



FARMACIA SĂNĂTĂȚII
ȘI A FRUMUSEȚII

www.ropharma.ro



Diversificarea, cursă cu obstacole ♦ Medicamente permise
în sarcină ♦ Frumusețea în timpul sarcinii și alăptării ♦ Cum
combini laptele matern cu formula de lapte ♦ Cinci activități
pentru copii (și mai) inteligenți



AERIS

gocce



Mușețel - *Reduce spasmele (colicile)*



Chimen - *Stimulează digestia și elimină gazele*



Roiniță - *Efect calmant*



Bifidobacterium infantis
Determină reducerea inflamațiilor la nivelul tractului digestiv



Ideal din prima zi de viață!



Diversificarea, cursă cu obstacole
pagina 12

Periada sarcinii, nașterea și maternitatea sunt experiențe unice pentru fiecare femeie, și nu doar la nivel spiritual. De aceea, este important să fii cât mai informată, astfel încât să iei cele mai bune decizii pentru tine și micuțul tău,

În cea mai bună formă



Frumusețea în timpul sarcinii & alăptării
pagina 32



Aloe vera, făcută pentru pielea ta
pagina 7

de la concepție (de fapt, ideal ar fi chiar de dinainte) și până la maturitate, fiecare etapă fiind esențială pentru dezvoltarea sa. E drept, oricât de însetată de informație ai fi, e aproape imposibil să nu te întrebi dacă nu cumva ți-a scăpat ceva. Teama de necunoscut e normală pentru viitoarele (dar și pentru actualele) mămici, dar totul devine mai clar în momentul în care ajungi să te confrunți cu situațiile pe care nu ți le puteai imagina. În plus, suportul moral al familiei și prietenilor, precum și sfaturile avizate ale medicilor, te vor ajuta să capeți încredere și siguranță. Cineva spunea cândva că „un copil ocupă un loc în inima ta despre care nu știai că este gol.” Dar îți va „ocupa” și mai tot timpul... În plus, provocările pot apărea de unde nu te-aștepti, iar tu trebuie să fii mereu în gardă, fără a uita de tine. Din fericire, în zilele noastre există în farmacii remedii pentru aproape orice, astfel încât, atâtu, cât și micuțul tău, să fiți în cea mai bună formă.



28

Nutriție

Cum combini laptele matern cu formula de lapte

14 | Nutriție

Sănătate de fier

8 | Sănătate

Vitaminele și suplimentele sunt necesare înainte sarcinii?



26

Educație

Cinci activități pentru copii și mai inteligenți

REDACTIA

Editor Coordonator
Ana Damian

Concept grafic
ID Media Communication

Art Director
Cristian Ivanciu

Colaboratori
Andrada Petre, Irina Moroian

Fotografii Shutterstock

Adresa de corespondență
B-dul Dimitrie Pompei
nr. 9-9A, Business Park
IRIDE, clădirea 9, sector 2,
București, România; e-mail:
office.bucuresti@ropharma.ro

Revista ROPHARMA este
o publicație ROPHARMA
realizată în colaborare cu
IDM&C. Redactorii revistei
sunt responsabili pentru
conținutul articolelor.

Fotografiile modelelor
care apar în revistă au
rol strict vizual, revista
nu își asumă implicarea
respectivelor modele în
subiectele articolelor pe
care le ilustrează. Ofertele
de produse sunt valabile în
limita stocului disponibil.

www.ropharma.ro

EFITUSIN CU IEDERĂ

Combinatie unică de
substanțe active ce contribuie
la scăderea inflamației și la
diminuarea tusei



Vești noi despre lactoferină

Obținută prin extragerea din laptele bovin, lactoferina este un ingredient prețios nu doar în suplimentele alimentare (cu rol protector împotriva infecțiilor bacteriene și virale, având efect antiinflamator de-a lungul întregului tract respirator, imunomodulator, antianemic, antioxidant și detoxifiant), ci și în alimente precum iaurtul sau în laptele praf pentru sugari.



De asemenea, un studiu recent, efectuat în cadrul Colegiului de Medicină al Universității din Florida, a demonstrat eficacitatea acestei proteine în tratarea Covid-19, prin combinarea lactoferinei cu un antihistaminic popular.



Remediu pentru grețuri

Pentru unele femei, perioada sarcinii vine „la pachet” cu simptome dificil de suportat: greață extremă, vărsături frecvente, dar și constipație. Un studiu recent al UC Davis School of Medicine a descoperit faptul că probioticele precum Lactobacillus îmbunătățesc semnificativ aceste neplăceri. În perioada sarcinii, creșterea nivelurilor de hormoni precum estrogenul și progesteronul poate afecta microbiomul intestinal, influențând funcțiile sistemului digestiv și provocând astfel greață, vărsături și constipație.

Prevenția alergiilor

Metoda „cui pe cui” funcționează?

Alergiile reprezintă o provocare pentru oricine, nu doar în cazul copiilor. Din dorința de a-i proteja pe cei mici, părinții amână alimentele care ar putea provoca reacții alergice, precum ouăle sau arahidele. Specialiștii în alergologie susțin însă că tocmai întârzierea introducerii timpurii (la vârsta de 4-6 luni) a acestora ar

spori riscul dezvoltării de reacții la acestea mai târziu, conform unui studiu al Colegiului Regal Australian al Medicilor Generaliști, care notează și faptul că „sugarii cu antecedente personale de atopie sau cu antecedente familiale de atopie prezintă un risc crescut de a dezvolta boli alergice, inclusiv alergii alimentare”.

Biscuiți pentru lactație

Există ceaiuri, suplimente și tehnici prin care producția de lapte matern poate fi stimulată, dar și preparate culinare menite să sporească sursa de hrană a bebelușilor. Foarte populară printre proaspetele mămici este rețeta fursecurilor pentru alăptare pe bază de semințe de in, drojdie de bere și ovăz (cele mai puternice stimulatoare, potrivit studiilor), care pot fi savurați, de ce nu, alături de ceaiurile cu fenicul, chimen și anason.



Aloe vera făcută pentru pielea ta

Concurența între ingredientele benefice în îngrijirea pielii este uriașă, dar extractul de Aloe vera pare să ocupe unul dintre locurile fruntașe, datorită multi-efectelor pe care acesta le-a dovedit: acționează ca un strat protector, ajutând la menținerea umidității optime a acesteia, este bogat în antioxidanți (beta-caroten, vitamina C și E), susține fermitatea, hidratează și regenerează tenul expus la soare. Investește într-o gamă creată pe baza acestui super-ingredient – de exemplu Verrativa, sau optează pentru formule concentrate (serumuri) cu Aloe Vera.

Intoleranța la lactoză, problemă rezolvată

Se estimează la intoleranța la lactoză ar afecta aproape 65% din populația planetei, știut fiind faptul că aceasta nu este doar o afecțiune ereditară, ci și o consecință a vârstei, care inhibă treptat producția de lactază, enzima ce ajută la digerarea lactozei. Din fericire, această enzimă poate fi



suplimentată din exterior, fiind disponibilă sub formă de comprimate pentru copii și adulți sau pulbere solubilă pentru sugari, și administrată înainte să se consume alimentele pe bază de lapte care provoacă neplăceri (lapte dulce, iaurt, brânzeturi, înghețată, etc.).

& vitaminele suplimentele

sunt necesare înaintea unei sarcini?

Stilul de viață modern este deseori invocat atunci când vine vorba despre infertilitate, iar în acest context, interesul pentru remedii la îndemână a stimulat apariția unui număr tot mai mare de suplimente alimentare pentru fertilitate. Sunt ele eficiente?

concepție sunt foarte importante și, corelate cu testele de fertilitate, pot oferi indicii asupra motivului pentru care sarcina întârzie să apară. Și, din fericire, există soluții multiple, încununat mai mereu de succes. Cum ar fi, suplimentele alimentare...

Fertilitatea este o „ecuație complexă”, spunea cineva. Iar necunoscutele acesteia nu sunt mereu aceleași și poate da cu... virgulă, am spune noi. Lucruri aparent banale, precum alimentația, oboseala, stresul, anumite medicamente, dar și afecțiuni trecătoare, pot influența temporar capacitatea reproductivă. Planificarea unei sarcini impune de cele mai multe ori optimizarea stilului de viață, prin adoptarea unei alimentații sănătoase, renunțarea la anumite obiceiuri (fumat, alcool, cafeină, noapți pierdute, etc.), mișcare, odihnă sau reducerea stresului. De multe ori, însă, testul de sarcină poate întârzia cu vestea mult așteptată. Analizele medicale recomandate în faza de pre-

Sunt vitaminele importante?

Vitaminele au un rol esențial în susținerea funcției tiroidiane, imunitate, menstruație și ovulație, precum și în ceea ce privește calitatea și maturarea ovocitelor. Prin urmare, aportul adecvat de vitamine și minerale este esențial pentru a asigura condițiile ideale pentru a obține o sarcină sănătoasă.

Mai mult decât atât, există studii care susțin că acestea „ar putea chiar reduce simptomele sindromului ovarelor polichistice, o cauză comună a infertilității”, arată HealthLine.com. Desigur, acestea nu pot face totul de unele singure, ci trebuie integrate într-un stil de viață echilibrat.



Vitaminele au un rol esențial în susținerea funcției tiroidiene și a imunității, în reglarea menstruației și a ovulației, precum și în ceea ce privește calitatea și maturarea ovocitelor.

Acidul folic, cheia succesului

Cunoscut și ca vitamina B 9, este esențial pentru sinteza și multiplicarea materialului genetic celular. Prin urmare, acesta nu este necesar doar în perioada sarcinii, ci și în perioada premergătoare concepției, spun specialiștii. Administrarea de acid folic înainte de concepție a fost asociată cu șanse sporite de reproducere, cu un grad mai înalt de reușită în tratamentele de fertilitate, dar și cu un risc redus de defect de tub neural la făt. Se recomandă o doză zilnică de 400 până la 800 mg acid folic, începând cu cel puțin 1 lună înainte de concepție.

Acidul folic nu este, însă, sigura vitamină din grupul B care poate favoriza instalarea unei sarcini; un studiu amplu a demonstrat că un

aport mai mare de vitamine B1, B2, B3, B6 și B12 (un alt studiu leagă direct lipsa acestei vitamine de infertilitate) a fost asociat cu un risc mai mic de tulburări de ovulație. De asemenea, specialiștii susțin că vitaminele B-complex ar fi necesare inclusiv bărbaților (alături de vitamina C, E și calciu) care doresc să conceapă un copil, nu doar viitoarelor mame. Și nu, nu... îngrășă!

Ruptă din soare

Cele mai populare vitamine în strategia pentru susținerea imunității, vitaminele C și D se dovedesc a fi importante și în materie de fertilitate. Dacă prima poate avea un cuvânt de spus în ceea ce privește activitatea hormonală, cea de-a doua joacă un rol esențial atât în funcția reproductivă feminină – sporind stimularea ovariană, cât și în cea masculină. Mai mult decât atât, un studiu efectuat în anul 2015 remarcă faptul că în majoritatea cazurilor de infertilitate asociate cu sindromul ovarelor poli-chistice, exista un nivel scăzut al vitaminei

Nivelul scăzut al zincului în sânge ar putea fi explicația pentru întârzierea apariției unei sarcini.

Chimie pură

Fierul, seleniul și zincul ar trebui să se regăsească, de asemenea, în topul micronutrienților esențiali în perioada de pre-concepție. Un studiu efectuat pe aproape 20 de mii de femei a scos la iveală faptul că aportul de fier ar putea scădea riscul de infertilitate ovulatorie, în vreme ce un altul arăta recent că seleniul poate avea beneficii majore în ceea ce privește fluidul folicular aflat în jurul ovulelor, esențial în procesul de reproducere. Cât despre zinc, există dovezi că nivelul scăzut al acestui mineral în sânge ar putea fi explicația pentru întârzierea apariției unei sarcini.

Suplimente „la modă”

Există și câteva suplimente mai puțin populare în contextul conceperii unui bebeluș, dar datele actuale arată că acestea ar putea fi de un real folos în procesul concepției; de exemplu, acizii grași Omega 3, care au capacitatea de a influența întregul ciclu menstrual și, implicit, de a susține ovulația. Dar cum consumul de pește și fructe de mare trebuie limitat în contextul unei sarcini, va fi necesar să obții acești acizi esențiali din alte surse.

Un alt supliment, folosit de altfel în tratamentele asociate fertilizării in vitro, datorită capacității sale de a îmbunătăți răspunsul ovarian, este coenzima Q10.

Nu în ultimul rând, se pare că suplimentarea acetil L-carnitinei (ALC) (o formă a aminoacidului L-carnitină (LC) populară în rândul amatoarelor de exerciții fizice, care se produce natural în organism și ajută la transformarea grăsimilor în energie), ar avea beneficii pentru fertilitate, în special în cazul femeilor de peste 35 de ani care doresc să rămână însărcinate, datorită antioxidanților mai puternici care încetinesc schimbările în sistemul reproducător feminin asociate vârstei.



Activit Vitamin Max

Este un supliment alimentar care completează necesarul de vitamine și minerale din alimentație.

- Asigură funcționarea normală a sistemului imunitar (Vitamina A, B6, B12, C, D, Acid folic, Zn, Fe, Cu, Se)
- Contribuie la formarea normală a globulelor roșii (Vitamina B6, B12, Fe)
- Contribuie la procesul de diferențiere celulară (Vitamina A)
- Contribuie la creșterea țesutului matern în timpul sarcinii, la sinteza normală a aminoacizilor (Acid folic).

ACTIVIT IMUNO



- Asociază cele mai eficiente ingrediente active pentru a susține mecanismele de apărare ale organismului.
- Comparația Lactoferină + Zinc potențază efectul antiviral al produsului.
- Util în prevenție dar și în susținerea tratamentului în caz de răceală și gripă, în caz de infecții respiratorii bacteriene și virale.



cursă cu diversificarea *obstacole*

După câteva luni în care bebelușul s-a hrănit numai cu lapte, vine vremea să experimenteze și alte gusturi, pentru ca în curând să se înfrupte cu poftă din toate.

Diversificarea reprezintă o etapă importantă și vine la pachet cu provocări, atât pentru cel mic, cât și pentru tine. Nu toți bebelușii sunt bucuroși să primească altceva decât gustul lor preferat, fie că e vorba de laptele matern, fie de formulă. Alții, dimpotrivă, descoperă cu entuziasm fiecare aliment nou, ba chiar și pe cele mai intense ori ciudate. Oricum ar fi, însă, trebuie să ții cont de câteva aspecte importante, de care poate depinde succesul acestui demers.

Nu începe diversificarea fără a primi aprobarea de la medicul pediatru

Conform literaturii de specialitate, între 4 și 6 luni, bebelușul poate începe să exploreze noi arome și texturi. Chiar dacă se arată interesat de mâncare, poate sta în șezut, nu mai salivează atât de mult și deja și-a dublat greutatea de la naștere, doar medicul pediatru este în măsură (după evaluarea stării de

sănătate a celui mic) să decidă dacă bebelușul tău poate începe sau nu diversificarea alimentației.

Un studiu recent, realizat de cercetătorii de la Johns Hopkins Bloomberg School, arată că „sugarii care începuseră să consume alimente solide la vârsta de trei luni sau înainte de vârsta de trei luni prezentau modificări ale nivelurilor de bacterii intestinale și produse secundare bacteriene”. Rezultatele au fost corelate cu alte studii anterioare, care arătau că diversificarea timpurie ar putea predispuce la supraponderalitate, din cauza perturbărilor microbiomului”, spune Noel Mueller, PhD, profesor asistent în cadrul Departamentului de Epidemiologie de la Bloomberg School.

Laptele va constitui în continuare hrana principală a bebelușului

În primele săptămâni ale diversificării, bebelușul ar trebui doar să se familiarizeze cu noile gusturi, timp în care ar trebui să continue să consume cantitatea obișnuită de lapte. Hrana este introdusă în plus – la început în cantități mici, și nu ca înlocuitor!



Totodată, laptele va servi și ca bază pentru cereale, pentru o masă mai sățioasă.

Aplică tehnica „una pe zi”

Diversificarea începe de regulă cu piureuri subțiri de fructe și legume, dar și cereale pentru sugari. Medicul pediatru îți va recomanda un plan care va include ordinea corectă a introducerii fiecărui aliment, în funcție de consistență, textură și grupa alimentară. Este important să ții cont de aceste recomandări și să introduci un singur aliment nou pe zi, pentru a vedea dacă este tolerat bine. În cazul în care observi schimbări, încearcă din nou peste câteva zile, iar dacă situația se repetă, amână câteva săptămâni reintroducerea acestuia.

Prezintă aromele așa cum sunt

Chiar dacă gustul noului aliment nu pare tentant pentru tine, nu ezita să-l oferi bebelușului. E posibil să-i placă, iar în scurt timp va învăța să distingă între gusturile diferitelor legume și fructe. Abia după ce-i afli părerea despre fiecare poți trece la combinarea lor, folosind alimentele preferate drept

paravan pentru gusturile pe care le refuză. Este perfect normal ca un copil să respingă un aliment chiar și de 10 sau 15 ori, după care să-l accepte.

Evită să oferi opțiuni „de rezervă”, pentru cazul în care bebelușul respinge mâncarea, mai ales dacă acestea sunt preparate pe care știi că le acceptă (mai ales cele dulci). Fără să vrei, poți transforma acest gest în obișnuință pentru cel mic, care va înțelege destul de repede că poate primi „ceva bun” fără prea mult efort.

Nu evita grăsimile

Grăsimea este pe nedrept ignorată în alimentația celor mici, deși aceasta este foarte importantă pentru dezvoltarea lor cerebrală: adaugă în piureuri câte o linguriță de grăsime în fiecare zi, fie că folosești uleiuri bogate în omega 3 (nepreparate termic), iar la momentul potrivit, unt și smântână.



Sănătate **de** fier

De ce este important fierul, atât pentru tine cât și pentru bebelușul tău, și ce este de făcut atunci când există deficit de fier, află în cele ce urmează...

Fierul este un mineral esențial pentru sănătatea noastră, încă de la naștere, îndeplinind numeroase funcții vitale, de la producerea de molecule importante (hemoglobina și mioglobina), transportul oxigenului prin corp și până la reglarea sistemului imunitar, sau facilitarea multor

procese importante (rol de catalizator). E de la sine înțeles, astfel, că atunci când fierul este „pe minus”, au loc dezechilibre care ne pot afecta starea de sănătate. Motivele pot fi unele relativ banale, precum dieta săracă în alimente cu conținut ridicat de fier, sau extrem de serioase, precum pierderea de sânge din abundență (inclusiv în timpul menstruației) sau ca urmare a unor pierderi interne, cauzate de anumite afecțiuni. Mai există și situația în care, din cauza anumitor boli sau intervenții chirurgicale, intestinul subțire, cel care este responsabil pentru absorbția de fier, se

NUTRIȚIE

dovedește incapabil să îndeplinească această misiune.

Fierul la control

La adulți și copii mai mari, simptomele care trădează carența de fier sunt comune multor alte afecțiuni; oboseală, epuizare, agitație, dureri de cap/torace, ritm cardiac crescut, amețeli, insomnie, agitație, lipsa poftei de mâncare sau incapacitatea de concentrare sunt doar câteva semne că e nevoie de mai mult fier, atât din alimentație, cât și dintr-o sursă suplimentară. Și pielea, părul și unghiile pot oferi indicii prețioase în ceea ce privește lipsa de fier: pielea devine albicioasă și ternă, podoaba capilară devine uscată și casantă, iar unghiile capătă o formă concavă și se rup ușor.

Verificarea de rutină a stării de sănătate (analizele de bază anuale care includ hematocrit, hemoglobină și feritina serică)

este, însă, o ocazie numai bună pentru a vedea dacă nivelul de fier este în limite normale. Deficitul de fier, indicat de feritina serică sub limită (deși hemoglobina are un nivel normal), diferă de anemia feripriva (nivel scăzut de hemoglobină), iar medicul tău sau pediatrul celui mic va stabili un tratament potrivit; administrarea "după ureche" reprezintă un pericol în cazul fierului, deoarece în doze mari, acesta poate fi toxic pentru organism.

O problemă comună...

... dar asta nu înseamnă că trebuie ignorată, sperând că trece de la sine. La nivel global, anemia afectează 1,62 miliarde de oameni, adică aproape un sfert din populația globului, arată o statistică a Organizației Mondiale a Sănătății, care subliniază faptul că cea mai mare prevalență este înregistrată la copiii de vârstă preșcolară (47,4%), însă numărul cel mai mare de persoane afectate este



**SOLUȚIE IZOTONICĂ
STERILĂ DE CLORURĂ
DE SODIU 0,9 %**

Pentru curățare



NOU



**SOLUȚIE HIPERTONICĂ
STERILĂ DE CLORURĂ
DE SODIU 3 %**

Pentru decongestionare

Indicație

HUMER SOLUȚIE SALINĂ PENTRU SCOPURI MULTIPLE

este adecvată pentru bebeluși, copii și adulți, pentru:

Igiena nazală

prin instilare sau curățare (spălare) mucoasa nazală uscată sau congestionată

Igiena oculară

prin instilare, curățare sau spălare oculară

Igiena auriculară

Curățarea rănilor

Inhalare în terapia cu aerosoli

Indicație

HUMER SOLUȚIE PENTRU INHALARE

este o soluție hipertonică sterilă de clorură de sodiu, cu concentrația de 3 %, în flacoane unidoză, destinată inhalării:

Crește mobilizarea secrețiilor în tractul respirator inferior prin efect osmotic.

Împiedică uscarea mucoasei bronșice.

Poate fi utilizată cu nebulizatoare cu compresor sau ultrasonice. (Folosiți nebulizatorul conform instrucțiunilor producătorului livrate împreună cu sistemul).

Acestea sunt dispozitive medicale. Vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare și informațiile de pe eticheta dispozitivelor medicale. Acest material este destinat profesioniștilor din domeniul sănătății.



Fierul și calciul nu se administrează împreună, acesta din urmă inhibând, se pare, asimilarea fierului. Regula s-ar aplica, potrivit experților, și în ceea ce privește consumul de alimente bogate în fier și calciu în cadrul aceleiași mese, de exemplu carnea și brânzeturile.

reprezentat de femei care nu poartă o sarcină (468 milioane), în timp ce femeile gravide sunt afectate în proporție de 41,8%.

În cazul nou-născuților, rezervele de fier scad între luna a doua și a șasea de viață, acesta fiind necesar în procesul de creștere (între 0,4 - 0,6 mg Fier/zi). În general, se recomandă administrarea de fier – pe lângă vitamina D și calciu - tuturor bebelușilor până la vârsta de doi ani, însă medicul pediatru va evalua sugarul și va stabili dacă acesta are nevoie de un aport mai mare de fier (atât din alimentație, apelând la lapte fortificat cu fier, cereale pentru sugari, cât și prin adăugarea unui supliment alimentar) și în ce cantitate. În general, se estimează că

este absorbit doar 10% din fierul din suplimentele alimentare, în timp ce fierul din laptele matern poate fi asimilat în proporție de 50%.

Fier pentru doi

Perioada sarcinii presupune un consum mai mare de fier, din cauza volumului sanguin ridicat și producției crescute de globule roșii necesare furnizării de oxigen și nutrienți fătului în proces de dezvoltare. Aportul insuficient de fier în timpul sarcinii poate expune la infecții, determina un risc mai

mare de naștere prematură sau o greutate mică la naștere. Pe termen lung, nivelul scăzut de fier la naștere poate afecta dezvoltarea cognitivă sau comportamentală a copilului. Alimentația este principalul furnizor de fier, care se regăsește din plin în carne (ficat, carne roșie, pește), fasole, linte, ovăz, sfeclă roșie, spanac, fructe confiate (caise, stafide, prune), nuci, migdale, caju, însă medicul poate decide, în urma analizelor, dacă este cazul să apelezi la un supliment alimentar.



FERROZEN

**Soluția optimă
pentru deficiența
de Fier**



Un bebe fericit

Îngrijirea pielii bebelușului începe cu baia și se încheie cu masajul, dar există și alte aspecte care contribuie la sănătatea acesteia.



Folosim frecvent expresia „piele de bebeluș” atunci când dorim să definim un ten impecabil sau pielea sănătoasă, suplă și plină de viață. În realitate, însă, pielea micuților are nevoie de multă atenție pentru a atinge perfecțiunea. Totul, de la alimentația mamei care alăptează, apa de la robinet, scutecele, și până la ritualul său de îngrijire, poate afecta pielea delicată a bebelușului tău, care reacționează în multiple feluri: uscăciune, paloare, roșeață, eczeme, iritații (inclusiv iritația de scutece poate fi cauzată de alimentația copilului, dar și a mamei care alăptează).

Baia zilnică

Momentul îmbăierii este deseori asociat cu pregătirea pentru somn, o strategie aplicată de părinții care doresc să obișnuiască bebelușul cu un „program” menit să le facă nopțile mai ușoare. Dar spălarea zilnică poate favoriza uscarea pielii, potrivit specialiștilor din cadrul Clinicii Mayo, care recomandă trei băi pe săptămână mai ales că părțile expuse murdăriei precum fața, mâinile și zona intimă sunt frecvent curățate și igienizate peste zi. Este important ca apa să nu depășească 37-38 de grade Celsius. Folosește o loțiune delicată pentru spălare, având grijă ca apoi să clătești bine pielea, insistând în zonele în care poate rămâne spumă: pliuri de piele, după urechi, între degete. De asemenea, aplicarea loțiunii hidratante (în special în zonele cu pielea aspră, uscată) ar trebui să urmeze imediat după baie, când pielea prezintă o permeabilitate crescută.

NoCist

elimină CAUZELE
NU doar SIMPTOMELE



✓ **Cistită** ✓ **Cistită Recidivantă** ✓ **Infecțiile Tractului Urinar**

- Formulă exclusivă patentată
- Produs combinat
- Indicat în sarcină
- BLDMAC - metodă de titrare a proantocianidinei exactă și standardizată

Formulă unică complexă pentru tratarea și prevenirea afecțiunilor tractului urinar

ÎNGRIJIRE

Iritația de scutec

Schimbarea frecventă a scutecului și îngrijirea pielii din zona intimă nu sunt măsuri suficiente pentru a preveni această problemă, deoarece iritația de scutec poate apărea inclusiv din cauza anumitor alimente care creează aciditate (sucuri de fructe, fructe precum căpșunile sau ananasul), pe care bebe le digeră, precum și mâncarea condimentată sau iute și cafeaua, consumate de mama care alăptează. Un jurnal alimentar te-ar putea ajuta să identifici sursa. În cazuri rare, dacă problema persistă fără legătură cu aceste alimente, poate fi vorba și de o sensibilitate aparte, iar medicul pediatru te va îndruma în acest sens.

Cât despre tratarea iritației de scutec, aceasta dispare în general odată ce ai aplicat o cremă special concepută în acest sens. Dar există câteva detalii care pot face diferența, contribuind semnificativ la vindecarea rapidă a iritației. De exemplu, băile călduțe de șezut, înainte de aplicarea cremei pentru funduleț, curăță delicat pielea, o calmează și o fac mai receptivă la ingredientele din formulă. Apoi, șervețelele umede nu sunt recomandate pentru curățarea pielii iritate, putând chiar agrava rănila – un prosop moale, umezit, este alternativa ideală.

Baby Spa, răsfăț necesar

Masajul bebelușului oferă beneficii reale: un somn mai profund și mai liniștit, o legătură mai puternică cu mama, dar și dezvoltare mai armonioasă, spun specialiștii. În principiu, nu e deloc complicat, masajul fiind mai degrabă despre atingere delicată cu vârfurile degetelor: masarea abdomenului în sensul acelor de ceasornic sau executarea de mișcări blânde, ascendente, pe membre, apoi masarea pieptului și spatelui. Mai mult decât atât, nu este necesară aplicarea unui ulei, spun experții, mai ales după ce numeroase studii au legat utilizarea anumitor uleiuri pentru masaj cu schimbări nedorite (de exemplu, un studiu al Universității din Manchester arată că uleiul

Dermatita atopică la nou-născut

Copiii cu antecedente familiale de atopie (părinți sau frați cu antecedente de dermatită atopică, astm sau rinită alergică) sunt de 2-3 ori mai expuși riscului de a dezvolta această afecțiune care apare preponderent la bebelușii de 3-5 luni, 70% dintre aceștia având istoric familial pozitiv, arată un studiu al Colegiului Regal Australian al Medicilor Generaliști, care subliniază faptul că riscul se dublează dacă ambii părinți s-au confruntat la un moment dat cu dermatită atopică.

de măsline și uleiul de floarea soarelui par să distrugă funcția de barieră a pielii bebelușului, cei mici fiind mai expuși riscului de a dezvolta afecțiuni ale pielii, cum ar fi eczemele).

VitaPrim

Cremă delicată „waterproof”, ideală pentru fiecare schimbare a scutecului la copil. Împiedică deshidratarea și previne dezvoltarea bacteriilor, menținând pielea uscată și protejată de acțiunea agresivă a urinei și a materiilor fecale. Bogată în provitamina B5, alantoină și bisabolol – extrase din mușețel care calmează pielea iritantă, atenuează roșeața și protejează de infecții pielea iritată.



PROPOLIS



Extract de propolis SIGUR și EFICIENT, patentat Mondial



Jeleuri fructate cu gust delicios – de
PORTOCAL, CĂPȘUNI, LĂMÂIE ȘI MURE

Pe bază de propolis E.P.I.D.® și extract de măceș (sursă naturală de vitamina C)

medicamente *permise* în timpul sarcinii

Simptomele de răceală, durerile sau alte afecțiuni spontane reprezintă o provocare majoră în perioada sarcinii. Dar nu le poți trata "după ureche"...

alimentare, și până la medicamente permise în perioada sarcinii. În oricare dintre cazuri, comunicarea cu medicul de familie sau doctorul ginecolog este esențială.

Dacă în alte condiții te poți baza pe un antiinflamator sau un sirop, în perioada sarcinii – în special primele 12 săptămâni, când se dezvoltă organele vitale ale bebelușului, precum și după 28 de săptămâni – sunt puține remedii medicamentoase la care poți apela, și acestea numai la recomandarea medicului sau a farmacistului. Însă răceala, gripa, sau simptomele izolate persistente precum durerile de cap, dinți, sau stomac, nu țin cont de condiția delicată în care te afli, ba chiar par să „profite” din plin de ea. Sfatul medicului sau al farmacistului tău ar trebui să fie primul la care apelezi pentru a te trata corect, mai ales dacă simptomele pe care le experimentezi par să se agraveze. Însă există și remedii pe care le poți aplica în siguranță, de la anumite plante medicinale, suplimente

Nu toate plantele sunt sigure pentru consum în timpul sarcinii, deci trebuie să te asiguri de fiecare dată că știi ce se află în ceaiul tău; de aceea, este indicat să-ți procuri remediile pe bază de plante din farmacii, și nu din surse neverificate. În lipsa sfatului medicului, recomandările farmacistului și prospectele suplimentelor ori medicamentelor sunt singurele în măsură să te asigure că respectivul preparat poate fi utilizat în siguranță în perioada sarcinii.

Masca de protecție pe care o porți mai tot timpul te poate feri și de alte virusuri, iar sarcina este încă un motiv să alegi să previi pe cât posibil expunerea la acestea. Dar tot poți răci, și unele simptome pot fi destul de greu de gestionat în perioada sarcinii (de exemplu, o tuse puternică cu care te

NOU



TUȘEȘTI SAU AI GÂTUL IRITAT? CALMEAZĂ NATURAL SIMPTOMELE




Comprimate de supt cu efect calmant
asupra gâtului la adulți și copii
de 5 ani și peste.



Sirop pentru ameliorarea tusei
la adulți și copii cu vârsta
de la 1 an.



PM-RO-THRFL-21-00027

TheraTuss ProNatural sirop este un dispozitiv medical.  0477
TheraTuss Natural comprimate de supt este un supliment alimentar.
Citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare de pe ambalaj.

Mărci deținute de sau licențiate societăților din grupul GSK.
© 2021 aparține grupului de companii GSK sau utilizatorilor licențiați.



confrunți în ultimul trimestru). Acidul acetil-salicilic, ibuprofenul, codeina și multe alte medicamente alocate (sau combinații de substanțe de bază cu efect multi-simptom) obișnuite în tratarea răcelilor sau gripei NU sunt recomandate în primul trimestru, iar după această perioadă se recomandă precauție în administrarea lor. Este permisă însă utilizarea paracetamolului, pentru a reduce febra sau pentru a calma moderat durerea. Și unele antibiotice sunt permise, dar NUMAI cu prescripție medicală. Grupa de medicamente ce pot fi administrate în siguranță în perioada sarcinii include, de asemenea, antivomitice, antiacide gastrice, antidiareice, anumite laxative ușoare, medicație împotriva astmului sau alergiilor ori antidepresive.

Dacă există afecțiuni pe care le tratezi de dinainte să rămâi însărcinată, comunică-i asta imediat medicului tău, pentru ca acesta să se asigure că medicamentele pot fi

utilizate în continuare.

Limitarea medicamentelor nu înseamnă, însă, că vei fi nevoită să suferi din cauza simptomelor răcelilor sau altor afecțiuni. Remediile homeopate, de exemplu, pot fi utilizate în siguranță pe toată perioada sarcinii, precum și în timpul alăptării, atât pentru răceală și gripă, cât și în cazul altor afecțiuni sau pentru atenuarea simptomelor specifice sarcinii (greațiuri, vertij, arsuri, dureri, insomnie, schimbări de dispoziție, etc.). Preparatele homeopate nu prezintă risc de toxicitate, nu au efecte adverse și nu afectează în niciun fel sănătatea micuțului, deoarece sunt create cu doze minime de substanțe active, dar suficiente pentru a trata simptomele și afecțiunile care-ți perturbă sarcina.

Panadol

UNELE PROBLEME POT FI CHIAR AMUZANTE.
ÎNSĂ FEBRA NU E UNA DINTRE ELE.



Puternic împotriva febrei și a diferitelor tipuri de dureri, blând cu micuțul tău.

A nu se administra mai mult de 3 zile consecutiv fără consult medical. Nu utilizați concomitent cu alte medicamente care conțin paracetamol. Doza recomandată de paracetamol este de 10-15 mg / kg corp. Doza se poate repeta la fiecare 4-6 ore la nevoie, dar nu trebuie administrată la un interval de timp mai mic de 4 ore. Acest medicament conține paracetamol și se poate elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului.
 Viza de publicitate nr.: 3985/12.01.2021

Mărci deținute de sau licențiate societăților din grupul GSK.
 © 2021 aparține grupului de companii GSK sau utilizatorilor licențiați.



5 activități pentru copii (și mai) inteligenți

Numeroase studii au confirmat faptul că stimularea mentală timpurie contribuie semnificativ la dezvoltarea creierului copiilor, de la vârste mici și până în perioada adolescenței. Iată câteva activități testate științific pentru micuțul tău geniu în devenire.

Lecții de muzică

Că muzica poate ajuta la dezvoltarea creierului bebelușului încă de dinainte de a se naște, ai auzit deja, dar se pare că aprofundarea acestei discipline ar avea un impact uriaș asupra inteligenței sale. Un studiu a confirmat că micuții care luau lecții de muzică au prezentat creșteri mai mari ale IQ-ului la scară largă, prin comparație cu cei care nu studiau muzica. Alte cercetări au arătat, de altfel, că muzicienii prezintă un interes sporit pentru învățare, notează Science Daily. Și se pare că nici nouă nu ne-ar strica dacă am studia notele muzicale: un studiu al Universității Northwestern a descoperit că de acest

antrenament ar putea beneficia și cei mai în vârstă, muzica putând contracara oarecum efectele dăunătoare ale îmbătrânirii.

Cult pentru mișcare

Faptul că exercițiile fizice susțin sănătatea știe toată lumea, dar numeroase studii arată că sportul ne poate face și mai inteligenți. În acest sens, cea mai relevantă constatare a oamenilor de știință (mai exact, neurologul Scott Small de la Columbia University) a fost că un program de exerciții susținute pe durata a trei luni a sporit cu 30% fluxul sanguin către acea parte a creierului responsabilă pentru memorie și învățare. O altă concluzie a unui studiu a fost faptul că în urma exercițiilor fizice, oamenii sunt capabili să preia cuvinte noi în vocabular cu 20% mai rapid decât cei aproape sedentari.

Un detaliu important în contextul actual, în care școala online a sporit expunerea copiilor la ecrane (alături de utilizarea smartphone-ului, tabletei, televizorului), este efectul pe care lumina albastră emisă de acestea îl are asupra duratei și calității somnului. La copii, arată un studiu publicat de National Center for Biotechnology Information, iluminarea LED îmbogățită cu albastru are un impact mult mai mare asupra suprimării melatoninei și inhibă creșterea somnolenței în timpul nopții.

Somnul naște genii

Privarea de somn poate avea efecte negative asupra dezvoltării copiilor, spun specialiștii. Mai precis, au conchis ei, „lipsa unei ore de somn transformă creierul unui elev de clasa a șasea în cel al unui elev de clasa a patra”, susține profesorul Avi Sadeh, cercetător în cadrul universității din Tel Aviv, cel care a realizat și corelații directe între notele obținute de copii și numărul mediu de ore de somn.

Învățarea, proces activ

„Micul Einstein și jocurile de antrenament al creierului nu funcționează,” scrie Time, completând că există argumente că acest tip de stimulare ar putea face exact contrariul. Mai exact, specialiștii au constatat că învățarea activă oferă rezultate reale, spre deosebire de învățarea pasivă (de exemplu, urmărirea de filmulețe educative). De aceea, specialiștii propun regula celor „două treimi”: cei mici ar trebui să petreacă de două ori mai mult timp testându-și abilitățile decât însușindu-și cunoștințele din sfera acestora.



Hrană pentru minte

Despre legătura dintre alimentație și sănătate am auzit destule, dar faptul că hrana influențează creierul este mai puțin cunoscut. Un studiu a testat impactul unei diete bogate în carbohidrați și fibre asupra atenției și vitezei de gândire, prin comparație cu un plan alimentar de doar cinci zile, bogat în grăsimi și sărac în carbohidrați. Concluzia a fost că, în lipsa acestora din urmă, performanța lor a scăzut. De asemenea, specialiștii reamintesc faptul că atât cofeina, cât și zahărul pot stimula creierul, având efecte benefice dovedite asupra performanței cognitive. Mai mult decât atât, rezultatele testelor au sugerat că asocierea cofeinei și glucozei (= ciocolată, care conține cantități mici de cofeină și zahăr), ar putea spori atenția copiilor. Cheia, completează experții, este momentul în care le oferim copiilor aceste recompense, nu în momente de relaxare, ci mai degrabă în timpul jocului și învățării.



Dacă, dintr-un motiv sau altul, trebuie să
îmbini alăptarea naturală cu laptele praf,
trebuie să ții cont de niște reguli simple.

Cum combini *laptele* **cu** *matern* formula de lapte

Importanța hrănirii la sân este incontestabilă, dar există și cazuri în care aceasta nu este în totalitate posibilă. Cu acordul medicului pediatru, vei apela la o sursă suplimentară de lapte, care va completa mesele bebelușului, astfel încât să-i

suplinească nevoile nutriționale. Și chiar dacă laptele praf caută să „îmite” laptele matern, fiind îmbogățit cu vitamine precum biotină, colină, inozitol, niacină, tiamină, riboflavină, acid pantotenic, acid folic și vitaminele A, B6, B12, D, C, E și K; minerale - calciu, cupru, clorură, iod, magneziu, fosfor, potasiu, seleniu, sodiu și zinc; precum și suplimente nutritive ca acizii grași, proteine, probiotice, acid linoleic, etc., acesta nu poate fi replicat întocmai, unele elemente fiind, deocamdată, imposibil de produs (mai ales că laptele



Vita prim



**Nutriție completă și
echilibru imunitar
încă de la început!**



mamei are această capacitate uimitoare de a se transforma în mod natural pentru a se adapta nevoilor celui mic), producând anticorpi care oferă protecție împotriva infecțiilor și bolilor).

De aceea, oricât de puțin lapte matern contează, fie și oferit indirect, în combinație cu formula. Dar trebuie să te asiguri că o faci așa cum trebuie.

Formula magică

Alegerea laptelui praf ideal pentru bebelușul tău depinde de mulți factori, de la conținutul adaptat condițiilor medicale specifice (intoleranțe, alergii, etc.), evoluția greutateii, și până la acceptul „beneficiarului”, necesitând timp, răbdare și atenție, precum și comunicarea permanentă cu medicul pediatru.

Diferențele între laptele matern și cel formulă nu țin doar de conținut, gust sau culoare; consistența celui din urmă are o textură mai groasă și poate fi mai dificil de digerat decât

Unul dintre avantajele importante ale hrănirii cu „cocktail” de lapte matern și formulă este faptul că digestia devine mai ușoară.

laptele matern, putând provoca mișcări intestinale mai puternice decât la bebelușii alăptați. Este și motivul pentru care bebelușii hrăniți cu lapte praf nu trebuie să mănânce la fel de des precum cei alimentați la piept, deoarece formula se digeră ceva mai lent.

Ordinea firească

Există un motiv pentru care laptele praf este numit „completare” sau „supliment”, atunci când este oferit în combinație cu hrănirea la sân. Din biberon sau direct de la sursă, masa bebelușului poate să înceapă cu

laptele matern, urmat de cantitatea de lapte praf recomandată pentru o masă întreagă, dizolvată în apă conform indicațiilor (este extrem de important ca proporțiile să fie întocmai respectate).

Dat fiind că laptele matern ingerat nu poate fi evaluat cantitativ, suplimentul necesar poate fi greu de estimat. Astfel, dacă sugarul acceptă laptele praf, va consuma atât cât îi este necesar, iar restul se va arunca.

Un cocktail pentru bebe

Amestecarea laptelui matern cu formulă reprezintă o practică folosită adesea, din dorința de a reuni avantajelor ambelor metode de hrănire sau din motive practice (copilul nu acceptă gustul formulei, adoarme la sân înainte de a primi biberonul, etc.). Aceasta presupune combinarea acestora în aceeași sticlă, în cantități egale sau variabile,

dar numai după ce formula a fost în prealabil dizolvată în APĂ, conform instrucțiunilor, și apoi amestecată cu laptele extras cu ajutorul unei pompe. Adăugarea pulberii direct în lapte ar însemna concentrare excesivă a nutrienților, putând reprezenta un pericol pentru copil; rinichii acestuia nu sunt încă maturi și au nevoie de suficientă apă pentru a procesa toți nutrienții din hrană, în special proteinele și sărurile. La finalul mesei, însă, cantitatea de amestec rămasă trebuie aruncată și nu refolosită, exact ca în cazul laptelui praf sau laptelui matern extras cu ajutorul pompei și neconsumat, care poate fi contaminat cu bacterii în timpul administrării cu biberonul.



- ✓ FORMULĂ CU INGREDIENTE DE ORIGINE NATURALĂ
- ✓ FĂRĂ TIMP DE AȘTEPTARE*
- ✓ 60 DE UTILIZĂRI



SUPLIMENT ALIMENTAR CU LACTAZĂ PENTRU SUGARI

Co-Lactase este un supliment alimentar pentru nou-născuții și sugarii care prezintă disconfort digestiv tranzitoriu din cauza intoleranței la lactoză. Se adaugă sub formă de picături în laptele matern sau în formula de lapte pentru scăderea conținutului de lactoză.

Produsul este un supliment alimentar și nu trebuie să înlocuiască o dietă variată, echilibrată și un stil de viață sănătos.

*Formula se poate administra imediat după adăugarea Co-Lactase®. Pentru mai multe detalii, citiți informațiile de pe eticheta și prospectul produsului.



MagnaPharm
One Team. One Solution.



frumusețea în timpul sarcinii & alăptării

Nu toate produsele cosmetice pe care le foloseai înainte sunt indicate în perioada sarcinii sau după naștere.

Există câteva restricții legate de ingredientele din formulele cosmetice pentru îngrijirea pielii – deoarece acestea pot afecta dezvoltarea fătului sau pot trece în laptele matern, dar ar mai fi și faptul că nevoile pielii se schimbă pe parcursul celor nouă luni, precum și în perioada de după naștere, fie că îți hrănești bebelușul cu lapte matern sau cu o formulă de lapte praf.

Uleiurile esențiale sunt în general sigure în timpul sarcinii, cu excepția uleiului de salvie, ienupăr sau cimbru.

În ultima vreme, producătorii de formule cosmetice au devenit ceva mai selectivi în ceea ce privește ingredientele cu o reputație îndoielnică, iar nișa produselor „clean” a luat proporții impresionante. Chiar dacă optezi pentru acest gen de formule, există câteva limitări în ceea ce privește anumiți compuși, considerați siguri pentru a fi folosiți în general, dar nu și în perioada sarcinii.

Acizi alfa- și betahidroxizi, nu

Atunci când îți achiziționezi produse cosmetice, va trebui să faci o documentare minuțioasă în privința ingredientelor, și nu doar în ceea ce privește ritualul de îngrijire facială. Ocolește, de exemplu, formulele de curățare/demachiere cu acizi alfa- și

betahidroxizi (AHA/BHA), deoarece acestea pot afecta bariera pielii, deschizând porii și sensibilizând pielea, alegând în schimb formule blânde, cu enzime din fructe, acid lactic sau cu o concentrație mai mică de acid salicilic (sub 2%) ori glicolic (sub 10%), sau curăță-ți pielea cu perii siliconice cu vibrații sonice.

Peroxidul de benzoil, nu

Evită și peroxidul de benzoil, un ingredient popular împotriva acneei (care poate apărea sau se poate agrava din cauza schimbărilor hormonale), dar prea puternic pentru bebelușul în formare. În schimb, poți folosi cu încredere formule cu acid azelaic, eficiente anti-acnee, dar și împotriva roșeții și pigmentării, sau niacinamidă (vitamina B3).

Retinol, nu

Un alt ingredient care trebuie evitat în timpul sarcinii și după naștere este retinolul (sau acid retinoic, tretinoin, palmitat și retinaldehidă), un derivat al vitaminei



Bio-Oil

Ulei pentru îngrijirea pielii
200 ml

Este recomandat pentru îmbunătățirea aspectului cicatricelor, vergeturilor și nuanței neuniforme a pielii.

Este eficient și pentru îngrijirea pielii îmbătrânite și deshidratate.



Forcapil

Șampon fortifiant
200 ml

Bogat în keratină și provitamina B5, eficiente în îngrijirea părului sensibil și uscat, șamponul Forcapil a fost special realizat pentru a oferi rezistență, vitalitate și protecție părului.



Trind

Cremă hidratantă pentru
cuticule, 15 ml

Previne uscarea cuticulelor și reface cuticulele uscate prin adăugarea de apă care blochează hidratarea în interiorul cuticulelor și a pielii din jurul unghiilor pentru o perioadă mai lungă de timp.



ABC Derm, gel spumant
 Produs delicat care asigură o curățare non-agresivă și respectă pielea delicată a bebelușilor. Păstrează bariera cutanată a pielii delicate, lasă părul și pielea moale.



Thermoval Baby, termometru non-contact
 Permite măsurarea temperaturii în mod confortabil și delicat, astfel încât micuțul tău să poată dormi pentru a se reface.



Humer, spray nazal pentru copii, 150 ml
 Se utilizează pentru curățarea nasului, ca tratament adjuvant sau ca metodă de prevenție în patologiiile din sfera ORL.

CBD. Popular în regimurile de înfrumusețare din zilele noastre, canabidiolul este considerat inofensiv pentru făt, însă experții considera că este mai prudent să-l eviți.

A despre care se știe că poate provoca malformații congenitale la făt. Din fericire, există o alternativă anti-rid 100% sigură în timpul sarcinii: bakuchiol, un ingredient vegetal la fel de eficient, dar mult mai delicat (nu provoacă iritații, precum retinolul) și 100% sigur pentru făt, precum și vitamina C, care poate avea beneficii similare.

Acid hialuronic, da

Atunci când alegi un produs pentru hidratare, te poți baza în continuare pe formulele cu ceramide și/sau acid hialuronic, un ingredient capabil să rețină de o mie de ori greutatea sa în apă. De asemenea, poți apela la uleiuri cosmetice naturale, precum cel de cocos sau argan, ori uleiul de sămburi

de struguri (o excepție: suplimentele orale pe bază de ulei de struguri nu sunt recomandate în perioada sarcinii/alăptare).

Clorură de aluminiu, nu

În ceea ce privește îngrijirea corpului, trebuie să fii atentă să eviți câteva ingrediente obișnuite în formulele acestora, cum ar fi clorura de aluminiu din antiperspirante (din cauza potențialului cancerigen al acesteia), dihidroxiacetona (DHA) din autobronzante, formaldehida – regăsită în lacurile de unghii sau produse de styling, asociată cu probleme respiratorii, oxibenzona din produsele de protecție solară (care pot fi înlocuite cu formule minerale cu oxid de zinc sau dioxid de titan), care ar putea provoca tulburări endocrine ori cancer, precum și ftalații și parabenii din șampoane, geluri de duș, etc., perturbatori endocrini care pot afecta sistemul reproducător.

FORCAPIL®

Unele lucruri au nevoie de susținere.
Altele de Forcapil®.

#ascultatiparul



MagnaPharm
Color Team. Clear Solution.

Arkopharma
LABORATOIRES

REȚEAUA FARMACIILOR ROPHARMA

Farmacia	Localitate	Judet	Adresa	Tel. fix	Tel. mobil
Ropharma nr.1 Bacau	Bacau	Bacau	Str. Nicolae Balcescu nr.1	0234/512648	0724-212550
Ropharma nr.2 Bacau	Bacau	Bacau	Calea Marasesti nr. 80	0234/515290	0730-119406
Ropharma nr.4 Bacau	Bacau	Bacau	Str. Mioritei nr.10	0234/545451	0729-992253
Ropharma nr.5 Bacau	Bacau	Bacau	Str. Marasesti nr.171	0234/584283	0729-992254
Ropharma nr.7 Bacau	Bacau	Bacau	Str. Republicii nr.40	0234/572355	0729-992255
Ropharma nr.21 Bacau	Bacau	Bacau	str. Mihai Viteazu nr 4, parter	0234/533177	0733-313965
Ropharma nr.23 Bacau	Bacau	Bacau	Str. 9 Mai 25, compartimentarea 55	0234/580282	0725-995843
Ropharma nr.25 Bacau	Bacau	Bacau	Str. Marasesti nr.98		0737-327479
Ropharma nr.30 Bacau	Bacau	Bacau	Str. Tecuciului nr. 7		0724/567794
Ropharma nr.38 Bacau	Bacau	Bacau	Str. Pictor Theodor Aman, bl. 1, sc. B	0234/588285	0729-992260
Oficina locala Beresti	Beresti Bistrita	Bacau	Comuna Beresti Bistrita		0722-259335
Ropharma nr.22 Buhusi	Buhusi	Bacau	Str. Republicii nr.14	0234/262416	0729-992259
Ropharma nr.36 Comanesti	Comanesti	Bacau	Str. Republicii nr.18	0234/374330	0729-992263
Ropharma nr.70 Dofteana	Dofteana	Bacau	Comuna Dofteana	0234/352407	0732-810441
Ropharma nr.12 Moinesti	Moinesti	Bacau	Str. Tudor Vladimirescu nr. 177	0234/362545	0729-992257
Oficina locala Negri	Negri	Bacau	Str. Principala nr. 10		0735-401638
Ropharma nr.3 Onesti	Onesti	Bacau	Str. Perchiului nr. 3	0234/314766	0737-029375
Ropharma nr.15 Onesti	Onesti	Bacau	B-dul Oituz nr.23	0234/325099	0735-660065
Ropharma nr.65 Onesti	Onesti	Bacau	Str. Victor Babes nr.1 bis		0728-992577
Ropharma nr.66 Onesti	Onesti	Bacau	Str. Republicii nr.2	0234/312491	0724-212551
Ropharma nr.68 Onesti	Onesti	Bacau	Str. Casinului nr. 2	0234/323541	0729-992252
Oficina locala Plopana	Plopana	Bacau	Comuna Plopana		0732-668420
Ropharma nr.26 Podu Turcului	Podu Turcului	Bacau	Str. Teiului nr. 4, bl. 4	0234/289677	0729-992262
Ropharma nr.40 Racaciuni	Racaciuni	Bacau	B-dul Stefan cel Mare, bl. 2		0799-701653
Ropharma nr.10 Tg. Ocna	Tg. Ocna	Bacau	Str. Ferdinand I nr.1	0234/342050	0729-992256
Ropharma nr.11 Tg Ocna	Tg.Ocna	Bacau	Str. Costache Negri bl. A10	0234/344122	0735-660068
Ropharma nr.41 Tg.Ocna	Tg.Ocna	Bacau	Str. Victoriei, Bl. F10, sc. A, ap.1		0730-610435
Ropharma nr.42 Tg.Ocna	Tg.Ocna	Bacau	Str. Costache Negri, bl. C5, sc. A, ap. 3		0730-602565
Ropharma nr.93 Botosani	Botosani	Botosani	Str. 1 Decembrie nr. 45	0231/510507	0734-000662
Ropharma nr.71 Dorohoi	Dorohoi	Botosani	Str. Dobrogeanu Gherea nr. 6		0799-302232
Ropharma nr.82 Dorohoi	Dorohoi	Botosani	Str. D.Furtuna nr.8, bl.24, sc.A, ap.1	0231/612244	0729-988927
Ropharma nr.70 Saveni	Saveni	Botosani	Str.Independentei nr.2, bl.2		0728-204898
Ropharma nr.90 Brasov	Brasov	Brasov	Calea Bucuresti nr.318, corp A, cam.1	0268/411716	0733-108188
Ropharma nr.96 Brasov	Brasov	Brasov	Str.Luliu Maniu nr.49, cam.1, bl.corp 1	0268/547133	0733-101906
Ropharma nr.85 Cluj	Cluj-Napoca	Cluj	Str.Fantanele nr.7, bl. A	0264/274450	0725-499617
Ropharma nr.86 Cluj	Cluj-Napoca	Cluj	Str. Aleea Detunata nr.1, ap.11	0264/554688	0725-499618
Ropharma nr.87 Cluj	Cluj-Napoca	Cluj	Str. Petru Maior nr.6-8, ap.6	0264/236200	0725-499619
Ropharma nr.88 Cluj	Cluj-Napoca	Cluj	Calea Motilor nr. 106, ap. 7 și ap. 1	0264/434552	0729-043247
Ropharma nr.89 Cluj	Cluj-Napoca	Cluj	Str. Dr.Louis Pasteur nr.77, bl.2N,sc.1-2, ap. 49	0264/597652	0736-700249
Ropharma nr.52 Motru	Motru	Gorj	B-dul Trandafirilor, nr 14, bl 2, sc 2	0253/410094	0725-499604
Ropharma nr.80 Tusnad	Baile Tusnad	Harghita	Str. Oltului nr.94	0266/335128	0729-992248
Ropharma nr.57 Balan	Balan	Harghita	B-dul 1 Decembrie 1918 nr.32B	0266/330330	0725-499631
Ropharma nr.63 Borsec	Borsec	Harghita	Str.Gh.Doja, bloc D, ap.1	0266/337011	0729-992244
Ropharma nr.19 Corund	Corund	Harghita	Sat Corund, Com. Corund, nr. 593/A		0790-229009
Ropharma nr.72 Cristuru Secuiesc	Cristuru Secuiesc	Harghita	Piata Libertatii, nr 15		0790 900106
Ropharma nr.81 Gheorgheni	Gheorgheni	Harghita	Cart. Florilor nr.40/A	0266/364992	0729-992249
Ropharma nr.50 Miercurea Ciuc	Miercurea Ciuc	Harghita	Str. Majlat G.Karl nr.2-4	0266/311718	0729-992242
Ropharma nr.51 Miercurea Ciuc	Miercurea Ciuc	Harghita	Str. Fratiei nr.18	0266/322030	0729-992243

Farmacia	Localitate	Judet	Adresa	Tel. fix	Tel. mobil
Ropharma nr.18 Ocna de Sus	Ocna de Sus	Harghita	Sat Ocna de Sus, Com. Praid, nr. 461		0790-229008
Ropharma nr.70 Odorheiu Secuiesc	Odorheiu Secuiesc	Harghita	Str. Pietroasa nr.27	0266/216401	0729-992246
Ropharma nr.71 Odorheiu Secuiesc	Odorheiu Secuiesc	Harghita	Str. Rákóczi F. nr.10	0266/212960	0729-992247
Ropharma nr.17 Praid	Praid	Harghita	Sat Praid, Com. Praid, nr.1097		0790-229007
Ropharma nr.24 Remetea	Remetea	Harghita	P-ta Cseres Tibor nr.16	0266/352176	0728-108499
Ropharma nr.65 Toplita	Toplita	Harghita	Str.Nicolae Balcescu, bl.C, sc.II	0266/341703	0729-992245
Ropharma nr.64 Tulghes	Tulghes	Harghita	Sat Tulghes, Com.Tulghes, nr. 430 A		0790-139518
Ropharma nr.26 Bivolari	Bivolari	Iasi	Comuna Bivolari	0232/298505	0725-499554
Ropharma nr.95 Cozmesti	Cozmesti	Iasi	Sat Cozmesti, Comuna Stolniceni Prajescu	0232/723399	0725-499567
Ropharma nr.16 Petru Rares Harlau	Harlau	Iasi	Str. Stefan cel Mare nr. 12	0232/720378	0729-500181
Ropharma nr.2 Sf. Parascheva Iasi	Iasi	Iasi	Piata Unirii nr.3	0232/220549	0729-500175
Ropharma nr.4 Nicolina II Iasi	Iasi	Iasi	Str. Salciilor, bl. 828	0232/270703	0725-559753
Ropharma nr.7 Podu Ros Iasi	Iasi	Iasi	Str.Socola nr. 9	0232/220598	0729-500177
Ropharma nr.11 Gradinari Iasi	Iasi	Iasi	Str.V.Lupu nr.160, bl. G3-1	0232/220568	0729-988930
Ropharma nr.15 Independentei Iasi	Iasi	Iasi	B-dul Carol I nr. 48	0232/267808	0730-190288
Ropharma nr.50 Tatarasi Iasi	Iasi	Iasi	Str.V.Lupu nr.83, Tr 1,magazin 1, bl. D1	0232/220418	0729-500179
Ropharma nr.54 Iasi	Iasi	Iasi	Str. Ateneului nr.2	0232/220575	0725-499632
Ropharma nr.55 Studenteasca Iasi	Iasi	Iasi	Str. Toma Cozma nr. 4	0232/258435	0729-500178
Ropharma nr.61 Sf. Spiridon Iasi	Iasi	Iasi	Str. Vasile Conta nr. 7	0232/315224	0729-500176
Ropharma nr.85 Iasi	Iasi	Iasi	Str. Vasile Lupu nr. 62		0725-499633
Ropharma nr.86 Podu de Fier Iasi	Iasi	Iasi	Str. Eternitate, bl.306	0232/218323	0726-336123
Ropharma nr.89 Palas Iasi	Iasi	Iasi	Str. Palas nr. 7 A, spatiul AC2-29	0232/708522	0737-327527
Ropharma nr.97 Mircea cel Batran Iasi	Iasi	Iasi	Str. Mircea cel Batran nr.1, bl 1	0232/273464	0730-133199
Ropharma nr.98 Costache Negri Iasi	Iasi	Iasi	Str. Costache Negri nr.9, bl. C4	0232/210271	0731-034981
Ropharma nr.99 Lapusneanu Iasi	Iasi	Iasi	Str. Pantelimon Halipa nr.14	0232/222166	0725-499635
Ropharma nr.3 Lungani	Lungani	Iasi	Comuna Lungani	0232/322919	
Ropharma nr.14 Centrala Pascani	Pascani	Iasi	Str. Stefan cel Mare, bl.A4	0232/717897	0729-500180
Ropharma nr.91 Pascani	Pascani	Iasi	Str. Nicolae Iorga, bl. V 8	0232/264259	0729-988923
Ropharma nr.12 Podu Iloaiei	Podu Iloaiei	Iasi	Sos.Nationala, bl.4	0232/740175	0729-988929
Ropharma nr.32 Popesti	Popesti	Iasi	Comuna Popesti	0232/323322	0725-499545
Ropharma nr.17 Tansa	Tansa	Iasi	Comuna Tansa		0737-855722
Ropharma nr.6 Tigani	Tigani	Iasi	Comuna Tigani	0232/232114	
Ropharma nr.5 Victoria	Victoria	Iasi	Comuna Victoria	0232/231932	0730-190287
Ropharma nr.11 Acatari	Acatari	Mures	Str. Principala nr.37A	0265/333015	0729-992232
Oficina locala Chiheru de Sus	Chiheru de Sus	Mures	Str. Principala nr. 164	0265/716108	
Ropharma nr.35 Iernut	Iernut	Mures	B-dul 1 Decembrie 1918 nr.37	0265/471428	0729-992237
Ropharma nr.34 Ludus	Ludus	Mures	Str.Republicii nr.24	0265/411334	0728-289696
Ropharma nr.20 Miercurea Niraj	Miercurea Nirajului	Mures	P-ta Bocskai Istvan nr. 28, ap. 1	0265/576022	0729-992235
Ropharma nr.28 Rastolita	Rastolita	Mures	Str. Principala nr. 328	0265/532331	0725-499657
Ropharma nr.25 Reghin	Reghin	Mures	Str.Mihai Viteazu nr.11	0265/511892	0729-992236
Ropharma nr.26 Reghin	Reghin	Mures	Str. Cardinal Alexandru Todea nr. 22	0265/511165	0725-499646
Ropharma nr.43 Sighisoara	Sighisoara	Mures	Str. Herman Oberth nr.22	0265/779913	0729-992240
Ropharma nr.44 Sighisoara	Sighisoara	Mures	Str. Zaharia Boiu nr.44	0265/777735	0729-992241
Ropharma nr.16 Sovata	Sovata	Mures	Str. Principala nr.145	0265/577047	0728-108498
Ropharma nr.37 Tarnaveni	Tarnaveni	Mures	Str. Frumoasa nr.1	0265/443672	0729-992238
Oficina locala Taureni	Taureni	Mures	Str.Principala nr.258	0265/433789	0729-992234
Ropharma nr.1 Targu-Mures	Tg.Mures	Mures	Str. Semanatorilor nr. 2, ap 1	0265/268160	0729-992224
Ropharma nr.26 Spital Targu-Mures	Tg.Mures	Mures	Str.Gh.Marinescu nr.50	0265/210319	0729-992225
Ropharma nr.2 Unirii Targu-Mures	Tg.Mures	Mures	Str.Decebal nr.38-40	0265/313642	0729-992226
Ropharma nr.3 Targu-Mures	Tg.Mures	Mures	P-ta Trandafirilor nr.36-38, sp. com. nr.2	0265/266649	0729-992227
Ropharma nr.4 Targu-Mures	Tg.Mures	Mures	P-ta Garii nr.5	0265/233223	0729-992228
Ropharma nr.5 Targu-Mures	Tg.Mures	Mures	B-dul 1848 nr.37	0265/237026	0729-992229

FARMACIIROPHARMA

Farmacia	Localitate	Judet	Adresa	Tel. fix	Tel. mobil
Ropharma nr.6 Targu-Mures	Tg.Mures	Mures	Str.Bolyai nr.18	0265/264244	0729-992230
Ropharma nr.7 Targu-Mures	Tg.Mures	Mures	P-ta Victoriei nr.32, ap.2	0265/266633	0729-618135
Ropharma nr.9 Targu-Mures	Tg.Mures	Mures	P-ta Trandafirilor nr. 7	0265/254274	0733-108031
Ropharma nr.10 Targu-Mures	Tg.Mures	Mures	Str. Secuilor Martiri, nr.12, parter	0265/435906	0790-007719
Ropharma nr.31 Valea Larga	Valea Larga	Mures	Str.Principala nr.253	0265/488109	0728-108500
Ropharma nr.33 Zau de Campie	Zau de Campie	Mures	Str.Republicii nr.37	0265/486592	0725-499591
Ropharma nr.20 Bicaz	Bicaz	Neamt	Str. Barajului nr.7	0233/253028	0729-992258
Ropharma nr. 44 Bargaoni	Bargaoni	Neamt	Str. Principala nr 95		
Oficina locala Dobreni	Dobreni	Neamt	Comuna Dobreni		0733-552580
Ropharma nr.6 Piatra Neamt	Piatra Neamt	Neamt	Str. Baltagulului nr. 19	0233/237646	0727-738889
Ropharma nr.9 Piatra Neamt	Piatra Neamt	Neamt	Str. Mihai Viteazu nr.1	0372/772062	0735-660070
Ropharma nr.13 Piatra Neamt	Piatra Neamt	Neamt	B-dul Decebal nr.14	0233/211234	0724-212553
Ropharma nr.16 Piatra Neamt	Piatra Neamt	Neamt	B-dul Traian nr.1	0233/210500	0729-992261
Ropharma nr.18 Piatra Neamt	Piatra Neamt	Neamt	B-dul Decebal nr.35, bl.14, sc. H	0233/620922	0735-660069
Ropharma nr.19 Piatra Neamt	Piatra Neamt	Neamt	B-dul Traian, parter bl.51	0233/235997	0733-313964
Ropharma nr.29 Piatra Neamt	Piatra Neamt	Neamt	B-dul Republicii nr.27, bl. a12, ap 82	0233/233224	0725/499638
Ropharma nr.28 Roman	Roman	Neamt	Str. Unirii bl. 2		0737-004130
Ropharma nr.32 Roman	Roman	Neamt	B-dul Roman Musat nr.21	0233/742454	0724-212552
Ropharma nr.33 Roman	Roman	Neamt	Str. Mihai Viteazu bl. 10 C, parter		0724/567795
Ropharma nr.37 Roman	Roman	Neamt	Str. Sucedava, bl.21, Sc.E, Ap.74, parter		0725-499528
Ropharma nr. 43 Roman	Roman	Neamt	Str. Bogdan Dragos nr.18 BIS		0790-139333
Ropharma nr.73 Roman	Roman	Neamt	B-dul Republicii , bl. 74, ap. SPS	0233/721965	0725-003385
Ropharma nr.69 Tg Neamt	Tg.Neamt	Neamt	B-dul Mihai Eminescu bl. M5	0233/790452	0729-992264
Oficina locala 45 Negresti	Negresti	Neamt	str. Manastirea Horaita nr 148		0790-139508
Ropharma nr.95 Ploiesti	Ploiesti	Prahova	Str. Piata Victoriei nr.4 bl. CC Vest	0244/515441	0733-105695
Ropharma nr.48 Avrig	Avrig	Sibiu	Str. Closca Bloc 21, ap. 2	0269/523666	0790-298101
Ropharma nr.40 Sibiu	Sibiu	Sibiu	B-dul Mihai Viteazu nr.5, Cart.Hipodrom III, ap.1	0269/233573	0729-618208
Ropharma nr.41 Sibiu	Sibiu	Sibiu	Str. Rusciorului nr.75, ap.1	0269/219500	0725-003464
Ropharma nr.46 Sibiu	Sibiu	Sibiu	Soseaua Alba-lulia nr.100	0269/232128	0731-570384
Ropharma nr.47 Sibiu	Sibiu	Sibiu	Calea Gusteritei nr.21-23	0269/250413	0731-570386
Ropharma nr.76 Suceava	Suceava	Suceava	Str. Petru Rares, Piata Agroalimentara, magazin 30	0230/707245	0731-570273
Ropharma nr.77 Suceava	Suceava	Suceava	Str. Stefan cel Mare nr.56, Complex comercial Bucovina	0230/561372	0731-570266
Ropharma nr.83 Suceava 1	Suceava	Suceava	Str.B-dul George Enescu nr.42, Bl.T93	0230/540420	0723-536464
Ropharma nr.88 Suceava	Suceava	Suceava	Calea Unirii nr 39, Bl 92, sc F - Cartier Burdujeni	0230/524568	0725-559878
Ropharma nr.23 Victoriei Barlad	Barlad	Vaslui	Str 1 Decembrie nr.11, bloc ONT	0235/413322	0729-500183
Ropharma nr.24 Republicii Barlad	Barlad	Vaslui	B-dul. Republicii, bl.M5	0235/418196	0729-988924
Ropharma nr.75 Barlad	Barlad	Vaslui	B-dul. Republicii nr.250		0733-027497
Ropharma nr.78 Barlad	Barlad	Vaslui	Str. Primaverii nr. 17		0731-570269
Ropharma nr.84 Barlad	Barlad	Vaslui	B-dul Republicii nr.320B, spatiul G10 - Balad Value Centre		0725-499559
Ropharma nr. 28 Barlad - drogherie	Barlad	Vaslui	B-dul Republicii. nr.200		0726-372746
Ropharma nr.19 Husi 1 Mai	Husi	Vaslui	B-dul 1 Mai nr.4	0235/480329	0729-988926
Ropharma nr.73 Husi	Husi	Vaslui	Str. General Teleman, bl. 19, parter, sp. com. 4/1s4/2		0731-570009
Ropharma nr.21 Stefan cel Mare Vaslui	Vaslui	Vaslui	Str. Hagi Chiriac nr.56	0235/312212	0729-500182
Ropharma nr.22 Vaslui	Vaslui	Vaslui	Str. Stefan cel Mare nr. 199, Sc. A		0799-302278
Ropharma nr.25 Vaslui	Vaslui	Vaslui	Str. Nicolae Iorga, sp.2A, bl.111, sc.B		0739-015060
Ropharma nr.27 Vaslui	Vaslui	Vaslui	Str. Traian bl. 328, sc. A	0235/318501	0790-014981
Ropharma nr.79 Vaslui	Vaslui	Vaslui	Str.Traian nr.278	0235/421788	0731-505271
Ropharma nr.81 Sf. Ioan Vaslui	Vaslui	Vaslui	Str.Stefan cel Mare nr.88	0235/315963	0729-988925
Ropharma nr.92 Sf. Nicolae Vaslui	Vaslui	Vaslui	Str Stefan cel Mare, nr. 414	0235/314852	0725-003442
Ropharma nr.17 Focsani	Focsani	Vrancea	B-dul Unirii nr.65, bl. 67	0237/231094	0735-660067
Ropharma nr.71 Focsani	Focsani	Vrancea	Str. Mare a Unirii nr.29	0237/231340	0726-363868
Ropharma nr.74 Focsani	Focsani	Vrancea	Str. Mare a Unirii nr.11	0237/231452	0733-313966
Ropharma nr.75 Focsani	Focsani	Vrancea	Str. Bucegi nr.7		0731/570092

Dermaten

SUPLIMENT ALIMENTAR

Piele sănătoasă
dincolo de suprafață!



Compoziție unică și eficientă de ingrediente
care acționează împreună:

lactoferină, niacinamidă, zinc, cupru, acid folic

Util în afecțiuni ale pielii cu componentă
inflamatorie, roșeață, iritație precum:

acnee, dermatite, rozacee, psoriasis

Vita prim

Cosmetice cu ingrediente naturale pentru bebeluși și copii

Baby care

