) și drama s-a produs!

Asta este partea rea a situației.

Haideți să ne aplecăm un pic și asupra părții bune.

Desigur că medicina a descoperit de-a lungul timpului toate aceste fenomene și a căutat soluții. Și a și găsit. De la extrem de laborioasele (dar și neplăcutele și, uneori riscantele) intervenții chirurgicale, la nenumărate medicamente ce scad colesterolul (uneori poate chiar mai mult decât trebuie – acesta fiind totuși un element absolut necesar bunei funcționări a organismului), medicamente ce subțiază sângele (binecunoscuta aspirină de 75 de miligrame, dar și multe altele), etc. Toate bune și frumoase, dar, cum știm cu toții, dacă citim prospectul oricărui medicament, partea cu reacții adverse și efecte secundare este mereu de 10 ori mai stufoasă decât cea cu beneficii.

Ce face organismul pentru a ne proteja? Face și el ce poate, și în principiu, dacă îi permitem, face bine.

Trebuie să știți că în organismul uman se

sintetizează zeci de enzime care au diferite roluri, care mai de care mai complexe. Dar există o singură enzimă care luptă împotriva cheagurilor de sânge. Domnia Sa se numește PLASMINĂ. Și, din păcate, pe măsură ce înaintăm în vârstă, producția de plasmină scade. Și, ca treaba să se complice, crește producția de fibrinogen, care este o proteină ce favorizează producția cheagurilor și trombilor de sânge.

Deci ce este de făcut? Păi, așa cum zic radioul, televizorul, medicii, nutriționiștii, vecinul de la etajul 4, și mulți alții: faceți mișcare, mâncați sănătos, nu fumați, nu beți excesiv, faceți verificări ale colesterolului și, în general, analize și consultații cardiovasculare periodice.

Mai putem face ceva?

Da. De când medicul japonez Hiroyuki Sumi, de la Universitatea din Chicago, a făcut o descoperire senzațională – respectiv că o anume enzimă prezentă în Natto (un fel de brânză tradițională specific japoneză, făcută din soia) a reușit să dizolve complet un cheag de sânge, a denumit-o Nattokinază (oarecum logic pentru că provenea din Natto), și a formulat-o sub formă de supliment alimentar, putem să prevenim, în mare măsură, toate nenorocirile de care vorbeam la început, adăugând, în alimentația noastră, acest supliment alimentar. Evident că nu este cu totul și cu totul de ajuns, dar, dacă reușim să ne și mișcăm puțin, să trecem un pic mai nepăsători pe lângă un fast-food, să ne speriem cu adevărat de imaginile de pe pachetele de țigări, avem șanse mult mai mari să “stăm departe” și de infarctul miocardic, și de accidentul vascular cerebral, și de embolia pulmonară, și de celelalte afecțiuni vasculare determinate de producția cheagurilor de sânge și a trombilor.

Și, în încheiere, vom spune că pe prospectul Nattokinazei, rubrica de beneficii este plină, pe când cea de reacții adverse și efecte secundare cam lipsește...

Parazitozele intestinale – atât de frecvente și totuși adesea neglijate

Mult mai frecvente decât ați putea crede, infecțiile cu paraziți intestinali ne pândesc la tot pasul.

Nu am fiert sau prăjit bine carnea, am mâncat un măr care nu a fost spălat bine, am băut un pahar de apă dintr-o sursă nesigură, ne-am jucat cu un câțel sau o pisică și apoi am uitat să ne spălăm pe mâini și tot așa. Ne putem trezi cu o parazitoză intestinală.

Mare parte dintre aceste afecțiuni sunt adesea asimptomatice, sau asimptomatice o lungă perioadă de timp. Uneori determină semne banale, pe care cel mai adesea le neglijăm – lipsa poftei de mâncare sau o ușoară diaree, care trec repede și spontan.

De departe, mult mai frecvente la copii, dar nu rare nici la adulți, infecțiile cu paraziți intestinali pot uneori, din păcate, crea mari probleme de sănătate, dacă sunt neglijate. Unii dintre paraziții intestinali pot provoca direct boli, prin însăși prezența lor, alții provoacă boli prin toxinele pe care le produc.

În principiu, nu există semne specifice unei anumite parazitoze intestinale, dar unele semne ne pot orienta spre o anumită entitate clinică, dar fără a avea specificitate.

Iată care sunt cele mai importante simptome care ne pot duce cu gândul că cineva (copil sau adult), a contractat o parazitoză intestinală.

1. Probleme digestive cronice

Infestarea cu paraziți intestinali poate provoca inflamații și poate distruge mucoasa intestinală, conducând la diaree cronică. Chiar și deșeurile toxice produse de paraziți pot provoca constipație cronică, gaze, greață și senzații de arsuri gastrice. Dacă mâncați zilnic alimente bogate în fibre și totuși aveți diaree și alte probleme digestive, trebuie luată în considerare infestarea parazitară.

2. Durerile abdominale

O altă problemă a tubului digestiv cauzată de paraziți este durerea abdominală. Paraziții care locuiesc în regiunea superioară a intestinului subțire provoacă inflamații și iritații în această zonă. Acest lucru duce la

senzația de balonare și durere abdominală.

3. Senzația de prurit anal

Mâncărimea în jurul anusului este un alt semn al prezenței paraziților. Aceasta apare cel mai frecvent noaptea, când viermii de sex feminin își depun ouale.

4. Oboseală și slăbiciune

Oboseala poate fi, de asemenea, un semn al infestării parazitare. Această condiție este asociată, în principal, cu viermii intestinali care epuizează corpul de nutrienții vitali prin hrăni



rea lor din alimentele pe care le consumați. Deficitul de absorbție de vitamine, minerale, grăsimi și carbohidrați poate slăbi organismul, provocând epuizare, deprimare și un sentiment de apatie generală. Aceasta poate duce la epuizare la nivel mental, fizic și emoțional. În plus, supraîncărcarea metabolismului cu deșeurile toxice produse de paraziți face ca organele să funcționeze mai greu la eliminarea acestor deșeuri. Acest lucru conduce, de asemenea, la oboseală, scăderea energiei, letargie, și slăbiciune excesivă.

5. Modificarea apetitului și scăderea în greutate

Dacă observați o modificare bruscă a apetitului, în special o creștere a poftei de mâncare, aceasta se poate datora prezenței paraziților în corpul tău.

De fapt, un apetit crescut, combinat cu pierderea în greutate, este observat, adesea, în cazurile de infestare cu viermi intestinali. Acest lucru se întâmplă din cauză că paraziții consumă o mare cantitate din mâncarea consumată de noi, fapt pentru care persoanei

respective îi este foame mai des decât de obicei.

6. Probleme psihice

O infestare cu paraziți poate provoca chiar și schimbări de dispoziție, depresie, anxietate, și uneori chiar halucinații vizuale. Adeseori, aceste simptome sunt asociate cu probleme digestive.

7. Scrâșnirea dinților în somn

Dacă apare acest simptom, o cauză posibilă este infestarea cu paraziți. Scrâșnitul dinților, cunoscut și sub numele de bruxism, poate să apară în timpul somnului din cauza anxietății și a neliniștii, provocate de deșeurile și toxinele eliberate de paraziți în organism.

8. Anemia prin deficit de fier

Infestările cu viermi intestinali rotunzi sau oxiuri pot conduce la deficiențe de fier în organism și, în cele din urmă, la anemie.

Anemia severă influențează, în cele din urmă, creșterea și dezvoltarea unui copil. De fapt, creșterea lentă și scăderea în greutate sunt frecvente la copiii infestați cu paraziți. Dacă observați semne de creștere lentă la copilul dvs., o posibilă cauză poate fi o parazitoză intestinală.

9. Afecțiuni ale pielii

Paraziții care invadează tractul intestinal provoacă inflamație în organism care provoacă, la rândul său, diferite probleme ale pielii. Astfel de probleme ale pielii includ erupțiile cutanate, urticariile, eczemele și alte forme de alergii ale pielii.

10. Dureri musculare și articulare

Anumiți paraziți pot invada țesutul moale, până la articulații și mușchi, unde devin închiși, întocmai cum sunt chisturile. Acest lucru are ca rezultat iritarea și durerea, confundat fiind adeseori cu artrita.

În oricare dintre situațiile de mai sus, se impune consultul medicului, care, prin teste și analize specifice, poate detecta eventuala prezență a unei parazitoze intestinale, sau efectua diagnosticul diferențial cu o potențială altă afecțiune și va recomanda tratamentul corespunzător.

Știați că ...

...Ritmul cardiac imită muzica pe care o ascultăm?

...Merele conțin 25% aer, motiv pentru care plutesc?

...Culturile maya și aztecă au fost primele care au făcut „ciocolată caldă“, care a fost folosită pentru ceremonii religioase?

...Deși majoritatea morcovilor sunt portocalii, se pare că nu a fost întotdeauna așa. Morcovii au fost inițial violet și galben?

...Zahărul, nu grăsimea, te îngrașă?

...O cantitate prea mare de condimente poate fi un lucru rău, iar nucșoara nu face excepție, în cantitate mare aceasta poate provoca halucinații?

... Fiecare persoană are o amprentă diferită a limbii?



Vermistop®
susține sănătatea
tractului digestiv
în infecții și parazitoze

bioLine
Susține sănătatea tractului digestiv
Vermistop®
30 comprimate
Lusturoi, propolis, grăsimi, semințe, cimbru, cușcoare
extracte standardizate

Compania Farmaceutică AC HELCOR®
Divizia de Vitamine și Suplimente alimentare BIOSUNLINE®
www.biosunline.ro
Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție informațiile de pe ambalaj.

ISO 9001 GMP SR AC FINEC



- Doctore, lăsați-mă să merg acasă, mi-a ajuns să stau aici internat 10 ani!

Psihiatrul: - Eu stau aici de 30 de ani și nu mă plâng!

Sexul – mult mai mult decât perpetuarea speciei sau plăcere!

Extrem de multe studii realizate de-a lungul anilor au arătat efectele benefice ale activității sexuale asupra organismului.

Probabil ați auzit deja că activitatea sexuală protejează organismul împotriva stresului sau scade riscul de apariție al cancerului de prostată.

Dar, în afară de aceste beneficii, știți că:

- În timpul sexului organismul **eliberează endorfine**. Endorfinele sunt calmante naturale ale organismului. În timpul sexului acestea inundă corpul și creierul, ameliorând micile dureri.

- **Arde calorii**. Sexul nu este la fel de eficient ca alte forme de exercițiu fizic, dar cu siguranță arde calorii. Un studiu al Universității din Montreal a constatat că în timpul sexului sunt arse aproximativ 4,2 calorii pe minut în cazul bărbaților, iar femeile ard 3,1 calorii pe minut.

- **Întărește sistemul imunitar**. Un studiu publicat în revista Psychology Report a constatat că, studenții care au făcut sex cel puțin o dată pe săptămână au înregistrat un număr mai ridicat de anticorpi, cu 30% mai mare decât cei care întrețineau relații sexuale mult mai rar.

- **Este benefic pentru sănătatea inimii**. Orice exercițiu al inimii este bun pentru organism, inclusiv sexul. Dar beneficiile depind de cât de riguros o faci. În medie, frecvența contracțiilor inimii în timpul sexului este la fel ca și în cazul urcatului scărilor, iar recomandarea este să te antrenezi moderat, timp de aproximativ 150 de minute pe săptămână.

- **Antidot împotriva stresului**. Pe lângă toate substanțele chimice pe care creierul le eliberează în timpul sexului, se înregistrează și

o scădere a cortizolului. Cercetările arată că sexul ajută oamenii să facă față mai bine stresului.

- **Scade riscul cancerului de prostată**. Un studiu publicat în BMJ a constatat că ejaculările frecvente par să fie strâns legate de un risc scăzut de cancer de prostată. Din 50.000 de bărbați cu vârste cuprinse între 40 și 75 de ani, cei care au raportat peste 20 de partide sexuale pe lună au fost mai puțin predispuși la cancer de prostată decât cei care au raportat între



patru și șapte.

- **Îmbunătățește somnul**. În timpul sexului este eliberată o cantitate suficientă de oxitocină care să dea o stare de somnolență. În special, în cazul bărbaților, sexul reduce activitatea în cortexul prefrontal al creierului, ducând la relaxare și favorizează un somn liniștit.

- **Îmbunătățește controlul vezicii urinare la femei**. O susținere musculară pelviană puternică este esențială în evitarea incontinenței, problemă ce afectează aproximativ 30% dintre femei. Sexul este un antrenament pentru mușchii pelvieni.

- **Scade tensiunea arterială**. Cercetări recente arată o legătură dintre sex și scăderea tensiunii

arteriale, potrivit lui Joseph J. Pinzone, director medical la Amai Wellness.

- **Reduce riscul unui atac de cord**. O viață sexuală activă face bine la inimă și ajută la menținerea nivelurilor de estrogen și testosteron în echilibru. Un studiu a arătat că bărbații care făceau sex o dată sau de două ori pe săptămână și-au înjumătățit riscul de a dezvolta o boală de inimă, spre deosebire de cei care făceau sex foarte rar.

- **Ne face mai frumoși și mai tineri**. Specialiștii apreciază că sexul regulat (de aproximativ 4 ori sau chiar mai mult, pe săptămână) ne poate întineri chiar și cu 10 ani. Experții au ajuns la această concluzie după ce au efectuat un studiu, alături de consultanți în frumusețe. Consultanții au trebuit să aprecieze vârsta unor femei incluse în studiu. Cele care au fost declarate cu 12 ani mai tinere decât erau de fapt, erau cele care făceau și cel mai mult sex. Explicația a fost că nivelul crescut al estrogenilor eliberați în cadrul actului sexual este cel care a promovat acest aspect tânăr.

- **Înlătură durerile de cap**. Chiar și migrena, vechea scuză, clasică, de evitare a sexului, pe care foarte multe femei o folosesc, pare a avea leac tot în sex... Migrenele sunt poate cea mai des menționată scuză pentru a trece peste sex. Specialiștii au demitizat însă gravitatea ei! Eliberarea de endorfine și corticosteroizi din timpul actului sexual este cel mai bun remediu pentru o durere de cap pasageră!

Enumerând doar câteva din beneficiile activității sexuale (pentru că cele de mai sus sunt doar câteva dintre acestea) am putea oare concluziona că o activitate sexuală de calitate ne-ar asigura, în general, o viață de o calitate superioară?

Pregătește-te să fii la înălțime! la ManErect XXL!



- Ajută la menținerea relațiilor sexuale bune
- Menține concentrațiile normale de testosteron
- Crește vitalitatea și energia



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

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



Programare telefonică la medicul de familie:
- Bună ziua, mă simt foarte rău, am febră, amețeli. Vă rog o programare.

- De astăzi în trei săptămâni, la ora 12.
- Se poate, vă rog, mai devreme? Mă simt foarte rău.
- De acord, v-am notat la ora 11.

La psiholog:

- Doctore, în ultimul timp mă simt din ce în ce mai dărmămat, spuse pacientul. Ce-mi recomandați?
- În primul rând, evitați ferestrele, casa scărilor și liftul.

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 noștri așteaptă întrebările Dvs. pe e-mail: **contact@biosunline.ro**.

Să ne auzim SĂNĂTOȘII!!!

Fărâma de Nutriție - Ce sunt macronutrienții?

Pentru a funcționa optim, organismul nostru are nevoie de o varietate de nutrienți din care să își asigure necesarul în procesele de creștere și dezvoltare, recuperare, reparare, de furnizare de energie, etc. Au fost denumite macronutrienți acele substanțe nutritive de care

care sunt solubile în grăsimi (A,D,E,K). Alimentele care conțin grăsimi benefice organismului sunt conținute în lapte, nuci, măsline, semințe, ulei de măsline, pește gras. Proteinele sunt alcătuite din componente mai mici numite aminoacizi, aceștia intrând în structura



organismul nostru are nevoie în cantitate mai mare. Macronutrienții sunt împărțiți în categorii mari, numite carbohidrați, proteine, grăsimi și apă. Evident că aceasta este o împărțire convențională, întrucât aproape fiecare aliment este o combinație în proporții variabile ale celor 4 componente. Un aliment va fi clasificat într-una din categoriile enumerate anterior, în funcție de procentajul cel mai mare din macronutrientul respectiv. Carbohidrații pe care îi găsim, în principal, în cereale integrale, cartofi, porumb, sfeclă, fasole, linte, mazăre, mere, pere, portocale, fructe de pădure, banane, etc. sunt sursa de glucoză a organismului, principalul furnizor de energie al corpului și principala sursă a creierului. Glucoza neutilizată este depozitată de organism la nivelul ficatului și mușchilor, sub formă de glicogen, la care apelează corpul atunci când are nevoie. Grăsimile nu pot fi excluse de teama de a nu ne îngrășa dintr-o alimentație echilibrată, deoarece îndeplinesc roluri importante în organism, fiind implicate în dezvoltarea neuronală, în sinteza de hormoni, în absorbția vitaminelor numite liposolubile, adică acelea

celulelor și a mușchilor, oaselor, țesuturilor, enzimelor și având un rol important în susținerea unui sistem imunitar puternic. Din cei 20 de aminoacizi necesari diferitelor structuri, 9 sunt esențiali, adică trebuie introduși în organism prin alimentație, restul pot fi sintetizați de organism în cazul în care nu se regăsesc în dieta noastră. De aceea este foarte important să nu ne apucăm de o dietă fără a consulta medicul de familie sau nutriționistul, întrucât putem, prin excluderea unor alimente, să producem mari deservicii propriului organism, cu impact major asupra sănătății. Sursele ideale de proteine de calitate sunt carnea de pasăre de curte, ouă, pește, fructe de mare.

Apa este considerată macronutrient deoarece necesarul zilnic este mare, 75% din compoziția corpului este apă. Plămânii, inima, rinichii, creierul având cel mai ridicat conținut de apă. Chiar și oasele conțin apă, chiar dacă într-o proporție mai mică, de doar 30%. Apa reprezintă suportul cu ajutorul căruia ajung substanțele nutritive la nivel celular, intervine în reglarea temperaturii corpului, în procesele metabolice.



Pacientul are tulburări de somn.
- Trebuie să îndepărtăm cauza, spune medicul.
- Mă îndoiesc că vecinii mei vor renunța la nou-născutul lor.

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.



Cum îi mai merge pacientului? Întrebă medicul pe asistentă.
- De-abia așteaptă să se întoarcă la soția lui.
- Aha, deci nu i-a trecut nebunia.

Medicul de familie:

- Tinere, ai greutatea prea mare.
- Știu. La greutatea mea, ar trebui să fiu mai înalt cu 20 de cm, dar oricât mănânc, nu cresc în înălțime.
- Domnule doctor, e adevărat că cine mănâncă morcovi are vederea mai bună?
- Sigur! Ai văzut tu vreodată iepure cu ochelari?

Un pacient la doctor:

- Dle doctor, eu am... asta... cum se numește atunci când uiți?
- Datorii?

Știați că ...

... Fără salivă nu putem simți gustul?

... În documentele vechi, descoperite în Siria, se arată faptul că acum mai bine de 2000 de ani uleiul de măsline era de cinci ori mai valoros decât vinul și de două ori și jumătate mai prețios decât uleiul de semințe?

... Organismul uman conține suficient fier pentru a face un cui de metal de 3 centimetri?

... Creierul uman produce energie suficientă pentru alimentarea unui bec de dimensiuni mici?

... Dacă ochiul uman ar fi un aparat de fotografiat, ar avea o cameră de 576 megapixeli?

... De-a lungul vieții, omul se hrănește circa 4 ani și doarme în medie 25 de ani?

?

CONCURS

Spune un produs din gama de vitamine și suplimente alimentare BioSunLine® ce susține sănătatea tractului digestiv în parazitoze. 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 **Vermistop®**. Durata concursului: 1 iunie - 30 iunie 2019. Regulamentul concursului îl găsiți pe **biosunline.ro**.



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