

**NewMedical**

New Medical Buzău

sursa dumneavoastră principală de știri profesionale din domeniul sănătății

Anul 4, nr. 29, APRILIE 2026

Apariție lunară, distribuire gratuită

După Paște: ce rămâne din ideea de renaștere

Paștele a trecut. Masa de sărbătoare a fost strânsă, vizitele s-au încheiat, orașul a revenit la ritmul obișnuit, iar agenda fiecăruia s-a umplut din nou cu lucruri urgente. Se întâmplă în fiecare an. Trăim intens câteva zile, apoi revenim repede la rutina cunoscută, ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat.

Și totuși, perioada de după Paște are o valoare aparte. Poate chiar mai mare decât zilele de sărbătoare în sine. Pentru că adevăratul sens al unei astfel de sărbători nu stă doar în tradiții, în mesele în familie sau în momentele de liniște temporară, ci în ceea ce rămâne după. În felul în care ne întoarcem la viața de zi cu zi. În ceea ce alegem să schimbăm concret.

Paștele vorbește despre renaștere, despre început nou, despre speranță care revine după încercare. Dar renașterea nu se produce automat, doar pentru că o dată din calendar a trecut. Ea apare atunci când omul decide să folosească acel moment ca punct de plecare.

La două săptămâni după sărbători, cred că merită să ne întrebăm sincer ce am păstrat din starea acelor zile. **Mai avem răbdarea cu care am vorbit cu cei apropiați? Mai avem**

recunoștința pe care o simțim de obicei în preajma marilor sărbători? Mai avem intenția de a ne ocupa mai serios de sănătate, de familie, de echilibru? Sau ne-am întors complet la vechile reflexe?

În activitatea unei clinici medicale vedem des această diferență dintre intenție și acțiune. Mulți oameni spun, pe bună dreptate, că după sărbători vor avea mai multă grijă de ei. Vor veni la control. Vor face analizele amânate. Vor schimba ritmul de viață. Vor dormi mai bine. Vor reduce stresul. Uneori reușesc. Alteori, cotidianul îi prinde din nou în aceeași viteză.

Nu este un reproș. Este realitatea în care trăim. Timpul pare mereu insuficient, iar sănătatea este adesea împinsă pe lista de așteptare până în momentul în care apar simptomele. Problema este că organismul nu funcționează după calendarul nostru și nici după amânările noastre.

De aceea, finalul lunii aprilie este un moment bun pentru reevaluare. Nu mai suntem în atmosfera festivă, dar nici prea departe de ea. Avem suficientă distanță cât să vedem limpede ce promisiuni ne-am făcut și ce putem încă pune în practică.

Poate renașterea de anul acesta înseamnă ceva simplu. Un consult medical programat la timp. O analiză pe care o tot amânați. O problemă ignorată prea mult. O decizie de a reduce excesele. Mai multă disciplină în program. Mai puțin stres inutil. Mai multă atenție acordată corpului și semnalelor sale.

Ca manager al unei clinici, cred că medicina modernă nu trebuie privită doar ca reacție la boală, ci ca partener într-o viață echilibrată. Rolul nostru nu este doar să tratăm atunci când lucrurile se complică, ci și să încurajăm prevenția, consecvența și responsabilitatea față de propria sănătate.

Există o lecție discretă pe care o aduce perioada de după sărbători: **marile schimbări nu se fac în zile speciale, ci în zile obișnuite.** Nu în momente solemne, ci marți dimineața, într-o săptămână aglomerată, când alegi totuși să ai grijă de tine. Nu când ai timp, ci când înțelegi că este important.

La Clinica New Medical, vedem zilnic oameni care aleg să înceapă din nou. Unii după ani de amânare. Alții după perioade dificile. Alții din dorința firească de a rămâne sănătoși. Fiecare dintre aceste decizii contează și fiecare poate schimba un parcurs.

Paștele a trecut, dar ideea de renaștere nu are termen limită. Ea poate începe și acum, la final de aprilie, într-o zi aparent obișnuită.

Uneori, exact de acolo încep cele mai importante schimbări.

Daniel-Mihai Dobref

Manager general

Clinica New Medical Proiect

Redactor-șef NEW MEDICAL

BUZĂU





Alimentația conștientă: cum arată cu adevărat o dietă sănătoasă și echilibrată

Revenim cu un alt articol despre alimentație întrucât a ne hrăni corect a devenit o necesitate a vremurilor actuale. Să reținem faptul că a ne alimenta sănătos înseamnă a deveni treptat consumatori asumați, conștienți, moderați și selectivi.

Mâncarea, respectiv hrana, a fost din toate timpurile un adevărat instrument de supraviețuire fizică și din păcate mai ales în ultima decadă și unul de supraviețuire emoțională deopotrivă.

De foarte multe ori obișnuim să ne înecăm realmente în mâncare emoțiile mai puțin constructive precum și toate rănile psihologice nepansate căpătate de-a lungul vieților noastre.

Ce înseamnă consum moderat de mâncare? Atât cât fiecare are nevoie!!! Numai că din păcate am devenit din ce în ce mai deconectați de corpul și nevoile noastre încât nici nu mai știm exact când ne este foame cu adevărat și când simțim pofta sau impulsul de a mânca anumite grupe de alimente care nu sunt tocmai benefice pentru noi - ca de pildă carbohidrații cu absorbție rapidă respectiv dulciurile în principal.

Ce înseamnă consum selectiv și echilibrat de mâncare? A alege proporțiile corecte din fiecare grupă de nutrienți și de asemenea a-i combina corect din punct de vedere metabolic.

Moderația în alimentație presupune a mânca mai puțin decât consumăm. De cele mai multe ori însă noi confundăm moderația cu dietele restrictive la care apelăm din ce în ce mai des pentru a ne simți conformi cu tiparele impuse de social media mai mult decât conceptul de stil de viață sănătos.

Ceea ce majoritatea nutriționiștilor nu menționează însă este faptul că îngrășarea care înseamnă acumularea excesivă a unor straturi de grăsime mai ales în zona abdominală vine din nevoia noastră ancestrală de a supraviețui, de a fi în siguranță și de a fi confortabili în mediul înconjurător.

De aceea în momentul în care dorim să slăbim un anumit număr de kilograme ideal ar fi să nu folosim sintagme de genul „vreau să slăbesc” sau „vreau să dau jos kilograme” ci din contră să asociem lingvistic slăbitul mai degrabă cu un proces de remodelare și subțiere. De ce acest lucru? Pentru că tot ceea ce exprimăm prin cuvinte rezonază în interiorul nostru cu anumite emoții corespondente - de exemplu în momentul în care folosim cuvinte cu conotație mai mult negativă și contraproductivă legate de noi înșine creierul nostru le asociază inevitabil și automat emoții din sfera de joasă frecvență și care nu sunt deloc benefice pentru noi. De aceea în momentul în care noi folosim cuvântul a slăbi creierul asociază instantaneu momente în care am ținut diete restrictive cu emoții neplăcute nouăde genul frustrării; Nemulțumirii și vinovăției provocate de eșecul acestor procese repetate la care ne-am supus corpul cu scopul unei imagini fizice mai acceptabile nouă. Rezonanța cuvântului a slăbi la nivel mental înseamnă pericol, nesiguranță, pentru că funcția de bază a minții noastre este aceea de a ne asigura supraviețuirea indiferent de mijloace.

Așa că data viitoare când vă angajați într-un proces de subțiere corporală mare atenție la cuvintele pe care le folosiți întrucât putem să ne autosabotăm involuntar.

Dar haideți să vedem cum ar trebui să arate o farfurie din punct de vedere corect și echilibrat nutrițional.

- (1/2) jumătate din ceea ce mâncați ar trebui să conștie din legume și fructe

- este important ca produsele alese, legume și fructe, să fie cât mai variate.

- cartofii nu trebuie incluși în categoria „legume” din cauza impactului lor negativ asupra zahărului din sânge.

- o alimentație bogată în fructe și legume poate ajuta la reducerea tensiunii arteriale, reducerea riscului de boli cardiovasculare, prevenirea unor tipuri de cancer, reducerea riscului problemelor oculare și digestive și la menținerea unui echilibru ale nivelului de zahăr din sânge.

- consumul de vegetale fără amidon, vegetale cu frunze verzi (salată, spanac etc.) ori fructe ca merele sau perele ajută la menținerea sub control a greutății.

- fructele și vegetalele care conțin fibre previn constipația, căci fibrele nu pot fi digerate, acestea absorbind apă și măbindu-și volumul pe măsură ce trec prin sistemul digestiv.

- (1/4) un sfert din ceea ce mâncați ar trebui să conștie din cereale integrale

- cerealele integrale și intacte, precum grâul integral, orzul, quinoa, ovăzul, orezul brun și alimentele preparate cu acestea, cum ar fi pastele din grâu integral - au un efect mai mic asupra nivelului de zahăr din sânge și insulinei decât pâinea albă, orezul alb și alte cereale rafinate.

- (1/4) un sfert din ceea ce mâncați ar trebui să conștie din proteine

- peștele, carnea de pasăre, fasolea și nuciferele - sunt toate surse de proteine sănătoase. acestea pot fi amestecate în salate și pot fi combinate cu legume.

- limitați carnea roșie și evitați carnea procesată, cum ar fi baconul, salamul sau cârnații.

De asemenea importante sunt și următoarele sfaturi:

- consumați uleiuri vegetale sănătoase, cu moderație

- alegeți uleiuri vegetale sănătoase, precum cele din măsline, canola, soia, porumb, floarea soarelui, arahide și altele și evitați uleiurile parțial hidrogenate, care conțin grăsimi trans nesănătoase.

- un conținut scăzut de grăsimi nu echivalează cu un produs „sănătos”

- beți apă, cafea sau ceai

- evitați băuturile dulci.

- limitați consumul de lapte și produsele lactate la una până la două porții pe zi.

- limitați consumul de suc de fructe la cel mult un pahar mic pe zi.

Rețineți că:

• **tipul de carbohidrați din alimentație este mai important decât cantitatea de carbohidrați.**

• **proteinele au un rol esențial în organism, surse de calitate de enzime fiind esențiale pentru sănătate.**

• **grăsimile alimentare nu sunt „nesănătoase”, așa cum încă mai crede multă vreme.**

Așadar rezumând toate aceste informații acestea ar arata cam așa:

Principiile unei diete sănătoase:

• Consumă multe legume și fructe, cât mai variate. Limitează sucurile de fructe, porumbul și cartofii;

• Alege grăsimi bune (din plante) și redu grăsimile rele (din carne și lactate);

• Preferă cerealele integrale în locul celor rafinate;

• Include proteine de calitate la fiecare masă: pește, pui, ouă, fasole, soia, nuci. Redu carnea roșie, brânza și evita mezelurile;

• Folosește cu moderație uleiuri vegetale și evita grăsimile trans;

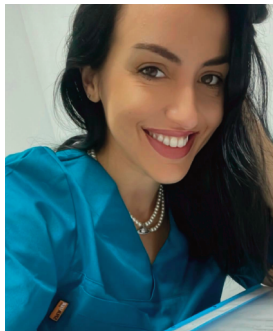
• Bea apă, cafea sau ceai. Evită băuturile cu zahăr și limitează laptele la două pahare pe zi;

• Evită alcoolul;

• la multivitamine doar dacă alimentația nu acoperă necesarul, inclusiv vitamina D.

Dr. Comănescu Elena,
medic specialist medicină de familie





Ofertele lunii mai la Clinica New Medical

Dr. Adina Pavel, medic specialist Dermatologie

Luna mai este despre începuturi frumoase, despre mai multă lumină și despre grija față de noi. La clinica New medical, această lună vine cu două oferte speciale dedicate pielii și scalpului.

După lunile reci, după perioadele aglomerate și după oboseala acumulată peste iarnă, oamenii încep firesc să își îndrepte atenția spre ei înșiși. Se schimbă lumina, se schimbă energia, se schimbă felul în care ne raportăm la propria imagine și la propria stare de bine. Este perioada în care mulți pacienți ajung în cabinet cu aceeași întrebare: **ce pot face acum, la început de sezon cald, pentru piele și pentru păr?**

Este o întrebare legitimă. Organismul trece prin schimbări sezoniere, iar pielea și scalpul reacționează adesea primele. Tenul poate deveni mai tern, mai lipsit de vitalitate, cu semne vizibile de oboseală sau deshidratare. În același timp, multe persoane observă primăvara o cădere accentuată a părului, subțierea firelor sau pierderea densității capilare.

În practica dermatologică întâlnesc frecvent aceste situații. Uneori au cauze simple și trecătoare, alteori ascund dezechilibre hormonale, carențe, stres prelungit sau factori genetici. Tocmai de aceea, primul pas corect rămâne întotdeauna **evaluarea medicală. Nu orice problemă are aceeași cauză și nu orice soluție se potrivește tuturor.**

În luna mai, la Clinica New Medical, procedurile PRP facial și PRP scalp beneficiază de o ofertă specială: 600 lei, în loc de 750 lei.

PRP este o procedură medicală care utilizează plasma proprie,

obținută din sângele pacientului, cu scopul de a susține procesele naturale de regenerare. Este o metodă folosită în diferite arii medicale, iar în dermatologie poate avea indicații atent selecționate, în funcție de nevoile fiecărui pacient.

În cazul **PRP facial**, procedura poate fi recomandată persoanelor care își doresc revitalizarea pielii, îmbunătățirea texturii, susținerea elasticității cutanate sau redarea unui aspect mai odihnit și mai luminos al tenului. Mulți pacienți apreciază faptul că rezultatele urmărite sunt naturale și progresive.

În ceea ce privește **PRP scalp**, acesta poate fi util în anumite situații asociate căderii părului, fragilizării firului sau scăderii densității capilare. Desigur, recomandarea se face doar după consult, deoarece căderea părului poate avea multiple cauze și necesită uneori investigații suplimentare.

Cred că medicina estetică și dermatologia modernă trebuie privite cu măsură și realism. Nu este vorba despre perfecțiune și nici despre promisiuni exagerate. Este vorba despre grijă față de sine, despre prevenție, despre alegeri corecte și despre soluții medicale aplicate responsabil.

Luna mai este un moment bun pentru astfel de decizii. Nu pentru că se apropie vara, ci pentru că uneori avem nevoie de un context care să ne amintească să ne ocupăm și de noi.

Pacienții care doresc informații suplimentare sau programări ne pot contacta la Clinica New Medical, Buzău, Cartier Orizont, Strada Nicu Constantinescu nr. 1, la numerele 0771 561 802 și 0238 730 627.

PRP facial

OFERTĂ SPECIALĂ

600 lei în loc de **750 lei**

PRP facial – procedură medicală cu plasmă proprie, obținută din sângele pacientului. Contribuie la procesele naturale de regenerare a pielii pentru un aspect mai tânăr, mai ferm și mai luminos.

Pentru femei și bărbați, care își doresc o piele mai sănătoasă, mai tânără și cu aspect natural.

BENEFICIILE PRP FACIAL:

- REVITALIZEAZĂ tenul și oferă luminocitate
- ÎMBUNĂTĂTEȘTE textura pielii și tonusul acesteia
- SUSTINE elasticitatea și fermitatea pielii
- DIMINUĂZĂ semnele de oboseală și ridurile fine

Procedură medicală realizată cu plasmă proprie. Rezultatele variază de la pacient la pacient.

PRP scalp

OFERTĂ SPECIALĂ

600 lei în loc de **750 lei**

PRP scalp – procedură medicală cu plasmă proprie pentru un scalp sănătos și păr mai puternic.

PRP poate fi indicat femeilor și bărbaților, în anumite situații, pentru:

- STIMULAREA creșterii părului
- ÎMBUNĂTĂTEȘTE densitatea părului
- ÎNTĂRIREA firului de păr
- REDUCEREA căderii părului

Procedură medicală realizată cu plasmă proprie. Rezultatele variază de la pacient la pacient.

Dr. Adina Pavel
Medic Specialist Dermatologie

Programări și informații:
0771 561 802 | 0238 730 627

Clinica New Medical, Buzău
Cartier Orizont,
Str. Nicu Constantinescu, nr. 1

Av încredere în tine!

SPECIALITĂȚI MEDICALE DECONTATE LA CLINICA NEW MEDICAL

Clinica New Medical Proiect, Str. Păcii, nr. 4, Telefon: 0799.950.033

- » **Cardiologie:** Dr. Rusu Maia
- » **Cardiologie pediatrică:** Dr. Arhip Anca
- » **Diabet, nutriție și boli metabolice:** Dr. Mihalache Daiana
- » **Endocrinologie:** Dr. Gațu Alina-Andreea
- » **Psihiatrie:** Dr. Constantin Simona Georgiana, Dr. Rădan Melania, Dr. Elisabeta Lavinia Ștefu

Clinica New Medical Optic Vision, Str. George Emil Palade, nr. 28, Telefon 0772.007.949

- » **Oftalmologie:** Dr. Stan Patricia, Dr. Jica Alexandru

Clinica New Medical Proiect, Str. Victoriei, nr. 1A, Telefon 0775.265.824

- » **Boli infecțioase:** Dr. Damian Elena
- » **Endocrinologie:** Dr. Rotărescu Maria
- » **Medicină internă:** Dr. Neamțu Andrei
- » **Psihiatrie:** Dr. Chițurlea Raluca
- » **Oncologie:** Dr. Negoită Alexandra, Dr. Cîrlan Alexandru, Dr. Ilincescu Adriana
- » **ORL:** Dr. Mihalcea Cătălin Constantin
- » **Ortopedie - Traumatologie:** Dr. Porumb Dragoș, Dr. Vasile Mădălin, Dr. Mihai Dan



Beneficiile aparente ale consumului de miere versus zahăr

Odată cu acest articol declarăm deschisă noua serie de articole din rubrica „Știați că...?”, pe care sperăm să o parcurgeți cu plăcere și interes.

Recent am descoperit valoarea colecției de cărți de nutriție și metabolism scrise de renumita dr. Bilic Mihaela, din care spicuiesc astăzi un minim esențial pe care personal îl găsesc foarte interesant despre consumul de zahăr versus cel de miere.

De multe ori avem impresia că aducem schimbări importante în alimentația noastră, dar de fapt facem mai mult rău. Deși sunt de profesie medic de familie, am constatat cu uimire că nu aveam habar de faptul că mierea nu aduce niciun beneficiu în diete și cure de slăbire față de zahăr dacă e folosită pe post de îndulcitor alternativ, întrucât este aproape la fel de bogată caloric.



Așadar, să începem... **Știați că...?** Ar fi indicat să nu mai considerați zahărul un aliment sau să căutați un zahăr „mai sănătos” decât altul, pentru că acesta rămâne un simplu, dar nociv zahăr, indiferent de forma și aspectul său.

Să reținem așadar că zahărul va rămâne mereu un agent de îndulcire destinat doar plăcerii temporare pe care ne-o aduce pe papilele gustative. Acesta conține așa-numitele calorii goale, care înseamnă energie pură fără alți nutrienți existenți în componența lui.

Dacă îi pui unui nou-născut pe limbă o picătură de apă îndulcită cu puțin zahăr, el va zâmbi instantaneu. Așadar, afinitatea receptorilor noștri gustativi pentru zahăr are rădăcini încă de pe vremea omului primitiv, adică este înscrisă în ADN-ul nostru.

Indiferent de culoare, zahărul conține 4 cal/g (cal = calorie, g = gram).

Melasa conține urme de calciu, magneziu și fier.

Zahărul brun conține urme de calciu și potasiu.

Zahărul brut conține impurități din trestia de zahăr.

Singurele diferențe între diverse tipuri de zahăr sunt în ceea ce privește puterea lor de îndulcire și viteza cu care ele se absorb în sânge.

Însă rețineți că 1 linguriță zahăr de orice tip = 4 g = 20 cal.

Și îmi veți spune intrigați... **Ok, dar ce are a face toată această prelegere cu mierea noastră cea de toate zilele?**

Ei bine, mierea este un dizaharid cu compoziție identică cu cea a zahărului, având deopotrivă molecule de fructoză și glucoză. În cazul mierii, aceste molecule sunt libere, așadar ele sunt absorbite instant de corpul uman fără niciun consum energetic, spre deosebire de moleculele din zahăr, a căror absorbție este făcută de către organism cu un minim consum energetic.

Mierea are putere de îndulcire mai mare decât cea a zahărului, are putere de absorbție sanguină mai rapidă și, paradoxal, are un index glicemic mai mare, respectiv 105 față de 90 zahărul.

Mierea va declanșa deci o cascadă insulică din pancreas mult mai mare decât zahărul și implicit va îngrășa mai tare.

Mierea are 3 cal/g versus zahăr cu 4 cal/g, dar diferența constă în faptul că mierea prezintă o consistență mai viscoasă și este mai grea, deci la volume egale va conține mai multe calorii, după cum menționează în una din cărțile sale distinsa Mihaela Bilic.

Mierea poate fi considerată așadar „zahăr topit” și de acum înainte, citind toate aceste informații, ar fi indicat să reconsiderăm mierea ca pe un condiment, nu ca aliment de bază, punând doar un vârf de linguriță ca echivalent pentru o linguriță zahăr.

Dr. Comănescu Elena,
medic specialist Medicină de Familie



Echipa redacțională:
Redactor-șef Daniel Dobref;
Redactor Marius Stoian;
Redactor Iulian Cadulencu;
Redactor Sandu Popa;
Tehnoredactare computerizată
Iulian Cadulencu

Opiniile și părerile exprimate în articolele publicate sub semnătura autorilor au caracter strict personal și nu angajează în vreun fel răspunderea editorului sau a redacției.

Copyright: este autorizată orice reproducere, fără a percepe taxe, cu condiția indicării cu exactitate a numărului și a datei apariției publicației.

Clinica NEW MEDICAL PROIECT

Telefon: 0772.153.310 Telefon fix: 0338.101.164

E-mail: newmedicalproiect@gmail.com /

office@newmedical.ro

<https://www.newmedical.ro/>

ISSN 3008 - 6043, ISSN-L 3008 - 6043

