

■ DIANA MEREU, RASCI: "Piața OTC va continua să crească, dar într-un ritm mai moderat" **PAGINA 2**

■ DR. WARGHA ENAYATI, ENAYATI MEDICAL CITY: "Domeniului medical din România îi lipsesc predictibilitatea, digitalizarea reală și, cel mai important, empatia instituționalizată" **PAGINA 3**

■ DR. OVIDIU CRISTIAN CHIRIAC, ASISTENT UNIVERSITAR UMF DR. CAROL DAVILA: "Durerea lombară este al doilea cel mai frecvent motiv pentru care oamenii se prezintă la medic" **PAGINA 4**

PAGINA 4



■ DR. DANA MIRICIOIU, CHIRURG ESTETICIAN: "Astăzi, frumusețea este despre menținerea tinereții într-un mod cât mai natural, prin prevenție și îngrijire personalizată" **PAGINA 5**

■ CLAUDIA BUNECI, NUTRIȚIONIST: "Îmbătrânirea poate fi încetinită, iar procesul începe în jurul vârstei de 35-40 de ani" **PAGINA 6**

SUPLIMENT GRATUIT

BURSA
ZIARUL OAMENILOR DE AFACERI

Editat de:
metaRing
ISSN 1220 - 7586



AESGP:
44 de milioane
de afecțiuni minore sunt
autogestionate anual în România,
generând economii de peste
708 milioane euro.



Diana Mereu, RASCI:
"Creșterea preocupării pentru prevenție și automedicație responsabilă continuă să susțină cererea de produse OTC, însă provocările economice și reglementările în evoluție pot afecta dinamica pieței".

Autoîngrijirea cucerește lumea

Populația din țara noastră este tot mai dispusă să își gestioneze singură problemele minore de sănătate, autoîngrijirea fiind unul dintre factorii care susțin piața medicamentelor fără prescripție medicală.

Tendința este observată pe întreg continentul european, iar conform specialiștilor, îngrijirea personală joacă un rol esențial în menținerea sănătății generale și în reducerea presiunii asupra sistemului medical, oferindu-le consumatorilor posibilitatea să-și gestioneze afecțiunile minore într-un mod rapid, eficient și responsabil.

Un studiu realizat de AESGP (Asociația Industriei Europene de Autoîngrijire) arată că 44 de milio-

ne de afecțiuni minore sunt autogestionate în fiecare an în România, ceea ce generează economii de peste 708 milioane de euro pentru sistemul de sănătate și economia națională.

La nivel european, aproximativ 1,2 miliarde de cazuri de afecțiuni minore sunt autogestionate prin utilizarea medicamentelor eliberate fără prescripție medicală. Această situație economisește peste 36 de miliarde de euro, cheltuieli care altfel ar fi suportate de pacienți, de sistemele de sănătate și de economiile naționale. Mai mult, extinderea autoîngrijirii pentru afecțiunile minore ar putea economisi încă 18 miliarde de euro pe an, potrivit AESGP.

În iunie 2024, la reuniunea sa anuală de la Bruxelles, AESGP a marcat cea de-a 60-a sa aniversare, eveniment care a atras peste 300 de

profesioniști din sectorul autoîngrijirii, inclusiv reprezentanți ai instituțiilor europene, companii farmaceutice, profesioniști din domeniul sănătății, agenții de evaluare a medicamentelor și autorități naționale. AESGP, care astăzi este vocea a peste 2.000 de companii active în sectorul asistenței medicale pentru consumatori din Europa, afiliate direct sau indirect prin asociații naționale, solicită un angajament pentru o Europă mai sănătoasă, făcând apel la măsuri care să aibă ca rezultate îmbunătățirea sistemelor de asistență medicală, integrarea autoîngrijirii personalizate și oferirea posibilității persoanelor să-și gestioneze în mod eficient starea de bine.

Un studiu IQVIA, realizat în cele 27 de state membre ale UE și în Regatul Unit, aduce în atenție beneficiile pentru sănătate și socio-economice ale autotrării unor afecțiuni co-

mune.

Raportul arată că, dacă accesul la tratamente antifungice și antivirale nu ar fi posibil fără prescripție medicală, am asista la costuri economice semnificative, în valoare de 9,68 miliarde de euro într-un an, care sunt estimate să depășească 50 de miliarde de euro în cinci ani.

Aceste costuri provin în principal din creșterea vizitelor la medic (aproape 59 de milioane de vizite suplimentare la medic într-un singur an) și pierderi de productivitate, ceea ce evidențiază rolul opțiunilor de tratament fără prescripție medicală în atenuarea presiunii asupra sistemelor de sănătate.

În plus, studiul a constatat că un acces restricționat la astfel de tratamente poate duce la întârzierea solicitării de îngrijire medicală și a tratamentului corespunzător, ceea ce poate agrava simptomele. ■



ALINA VASIESCU

PIATA

”Piața OTC va continua să crească, dar într-un ritm mai moderat”

(Interviu cu Diana Mereu, Director Executiv RASCI)

● Creșterea preocupării pentru prevenție și automedicație responsabilă continuă să susțină cererea de produse OTC, însă provocările economice și reglementările în evoluție pot afecta dinamica pieței

Piața medicamentelor fără prescripție (OTC) din România a înregistrat o creștere solidă în 2024, continuând tendința pozitivă din anii anteriori, ne-a declarat doamna Diana Mereu, Director Executiv RASCI, subliniind că, potrivit datelor IQVIA, segmentul OTC a crescut cu 13,8% în valoare și 2,9% în volum în primele trei trimestre ale anului trecut, ceea ce reflectă o cerere stabilă pentru soluții de autoîngrijire și prevenție.

Reporter: Cine sunt membrii asociației pe care o conduceți și care este scopul pentru care a fost creată aceasta?

Diana Mereu: RASCI - Asociația Română a Producătorilor de medicamente fără prescripție, suplimentare alimentare și dispozitive medicale, reunește producători, importatori și distribuitori de medicamente eliberate fără prescripție medicală (OTC), suplimente alimentare și dispozitive medicale, activi pe piața din România. Membrii RASCI în acest moment sunt Bayer Consumer-Health, Haleon, Kenvue, Opella, Reckitt, Fildas, Antibiotice, Perrigo, Zentiva, Angelini, Sun Wave Pharma, Sandoz, Alkaloid, L'Oreal, Alcon, DY Nutrition. Asociația urmărește în toate acțiunile sale informarea, educarea și responsabilizarea consumatorilor și pacienților români, implicat prin campania educațională inițiată și derulată de asociație "Despre sănătate, cu responsabilitate", <http://aleginformat.ro/>.

Prin activitatea sa curentă, asociația încurajează cele mai ridicate standarde de etică în afaceri și susține transformarea într-un mediu concurențial echitabil, începând chiar cu membrii săi care au aderat la Codul Etic al asociației. Scopul principal al RASCI este să asigure claritatea și obiectivitatea informației atât la nivelul populației, principalul beneficiar al produselor reprezentate, cât și la nivelul profesioniștilor din domeniul sănătății, cei care zilnic dau sfaturi și indicații de utilizare ale acestora.

RASCI este afiliată la AESGP (Association of the European Self-Medication Industry), organizație europeană non-profit care este vocea sectorului de îngrijire personală în Europa și care reunește mai mult de 2.000 de companii și asociații profesionale.

Reporter: Ce influență are contextul actual - global și local - asupra pieței medicamentelor OTC din România?

Diana Mereu: Piața medicamentelor fără prescripție (OTC) din România în 2025 este influențată de factori economici, politici și tehnologici, atât la nivel global, cât și local. Creșterea preocupării pentru

prevenție și automedicație responsabilă continuă să susțină cererea de produse OTC, însă provocările economice și reglementările în evoluție pot afecta dinamica pieței. Piața OTC & CH a demonstrat reziliență în 2024, cu o creștere de 13,8% în valoare și 2,9% în volum, atingând o valoare totală de 2 miliarde de euro, potrivit datelor IQVIA, iar în 2025 este așteptată o consolidare a acestei tendințe, susținută de interesul crescut pentru prevenție (cu un avans semnificativ al categoriilor de vitamine, suplimente și produse pentru imunitate), creșterea segmentului de produse sezoniere, mai ales în perioadele de viroze respiratorii (care au generat în 2024 o creștere de 20,9% în valoare) și extinderea vânzării online, deși reglementările privind comercializarea online a medicamentelor OTC sunt încă în curs de clarificare.

”Industria farmaceutică din România are un potențial de creștere important”

Reporter: Cum vedeți potențialul de creștere a industriei farmaceutice?

Diana Mereu: Industria farmaceutică din România are un potențial de creștere important, dar pentru a-l valorifica este necesară o abordare echilibrată între investiții, reglementări clare și adaptare la noile tendințe de consum.

În ceea ce privește segmentul medicamentelor fără prescripție medicală (OTC), acesta are un potențial semnificativ de creștere în România, susținut de mai mulți factori esențiali precum creșterea interesului consumatorilor pentru prevenție și autoîngrijire, digitalizarea publicității și comerțului OTC-urilor, precum și extinderea accesului la produse prin multiple canale de distribuție. Pentru ca acesta să își atingă întregul potențial de creștere însă, este necesară o abordare integrată care să includă reglementări actualizate, stimularea inovației și creșterea nivelului de digitalizare. Totodată, îmbunătățirea educației consumatorilor și pacienților români privind utilizarea responsabilă a produselor fără prescripție,



Diana Mereu:

”În fiecare an, în Europa, aproximativ 1,2 miliarde de cazuri de afecțiuni minore sunt autogestionate prin utilizarea medicamentelor eliberate fără prescripție medicală”.

combinată cu măsuri care să asigure accesibilitatea și transparența informațiilor, va juca un rol esențial în dezvoltarea acestui sector și, astfel, asupra sănătății populației în următorii ani.

Reporter: Cum a evoluat piața medicamentelor fără prescripție anul trecut, față de 2023, și care sunt estimările pentru 2025?

Diana Mereu: Piața medicamentelor fără prescripție (OTC) din România a înregistrat o creștere solidă în 2024, continuând tendința pozitivă din anii anteriori. Conform datelor IQVIA, segmentul OTC a crescut cu 13,8% în valoare și 2,9% în volum în primele trei trimestre ale anului, ceea ce reflectă o cerere stabilă pentru soluții de autoîngrijire și prevenție. Acest avans a fost determinat de mai mulți factori: creșterea consumului de suplimente alimentare și vitamine (+18,7% față de anul precedent), cererea ridicată pentru produse destinate afecțiunilor sezoniere (+20,9% în sezonul gripal), expansiunea canalelor de distribuție, în special a vânzării online, și altele. De asemenea, o mai mare conștientizare a consumatorilor asupra importanței prevenției și autoîngrijirii a stimulat cererea pentru produse care sprijină sănătatea generală, cum ar fi cele pentru digestie, imunitate și gestionarea stresului.

Pentru 2025, se estimează că piața OTC va continua să crească, dar într-un ritm mai moderat, pe fondul unei posibile stabilizări a inflației și al unei ajustări a comportamentului de consum. Factorii care ar putea influența evoluția pieței în 2025 includ aplicarea reglementărilor privind publicitatea digitală și clarificarea comerțului online, care ar putea facilita o mai bună promovare și accesibilitate a produselor OTC.

Reporter: Ați militat pentru modernizarea reglementărilor privind publicitatea digitală responsabilă a medicamentelor OTC și ați salutat implicarea Ministerului Sănătății și Agenției Naționale a Medicamentului și a Dispozitivelor Medicale din România (ANMMDR) în actualizarea acestor prevederi. Care sunt cele mai importante actualizări în materie?

Diana Mereu: Ne bucurăm că RASCI a avut un rol activ în acest demers. Modernizarea reglementărilor privind publicitatea digitală a medicamentelor fără prescripție (OTC) este esențială pentru alinierea pieței farmaceutice la noile tendințe de

avea un impact semnificativ asupra pieței și asupra accesului românilor la medicamentele OTC, suplimentele alimentare și dispozitivele medicale. Un cadru de reglementare modern, aliniat la practicile europene, ar asigura o dezvoltare sustenabilă a sectorului și o mai bună informare a publicului. RASCI va rămâne în continuare un partener de dialog deschis și implicat în inițiativele care aduc beneficii reale pentru sănătatea publică.

”44 de milioane de afecțiuni minore sunt autogestionate în fiecare an în România”

Reporter: Asociația dumneavoastră aduce în atenție importanța îngrijirii personale. Care este impactul și ce beneficii are îngrijirea personală în afecțiunile minore? Cum considerați că trebuie promovată îngrijirea personală?

Diana Mereu: Îngrijirea personală joacă un rol esențial în menținerea sănătății generale și în reducerea presiunii asupra sistemului medical, oferind consumatorilor posibilitatea de a gestiona afecțiunile minore într-un mod rapid, eficient și responsabil. Prin utilizarea corectă a medicamentelor fără prescripție (OTC), a suplimentelor alimentare și dispozitivelor medicale, pacienții pot preveni agravarea unor probleme de sănătate și pot reduce necesitatea consultațiilor medicale pentru afecțiuni comune, precum răcelile, tulburările digestive sau durerile minore. În plus, o cultură a prevenției - print-un stil de viață sănătos și o automedicație responsabilă - contribuie la îmbunătățirea calității vieții și la optimizarea resurselor sistemului de sănătate.

În fiecare an, în Europa, aproximativ 1,2 miliarde de cazuri de afecțiuni

economia națională.

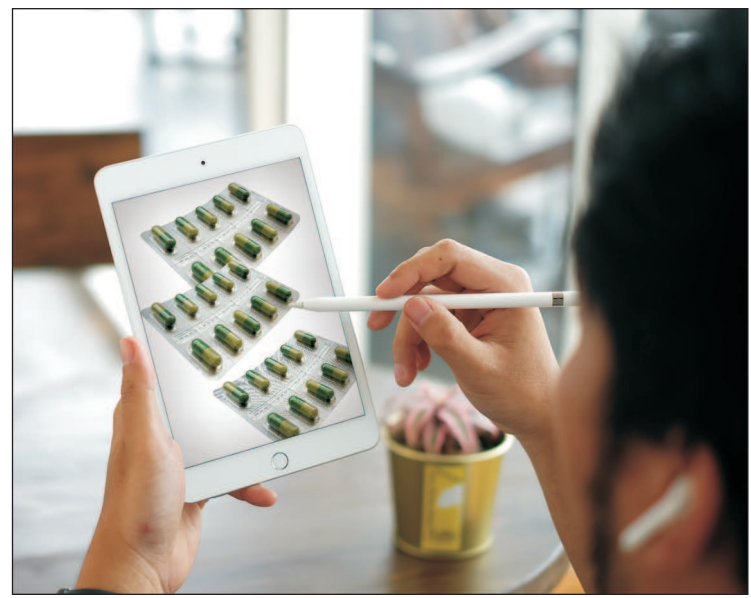
Pentru ca îngrijirea personală să fie eficientă și sigură, este esențială educarea consumatorilor privind utilizarea responsabilă a produselor farmaceutice fără prescripție și recunoașterea limitelor automedicației. Aceasta trebuie promovată prin campanii de informare la nivel național, care să ofere acces la informații corecte și bazate pe dovezi științifice. Medicii și farmaciștii au un rol-cheie în consilierea pacienților, iar implicarea acestora în ghidarea consumatorilor către alegeri informate poate contribui semnificativ la o utilizare corectă a produselor de autoîngrijire.

Reporter: Care sunt obiectivele, respectiv proiectele RASCI pe 2025?

Diana Mereu: În 2025, ne propunem să consolidăm, în continuare, colaborarea cu autoritățile, fiind un partener de încredere în procesul de elaborare și implementare a reglementărilor din domeniul nostru. Vom continua să oferim expertiză și feedback calificat, asigurându-ne că legislația reflectă realitățile pieței și nevoile consumatorilor și pacienților români. Prioritățile noastre includ accelerarea normelor de implementare pentru legislația existentă, dezvoltarea de noi inițiative legislative și continuarea campaniei educaționale ”Despre sănătate, cu responsabilitate”, pentru educarea și responsabilizarea consumatorilor și pacienților în gestionarea sănătății lor.

O componentă esențială este consolidarea comunicării medicamentelor fără prescripție medicală (OTC) în mediul online, social media și aplicații mobile. Pe termen mediu și lung, ne angajăm să abordăm inițiative precum clarificarea comerțului online cu medicamente OTC și a expunerii acestor produse la raft, contribuind astfel la dezvoltarea segmentului de îngrijire personală și la responsabilizarea populației în ge-

”Modernizarea reglementărilor privind publicitatea digitală a medicamentelor fără prescripție (OTC) este esențială pentru alinierea pieței farmaceutice la noile tendințe de consum și la realitatea digitală tot mai prezentă”.



minore sunt autogestionate prin utilizarea medicamentelor eliberate fără prescripție medicală. Aceasta economisește peste 36 miliarde de euro care altfel ar fi suportate de pacienți, de sistemele de sănătate și de economiile naționale. În plus, extinderea autoîngrijirii pentru afecțiunile minore ar putea economisi încă 18 miliarde de euro pe an. Aceasta este concluzia unui studiu realizat de AESGP asupra valorii economice și sociale a îngrijirii personale și automedicației în Europa. Potrivit acestuia, 44 de milioane de afecțiuni minore sunt autogestionate în fiecare an în România, ceea ce generează economii de peste 708 milioane de euro pentru sistemul de sănătate și

stionarea propriei stări de sănătate.

De asemenea, în luna octombrie, RASCI va găzdui un eveniment de referință deja la nivelul industriei de self-care din România. Acesta va oferi o platformă excelentă pentru a împărtăși informații de ultimă oră, pentru a discuta despre provocările curente și pentru a consolida parteneriatele din industrie. Cu siguranță, evenimentul de anul acesta va reprezenta o ocazie importantă pentru a aduce împreună profesioniștii din industrie și a aborda provocările și oportunitățile curente, precum și pentru a avansa soluții sustenabile pentru dezvoltarea și consolidarea acesteia.

Reporter: Vă mulțumesc! ■



INVESTITII

”Domeniului medical din România îi lipsesc predictibilitatea, digitalizarea reală și, cel mai important, empatia instituționalizată”

(Interviu cu Dr. Wargha Enayati, fondatorul și președintele executiv al Enayati Medical City)

Investiția inițială în Enayati Medical City - un ecosistem medical complet, în care medicina privată și cea umanistă coexistă - s-a ridicat la aproximativ 64 de milioane de euro, fiind cea mai mare investiție medicală privată cu capital 100% românesc din ultimii ani, ne-a declarat Dr. Wargha Enayati, fondatorul și președintele executiv al EMC, menționând că orașul medical găzduiește spitale de specialitate, servicii de oncologie, recuperare medicală, îngrijiri paliative și o rezidență modernă pentru seniori, alături de un sistem ambulatoriu centrat pe diagnostic.

Reporter: Care este povestea Enayati Medical City? Cum ați decis să investiți într-un proiect major de medicină integrată?

Dr. Wargha Enayati: Povestea Enayati Medical City (EMC) este, de fapt, povestea unei misiuni personale - aceea de a transforma modul în care este percepută și livrată îngrijirea medicală în România. După ce am fondat rețeaua Regina Maria și Fundația Inovații Sociale Regina Maria, am simțit că este momentul să construim ceva ce nu există încă: un ecosistem medical complet, în care medicina privată și cea umanistă să coexiste. Enayati Medical City este un proiect de suflet, născut din experiență, din dorința de a inova, dar mai ales din credința că pacienții merită grijă cu adevărat integrată, empatică și eficientă.

Reporter: La cât s-a ridicat investiția inițială și ce a presupus aceasta? Ce investiții ați făcut ulterior și ce mai aveți în vedere? Intenționați să vă extindeți?

Dr. Wargha Enayati: Investiția inițială în Enayati Medical City s-a ridicat la aproximativ 64 de milioane de euro, fiind cea mai mare investiție medicală privată cu capital 100% românesc din ultimii ani. A presupus construcția unui campus medical de peste 35.000 mp, dotat cu tehnologii moderne și gândit modular - astfel încât să putem integra servicii de oncologie, geriatrie, recuperare, îngrijire paliativă, ambulatoriu și chirurgie. Ulterior, am continuat investițiile în digitalizare, extinderea echipelor medicale și dotarea cu echipamente de ultimă generație. Acum, deschidem o nouă locație - Policlinica Enescu și extindem Policlinica Băneasa, cu servicii medicale dedicate mamei și copilului.

Aceste investiții vin să întregască ecosistemul medical construit în jurul conceptului Concierge Doctor. În 2026 vom prelua și relansa Maternitatea Băneasa, ca parte dintr-un plan amplu de extindere a Enayati Medical City în zona de nord a Capitalei.

Reporter: Ce include Enayati Medical City, ce servicii/tratamente oferiți, ce tehnologii utilizați și ce a însemnat să aduceți tehnologia în acest proiect? Care sunt cele mai solicitate servicii în cadrul EMC?

Dr. Wargha Enayati: Orașul medical găzduiește spitale de specialitate, servicii de oncologie, recuperare medicală, îngrijiri paliative și o rezidență modernă pentru seniori, alături de un sistem ambulatoriu centrat pe diagnostic de precizie ce se învârt în jurul Concierge Doctor. Mai mult decât un simplu complex medical, Enayati Medical City este un simbol al medicinei colaborative, unde pacientul beneficiază de un traseu medical optimizat, fără obstacole birocratice sau lipsă de coordonare între specialiști. Acest proiect a fost posibil printr-o investiție de 64 de milioane de euro, consolidând poziția sectorului privat ca alternativă viabilă la sistemul public.

O altă inovație pe care acest model o aduce este introducerea conceptului de Concierge Doctor - un ghid medical personal care ajută pacienții să navigheze prin sistemul medical, asigurându-se că ei primesc în timp util tratamentul potrivit, indiferent dacă acesta se află într-un spital de stat sau privat.

Tehnologia a fost un pilon-cheie: avem acceleratoare liniare de ultimă generație pentru radioterapie, soluții digitale pentru dosarul pacientului, telemedicină și platforme pentru progra-

Dr. Wargha Enayati:

”Concierge Doctor” este un concept inspirat din medicina americană personalizată. Practic, pacientul nu mai este nevoit să navigheze singur prin sistem, ci este însoțit de un medic dedicat care coordonează întreaga lui experiență medicală: de la prevenție, analize și investigații, până la tratamente și monitorizare”.



mări rapide. Cele mai solicitate servicii rămân cele ale Concierge Doctor, observăm o creștere remarcabilă a accesării abonamentelor Enayati Medical City în paralel cu tratamentele oncologice, serviciile de recuperare, serviciile de geriatrie și îngrijirea paliativă.

”Avem un procent în creștere de pacienți din afara țării”

Reporter: Aveți și pacienți din afara țării? Dacă da, care este proporția acestora?

Dr. Wargha Enayati: Da, avem un procent în creștere de pacienți din afara țării - aproximativ 8-10% în acest moment. Cei mai mulți vin din diaspora, în special din țări precum Germania, Italia, Spania sau Marea Britanie, dar avem și pacienți internaționali care aleg România pentru tratamente de oncologie sau îngrijire paliativă, atrași de calitatea serviciilor și costurile mai accesibile comparativ cu alte sisteme de sănătate.

Reporter: Ați lansat ideea de ”Concierge Doctor”. Ce presupune acest concept?

Dr. Wargha Enayati: ”Concierge Doctor” este un concept inspirat din medicina americană personalizată. Practic, pacientul nu mai este nevoit să navigheze singur prin sistem, ci este însoțit de un medic dedicat care coordonează întreaga lui experiență medicală: de la prevenție, analize și investigații, până la tratamente și monitorizare. Este unul dintre cele mai inovatoare elemente incluse în abonamentele Enayati Medical City. Acesta nu este doar un medic, ci un consilier medical dedicat, care ghidează pacientul prin labirintul sistemului de sănătate. Spre deosebire de alte abonamente care limitează accesul doar la propria rețea, Concierge Doctor oferă soluții medicale indiferent de locație - fie în sectorul privat, fie în spitale publice, în țară sau în străinătate.

Reporter: Care sunt diferențele dintre modelul de îngrijire medicală din

țara noastră și cel pe care îl oferiți la EMC? Ce îi lipsește domeniului de îngrijire a sănătății din România?

Dr. Wargha Enayati: Principala diferență este viziunea pe termen lung. În România, sistemul este încă reactiv: tratăm problemele când apar. La Enayati Medical City, ne concentrăm pe prevenție, pe însoțirea pacientului și pe integrarea serviciilor medicale - ceea ce duce la mai puțină suferință, costuri mai mici pe termen lung și o calitate mai bună a vieții. Domeniului medical din România îi lipsesc predictibilitatea, digitalizarea reală și, poate cel mai important, empatia instituționalizată. Nu avem încă un sistem construit în jurul pacientului.

Cel mai inovativ sunt diferențiatorii incluși în abonamentele Enayati Medical City, ce grăvitează în jurul Concierge Doctor, dar aduce și alte avantaje diferite de ceilalți jucători de pe piață.

Oferim acces extins la servicii medicale, fără restricții de rețea. Abonamentele Enayati Medical City sunt singurele de pe piață care permit accesul la o rețea deschisă de peste 2.000 de furnizori medicali, nu doar la centrele proprii. Această flexibilitate este un avantaj major pentru companiile cu angajați în diferite orașe, eliminând barierele logistice și oferind acces rapid la medicii de top.

Avem servicii medicale la birou și pentru familie. Un alt element distinctiv este posibilitatea de a beneficia de consultații medicale direct la sediul companiei. Această facilitate reduce timpul pierdut cu deplasările și permite un control mai bun al stării de sănătate a angajaților. În plus, Enayati Medical City extinde protecția medicală și către părinții angajaților, fără costuri suplimentare - un beneficiu unic pe piața abonamentelor medicale corporative. Facem programări rapide și oferim acces garantat la specialiști. Într-un sistem medical unde programările la specialiști pot dura săptămâni, Enayati Medical City oferă garanția consultațiilor în maximum trei zile lucrătoare. Acest aspect este esențial pentru companiile care își doresc un serviciu medical eficient, fără timpi de

”Oferim acces extins la servicii medicale, fără restricții de rețea. Abonamentele Enayati Medical City sunt singurele de pe piață care permit accesul la o rețea deschisă de peste 2.000 de furnizori medicali, nu doar la centrele proprii. Această flexibilitate este un avantaj major pentru companiile cu angajați în diferite orașe, eliminând barierele logistice și oferind acces rapid la medicii de top”.



asteptare îndelungată. Prin aplicația mobilă MyEMC, abonații au acces rapid la programul medicilor, dosarul medical sau posibilitatea de a gestiona programările întregii familii, în același loc.

Organizăm webinarii personalizate și educație medicală. Educația medicală este un alt pilon important al abonamentelor Enayati Medical City. Companiile beneficiază de sesiuni de informare și webinarii pe teme de interes pentru angajați, susținute de medici specializați. De la sănătatea mintală și nutriție, până la prevenția bolilor cronice, aceste sesiuni aduc valoare reală și contribuie la o cultură organizațională sănătoasă.

”Birocrația și lipsa colaborării între public și privat frânează multe inițiative valoroase”

Reporter: Ce oportunități și ce provocări sunt în țara noastră, în domeniul în care activați?

Dr. Wargha Enayati: Oportunitățile sunt uriașe: România are un potențial enorm în medicina privată, iar digitalizarea, inteligența artificială și turismul medical pot deveni motoare reale de dezvoltare. Provocările? Forța de muncă medicală - avem medici ex-

cepționali, dar și o migrație continuă. De asemenea, birocrația și lipsa colaborării între public și privat frânează multe inițiative valoroase.

Reporter: Ce cifră de afaceri ați înregistrat în 2024 și ce estimați pentru 2025?

Dr. Wargha Enayati: În 2024, cifra de afaceri a grupului Enayati Medical City a depășit 50 de milioane de euro, cu o creștere constantă pe toate segmentele. Pentru 2025 estimăm o creștere de peste 30%, susținută de lansarea noilor structuri, extinderea rețelei de parteneri medicali și creșterea numărului de abonați în rețeaua noastră cu acces deschis.

Reporter: Plănuțiți să lansați vreun proiect nou anul acesta?

Dr. Wargha Enayati: Da, anul 2025 marchează un moment simbolic pentru noi - aniversarea a 30 de ani de când am deschis primul cabinet de cardiologie din care s-a transformat și dezvoltat apoi Rețeaua Regina Maria pe care am condus-o și crescut-o timp de 20 de ani. ”30 de ani de inovație medicală” este egida acestui an. Vom avea multe surprize anul acesta, cele mai vizibile rămân deschiderea și extinderea celor două policlinici Băneasa și Enescu.

Reporter: Vă mulțumesc! ■

”Mai mult decât un simplu complex medical, Enayati Medical City este un simbol al medicinei colaborative, unde pacientul beneficiază de un traseu medical optimizat, fără obstacole birocratice sau lipsă de coordonare între specialiști”.



”Investiția inițială în Enayati Medical City s-a ridicat la aproximativ 64 de milioane de euro, fiind cea mai mare investiție medicală privată cu capital 100% românesc din ultimii ani. A presupus construcția unui campus medical de peste 35.000 mp, dotat cu tehnologii moderne și gândit modular - astfel încât să putem integra servicii de oncologie, geriatrie, recuperare, îngrijire paliativă, ambulatoriu și chirurgie”.

RECUPERARE MEDICALA

”Durerea lombară este al doilea cel mai frecvent motiv pentru care oamenii se prezintă la medic”

(Interviu cu dr. Ovidiu Cristian Chiriac, asistent universitar UMF dr. Carol Davila, medic primar medicină fizică, recuperare medicală și balneologie)

Stilul de viață sedentar asociat muncii la birou și utilizarea excesivă a dispozitivelor electronice au dus la o creștere semnificativă a cazurilor de dureri lombare, cervicale și de posturi incorecte, ne-a declarat dr. Ovidiu Cristian Chiriac, medic primar medicină fizică, recuperare medicală și balneologie, subliniind că durerea lombară este al doilea cel mai frecvent motiv pentru care oamenii se prezintă la medic, a cincea cauză de spitalizare și al treilea cel mai frecvent motiv pentru o intervenție chirurgicală.

Reporter: Aveți o experiență bogată în domeniul recuperării medicale și al balneologiei. Ce v-a determinat să vă îndreptați spre acest segment?

Ovidiu Cristian Chiriac: Întotdeauna am fost atras de complexitatea procesului de vindecare și de posibilitatea de a ajuta pacienții să își recâștige mobilitatea și calitatea vieții. Recuperarea medicală și balneologia reprezintă un domeniu complex ce oferă o abordare holistică, combinând terapii fizice, tehnologii avansate și resurse naturale pentru a obține cele mai bune rezultate.

Reporter: Care sunt cele mai comune afecțiuni pentru care vi se adresează pacienții?

Ovidiu Cristian Chiriac: Cele mai frecvente afecțiuni sunt cele musculo-scheletale, precum hernia de disc, spondiloza cervicală și lombară, artrite, tendinitele și sindromul de tunel carpian. De asemenea, reabilitarea post-accident vascular cerebral și post-traumatică reprezintă o parte importantă a activității noastre.

Reporter: Ați observat, după anii de pandemie, respectiv după ce lucrul de acasă s-a extins, o creștere a numărului pacienților cu afecțiuni ale coloanei?

Ovidiu Cristian Chiriac: Da, cu siguranță. Stilul de viață sedentar asociat muncii la birou și utilizarea excesivă a dispozitivelor electronice au dus la o creștere semnificativă a cazurilor de dureri lombare, cervicale și de posturi incorecte. Durerea lombară este al doilea cel mai frecvent motiv pentru care oamenii se prezintă la medic, a cincea cauză de spitalizare și al treilea cel mai frecvent motiv pentru o intervenție chirurgicală, impactul socio-economic fiind unul major. Lombalgia reprezintă un simptom, având cauze complexe, implicând afectarea musculară, articulară, vertebrală și/sau a structurilor spinale și nervilor periferici.

Să nu uităm că odată cu înaintarea în vârstă, majoritatea persoanelor sunt expuse riscului de a se confrunta cu dureri de spate. De asemenea, sunt expuse unui risc mai mare persoanele care nu fac exerciții fizice, au artrită, sunt supraponderale, ridică folosind spatete în loc de picioare, suferă de anxietate sau depresie, și fumătorii.

Reporter: Ce le recomandați, pentru sănătatea coloanei, persoanelor care lucrează de acasă?

Ovidiu Cristian Chiriac: Este esențial să își amenajeze un spațiu de lucru ergonomic, să facă pauze active la fiecare oră și să includă exerciții de stretching și întărire a musculaturii spatelui în rutina zilnică. De asemenea, recomand mersul pe jos și utilizarea unui scaun de susținere adecvat.

”Fizioterapia este esențială în procesul de recuperare post-accidentare sau intervenție chirurgicală”

Reporter: Când avem nevoie de fizioterapie sau kinetoterapie și ce afecțiuni ale coloanei putem trata astfel?

Ovidiu Cristian Chiriac: Fizioterapia și kinetoterapia sunt indicate în afecțiunile acute și cronice ale coloanei vertebrale, inclusiv hernia de disc, lombosciatica, cifoza și scolioza. Aceste terapii ajută la reducerea durerii, îmbunătățirea mobilității și prevenirea recidivelor.

Fizioterapia ajută la corectarea durerii și a disfuncțiilor apărute la nivelul mușchilor, articulațiilor, tendoanelor și ligamentelor. Studiile au arătat că tratamentul fizioterapeutic poate ajuta și în diferite afecțiuni legate de sarcină, în special durerile de spate. Fizioterapeuții evaluează starea pacientului și îl tratează folosind diverse tehnici, precum laser, terapie cu unde de șoc și anumite tipuri de exerciții fizice. Fizioterapeuții realizează un plan de tratament personalizat în funcție de stările specifice ale fiecărui pacient. Deși cei mai mulți oameni cred că fizioterapeuții doar tratează sau restabilesc o leziune, ei pot lucra și pentru a preveni apariția unor posibile accidente și pot juca un rol important în menținerea funcției fizice generale.

Fizioterapia este esențială în procesul de recuperare post-accidentare sau intervenție chirurgicală, deoarece ajută la restabilirea mobilității, a forței musculare și la reducerea durerii. Persoanele care suferă de dureri cronice, cum ar fi cele asociate cu afecțiuni precum artrita, pot avea beneficii semnificative de pe urma ședințelor de fizioterapie. Tehnicile utilizate pot ameliora durerea și îmbunătăți calitatea vieții. De asemenea, pacienții cu afecțiuni neurologice, cum ar fi scleroza multiplă sau accidente vas-

Ovidiu Cristian Chiriac:

”Cu integrarea inteligenței artificiale, a realității virtuale și telemedicinii în planurile de tratament, viitorul recuperării medicale este promițător”.



culare cerebrale, pot beneficia de intervenția fizioterapeuților pentru a îmbunătăți funcțiile motorii și a reduce rigiditatea musculară. Persoanele care au avut afecțiuni respiratorii sau care se confruntă cu probleme ale sistemului respirator, cum ar fi astmul sau bronșita cronică, pot găsi ajutor în fizioterapie. Exercițiile specifice pot îmbunătăți capacitatea pulmonară și calitatea respirației. Și nu în ultimul rând pacienții cu probleme cardiovasculare pot beneficia de fizioterapie pentru a-și îmbunătăți starea de sănătate și pentru a preveni complicațiile.

Reporter: Care sunt cele mai mari provocări cu care v-ați confruntat în tratarea pacienților, respectiv în răspunsul acestora la tratament?

Ovidiu Cristian Chiriac: Una dintre principalele provocări este lipsa aderenței la tratament. Mulți pacienți abandonează terapia atunci când simptomele se ameliorează, fără a finaliza întregul program de recuperare. De asemenea, așteptările nerealiste și lipsa de disciplină în menținerea unui stil de viață sănătos pot afecta rezultatele pe termen lung.

Reporter: Ce trebuie să facă un pacient care a încheiat cu succes un program de recuperare? Ce presupune disciplina ulterioară?

Ovidiu Cristian Chiriac: Pacienții trebuie să își mențină un program regulat de exerciții, să evite factorii de risc care au condus la afecțiunea inițială și să vină la controale periodice. Adoptarea unui stil de viață activ și echilibrat este esențială pentru prevenirea recidivelor.

Reporter: Care este rolul exercițiilor fizice în viața unei persoane sănătoase, respectiv a uneia care este nevoită să apeleze la recuperare medicală?

Ovidiu Cristian Chiriac: Durerile lombare pot fi o provocare majoră. Adoptarea unui stil de viață activ, menținerea unei posturi corecte și conștientizarea factorilor care pot contribui la durerile de spate sunt pași esențiali pentru menținerea sănătății coloanei vertebrale. Pentru o persoană sănătoasă, exercițiile fizice contribuie la menținerea unei greutate optime, îmbunătățirea circulației și prevenirea afecțiunilor musculo-scheletale. În cazul pacienților aflați în recuperare, exercițiile sunt esențiale pentru refacerea forței musculare, a mobilității și prevenirii complicațiilor.

”Perioada de recuperare la un pacient cu probleme (discopatie a colanei lombare) poate varia în funcție de statusul, gravitatea discopatiei și, nu în ultimul rând, în funcție de statusul metabolic al fiecărui pacient”.



puter tomograf sau angiograf). Deoarece procedura are o precizie mult mai mare și mai puțin invazivă, pacienții se pot recupera mai repede și pot reveni la activitățile lor normale într-un timp mai scurt. În primele 24 de ore, medicii indică repausul la pat, reluarea treptată a activităților normale și evitarea ridicării de obiecte grele sau a efortului fizic intens pentru cel puțin șase săptămâni. De asemenea, perioada de recuperare la un pacient cu probleme (discopatie a colanei lombare) poate varia în funcție de statusul, gravitatea discopatiei și, nu în ultimul rând, în funcție de statusul metabolic al fiecărui pacient.

”Viitorul recuperării medicale este promițător”

Reporter: Cum vedeți viitorul recuperării medicale, ținând cont de aceste evoluții tehnologice?

Ovidiu Cristian Chiriac: Timpul este, poate, determinant în tratarea cu succes a unei afecțiuni. Prin utilizarea celor mai performante tehnologii și echipamente de RMN și CT facem tot posibilul ca timpul rapid de examinare și furnizarea rezultatelor să fie aliatul de încredere al pacienților noștri. Pen-

tru a avea o evaluare exactă a statusului pacientului, pentru a-i putea urmări evoluția și pentru a-l putea încadra într-un protocol amănunțit, examinările CT și RMN sunt obligatorii. Avem grijă ca rezultatele examinării să fie cât mai precise și punem accent pe modul în care ele sunt transmise pacienților noștri.

Desigur, cu integrarea inteligenței artificiale, a realității virtuale și telemedicinii în planurile de tratament, viitorul recuperării medicale este promițător. Aceste tehnologii vor permite personalizarea terapiilor și monitorizarea continuă a pacienților, îmbunătățind rezultatele pe termen lung.

Reporter: Sunteți cadru didactic la UMF ”Carola Davila” din București. Ce sfaturi aveți pentru tinerii care doresc să se specializeze în recuperare medicală?

Ovidiu Cristian Chiriac: Le recomand să fie dedicați învățării continue, să fie pasionați de îmbunătățirea calității vieții pacienților și să își dezvolte abilități multidisciplinare. Recuperarea medicală necesită atât cunoștințe teoretice solide, cât și empatie, răbdare și dorința de a inova în beneficiul pacienților.

Reporter: Vă mulțumesc! ■

”Odată cu înaintarea în vârstă, majoritatea persoanelor sunt expuse riscului de a se confrunta cu dureri de spate. De asemenea, sunt expuse unui risc mai mare persoanele care nu fac exerciții fizice, au artrită, sunt supraponderale, ridică folosind spatete în loc de picioare, suferă de anxietate sau depresie, și fumătorii”.



”Stilul de viață sedentar asociat muncii la birou și utilizarea excesivă a dispozitivelor electronice au dus la o creștere semnificativă a cazurilor de dureri lombare, cervicale și de posturi incorecte”.

ESTETICA

”Viitorul nutriției nu este despre diete drastice, ci despre înțelegerea profundă a corpului și a psihologiei din spatele mâncatului”

(Interviu cu Radu Sofronea - nutriționist, specialist psiho-nutriție, coach acreditat WildFit)

WildFit este un program de transformare a relației cu mâncarea, bazat pe înțelegerea profundă a nevoilor corpului, a modului în care funcționează creierul și a mecanismelor emoționale și mentale care stau în spatele alimentației, ne-a declarat Radu Sofronea, coach acreditat WildFit, care ne-a vorbit, într-un interviu, despre acest proces care ajută la reeducarea minții și corpului astfel încât alegerile alimentare să fie făcute conștient.

Reporter: Ce v-a determinat să alegeți nutriția și care a fost drumul dumneavoastră către WildFit?

Radu Sofronea: Nutriția nu a fost doar o alegere profesională, ci o descoperire care mi-a schimbat complet viața. Cel mai mult am avut 125 de kilograme și de mic copil am avut mari probleme cu greutatea. În 2018 am devenit pasionat de modul în care funcționează corpul și mintea ca întreg (nu separat) și totul s-a schimbat. Atunci m-am vindecat complet, am ajuns la greutatea ideală și m-am menținut acolo fără voință sau chin, iar drumul meu a devenit clar. Știam că de mulți oameni trăiesc aceeași luptă continuă cu mâncarea pe care am dus-o și eu, și am realizat că îi pot ajuta cu adevărat pe cei care au probleme similare. WildFit nu este doar alimentația sănătoasă, nu înseamnă doar reguli și restricții, ci o schimbare profundă în relația pe care oamenii o au cu mâncarea. Am ajuns aici pentru că nevoia și cheia nu erau în realitate să aflăm ce e bine să mâncăm, ci DE CE facem alegerile alimentare pe care le facem și cum putem transforma obiceiurile noastre într-un mod sustenabil pe care să îl aplicăm fără chin, luptă sau voință.

Reporter: Ce presupune programul WildFit și cui se adresează? Ce trebuie să știe o persoană care vrea să apeleze la acest program?

Radu Sofronea: WildFit este un program de transformare a relației cu mâncarea, bazat pe înțelegerea pro-

fundă a nevoilor corpului nostru, a modului în care funcționează creierul și a mecanismelor emoționale și mentale care stau în spatele alimentației. Nu este o dietă, nu este un plan de slăbit - este un proces care ne ajută să ne reeducăm mintea și corpul astfel încât să facem alegeri alimentare conștiente și să nu mai fim prizonierii poftelor sau obiceiurilor toxice. Este destinat celor care vor mai mult decât o schimbare temporară - celor care vor echilibru, claritate și libertate în alegerile lor alimentare.

Reporter: Ce schimbare în comportamentul propriu v-a adus, respectiv la ce rezultate ați ajuns în urma integrării programului WildFit?

Radu Sofronea: Cel mai mare rezultat pe care cu l-am obținut aplicând toate aceste cunoștințe a fost LIBERTATEA față de mâncare pentru că aveam "n" mâncăruri cărora eu nu le puteam spune nu și aveam o singură opțiune: MÂNĂNC. În plus, atunci când lucrezi corect la partea psihologică și emoțională nu mai simți restricții, iar relația cu mâncarea nu mai este una de luptă. În călătoria asta am învățat care sunt cu adevărat semnalele corpului, cum se lucrează cu emoțiile și cu convingerile care ne dictează comportamentul, deciziile și rezultatele.

Reporter: Cum trebuie să arate un meniu zilnic sănătos?

Radu Sofronea: Un meniu sănătos nu înseamnă perfecțiune sau restricție, ci echilibru și varietate, ceva ce poate



Radu Sofronea:

"Un specialist în nutriție bun ar trebui să ofere informații și restricții, ci să îi ajute pe oameni să își înțeleagă corpul și să îi îndrume să găsească o abordare personalizată blândă, cu care oamenii să fie confortabili pentru a o menține pe termen lung".

fi susținut pe termen lung. Ar trebui să includă: alimente proaspete, neprocesate, bogate în nutrienți esențiali; proteine de calitate (vegetale sau animale, în funcție de preferințe); grăsimi sănătoase, care hrănesc creierul și corpul; fibre din legume sau fructe, care susțin digestia și mențin senzația de sațietate; multă hidratare - apa este esențială în orice stil alimentar.

Reporter: Care sunt cele mai bune surse pentru energia noastră?

Radu Sofronea: Energia noastră nu vine doar din calorii, ci și din calitatea nutrienților pe care îi consumăm și starea de spirit pe care o avem. Din punct de vedere alimentar, cele mai bune surse de energie sunt cele care nu provoacă creșteri bruște ale glicemiei. De exemplu: grăsimile sănătoase -

avocado, ulei de măsline, nuci de orice fel, fructe de mare, un pește bun; proteine de calitate combinate cu legume; apă - crucială este hidratarea corectă pentru că ea susține toate procesele metabolice.

Reporter: Care sunt cele mai frecvente greșeli pe care le facem în alimentație?

Radu Sofronea: Câteva dintre cele mai comune greșeli sunt: alegerea produselor "light" sau "fără zahăr", care conțin mult mai mulți aditivi nocivi și deja sunt studii care arată că îndulcitorii cu indice glicemic mic provoacă poftă de mâncare și afectează metabolismul; mentalitatea că slăbitul vine doar din farfurie sau sport și că acolo e de fapt problema - prea puțini oameni se uită la tulburările alimentare pre-

cum mâncatul pe fond emoțional, compulsiv, mâncatul nocturn, dependența fizică, psihică sau emoțională, etc.; oamenii consumă cereale (orez, paste, ovăz, porumb etc.) pe motiv că sunt fibre și noi avem nevoie de ele - din păcate, e doar parțial adevărată treaba asta pentru că da, avem nevoie de fibre, dar din fructe și legume, iar cele din cereale ar trebui să fie consumate în cantitate mult mai mică; săritul peste mese ajută în slăbit - în realitate și pe termen lung creează poftă excesivă de mâncare și mai ales seara, iar asta duce la stagnare sau chiar acumularea de kilograme.

Reporter: Cum reușim să schimbăm un obicei alimentar nociv și cât timp ne ia acest lucru?

Radu Sofronea: Schimbarea unui obicei alimentar începe cu conștientizarea acestuia, mai exact să începem să înțelegem de ce avem acel obicei, cum ni l-am format, ce este în spatele lui și ce beneficii ne aduce. Odată ce avem răspunsurile la aceste întrebări, următorul pas este folosirea unei tehnici care să se potrivească. De exemplu: identificarea declanșatorilor și înlăturarea/rezolvarea/diminuarea lor - ce anume ne face să acționăm pe pilot automat?; întreruperea tiparului - aplicarea unor tehnici specifice care să oprească reacția automată înainte de a deveni acțiune; spargerea convingerilor care susține acel obicei - de multe ori avem impresia că obiceiul acela ne ajută cu ceva, dar de obicei acest lucru e doar în mintea noastră, iar asta se poate schimba; înlocuirea cu un nou comportament - dacă mâncarea era folosită ca metodă de relaxare, putem introduce o alternativă; schimbarea dialogului interior - de multe ori, obiceiurile nocive sunt întreținute de gânduri automate precum "Nu mă pot opri" sau "Așa sunt eu". Acestea trebuie identificate, luate pe ele și schimbate.

Timpul necesar variază, unele obiceiuri se schimbă în câteva săptămâni,

altele au nevoie de mai multă răbdare. Cheia este consecvența, răbdarea cu noi înșine și o metodă cu adevărat bună.

Reporter: Este important să fim îndrumați de un specialist pentru sfaturi privind alimentația?

Radu Sofronea: Depinde stadiul în care se află o persoană. Dacă un om e sănătos, arată bine, mănâncă sănătos, atunci nu e nevoie.

Dar dacă are multe kilograme în plus, alimentația este problematică, există ceva dependențe alimentare acolo sau chiar tulburări alimentare, atunci răspunsul este da, e nevoie să se apeleze la un specialist. Un specialist în nutriție bun ar trebui să ofere informații și restricții, ci să îi ajute pe oameni să își înțeleagă corpul și să îi îndrume să găsească o abordare personalizată blândă, cu care oamenii să fie confortabili pentru a o menține pe termen lung.

Reporter: Cum vedeți educația nutrițională în țara noastră?

Radu Sofronea: Este încă la început, dar lucrurile se mișcă. Oamenii devin din ce în ce mai interesați de o alimentație corectă, însă există multe mituri și dezinformări care circulă liber. Cert este că avem nevoie de mai multă educație bazată pe știință și studii.

Reporter: Care sunt tehnicile moderne de slăbit și cum preconizați că va fi evoluția acestui domeniu?

Radu Sofronea: Viitorul nutriției nu este despre diete drastice, ci despre înțelegerea profundă a corpului și a psihologiei din spatele mâncatului. Tehnici moderne precum Psihonutriția, Neuroștiința aplicată, NLP-ul și metodele comportamentale sunt deja folosite pentru a ajuta oamenii să slăbească fără chin și fără să simtă că pierd controlul. Viitorul nutriției este despre echilibru, conștientizare și personalizare.

Reporter: Vă mulțumesc! ■

”Astăzi, frumusețea este despre menținerea tinereții într-un mod cât mai natural, prin prevenție și îngrijire personalizată”

(Interviu cu dr. Dana Miricioiu, chirurg estetician)

Frumusețea trebuie să pună accent pe naturalețe, echilibru și tehnici personalizate, este de părere Dr. Dana Miricioiu, medic cu o experiență de peste 20 de ani în chirurgia plastică - microchirurgie reconstructivă. Domnia sa ne-a declarat că, în 2025, tendințele în estetică au rămas aceleași - proceduri de stimulare a colagenului, tratamente personalizate și soluții integrate de îngrijire, care combină nutriția cu estetica medicală.

Reporter: Ați trecut de la chirurgia plastică/reparatorie din spital la chirurgia estetică, pe care o practicați în propria clinică. Ce a determinat schimbarea și ce a însemnat crearea unui business propriu?

Dana Miricioiu: Tranziția de la chirurgia plastică și reparatorie la chirurgia estetică a fost determinată de dorința de a le oferi pacienților soluții personalizate și de a putea lucra într-un mediu care reflectă viziunea mea asupra frumuseții și îngrijirii estetice. Crearea propriului business a fost o provocare, dar și o oportunitate extraordinară de a inova și de a aduce proceduri avansate pe piața din România. A însemnat o investiție semnificativă atât în educație și echipamente, cât și în echipă, astfel că la final am avut o satisfacție enormă când am putut oferi pacienților servicii de top, într-un cadru exclusivist.

Reporter: Ce a adus nou pe piața clinică dumneavoastră de-a lungul timpului și ce soluții/intervenții realizați în prezent? Care sunt cele mai solicitate intervenții?

Dana Miricioiu: De-a lungul anilor, am fost un pionier în introducerea unor proceduri minim invazive și tehnologii de ultimă generație. De la tehnici avansate de rejuvenare facială, până la remodelare corporală și inter-

venții chirurgicale estetice, am urmărit mereu să le ofer pacienților cele mai sigure și eficiente soluții. În prezent, cele mai solicitate intervenții includ: liposucția asistată laser, liftingul facial minim invaziv și rejuvenarea pielii prin terapii regenerative.

Reporter: Considerați că, în timp, procedurile minim și non-invazive vor lua locul celor invazive?

Dana Miricioiu: Procedurile minim și non-invazive câștigă tot mai mult teren, datorită recuperării rapide și rezultatelor spectaculoase. Cu toate acestea, nu vor înlocui complet intervențiile chirurgicale, deoarece anumite corecții structurale necesită încă soluții invazive. Tendința este, însă, de a combina aceste tehnici pentru rezultate naturale și armonioase.

Reporter: Pe ce pune accent frumusețea în 2025 și care sunt tendințele acestui an?

Dana Miricioiu: În ceea ce mă privește pe mine ca medic specialist, întotdeauna am considerat că frumusețea trebuie să pună accent pe naturalețe, echilibru și tehnici personalizate. M-am bucurat să văd că și în acest an, tendințele rămân în continuare aceleași și vorbim despre proceduri de stimulare a colagenului, tratamente personalizate și soluții integrate de îngrijire, care combină nutriția cu este-



Dana Miricioiu:

"Trendurile actuale includ proceduri personalizate, tehnici minim invazive, stimularea regenerării naturale a pielii și folosirea tehnologiilor avansate de analiză facială".

tica medicală.

Reporter: Vedeți, astăzi, frumusețea altfel decât o percepeți când ați intrat pe această piață?

Dana Miricioiu: Dacă la început, era mai mult despre corecție și schimbare, astăzi, frumusețea este despre menținerea tinereții într-un mod cât mai natural, prin prevenție și îngrijire personalizată.

Reporter: Presiunea societății în privința standardelor de frumusețe este tot mai ridicată, mai ales în condițiile în care social media ne arată doar "perfectiunea". Cum vedeți acest

aspect și ce sfaturi aveți pentru persoanele care cred în această "perfectiune"?

Dana Miricioiu: Perfectiunea promovată în social media este, de multe ori, o iluzie. Este esențial să ne documentăm și să înțelegem că frumusețea reală vine din autenticitate și îngrijire sănătoasă. Le recomand pacienților mei să își seteze obiective realiste și să adopte o abordare echilibrată în ceea ce privește estetica.

Reporter: Ați refuzat vreodată intervenție pe motiv că nu era necesară, ci doar o dorință de schimbare în contextul la

care făceam referire anterior?

Dana Miricioiu: Da, au fost situații în care am refuzat intervenții care nu erau justificate medical sau estetic. Cred cu tărie că etica profesională trebuie să primeze și că rolul unui medic estetician este și de a ghida pacientul către alegeri corecte și benefice pe termen lung.

Reporter: Ne temem de îmbătrânire și de modificările estetice pe care le suferim odată cu trecerea timpului. Care sunt cele mai eficiente soluții ce ne vin în ajutor pentru rejuvenare?

Dana Miricioiu: Rejuvenarea eficientă presupune un mix de tratamente: terapii regenerative de stimulare a colagenului și elastinei prin ultrasunete sau radiofrecvență, injecții cu acid hialuronic și toxină botulinică, peeling-urile laser care ajută la regenerarea pielii și la uniformizarea texturii; rejuvenarea cu laser care tratează ridurile fine, petele pigmentare și stimulează producția de collagen; microneedling-ul pentru regenerarea profundă a pielii, dar și proceduri chirurgicale minim invazive.

Reporter: Care sunt trendurile actuale în chirurgia estetică?

Dana Miricioiu: Trendurile actuale includ proceduri personalizate, tehnici minim invazive, stimularea regenerării naturale a pielii și folosirea tehnologiilor avansate de analiză facială.

Reporter: Cum vedeți evoluția viitoare a soluțiilor tehnologice, respectiv integrarea Inteligenței Artificiale în industria de frumusețe și chirurgia estetică?

Dana Miricioiu: Inteligența Artificială poate ajuta industria, dar un diagnostic precis și o planificare personalizată a intervențiilor cred că trebuie stabilite tot de către medicul estetician. Susțin cu tărie ideea că deciziile

medicale și crearea unor tratamente adaptate fiecărui pacient trebuie luate numai de către specialiștii în cauză, indiferent de domeniul la care ne referim.

Reporter: În 2023 ați adus pe piața din țara noastră dieta Nupo, inaugurând un showroom chiar în clinica dumneavoastră. Care a fost schideerea inițială a clienților față de acest regim și cum este perceput acum? Ce le recomandați persoanelor interesate de regimul Nupo?

Dana Miricioiu: Nupo a însemnat o revoluție pe piața dietelor din România, fiind apreciată pentru eficiența și ușurința în utilizare. Deși la început a existat un grad de scepticism, odată cu rezultatele vizibile, interesul celor care doresc și au nevoie să slăbească a crescut considerabil. Nupo este singura dietă care oferă organismului tot complexul necesar de proteine, vitamine, minerale și antioxidanți pentru a susține buna funcționare a acestuia și, de asemenea, pentru a putea susține procesul de slăbire în cel mai sănătos mod. Este cea mai completă și complexă dietă din punct de vedere nutrițional, care ajută organismul să funcționeze corect. Beneficiile dietei Nupo sunt multiple, oferind o soluție sigură și simplă pentru pierderea în greutate în ritm accelerat. Structura dietei este proiectată pentru a asigura un aport controlat de calorii, vitamine și minerale necesare corpului, reducând consumul caloric fără a compromite nutriția esențială. Recomand această dietă celor care vor o soluție sănătoasă și echilibrată pentru pierdere în greutate, dar și un stil de viață sustenabil.

Reporter: Vă mulțumesc! ■

NEUROCHIRURGIE

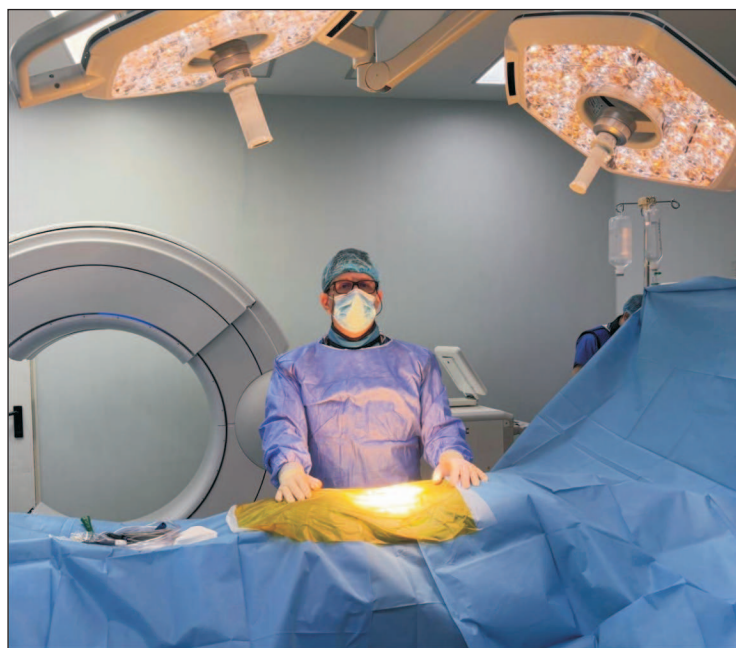
Sedentarismul și tehnologia - factori de risc pentru afecțiuni neurochirurgicale; Cum prevenim apariția lor

Stilul de viață al timpurilor noastre și sedentarismul, caracterizat de multe ore petrecute la birou, în fața unui computer sau pe telefon, au condus la apariția unor afecțiuni neurochirurgicale, după cum a constat medicul neurochirurg Dan Benția, care se confruntă zilnic cu diferite patologii.

În cadrul acestui articol, specialistul le analizează, pe scurt, pe cele care pun în pericol starea de bine a pacienților, dintre care amintim: hernia de disc, sindromul de tunel carpian, spondiloza cervicală, migrenele, cefaleele, sciatica, spondiloza cervicală etc.

Hernia de disc este o afecțiune în care o parte a discului intervertebral se deplasează și apasă pe nervii spinali. Poate cauza dureri de spate, dureri radiante în picioare (sciatică), amorteți și slăbiciune musculară. Medicul Dan Benția recomandă să prevenim această afecțiune prin practicarea de exerciții fizice pentru întărirea musculaturii spatelui, menținerea unei posturi corecte și pauze frecvente la locul de muncă pentru a evita încălcarea excesivă a coloanei vertebrale.

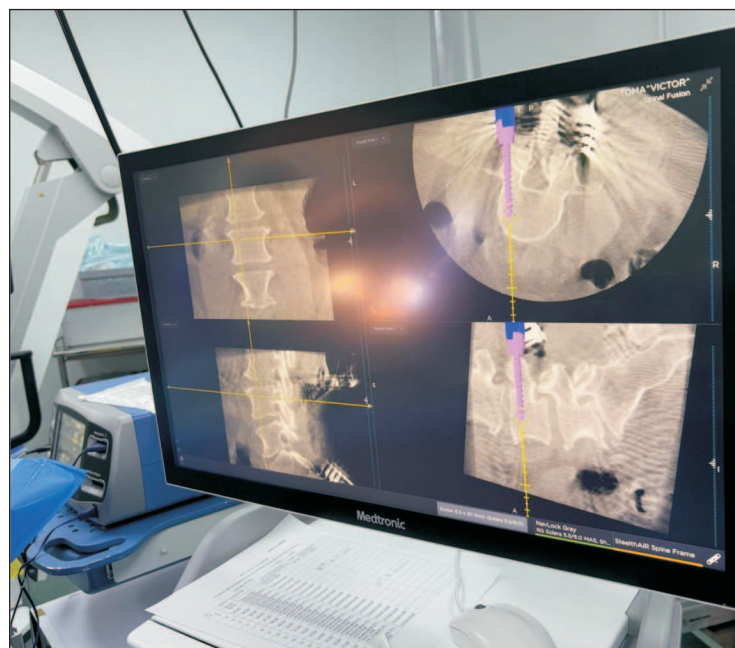
Sindromul de tunel carpian sau comprimarea nervului median la nive-



lul încheieturii mâinii, fapt care produce dureri, amorteți și slăbiciune a mâinii. Determinată în special de numărul mare de ore petrecute la computer, în poziții tensionate ale mâinilor, această boală este frecventă printre corporatiști, IT-iști, jurnaliști etc. Ea poate fi evitată prin menținerea unei posturi corecte a mâinii și a încheieturii, evitarea unor mișcări repetitive sau prelun-

gite și efectuarea unor exerciții de întindere. Și în acest caz, pauzele sunt esențiale.

Spondiloza cervicală este o degenerare a discurilor și vertebrelor cervicale din zona gâtului, care de cele mai multe ori provoacă dureri de gât, amețeli, dureri de cap și probleme de mobilitatea gâtului. În acest caz, neurochirurgul recomandă exercițiile fizice



și păstrarea unei poziții corecte la birou, precum și evitarea folosirii îndelungate a dispozitivelor electronice care au efecte devastatoare.

Durerile cronice de cap, manifestate prin migrene sau cefalee sunt determinate de mai mulți factori, printre care stresul, postura incorectă și oboseala. Cum evitarea stresului este imposibilă în zilele noastre, recomandările medi-

cului Dan Benția sunt pauzele, exercițiile fizice, plimbările pentru a reduce intensitatea acestora și, în ultima instanță, respectarea tratamentului medicamentos cu strictețe.

Sciatica este durerea care radiază de-a lungul nervului sciatic, de obicei pe o parte a corpului, cauzată de iritarea rădăcinilor nervoase din zona lombară sau pelviană, descris pe scurt.

Pentru a nu degenera este esențial ca pacienții diagnosticați cu această boală să întrețină o greutate corporală sănătoasă și o postură cât mai corectă.

Pe lângă recomandările medicului Dan Benția, în situațiile mai grave sunt necesare tratamente medicamentoase sau chiar intervenții neurochirurgicale. Pentru a se evita cele din urmă, este esențial consultul regulat la medicul specialist când există simptome, fie ele și incipiente, precum dureri persistente de spate, gât sau membre, amorteți, slăbiciune musculară sau alte simptome neurologice asociate.

Specialistul ne-a declarat: „Este esențial să găsim echilibrul între muncă și relaxare. Corpul și creierul au nevoie de pauze, de somn de calitate și de activități fizice care să ajute la reducerea tensiunii acumulate. Mișcarea ajută nu doar la sănătatea fizică, dar și la reducerea stresului și la îmbunătățirea stării generale de bine. De asemenea, este important ca atunci când dorești să începi să te schimbi să alegi să o faci treptat, dar consistent, și să nu ignori semnalele corpului - durerile de spate, oboseala cronică, lipsa de concentrare -, fiindcă acestea pot evolua în afecțiuni cronice care pot ajunge la bisturiu. Prevenția este cheia”. ■

MEDICINA FUNCTIONALA

”Îmbătrânirea poate fi încetinită, iar procesul începe în jurul vârstei de 35-40 de ani”

(Interviu cu Claudia Buneci, nutriționist și coach de medicină funcțională)

Plecând de la dorința de a înțelege cât mai multe despre puzzle-ul care contează pentru sănătatea femeii, Claudia Buneci a urmat mai multe cursuri despre echilibrul hormonal, energizare, alimentație în sarcină și în perioada postpartum, iar în prezent lucrează cu femei aflate la premenopauză în cadrul programului holistic Shiny 40. Domnia sa ne-a vorbit, într-un interviu, atât despre acest program, cât și despre alte aspecte pe care trebuie să le aibă în vedere oricare femeie ce trece de 40 de ani, în vederea menținerii sănătății.

Reporter: Ce v-a determinat să alegeți nutriția, respectiv medicina funcțională și care a fost parcursul dumneavoastră până în prezent?

Claudia Buneci: Aș putea spune că medicina funcțională m-a ales pe mine, mai degrabă decât invers. Nu am pornit cu intenția de a face din asta o carieră, dar propriile mele experiențe de sănătate m-au adus pe acest drum și m-au făcut să îmi dau seama că schimbările în stilul de viață pot avea un impact profund asupra sănătății noastre. Ani de zile m-am confruntat cu dureri mari la menstruație și infecții urinare recurente, care păreau că revin indiferent de tratamentul pe care îl urmam. Antibioticele îmi ofereau o rezolvare temporară, dar nu făceau decât să slăbească și mai mult imunitatea și să creeze un cerc vicios în care corpul meu devenea tot mai vulnerabil. Am început să caut răspunsuri în afara medicinei clasice și am realizat că microbiomul intestinal și vaginal joacă un rol crucial în prevenția acestor probleme. În plus, încercând să am un copil, în urma unor analize am descoperit un polip endometrial. Pe atunci nu înțelegeam că toate aceste simptome sunt legate, că se numesc “dominanță estrogenică” și mai ales că pot fi vindecate prin stilul meu de viață. Fiecare dintre aceste experiențe m-a adus mai aproape de înțelegerea profundă a legăturii dintre alimentație, hormonii, microbiom și sănătate generală. Am început să aplic mici schimbări - să reduc inflamația din corp, să îmi optimizez aportul de nutrienți și să mă îngrijesc activ de sănătatea intestinală și vaginală. Și am început să

văd rezultate: infecțiile urinare au devenit din ce în ce mai rare, până când au dispărut complet; fertilitatea mea s-a îmbunătățit, iar a doua sarcină, una naturală gemelară, a venit mult mai ușor decât prima; ciclul menstrual s-a reglat, iar simptomele de premenopauză au devenit mai ușor de gestionat. Aceste schimbări m-au făcut să realizez că avem mult mai mult control asupra sănătății noastre decât credem. Și, cel mai important, mi-am dorit să împărtășesc această cunoaștere cu alte femei care trec prin experiențe similare. Așa am ajuns să mă formez în medicina funcțională și nutriție integrativă și să creez programe personalizate, cum este Shiny 40, pentru femeile care vor să înțeleagă și să își echilibreze corpul în mod natural. Sănătatea feminină este un puzzle complex, dar cheia este să înțelegi că nicio problemă nu apare de una singură. Hormonii, microbiomul, digestia, somnul, stresul - toate sunt conectate, iar când înveți să lucrezi cu corpul tău, și nu împotriva lui, schimbările reale încep să apară.

”Medicina funcțională nu se limitează la tratarea simptomelor cu medicamente, ci analizează întregul stil de viață”

Reporter: La ce se referă medicina funcțională și ce o diferențiază de medicina clasică?

Claudia Buneci: Medicina funcțională se concentrează pe găsirea cauzelor profunde ale dezechilibrului din corp. Nu se limitează la tratarea simptomelor cu medicamente, ci analizează întregul stil de viață - alimentație,



Claudia Buneci:

”Medicina funcțională se concentrează pe găsirea cauzelor profunde ale dezechilibrului din corp. Nu se limitează la tratarea simptomelor cu medicamente, ci analizează întregul stil de viață - alimentație, somn, nivel de stres, expunerea la toxine, sănătatea intestinală și multe altele”.

somn, nivel de stres, expunerea la toxine, sănătatea intestinală și multe altele. Spre deosebire de medicina clasică, care este adesea reactivă, medicina funcțională este proactivă - identifică dezechilibrul înainte ca ele să se transforme în boli cronice și oferă soluții personalizate, bazate pe dovezi științifice.

Reporter: Vă orientați pe sănătatea femeii și derulați programul holistic Shiny 40. Ce presupune acest program și cui se adresează? Ce trebuie să știe o persoană interesată de programul dumneavoastră?

Claudia Buneci: Shiny 40 este un program holistic creat special pentru femeile aflate în premenopauză, care doresc să își echilibreze hormonii, să își recapete energia, să își îmbunătățească somnul, dispoziția, greutatea și viața sexuală. Se bazează pe nutriție,

mișcare adecvată, suplimente personalizate, practici somatice și strategii de gestionare a stresului. Este un program educațional și practic, în care echipa mea și cu mine oferim suport constant, astfel încât schimbările să fie ușor de implementat și de menținut.

Reporter: Putem să încetăm îmbătrânirea? Când ar trebui să devenim mai atente la acest proces și pe ce trebuie să ne concentrăm?

Claudia Buneci: Da, îmbătrânirea poate fi încetinită! Procesul începe mai devreme decât credem - încă din jurul vârstei de 35-40 de ani. Cheia este să ne concentrăm pe echilibrarea hormonilor, reducerea inflamației, susținerea sănătății intestinale și optimizarea somnului. Alimentația joacă un rol crucial - consumul de alimente antiinflamatorii, evitarea zahărului în exces, a glutenului și lactatelor procesa-

te, menținerea unui nivel echilibrat al glicemiei și aportul de grăsimi sănătoase ajută enorm.

Reporter: Este important ca o femeie trecută de 40 de ani să fie îndrumată de un specialist pentru sfaturi privind alimentația și stilul de viață?

Claudia Buneci: Absolut! După 40 de ani, corpul trece prin schimbări hormonale care afectează metabolismul, energia, starea de spirit și sănătatea pielii. Ce a funcționat înainte s-ar putea să nu mai funcționeze acum. Un specialist poate ajuta o femeie să înțeleagă aceste schimbări și să adopte strategii personalizate pentru a-și menține vitalitatea și echilibrul.

”Văd din ce în ce mai multe femei care își doresc să înțeleagă ce se întâmplă cu corpul lor după 40 de ani”

Reporter: Cum percepeți interesul femeilor de peste 40 de ani pentru schimbările care vin odată cu vârsta?

Claudia Buneci: Văd din ce în ce mai multe femei care își doresc să înțeleagă ce se întâmplă cu corpul lor și care nu vor să accepte oboseala, creșterea în greutate sau lipsa de libido ca fiind “normale”. Își doresc soluții concrete și sunt deschise să facă schimbări în stilul de viață pentru a se simți bine în pielea lor.

Reporter: Care sunt cele mai frecvente greșeli pe care le facem în alimentație și în tot ce ține de stilul de viață, care ne pot îmbătrâni mai devreme sau accelera?

Claudia Buneci: Consumul excesiv de zahăr și carbohidrați rafinați, care cresc inflamația și accelerează îmbătrânirea; consumul insuficient de proteine de calitate este una dintre cauzele principale pentru care femeile peste 40 de ani nu pierd în greutate și nu reușesc să acumuleze masă musculară; dietele restrictive, care slăbesc corpul în loc să-l hrănească; somnul insuficient - somnul este esențial pentru regenerarea celulară; stresul cronic, care afectează hormonii și accelerează degradarea țesuturilor; sedentarismul, care duce la pier-

derea masei musculare și încetinirea metabolismului.

Reporter: Cum trebuie să arate un meniu zilnic sănătos, respectiv o rutină care să ne țină în formă?

Claudia Buneci: Un meniu echilibrat include:

- Mic dejun: Smoothie proteic cu pudră proteică vegetală, fructe de pădure și semințe sau ouă cu avocado și legume.

- Prânz: Salată bogată în proteine (pui, pește, tofu), grăsimi sănatoase (ulei de măsline, avocado) și carbohidrați complecși (quinoa, orez brun).

- Gustare: Nuci, semințe, hummus cu legume crude.

- Cină: Pește cu legume la abur și puțină rădăcinăoasă sau un bol cu supă de oase și legume.

Rutina zilnică ar trebui să includă mișcare moderată (plimbări, yoga, antrenamente cu greutate), expunerea la soare, somn de calitate și tehnici de reducere a stresului.

Reporter: Cum reușim să schimbăm un obicei alimentar nociv și cât timp ne ia acest lucru? Cum învățăm să menținem disciplina după ce ne schimbăm obiceiurile alimentare și trecem la un regim sănătos?

Claudia Buneci: Schimbarea unui obicei nociv necesită conștientizare, pași mici și consecvență. Începem prin a înlocui alimentele nesănătoase cu alternative sănătoase și prin a ne crea o rutină. Disciplina se menține prin motivație personală, suport din partea comunității și stabilirea unor obiective realiste.

Reporter: Cum vedeți educația nutrițională în țara noastră și ce credeți că ar trebui îmbunătățit în acest sens?

Claudia Buneci: Educația nutrițională în România este încă deficitară, dar interesul crește. Ar trebui să avem mai mult acces la informații clare despre impactul nutriției asupra sănătății hormonale și metabolice, să educăm copiii de mici și să combatem miturile alimentare. Sper că prin munca mea să contribuim la creșterea gradului de conștientizare și să ofer femeilor instrumentele de care au nevoie pentru a-și îmbunătăți sănătatea.

Reporter: Vă mulțumesc! ■

HOMEOPATIE

”Percepția românilor este în schimbare - tot mai mulți caută alternative naturale la tratamentele convenționale”

(Interviu cu dr. Olivia Breaban Lugojan Ghenciu, specialist în Neuroendocrinologie integrativă, Homeopatie și Herbologie)

Homeopatia și alopatia nu sunt în contradicție, ci se pot completa reciproc, ne-a declarat dr. Olivia Breaban Lugojan Ghenciu, specialist în Neuroendocrinologie integrativă, Homeopatie și Herbologie, subliniind că, în vreme ce medicina convențională excelează în urgențe și tratamente chirurgicale, homeopatia este extrem de eficientă în reglarea dezechilibrilor funcționale și în prevenție.

Reporter: Ce v-a determinat să alegeți neuroendocrinologia și homeopatia, și ce conexiune există între cele două specialități?

Olivia Breaban Lugojan Ghenciu: Neuroendocrinologia și homeopatia au în comun viziunea holistică asupra organismului uman. Sistemul neuroendocrin influențează profund sănătatea fizică și emoțională, iar homeopatia, prin principiul său de reglare fină a echilibrului intern, reprezintă o metodă complementară ideală pentru corectarea disfuncțiilor acestui sistem. În timpul rezidențiatului, am fost atrasă de un magnet de complexitatea conexiunilor dintre sistemul nervos și sistemul endocrin. Parcă fiecare caz medical reprezintă un puzzle captivant, iar neuroendocrinologia mi-a oferit instrumentele pentru a înțelege modul în care gândurile și emoțiile noastre pot influența biochimia corpului și, în consecință, sănătatea noastră. Am descoperit că neuroendocrinologia nu este doar o știință, ci o poveste semnificativă a modului în care mințile și corpurile noastre comunică într-un dans subtil. Impactul emoțiilor și gândurilor asupra biochimiei corpului este un teren fascinant, iar învățarea continuă și rezolvarea unor cazuri complicate mă inspiră în fiecare zi.

Această călătorie în neuroendocrinologie nu este doar o specialitate medicală pentru mine, ci o pasiune în care mă dedic în fiecare zi înțelegării și aruncării în lumină a conexiunilor profunde dintre minte și corp. În fiecare caz văd o oportunitate de a aduce mai multă claritate acestei conexiuni subtile și de a oferi îngrijire personalizată, luând în considerare nu numai aspectele fizice, ci și aspectele emoționale și mentale ale pacienților mei. Înțelegând că fiecare pacient este o poveste unică, mă dedic continuu acestor eforturi de a contribui la sănătatea și bunăstarea fiecărui individ.

Misiunea mea în medicină și homeopatie include nu numai vindecarea fizică, ci și crearea unui spațiu sigur pentru părinți și copii, unde intuiția este respectată, iar iubirea este ghidul principal. În această călătorie am găsit echilibrul între experiența maternității și cunoștințele homeopate, oferind astfel sprijin și îngrijire cu inimă caldă și deschisă.

Reporter: Cum vedeți legătura dintre homeopatie și alopatie? Ce ar trebui să știe o persoană sceptică în privința tratamentelor homeopate?

Olivia Breaban Lugojan Ghenciu: Homeopatia și alopatia nu sunt în contradicție, ci se pot completa reciproc. Medicina convențională excelează în urgențe și tratamente chirurgicale, însă homeopatia este extrem de eficientă în reglarea dezechilibrilor funcționale și în prevenție. Celor sceptici le recomand să studieze cazurile clinice și studiile care demonstrează efectele benefice ale homeopatiei, dar și să încerce personal un tratament homeopat sub îndrumarea unui specialist. Medicina homeopatică și medicina alopată (sau convențională) sunt în esență opuse, dar asta nu înseamnă că nu pot lucra împreună. Homeopatiile utilizează abordarea asemănătoare tratamentelor, iar medicii utilizează tratamentele care produc un efect diferit de boală. O abordare relativ nouă a fost utilizarea unei combinații de terapii convenționale împreună cu practici alternative pentru a ajuta la controlul simptomelor. Aceasta este cunoscută sub numele de medicină integrativă.

Deși mulți oameni aleg să integreze tratamente homeopate în abordarea lor

medicală generală, folosind tratamente homeopate ca adjuvant sau alternativă la medicamentele convenționale, înaintea însă de a utiliza remedii homeopate fără prescripție medicală pentru a trata orice afecțiune, este esențial să consultați un medic homeopat.

”Potrivit OMS, homeopatia este a doua cea mai frecvent utilizată formă de îngrijire a sănătății în lume, după herbologie”

Reporter: Care sunt criticile cel mai des întâlnite la adresa homeopatiei?

Olivia Breaban Lugojan Ghenciu: De-a lungul anilor, homeopatia a devenit foarte populară deoarece tot mai mulți părinți caută alternative naturale la medicina convențională pentru copii. Astfel, potrivit Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), homeopatia este a doua cea mai frecvent utilizată formă de îngrijire a sănătății în lume, după herbologie (medicina bazată pe plante). Cele mai frecvente critici se referă la diluțiile extreme și la faptul că nu există o explicație clară a mecanismului de acțiune conform paradigmei biochimice clasice. De asemenea, unii susțin că efectele sunt doar placebo. Totuși, există studii și observații clinice care arată eficacitatea homeopatiei dincolo de efectul placebo, inclusiv la copii, unde autosugestia nu joacă un rol.

Reporter: Din ce sunt realizate produsele homeopate și cum acționează acestea?

Olivia Breaban Lugojan Ghenciu: Tratamentele homeopate au la bază produse din natură: plante, produse de origine animală sau minerală. Preparatul homeopat pot fi tablete, pastile, lichide, picături sau unguente și geluri. În preparatele homeopate, ingredientul activ este extrem de diluat încât produsul final conține puțin sau deloc din acel ingredient activ. Pe eticheta produselor homeopate, ingredientele active nu sunt enumerate în miligrame, ele sunt listate ca număr și literă, cum ar fi: 24X, 60X sau 400X. Acestea indică raporturile dintre ingredientele active și alte ingrediente.

Unul dintre principiile fundamentale ale homeopatiei este doza minimă. Acest principiu susține că ar trebui utilizată cea mai mică cantitate posibilă de medicament pentru a induce răspunsurile de auto-vindecare ale organismului. Nu medicamentul în sine vindecă boala, ci mai degrabă reacția mecanismelor de vindecare ale organismului la medicament. Scopul homeopatiei nu este doar tratarea bolii, ci a întregii persoane.

În momentul de față avem disponibile peste 9.000 de remedii homeopate, dar cel mai important este ca pacientul totuși niște remedii homeopate care au în comun destul de multe lucruri, dar la care particularitățile fiecăruia fac o diferență majoră: Pulsatilla, Natrium Muriaticum, Nux vomica și multe altele. Remediul este important pentru fiecare persoană în parte, așadar nu există rețete magice sau universale valabile. Pentru noi, ca medici, conștientăm că este omul din față, ce suferință are, ce simte, cum reacționează la mediul în care îl trăiește etc. Homeopatia face minuni în sarcină, naștere și în perioada post-natală, mai ales pentru că acționează din nou pe toate cele trei



Olivia Breaban Lugojan Ghenciu:

”De-a lungul anilor, homeopatia a devenit foarte populară deoarece tot mai mulți părinți caută alternative naturale la medicina convențională pentru copii”.

planuri, dar și pentru că nu are efecte adverse și când spun asta, nu înseamnă că ne putem auto-prescrie remedii homeopate. Ele au o acțiune moleculară foarte adâncă, și cu siguranță nu ne dorim să disturbăm anumite dinamici cu remedii greșite.

”România a cunoscut o creștere a interesului pentru homeopatie, însă nu la același nivel cu alte țări europene”

Reporter: Cum a evoluat piața internațională de profil în ultimii ani și unde suntem noi raportat la aceasta?

Olivia Breaban Lugojan Ghenciu: Introdusă la sfârșitul secolului al XVIII-lea de medicul german Samuel Hahnemann, homeopatia se bazează pe principii vechi înrădăcinate în practicile tradiționale de vindecare și credințele străvechi despre modul în care corpul și natura interacționează. La nivel internațional, homeopatia este recunoscută și utilizată pe scară largă în țări precum Statele Unite ale Americii, Germania, Franța, India sau Elveția. România a cunoscut o creștere a interesului pentru homeopatie, însă nu la același nivel cu alte țări europene, din cauza lipsei de informare și a unei reticențe din partea unor segmente ale sistemului medical.

Reporter: Care este percepția, respectiv deschiderea românilor față de tratamentele homeopate și care sunt cele mai căutate?

Olivia Breaban Lugojan Ghenciu: Homeopatia, ramură a medicinei alternative bazată pe principiul ”similia similibus curantur”, a devenit din ce în ce mai populară în ultimii ani pentru tratamentul problemelor de sănătate feminină, inclusiv în procesul de concepție. Această abordare holistică susține echilibrul fizic și psihic al femeilor, ajutându-le să-și mențină sănătatea optimă și să pregătească corpul pentru sarcină. Percepția românilor este în schimbare, tot mai mulți oameni cautând alternative naturale la tratamentele convenționale. Cele mai solicitate remedii homeopate sunt cele dintre afecțiuni cronice (alergii, tulburări digestive, probleme hormonale) și pentru imunitate.

Reporter: Pe ce se bazează diagnosticul stabilit de un specialist homeopat?

Olivia Breaban Lugojan Ghenciu: Homeopatia are un rol major în menținerea unei sănătăți optime, iar unul dintre cele mai mari avantaje este abordarea personalizată. Nu există ”probleme comune”, există provocări

specifice. Fiecare pacient este evaluat în detaliu, iar tratamentele sunt prescrise în funcție de starea de sănătate fizică, emoțională și mentală. Această metodă unică asigură că fiecare tratament răspunde nevoilor individuale, ajutând la obținerea unui echilibru holistic. Tratamentele homeopate nu vizează doar simptomele fizice, ci și aspectele emoționale și psihice, oferind o vindecare holistică. Homeopatia tratează întregul. Asta înseamnă că un remediu dat corect, poate ajuta pe toate planurile: fizic, mental și emoțional. Așadar, diagnosticul homeopat nu se limitează la simptomele fizice, ci analizează întregul context al pacientului: istoricul medical, tipologia emoțională, reacțiile individuale la factorii de mediu și stres. Se urmărește identificarea remediului care corespunde cel mai bine caracteristicilor pacientului.

”Aspectul emoțional este esențial în sănătatea generală”

Reporter: Am observat că medicul homeopat este mult mai atent la comportamentul emoțional al pacientului. Cât de important este acest aspect în apariția bolilor?

Olivia Breaban Lugojan Ghenciu: Aspectul emoțional este esențial în sănătatea generală. Emoțiile negative prelungite (stres, anxietate, traume) pot duce la dezechilibre neuroendocrine și la apariția bolilor cronice. Homeopatia lucrează inclusiv pe această componentă, ajutând la echilibrarea emoțională.

Cea mai mare provocare, cred că este răbdarea pacientului. De multe ori pacienții ajung la noi, în stadii avansate, după ce alte tehnici au eșuat, iar răbdarea lor nu prea mai există. Aici aș dori să punctez niște aspecte importante și anume că este esențial ca pacientul să creadă în propriul proces de vindecare, nu trebuie să creadă în homeopatie, ea își va face efectul cu sau fără credința pacientului, de aici și foarte mulți sceptici care au devenit încredințați. Homeopatia își va face efectul la unii pacienți instant, la alții în timp. De ce? Aici sunt foarte mulți factori, dar principalul ar fi din următoarele dinamici: nivel de sănătate & prescripție corectă. Eu personal iubesc provocările, iar viața mi-a arătat de ne-numerate ori că din cele mai dificile și imposibile cazuri au rezultat cele mai mari și spectaculoase provocări. Nu există incurabil, există deciziile sau nu deciziile care mă vindec. Noi, medicii, suntem simpli oameni la bază, nu suntem Creatorii acestei Lumi, așa că a da un

ultimatum legat de cât mai are cineva de trăit sau cât de curabil sau incurabil este un om sau o boală, este o informație relativă, chiar dacă este bazată câteodată pe studii științifice sau clinice. Nu există studii științifice cu 100% cazuri care să se încadreze în acel studiu. Tu poți fi acel 1%, 10%, 30% și asta este deja o șansă imensă la viață. Homeopatia este Pro Viață, nu Pro Dependență.

Reporter: Cum ajută homeopatia un pacient cu o stare psiho-emoțională alterată?

Olivia Breaban Lugojan Ghenciu: Viața noastră este un cumul de experiențe bune sau rele, și indiferent de stilul de viață pe care îl avem și suplimentele pe care le luăm, dacă în interior suntem încărcăți negativ, răzvâriți, pesimiști, corpul resimte asta 100% și așa apar bolile. Homeopatia lucrează doar pe cauză, iar pacienții trebuie să înțeleagă că bolile se transmit genetic și tot ceea ce ni se întâmplă are legătură cu arborele genealogic. Trebuie să ne ascultăm corpul, emoțiile, inima și în funcție de asta să luăm decizii corecte și asumate.

Boala este o expresie a stării interne. Dacă noi nu vrem să ne facem bine, dacă noi nu vrem să ne vindicăm, remediul nu este că nu va funcționa, dar nu se va duce în profunzime pentru că noi nu îi permitem, decizia noastră este de a-l bloca, iar asta este valabil întotdeauna. Remediile își fac efectul doar când noi credem în ele. Toți suntem diferiți și un remediu care funcționează la cineva este posibil ca la altcineva să nu funcționeze din foarte multe motive. În cazul bolilor acute, dacă pacientul este pe remediu corect, primul pas este repetarea ultimului remediu administrat. Dacă simptomele sunt comune, asta nu înseamnă că toate simptomele sunt comune, fiecare este unic, totul este diferit.

În homeopatie vorbim de momentul potrivit, patologia potrivită, simptomatologie etc. Boala și procesul de vindecare este influențat din interior către exterior. În homeopatie este foarte important medicul care tratează, terapeutul să știe exact nivelul de sănătate, trecutul patologic și să știe exact unde vrea să acționeze, pentru că cu cât va acționa mai în interior, cu atât se va ridica nivelul de sănătate. Iar misiunea mea ca medic și homeopat include nu numai vindecarea fizică, ci și crearea unui spațiu sigur pentru părinți și copii, unde intuiția este respectată, iar iubirea este ghidul principal. Homeopatia ajută prin reglarea reacțiilor la stres, reducerea anxietății și îmbunătățirea echilibrului emoțional. Există remedii specifice pentru stări de tristețe, panică, furie sau oboseală psihică, care acționează în mod subtil, dar eficient.

”Beneficiile homeopatiei includ lipsa efectelor secundare, stimularea mecanismelor naturale de vindecare și tratarea cauzelor profunde ale bolii”

Reporter: Per ansamblu, care sunt beneficiile unui tratament homeopat? Care sunt bolile ce pot fi tratate cel mai eficient prin astfel de remedii?

Olivia Breaban Lugojan Ghenciu: Homeopatia este adesea folosită pentru a aborda o gamă largă de afecțiuni de sănătate, atât acute, cât și cronice. Unele afecțiuni comune care pot fi tratate prin tratament homeopat includ: boli respiratorii (astmul și alergiile); afecțiuni dermatologice (eczema și acneea); probleme digestive (sindromul de colon iritabil și gastrita); tulburări hormonale (sindromul premenstrual și menopauza); afecțiuni psihologice (anxietatea și depresia); afecțiuni dermatologice și tulburări emoționale. Beneficiile homeopatiei includ lipsa efectelor secundare, stimularea mecanismelor naturale de vindecare și tra-

tarea cauzelor profunde ale bolii.

Homeopatia pentru copii implică utilizarea de remedii care sunt special adaptate nevoilor individuale ale copilului. Homeopatia poate trata multe probleme comune pediatrice acute și cronice, inclusiv astm, alergii, colici, eczeme, tulburări de comportament, otite etc. Remediile homeopate sunt individualizate și necesită o înțelegere detaliată a stării generale de sănătate și a istoricului medical al copilului. De aceea este extrem de important ca cei mici să fie tratați alături de ambii părinți, dacă se poate, dacă nu, în mod obligatoriu alături de mamă. Tratamentul implică o evaluare extinsă care ia în considerare atât lucruri despre copil, cât și despre mamă, inclusiv problemele de sănătate fizică, istoricul familial, tiparele de somn, preferințele alimentare, temperamentul și modelele comportamentale. În momentul în care tratăm bolile acute ale copiilor corect, observăm că implicit partea psihico-emoțională progresează și se vede o evoluție fantastică în dezvoltarea copilului. Medicamentele homeopate sunt extrem de sigure pentru copii, deoarece sunt foarte diluate. Însă, indiferent de cât de blânde și sigure sunt medicamentele homeopate, este important să consultați întotdeauna un medic homeopat înainte de a administra orice remediu copilului dumneavoastră.

Reporter: Care este cel mai solid argument legat de faptul că homeopatia funcționează?

Olivia Breaban Lugojan Ghenciu: În Homeopatie, cel mai important instrument este omul din fața ta și observația ta. Pentru mine este important omul, nu boala, și acesta este încă un lucru comun între Neuroendocrinologie și Homeopatie, deoarece, chiar dacă în medicină noi știm exact ce organe avem, cum arată, cum funcționează, prea puțin în majoritatea specialităților medicale se face legătură de la nivel biologic, biochimic și molecular, care este procesul prin care un om care este furios poate dezvolta migrenă, sau un om care este îndurerat de pierderea cuiva poate dezvolta o boală acută sau cronică. Și în homeopatie au existat progrese majore, programe de diagnoză, de identificare a simptomelor, care au venit odată cu dezvoltarea tehnologică a tuturor ariilor medicale, dar deși ele ajută foarte mult, pentru mine tot pura mea observație și experiența de până acum, dar și intuiția, m-au ajutat să pot face parte din procese mari de vindecare ale pacienților mei.

Critici există în orice domeniu medical sau nu, mai ales la adresa tehnicilor medicale care nu sunt înțelegătoare clar cum funcționează la nivel molecular și celular, pentru că fiecare dintre noi, oameni de știință sau medici practicieni, avem păreri și unghiuri de vedere diferite.

Homeopatia a fost acuzată pe nedrept foarte mulți ani, de ce? Pentru că nu s-a încadrat în testele propuse pe atunci de cei din cercetare, lucru care în prezent nu că nu mai este valabil, pentru că medicina a evoluat, ci pentru că au fost găsite mijloace medicale și de cercetare prin care Homeopatia a demonstrat că funcționează, și chiar în profunzime. Homeopatia este foarte greu de definit cu adevărat, pentru că are un sistem complex de acțiune, de aici și confuziile care s-au produs de-a lungul anilor. Anul trecut, Organizația Mondială a Sănătății, după ce a studiat dovezile științifice la adresa Homeopatiei, a declarat-o ”sursă integră de medicină”, acceptând și validând eficacitatea ei. Unul din cele mai recente studii realizate pe un remediu homeopat arată adâncimea la care aceasta funcționează, uimind inclusiv lumea medicală.

Reporter: Vă mulțumesc! ■

STOMATOLOGIE

”Digitalizarea transformă complet stomatologia modernă - e prietenul nostru cel mai bun, dar e un prieten scump”

(Interviu cu Bogdan Ciucu, cofondator Dental Elite)

● România este o piață în plină expansiune în domeniul stomatologiei, estimată să depășească două miliarde de euro în următorii șase ani

Dental Elite - un business de familie creat în Brașov, în 2018, printr-o investiție inițială de peste 750.000 de euro, a continuat investițiile în dezvoltare, ajungând astăzi la cinci clinici în Brașov și București, ne-a declarat Bogdan Ciucu, cofondator al Dental Elite, menționând că investițiile totale au ajuns, astăzi, la peste trei milioane de euro, bani direcționați către digitalizare, achiziția de echipamente medicale, trainingul constant al echipei și amenajarea unor spații medicale primitoare.

Reporter: Care este povestea Dental Elite? Cum ați decis să investiți în domeniul medicinei dentare?

Bogdan Ciucu: Dental Elite este un business de familie, născut din pasiunea pentru excelență în medicina dentară și din dorința de a democratiza accesul la servicii stomatologice premium în România. Fratele și partenerul meu, Alexandru, este medic stomatolog specialist în implantologie, la fel ca tatăl nostru, care, deși nu mai profesează activ, rămâne implicat în deciziile medicale și în procesul de recrutare. Eu am venit cu experiența de business și am văzut o oportunitate reală de a construi o rețea de clinici premium într-o piață extrem de fragmentată, cu mulți medici talentați. Totuși, accesul la tehnologie performantă și management profesionist este încă redus, iar prețurile serviciilor medicale de calitate este exagerat și, prin urmare, inaccesibil pentru mulți. Scopul nostru a fost să găsim un echilibru - să creăm o rețea de clinici care combină expertiza medicală cu tehnologia de ultimă generație, dar într-un model sustenabil, bazat pe sinergia operațională și costuri optimizate. Unul

estimată să depășească două miliarde de euro în următorii șase ani. Consolidarea acestei piețe este o oportunitate atât pentru medici, care beneficiază de suport managerial și acces la tehnologie, cât și pentru pacienți, care pot avea parte de tratamente corecte și calitative, la prețuri mai accesibile. De aceea vorbim despre o democratizare a serviciilor stomatologice de calitate.

”Investițiile noastre au depășit trei milioane de euro”

Reporter: La cât s-a ridicat investiția în prima clinică și ce a presupus aceasta? Ce investiții ați mai făcut de la inaugurare, câte clinici aveți în prezent și ce mai aveți în vedere? Intenționați să vă extindeți?

Bogdan Ciucu: Prima noastră clinică a fost inaugurată în Brașov, în iulie 2018, iar investiția inițială s-a ridicat la puțin peste 750.000 de euro. Aceasta a inclus nu doar amenajarea spațiului de 800 de metri pătrați și echipamentele medicale, ci și implementarea unor sisteme digitale moderne, care ne-au permis să opti-



Bogdan Ciucu:

”Una dintre marile provocări ale pieței stomatologice din România este că, deși există un număr semnificativ de specialiști, accesul pacienților la servicii regulate de prevenție și tratament rămâne limitat”.

an, însă țin să precizez că ne concentrăm pe menținerea calității actului medical care ne-a consacrat și pe dezvoltarea sustenabilă a clinicilor Dental Elite, nu pe viteza de dezvoltare.

Reporter: Ce tratamente oferiți, ce tehnologii utilizați și ce a însemnat să aduceți tehnologia în clinici? Care sunt cele mai solicitate tratamente/intervenții în clinicile dumneavoastră?

Bogdan Ciucu: Dental Elite oferă o gamă completă de servicii stomatologice și de radiologie, cu focus pe implantologie și dantură fixă; dinți ficși, protetică și estetică dentară, ortodontie, parodontologie și tratamente endodontice realizate sub microscop. De asemenea, în fiecare clinică avem unul sau doi medici pedodonți.

O direcție importantă pentru noi este utilizarea tehnologiei digitale, care ne permite să asigurăm precizie maximă în diagnostice și tratamente, reducând timpul de intervenție și crescând rata de succes a procedurilor. Folosim radiologie digitală, tomografie computerizată, scannere intraorale și tehnologii de planificare digitală a tratamentelor de tipul Smile Design, astfel încât pacienții să beneficieze de soluții moderne și personalizate, rapide și minim invazive. De asemenea, tratamentele de implantologie și reabilitările dentare complete (precum Fast & Fixed) sunt printre cele mai solicitate servicii în clinicile noastre, deoarece le oferă pacienților rezultate rapide și durabile.

Reporter: Aveți și pacienți din afara țării? Dacă da, care este proporția acestora? Mai sunt serviciile de profil din țara noastră mai ieftine decât cele din exterior?

Bogdan Ciucu: Da, tratăm mulți pacienți din diaspora, iar numărul celor care vin special din străinătate pentru tratamente complexe este în continuă creștere. Chiar dacă prețu-

ane de euro, ceea ce reflectă o creștere de circa 30% față de 2023. Pentru 2025, estimăm o cifră de afaceri de peste 6 milioane de euro, valoare ce ar putea crește odată cu noile deschideri.

”Vedem o creștere constantă a cererii pentru servicii stomatologice complexe”

Reporter: Cum este piața medicinei dentare din România? Ce oportunități și ce provocări sunt în țara noastră, în domeniu?

Bogdan Ciucu: România este pe locul trei în UE la numărul de medici stomatologi practicanți, conform Eurostat, dar, paradoxal, ne aflăm pe ultimele locuri când vine vorba despre frecvența vizitelor la stomatolog. Acest contrast evidențiază una dintre marile provocări ale pieței stomatologice din România: deși există un număr semnificativ de specialiști, accesul pacienților la servicii regulate de prevenție și tratament rămâne limitat.

Motivele sunt diverse - de la teama de dentist și educația insuficientă privind prevenția, până la fragmentarea pieței, care generează diferențe semnificative în standardele de calitate și accesibilitate. În plus, percepția că tratamentele stomatologice sunt inaccesibile din punct de vedere financiar îi descurajează pe mulți români să meargă la control.

Pe de altă parte, această situație creează și o oportunitate majoră. Creșterea numărului de clinici integrate, dotate cu tehnologie de ultimă generație și cu o abordare axată pe prevenție și educație medicală, poate

contribui la schimbarea acestui trend. Noi vedem deja o creștere constantă a cererii pentru servicii stomatologice complexe, ceea ce indică o schimbare de mentalitate și o conștientizare tot mai mare a importanței sănătății orale.

Reporter: Care sunt tendințele pe piața pe care activați?

Bogdan Ciucu: În următorii ani, ne așteptăm să vedem o consolidare a pieței, cu tot mai multe clinici care vor adopta modele integrate și tehnologii avansate. De asemenea, digitalizarea va juca un rol esențial - de la diagnostic și planificare, până la realizarea efectivă a tratamentelor.

Piața abonamentelor de prevenție este, de asemenea, în plină dezvoltare, și foarte multe companii oferă acum și beneficii stomatologice în pachetul salarial.

Reporter: Care este rolul tehnologiei în tratamentele stomatologice și cum vedeți evoluția viitoare a acestora?

Bogdan Ciucu: Digitalizarea transformă complet stomatologia modernă. E prietenul nostru cel mai bun, dar e un prieten scump, care necesită investiții mari și constante. De aceea cred că nu poți rămâne mic dacă vrei să ții pasul cu tehnologia.

Precizia diagnosticelor, confortul pacienților și eficiența tratamentelor s-au îmbunătățit considerabil datorită progresului tehnologic. Pe viitor, ne așteptăm ca inteligența artificială și imprimarea 3D să devină din ce în ce mai relevante, făcând posibil un diagnostic mai rapid și eficient, reducând timpul de tratament și crescând rata de succes a procedurilor stomatologice.

Reporter: Vă mulțumesc! ■

”Dental Elite este un business de familie, născut din pasiunea pentru excelență în medicina dentară și din dorința de a democratiza accesul la servicii stomatologice premium în România. Fratele și partenerul meu, Alexandru, este medic stomatolog specialist în implantologie, la fel ca tatăl nostru, care, deși nu mai profesează activ, rămâne implicat în deciziile medicale și în procesul de recrutare”.



”În 2024, am înregistrat o cifră de afaceri de 4,7 milioane de euro, ceea ce reflectă o creștere de circa 30% față de 2023”.

dintre motivele pentru care serviciile stomatologice de calitate sunt considerate scumpe este faptul că medicii din cabinetele independente trebuie să gestioneze nu doar actul medical, ci și toate sarcinile administrative, de business și marketing, fără a avea, de multe ori, pregătirea necesară pentru a gestiona o clinică. Noi am eliminat această presiune, oferindu-le medicilor un mediu optim pentru a se concentra exclusiv pe ceea ce pot face cel mai bine - tratarea pacienților. Este un win-win atât pentru medici, cât și pentru pacienți, și asta ne motivează.

România este o piață în plină expansiune în domeniul stomatologiei,

mizăm experiența pacienților încă de la început și să oferim tratamente fără durere.

De atunci, am continuat să investim în dezvoltare, iar astăzi avem cinci clinici în patru locații din Brașov și București. Cumulat, investițiile noastre au depășit trei milioane de euro, sumă direcționată către digitalizare, achiziția de echipamente medicale ultraperformante, trainingul constant al echipei și amenajarea unor spații medicale plăcute și primitoare, în care pacientul să uite de frica de dentist.

Sigur, ne dorim să ne extindem în continuare și avem în vedere deschiderea a două clinici noi în următorul

