

INTEGRA

SĂNĂTATE INTEGRATIVĂ

EDIȚIA 04 • AUGUST 2026



**PUTEREA ECHILIBRULUI: GHIDUL COMPLET
PENTRU REGENERARE**

MICROBIOM • LONGEVITATE • SĂNĂTATE MINTALĂ



BODYHUB
TAGLINE HERE

FITNESS

SHAPE YOUR BODY

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam fisl munonu my



YOGA COURSES

Curabitur fermentum arcu eleifend massa convallis. Id bibendum mi



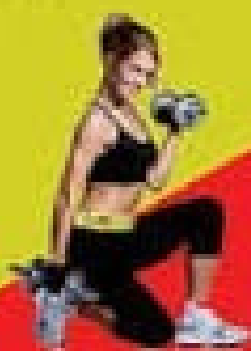
MARTIAL ARTS

Curabitur fermentum arcu eleifend massa convallis. Id bibendum mi laoreet. In vel vulputate lectus.



ZUMBA TRAINING

Curabitur fermentum arcu eleifend massa convallis. Id bibendum mi laoreet. In vel vulputate



BEST FITNESS CENTER IN USA

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam fisl munonu my elrmod tempor invidunt ut labore et dolore magna. Lorem ipsum dolor sit amet,



JOIN OUR GYM

TODAY
50% OFF
DISCOUNT



FOR MORE INFO
+1234567890

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam fisl munonu my elrmod tempor invidunt ut labore et



hi@yours.com
www.yours.com



123, Main Street,
New York 45678



Descoperă noua gamă de
suplimente premium
INTEGRA, create special
pentru biologia feminină. O
formulă pură, bazată pe
studii clinice, care susține
energia mitocondrială și
detoxifierea blândă a
ficatului.

CUMPĂRĂ ACUM

CUPRINS

1. OBOSEALĂ: TREZEȘTE-ȚI FORȚA	08	4. GREUTATE: CORP DE VIS	91
Detectivul Medical și Cercul Vicios	09	Nu Ești Leneș(ă) și Nu Îți Lipsește Voința	92
Restartul Energetic	13	Ritmul Pierdut	96
Corpul care urlă „NU”	18	Eșecul Hidraulic	100
Dincolo de „Sunt Doar Obosit”	23	Nutriție: Armura de grăsime	105
Acupunctura: Sufletul Tău Trage Frâna	27	Acupunctura: Metabolismul Blocat	111
2. DEPRESIA: STRĂLUCEȘTE DIN NOU	36	5. DIABET: VIAȚĂ FĂRĂ LIMITE	119
Depresia Nu Este Doar în Capul Tău	37	Părul Tău Îți Trimite un Mesaj Disperat	120
Cum Să-ți Recâștigi Controlul	42	Rebeliunea Țesutului Adipos	125
Umbra care te îmbrățișează prea tare	47	Când coroana cade	131
Liniștea Din Furtună: Decodificarea Anxietății	52	Coroana care Se Subțiază	137
Acupunctura: Sufletul Tău Trage Frâna	58	Diabetul de Tip 2 Nu Este O Sentință Definitivă	141
3. INTIMITATE: PASIUNE DEBORDANTĂ	64	6. LONGEVITATE: TINEREȚE CELULARĂ	149
Detectivul Medical în Fața unui Cerc Vicios	65	Testosteronul Tău Scăzut	150
Creierul Tău Se „Îneacă”	70	Asediul Folicular	156
Umbra care te îmbrățișează prea tare	75	Focul care se stinge încet	161
Dincolo de Pastila Albastră	80	Arhetipul Masculin Reactivat	166
Acupunctura: Sufletul Tău Trage	85	Dincolo de “Sunt Doar Obosit”	171



Vacanțe care
aduc amintiri!



BĂILE Herculane

de la

315 €
/pers.

Inclus:



Transport tur-retur



Cazare 7 nopți



Mic dejun



Asigurare medicală



*Relaxare, natură
și istorie!*

**Totul într-o singură
vacanță!**



Destinație
renumită



Peisaje
de poveste



Aer curat
și liniște



Experiențe
memorabile



Plecarea:
21.06.2026

CUVÂNT ÎNAINTE



Bine ai venit în universul nostru. Bine ai venit în Integra. Dragă cititoare, ții în mâini mai mult decât o simplă colecție de articole; ții în mâini o stare de spirit. Am creat această revistă pentru a răspunde nevoii profunde de conectare și explorare a sănătății conștiente.

În spatele fiecărui proiect de suflet stă o viziune clară: aceea de a construi un spațiu pentru inspirație și rigoare științifică. Într-o epocă a informației rapide și superficiale, noi alegem profunzimea. Integra este partenerul tău de dialog, o invitație de a te regăsi și de a te conecta cu concepte care te îmbogățesc sufletește și intelectual. Fiecare pagină a fost gândită pentru a-ți aprinde o scânteie de curiozitate despre propriul tău corp și minte.

DOHA NEWS



LIMITED QATAR AIRWAYS FLIGHTS TO DOHA: KEY DETAILS

SWIPE TO SEE MORE



01. OBOSEALĂ

TREZEȘTE-ȚI FORȚA

O analiză sistemică a epuizării moderne și drumul spre regenerare celulară profundă.

Detectivul Medical în Fața unui Cerc Vicios: Stresul Cronic, Imunitatea și Povara Patogenă



Foto: Dr. Paul Serban

„Stresul cronic și agenții patogeni dansează un tangou fiziologic distructiv: stresul scade imunitatea, permițând agenților oportuniști să se înmulțească, iar prezența lor forțează corpul să producă și mai mult cortizol pentru a supraviețui.”

PUBLICITATE

AFLĂ CE ÎȚI SPUNE CU ADEVĂRAT CORPUL

Oboseala cronică nu e mereu «doar stres». Panelul nostru complet de biomarkeri — cortizol, EBV, markeri inflamatori — găsește cauza reală din spatele epuizării tale.

PROGRAMEAZĂ TESTAREA



De la simptom la cauză:

o privire sistemică asupra fiziologiei epuizate În practica zilnică, fie că suntem medici de familie sau interniști, ne confruntăm adesea cu pacienți care prezintă un tablou clinic frustrant: oboseală cronică, ceață mentală, tulburări digestive și o stare generală de disconfort pe care investigațiile de rutină nu o explică pe deplin. Ca „detectivi medicali”, suntem antrenați să căutăm cauza. Dar ce se întâmplă când cauza nu este un singur agent, ci un cerc vicios perfect auto-susținut? Stresul cronic și agenții patogeni (virusuri, bacterii, toxine) dansează un tangou fiziologic distructiv. toxine) dansează un tangou fiziologic

distructiv. Stresul scade imunitatea, permițând agenților oportuniști să se înmulțească, iar prezența lor forțează corpul să producă și mai mult cortizol pentru a supraviețui. Să deconstruim acest mecanism, pas cu pas, pentru a înțelege cum putem interveni cu eleganță și responsabilitate.

1. Virusurile Latente:

Oportuniștii Sistemului Nervos și Limfatic Agenți implicați: Epstein-Barr (EBV), Herpes, Citomegalovirus (CMV), SARS-CoV-2. Mecanismul de interacțiune: Virusurile latente sunt adevărați „supraviețuitori” care se ascund în ganglionii limfatici sau în sistemul nervos. În condiții de echilibru, celulele

Natural Killer (NK) și limfocitele T le țin sub strict control.

Însă, atunci când pacientul este sub stres cronic, cortizolul acționează ca un imunosupresor, dezarmând aceste celule de pază.

Rezultatul clinic: Reactivarea virală se traduce prin sindromul oboselii cronice, dureri articulare migrale și o stare subfebrilă persistentă. Mai mult, virusurile declanșează neuroinflamație, manifestată clinic prin „ceață mentală”, anxietate și depresie.

Bucula de feedback (Cum cauzează ei stres): Pe măsură ce virusul se replică, sistemul imunitar eliberează citokine pro-inflamatorii. Acestea

traversează bariera hemato-encefalică și „alertează” hipotalamusul. Pentru a preveni o reacție imunară exagerată (furtuna de citokine) care ar fi letală, creierul comandă suprarenalelor să pompeze și mai mult cortizol.

Declanșatorul: Oportunitatea. Acești viruși profită de epuizarea gazdei, de lipsa somnului reparator și de burnout-ul emoțional.

RESTARTUL ENERGETIC: Când Corpul Tău Te Forțează Să Te Oprești



Foto: Dr. Mark Hyman

„Eleganța terapeutică constă în restaurarea terenului (microbiomului și mitocondriilor), nu în stimularea artificială a gazdei cu cofeină și zahăr, care este doar o împrumutare de energie din viitor cu dobânzi uriașe.”

PUBLICITATE

REPORNEȘTE-ȚI CENTRALELE DE ENERGIE

Mitocondriile tale au nevoie de combustibil, nu doar de odihnă. Formula noastră cu CoQ10 și NAD+ susține producția de energie celulară acolo unde oboseala chiar începe.

CUMPĂRĂ ACUM



Cum și Când se Manifestă - Perspectiva Antrenorului

Ca fost sportiv și antrenor, am văzut burnout-ul distrugând cariere promițătoare. Oboseala cronică nu este „lene” — este colapsul sistemului de recuperare. Se manifestă prin: te trezești obosit chiar și după 8 ore de somn, antrenamentele care înainte îți dădeau energie acum te epuizează pentru 2-3 zile, nu mai ai motivație să te miști, ceață mentală care îți afectează performanța la muncă și în viața personală, iritabilitate constantă, și acea senzație de „baterie descărcată” care nu se reîncarcă indiferent cât te

odihnești. Apare când ai trăit în „zona roșie” prea mult timp — deadline-uri constante, antrenamente excesive fără recuperare, somn compromis, stres cronic.

De ce se Manifestă - Lecția din Vestiar

Ca antrenor, îți spun adevărul dur: nu poți performa la infinit fără recuperare. Corpul tău nu este o mașinărie — este un sistem biologic care are nevoie de cicluri de stres și recuperare. Burnout-ul apare când:

- 1. Ai uitat că recuperarea este antrenament. Ca sportiv de**

performanță, am învățat pe pielea mea că progresul nu se întâmplă în sală, ci în timpul somnului și al recuperării. Când ești în stres cronic, sistemul nervos simpatic (fight-or-flight) este blocat „pornit”. Cortizolul ridicat constant distruge mitocondriile, blochează producția de energie, și îți sabotează somnul.

Ai confundat productivitatea cu performanța. Să lucrezi 12-14 ore pe zi nu te face mai productiv — te face epuizat. Performanța reală vine din calitatea efortului, nu din cantitate.

Nu ai limite sănătoase. Ca life coach, văd oameni care spun „da” la tot, apoi se prăbușesc. Granițele nu sunt egoism — sunt necesare pentru supraviețuire.

Ai pierdut conexiunea cu corpul tău. Ignori semnalele de oboseală până când corpul te forțează să te oprești. Este ca și cum ai conduce o mașină fără benzină — motorul cedează.

Cum se Rezolvă - Protocolul de Reconstrucție Energetică

Ca antrenor și coach, abordarea mea este disciplinată, dar

compătimitoare. Nu te voi împinge mai tare — te voi învăța să te recuperezi inteligent.

**1. Resetarea Mentalității
(Săptămânile 1-2):**

- **Acceptă că ești epuizat. Negarea prelungește suferința. Burnout-ul nu este o slăbiciune — este un semnal că ai trăit nesustenabil.**

Oprește-te complet 7-14 zile. Fără antrenamente intense, fără deadline-uri suplimentare, fără stimulente (cafea, energizante).

Ascultă-ți corpul, respectă recuperarea, și construiește o viață sustenabilă, nu una eroică. Nu ești o mașină de performanță — ești un om care are nevoie de echilibru.

Corpul care urlă „NU”: Când oboseala devine o armă împotriva ta



Foto: Dr. Alina Cernea

„Burnout-ul este o formă de auto-sabotaj sistemic: este modul inconștient prin care psihicul tău trage frâna de urgență a unui tren care merge de mult timp în direcția greșită.”



PUBLICITATE

OBOSEALA TA ARE O POVESTE — HAI S-O ASCULTĂM

*„Nu mai puteam să citesc un
email fără să simt că leșin.”*

Oboseala cronică, ceața mentală sau
anxietatea persistentă
merită o evaluare completă, nu doar o
listă de suplimente.
La Clinica Alegria, îți oferim claritate —
cu specialiști în
psihologie, psihoterapie și psihiatrie
sub același acoperiș.

**PROGRAMEAZĂ O
EVALUARE**

Cum și când se manifestă:

Oboseala cronică și burnout-ul nu sunt doar o simplă „lipsă de somn”. Ele se manifestă printr-o greutate fizică inexplicabilă, o ceață mentală (brain fog), o apatie emoțională și o iritabilitate la limita de jos a toleranței. Apar în diminețile în care te trezești deja epuizat, în momentele în care simți că orice cerință, oricât de mică, este o povară de ne suportat, și în weekend-urile pe care le petreci privind în tavan, incapabil să te bucuri de „timpul liber”.

De ce se manifestă (Dincolo de simptom):

Dintr-o perspectivă psihodinamică, burnout-ul apare atunci când „Sinele Fals” (aceea construcție adaptativă menită să-i mulțumească pe ceilalți și să respecte regulile sociale) a preluat complet controlul, înăbușind „Sinele Autentic”. Epuizarea este, de fapt, o grevă a sufletului. Corpul tău a învățat că singura modalitate de a obține odihnă, de a pune limite sau de a fi îngrijit fără să ceară explicit, este să „se strice”. Burnout-ul este o formă de auto-sabotaj sistemic: este modul

inconștient prin care psihicul tău trage frâna de urgență a unui tren care merge de mult timp în direcția greșită.

Sistemul nervos a intrat într-o stare de „freeze” (îngheț), o reacție de supraviețuire în fața unui stres care nu mai pare a putea fi combatut sau evitat.

Cum se rezolvă (Eleganță și Responsabilitate):

Vindecarea nu vine din „a te împinge de la spate” cu și mai multă disciplină, ci din autocompasiune radicală.

Eleganța intervenției constă în a nu judeca epuizarea ca pe un eșec, ci ca pe un semnal de alarmă al unui sistem care a fost ignorat prea mult timp. Responsabilitatea ta este să

înveți să asculți semnalele fine ale corpului înainte ca acesta să fie nevoit să urle prin boală.

Exerciții practice:

1. Somatic Tracking

(Urmărirea somatică): Când simți greutatea epuizării, nu te lupta cu ea. Închide ochii, localizează senzația în corp și întreab-o cu blândețe: „Ce încerci să mă protejezi de?”. Oferă-i acelei senzații spațiu, nu soluții.

2. Jurnalul limitelor: Timp de o săptămână, notează fiecare moment în care ai spus „da” când corpul tău voia să spună „nu”. Analizează fără judecată teama din spatele celui „da” (teama de respingere, de conflict, de a nu fi util).

Tratament integrativ:

● **Suplimente:** Ashwagandha (KSM-66) pentru reglarea cortizolului, Magneziu Bisglicinat pentru relaxarea sistemului nervos, Complex de Vitamine B pentru susținerea mitocondrială.

● **Medicație/Abordări:** Nu există pastile pentru burnout, dar evaluarea funcției tiroidiene și a nivelului de fier/ferritină este obligatorie.

● **Terapie:** Psihoterapie orientată pe traumă (Somatic Experiencing) pentru a elibera stresul blocat în sistemul nervos autonom.

Dincolo de „Sunt Doar Obosit”: Cum Să-ți Recâștigi Bateriile Interne Când Corpul Refuză Să Mai Meargă



Foto: Dr. Ana Maria Stoica

„Nu este doar o «lipsă de somn». Vorbim despre disfuncția axei HPA: ceasul tău biologic de cortizol este dereglat, iar corpul a intrat în modul de supraviețuire, sacrificând energia pe termen lung.”



BELLANIMA

VOCEA CORPULUI TĂU MERITĂ SĂ FIE AUZITĂ

Anxietate, epuizare, dependențe sau burnout —
Bellanima oferă psihologie, psihiatrie și psihoterapie sub
același acoperiș, într-un cadru cald și confidențial.

DESCOPERĂ BELLANIMA

Cum se manifestă:

Te trezești obosit chiar și după 8 ore de somn. Ai „ceață mentală” (brain fog), depinzi de 3-4 cafele pe zi, iar la ora 15:00 simți un prăbușire energetică brutală. Seara, ești „obosit, dar alert” (tired but wired).

Când se manifestă:

Dimineata (inertie), la mijlocul după-amiezii (crash glicemic) și noaptea (insomnie sau somn fragmentat). Apare adesea după perioade lungi de stres cronic, boală sau suprasolicitare. De ce se manifestă (Cauza Rădăcină):

Nu este doar „lipsă de somn”.

Vorbim despre disfuncția axei

HPA (hipotalamus-hipofiză-suprarenale) – ceasul tău

biologic de cortizol este

dereglat. Cortizolul este prea

mare seara și prea mic

dimineata. De asemenea, poate

exista disfuncție mitocondrială

(uzinele de energie ale

celulelor nu produc ATP

eficient) sau disbioză

intestinală care consumă

nutrienții tăi.

Cum se rezolvă: Resetarea

ritmului circadian. Expunere

la lumină naturală în primele

30 de minute de la trezire.

Mese bogate în proteine și

grăsimi sănătoase dimineata

pentru a stabiliza glicemia,

evitând cafeaua pe stomacul gol.

Exerciții: Evită HIIT-ul intens care suplimentează stresul.

Optează pentru cardio în Zona 2 (mers alert, bicicletă lejeră, unde poți vorbi fără să gâfâi) pentru a construi mitocondrii, și Yoga Restaurativă sau NSDR (Non-Sleep Deep Rest) pentru a activa sistemul nervos parasimpatic.

Suplimente și Tratament:

Adaptogeni: Ashwagandha (KSM-66) sau Rhodiola Rosea pentru modularea cortizolului.

Suport mitocondrial:

Coenzima Q10 (ubiquinol) și PQQ.

Esențiale: Magneziu

Bisglicinat seara, Complex B metilat (pentru energie celulară).

Disciplină: Dozarea

cortizolului salivar pe 4 puncte într-o zi (biomarker cheie).

Sufletul Tău Trage Frâna de Urgență: Când Oboseala Devine Mesagerul Vindecării



Foto: Dr. Dragulin Alexandra

„Nu este doar o «lipsă de somn». Vorbim despre disfuncția axei HPA: ceasul tău biologic de cortizol este dereglat, iar corpul a intrat în modul de supraviețuire, sacrificând energia pe termen lung.”

PUBLICITATE

TIROIDA TA VORBEȘTE. TU O ASCUȚI?

Căderea părului, oboseala și pielea uscată nu sunt „normale la vârsta ta”. Panelul nostru complet — TSH, anticorpi tiroidieni și seleniu — găsește ce analizele de rutină scapă.

PROGRAMEAZĂ ANALIZA



(Oboseală cronică / epuizare - Burnout)

Semnătura Sufletului (Cum și Când se manifestă)

Burnout-ul nu începe cu o epuizare fizică bruscă, ci cu o pierdere subtilă a sensului. Se manifestă prin acea stare în care te trezești dimineața deja obosit, deși ai dormit. Cafeaua nu te mai trezește, weekendurile nu te mai refac, iar simpla idee de a răspunde la un mesaj îți provoacă o greutate în piept. Se manifestă atunci când ai trăit ani de zile pe „pilot automat”, dând energie lumii externe (serviciu, familie, așteptări sociale) și

ignorând șoptele corpului tău, până când acestea s-au transformat în strigăte.

Mesajul Invizibil (De ce se manifestă)

Din perspectivă transpersonală, oboseala cronică este modul prin care Sufletul trage frâna de urgență. Este o deconectare de la propria ta sursă de vitalitate (Prana/Qi). Apare atunci când există un dezechilibru major între a da și a primi.

Te-ai identificat atât de mult cu „a face” și cu rolurile tale, încât ai uitat cum este să „fii”. Epuierea este o invitație dură,

dar plină de iubire, a universului, de a te opri, de a te privi în oglindă și de a întreba: „Pe cine mai servesc prin această alergare continuă?”

Calea Întoarcerii (Cum se rezolvă și Exerciții)

Rezolvarea nu vine prin „a te împinge de la spate” cu mai multă cafea sau motivație, ci prin odihnă radicală și necondiționată. Eleganța vindecării stă în a accepta că nu ești o mașinărie.

● **Exercițiul „Rădăcina și Cerul”:** În fiecare dimineață, timp de 10 minute, stai întins pe spate (în Savasana). Vizualizează cum din baza

coloanei tale cresc rădăcini adânci în centrul Pământului, care absorb o energie densă, vindecătoare. Apoi, din creștetul capului, coboară o lumină lichidă din univers. Acest exercițiu de 10 minute resetează sistemul nervos parasimpatic mai eficient decât 3 ore de somn agitat.

● **Disciplina Tăcerii:** Impune-ți o oră pe zi de tăcere absolută. Fără muzică, fără podcasturi, fără ecrane. Doar tu, cu tine.

Alchimia Terestră (Suplimente, Medicamente și Responsabilitate)

Spiritualitatea autentică recunoaște când glandele

endocrine au nevoie de suport biologic.

● **Suplimente naturale:**

Adaptogenii sunt aliați de nădejde. Ashwagandha și Rhodiola Rosea ajută la reglarea cortizolului. Un complex de Vitamine B (în special B12 metilată) și Magneziu Bisglicinat sunt esențiale pentru refacerea mitocondriilor (uzinele de energie ale celulei).

● **Responsabilitatea Medicală:**

Dacă oboseala persistă peste 3 luni, trebuie să mergi la medicul endocrinolog pentru un set complet de analize (tiroidă, fier, vitamina D, cortizol). Burnout-ul poate masca o afecțiune tiroidiană

sau o anemie severă. Nu înlocui investigația medicală cu meditația; folosește-le pe ambele în tandem



Studio destinat exclusiv femeilor

www.ladyfactorygym.ro

OFERTA LUNII IULIE

2 LUNI
NELIMITAT

Pilates Reformer
& Wunda Chair

la doar

1290 lei



1 clasă/zi • fără perioadă de freeze

Vara aceasta
investește în tine

REZERVĂ ACUM



WUNDA
CHAIR



LADY FACTORY GYM – Spațiul unde Femeile se Întâlnesc cu Puterea și Frumusețea Lor



Foto: Alina Ceauseanu
Instructor Pillates

“Viata incepe unde durerea incepe”

În inima centrului comercial Sun Plaza din București, Lady Factory Gym reprezintă mai mult decât o simplă sală de fitness – este o comunitate vibrantă dedicată exclusiv femeilor, unde fiecare membră este încurajată să-și descopere cea mai bună versiune a sa.

O Poveste despre Unitate Feminină

De Ce Lady Factory Gym?

Pentru că aici nu vii doar să te antrenezi – vii să faci parte dintr-o comunitate care te înțelege, te susține și te inspiră.

Fie că ești la început de drum sau ești deja o sportivă experimentată, Lady Factory Gym îți oferă suportul, resursele și motivația necesară pentru a-ți depăși limitele. Lady Factory Gym s-a născut din dorința de a crea un spațiu sigur și inspirator, unde femeile să se simtă libere să-și exprime frumusețea și puterea. Cu un design premium în stil industrial, acest studio de fitness promovează energia unității feminine, oferind un mediu în care fiecare femeie poate exersa alături de alte femei, într-o atmosferă de susținere

reciprocă și motivați.

Servicii Complete pentru un Stil de Viață Sănătos

Lady Factory Gym oferă o gamă variată de servicii adaptate nevoilor fiecărei membre:

Pilates Reformer & Wunda Chair – Acestea sunt vedetele studioului.

Antrenamentul pe Reformer folosește un aparat special dotat cu platformă mobilă, arcuri pentru rezistență și frânghii, oferind posibilitatea unei game variate de exerciții. Wunda Chair completează experiența, lucrând profund musculatura

stabilizatoare și îmbunătățind postura

Fitness & Aerobic – Clasele dinamice de fitness și aerobic mențin corpul tonifiat și energic, combinând exercițiile cardio cu stretching-ul pentru o antrenare completă a musculaturii.

Atmosfera pozitivă din timpul claselor de grup motivează și inspiră

Personal Training – Pentru cele care doresc o abordare personalizată, antrenorele certificate creează planuri de exerciții adaptate obiectivelor individuale, monitorizând progresul și asigurând execuția corectă

02. DEPRESIE

STRĂLUCEȘTE DIN NOU

Depresia nu te definește. Creierul tău are capacitatea remarcabilă de a se reconecta, de a reconstrui și de a redescoperi bucuria — pas cu pas, neuron cu neuron.

Depresia Nu Este Doar în Capul Tău: Creierul Tău Este Inflamat și Iată Cum Îl Putem Stinge



Foto: Dr. Stefania Dragnea

„Depresia nu este doar «tristețe» sau o simplă «lipsă de serotonină». Este o boală sistemică, metabolică și inflamatorie, modul prin care creierul intră în stare de conservare a energiei când corpul este copleșit de inflamație.”

PUBLICITATE

DEPRESIA NU E "DOAR ÎN CAPUL TĂU". E INFLAMAȚIE.

Nu este doar «tristețe» sau «lipsă de serotonină». Este o boală sistemică, metabolică și inflamatorie — modul prin care creierul intră în conservare de energie când corpul e copleșit. Panelul nostru complet — PCR, feritină, vitamina D, B12 și profil tiroidian — găsește cauza reală din spatele epuizării emoționale

PROGRAMEAZĂ TESTAREA



Ce este:

Depresia nu este doar „tristețe” sau o simplă „lipsă de serotonină”. Este o boală sistemică, metabolică și inflamatorie, cu manifestare neurologică. Este modul prin care creierul intră în stare de conservare a energiei atunci când corpul este copleșit.

Cum funcționează:

Când ai inflamație cronică în corp (de la intestin, din cauza stresului sau a toxinelor), citokinele pro-inflamatorii traversează bariera hemato-encefalică. Ele activează microglia (celulele imunitare ale creierului). Aceasta declanșează „calea

kinureninei”: în loc să transforme triptofanul în serotonină (hormonul fericirii), creierul îl deturneză pentru a produce chinolină, o substanță neurotoxică. Mitocondriile neuronale se epuizează, iar tu simți letargie, „ceață mentală” și anhedonie (incapacitatea de a simți plăcere).

Când apare:

Apare adesea după infecții virale prelungite, pe fondul unui sindrom de intestin permeabil, al deficitelor severe de Vitamina D și Fier, al izolării sociale, al lipsei de lumină naturală și al stresului cronic care a epuizat axa HPA.

Cum o rezolvăm:

**Prin „psihiatrie metabolică”.
Nu ne focusăm doar pe a
schimba chimia creierului cu
medicamente, ci pe a stinge
„focul” inflamator din corp
care otrăvește creierul.
Tratamentul trebuie să fie
integrat: biologic, psihologic
și social.**

Exerciții recomandate:

**Cardio în Zona 2: Mers alert,
cycling ușor (unde poți încă
vorți, dar cu dificultate).**

**Aceasta construiește
mitocondrii noi și eliberează
factori neurotrofici (BDNF)
care repară neuronii.**

Yoga și stretching blând:

**Ajută la eliberarea tensiunii
fasciale și la conectarea cu
propriul corp, adesea
„deconectat” în depresie.**

Suplimente recomandate:

**Vitamina D₃ + K₂: Esențială
pentru funcția imunitară și
neuroprotecție.**

**Complex de Vitamine B
(metilate): Cruciale pentru
metilare și producția de
neurotransmițători.**

**Curcumină (cu
piperină/lipozomală): Un
antiinflamator sistemic
puternic care reduce
neuroinflamația.**

Extract de Șofran: Studii recente arată o eficacitate comparabilă cu ISRS în depresia ușoară-moderată.

Alte recomandări:

Adoptă o dietă antiinflamatoare (tip mediteraneană). Expune-te la lumina naturală a soarelui în primele 30 de minute de la trezire pentru a reseta ritmul circadian și a stimula producția naturală de serotonină.

Cu cine să vorbească:

**Cu un psihiatru (pentru evaluarea riscului și medicație dacă este necesar).
Cu medicul clinician pentru**

investigații metabolice. Cu un psihoterapeut pentru a procesa emoțiile și traumele.

Ce să facă:

Cere medicului să îți măsoare nu doar hemoleucograma, ci și PCR (proteină C reactivă), Feritina, Vitamina D, B12 și profilul tiroidian complet. Nu opri brusc niciun tratament dacă ești deja medicamentat. Fă o plimbare de 15 minute în aer liber mâine dimineață.

ANTRENAMENTUL MINTII: Cum Să-ți Recâștigi Controlul Când Anxietatea Te Sabotează



Foto: Dr. Mark Hyman

„Creierul tău nu este inamicul; el doar primește rapoarte false de pe frontul intestinal. 90% din serotonina corpului și 50% din dopamină sunt produse în intestin, sub directa influență a microbiomului.”

PUBLICITATE

ANXIETATEA NU E SLĂBICIUNE. E UN SISTEM DE ALARMĂ BLOCAT PE "ON"

Inimă care bate puternic, tensiune musculară, ruminație mentală care nu se oprește. Nu e o slăbiciune — e un sistem de supraviețuire hipersensibil care poate fi recalibrat. Mitocondriile tale au nevoie de combustibil, nu doar de odihnă.

CUMPĂRĂ ACUM



Cum și Când se Manifestă - Perspectiva Coach-ului

Am antrenat sportivi de performanță și am văzut anxietatea distrugând potențialul. Nu este „doar stres” — este sistemul tău de alarmă blocat pe „ON”. Se manifestă prin: inimă care bate puternic fără motiv aparent, transpirații, tremurat, ruminație mentală (gânduri în buclă care nu se opresc), tensiune musculară constantă (maxilar încheștat, umeri ridicați), evitare socială sau a situațiilor noi, atacuri de panică care te fac să crezi că mori, și acea senzație constantă de „ceva rău se va

întâmpla”. Apare dimineața devreme (când cortizolul este maxim), înainte de evenimente importante, sau aparent din nimic, când ești obosit sau ai glicemia instabilă.

De ce se Manifestă - Lecția din Teren

Ca fost sportiv și antrenor, înțeleg anxietatea din interior. Nu este o slăbiciune — este un sistem de supraviețuire hipersensibil. Iată ce se întâmplă:

Amygdala ta (centrul fricii) este supraactivă. Gândește-te la ea ca la un câine de pază care latră la orice mișcare.

În loc să te protejeze de pericol real, te ține într-o stare constantă de alertă.

Sistemul nervos simpatic este blocat. Corpul tău crede că ești în pericol continuu.

Adrenalina și cortizolul sunt constant ridicate, chiar dacă stai pe canapea.

Respirația superficială agravează totul. Când ești anxios, respiri rapid și superficial din piept. Acest lucru trimite un semnal creierului: „Suntem în pericol!” — și ciclul continuă.

Evitarea întărește anxietatea.

Cu cât eviți situațiile care te sperie cu atât creierul învață că acele situații sunt periculoase.

Este ca un mușchi care se atrofiază dacă nu îl folosești.

Lipsa de mișcare fizică menține anxietatea. Energia nervoasă acumulată nu are unde să se ducă. Corpul tău este pregătit pentru „luptă sau fugi”, dar tu stai blocat la birou.

Cum se Rezolvă - Protocolul de Antrenament Mental

Ca life coach și personal trainer, abordarea mea este acțiune + reconfortare.

**Anxietatea nu este inamicul
tău — este un sistem de alarmă
care a devenit hipersensibil.
Poți să-l recalibrezi. Ca
sportiv, am învățat că frica nu
dispare — dar poți acționa
chiar și când ți-e frică. Curajul
nu este absența fricii, ci
acțiunea în ciuda ei. Tu ești
mai puternic decât anxietatea
ta.**

Umbra care te îmbrățișează prea tare: Ieșirea din labirintul depresiei

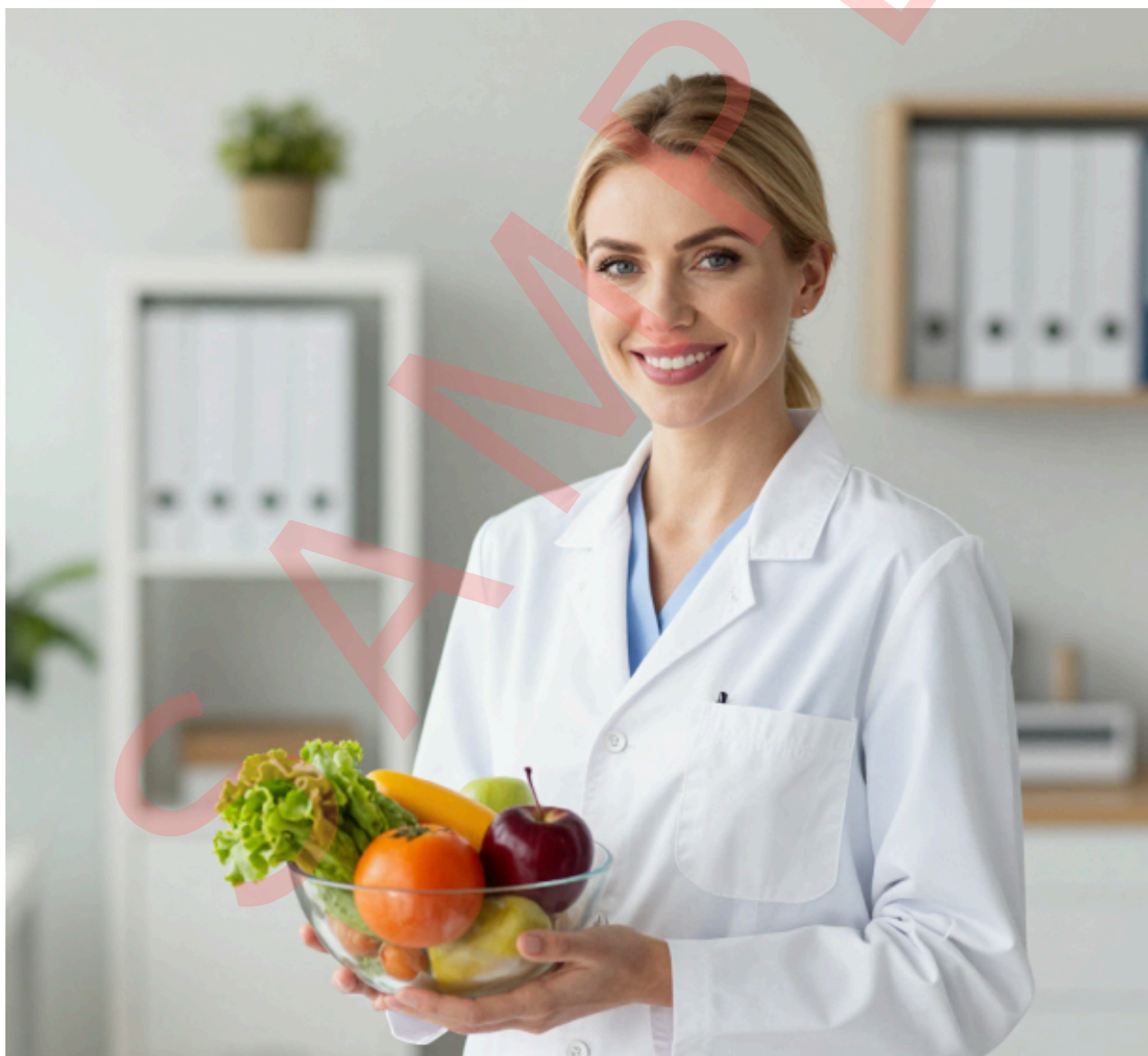


Foto: Dr. Alina Cernea

„Depresia a fost o soluție de supraviețuire la un moment dat, dar acum a devenit o închisoare. Trebuie să ducem doliul pentru viața ne trăită și pentru idealurile năruite.”



PUBLICITATE

OBOSEALA TA ARE O POVESTE — HAI S-O ASCULTĂM

*„Nu mai puteam să citesc un
email fără să simt că leșin.”*

Oboseala cronică, ceața mentală
sau anxietatea persistentă
merită o evaluare completă, nu doar
o listă de suplimente.

La Clinica Alegria, îți oferim claritate
— cu specialiști în
psihologie, psihoterapie și psihiatrie
sub același acoperiș.

**PROGRAMEAZĂ O
EVALUARE**

Cum și când se manifestă:

Depresia nu este doar tristețe; este absența vitalității. Se manifestă prin anhedonie (incapacitatea de a simți plăcere), o greutate fizică copleșitoare (membrii par din plumb),

tulburări de somn (hipersomnie sau insomnie matinală), modificări ale poftei de mâncare, sentimente profunde de vinovăție, lipsă de valoare și o încetinire a gândirii și a vorbirii. Apare adesea după o pierdere semnificativă, un eșec perceput, sau ca o prăbușire inevitabilă

după o perioadă lungă de „funcționare pe pilot automat”.

De ce se manifestă (Dincolo de simptom):

Freud spunea că depresia este „furie întoarsă împotriva sinului”. Când nu ne permitem să simțim sau să exprimăm furia față de o pierdere, față de o nedreptate sau față de o figură de atașament, psihicul o internalizează. Depresia este, de asemenea, o stare de „hibernare forțată”. Când durerea emoțională este prea mare, iar resursele de coping sunt epuizate, creierul oprește sistemul pentru a preveni o durere și mai mare. Sistemic, depresia poate juca și un rol inconștient în dinamica

familială (ex: a fi „cel bolnav” care menține familia unită în jurul grijii pentru el, sau care exprimă suferința nespuse a întregului sistem).

Cum se rezolvă (Eleganță și Responsabilitate):

Eleganța aici constă în a nu forța „gândirea pozitivă” (care este toxică în depresie).

Intervenția elegantă este validarea durerii și activarea treptată, microscopică, a comportamentului.

Responsabilitatea terapeutului și a pacientului este de a înțelege că depresia a fost o soluție de supraviețuire la un moment dat, dar acum a devenit o închisoare. Trebuie să ducem doliul pentru viața ne trăită, pentru idealurile

năruite.

Exerciții practice:

1. Activarea Comportamentală (Behavioral Activation): Nu aștepta să ai „chef” ca să faci ceva. În depresie, acțiunea precede motivația.

Programează o singură activitate mică pe zi (o plimbare de 5 minute, un duș, sunarea unui prieten). Fă-o mecanic, ca și cum ai lua un medicament.

2. Scrisoarea de autocompasiune: Scrie o scrisoare către tine însuși exact cum i-ai scrie celui mai bun prieten al tău dacă ar trece prin această suferință. Cit-o cu voce tare.

**3. Identificarea „Cârligelor”
depresivi: Când mintea spune
„Nu are rost, oricum nu poți”,
observă acest gând ca pe un
cârlig al depresiei, nu ca pe o
realitate.**

Tratament integrativ:

● **Suplimente: Omega-3**
(EPA/DHA în doze mari pentru
inflamația cerebrală), Vitamina
D₃, SAMe, Curcumină.

● **Medicație: Antidepresivele**
pot fi o „cârmă” necesară
pentru a scoate corabia din
furtună, permițând pacientului
să aibă energia necesară
pentru a învăța să navigheze.

Linıştea Din Furtună: Decodificarea Anxietății prin Prisma Axei Intestin-Creier



Foto: Dr. Ana Maria Stoica

„Problema nu este doar în capul tău, ci și în burta ta. Creierul primește mesaje chimice de «alarmă» de la intestin prin nervul vag și generează anxietate ca răspuns.”



BELLANIMA

VOCEA CORPULUI TĂU MERITĂ SĂ FIE AUZITĂ

Anxietate, epuizare, dependențe sau burnout — problema nu e doar în capul tău, ci și în burta ta. 90% din serotonină și 50% din GABA se produc în intestin. Psihologie, psihiatrie și psihoterapie sub același acoperiș, într-un cadru cald și confidențial.

DESCOPERĂ BELLANIMA

Cum se manifestă:

Gânduri care se rotesc necontrolat (ruminație), palpitații, senzație de nod în gât, tensiune musculară în umeri și maxilar, respirație superficială. Foarte adesea, anxietatea fizică este însoțită de probleme digestive:

balonare imediat după masă, sindrom de intestin iritabil, scaune neregulate sau urgență digestivă în momente de stres.

Când se manifestă:

Dimineața devreme (când cortizolul crește natural și poate declanșa o stare de

alertă), în situații sociale aglomerate, sau noaptea, când mintea refuză să se „oprească” și să proceseze ziua. Poate fi exacerbată după consumul de cafea, alcool sau mese bogate în carbohidrați rafinați.

De ce se manifestă (Cauza Rădăcină):

Problema nu este doar în capul tău, ci și în burta ta. Vorbim despre axa intestin-creier. Aproximativ 90% din serotonina și 50% din GABA (neurotransmițătorii calmului și relaxării) sunt produse în tractul digestiv. O disbioză intestinală (dezechilibru al florei), un intestin permeabil

(„leaky gut”) sau o intoleranță la histamină trimit semnale de pericol direct către creier prin nervul vag. Creierul primește mesaje chimice de „alarmă” de la intestin și generează anxietate ca răspuns. De asemenea, o deficiență de Magneziu, Zinc sau B6 blochează conversia neurotransmițătorilor de excitare în cei de calmare.

Cum se rezolvă:

Vindecarea intestinului este prima linie de apărare. Aplicăm protocolul 4R: Eliminare (a alimentelor inflamatoare, a patogenilor), Înlocuire (enzime digestive, acid clorhidric dacă

e nevoie) Reinocolonizare (probiotice, prebiotice) și Reparare (L-Glutamină, zinc carnosine pentru mucoasa intestinală).

Tonifierea nervului vag Prin exerciții de respirație și reducerea zahărului rafinat care hrănește bacteriile producătoare de anxietate.

Exerciții:

Respirația 4-7-8 (inspir 4 secunde, reții 7, expiri 8) de 3-4 ori pe zi pentru a „hăcăi” sistemul nervos și a forța trecerea în parasimpatic.

Somatic shaking (scuturarea corpului, ca animalele după un

pericol) pentru 2-3 minute pentru a elibera tensiunea traumatică stocată în fascii. Expunerea la frig (apă rece pe față sau dușuri contrastante) pentru resetarea tonusului vagal.

Suplimente și Tratament:

Calmante naturale: L-Theanină (extract din ceai verde) pentru a stimula undele alfa cerebrale (stare de relaxare alertă), Magneziu Treonat (singura formă care trece eficient bariera hemato-encefalică).

Psihobiotice: Tulpini specifice dovedite clinic pentru anxietate, precum *Lactobacillus rhamnosus* (JB-1) și *Bifidobacterium longum* (1714).

Suport: Omega-3 (EPA/DHA) în doze mari pentru a reduce neuroinflamația.

Disciplină: Testarea intoleranțelor alimentare (IgG) și a nivelului de histamină/DAO (enzima care degradează histamina).

Secțiunea de Recomandări:
Planul Tău de Acțiune:

Secțiunea de Recomandări:
Planul Tău de Acțiune:

Cu cine să vorbești: Un Gastroenterolog cu orientare integrativă (pentru a investiga disbioza/SIBO) și un Psihoterapeut (CBT sau EMDR) pentru a gestiona componenta cognitivă și emoțională. Nu uita de un Nutriționist Funcțional pentru a construi dieta de vindecare intestinală.

Ce să faci: Investighează starea intestinului. Cere medicului un test de respirație pentru SIBO (Supraproliferare Bacteriană în Intestinul

Subțire) și o analiză completă a microbiomului fecal.

Unde să mergi: Caută clinici specializate în medicină integrativă sau funcțională care au în dotare aparatură pentru testarea SIBO și analize avansate de microbiom.

Evită laboratoarele standard care oferă doar coproculturi clasice, insuficiente pentru anxietate.

Sufletul Tău Trage Frâna de Urgență: Când Oboseala Devine Mesagerul Vindecării



Foto: Dr. Ana Maria Stoica

„Depresia apare pentru că o parte din tine a murit (o iluzie, un atașament, o identitate falsă) și are nevoie de o perioadă de incubatie în întuneric pentru a se reconfigura.”

PUBLICITATE

TIROIDA TA VORBEȘTE. TU O ASCUȚI?

Caderea parului, oboseala și pielea uscată nu sunt "normale la vârsta ta".
Panelul nostru complet - TSH, anticorpi tiroidieni și seleniu - găsește ce analizele de rutină scapă.

PROGRAMEAZĂ ANALIZA



Semnătura Sufletului (Cum și Când se manifestă)

Depresia nu este doar tristețe; este o lipsă de vitalitate, o ceață gri care coboară peste lume. Se manifestă prin apatie, lipsa dorinței de a te ridica din pat, o greutate de plumb în piept și o senzație profundă de goliciune sau de deconectare de la bucuria de a trăi. Apare adesea după o pierdere majoră, o traumă nerezolvată, sau după o perioadă lungă în care ți-ai trăit viața împotriva propriilor valori autentice. Mesajul Invizibil (De ce se manifestă). În tradițiile transpersonale, depresia severă este adesea numită „Noaptea Neagră a Sufletului”.

ste momentul în care vechile structuri ale ego-ului, vechile credințe și vechile moduri de a exista s-au prăbușit, dar noul nu s-a născut încă. Este o iarnă interioară. Depresia apare pentru că o parte din tine a murit (o iluzie, o atașament, o identitate falsă) și are nevoie de o perioadă de incubație în întuneric pentru a se reconfigura. Este o oprire forțată a mașinăriei mentale.

Calea Întoarcerii (Cum se rezolvă și Exerciții).

Vindecarea depresiei necesită o blândețe extremă. Nu poți „medita” pentru a scăpa de depresie dacă nu ai energia să

respiri. Eleganța aici este auto-compassiunea radicală.

Exercițiul „Soarele Interior”:

Chiar dacă nu simți nimic, expune-te la lumina naturală a soarelui timp de 20 de minute dimineața. Lumina intră prin ochi și reglează ritmul circadian și producția de serotonină.

Mișcarea Conștientă (Nu sport, ci flux): Nu te forța să alergi. Plimbă-te încet prin natură, simțind cum tălpile ating pământul. Fiecare pas este o ancorare.

Jurnalul Recunoștinței

Minuscule: Nu căuta recunoștință pentru „viață”.

Caut-o pentru „ceașca de ceai cald”, pentru „patul moale”.

Reconectează creierul la micro-bucățile de bine.

Alchimia Terestră (Suplimente, Medicamente și Responsabilitate)

● **Suplimente naturale:**

Omega-3 (EPA/DHA în doze mari) este crucial pentru sănătatea creierului. Vitamina D3 (mai ales în lunile de iarnă) și Sunătoare (Hypericum perforatum -

atenție, interacționează cu multe medicamente!

Responsabilitatea Medicală (CRUCIAL): Depresia clinică este o afecțiune biologică și psihică gravă. Nu înlocui niciodată medicamentul antidepresiv prescris de un medic psihiatru cu suplimente sau meditație. Antidepresivele (SSRI/SNRI) pot salva vieți. Un maestru spiritual autentic știe că uneori, chimia creierului necesită intervenție farmacologică pentru a crea baza pe care psihoterapia și practica spirituală pot funcționa ulterior. Colaborează cu un medic.

a SPORTS FESTIVAL event

sustine:



Via
Transilvanica

Inscrieri: sportsfestival.com

CROSUL SUPER EROILOR 2026

14 IUNIE



03. INTIMITATE

PASIUNE DEBORDANTĂ

Sănătatea reproductivă este fundamentul vitalității tale — când hormonii dansează în armonie, întregul corp înflorește.

Detectivul Medical în Fața unui Cerc Vicios: Stresul Cronic, Imunitatea și Povara Patogenă



Foto: Dr. Paul Serban

„Depresia nu este doar «tristețe» sau o simplă «lipsă de serotonină». Este o boală sistemică, metabolică și inflamatorie, modul prin care creierul intră în stare de conservare a energiei când corpul este copleșit de inflamație.”

PUBLICITATE

AFLĂ CE ÎȚI SPUNE CU ADEVĂRAT CORPUL

Stresul cronic dezarmează sistemul imunitar și dereglează **hormonii** care susțin dorința și energia sexuală.

Panelul complet — testosteron, cortizol, tiroidă — arată dacă biochimia ta e adversarul real.

PROGRAMEAZĂ TESTAREA



Ce este:

Depresia nu este doar „tristețe” sau o simplă „lipsă de serotonină”. Este o boală sistemică, metabolică și inflamatorie, cu manifestare neurologică. Este modul prin care creierul intră în stare de conservare a energiei atunci când corpul este copleșit de inflamație.

Cum funcționează:

Când ai inflamație cronică în corp (de la intestin, din cauza stresului sau a toxinelor), citokinele pro-inflamatorii traversează bariera hemato-encefalică. Ele activează microglia (celulele imunitare ale creierului). Aceasta

declanșează „calea kinureninei”: în loc să transforme triptofanul în serotonină (hormonul fericirii), creierul îl deturneză pentru a produce chinolină, o substanță neurotoxică. Mitocondriile neuronale se epuizează, iar tu simți letargie, „ceață mentală” și anhedonie (incapacitatea de a simți plăcere).

Când apare:

Apare adesea după infecții virale prelungite, pe fondul unui sindrom de intestin permeabil, al deficitelor severe de Vitamina D și Fier, al izolării sociale, al lipsei de lumină naturală și al stresului cronic

care a epuizat axa HPA.

Cum o rezolvăm: Prin

„psihiatrie metabolică”.

ratamentul trebuie să fie integrat: biologic, psihologic și social. Exerciții recomandate:

Cardio în Zona 2: Mers alert, cycling ușor (unde poți încă vortii, dar cu dificultate).

Aceasta construiește mitocondrii noi și eliberează factori neurotrofici (BDNF) care repară neuronii.

Yoga și stretching blând: Ajută la eliberarea tensiunii fasciale și la conectarea cu propriul corp, adesea „deconectat” în depresie.

Suplimente recomandate:

Vitamina D₃ + K₂: Esențială pentru funcția imunitară și neuroprotecție.

Complex de Vitamine B (metilate): Cruciale pentru metilare și producția de neurotransmițători.

● Curcumină (cu piperină/lipozomală): Un antiinflamator sistemic puternic care reduce neuroinflamația.

● Extract de Șofran: Studii recente arată o eficacitate comparabilă cu ISRS în depresia ușoară-moderată.

Alte recomandări:

Adoptă o dietă antiinflamatoare (tip mediteraneană). Expune-te la lumina naturală a soarelui în primele 30 de minute de la trezire pentru a reseta ritmul circadian și a stimula producția naturală de serotonină.

Cu cine să vorbească:

Cu un psihiatru (pentru evaluarea riscului și medicație dacă este necesar). Cu medicul clinician pentru investigații metabolice. Cu un psihoterapeut pentru a procesa emoțiile și traumele.

Ce să facă:

Cere medicului să îți măsoare nu doar hemoleucograma, ci și PCR (proteină C reactivă), Feritina, Vitamina D, B12 și profilul tiroidian complet. Nu opri brusc niciun tratament dacă ești deja medicamentat. Fă o plimbare de 15 minute în aer liber mâine dimineață.

Mintea Inflamatorie: De Ce Creierul Tău Se „Îneacă” într-un Teren Toxic



Foto: Dr. Mark Hyman

„Creierul tău nu este inamicul; el doar primește rapoarte false de pe frontul intestinal. 90% din serotonina corpului și 50% din dopamină sunt produse în intestin, sub directă influență a microbiomului.”

PUBLICITATE

REPORNEȘTE-ȚI CENTRALELE DE ENERGIE

Neuroinflamația subtilă îți poate „îneca” dorința înainte să ajungă la nivel fizic. 90% din serotonină se produce în intestin — sănătatea digestivă influențează direct viața ta intimă.

CUMPĂRĂ ACUM



Cum și Când se Manifestă
Căderea părului (alopecia) și subțierea acestuia nu sunt doar o problemă estetică — sunt un biomarker al unui ecosistem intern în colaps.

Se manifestă prin: subțierea treptată a părului (în special pe vertex și linia frontală la bărbați, difuz la femei), cădere excesivă la pieptănat sau spălat (>100 fire/zi), recesiunea liniei frontale, și în unele cazuri, zone complet chele. Apare fie progresiv, pe parcursul a ani (alopecia androgenetică), fie brusc, la 2-3 luni după un eveniment stresant (telogen effluvium), o infecție, o intervenție

chirurgicală sau o schimbare hormonală majoră.

De ce se Manifestă: Furtuna Androgenică și Inflamația Foliculară
Foliculul de păr este unul dintre cele mai active țesuturi din corp — se divide la fiecare 23-72 de ore. Are nevoie de un flux sanguin masiv, de nutrienți abundenți și de un mediu lipsit de inflamație. Când acest mediu este perturbat, foliculul intră prematur în faza de repaus (telogen) și firele cad.

1. Excesul de DHT (Dihidrotestosteron): Enzima 5-alfa-reductază convertește testosteronul în DHT, o moleculă de 5 ori mai

Cum și Când se Manifestă
Căderea părului (alopecia) și subțierea acestuia nu sunt doar o problemă estetică — sunt un biomarker al unui ecosistem intern în colaps.

Se manifestă prin: subțierea treptată a părului (în special pe vertex și linia frontală la bărbați, difuz la femei), cădere excesivă la pieptănat sau spălat (>100 fire/zi), recesiunea liniei frontale, și în unele cazuri, zone complet chele. Apare fie progresiv, pe parcursul a ani (alopecia androgenetică), fie brusc, la 2-3 luni după un eveniment stresant (telogen effluvium), o infecție, o intervenție

chirurgicală sau o schimbare hormonală majoră.

De ce se Manifestă: Furtuna Androgenică și Inflamația Foliculară
Foliculul de păr este unul dintre cele mai active țesuturi din corp — se divide la fiecare 23-72 de ore. Are nevoie de un flux sanguin masiv, de nutrienți abundenți și de un mediu lipsit de inflamație. Când acest mediu este perturbat, foliculul intră prematur în faza de repaus (telogen) și firele cad.

1. Excesul de DHT (Dihidrotestosteron): Enzima 5-alfa-reductază convertește testosteronul în DHT, o moleculă de 5 ori mai

androgenică. La persoanele cu predispoziție genetică, DHT se leagă de receptorii din foliculii scalpului,

declanșând miniaturizarea — foliculul se micșorează progresiv până când nu mai poate produce decât fire subțiri, ca un puf.

2. Inflamația Foliculară (Micro-inflamația): Un scalp inflammat (adesea asociat cu mătreață, seboree, disbioză locală cu *Malassezia*) produce citokine care distrug celulele stem din bulbul folicular.

3. Deficitele Nutriționale:

Foliculul are nevoie de: Fier (ferritină >70 ng/mL), Zinc, Vitamina D, Biotină, Aminoacizi sulfurați (cisteină, metionină), Siliciu. Deficitele apar frecvent din cauza disbiozei intestinale (malabsorbție), a stresului cronic (care consumă zinc și magneziu) și a alimentației procesate.

Antrenament de Forță: Crește testosteronul liber (care, paradoxal, în prezența unui terrain sănătos, nu se convertește excesiv în DHT) și îmbunătățește circulația periferică.

Umbra care te îmbrățișează prea tare: Ieșirea din labirintul depresiei



Foto: Dr. Alina Cernea

„Depresia a fost o soluție de supraviețuire la un moment dat, dar acum a devenit o închisoare. Trebuie să ducem doliul pentru viața ne trăită și pentru idealurile năruite.”



PUBLICITATE

OBOSEALA TA ARE O POVESTE — HAI S-O ASCULTĂM

*„Nu mai puteam să citesc un
email fără să simt că leșin.”*

Depresia și epuizarea emoțională afectează adesea dorința și apropierea înaintea oricărui alt simptom. O evaluare completă separă cauza reală de „lipsa de chef” trecătoare.

**PROGRAMEAZĂ O
EVALUARE**

Cum și când se manifestă:

Oboseala cronică și burnout-ul nu sunt doar o simplă „lipsă de somn”. Ele se manifestă printr-o greutate fizică inexplicabilă, o ceață mentală (brain fog), o apatie emoțională și o iritabilitate la limita de jos a toleranței. Apar în diminețile în care te trezești deja epuizat, în momentele în care simți că orice cerință, oricât de mică, este o povară de ne suportat, și în weekend-urile pe care le petreci privind în tavan, incapabil să te bucuri de „timpul liber”.

De ce se manifestă (Dincolo de simptom):

Dintr-o perspectivă psihodinamică, burnout-ul apare atunci când „Sinele Fals” (aceea construcție adaptativă menită să-i mulțumească pe ceilalți și să respecte regulile sociale) a preluat complet controlul, înăbușind „Sinele Autentic”. Epuizarea este, de fapt, o grevă a sufletului. Corpul tău a învățat că singura modalitate de a obține odihnă, de a pune limite sau de a fi îngrijit fără să ceară explicit, este să „se strice”. Burnout-ul este o formă de auto-sabotaj sistemic: este modul

inconștient prin care psihicul tău trage frâna de urgență a unui tren care merge de mult timp în direcția greșită.

Sistemul nervos a intrat într-o stare de „freeze” (îngheț), o reacție de supraviețuire în fața unui stres care nu mai pare a putea fi combatut sau evitat.

Cum se rezolvă (Eleganță și Responsabilitate):

Vindecarea nu vine din „a te împinge de la spate” cu și mai multă disciplină, ci din autocompasiune radicală.

Eleganța intervenției constă în a nu judeca epuizarea ca pe un eșec, ci ca pe un semnal de alarmă al unui sistem care a fost ignorat prea mult timp. Responsabilitatea ta este să

înveți să asculți semnalele fine ale corpului înainte ca acesta să fie nevoit să urle prin boală.

Exerciții practice:

1. Somatic Tracking

(Urmărirea somatică): Când simți greutatea epuizării, nu te lupta cu ea. Închide ochii, localizează senzația în corp și întreab-o cu blândețe: „Ce încerci să mă protejezi de?”. Oferă-i acelei senzații spațiu, nu soluții.

2. Jurnalul limitelor: Timp de o săptămână, notează fiecare moment în care ai spus „da” când corpul tău voia să spună „nu”. Analizează fără judecată teama din spatele celui „da” (teama de respingere, de conflict, de a nu fi util).

Tratament integrativ:

Suplimente: Ashwagandha (KSM-66) pentru reglarea cortizolului, Magneziu Bisglicinat pentru relaxarea sistemului nervos, Complex de Vitamine B pentru susținerea mitocondrială.

Medicație/Abordări: Nu există pastile pentru burnout, dar evaluarea funcției tiroidiene și a nivelului de fier/ferritină este obligatorie.

Terapie: Psihoterapie orientată pe traumă (Somatic Experiencing) pentru a elibera stresul blocat în sistemul nervos autonom.

Dincolo de Pastila Albastră: Cum Fluxul Sanguin și Echilibrul Hormonal Îți Redau Vitalitatea Masculină



Foto: Dr. Ana Maria Stoica

„Nu este doar o «lipsă de somn». Vorbim despre disfuncția axei HPA: ceasul tău biologic de cortizol este dereglat, iar corpul a intrat în modul de supraviețuire, sacrificând energia pe termen lung.”



BELLANIMA

VOCEA CORPULUI TĂU MERITĂ SĂ FIE AUZITĂ

Nu este doar despre „performanță” — este despre fluxul sanguin și echilibrul hormonal de bază. Testosteron, colesterol și funcție endotelială: panelul complet arată de unde pornești cu adevărat.

DESCOPERĂ BELLANIMA

Cum și când se manifestă:

Depresia nu este doar tristețe; este absența vitalității. Se manifestă prin anhedonie (incapacitatea de a simți plăcere), o greutate fizică copleșitoare (membrii par din plumb), tulburări de somn (hipersomnie sau insomnie matinală), modificări ale poftei de mâncare, sentimente profunde de vinovăție, lipsă de valoare și o încetinire a gândirii și a vorbirii. Apare adesea după o pierdere semnificativă, un eșec perceput, sau ca o prăbușire inevitabilă după o perioadă lungă de „funcționare pe pilot automat”.

De ce se manifestă (Dincolo de simptom):

Freud spunea că depresia este „furie întoarsă împotriva sinului”. Când nu ne permitem să simțim sau să exprimăm furia față de o pierdere, față de o nedreptate sau față de o figură de atașament, psihicul o internalizează. Depresia este, de asemenea, o stare de „hibernare forțată”. Când durerea emoțională este prea mare, iar resursele de coping sunt epuizate, creierul oprește sistemul pentru a preveni o durere și mai mare. Sistemic, depresia poate juca și un rol inconștient în dinamica familială (ex: a fi „cel bolnav” care menține familia unită în

în jurul grijii pentru el, sau care exprimă suferința nespuse a întregului sistem). Cum se rezolvă (Elegantă și Responsabilitate):

Eleganța aici constă în a nu forța „gândirea pozitivă” (care este toxică în depresie).

Intervenția elegantă este validarea durerii și activarea treptată, microscopică, a comportamentului.

Responsabilitatea terapeutului și a pacientului este de a înțelege că depresia a fost o soluție de supraviețuire la un moment dat, dar acum a devenit o închisoare. Trebuie să ducem doliul pentru viața ne trăită, pentru idealurile năruite.

Exerciții practice:

1. Activarea Comportamentală (Behavioral Activation): Nu aștepta să ai „chef” ca să faci ceva. În depresie, acțiunea precede motivația.

Programează o singură activitate mică pe zi (o plimbare de 5 minute, un duș, sunarea unui prieten). Fă-o mecanic, ca și cum ai lua un medicament.

2. Scrisoarea de autocompasiune: Scrie o scrisoare către tine însuși exact cum i-ai scrie celui mai bun prieten al tău dacă ar trece prin această suferință. Cit-o cu voce tare.

**3. Identificarea „Cârligelor”
depresivi: Când mintea spune
„Nu are rost, oricum nu poți”,
observă acest gând ca pe un
cârlig al depresiei, nu ca pe o
realitate.**

Tratament integrativ:

**Suplimente: Omega-3
(EPA/DHA în doze mari pentru
inflamația cerebrală), Vitamina
D₃, SAmE, Curcumină.**

**Medicație: Antidepresivele pot
fi o „cârmă” necesară pentru a
scoate corabia din furtună,
permițând pacientului să aibă
energia necesară pentru a
învăța să navigheze.**

Sufletul Tău Trage Frâna de Urgență: Când Oboseala Devine Mesagerul Vindecării



Foto: Dr. Ana Maria Stoica

„Nu este doar o «lipsă de somn». Vorbim despre disfuncția axei HPA: ceasul tău biologic de cortizol este dereglat, iar corpul a intrat în modul de supraviețuire, sacrificând energia pe termen lung.”

PUBLICITATE

TIROIDA TA VORBEȘTE. TU O ASCUȚI?

: Axa HPA dereglată sacrifică primele „luxurile” corpului — dorința, apropierea, energia pentru conexiune. Ceasul tău biologic de cortizol poate fi resetat, nu doar tolerat.

PROGRAMEAZĂ ANALIZA



Semnătura Sufletului (Cum și Când se manifestă) Depresia nu este doar tristețe; este o lipsă de vitalitate, o ceață gri care coboară peste lume. Se manifestă prin apatie, lipsa dorinței de a te ridica din pat, o greutate de plumb în piept și o senzație profundă de goliciune sau de deconectare de la bucuria de a trăi. Apare adesea după o pierdere majoră, o traumă nerezolvată, sau după o perioadă lungă în care ți-ai trăit viața împotriva propriilor valori autentice. Mesajul Invizibil (De ce se manifestă). În tradițiile transpersonale, depresia severă este adesea numită „Noaptea Neagră a Sufletului”.

Este momentul în care vechile structuri ale ego-ului, vechile credințe și vechile moduri de a exista s-au prăbușit, dar noul nu s-a născut încă. Este o iarnă interioară. Depresia apare pentru că o parte din tine a murit (o iluzie, o atașament, o identitate falsă) și are nevoie de o perioadă de incubație în întuneric pentru a se reconfigura. Este o oprire forțată a mașinăriei mentale.

Calea Întoarcerii (Cum se rezolvă și Exerciții).

Vindecarea depresiei necesită o blândețe extremă. Nu poți „medita” pentru a scăpa de depresie dacă nu ai energia să

Exercițiul „Soarele Interior”:

Chiar dacă nu simți nimic, expune-te la lumina naturală a soarelui timp de 20 de minute dimineața. Lumina intră prin ochi și reglează ritmul circadian și producția de serotonină.

Mișcarea Conștientă (Nu sport, ci flux): Nu te forța să alergi. Plimbă-te încet prin natură, simțind cum tălpile ating pământul. Fiecare pas este o ancorare.

Jurnalul Recunoștinței

Minuscule: Nu căuta recunoștință pentru „viață”. Caut-o pentru „ceașca de ceai

cald”, pentru „patul moale”.

Reconectează creierul la micro-bucățile de bine.

Alchimia Terestră (Suplimente, Medicamente și Responsabilitate)

Suplimente naturale: Omega-3 (EPA/DHA în doze mari) este crucial pentru sănătatea creierului. Vitamina D3 (mai ales în lunile de iarnă) și Sunătoare (Hypericum perforatum - atenție, interacționează cu multe medicamente!

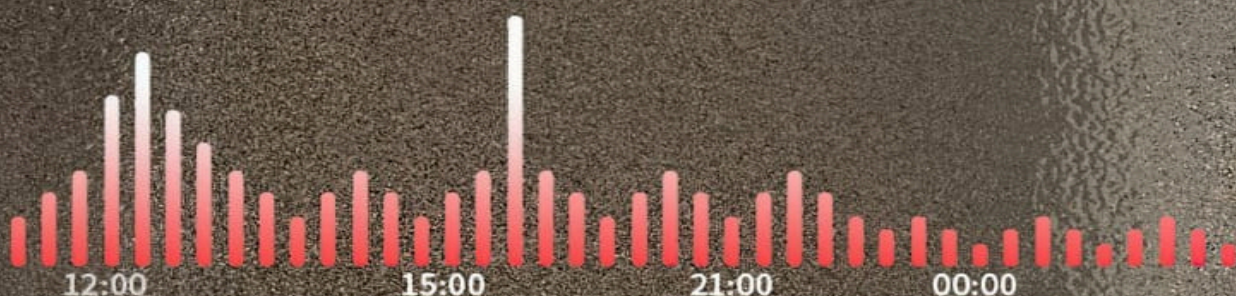
Responsabilitatea Medicală (CRUCIAL): Depresia clinică este o afecțiune biologică și psihică gravă.

**psihică gravă. Nu înlocui
niciodată medicamentul
antidepresiv prescris de un
medic psihiatru cu suplimente
sau meditație. Antidepresivele
(SSRI/SNRI) pot salva vieți. Un
maestru spiritual autentic știe
că uneori, chimia creierului
necesită intervenție
farmacologică pentru a crea
baza pe care psihoterapia și
practica spirituală pot
funcționa ulterior.
Colaborează cu un medic.**

From now on, you have me to care for you

Your health care expert

The hardware and algorithm are fully upgraded to provide 24-hour heart rate health monitoring. Understand the heart rate change curve and get familiar with your every heartbeat.



HEART RATE STATUS THROUGHOUT THE DAY TUESDAY FEB. 21 2023

*THIS PRODUCT IS NOT A MEDICAL DEVICE, THE HEALTH DATA AND RECOMMENDATIONS PROVIDED ARE FOR REFERENCE ONLY AND ARE NOT INTENDED TO BE USED AS A BASIS FOR DIAGNOSIS OR TREATMENT

04. GREUTATE

CORP DE VIS

O analiză sistemică a epuizării moderne și drumul spre regenerare celulară profundă.

Nu Ești Leneș(ă) și Nu Ți Lipsește Voința: Așa Arată Corpul Când Hormonii Tăi de Foame Sunt Blocați



Foto: Dr. Stefan Alexandru

„Stresul cronic și agenții patogeni dansează un tango fiziologic distructiv: stresul scade imunitatea, permițând agenților oportuniști să se înmulțească, iar prezența lor forțează corpul să producă și mai mult cortizol pentru a supraviețui.”

PUBLICITATE

AFLĂ CE ÎȚI SPUNE CU ADEVĂRAT CORPUL

Leptina și grelina dereglate te fac să simți foame constantă indiferent cât mănânci. Panelul hormonal complet arată exact ce blochează metabolismul tău, nu doar „câte calorii mănânci”.

PROGRAMEAZĂ TESTAREA



Cum rezistența la leptină și insulina blochează arderea grăsimilor Abordarea clasică a obezității – „mănâncă mai puțin și mișcă-te mai mult” – este nu doar inefficientă, ci și profund nedreaptă. Obezitatea nu este o simplă ecuație matematică a caloriilor, ci o boală hormonală și metabolică. Când un pacient nu poate slăbi deși se înfometează, problema nu este voința, ci semnalizarea hormonală defectuoasă.

Mecanismul sistemic: Cheia este rezistența la leptină și insulină. Leptina este hormonul care îi spune creierului „suntem sătuli, putem arde grăsimi”. În obezitate, inflamația cronică blochează receptorii de leptină din hipotalamus.

Creierul percepe o stare de „înfometare”, încetinește metabolismul și declanșează pofte intense.

Adăugăm la asta cortizolul din stres, care stochează grăsime viscerală, și toxinele ambientale (perturbatori endocrini) care se acumulează în țesutul adipos.

Abordarea cu eleganță, disciplină și responsabilitate:

Eleganță: Să eliberăm pacientul de vinovăție.

Explicarea biologiei rezistenței la leptină schimbă paradigma de la „sunt un eșec” la „am o problemă hormonală pe care o putem repara”.

Disciplină: Focus pe

recalibrarea hormonală, nu pe restricție calorică extremă.

Introducerea perioadelor de repaus alimentar (post intermitent adaptat), eliminarea zahărului și a fructozei industriale (care blochează direct semnalul de sațietate) și prioritizarea proteinelor.

Responsabilitate: Să monitorizăm nu doar greutatea, ci compoziția corporală și markerii metabolici (insulina pe nemâncate, HOMA-IR). Să fim alături de pacient în momentele de platou metabolic, ajustând strategia cu empatie.

Ritmul Pierdut: Cum Stilul Tău de Viață Îți Sabotează Metabolismul Fără Să Știi



Foto: Dr. Mark Hyman

„Obezitatea nu este o simplă ecuație matematică a caloriilor, ci o boală hormonală și metabolică. Când un pacient nu poate slăbi deși se înfometează, problema nu este voința, ci semnalizarea hormonală defectuoasă.”

PUBLICITATE

REPORNEȘTE-ȚI CENTRALELE DE ENERGIE

Când endoteliul (căptușeala vaselor de sânge) e inflammat, energia și rezultatele fizice stagnează indiferent de efort. Un panel metabolic complet arată dacă lupți cu un obstacol invizibil.

CUMPĂRĂ ACUM



Cum și Când se Manifestă

Disfuncția erectilă (DE) nu este o problemă „mecanică” izolată a organului genital; este primul semnal de alarmă cardiovascular al unui ecosistem intern aflat în declin. Se manifestă prin incapacitatea de a obține sau menține o erecție suficientă pentru actul sexual, dispariția erecțiilor matinale (un biomarker critic al sănătății vasculare nocturne) și scăderea libidoului. Apare, de regulă, progresiv: mai întâi ca o erecție mai puțin rigidă, apoi ca o întârziere în răspuns, și în final ca o absență totală. Deși

este asociată cu vârsta a treia, nutriția funcțională o întâlnește din ce în ce mai des la bărbați de 30-40 de ani, semn al unui teren biologic devastat de inflamație și disfuncție metabolică.

De ce se Manifestă: Războiul de pe Frontul Endotelial

Erecția este un fenomen hidro-mecanic și neuro-vascular. Ea depinde de capacitatea endoteliului (stratul interior al vaselor de sânge) de a produce oxid nitric (NO) — o moleculă de semnalizare care relaxează mușchii netezi din corp

cavernoși, permițând afluxul masiv de sânge.

Prin lentila ecologică, DE este rezultatul unei „eroziuni” a terenului endotelial. Trei agresori principali sabotează producția de NO:

Inflamația sistemică cronică (cauzată de disbioză intestinală, endotoxine LPS, exces de zahăr): activează NF-kB și distruge enzima eNOS (endothelial nitric oxide synthase).

Stresul oxidativ: radicalii liberi „fură” oxidul nitric înainte ca acesta să își îndeplinească funcția, transformându-l în

peroxinitrit — o moleculă toxică care deteriorează și mai mult endoteliul.

Disfuncția axei HPA și hipogonadismul: cortizolul cronic suprimă producția de testosteron, iar testosteronul scăzut reduce densitatea receptorilor androgenici din țesutul erectil.

Mai mult, rezistența la insulină și dislipidemia îngroașă membranele vaselor, reducând complianța lor. Penisul, având vase de sânge foarte mici (1-2 mm), este primul care „plătește” prețul unui terrain vascular degradat — cu mult înainte ca inima (cu vase de 5-6 mm) să cedeze.

Eșecul Hidraulic: Când Endoteliul Tău Refuză să Mai Colaboreze

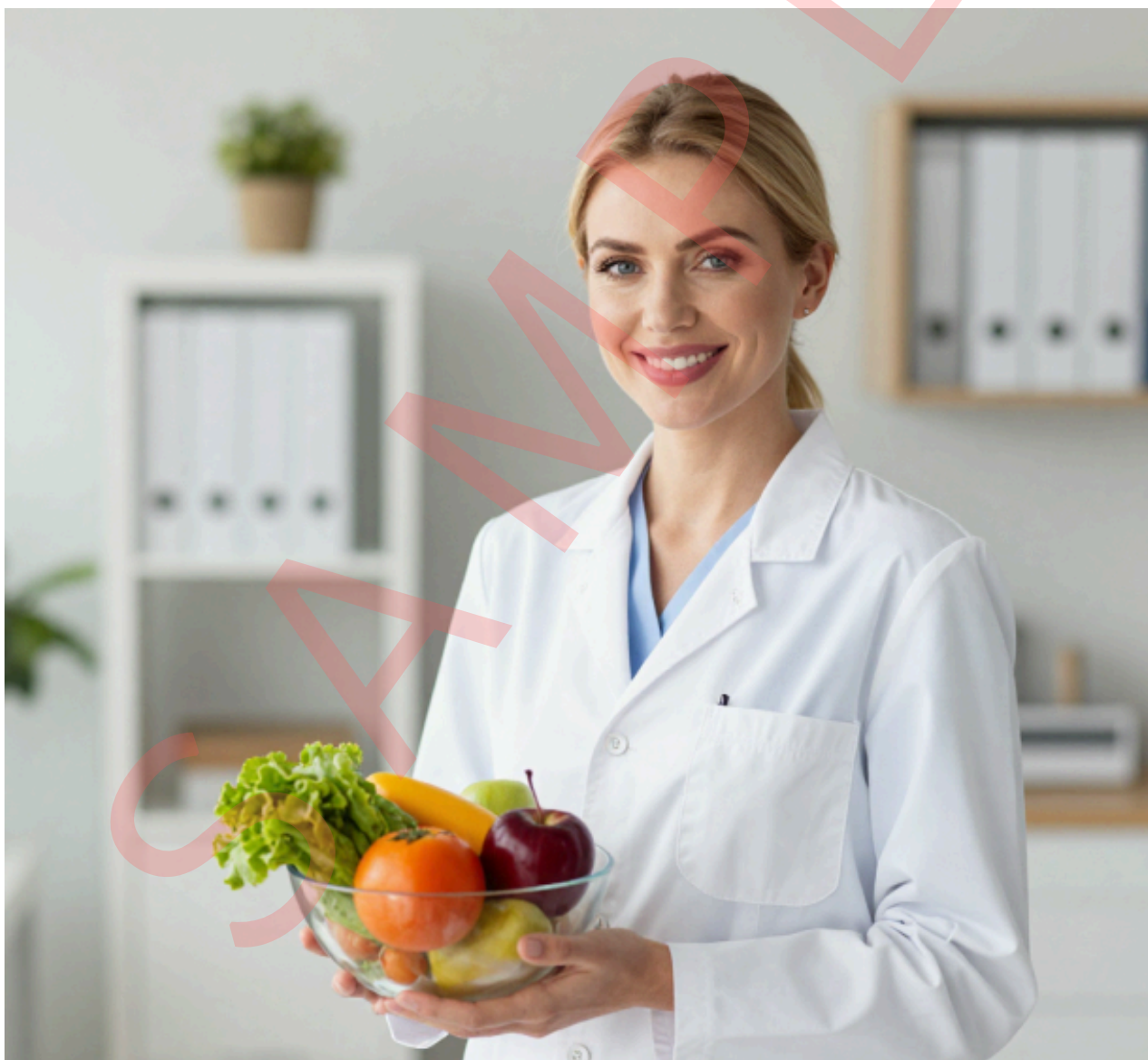


Foto: Dr. Alina Cernea

„Dintr-o perspectivă psihodinamică, grăsimea corporală în exces funcționează adesea ca o armură. Ea creează o distanță fizică și psihologică față de ceilalți, protejând un Sine fragil.”



PUBLICITATE

OBOSEALA TA ARE O POVESTE — HAI S-O ASCULTĂM

*„Nu mai puteam să citesc un
email fără să simt că leșin.”*

Frustrarea, vinovăția și „eșecul”
perceput în fața greutății au adesea
o cauză biologică, nu doar una
emoțională. O evaluare completă îți
arată ce e cu adevărat sub controlul
tău.

**PROGRAMEAZĂ O
EVALUARE**

Cum și Când se Manifestă

Disfuncția erectilă (DE) nu este o problemă „mecanică” izolată a organului genital; este primul semnal de alarmă cardiovascular al unui ecosistem intern aflat în declin. Se manifestă prin incapacitatea de a obține sau menține o erecție suficientă pentru actul sexual, dispariția erecțiilor matinale (un biomarker critic al sănătății vasculare nocturne) și scăderea libidoului. Apare, de regulă, progresiv: mai întâi ca o erecție mai puțin rigidă, apoi ca o întârziere în răspuns, și în final ca o absență totală. Deși este asociată cu vârsta a treia, nutriția funcțională o întâlnește din ce în ce mai des la bărbați de 30-40 de ani,

semn al unui teren biologic devastat de inflamație și disfuncție metabolică.

De ce se Manifestă: Războiul de pe Frontul Endotelial

Erecția este un fenomen hidro-mecanic și neuro-vascular. Ea depinde de capacitatea endoteliului (stratul interior al vaselor de sânge) de a produce oxid nitric (NO) — o moleculă de semnalizare care relaxează mușchii netezi din corpii cavernoși, permițând afluxul masiv de sânge.

Prin lentila ecologică, DE este rezultatul unei „eroziuni” a terenului endotelial. Trei agresori principali sabotează producția de NO:

00 mg/zi): Sinergizează cu L-Citrulina; studiile arată o îmbunătățire semnificativă a funcției erectile prin protejarea eNOS de stresul oxidativ.

● **Extract de Coajă de Pin Francez + Sildenafil natural** (Horn Goat Weed / Epimedium): Icarina din Epimedium modulează PDE₅ (aceeași țintă ca Viagra) dar cu un profil de siguranță superior.

● **Omega-3 (EPA/DHA 2g/zi) + Vitamina K2:** Refac fluiditatea membranei endoteliale și previn calcifierea vasculară.

● **Vitamina D₃ (4000-5000 UI/zi) + Zinc (30 mg/zi):** Esențiale pentru producția de testosteron liber.

● **Magneziu Taurat:** Taurina protejează endoteliul, iar magneziul relaxează mușchii netezi vasculari.

Mișcarea ca Medicină (Exerciții) Sedentarismul este inamicul nr. 1 al endoteliului. Endoteliul are nevoie de forfecare sanguină (shear stress) pentru a produce NO.

● **Antrenament de Forță (3x/săptămână):** Crește testosteronul liber și îmbunătățește sensibilitatea la insulină.

● **Exerciții Kegel (pentru bărbați):** Întărirea mușchilor pelvieni (pubococcigieni) ajută la menținerea sângelui în corpii cavernoși. 3 seturi a 10 contracții, zilnic.

● **Zone 2 Cardio (150 min/săptămână):**

Antrenamentul aerob de intensitate moderată este cel mai puternic stimulator natural al eNOS.

● **Evitarea excesului de anduranță:** Maratoanele și ciclismul prelungit pot comprima nervul pudendal și pot reduce testosteronul — o greșeală tactică.

Armura de grăsime și foamea de iubire: Când corpul devine un scut împotriva lumii



Foto: Dr. Ana Maria Stoica

„Celulele tale au devenit «surde» la semnalele hormonale. Insulina mare blochează arderea grăsimilor, iar leptina rezistentă nu mai transmite creierului semnalul de sațietate.”



BELLANIMA

VOCEA CORPULUI TĂU MERITĂ SĂ FIE AUZITĂ

Poftele emoționale au adesea rădăcini hormonale — cortizol, leptină, grelină. Testarea completă arată dacă lupta ta cu poftele are o bază biologică reală, nu doar una de disciplină.

DESCOPERĂ BELLANIMA

Cum se manifestă:

Te trezești obosit chiar și după 8 ore de somn. Ai „ceață mentală” (brain fog), depinzi de 3-4 cafele pe zi, iar la ora 15:00 simți un prăbușire energetică brutală. Seara, ești „obosit, dar alert” (tired but wired).

Când se manifestă:

Dimineata (inertie), la mijlocul după-amiezii (crash glicemic) și noaptea (insomnie sau somn fragmentat). Apare adesea după perioade lungi de stres cronic, boală sau suprasolicitare. De ce se manifestă (Cauza Rădăcină):

Nu este doar „lipsă de somn”.

Vorbim despre disfuncția axei HPA (hipotalamus-hipofiză-suprarenale) – ceasul tău biologic de cortizol este dereglat. Cortizolul este prea mare seara și prea mic dimineata. De asemenea, poate exista disfuncție mitocondrială (uzinele de energie ale celulelor nu produc ATP eficient) sau disbioză intestinală care consumă nutrienții tăi.

Cum se rezolvă: Resetarea ritmului circadian. Expunere la lumină naturală în primele 30 de minute de la trezire. Mese bogate în proteine și grăsimi sănătoase dimineata pentru a stabiliza glicemia,

evitând cafeaua pe stomacul gol.

Exerciții: Evită HIIT-ul intens care suplimentează stresul.

Optează pentru cardio în Zona 2 (mers alert, bicicletă lejeră, unde poți vorbi fără să gâfâi) pentru a construi mitocondrii, și Yoga Restaurativă sau NSDR (Non-Sleep Deep Rest) pentru a activa sistemul nervos parasimpatic.

Suplimente și Tratament:

Adaptogeni: Ashwagandha (KSM-66) sau Rhodiola Rosea pentru modularea cortizolului.

Suport mitochondrial:

Coenzima Q10 (ubiquinol) și PQQ.

Esențiale: Magneziu

Bisglicinat seara, Complex B metilat (pentru energie celulară).

Disciplină: Dozarea

cortizolului salivar pe 4 puncte într-o zi (biomarker cheie).

Apare adesea în tranzițiile de viață, după traume, în perioade de stres relațional major sau când persoana simte că cerințele lumii exterioare o copleșesc.

De ce se manifestă (Dincolo de simptom):

Dintr-o perspectivă psihodinamică, grăsimea

Ea creează o distanță fizică și psihologică față de ceilalți, protejând un Sine fragil de intimitate, de privirile critice sau de potențiale abuzuri (în special de natură sexuală sau emoțională). Sistemic, mâncarea devine un „regulator emoțional” primitiv. Când nu am învățat în copilărie cum să fim alinați de o figură de atașament empatică, învățăm să ne alinăm singuri prin calorii. Zahărul și grăsimile eliberează dopamină, oferind o iluzie de confort și siguranță. Mai mult, în dinamica familială, obezitatea poate avea un rol homeostatic: persoana cu greutate devine „cea amuzantă” care detensionează

atmosfera, sau „cea bolnavă” care nu trebuie să își asume responsabilități adulte înfricoșătoare.

Corpul refuză să fie „văzut” și dorit, preferând invizibilitatea protectoare.

Cum se rezolvă (Eleganță și Responsabilitate):

Eleganța aici constă în abandonarea dietei ca pedeapsă. Atât timp cât slăbitul este o formă de auto-agresiune („trebuie să mă înfometez pentru că nu merit să ocup spațiu”), corpul va rezista și va pune la loc fiecare gram (efectul de yo-yo).

**Intervenția elegantă mută
focusul de la estetică la
funcționalitate și nutriție
emoțională. Responsabilitatea
terapeutică este de
a ajuta pacientul să identifice
„foamea” reală: oare ce anume
îmi doresc cu adevărat când
deschid frigiderul la miezul
noptii? Este foame de mâncare,
sau este foame de odihnă, de
validare, de conexiune?**

Metabolismul Blocat: De Ce Caloriile Nu Sunt Singurul Vinovat și Cum Să-ți Reprogramezi Celulele



Foto: Dr. Dragulin Alexandra

„Sufletul stochează energie (grăsime) pentru că, la un nivel subconștient, se simte în nesiguranță, nevăzut sau neprotejat. Obezitatea poate fi o manifestare fizică a dificultății de a spune «NU».”

PUBLICITATE

TIROIDA TA VORBEȘTE. TU O ASCUȚI?

Tiroida, insulina și cortizolul dictează cât de eficient arzi energie — nu doar kaloriile numărate. Un panel metabolic complet arată exact ce reprogramezi mai întâi.

PROGRAMEAZĂ ANALIZA



Cum se manifestă: Greutate care stagnează sau crește indiferent de cât de mult restricționezi kaloriile, oboseală extremă și somnolență după mese, poftă compulsivă de dulce/sarat, grăsime acumulată preponderent abdominal (viscerală), dificultate de a slăbi chiar și cu efort fizic, piele uscată, cădere păr, senzație permanentă de frig. Când se manifestă: De obicei după 30-40 de ani, la femei în perimenopauză/menopauză, sau după ani de diete restrictive de tip „yo-yo” care au distrus metabolismul bazal și funcția tiroidiană.

funcția tiroidiană. Apare și în perioadele de stres cronic, când corpul intră în modul de „supraviețuire” și stochează grăsime.

De ce se manifestă (Cauza Rădăcină): Rezistența la insulină și leptină. Celulele tale au devenit „surde” la semnalele hormonale. Insulina mare blochează lipoliza (arderea grăsimilor), iar leptina rezistentă nu mai transmite creierului semnalul de sațietate. De asemenea, un microbiom dezechilibrat (prea mulți Firmicutes, prea puțini Bacteroidetes) extrage mai multe calorii din mâncare și generează inflamație cronică de grad scăzut. Tiroida

încetinită (adesea din cauza stresului care convertește T₄ în Reverse T₃, o formă inactivă) oprește „focul” metabolic.

Cum se rezolvă:

Nu prin înfometare (care scade și mai mult tiroida și crește cortizolul), ci prin frecvența și compoziția meselor.

Eliminarea gustărilor dintre mese pentru a lăsa insulina să scadă și a permite corpului să acceseze grăsimea stocată.

Integrarea Time-Restricted Eating (ex: mâncat în fereastră de 10 ore). Prioritizarea proteinelor (30g/masă) și fibrelor pentru sațietate și

stabilizarea glicemiei.

Exerciții:

Antrenament cu greutate.

Mușchiul este cel mai mare

„burete” de glucoză din corp;

cu cât ai mai multă masă

musculară, cu atât ești mai

sensibil la insulină. Mersul pe

jos după mese (10-15 min)

pentru a aplatiza curba

glicemică și a reduce necesarul

de insulină. Evită cardio-ul

excesiv, care poate crește

cortizolul și bloca și mai mult

metabolismul.

Suplimente și Tratament:

● Sensibilizatori de insulină:

Berberină (500mg înainte de mesele mari), Inozitol (pentru femei cu PCOS), Oțet de mere (1 lingură în apă) cu 15 minute înainte de mese.

● Suport metabolic și

tiroidian: Seleniu, Zinc, Ashwagandha (pentru a reduce conversia în Reverse T3), Fibre solubile (Psyllium, Glucomannan).

● Disciplină: Monitorizare continuă a glicemiei (CGM) pentru o perioadă de 2-4 săptămâni, pentru a vedea exact cum reacționează corpul

tău la diferiți carbohidrați.

Analize: Insulina bazală, HOMA-IR, Hemoglobină Glicozilată, Tiroidă completă (inclusiv Reverse T3).

Secțiunea de Recomandări:

Planul Tău de Acțiune

● Cu cine să vorbești: Un Medic Endocrinolog (pentru a evalua tiroida și rezistența la insulină) și un Nutriționist Funcțional (pentru a construi un plan alimentar care să repare metabolismul, nu doar să taie calorii).

● **Ce să faci: Cere un set de analize care să evalueze sănătatea metabolică, nu doar greutatea: Insulinabazală (pentru calculul HOMA-IR), Hemoglobină Glicozilată (HbA_{1c}), profil lipidic extins (inclusiv trigliceride și raportul TG/HDL), Tiroidă completă (TSH, FT₃, FT₄, Reverse T₃, anticorpi).**



SPITALUL ORĂȘENESC
DR. VALER RUSSU LUDUȘ

ANUNȚ

Spitalul Orășenesc
Dr. Valer Russu Luduș
recrutează

MEDIC SPECIALIST SAU PRIMAR

în medicină de recuperare,
medicină fizică și balneologie



DESCHIDEM OPORTUNITĂȚI!

Într-un context medical în continuă dezvoltare,
căutăm specialiști dedicați, motivați să contribuie
activ la recuperarea și îmbunătățirea calității
vieții pacienților.



CĂUTĂM:
MEDIC SPECIALIST SAU PRIMAR
în medicină de recuperare,
medicină fizică și balneologie

COLABORAREA SE POATE REALIZA FLEXIBIL:



Angajare prin transfer
din alte unități publice



Colaborare cu P.F.A.
sau S.R.L.

CE PRESUPUNE ACTIVITATEA?

Evaluarea pacienților, stabilirea și aplicarea planurilor de recuperare personalizate,
utilizarea procedurilor specifice de fizioterapie, kinetoterapie și balneoterapie,
precum și monitorizarea evoluției acestora în colaborare
cu ceilalți specialiști ai spitalului.



Căutăm oameni care îmbină competența profesională
cu atenția reală față de pacient și capacitatea de a lucra
într-o echipă multidisciplinară.



INFORMAȚII SUPLIMENTARE:



RUNOS
0265 411 889
interior 28



LA SEDIUL SPITALULUI:



Spitalul Orășenesc
Dr. Valer Russu Luduș
B-dul 1 Decembrie 1918, nr. 20
etaj 2, camera 9
Luduș, Mureș

Te așteptăm să faci parte din echipa noastră!



**Şase decenii de tradiţie,
încredere şi grijă pentru viaţă
în inima Bucovinei**

**În anul 2026, Spitalul Clinic
Judeţean de Urgenţă „Sfântul
Ioan cel Nou” din Suceava
marchează un moment istoric
deosebit: 60 de ani de
activitate neîntreruptă în
slujba sănătăţii sucevenilor şi a
tuturor locuitorilor din nord-
estul României. Sub deviza
„Tradiţie, Încredere, Grijă
pentru
Viaţă”, această instituţie
medicală de referinţă a devenit
un pilon esenţial al sistemului
de sănătate din judeţul
Suceava.**

**O Istorie de Succes Începută în
1966**

**Înfiinţat în anul 1966, spitalul
a parcurs un drum
impresionant de dezvoltare şi
modernizare, transformându-
se dintr-o unitate sanitară
modestă într-un centru
medical complex şi performant**

**De-a lungul celor şase decenii,
Spitalul Judeţean Suceava a
evoluat constant, adaptându-
se la cerinţele tot mai
exigente ale medicinei
moderne şi nevoilor
comunităţii pe care o
deserveşte.**

05. DIABET

VIATĂ FĂRĂ LIMITE

O analiză sistemică a epuizării moderne și drumul spre regenerare celulară profundă.

Părul Tău Îți Trimite un Mesaj Disperat: Corpul Tău Strigă După Ajutor Prin Fiecare Fir Care Cade



Foto: Dr. Paul Serban

„Eleganța tratamentului constă în a nu bloca agresiv androgenii, ci în a modula conversia locală și a repara terenul folicular, oferindu-i nutrienții și mediul lipsit de inflamație de care are nevoie.”

PUBLICITATE

AFLĂ CE ÎȚI SPUNE CU ADEVĂRAT CORPUL

Rezistența la insulină afectează circulația și nutriția foliculului de păr cu mult înainte de un diagnostic clar de diabet. Un test de glicemie și HbA1c lămurește dacă asta e cauza reală.

PROGRAMEAZĂ TESTAREA



Ce este:

Părul este un țesut cu o rată de diviziune celulară uriașă.

Pentru că nu este esențial pentru supraviețuirea imediată, corpul îl sacrifică primul când resursele lipsesc sau când există un dezechilibru major. Căderea părului este un biomarker vizibil, strigătul de ajutor al unui corp epuizat.

Cum funcționează:

Există două mecanisme principale. Efluviul telogen (căderea difuză): un stres major, o infecție, o carență severă sau o problemă tiroidiană forțează foliculii să intre prematur în faza de repaus (telogen). Părul cade în

masă la 2-3 luni după eveniment.

Alopecia androgenetică (subțierea/chelia): este genetică, dar este accelerată brutal de rezistența la insulină.

Insulina mărește și stimulează ovarul/testiculul să producă mai mult testosteron, care este convertit în DHT (dihidrotestosteron). DHT-ul sufocă foliculul, miniaturizându-l.

Când apare:

Efluviul apare la 3 luni după un stres fizic/emotional, o dietă drastică, o naștere, sau o infecție virală. Alopecia androgenetică apare progresiv,

adesea acompaniată de acnee, hirsutism (la femei) sau chelie (la bărbați), și rezistență la slăbire.

Cum o rezolvăm:

Nu cu șampoane scumpe. O rezolvăm identificând și corectând deficitul intern. Dacă nu reparați „solul” (corpul), „planta” (părul) nu va crește, indiferent câtă îngrășământ pui pe frunze. **Exerciții recomandate:**

Masajul scalpului: 5 minute zilnic, cu vârfurile degetelor sau cu un aparat de masaj, pentru a crește fluxul sanguin local și a livra nutrienți la folicul.

● **Poziții de inversie în Yoga:** Pentru a stimula circulația la nivelul capului.

Suplimente recomandate:

● **Fier (Bisglicinat de Fier):** Doar dacă feritina este sub 70 ng/mL. Fără feritină optimă, părul nu crește.

● **Zinc și Vitamina D:** Esențiale pentru ciclul de diviziune celulară al foliculului.

● **Saw Palmetto (pentru DHT):** inhibitor natural, blând, al enzimei 5-alfa reductază care transformă testosteronul în DHT.

Colagen și Vitamina C: Pentru structura de cheratină.

Alte recomandări:

Evită coafurile strânse care trag de rădăcină. Folosește produse de păr fără sulfați și parabeni. Verifică dacă apa pe care o folosești la duș nu are un conținut mare de metale grele sau clor, care pot agrava căderea.

Cu cine să vorbească:

Cu un medic dermatolog (ideal cu supraspecializare în trichologie). Cu medicul endocrinolog. Cu medicul clinician pentru investigații de bază.

Ce să facă:

Fă-ți un set complet de analize: Hemoleucogramă, Feritină (obligatoriu!), TSH, FT₃, FT₄, Anticorpi tiroidieni, Zinc, Vitamina D, Profil hormonal (Testosteron, DHEA-S, Prolactină). Ai răbdare: ciclul părului este lent, orice tratament corect va arăta rezultate abia peste 3-6 luni.

Rebeliunea Țesutului Adipos: Când Grăsimea Devine un Organ Endocrin Toxic



Foto: Dr. Mark Hyman

„Pierderea părului nu este doar o schimbare estetică, ci este resimțită psihic ca o pierdere a puterii. Căderea părului forțează individul să confrunte propria mortalitate și limitele biologice.”

PUBLICITATE

REPORNEȘTE-ȚI CENTRALELE DE ENERGIE

Țesutul adipos visceral se comportă ca o glandă activă — eliberează hormoni care alimentează rezistența la insulină. Panelul metabolic complet arată riscurile reale, nu doar cifra de pe cântar.

CUMPĂRĂ ACUM



Cum și Când se Manifestă

Obezitatea și excesul de greutate nu sunt o problemă de „voință slabă”; sunt o boală endocrină și inflamatorie a ecosistemului intern. Se manifestă prin IMC crescut (>25), grăsime viscerală (abdomen proeminent, „burtă tare”), dificultate extremă în a pierde în greutate despite eforturi, poftă compulsivă (în special spre zahăr și carbohidrați seara), oboseală postprandială și transpirații nocturne. Apare progresiv, adesea după episoade de stres cronic, după utilizarea repetată de antibiotice (care distrug microbiomul), sau ca

răspuns la o alimentație ultra-procesată menținută ani de zile.

De ce se Manifestă: Trădarea Leptinei și Invazia Microbiană

Gândind ca un ecolog, grăsimea corporală nu este un depozit inert de calorii — este un organ endocrin activ care secretă peste 50 de hormoni și citokine (adipokine). În obezitate, acest organ devine disfuncțional și toxic.

Rezistența la Leptină: Leptina este hormonul sațietății, secretat de grăsime pentru a spune creierului „am suficiente rezerve, oprește-te

din mâncat”. În obezitate, inflamația hipotalamică (cauzată de excesul de acizi grași saturați și de endotoxine LPS) blochează semnalul leptinei. Creierul, deși primește semnale abundente, „nu mai aude” — și intră în modul de înfometare, crescând foamea și scăzând metabolismul. Este o foame paradoxală în mijlocul belșugului.

Rezistența la Insulină: Insulina este hormonul de stocare a grăsimilor. Când celulele devin rezistente la insulină, pancreasul produce și mai multă. Nivelurile cronice mari de insulină blochează lipoliza

(arderea grăsimilor). Nu poți slăbi cu insulina mare — este biologic imposibil.

Perturbarea Estrobolomului:

Un microbiom dezechilibrat nu mai metabolizează corect estrogenii, ducând la dominanță estrogenică, care favorizează depunerea de grăsime în zona abdominală și șolduri.

Cum se Rezolvă: Resetarea Terenului Metabolic

Disciplina aici înseamnă abandonarea diurilor restrictive (care agravează rezistența la leptină) și adoptarea unei strategii de

restaurare a sensibilității hormonale.

Protocolul de Eliminare a Ultra-Procesatelor: Timp de 30 de zile, zero zahăr adăugat, zero făină albă, zero uleiuri de semințe, zero sirop de porumb bogat în fructoză. Acestea sunt „combustibilul” inflamației hipotalamice.

Fereastra Alimentară Restrânsă (TRF 16:8 sau 18:6): 16-18 ore de post zilnic pentru a scădea insulina bazală și a permite lipoliza.

Disciplina Somnului: O singură noapte de somn sub 6 ore induce rezistență la

insulină comparabilă cu cea a unui pre-diabetic. Melatonina și ritmul circadian sunt esențiale pentru leptină.

Arsenalul Terapeutic (Suplimente și Tratament Țintit) Intervenție de precizie, pentru a resensibiliza receptorii și a repara microbiomul:

Berberină (500 mg, de 2-3 ori/zi, înainte de mese): Activator AMPK — „interruptorul metabolic” care imită efectele exercițiului și ale restricției calorice. Reduce glicemia și îmbunătățește sensibilitatea la insulină.

Myo-Inozitol (2-4 g/zi): Un mesager secundar care resensibilizează receptorii de insulină și reduce rezistența la leptină.

Fibre Solubile (Glucomannan, PGX, Inulină): 5-10 g/zi, hrănesc bacteriile producătoare de butiric (anti-inflamator) și cresc sațietatea.

Akkermansia muciniphila (pasteurizat): Tulpina cheie pentru refacerea barierei intestinale și reducerea endotoxemiei. Studii clinice arată reducerea grăsimii viscerale și îmbunătățirea sensibilității la insulină.

Extract de Ceai Verde (EGCG) + Cafeină: Sinergie pentru termogeneză și oxidarea grăsimilor, dar doar după ce insulina bazală a fost scăzută.

Omega-3 (2-3 g EPA/DHA): Reduce inflamația hipotalamică și resensibilizează leptina.

Mișcarea ca Medicină (Exerciții)

Mișcarea nu este pentru „arderea caloriilor” (o concepție greșită), ci pentru resensibilizarea țesuturilor la insulină și leptină.

Când coroana cade: Pierderea părului și doliul după imaginea de sine invincibilă



Foto: Dr. Alina Cernea

„Când părul cade, universul îți cere să renunți la atașamentul față de imaginea ta exterioară și să îți găsești valoarea în esență, nu în formă. Este o inițiere dureroasă către autenticitate.”



PUBLICITATE

OBOSEALA TA ARE O POVESTE — HAI S-O ASCULTĂM

*„Nu mai puteam să citesc un
email fără să simt că leșin.”*

Țesutul adipos visceral se comportă
ca o glandă activă — eliberează
hormoni care alimentează
rezistența la insulină. Panelul
metabolic complet arată riscurile
reale, nu doar cifra de pe cântar.

CUMPĂRĂ ACUM

Cum și când se manifestă:

Chelia sau căderea masivă a părului (alopecia) se manifestă printr-o hiper-vigilență în fața oglinzii, obsesia pentru firele de păr căzute în chiuvetă sau pe pernă, încercarea disperată de a amufla zona (șepci, tunsoare specifică, pulverizări de fibre), anxietate socială și o scădere drastică a stimei de sine. Apare adesea în deceniile 3-4 de viață, dar și în perioade de stres extrem (efluviu telogen) sau ca o reacție autoimună (alopecia areată). Este însoțită de sentimentul de îmbătrânire prematură, de pierdere a virilității și de o tristețe profundă, adesea

minimizată de cei din jur („e doar păr, la urma urmei”). De ce se manifestă (Dincolo de simptom):

Părul, din cele mai vechi timpuri, este un simbol arhetipal al vitalității, puterii și tinereții (gândiți-vă la mitul lui Samson). Pierderea lui nu este doar o schimbare estetică, ci este resimțită psihic ca o castrare simbolică sau o pierdere a puterii. Din perspectivă psihodinamică, căderea părului forțează individul să confrunte propria mortalitate, limitele biologice și trecerea inevitabilă a timpului. În cazul alopeciei areate (unde sistemul imunitar atacă foliculii), corpul

literalmente „se atacă pe sine” în încercarea de a distruge propria „coroană”, adesea pe fondul unui stres psihic imens, al unui conflict de identitate sau al unei furii autodestructive. Sistemic, poate apărea când bărbatul (sau femeia, în cazul căderii părului feminin) simte că nu mai poate susține rolul de „cel puternic/cel perfect” impus de familie sau societate.

Cum se rezolvă (Eleganță și Responsabilitate):

Eleganța terapeutică înseamnă a valida doliul. Nu minimizeza pierderea. Lasă pacientul să plângă imaginea de sine pe

care o pierde.

Responsabilitatea noastră este de a-l ghida de la o identitate bazată exclusiv pe aspectul fizic și pe tinerețe, către o identitate integrată, bazată pe maturitate, înțelepciune și valori. Disciplina cadrului implică a nu hrăni iluziile (nu promitem „miracole” din suplimente minune), ci a oferi un spațiu de acceptare radicală.

Exerciții practice:

1. Expunerea la oglindă (Mirror Exposure): Privește-te în oglindă, inclusiv zona afectată, timp de 5 minute pe zi. Scopul nu este să te critici, ci să

practici acceptarea neutră.
 Observă senzațiile din corp,
 judecățile minții („arăt
 groaznic”) și lasă-le să treacă,
 rămânând ancorat în
 respirație.

2. Decuplarea de Valori: Fă o
 listă cu 10 valori personale
 profunde (ex: integritate,
 creativitate, bunătate).
 Analizează cum pierderea
 părului îți afectează cu
 adevărat capacitatea de a trăi
 aceste valori. Vei descoperi că
 ele sunt intacte.

3. Rescrierea Narativă:
 Transformă povestea din „Mi-
 am pierdut tinereția și
 atractivitatea” în „Trec

printr-o o tranziție către o
 formă de maturitate și
 autenticitate care nu mai
 depinde de validarea estetică”.

Tratament integrativ:

Suplimente: Biotină, Zinc, Fier
 (dacă există carență), Ulei de
 rozmarin (aplicat local pentru
 stimulare).

Medicație/Proceduri:

Minoxidil și Finasteridă (cu o
 discuție atentă despre efectele
 secundare psihice, cum ar fi
 scăderea libidoului sau
 depresia, care pot agrava
 problema de fond).

Transplantul de păr este o
 opțiune, dar necesită evaluare

psihologică prealabilă pentru a exclude tulburarea dismorfică corporală (dacă pacientul nu va fi niciodată mulțumit de rezultat).

SAMPLE

Coroana care Se Subțiază: Când Părul Cade, iar Sufletul Cere o Nouă Identitate



Foto: Dr. Ana Maria Stoica

„Scăderea testosteronului la bărbații de 30-50 de ani nu este o consecință normală a îmbătrânirii. Este o decizie a creierului de a opri producția hormonală pentru a conserva energie într-un corp epuizat, stresat și toxic.”



BELLANIMA

VOCEA CORPULUI TĂU MERITĂ SĂ FIE AUZITĂ

Diabetul de tip 2 nu e doar o cifră pe glicemie — e o schimbare de identitate pentru mulți pacienți. O evaluare completă, cu suport specializat, face diferența dintre teamă și control.

PROGRAMEAZĂ O
EVALUARE

Cum se manifestă:

Te trezești obosit chiar și după 8 ore de somn. Ai „ceață mentală” (brain fog), depinzi de 3-4 cafele pe zi, iar la ora 15:00 simți un prăbușire energetică brutală. Seara, ești „obosit, dar alert” (tired but wired).

Când se manifestă:

Dimineata (inertie), la mijlocul după-amiezii (crash glicemic) și noaptea (insomnie sau somn fragmentat). Apare adesea după perioade lungi de stres cronic, boală sau suprasolicitare. De ce se manifestă (Cauza Rădăcină):

Exercițiul „Masajul Conștient al Scalpului”: În fiecare seară, timp de 5 minute, masează-ți scalpul cu ulei (cocos, ricin, sau rozmarin). Nu o face ca pe o corvoadă, ci ca pe un ritual de iubire. Vizualizează cum foliculii sunt hrăniți cu lumină aurie. Acest lucru stimulează circulația sângelui și calmează sistemul nervos.

Detoxifierea Mentală: Renunță la comparațiile sociale.

Meditează pe tema: „Cine sunt eu dincolo de forma mea fizică?”

Reducerea Cortizolului:

Stresul este inamicul nr. 1 al părului. Practicile de

respirație și somnul de calitate sunt non-negociabile.

Alchimia Terestră (Suplimente, Medicamente și Responsabilitate)

Suplimente naturale: Biotina, Zincul, Fierul (doar dacă analizele arată deficit) și Saw Palmetto (pentru a bloca conversia testosteronului în DHT, cauza principală a cheliei androgenetice).

Responsabilitatea Medicală:
Consultul dermatologic este obligatoriu. Trebuie să excluzi afecțiuni autoimune (alopecia areata), probleme tiroidiene sau deficiențe severe.

Tratamentele dovedite clinic, precum Minoxidilul topic sau Finasterida (oral, cu prescripție și monitorizare atentă a efectelor secundare), sunt opțiuni valide. Un maestru spiritual nu te va judeca dacă alegi să îți mențină părul cu ajutorul științei; frumusețea exterioară este o formă de artă și de îngrijire a templului.

Diabetul de Tip 2 Nu Este O Sentință Definitivă: Corpul Tău Nu Este Bolnav, Este Doar Copleșit de Abundență"



Foto: Dr. Dragulin Alexandra

„Eleganța tratamentului constă în a nu masca hiperglicemia cu medicamente care forțează pancreasul, ci în a resensibiliza țesuturile și a reduce sarcina asupra celulelor beta prin eliminarea ultra-procesatelor și resetarea metabolică.”

PUBLICITATE

CE PUI ÎN FARFURIE ÎȚI SCRIE GLICEMIA DE MÂINE

Alegerile alimentare potrivite susțin glicemia stabilă, dar fără date concrete rămân la întâmplare. Panelul metabolic complet îți arată exact ce corectezi prin nutriție.

DESCOPERĂ BELLANIMA



O perspectivă clinică, sistemică și empatică asupra rezistenței la insulină și a reversibilității metabolice

În cabinetul meu, diagnosticul de diabet zaharat de tip 2 sau prediabet este adesea primit cu un amestec de frică și resemnare. Pacientul spune: „Ai o boală cronică, progresivă, și va trebui să iei medicamente toată viața.” Dar medicina modernă, bazată pe dovezi, ne spune o poveste complet diferită. Diabetul de tip 2 nu este o boală cauzată de o deficiență, ci o boală cauzată de un exces. Corpul tău nu este „stricat”; este pur și simplu copleșit de abundența de

energie pe care i-o oferim. Și dacă a fost copleșit, poate fi și descărcat.

Ce este:

Diabetul de tip 2 și rezistența la insulină reprezintă o stare de lipotoxicitate și epuizare a capacității de stocare. Nu este doar „prea mult zahăr în sânge”. Zahărul din sânge (glicemia) este doar simptomul, nu cauza. Causa reală este că celulele tale, ficatul și pancreasul sunt atât de pline de energie (grăsime și glicogen), încât au intrat într-o stare de apărare, refuzând să mai primească nutrienți

Cum funcționează:

Să privim mecanismul ca un „ambuteiaj metabolic”.

Depozitele se umplu: Când consumi constant mai multă energie decât arzi (în special carbohidrați rafinați și grăsimi procesate), depozitele de glicogen din ficat și mușchi se umplu. Excesul este transformat în grăsime.

Grăsimea ectopică: Când grăsimea subcutanată nu mai poate stoca, grăsimea începe să se depună în locuri unde nu ar trebui să existe: în ficat (ficat gras) și în pancreas.

3. Blocarea porților (Rezistența la insulină): Grăsimea din ficat face ca acesta să ignore insulina și să producă în continuu glucoză. Grăsimea din pancreas „asfixiază” celulele beta, care nu mai pot secreta insulină eficient. La nivel muscular, celula „închide ușa” (receptorii GLUT4) pentru a nu se intoxica cu prea multă glucoză.

Rezultatul: Glucoza rămâne în sânge, iar pancreasul este forțat să pompeze și mai multă insulină (hiperinsulinemie), creând un cerc vicios de inflamație și creștere în greutate.

Exerciții recomandate:

Antrenamentul de Forță

(Rezistență): Mușchiul scheletic este cel mai mare organ endocrin și cel mai mare „burete” pentru glucoză. Cu cât ai mai multă masă musculară, cu atât ai un loc mai sigur unde să stochezi energia. Contractia musculară deschide porțile de glucoză (GLUT4) fără a avea nevoie de insulină.

Cardio în Zona 2: Mers alert, cycling ușor. Acest tip de efort crește densitatea mitocondrială, învățând celula să ardă grăsimea ca sursă de

energie, reducând astfel grăsimea ectopică.

Plimbarea postprandială: 10-15 minute de mers lejer imediat după mesele principale. Acest simplu act poate reduce vârful glicemic postprandial cu până la 30-40%.

Suplimente recomandate:

Berberină sau Mio-Inozitol: Acționează ca un activator al AMPK (enzima principală a metabolismului), având un efect similar cu metformina în creșterea sensibilității la insulină.

NO
PAIN
NO
GAIN

Get **07 Days**
Free Trail



Fitness Program

Lorem ipsum dolor sit amet,
consecteturelit, sed do eiusmod
tempor incididunt ut labore et

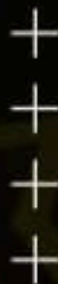
JOIN US >

000 123 456 789
www.website.com



Cardio Training

Lorem ipsum dolor sit amet,
consecteturelit, sed do eiusmod
tempor incididunt ut labore et



NO PAIN NO GAIN – Centrul de Fitness care te împinge dincolo de limite

Într-o lume unde confortul este adesea inamicul progresului, centrul de fitness "No Pain No Gain" se ridică ca un far al determinării și al excelenței fizice. Cu un design modern, dominat de culorile energice galben și negru, acest studio nu este doar un loc unde mergi să transpiri, ci un sanctuar unde se forjează caractere puternice și corpuri de oțel.

Sloganul afișat proeminent – "NO PAIN NO GAIN" (Fără durere, nu există câștig) – nu

este doar o vorbă din vorbe, ci esența întregii experienții oferite aici.

Imaginea centrală, surprinzând o atletă concentrată și determinată în mijlocul unui exercițiu complex, transmite clar mesajul: aici venim să muncim, să depășim bariere și să obținem rezultate reale.

Această sală de fitness se adresează celor care nu caută scurtături, ci sunt dispuși să investească efort pentru a-și atinge potențialul maxim.

Atmosfera este una de intensitate maximă, susținută de un echipament modern și de un ambient motivant.

Programe de Antrenament Diversificate

Conform ofertei prezentate, centrul se focusează pe două piloni principali ai condiției fizice:

Fitness Program (Programe de Fitness):

Aceste sesiuni sunt concepute pentru tonifiere, creștere musculară și definire.

Fie că ești începător sau avansat, programele sunt structurate pentru a provoca mușchii ("consecutiv" din textul generic sugerează o abordare tehnică), asigurând progresul constant.

Antrenamentele combină greutatea liberă cu aparatele de forță pentru o dezvoltare armonioasă.

**Cardio Training
(Antrenamente Cardio):**

Pentru cei care caută anduranță, slăbire și o inimă sănătoasă, secțiunea de Cardio Training este esențială. Aici, ritmul cardiac este pus la încercare prin sesiuni dinamice care ard calorii și îmbunătățesc capacitatea pulmonară. Este zona unde se construiește "motorul" organismului.

06. LONGEVITATE:

TINERETE CELULARĂ

O analiză sistemică a epuizării celulare moderne - cum ne
putem reface vitalitatea

Testosteronul Tău Scăzut Nu Este Din Cauza Vârstei – Este Din Cauza Stilului Tău de Viață. Iată Cum Îl Poți Recâștiga



Foto: Dr. Stefan Alexandru

„Când ești în stres cronic, corpul prioritizează producția de cortizol («hormonul supraviețuirii») în detrimentul testosteronului («hormonul prosperității»). Este un compromis evolutiv: în fața unui pericol, nu ai nevoie de libidou, ci de fugă.»

PUBLICITATE

AFLĂ CE ÎȚI SPUNE CU ADEVĂRAT CORPUL

Scăderea testosteronului nu e doar despre vârstă — stilul de viață joacă rolul principal. Un test hormonal complet arată dacă poți recâștiga energia, nu doar o accepți ca „normală”.

PROGRAMEAZĂ TESTAREA



Ce este:

Scăderea testosteronului la bărbații de 30-50 de ani nu este o consecință normală, inevitabilă a îmbătrânirii. Este o epidemie tăcută. Este un hipogonadism secundar, o decizie a creierului de a opri producția hormonală pentru a conserva energie într-un corp epuizat, stresat și toxic.

Cum funcționează:

Axa HPG (Hipotalamus-Hipofiză-Gonade) este termostatul hormonal. Când ai grăsime viscerală (pe burtă), aceasta conține o enzimă numită aromatază, care transformă. Când nu dormi, corpul nu are fereastra de 4-5

ore din noapte în care produce testosteron. Când ești stresat, cortizolul „fură” materiile prime (pregnenolonul) necesare pentru a face testosteron. Când bei din plastic, xenoestrogenii păcălesc creierul că ai deja destui hormoni feminini.

Când apare:

Apare pe fondul sedentarismului, al obezității abdominale, al consumului cronic de alcool (în special bere, care conține hamei cu efect estrogenic), al lipsei de somn profund și al expunerii la toxine ambientale.

Cum o rezolvăm:

Înainte de a te gândi la TRT (Terapia de Înlocuire a Testosteronului - care te poate face steril), trebuie să optimizăm „terenul”. Trebuie să îi demonstrăm corpului tău că mediul este sigur, abundent și propice pentru reproducere, pentru ca el să reia producția naturală.

Exerciții recomandate:

Ridicări de greutate mari (compound): Genuflexiuni, îndreptări, presă la banc. Efortul anaerob intens este cel mai puternic stimul natural pentru testosteron.

Ce este:

Scăderea testosteronului la bărbații de 30-50 de ani nu este o consecință normală, inevitabilă a îmbătrânirii. Este o epidemie tăcută. Este un hipogonadism secundar, o decizie a creierului de a opri producția hormonală pentru a conserva energie într-un corp epuizat, stresat și toxic.

Cum funcționează:

Axa HPG (Hipotalamus-Hipofiză-Gonade) este termostatul hormonal. Când ai grăsime viscerală (pe burtă), aceasta conține o enzimă numită aromatază, care

transformă testosteronul în estrogen. Când nu dormi, corpul nu are fereastra de 4-5 ore din noapte în care produce testosteron. Când ești stresat, cortizolul „fură” materiile prime (pregnenolonul) necesare pentru a face testosteron. Când bei din plastic, xenoestrogenii păcălesc creierul că ai deja destui hormoni feminini.

Când apare:

Apare pe fondul sedentarismului, al obezității abdominale, al consumului

cronic de alcool (în special bere, care conține hamei cu efect estrogenic), al lipsei de somn profund și al expunerii la toxine ambientale.

Cum o rezolvăm:

Înainte de a te gândi la TRT (Terapia de Înlocuire a Testosteronului - care te poate face steril), trebuie să optimizăm „terenul”. Trebuie să îi demonstrăm corpului tău că mediul este sigur, abundent și propice pentru reproducere, pentru ca el să reia producția naturală.

Exerciții recomandate:

Ridicări de greutate mari (compound): Genuflexiuni, îndreptări, presă la banc.

Efortul anaerob intens este cel mai puternic stimul natural pentru testosteron.

Sprinturi (HIIT): Eforturi scurte și explozive. Evită cardio-ul lung și extenuant (maratoanele), care crește cortizolul și scade testosteronul.

Suplimente recomandate:

Zinc, Magneziu și Vitamina D3: Triada de bază pentru producția hormonală.

Bor: Un mineral care scade SHBG-ul (proteina care leagă testosteronul), crescând testosteronul liber (cel activ).

Tongkat Ali și Fadogia

Agrestis: Plante adaptogene cu efect dovedit în stimularea axei HPG (de utilizat în cicluri, cu pauze).

Alte recomandări:

Dormi 7-8 ore într-o cameră complet întunecată și răcoroasă. Nu încălzi niciodată mâncarea în recipiente de plastic. Redu drastic alcoolul. Menține o greutate corporală optimă pentru a reduce aromataza din grăsimea abdominală.

Asediul Folicular: De Ce Părul Tău Capitulează în Fața unui Teren Toxic



Foto: Dr. Mark Hyman

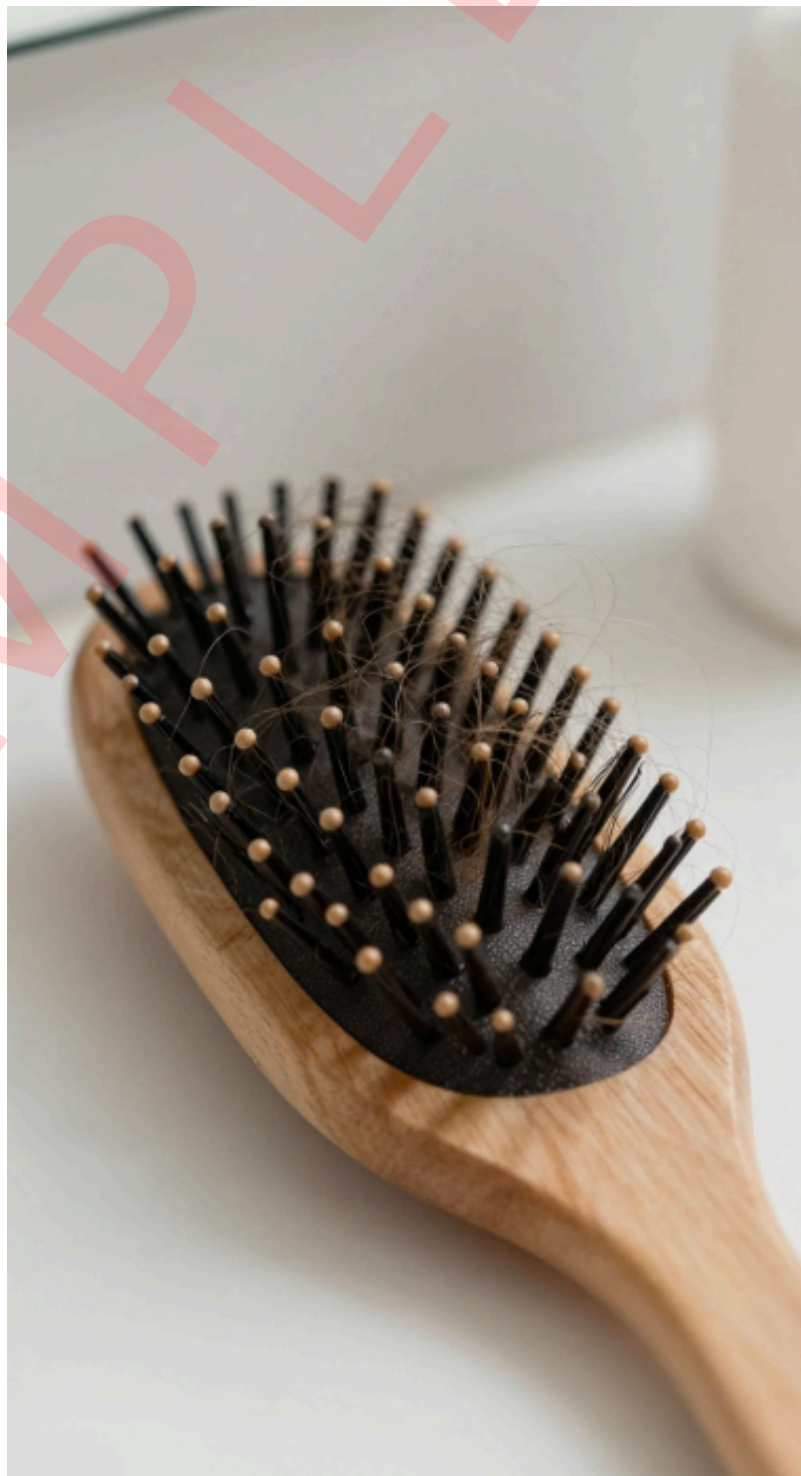
„Scăderea testosteronului marchează adesea o criză de sens și o tranziție arhetipală. Dacă ego-ul refuză această tranziție și se agață disperat de tinerețe, corpul poate «sabota» producția hormonală ca o formă de oprire forțată.”

PUBLICITATE

REPORNEȘTE-ȚI CENTRALELE DE ENERGIE

Pierderea excesivă de păr rareori e doar genetică — hormonii, fierul și tiroida joacă roluri majore. Panelul complet identifică sursa reală înainte să continui să ghicești.

CUMPĂRĂ ACUM



Cum și Când se Manifestă

Căderea părului (alopecia) și subțierea acestuia nu sunt doar o problemă estetică — sunt un biomarker al unui ecosistem intern în colaps. Se manifestă prin: subțierea treptată a părului (în special pe vertex și linia frontală la bărbați, difuz la femei), cădere excesivă la pieptănat sau spălat (>100 fire/zi), recesiunea liniei frontale, și în unele cazuri, zone complet chele. Apare fie progresiv, pe parcursul a ani (alopecia androgenetică), fie brusc, la 2-3 luni după un eveniment stresant (telogen effluvium), o infecție, o intervenție chirurgicală sau o schimbare hormonală majoră.

De ce se Manifestă: Furtuna Androgenică și Inflamația Foliculară

Foliculul de păr este unul dintre cele mai active țesuturi din corp — se divide la fiecare 23-72 de ore. Are nevoie de un flux sanguin masiv, de nutrienți abundenți și de un mediu lipsit de inflamație. Când acest mediu este perturbat, foliculul intră prematur în faza de repaus (telogen) și firele cad.

Excesul de DHT (Dihidrotestosteron): Enzima 5-alfa-reductază convertește testosteronul în DHT, o moleculă de 5 ori mai androgenică.

La persoanele cu predispoziție genetică, DHT se leagă de receptorii din foliculii scalpului, declanșând miniaturizarea — foliculul se micșorează progresiv până când nu mai poate produce decât fire subțiri, ca un puf.

Inflamația Foliculară (Micro-inflamația): Un scalp inflammat (adesea asociat cu mătreață, sebooree, disbioză locală cu *Malassezia*) produce citokine care distrug celulele stem din bulbul folicular.

Deficitele Nutriționale:
Foliculul are nevoie de: Fier (feritină >70 ng/mL), Zinc, Vitamina D, Biotină, Aminoacizi sulfurați (cisteină,

metionină), Siliciu. Deficitele apar frecvent din cauza disbiozei intestinale (malabsorbție), a stresului cronic (care consumă zinc și magneziu) și a alimentației procesate.

Stresul Oxidativ și Cortizolul:
Cortizolul cronic forțează foliculii în faza telogenă prematur. Stresul oxidativ distruge celulele papilei dermice.

Disfuncția Tiroidiană:
Hipotiroidismul subclinic este o cauză frecvent ignorată a căderii difuze a părului.

Cum se Rezolvă: Reconstrucția Cetății Foliculare

**Eleganța tratamentului constă
în a nu bloca agresiv
androgenii (care au roluri
vitale în libidou, energie,
cogniție), ci în a modula
conversia locală și a repara
terenul folicular.**

**Protocolul Anti-Androgenic
Natural: Reducerea inflamației
sistemice (care stimulează 5-
alfa-reductaza) și evitarea
xenoestrogenilor (plastice,
pesticide, produse de îngrijire
cu parabeni) care perturbă
echilibrul hormonal.**

**Disciplina Nutrițională:
Asigurarea unui aport proteic**

**de 1.6-2 g/kg corp/zi, cu accent
pe aminoacizi sulfurați (ouă,
carne, crucifere).**

Igiena Scalpului ca Ecosistem:

Scalpul este un microbiom.

**Spălarea excesivă cu șampoane
dure distruge flora comensală;
spălarea insuficientă permite
proliferarea Malassezia.**

Echilibrul este cheia.

Focul care se stinge încet: Când lipsa de energie nu e doar „vârsta”, ci un strigăt al sufletului



Foto: Dr. Alina Cernea

„Disruptorii endocrini, obezitatea și stresul cronic fură materia primă (pregnenolonul) necesară pentru a face testosteron. Corpul are nevoie de un mediu sigur și abundent pentru a relua producția naturală.”



PUBLICITATE

OBOSEALA TA ARE O POVESTE — HAI S-O ASCULTĂM

*„Nu mai puteam să citesc un
email fără să simt că leșin.”*

Lipsa de motivație și starea de „pilot automat” au adesea o bază hormonală și inflamatorie reală. Testarea completă lămurește dacă problema e biologică, nu doar psihologică.

**PROGRAMEAZĂ O
EVALUARE**

Cum și când se manifestă:

Testosteronul scăzut la bărbați (și nu doar la ei, deși la ei este mai studiat)
se manifestă printr-o oboseală care nu trece după somn, lipsa libidoului, disfuncții erectile, ceață mentală, iritabilitate, pierderea masei musculare, creșterea grăsimii corporale și, cel mai important, o pierdere a „focului” interior – a drive-ului, a ambiției, a curiozității și a bucuriei de a cuceri lumea. Apare adesea în jurul vârstei de 40-50 de ani, dar tot mai frecvent la bărbați tineri (20-30 de ani) din cauza stilului de viață și a stresului cronic.

De ce se manifestă (Dincolo de simptom):

Biologic, testosteronul și cortizolul (hormonul stresului) sunt pe un balansoar: când cortizolul este cronic ridicat din cauza stresului, anxietății și epuizării, testosteronul prăbușește.

Dar din perspectivă psihodinamică și sistemică, scăderea testosteronului marchează adesea o criză de sens și o tranziție arhetipală. Bărbatul trece de la faza de „tânăr cuceritor” (unde energia este orientată spre exterior, spre competiție și reproducere) la faza de „rege/bătrân înțelept”

(unde energia trebuie orientată spre interior, spre mentorat, stabilitate și profunzime). Dacă ego-ul refuză această tranziție și se agață disperat de tinerețe, corpul poate „sabota” producția de testosteron ca o formă de oprire forțată. De asemenea, depresia masculină se manifestă adesea nu prin tristețe, ci prin apatie, retragere și psă de energie (simptome identice cu hipogonadismul).

Cum se rezolvă (Eleganță și Responsabilitate):

Eleganța constă în a distinge între biologie și psihologie. Nu tratam imediat cu hormoni o

problemă care este, de fapt, un burnout sever sau o depresie mascată. Responsabilitatea este de a ajuta pacientul să își redefinească masculinitatea și scopul în această nouă etapă a vieții. Disciplina cadrului înseamnă a insista pe igiena somnului și gestionarea stresului înainte de a prescrie TRT (Terapia de Înlocuire a Testosteronului), deoarece TRT fără schimbarea stilului de viață este doar un plasture pe o rană adâncă.

Exerciții practice:

1. Antrenamentul de Rezistență (Conexiunea Minte-Corp):
Ridicarea de greutate nu este

doar pentru masă musculară. Este o formă de psihoterapie somatică. Confruntarea cu o greutate fizică și depășirea ei reconectează creierul cu senzația de competență, putere și control, stimulând natural producția hormonală.

2. Auditul de Cortizol:

Identifică

„scurgerile” de energie. Ce situații, relații sau obligații îți consumă energia zilnic și te mențin în stare de alertă?

Învăță să pui limite radicale pentru a proteja sistemul endocrin.

3. Harta de Sens (Jungian

Work): În loc să te întrebi

„Cum să am mai multă energie

pentru a munci mai mult?”,

întreabă-te: „Pentru ce scop

merită cu adevărat să îmi

consum această energie vitală?

Ce moștenire vreau să las?”

Arhetipul Masculin Reactivat: Cum Să-ți Transformi Corpul Într-o Fabrică Naturală de Testosteron



Foto: Dr. Ana Maria Stoica

„Când un bărbat își abandonează scopul, când trăiește în frică sau când corpul său este intoxicat de toxine și lipsă de mișcare, producția de testosteron scade. Este un semnal biologic că «războinicul» din tine a adormit.”



BELLANIMA

VOCEA CORPULUI TĂU MERITĂ SĂ FIE AUZITĂ

Recâștigarea vitalității începe cu date clare, nu cu suplimente la întâmplare. Panelul hormonal masculin complet arată exact de unde pornești.

DESCOPERĂ BELLANIMA

Cum se manifestă:

Lipsa „drive-ului”, a motivației și a competitivității, oboseală cronică, creștere în greutate (în special abdominală), pierderea masei musculare și dificultate în a o construi, mood swings (irascibilitate), dificultăți de concentrare, scăderea libidoului și, uneori, dezvoltarea de țesut mamar (ginecomastie). Când se manifestă: Natural, testosteronul începe să scadă cu aproximativ 1-2% pe an după vârsta de 30 de ani. Însă, declinul este accelerat dramatic de stilul de viață modern: stres cronic, lipsa somnului

profund, expunerea la toxine din mediu, sedentarism și o dietă bogată în procesate.

De ce se manifestă (Cauza Rădăcină):

Disruptori endocrini (xenoestrogeni din plastice, ftalați, pesticide, BPA) care mimează estrogenul în corp și suprimă producția naturală de testosteron. Obezitatea (grăsimea viscerală conține aromatază, enzima care transformă testosteronul în estrogen). Stresul cronic (cortizolul și testosteronul sunt făcute din aceeași materie primă – pregnenolonul; dacă ai stres cronic, corpul „fură” materia primă

primă pentru a face cortizol – fenomenul de pregnenolone steal). Deficiențe de colesterol bun (testosteronul este un steroid, făcut din colesterol!), Zinc și Vitamina D.

Cum se rezolvă: „Detifiere” de xenoestrogeni (renunță la plasticele încălzite în microunde, bea din sticlă, filtrează apa de clor și fluor). Consumă grăsimi sănătoase (ouă întregi, avocado, ulei de măsline, carne de vită hrănită cu iarbă, ghee) – corpul are nevoie de colesterol pentru a sintetiza hormoni. Somn de 8 ore (majoritatea testosteronului se produce în fazele REM și profunde ale somnului).

Exerciții: Ridicări de greutate mari și compuse (îndreptări, genuflexiuni, tracțiuni, presă militară). Efortul fizic intens semnalizează corpului că are nevoie de testosteron pentru a repara și construi țesut.

Sprinturi (HIIT scurt, 10-15 minute). Evită anduranța extremă (maratoanele, ciclismul de lungă durată), care crește cortizolul și scade testosteronul.

Suplimente și Tratament:

Optimizatori hormonal:

Tongkat Ali (Eurycoma longifolia), Fadogia Agrestis, Ashwagandha (pentru controlul cortizolului și eliberarea de testosteron).



CONTRIBUIE LA CONFORTUL DIGESTIV DUPĂ MESE BOGATE



AFLĂ MAI MULTE

despre Dicarbocalm comprimate



AFLĂ MAI MULTE

*despre Dicarbocalm
suspensie orală în plic*

Dincolo de „Sunt Doar Obosit”: Cum Să-ți Recâștigi Bateriile Interne Când Corpul Refuză Să Mai Meargă



Foto: Dr. Ana Maria Stoica

„Nu este doar o «lipsă de somn». Vorbim despre disfuncția axei HPA: ceasul tău biologic de cortizol este dereglat, iar corpul a intrat în modul de supraviețuire, sacrificând energia pe termen lung.”

PUBLICITATE

TIROIDA TA VORBEȘTE. TU O ASCUȚI?

Oboseala cronică nu e mereu despre somn sau stres. Panelul **complet** — hormonal, inflamator, nutrițional — găsește cauza reală din spatele epuizării persistente.

PROGRAMEAZĂ ANALIZA



Se manifestă prin: Lipsa de drive, oboseală constantă, dificultăți de concentrare, scăderea libidoului, stare de apatie sau iritabilitate, și o senzație de „ceață” mentală. Apare adesea în epoca modernă, sedentară, în care bărbatul este deconectat de la natura sa fizică, trăind preponderent în intelect și în stres cronic, fără a-și consuma energia fizică pentru care a fost proiectat.

De ce se manifestă:

Testosteronul este hormonul acțiunii, al curajului și al construirii. Când un bărbat își abandonează scopul (Dharma),

când trăiește în frică, când nu își asumă responsabilitatea sau când corpul său este intoxicat de toxine și lipsă de mișcare, producția scade. Este un semnal biologic că „razboinicul” din tine a adormit.

Cum se rezolvă:

Prin reactivarea arhetipului războinicului și al creatorului.

Exercițiu: Antrenamentul de forțăconștient. Ridicarea de greutate nu este doar estetică; este o rugăciune fizică. Simte cum mușchii se contractă, cum pământul te susține.

Se manifestă prin: Lipsa de drive, oboseală constantă, dificultăți de concentrare, scăderea libidoului, stare de apatie sau iritabilitate, și o senzație de „ceață” mentală. Apare adesea în epoca modernă, sedentară, în care bărbatul este deconectat de la natura sa fizică, trăind preponderent în intelect și în stres cronic, fără a-și consuma energia fizică pentru care a fost proiectat.

De ce se manifestă:

Testosteronul este hormonul acțiunii, al curajului și al construirii. Când un bărbat își abandonează scopul (Dharma),

când trăiește în frică, când nu își asumă responsabilitatea sau când corpul său este intoxicat de toxine și lipsă de mișcare, producția scade. Este un semnal biologic că „razboinicul” din tine a adormit.

Cum se rezolvă:

Prin reactivarea arhetipului războinicului și al creatorului.

Exercițiu: Antrenamentul de forțăconștient. Ridicarea de greutate nu este doar estetică; este o rugăciune fizică. Simte cum mușchii se contractă, cum pământul te susține.

Exercițiu: Expunerea la frig.

un medic specializat.

Dușurile reci sau băile de gheață forțează corpul să producă hormoni de supraviețuire și reziliență, resetând sistemul endocrin.

Alchimia Terestră: Tongkat Ali, Fadogia Agrestis, Zinc, Vitamina D3 și Grăsimi sănătoase (colesterolul este precursorul testosteronului).

● Responsabilitate:
Endocrinologul este ghidul tău. Un nivel scăzut de testosteron poate ascunde probleme hipofizare. Terapia de substituție (TRT) este o opțiune medicală legitimă și salvatoare pentru mulți bărbați, nu un eșec. Discută cu



DOHA NEWS



LIMITED QATAR AIRWAYS FLIGHTS TO DOHA: KEY DETAILS

SWIPE TO SEE MORE

