



# Chestionar de Evaluare prin Corespondență – Dr. ALBU

---

**General 2021-2022**

**„V-ați gândit vreodată că cele mai multe dintre afecțiunile de care suferiți sau veți suferi precum și răspunsul lor, nu întotdeauna satisfăcător, la tratamentul medical se datorează și unor degradări ale funcției și structurii diverselor organe și țesuturi care de-a lungul timpului nu și-au primit cantitățile corecte din nutrienții cu care au fost „proiectate” de natură să funcționeze?  
Meditați la acest lucru și ... acționați!”**

***Dr. Albu***

**LISTA 1 – ACTUALIZATĂ LA ZI – A PATOLOGILOR ȘI SITUAȚIILOR FIZIOLOGICE PENTRU CARE SUNT DISPONIBILE CONSILIERILE DE MEDICINA STILULUI DE VIAȚĂ - INTERVENȚIE DE LIFESTYLE / NUTRIȚIE / SUPLIMENTARE NUTRIȚIONALĂ.** Unele dintre aceste consilieri pot conține ca și CADOU o construcție a unui exemplu de meniu pentru o zi, efectuată de către echipa de dieteticieni a Centrului!

Data actualizării listei: 01.07. 2021

În cadrul **Fenotipurilor Disimune** din Nutriția Ortomoleculară: **Infecții virale cronice sau recidivante** (Hepatite cronice; Ciroze hepatice, Herpes recidivant, Zona zoster recidivant, HIV/ SIDA, infecție cu HPV, infecție cu Virusul mononucleozic, infecție cu Citomegalovirus, SARSCov2, etc.), **infecții respiratorii recidivante** (gripă, răceli, viroze, sinuzite recidivante), **alergii și atopii** (inclusiv astm bronșic alergic), **intoleranță la histamină**, **tiroidită autoimuna Hashimoto**, **boală inflamatorie intestinală** (Boala Crohn, Colita ulcerativă, Recto-colita ulcero-hemoragică), **artită și poliartrită reumatoidă**.

În cadrul **Fenotipurilor Dismetabolice** din Nutriția Ortomoleculară: **greutate scăzută, suprapondere, obezitate, BCA** (Boala Cronică Adipozitară), **sindrom metabolic, prediabet și diabet cu risc cardiovascular crescut, steatoză hepatică, boala ficatului gras non-alcoolic**.

În cadrul **Fenotipurilor Pro-depresive** din Nutriția Ortomoleculară: **depresie, anxietate, tulburări de dispoziție cu sau fără tulburări somatice/ vegetative, sindrom de oboseală cronică**.

În cadrul **Fenotipurilor Pro-degenerative** din Nutriția Oromoleculară: **profilaxia cancerului, leziuni pre-canceroase, cancer, limfoame, leucemii**. (etapa peri-operatorie și de imunonutriție, etapa tratamentului tumoricid standard – radio- și chimioterapie, etapa de urmărire post-terapeutică, etapa terapilor țintite sau imunoterapiilor, malnutriție neoplazică) – **însă pentru aceste ultime trei patologii notate cu roșu, am prefera să completați Chestionarul “Cancer 2021-2022”**.

Alte situații fiziologice sau patologice: **sarcină și alăptare, perioada preconcepțională, infertilitate feminină și de cuplu, anti-aging general** (intervenție de lifestyle pentru profilaxia și combaterea îmbătrânirii și a apariției bolilor cardiovasculare, imunitate și degenerative la persoanele sănătoase, aflate în intervalele de vârstă de 18-35/ 35-55/ 55-75/ peste 75 ani).

**LISTA 2 – ACTUALIZATĂ LA ZI – A PATOLOGILOR ȘI SITUAȚIILOR FIZIOLOGICE PENTRU CARE SUNT DISPONIBILE CONSILIERILE PENTRU SUPLIMENTARE NUTRIȚIONALĂ, TERAPII PENTRU CREȘTEREA IMUNITĂȚII, AGENȚI ANTIOXIDANȚI, MEGAVITAMINE.** ÎN CADRUL ACESTEI CONSILIER NU SE CONSTRUIEȘTE UN PLAN PERSONALIZAT DE INTERVENȚIE DE LIFESTYLE / NUTRIȚIE, ci doar se orientează pacientul către cele mai oportune elemente de suplimentare nutrițională / igienico-cosmetică necesare a fi asociate tratamentului medical pe care acesta îl face sub coordonarea medicului curant.

Data actualizării listei: 01.07. 2021

Toate de la punctul anterior, la care se adaugă: **hipercolesterolemia** (nivele plasmatic crescute ale colesterolului), **hipertrigliceridemia** (nivele plasmatic crescute ale trigliceridelor), **hiperuricemia** (nivele plasmatic crescute ale acidului uric), **guta, hipertensiune arterială, cardiopatia hipertensivă, riscul cardiovascular crescut, pancreatita cronică, psoriazisul** (dar și alte xeroze cutanate precum **dermatită seboreică, seboreea, mătreața, eczemele atopice, ihtiozele**) **acneea, osteoporoza, osteopenia, debilitate osoasă și predispoziția la fracturi, refacerea după fracturi; boala artrozică, artrozele, spondilozele, reumatismul degenerativ, scleroză multiplă, lupusul, spondilita anchilopoietică, alte afecțiuni autoimune, îmbătrânirea cerebrală prematură, maladia Alzheimer; mastoză/ mastopatie fibrochistică, ovarul polichistic, oligo-astenospermia și alte tulburări ale spermogramei** (cauză de infertilitate masculină), **adenomul de prostată și prostatitele, litiaza urinară/ renală, cistitele, infecțiile urinare recidivante, colonul iritabil, disbiozele intestinale**.

## CHESTIONAR DE EVALUARE PRIN CORESPONDENȚĂ Dr. ALBU

### Citiți cu atenție aceste informații!

1. CONSULTAȚIA PRIN CORESPONDENȚĂ este o metodă de a permite accesul la o parte dintre serviciile **Centrului de Dietetică, Nutriție Oncologică și Medicină Complementară – „Dr. Albu”** a acelor persoanelor care - din diverse motive (lipsă de timp, distanță, condiții meteo, imobilizare, condiții financiare) - nu se pot deplasa la Centrul nostru în vederea unei consultații clasice.
  
2. Relația dintre Dvs. și mine, va decurge în două etape principale:
  - I. Completarea de către Dvs. a acestui „CHESTIONAR DE EVALUARE PRIN CORESPONDENȚĂ” și trimiterea lui, către mine, fie prin Curier Rapid fie prin e-mail, pentru a fi analizat în vederea stabilirii planului terapeutic.
  - II. Primirea de către Dvs. a „Consilierii pentru Intervenție de Lifestyle și Echilibrare Micronutrițională” corespunzătoare, care cuprinde:
    - indicațiile personalizate cazului Dvs. cu privire la: modificarea stilului de viață, alimentație (alimente obligatorii/ care trebuie crescute/ de completare /interzise – acolo unde este cazul), indicații de suplimentare nutrițională și igieno-cosmetică (unde este cazul).
    - e-mail cu Serviciul F.N.C “Functional Nutrition Concierge” pentru complexe de micronutrienți și/sau alimentele funcționale/ fortificate care vă sunt indicate în echilibrarea dietei și în suplimentarea nutrițională a afecțiunii Dvs. Mai mult, unele dintre consilieri pot conține și un cadou al nostru către Dvs. și anume un exemplu de meniu pentru o zi, construit pentru Dvs. de către dieteicienii Centrului, la indicația mea. Însă nu toate consilierele mele conțin un astfel de bonus, fiind nepotrivit în unele cazuri.
    - o etapă opțională și la alegerea Dvs., este reprezentată de răspunsul meu punctual la un e-mail al Dvs. în care îmi enumerați întrebările și neclaritățile ce privesc materialul primit de la mine.
  
3. Care sunt pentru Dvs. costurile acestui tip de CONSULTAȚIEI PRIN CORESPONDENȚĂ?

Detalii despre onorariul pentru consultație găsiți în ultima pagină, însă trebuie să știți că:

  - În condițiile primirii documentelor de la noi doar prin e-mail, aveți de achitat doar respectiva suma.
  - **Dacă solicitați însă să le primiți și în format fizic, prin Curier Rapid, vi se vor adăuga și cheltuielile ocazionale de această expediție.**
  
4. Cum procedați? Respectați următorii pași:
  - A. Completați cu sârguință acest „CHESTIONARUL DE EVALUARE PRIN CORESPONDENȚĂ”!
  - B. Faceți copii după documente medicale pe care le aveți referitoare la afecțiunea/ situația fiziologică pentru care doriți consilierea (analize, bilete de externare din spital, alte investigații). Este de preferat ca printre aceste documente să se regăsească și cele mai recente.
  - C. Trimiteți documentele la mine fie în format electronic prin e-mail, fie introduceți-le într-un plic și trimiteți-le printr-un serviciu de curierat rapid. Astfel, trebuie să trimiteți „CHESTIONARUL DE EVALUARE PRIN CORESPONDENȚĂ”, copiile după documentele medicale și documentul de plată care atestă transferul bancar pentru onorariu.
    - Dacă ați ales varianta de e-mail, trimiteți la adresa: [dr.albu@naturomedica.ro](mailto:dr.albu@naturomedica.ro)
    - Dacă este plic, trimiteți-l prin CURIER RAPID la adresa: **A&A NATUROMEDICA BIO-DIETETIC GROUP srl, Str. Jiului, Nr. 67, Sector 1, București. Tel. 0721.328.509**
  
5. În maximum 7 zile lucrătoare veți primi prin e-mail (10 zile lucrătoare în cazul Curierului rapid - dacă specificați expres acest mijloc) întreaga consiliere.

Consimțământ informat al Dnă/ Dl. \_\_\_\_\_  
Nr. din registrul de consultație \_\_\_\_\_ Cod lucrare \_\_\_\_\_

Înainte de a începe programul terapeutic propus de Centrul nostru trebuie să luați la cunoștință și să înțelegeți următoarele aspecte ale colaborării:

### Extrem de important!

A. În situația în care (fapt descurajat de noi), hotărâți să întrerupeți pe termen limitat sau nelimitat tratamentul convențional efectuat prin instituțiile medicale acreditate de normele în vigoare și să rămâneți doar sub influența dieteticii, nutriției, terapiilor complementare practicate în Centrul nostru sau a tratamentelor alternative sau naturiste, sunteți singurul răspunzător pentru această decizie și pentru ce ar putea decurge din ea.

B. **OPTEZ SA PRIMESC ORIGINALUL ACESTEI LUCRĂRI DESPRE INTERVENȚIA DE LIFESTYLE NECESARĂ CAZULUI MEU ÎN URMATORUL FORMAT:**

**rezumat**

(conține circa un sfert din numărul de pagini al lucrării întregi)

**Ce trebuie să fac și cum anume?!**

**in extenso**

**Bazele științifice actuale,  
De ce trebuie să o fac?!**

**Ce trebuie să fac și cum anume?!**

**Bibliografie științifică.**

1. TERAPIILE utilizate în Centrul nostru **nu înlocuiesc procedurile medicale de diagnostic și tratament** și fac parte din categoria „altor activități legate de sănătatea umană în afara celor medicale”. Aceste TERAPII utilizate de noi nu implică diagnostic și prognostic medical, prescriere de medicamente sau de tratamente pentru diversele afecțiuni.
2. Deși legiferate și în ROMÂNIA prin Legea 118/ 2007 și Legea 256/ 2015, metodele terapeutice dietetice, nutriționale, de medicină complementară și de schimbare a stilului de viață nu sunt întotdeauna acceptate de unii medici care, fie le confundă cu practici naturiste, fie nu sunt familiarizați cu regimurile igienico-dietetice sau nu mai sunt receptivi la noile descoperiri din domeniu medical care indică faptul că alimentația și stilul de viață au mare rol în menținerea sănătății și că ele pot participa activ într-un set-up de acțiuni convergente destinate combaterii anumitor deficiențe și afecțiuni. Chiar și în aceste condiții Centrul nostru **nu exclude în niciun fel colaborarea cu medicul Dvs. curant**. Ba dimpotrivă, chiar o încurajăm deoarece Dietetica, Nutriția, Schimbarea Stilului de Viață și Suplimentarea Nutrițională reprezintă o valoroasă complementare (și nu o alternativă) a terapiei medicale convenționale, reprezentând tocmai acel REGIM IGIENO-DIETETIC PERSONALIZAT CAZULUI DVS. pe care - cel puțin teoretic - toți medicii, indiferent de specialitate, ar trebui să-l încurajeze.  
**Vă rugăm să discutați cu medicului Dvs. curant planul terapeutic propus de noi! Ba chiar, în anumite limite, îi putem pune la dispoziție unele elemente ce-l pot ajuta mult în deciziile terapeutice pe care va trebui să le mai ia în cazul Dumneavoastră!**
3. Trebuie să cunoașteți faptul că toate documentele puse la dispoziția Dvs. cu ocazia acestei consultații cât și cele care ar putea urma în legătură cu ea, sunt concepțiile noastre originale în integralitatea lor și v-au fost personalizate pe parcursul consultației. **Toate drepturile asupra conținutului lor ne sunt rezervate! Este interzisă publicarea sau reproducerea integrală sau parțială, sub oricare formă (electronică, mecanică, fotocopiare, etc.), precum și transmiterea oricăror părți din acestea fără acordul nostru!**

Am luat la cunoștință și sunt de acord! \*

Data \_\_\_\_\_

Semnatura \_\_\_\_\_

(pentru persoanele minore semnează părinții sau îngrijitorul legal)

**A. Bifați în tabelul de mai jos, chiar dacă se repetă, afecțiunile/ simptomele/ sindroamele DE CARE AȚI SUFERIT VREODATĂ!** (sunt o categorie de afecțiuni care se corelează și cu anumite dezechilibre micronutriționale):

Alergii de orice fel	Hiperaciditate / Reflux / Gastrite / Ulcere	Hiperaciditate / Reflux / Gastrite / Ulcere
Tendința părului de a se îngroșa	Colon Iritabil	Colon Iritabil sau Diaree la emoții
Tendința de a face mătrează	Constipație / Diaree / Alternanța lor	Consulturi la psiholog
Acnee	Hemoroizi / Varice	Boli neuro-psihiatrice de orice fel
Psoriazis	Hepatită cronică	Carii dentare importante până la 30 ani
Cicatrizare întârziată / inestetică a rănilor	Steatoză hepatică	Căderea părului, calviție
Herpes (al buzelor, feței sau genital)	Colecistită cronică	Tulburări ale somnului sau chiar insomnii
Zona Zoster	Litiază/ Microlitiază urinară	Oboseală sau letargie în timpul zilei
Afte bucale	Reumatism/ Artroze / Artrite	Tendința de a plânge ușor
Vegetații veneriene	Glicemie crescută	Dorința de a nu ieși în public
Infecție cu HPV sau rană pe colul uterin	Colesterol crescut	Iritabilitate sau irascibilitate
Etape de cădere mai importantă a părului	Trigliceride crescute	Calciu seric sau ionic scăzut
Pithiriazis vesicolor	Acid uric crescut sau Gută	Spasmofilie, tetanie, "Lipsă de calciu"
Miros neplăcut al transpirației picioarelor	Hipertensiune arterială	Evitarea expunerii la soare
Ciuperca unghiilor sau picioarelor	Cardiopatie ischemică	Am vizitat foarte mulți doctori
Carii dentare importante până la 30 ani	Accident vascular cerebral	Credința că aveți afecțiuni nedescoperite
Infecții respiratorii (măcar 2 pe an)	Diabet zaharat	Reumatism/ Artroze
Infecții urinare, cistite, uretrite, etc.	Toleranță alterată la glucoză	Osteopenie sau Osteoporoză
Faringite sau amigdalite repetate	Sindrom metabolic	Debilitate osoasă cu tendință la fracturi
Anexite, vaginite, prostatite, etc.	Obezitate sau Supraponderalitate	Refacere greoaie după fracturi
Hepatite virale (acute sau cronice)	Sedentarism	Debilitate articulară, entorse sau luxații

**B. Descrieți principalele simptome care VĂ DERANJEAZĂ ÎN MOMENTUL DE FAȚĂ !**

- \_\_\_\_\_.
- \_\_\_\_\_.
- \_\_\_\_\_.

**C. Vă rugăm să completați CU ATENȚIE răspunsurile la următoarele întrebări:**

✓ Date personale:

NUME \_\_\_\_\_  
 VÂRSTĂ \_\_\_\_\_ SEX \_\_\_\_\_ ÎNĂLȚIME \_\_\_\_\_ GREUTATE \_\_\_\_\_.

Familie compusă din (persoane cu care locuiți): \_\_\_\_\_

Locuiesc în mediul: RURAL / URBAN.

Am pregătire: școală primară / studii medii / studii superioare.

✓ Date despre afecțiunea pentru care doriți consultația:

Afecțiunea \_\_\_\_\_

A fost diagnosticată în urmă cu \_\_\_\_\_ ani.

Am urmat (făcut) următoarele tratamente convenționale pentru această afecțiune: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Terapii alternative urmate pentru această afecțiune \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Regimuri alimentare urmate pentru această afecțiune și pe care perioadă de timp \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



- ✓ **ÎN ULTIMII 5 ANI**, v-ați confruntat cu unele dintre următoarele situații?  
**DACĂ DA, ÎNCERCUIȚI NUMĂRUL DE ORDINE** (numărul din stânga)!

Multitudinea de numere din coloana dreaptă nu vă interesează, fiindu-ne destinate!

#### TUB DIGESTIV

1. Alterările buzelor/ mucoasei bucale (afte, crăpături, fisuri, inflamații, etc), mucoasă linguală roșu-aprins.	5,7,15
2. Alterări ale mucoasei gastrice sau duodenale (ulcere, gastrite, duodenite, etc.) sau ale funcționalității stomacului/ duodenului. Hiperaciditate gastrică. Tendință către ulcer gastric sau duodenal.	7,9,21,39,46,47
3. Consum frecvent de alcool (mai mult de 2-3 ori pe săptămână).	45,47
4. Consum de medicamente precum izoniazida, cicloserina, penicilamina.	11
5. Cariii dentare până la vârsta de 30 ani. Debilitate dentară (carii, dinți deformați, rupți, etc.).	1,10,12,19,24,28,30
6. Balonare abdominală.	8
7. Constipație (cel mult două scaune pe săptămână).	2,3
8. Diaree cronică (de lungă durată) sau recurentă (pusee care se repetă la diferite intervale de timp).	14,26
9. Regim alimentar vegetarian mai lung de o lună.	38,39,47
10. Dureri abdominale, diferite tulburări digestive, tendința la tulburări de tranzit.	3,5,9,12,13,38
11. Grețuri și vomă.	7
12. Vomă în timpul sarcinii.	51
13. Poftă exagerată de mâncare.	36
14. Scăderea apetitului (poftei de mâncare).	1,2,3,20
15. Digestie deficitară.	17
16. Hipoclorhidrie sau aclorhidrie gastrică (producție scăzută sau absentă de acid clorhidric în stomac) survenită chiar și în urma administrării de medicamente anti-acide.	12,44

#### FICAT

1. Diverse afecțiuni și alterări de mai mică amploare a funcționalității ficatul.	21,38,41,43,44
2. Insuficiență hepatică cu sau fără amoniemie (amoniac peste nivelul normal în sânge).	43,46
3. Steatoză hepatică (ficat încărcat cu grăsime).	38,43,46
4. Hepatită cronică sau Ciroza hepatică.	9,11,13,15,17,26, 27,41,43,46,55,58
5. Cancere hepatice (primitiv sau metastaze).	3,6,9,11,13,15,17,2 6,29,33,41,46,54, 55, 58,59

#### METABOLISM - ENDOCRINE

1. Calcificări ale arterelor, valvelor și vaselor inimii.	2
2. Lipsă de calciu sau spasmofilie (diagnosticată de medic).	19,31,39,43
3. Modificări ale sodiul (Na) și/ sau potasiul (K) în sânge.	12,43
4. Rahitism, Scorbut, Pelagră (diagnosticate de medic).	7,10,17,19,24
5. Hipotiroidism (diagnosticat de medic).	28,50
6. Diabet zaharat sau Sindrom Metabolic (Sindrom X metabolic), glicemia mai mare decât normalul.	9,11,13,15,16,17, 18,26,31,34,40,41, 45,46,52,53,56,57
7. Obezitate sau supraponderalitate.	28,45
8. Glicemia mai mică decât normalul (Hipoglicemie).	8,9,11,40
9. Colesterol total crescut în sânge (Hipercolesterolemie).	10,15,16,18,22,23, 27,32,33,35,45
10. Grăsimi crescute în sânge (Hiperlipidemie), Trigliceride crescute în sânge (Hipertrigliceridemie).	15,16,18,22,33,45
11. Acid uric crescut în sânge (Hiperuricemie) sau Gută.	25



**SISTEM NERVOS – ANALIZATORI**

1. Acufene (fâșâituri, pocnete, pârâituri etc. în urechi), scăderea sau pierderea auzului.	15
2. Afecțiuni ale corneei (partea exterioară, transparentă a ochiului care se află în fața pupilei) și/sau alterări ale vederii nocturne.	1
3. Cataractă sau fatigabilitate oculară (oboseală oculară).	5
4. Retinopatie diabetică (tulburări ale vederii produse de diabet) sau de altă cauză.	39
5. Scăderea simțului olfactiv (simțul mirosului).	1
6. Bâlbâială, dificultăți de exprimare.	15,24
7. Confuzie, dezorientare, diminuarea (scăderea) reflexelor.	2,3,8,15,24
8. Conracții musculare bruște, dificultăți de coordonare musculară, crampe, cârcei, spasme sau tremurături musculare, spasticitate (contractură musculară prelungită), ticuri nervoase, convulsii sau epilepsie de orice fel.	2,8,12,46
9. Senzație de arsură la picioare.	9
10. Sensibilitate exagerată la frig.	28
11. Polineuropatie sau neuropatie (diagnosticată de medic).	3,15
12. Alterări ale somnului inclusiv insomnie.	7,9,11,15,26,37
13. Anxietate (teamă exagerată) sau tendință la anxietate. Stare de stress psihic disproporționat de intensă față de importanța motivelor care o produc.	36,37,50
14. Apatie (lipsa dorinței de a face orice), epuizare.	9,34
15. Astenie (oboseală psihică nejustificată), fatigabilitate (oboseală fizică fără motiv).	2,3,7,13,15,20,22,24,36,41,42
16. Depresie sau tendință la depresie, dorința de suicid (sinucidere).	2,7,15,36,37,50
17. Cretinism sau dezvoltare intelectuală întârziată.	26,28
18. Dezvoltare mentală mai lentă la bebeluși și copii.	20
19. Randament intelectual și/sau fizic scăzut, dificultăți de concentrare, memorare, învățare, scăderea capacității intelectuale.	2,20,21,22,42,43,44
20. Pierderi de memorie.	3,15
21. Tendință către tulburări mentale de orice tip.	34,36
22. Tulburări de comportament	2,9,11,26,37
23. Tulburări psihice foarte asemănătoare schizofreniei care au fost precedate de ulceratii ale mucoasei bucale și de dureri și amorțeli fugace și migratori ale membrelor.	15
24. Schizofrenie.	2,51
25. Iritabilitate psihică (nervozitate), dezechilibre și instabilitate emoțională.	3,7,8,13,14,15,21,22,24,30,37,44,46
26. Lipsa sentimentului de „a te fi îndrăgostit”.	36
27. Manii diverse.	15
28. Încordare psihica, stress intens sau prelungit.	42,44,47,50
29. Toleranță scăzută la durere.	36

**SISTEM CARDIOVASCULAR și SÂNGE**

1. Diverse alterări ale hemoleucogramei, anemie ( scăderea hemoglobinei sangvine).	9,13,15,16,20,21,25,31,33,35
2. Leucocitele (globulele albe din sânge) mai puține decât normalul.	14
3. Tulburări respiratorii nesistemizate (diferite tulburări respiratorii).	17
4. Apariția cu ușurință a hematoamelor și a vânătăilor, sângerări gingivale, sângerare ușoară.	10,17,27
5. Ateroscleroză sistemică (vasele mari sclerozate, îngroșate) sau Arterioscleroză (sclerozarea vaselor sangvine mai mici) diagnosticată de medic.	18,21,32,41

6. Accidente vasculare cerebrale.	2
7. Afecțiuni cardiovasculare diverse inclusiv hipertensiune arterială (tensiune crescută). Alterări ale ritmului cardiac (palpitații, extrasistole, etc.)	3,6,10,18,21,22,23,28,30,32,36,37,43,48
8. Cardiopatie ischemică cronică dureroasă (CICD), angor / angină pectorală, pre-infarct sau infarct diagnosticate de medic.	6,18,31,33
9. Hipotensiune arterială (tensiune scăzută sub normal).	8
10. Tulburări de oxigenare cerebrală (oxigenare insuficientă a creierului) sau în circulația diferitelor organe sau părți a corpului.	25,41
11. Retenție de lichide (rețineți apă) și/sau edeme (acumulare de lichid în diverse țesuturi).	8,14,21
12. Varice (membre inferioare, esofagiene,etc), hemoroizi.	23

### SISTEM OSTEEO-ARTICULAR și MUSCULAR

1. Inflamații articulare (se manifestă prin dureri, înroșire, deformări, etc.), tumefieri (umflări) ale articulațiilor sau artrite, poliartrite, poliartrite reumatoide, reumatism articular acut diagnosticate de medic.	4,17,27,35,51
2. Dureri articulare (genunchi, umeri, brațe, etc.) neputință, parestezii (furnicături, înțepături) sau amorțeli constante sau fugace (durează puțin) și migratorii (se mută) ale mâinilor și/sau picioarelor.	8,11,15,27
3. Dureri ale labelor picioarelor.	9
4. Traumatisme de diverse tipuri, refacere dificilă după luxații, entorse, fracturi articulare, arsuri, atrofie musculară importante după imobilizarea pentru fracturi.	32,34,46,47,48
5. Debilitate osoasă (fracturi, deformări osoase, etc.), osteomalacie, osteopenie (decalcifiere osoasă premergătoare osteoporozei) sau osteoporoză diagnosticate de medic.	1,6,10,19,24
6. Dureri osoase.	8,10
7. Crampe musculare, rigiditate, dureri musculare sau distrofie musculară diagnosticată de medic.	6,10
8. Oboseală și / sau debilitate musculară (lipsa forței musculare, rupturi musculare, atrofii musculare, etc.).	7,8,13,20,21,34,41
9. Recuperare dificilă după tulburări neuromuscular.	34
10. Mișcări exagerate ale membrelor (mișcări mult mai ample ale membrelor decât cele propuse).	46

### PIELE - PĂR - UNGHII

1. Tulburări cutanate nespecifice (diferite afecțiuni ale pielii), acnee („coșuri” pe diverse părți ale corpului, dar în special, pe față și spate), dermatită seboreică (păr gras, mătreață, piele grasă, descuamări și înroșiri ale pielii capului și feței, etc.), psoriazis, ihtioză, piele aspră și uscată.	1,8,9,11,13,15,17,21,23,26,28,31,34,41,45,46,49,52,53,56,57
2. Erupții cutanate, urticarii, dermatită atopică.	7,9,11,13,15,17,26,31,34,41,45,46,52,53,56,57
3. Pete mai închise la culoare pe piele (mai caracteristice persoanelor în vârstă sau celor care s-au expus excesiv la soare), melasmă (pete ușor maronii ale feței care sunt caracteristice femeilor însărcinate).	13,21
4. Defecte de pigmentare ale pielii (piele colorată neuniform), părului (zone pigmentate anormal față de restul părului); depigmentări localizate ale părului și pielii, vitiligo, păr albit prematur.	13,14,36,50
5. Elasticitate diminuată a pielii, vergeturi.	11,32
6. Cicatrizarea greoaie sau inestetică a rănilor și arsurilor.	14,17,48
7. Debilitatea unghiilor și / sau părului (se rup, cad ușor, au aspect anormal, etc.), micoze cutanate sau unghiale (ciuperci ale pielii sau unghiilor).	4,12,20,23,28,32,35
8. Miros neplăcut al transpirației picioarelor.	26
9. Miros urât a transpirației corpului.	15

### IMUNITATE

1. Alergii de orice tip.	9,10,17
2. Evoluție foarte rapidă a infecției HIV sau a unui cancer sau leucemii.	15
3. Cancer, limfom sau leucemie diagnosticate de medic.	3,6,9,11,13,15,17,26,29,33,41,46,54,55,58,59

4. Herpes labial (herpes al buzelor sau feței).	39
5. Imunitate scăzută (rezistență scăzută împotriva bolilor și în special a infecțiilor).	6,17,26,35,39, 41, 45
6. Infecții repetate sau prelungite.	47
7. Secreții, mucozități bogate ale căilor respiratorii sau mucoviscidoză (fibroză chistică).	45
8. Nivele scăzute de imunoglobuline la imunogramă (o analiză din sânge).	40
9. Îmbătrânire fizică prematură.	6,45

#### **SISTEM URINAR și GENITAL**

1. Afecțiuni benigne ale prostatei (prostatite, adenom, etc.).	26,40
2. Tulburări ale spermogramei, oligospermie (spermatozoizi puțini) și / sau astenospermie (spermatozoizi „leneși” în spermă), cantitate redusă de spermă la ejaculare, infertilitate masculină.	21,26,31,33,41
3. Tulburări de dinamică sexuală masculină (tulburări de erecție, impotență).	21,30,41,48,51
4. Infertilitate feminine.	21,33
5. Avorturi spontane (sarcini pierdute) sau sarcini cu feți ce prezentau malformații.	13
6. Prematuritate (ați născut un copil prematur).	20,21
7. Lactație scăzută după nașteri.	17
8. Dureri premenstruale importante cu / fără retenție hidrosalignă importantă (acumulare mare de apă).	10
9. Perturbări ale menstruației.	15
10. Frigiditate.	48,51
11. Cancer uterin.	3,26,29,33
12. Alterări și afecțiuni renale diverse.	21,23
13. Litiază sau microlitiază urinară ( pietre sau nisip la rinichi sau vezica urinară).	12
14. Leziuni ale organelor genitale externe.	5
15. Vă aflați în perioada de creștere.	51

#### **AFECȚIUNI GRAVE sau POTENȚIAL GRAVE**

1. Maladie Alzheimer, îmbătrânire cerebrală prematură.	33,52,53,54
2. Diabet zaharat tip I sau II, Prediabet, Sindrom Metabolic.	9,11,13,15,17,26, 41,45,46,52,53, 56, 57
3. Astm.	17,55,56
4. Fibroză chistică (mucoviscidoză).	9,11,13,15,17,21, 26,41,46,55,56
5. HIV / SIDA.	9,11,13,15,17,26, 41,46,55,58
6. Hepatite virale cronice, Ciroze hepatice.	9,11,13,15,17,26, 41,46,55,58
7. Tuberculoză, Malarie.	9,11,13,15,17,26, 41,46,55,58
8. Cancere, limfoame sau leucemii de orice tip și stadiu.	3,6,9,11,13,15,17, 26,29,33,41,46,54, 55,58,59
9. Mastoză fibrochistică.	3,6,26,29,33,59
10. Leziuni ale colului uterin (rană pe col).	9,11,13,15,17,26, 41,46,55,58
11. Polipi sau diverticuli colonici.	3,6,26,29,33
12. Osteoporoză.	2,6,10,17,19, 21,
13. Psoriazis sau oricare altă boală autoimună.	4,11,13,15,17,26, 41,45,46,52,55, 56,57

✓ Încercuți toate alimentele de care vă amintiți să le fi consumat **CEL PUȚIN O DATĂ ÎN ULTIMA LUNĂ!**

<b>Cărnuri</b>	<b>Pești</b>	<b>Melci, Raci și Fructe de mare</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vită, Vițel, Bivol, Organe.</li> <li>✓ Oaie, Miel, Organe.</li> <li>✓ Porc, Costiță, Slănină, Organe.</li> <li>✓ Pui, Găină, alte păsări, Organe.</li> <li>✓ Vânat, Organe.</li> <li>✓ Mezeluri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pește marin slab.</li> <li>✓ Pește marin gras.</li> <li>✓ Sturioni.</li> <li>✓ Pește de apă dulce slab.</li> <li>✓ Pește de apă dulce gras.</li> <li>✓ Pești de acvacultură.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Raci, Homari, Languste, Creveți.</li> <li>✓ Midii, Stridii, Scoici, alte moluște.</li> <li>✓ Melci, Broaște.</li> <li>✓ Calamar, Caracatiță, Sepie.</li> <li>✓ Icre / Iapți, Icre Negre, Icre Roșii.</li> <li>✓ Alge marine.</li> </ul>
<b>Lactate</b>	<b>Lapte vegetal</b>	<b>Ouă</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Brânzeturi proaspete.</li> <li>✓ Brânzeturi fermentate.</li> <li>✓ Brânzeturi maturate.</li> <li>✓ Urdă, Ricotta.</li> <li>✓ Lapte.</li> <li>✓ Lapte bătut, lourt, Kefir.</li> <li>✓ Smântână, Unt.</li> <li>✓ Brânzeturi topite sau tartinabile.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lapte de migdale.</li> <li>✓ Lapte de soia.</li> <li>✓ Alte tipuri de lapte vegetal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ouă de găină.</li> <li>✓ Ouă de prepeliță.</li> <li>✓ Alte ouă.</li> </ul>
<b>Uleiuri &amp; Grăsimi</b>	<b>Semințe &amp; Fructe Oleaginoase</b>	<b>Superalimente</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ulei de măsline.</li> <li>✓ Ulei de Floarea Soarelui.</li> <li>✓ Ulei nerafinat de in.</li> <li>✓ Alte uleiuri vegetale.</li> <li>✓ Unturi vegetale.</li> <li>✓ Untură, unt, seu.</li> <li>✓ Margarine obișnuite.</li> <li>✓ Unturi vegetale și margarine nehidrogenate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Semințe de dovleac.</li> <li>✓ Semințe de Floarea Soarelui.</li> <li>✓ Nuci.</li> <li>✓ Alte oleaginoase autohtone.</li> <li>✓ Migdale.</li> <li>✓ Nuci Cajou.</li> <li>✓ Pecan și alte oleaginoase exotice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Spiulina și Chlorella bio.</li> <li>✓ Macca, Guarana, Mate bio.</li> <li>✓ Lecitine.</li> <li>✓ Pulberi de iarbă de grâu, de orz, alfalfa bio.</li> <li>✓ Pulberi de shiitake sau alte ciuperci bio.</li> <li>✓ Boabe de cacao nefermentate și neprăjite.</li> <li>✓ Extract de broccoli.</li> </ul>
<b>Legume &amp; Zrazavaturi</b>	<b>Verdeturi</b>	<b>Leguminoase</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hrean, Muștar, Usturoi, Arpagic, Sparanghel, Andive, Praz, Ceapă verde.</li> <li>✓ Broccoli, Conopidă, Varză.</li> <li>✓ Sfeclă, Gulie, Napi, Păstârnac, Ridichii, Morcov, Țelină.</li> <li>✓ Cartof, Cartofi dulci (batate), Dovleac, Porumb.</li> <li>✓ Ardei gras, Dovlecel, Castravete, Roșii, Vinete.</li> <li>✓ Ciuperci de orice fel.</li> <li>✓ Măsline, Avocado, Ghimbir.</li> <li>✓ Muguri, Mlădițe, Răsaduri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Anghinare, cicoare, lucernă, păpădie, rucola, salata verde/ lăptucă, spanac, stevie, lobodă, frunze de sfeclă, etc.</li> <li>✓ Pătrunjel, Mărar, Leuștean etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fasole verde.</li> <li>✓ Fasole de orice fel.</li> <li>✓ Soia.</li> <li>✓ Fasole mungo.</li> <li>✓ Mazăre.</li> <li>✓ Linte.</li> <li>✓ Năut.</li> </ul>
<b>Produce cerealiere cu gluten</b>	<b>Produce cerealiere fără gluten</b>	<b>Fructe roșii și de padure</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Germeni de grâu, Grâu încolțit.</li> <li>✓ Secară, Grâu, Tărâțe, Cereale integrale cu gluten, Făinuri/ paste/ pâine/ patiserie/ cofetărie cu gluten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hrișcă, Mei, Orez de orice fel, Orez sălbatic, Fulgi de porumb, Cereale integrale fara gluten, Făinuri/ paste/ pâine/ patiserie/ cofetarie fără gluten.</li> <li>✓ Orez brun și basmati integrale</li> <li>✓ Făină/ Paste/ Pâine necoaptă cu Teff și combinații.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Afine, Rodii, Aronia, Goji, Coacăze, Coacăze negre, Cătină.</li> <li>✓ Agrașe, Zmeură, Mure, Căpșuni.</li> <li>✓ Merișor, Cranberry (afine americane).</li> </ul>

✓ Încercuți toate alimentele de care vă amintiți să le fi consumat **CEL PUȚIN O DATĂ ÎN ULTIMA LUNĂ!**

Fructe	Îndulcitori	Sare și Condimente
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Smochine, Curmale, Stafide sau alte fructe uscate.</li> <li>✓ Mere, Caise, Pere, Prune, Cirese, Struguri, Piersici, Nectarine sau alte fructe autohtone.</li> <li>✓ Grapefruit, Lămâie, Mandarine, Portocale sau alte citrice.</li> <li>✓ Kiwi, Mango, Banane, Cocos.</li> <li>✓ Pepene roșu și galben.</li> <li>✓ Papaya, Ananas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zahăr, Miere, Melasă, Glucoză, Fructoză.</li> <li>✓ Gemuri, Jeleuri, Dulcețuri, Bomboane cu zahăr, etc.</li> <li>✓ Ciocolată.</li> <li>✓ Îndulcitori necalorici, dulciuri pentru diabetici cu îndulcitori necalorici (zaharină, aspartam, acesulfam, ciclamat, etc.).</li> <li>✓ Sirop și zahăr de Agave, de Cocos.</li> <li>✓ Zahăr de mesteacan, Xilitol, Eritritriol.</li> <li>✓ Steviol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ierburi aromatice.</li> <li>✓ Condimente.</li> <li>✓ Sare de ocnă iodată sau Sare de mare recristalizată și iodată.</li> <li>✓ Sare light, Înlocuitor de sare.</li> <li>✓ Sare de Himalaya.</li> <li>✓ Sare de mare recoltată.</li> <li>✓ Sare Danga (atoli polinezieni), de Mlaștină Mediteraneană, Flori de Sare Egeene.</li> <li>✓ Oțeturi.</li> <li>✓ Condimente amestec ce conțin glutamați.</li> <li>✓ Sosuri comerciale de supermarket.</li> </ul>
Apă & Sucuri	Ceaiuri și Infuzii	Alte băuturi
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apă plată, carbogazoasă, sifon.</li> <li>✓ Sucuri de fructe reconstruite din concentrat (Ex. Santal, Cappi, Phanner, etc.).</li> <li>✓ Sucuri de fructe Bio presate la rece.</li> <li>✓ Băuturi răcoritoare preparate industrial cu zahăr.</li> <li>✓ Băuturi răcoritoare preparate industrial cu îndulcitori.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ceai verde, Ceai verde Matcha, Ceai Alb.</li> <li>✓ Ceai negru sau roșu.</li> </ul> <p>Enumerați plantele ale căror infuzii le-ați mai utilizat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Cafea.</li> <li>6. Băuturi energizante.</li> <li>7. Vinuri seci și Spumante brute.</li> <li>8. Vinuri și Spumante mai dulci</li> <li>9. Bere.</li> <li>10. Tării de orice fel.</li> </ol>

✓ Cu ce frecvență consumați următoarele grupe de alimente? **BIFAȚI ÎN SPAȚIUL CORESPUNZĂTOR!**

Grupa de alimente	Fiecare masă	Zilnic	La 3-5 zile	Săptămânal	Ocazional	Niciodată
Cărnuri						
Pește						
Fructe de mare						
Lactate						
Lapte vegetal						
Ouă						
Uleiuri & Grăsimi						
Semințe & Fructe oleaginoase						
Superalimente						
Legume & Zarzavaturi						
Verdețuri						
Leguminoase						
Fructe						
Fructe roșii și de pădure						
Cereale, Paste, Panificație cu Gluten						
Cereale, Paste, Panificație fără Gluten						
Îndulcitori						
Sare și Condimente						
Sucuri cu zahăr, inclusiv răcoritoare						
Sucuri Bio presate la rece						
Ceaiuri și Infuzii						
Cafea						
Vin și Bere						
Tării						
Apă						

- ✓ Câte mese principale aveți zilnic (de regulă)?
  - a. Trei mese principale.
  - b. Mai puțin de trei mese principale.
  - c. Nicio masă principală.
  
- ✓ Mai „gustați” ceva (alimente sau băuturi cu conținut caloric) între mesele principale?
  - a. Este o regulă între mese.
  - b. Rar.
  - c. Niciodată.
  
- ✓ Ultima masă a unei zile (chiar și gustare sau ingestie de băuturi dulci) o am în jurul orelor\_\_\_\_\_.
  
- ✓ Vă mai treziți noaptea să mâncați sau să beți lichide calorice (băuturi alcoolice, răcoritoare cu zahăr)?
  - a. Regulat.
  - b. Uneori.
  - c. Niciodată.
  
- ✓ Ați efectuat vreodată Teste pentru Intoleranțe Alimentare? Ex. Cytotoxic Test, Leucotrace, York, ImuPro, ALCAT, etc.  
Dacă DA, vă rog să ne atașați rezultatele sau să ne relațiți toate alimentele la care aveți intoleranță și denumirea testului!

---

---

---

---

---

---

---

- ✓ Ați efectuat un Test Nutrigenetic? Dacă da, și aveți și rezultatele lui în limba română, vă rugăm să ne atașați rezultatele!

✓ **INTREBARE OPȚIONALĂ!**

Este o întrebare care ne va ajuta să alegem calitatea alimentelor funcționale și eventual a suplimentelor nutriționale și a dermatocosmeticelelor, dacă acestea vă sunt necesare!

**DACĂ NU DORIȚI, NU RĂSPUNDEȚI! (Dacă considerați nepotrivit, vă rugăm să omiteți acest punct.)**

Care credeți că este suma aproximativă lunară pe care o puteți adăuga la cea utilizată acum în scopul de a vă procura în mod obișnuit alimentele și celelalte produse destinate menținerii sănătății personale?

- Sub 250 lei (50 Euro)
- 250 - 500 lei (50 - 100 Euro)
- 500 – 1000 lei (100 – 200 Euro)
- Peste 1000 lei (peste 200 Euro)

**Vă mulțumim!**

**Dr. Horatiu Albu** – Consilier Științific – Oncologie Moleculară

Asesor Científico en Departamento Científico – Laboratorios Catálisis s.l, Madrid;

Consilier în România pentru pacienții *Humanitas Cancer Center Milano - Unitate Certificată ca Centru de Excelență pentru Pacienții Internaționali.*

Președinte Fondator al SRMO – Societatea Română de Medicină Ortomoleculară. Vicepreședinte APCMC – Asociația Pentru Combaterea Malnutriției în Cancer.

ESPEN member – Societatea Europeană de Nutriție Clinică și Metabolism, ISIN member/ ASCO member/ ELMO și ROSPEN member. Membru al Ordinului Practicienilor de Medicină Complementară / Alternativă din România. Specialități Medicină Integrativă și Complementară - Clasificare O.M.S.(Legea 118/2007): Diete, Nutriție, Life Style (cod 31-012 OPMCA), Agenți Antioxidanți (cod 11-011 OPMCA), Terapii pt. creșterea imunității (cod 13-012 OPMCA), Megavitamine (cod 35-014 OPMCA), Suplimente Nutriționale (cod 38-014 OPMCA).

Activitate didactică: Lector ref. – Seminarii de Medicină Integrativă – UMF Carol Davila București (2015-2018); Lector invit. – disciplina "Nutriția personalizată – intervenții ortomoleculare, nutrigenetice și nutrigenomice" - UMF Iuliu Hațieganu Cluj-Napoca (2016-2017); Coordonatorul stagiilor de practică pentru grupa București în cadrul studiilor universitare la nivel masteral, NUTRIȚIA și CALITATEA VIEȚII - UMF Iuliu Hațieganu Cluj-Napoca (2017- . Prof. Coresp.– Vitaminoțerapie și Suplimentare Nutrițională - UNAM (2019 –2021).

Consilieri: Centrul de Dietetică, Nutriție Oncologică și Medicină Complementară "Dr. ALBU" – București: [dr.albu@naturomedica.ro](mailto:dr.albu@naturomedica.ro)

Pentru:

### **PACIENTUL CU DOMICILIUL ÎN ROMÂNIA – cu răspunsul nostru în limba română:**

- Costul consultației trebuie transferată în contul: **DIETETICĂ ȘI MEDICINĂ INTEGRATIVĂ – DR. ALBU**, Cont IBAN: **RO50 INGB 0000 9999 0732 6130**, Banca: ING BANK BUCUREȘTI CENTRALĂ.
- Costul pentru **CONSILIERILE PRIN CORESPONDENȚĂ DE MEDICINA STILULUI DE VIAȚĂ - INTERVENȚIE DE LIFESTYLE / NUTRIȚIE / SUPLIMENTARE NUTRIȚIONALĂ** (Lista 1 din pagina 3) este de 500 Lei.
- Costul pentru **CONSILIERILE PRIN CORESPONDENȚĂ PENTRU SUPLIMENTARE NUTRIȚIONALĂ, TERAPII PENTRU CREȘTEREA IMUNITĂȚII, AGENȚI ANTIOXIDANȚI, MEGAVITAMINE** (Lista 2 din pagina 3) este de 300 Lei.
- Plicul/ e-mail-ul primit de la Dumneavoastră trebuie să conțină în mod obligatoriu:
  - ✓ „Chestionarul de evaluare prin corespondență Dr. ALBU – General 2021 - 2022” completat.
  - ✓ Documentele medicale din ultimii doi ani – dacă există (numai în limba română).
  - ✓ Documentul bancar care atestă plata.

### **PACIENTUL CU DOMICILIUL ÎN ALTE ȚĂRI – cu răspunsul nostru în limba română:**

- Costul care trebuie achitat este **120 EURO**. Suma trebuie transferată în contul: **DIETETICĂ ȘI MEDICINĂ INTEGRATIVĂ – DR. ALBU**, Cont IBAN: **RO82 BTRL EURC RT05 7896 7001**, Banca: BANCA TRANSILVANIA.
- Costul pentru **CONSILIERILE PRIN CORESPONDENȚĂ DE MEDICINA STILULUI DE VIAȚĂ - INTERVENȚIE DE LIFESTYLE / NUTRIȚIE / SUPLIMENTARE NUTRIȚIONALĂ** (Lista 1 din pagina 3) este de 120 Euro.
- Costul pentru **CONSILIERILE PRIN CORESPONDENȚĂ PENTRU SUPLIMENTARE NUTRIȚIONALĂ, TERAPII PENTRU CREȘTEREA IMUNITĂȚII, AGENȚI ANTIOXIDANȚI, MEGAVITAMINE** (Lista 2 din pagina 3) este de 72 Euro.
- Plicul/ e-mail-ul primit de la Dumneavoastră trebuie să conțină în mod obligatoriu:
  - ✓ „Chestionarul de evaluare prin corespondență Dr. ALBU – General 2021 - 2022” completat.
  - ✓ Documentele medicale din ultimii doi ani – dacă există (numai în limbile română, engleză, franceză, spaniolă, italiană).
  - ✓ Documentul bancar care atestă plata.