

Implantul de păr, soluția împotriva căderii părului



Le-ați încercat pe toate? Nu mai știți ce să faceți împotriva căderii părului și ați tot auzit de implantul de păr? Vă propunem să citiți în ce costă acest implant și la ce ne ajută. Implantul de păr este o tehnică destul de nouă și se face cu fire de păr ale pacientului, așezate într-o zonă a capului unde rămân, din punct de vedere genetic, pe parcursul întregii vieți. Rezultatul constă în faptul că nu există niciun risc ca aceste implanturi să fie eliminate, iar aspectul nu este deloc artificial. În cazul unei astfel de intervenții chirurgicale este necesară o anestezie locală, operația desfășurându-se în trei etape: curățarea zonei în care urmează să fie făcut implantul, separarea firelor de păr păstrându-se structura foliculară și reimplantarea firelor de păr în zonele neacoperite. Durata operației variază în funcție de dimensiunea mai mică sau mai mare a porțiunii neacoperite de păr. În general, o astfel de operație se realizează într-un interval orar între două și patru ore, timp în care pot fi implantate între 2.000 și 5.000 de fire de păr.

Marius V.



Ce pedichiuri sunt la modă vara aceasta?

Dacă ți-ai pregătit corpul și sufletul pentru vară, nu trebuie să uiți de picioare, pentru că ele au stat închise în cizme o iarnă întreagă. Ca să zburde libere în sandale ele au nevoie acum de toată atenția. Nu uita, călcăiele crăpate și unghiile exfoliate nu atrag privirea. Ce se poartă vara aceasta în materie de pedichiură, cum să avem picioare frumoase cu unghii pe măsură, ne spune astăzi Maria Pop - salonul Magnetic Nail.

La salonul de pedichiură clienta va beneficia de tratamentul potrivit pentru înfrumusețarea pielii piciorului și a călcăielor. Defectele unghiilor vor fi mascate, iar prin ornarea potrivită ele vor obține un aspect deosebit de atrăgător. În urma tratamentului cu parafină și spa pielea piciorului va deveni moale și catifelată. Specialistul poate reda un aspect estetic și unghiilor cu defecte, cum ar fi unghiile crăpate, exfoliate, afectate de ciuperci, nedezvoltate corespunzător pe degetul mic. Este foarte important de știut că afecțiunile unghiilor necesită tratament medicamentos și supravegherea unui medic, tratarea lor fiind de lungă durată. Sarcina pedichiuristului este aceea de a reda un aspect plăcut chiar și unghiilor bolnave.



Gelurile sunt disponibile în mai multe nuanțe

Defectele unghiilor de la picioare pot fi mascate perfect cu ajutorul pedichiurii cu gel. Pentru unghiile de la picioare au fost create geluri speciale care sunt mai flexibile față de gelurile de manichiură, ele se mișcă împreună cu suprafața unghiilor, au o durabilitate mărită. Gelurile pentru pedichiură sunt disponibile în mai multe nuanțe - în funcție de culoarea naturală a unghiilor de la picioare, în vederea obținerii unui efect natural se poate alege gelul de construcție cu cea mai apropiată nuanță.

Și pentru femeia de afaceri soluția potrivită este gelul. Femeia de afaceri este mereu grăbită, iar

gelul se usucă aproape instantaneu, astfel încât după aplicare doamnele pot părăsi salonul chiar în pantofi închiși - pedichiura nu va avea de suferit.

Uscarea lacului necesită timp, astfel că pentru o clientă grăbită nu este recomandată lăcuirea. Sunt mult mai potrivite ornamentele efectuate din gel sau acryl, care rezistă timp de 3-4 săptămâni, chiar și pe întreaga durată a concediului.

Pedichiura franceză este în continuare la modă. Prin aplicarea de pietricele pedichiura franceză va dobândi un aspect deosebit. Ornamentele la modă sunt modelele florale, efectuate chiar și în 3D. Lacurile roșii sunt de asemenea totdeauna la modă. Culoarele cu sclipici sunt populare în rândul tinerilor.

Stela Cădar

Realizează un machiaj de seară perfect

Tocmai ai aflat că peste câteva ore ieși la un club în plin centrul orașului? Gândul îți sare automat la vestimentație și la machiajul de care te vei folosi să apari ca și cea mai frumoasă fată din club.

Iată care sunt pașii pe care trebuie să îi urmezi pentru a avea machiajul de seară perfect. În primul rând trebuie să ai tenul curat, hidratat. Odată trecută peste acest pas vei continua cu aplicarea bazei. Ai nevoie de un fond de ten, un fard corector și un anticearcăn. Fondul de ten trebuie să aibă o nuanță apropiată de cea a pielii tale. Aplică fondul de ten prin tamponare cu degetele sau cu un burețel. Fardul corector se aplică sub



ochi și pe imperfecțiunile feței. Pentru a fixa fondul de ten, aplică cu ajutorul unei pensule o pudră pulbere sau compactă, prin mișcări circulare. În machiajul ochilor se începe cu sprâncenele. După ce le-ai aranjat poți trece la machiajul ochilor. La mare modă este fardul negru, mov sau albastru. Pentru a da profunzime privirii, accentuează culoarea spre colțul exterior al ochiului, iar pe arcadă aplică un fard strălucitor, fin. Fardul de obraz se aplică sus pe pomeți și se pierde ușor spre tâmplă. Pe buze aplică un ruj roșu sau în culori naturale, după ce în prealabil le-ai conturat. Ultima etapă este fardarea genelor.

Se dă numai
cu Informația zilei!

Sănătate  Frumusețe

Informația ^{zilei}

Anul IV Nr. 195 miercuri 1.07.2009

J
e
n
n
y

M
e
c
a
r
t
h
y

“Mă simt mai bine acum decât la 20 de ani”

Insomnia poate duce la diabet

Ați auzit probabil de o mulțime de mituri despre somn. Uneori suntem făcuți să credem diferite lucruri despre somn, care ne influențează modul în care gestionăm acest comportament sau problemele legate de somn. Iată câteva din cele mai frecvente opinii despre somn și explicațiile științifice privind adevărul lor, oferite de psihologul Călin Secan: "Experții spun că avem nevoie de 7 - 9 ore de somn zilnic, pentru a fi sănătoși și a avea performanțe optime. Când nu dormim suficient acumulăm o restanță pe care este greu s-o recuperăm. Deprivarea de somn duce la probleme de sănătate ca obezitatea și hipertensiunea, dispoziție negativă, performanță scăzută, riscuri la volan, la slujbă sau acasă.



Un alt mit se referă la situația în care dacă dăm drumul la radio, deschidem geamul sau aerul condiționat, reușim să rămânem treji în timpul condusului. Aceste metode nu sunt eficiente și pot deveni periculoase pentru o persoană oboșită la volan. Cel mai bun lucru este să opriți mașina și să dormiți 15 - 45 de minute. Cofeina poate reduce starea de somnolență, dar efectul ei apare după 30 de minute. Cea mai bună metodă de a fi trează la volan este un somn bun în noaptea dinaintea călătoriei.

Cel de-al treilea mit spune că insomnia se caracterizează prin dificultatea de a adormi. Practic, această dificultate de a adormi este unul din cele patru simptome asociate cu insomnia, trezirea prea devreme și imposibilitatea de a adormi la loc, treziri frecvente sau trezirea cu sentimentul că nu v-ați odihnit. Cercetările au mai demonstrat că somnul insuficient afectează capacitatea organismului de a utiliza insulina, lucru care poate duce la diabet, obezitate. Se mai zice că atunci când îmbătrânim avem nevoie de mai puțin somn. Chiar dacă obiceiurile legate de somn ale persoanelor în vârstă se schimbă, cantitatea de somn necesară rămâne constantă, de 7 - 9 ore. Corpul se odihnește în timpul somnului, dar mintea rămâne activă, se reîncarcă și controlează în continuare multe din funcțiile organismului, inclusiv respirația.

Ioana Pop

Vergeturile sunt leziuni ale pielii

Vergeturile reprezintă coșmarul oricărei femei. Ce sunt ele de fapt, cum arată și de ce apar veți afla în cele ce urmează. Vergeturile sunt leziuni ale pielii care apar ca rezultat al deteriorării și ruperii fibrelor elastice și al reducerii sintezei colagenului pe suprafața țesutului cutanat unde se găsesc.



Profundimea lor atinge, de cele mai multe ori, toate straturile pielii, fapt care explică de ce tratamentul le poate doar ameliora aspectul, însă nu le poate îndepărta complet.

Zonele cel mai des afectate de vergeturi sunt abdomenul, sânii, fesele, șoldurile, gamba și brațele. Vergeturile sunt de două feluri: imature, care au până la 6 - 12 luni, sunt roșu-violette și evoluează în dimensiuni și formă și vergeturi mature, cele care au peste 12 luni, sunt albe-sidefii și nu își mai modifică aspectul.

Cauzele sunt fiziologice

Vergeturile reprezintă o formă de cicatrizare a pielii, apărută în urma oricărei schimbări bruște a volumului corporal într-o perioadă scurtă de timp. De cele mai multe ori cauzele sunt fiziologice și constă în schimbările rapide ale corpului apărute la pubertate, creșterea în greutate din timpul sarcinii sau un

regim alimentar drastic. Până la 80 la sută din femeile însărcinate fac vergeturi. Sunt și câteva afecțiuni ce pot duce la apariția vergeturilor, cum ar fi obezitatea ori bolile de piele care presupun folosirea îndelungată a cremelor cu corticosteroizi. Există și persoane predispuse să facă vergeturi, acestea având un colagen "mai slab". De exemplu, dacă mama a făcut vergeturi în timpul sarcinii, este foarte posibil să vi se întâmple și dumneavoastră.

Ioana P.

Sexualitatea - subiect încă neglijat în cultura românească

Știm prea bine cu toții că omul este o ființă sexuală, care manifestă nevoia sexuală la fel ca nevoia de socializare, dezvoltare sau de relaționare. Viața de cuplu implică și o viață sexuală care influențează semnificativ buna funcționare a căsniciei.

Sexualitatea este un subiect încă neglijat în cultura românească, dar această neglijare nu înseamnă că nu există sau nu generează probleme. Vizavi de acest aspect am discutat cu psihologul Gyorgy Gaspar din cadrul Asociației Multiculturale de Psihologie și Psihoterapie, care ne-a declarat:

"O primă cauză a perturbării dezvoltării armonioase a vieții sexuale este aceea când părinții sunt hiperautoritari. Acest gen de părinți induc atitudini culpabilizatoare și restrictive copiilor lor în perioada adolescenței, influențând personalitatea viitorilor adulți, care pot adopta o conduită erotică și sexuală anxioasă, rigidă și inhibată. Regulile și teoriile părinților sunt adesea atât de marcante încât la vârsta adultă ele



încă persistă și se activează din plan inconștient. Deseori ajungem astfel în situația de a nu înțelege din ce cauză soțul sau soția nu este suficient de dezinhibat(ă), sau care este motivul pentru care manifestă o reținere în a iniția contactul sexual. Adesea, aceste persoane rămân fixate imatur în cadrul relațiilor lor parentale, cu conflicte psihice nerezolvate privind identificarea, individualizarea și detașarea matură a eului, asumarea unui rol biologic și psihic neadecvat vârstei și situației.

Imaturitatea afectivă dezvoltată datorită unui sistem educațional greșit pare să fie unul din marile impedimente în calea viitoarei adaptări la viața de cuplu sub toate aspectele și în special din punct de vedere sexual și procreativ.

Încă mai există părinți pasivi

Mai există și părinți pasivi, o categorie de părinți care tratează subiectul sexualitate ca pe un proces în care lucrurile se petrec de la sine, instinctual, ceea ce femeilor le creează un sentiment neadecvat de supunere, datorie sexuală, pudoare, culpa-bilitate și un comportament de reticentă, condiționând adesea apariția frigidității. Bărbații, în special cei foarte tineri, lipsiți de experiență sexuală și erotică anterioară căsătoriei, manifestă de asemenea un comportament neadecvat: stângăcie, inhibiție și fixația anxioasă pe erecție și ejaculare constituind impedimente în viața sexuală. În ceea ce privește manifestarea tandreței și a jocului erotic, majoritatea nu manifestă creativitate și inițiativă, cultura lor afectivă fiind slab dezvoltată.

Nivelul experienței și culturii

afectiv-sexuale este influențată fundamental și de calitatea primelor relații sexuale. Trăirile primei relații sexuale trasează drumul psihologic de mai târziu al sexualității conjugale, de aceea importanța evenimentului nu este deloc neglijabilă, nici pentru adolescenți și nici pentru părinții acestora. Transmiterea unor informații corecte despre sexualitate este un element pozitiv, care ferește adolescentul de confuzii, dar primele raporturi sexuale vor influența identitatea sexuală și gradul de implicare în relația sexuală. Astfel, primele raporturi sexuale reușite asigură adolescentul asupra aptitudinilor și funcționării sale, întărindu-i conștiința și ideea că el se făurește singur. În concluzie, fericirea vieții sexuale a unui cuplu este influențată de mai mulți factori care nu fac obiectul unui act voit de neimplicare sexuală. Partenerii trebuie încurajați să discute cât mai mult despre starea afectivă și trăirile manifestate în viața de cuplu și să utilizeze creativitatea personală pentru a dezvolta o viață sexuală autentică", ne sfătuiește interlocutorul.

Ioana Pop Vladimirescu

Femeile căsătorite sunt mai deprimare

Conform specialiștilor din domeniul clinic, termenul de depresie descrie o suită de manifestări extrem de eterogene și paradoxale.

O persoană depresivă se simte copleșită și încetează să se mai implice în rezolvarea problemelor sale. Lucrează la jumătate din capacitate când ar fi cazul să facă mai mult, are dificultăți în a-și aminti problemele cotidiene, dar nu poate uita evenimentele neplăcute din trecut, are dificultăți majore de concentrare și totuși se concentrează surprinzător de bine când e vorba de propriile-i defecte. Resimte o oboseală ciudată, în sensul că face mai puțin, dar este tot mai oboșită. Odihna o obosește și mai tare, dar în ciuda epuizării nu poate dormi.

După cum aflăm de la psihologul Călin Secan, modul de funcționare al

unei persoane depresive este diferit de restul indivizilor, aceste diferențe fiind evidențiate și în interacțiunea cu partenerul de viață, dar și în creșterea și educația copiilor.

Bărbații sunt mai puțin deprimați

"Vom începe cu primul caz. Statutul marital este una dintre caracteristicile care se asociază cu prezența sau absența unor tulburări psihice, printre care și depresia. Astfel, persoanele singure, cele necăsătorite, divorțate, văduve sau separate, au mai frecvent depresie în comparație cu persoanele căsătorite. Funcția protectivă a căsătoriei împotriva depresiei funcționează mai mult la bărbați decât la femei, aceștia fiind mai puțin deprimați decât cei necăsătoriti. În cazul femeilor, persoanele căsătorite sunt mai deprimare decât cele necăsătorite și



decât bărbații căsătoriti. S-ar părea că rolurile tradiționale asumate în cadrul căsătoriei facilitează dependența femeilor și activarea credințelor specifice depresiei.

În general, stilul de interacțiune din familie, precum și conflictele apărute, devin factori activatori pentru gândirea disfuncțională a unuia sau a ambilor parteneri. Declanșarea trăirilor depresive și comportamentele ineficiente care le însoțesc fac gestionarea situațiilor problematice dificilă, contribuind mai departe la accentuarea unui climat stresant, fapt care întreține emoțiile nesănătoase. În consecință, rezolvarea problemelor afective ale ambilor parteneri este o condiție importantă în inițierea procesului de armonizare a comunicării și în dezvoltarea și exersarea unor modalități eficiente de abordare și rezolvare a problemelor de viață".

Ioana Pop Vladimirescu

zilei
Informația
ISSN 1222-4715

Director general - D. Păcuraru
Director editor - Ilie Sălceanu
Director revista
Poesis - George Vulturescu

Redactor șef
suplimente - Adriana Zaharia
(Informația Zilei de Duminică,
Informația TV, Informația SF)

Redacția Satu Mare:
str. Mircea cel Bătrân nr. 15
Satu Mare, cod 440012
Telefon: 0261-735195.

e-mail: redactiasm@informatia-zilei.ro

Redacția Baia Mare:
Str. Culturii nr. 5, Baia Mare
Telefon: 0262/212020.
e-mail: informatia@mail.multinet.ro

www.informatia-zilei.ro

Tu cât timp te uiți zilnic la televizor?

Cât timp alocăm zilnic televizorului? Studiile spun că noi, europenii, ne uităm la televizor, în medie, 3 ore și 37 de minute pe zi, în timp ce consumul TV la nivel internațional este de 3 ore și 8 minute zilnic. Cercetările au fost realizate de compania Eurodata TV Worldwide/Mediametrie, la târgul TV Discop East 09 de la Budapesta.

Cel mai mult se uită la televizor populația din America de Nord, respectiv 4 ore și 32 de minute, urmată de europeni - 3 ore și 37 de minute - și de persoanele din Asia - 2 ore și 38 minute.

I.M.



Cum te îmbraci la o nuntă în aer liber?

Ești invitată la o nuntă pe plajă, într-o grădină sau în curtea unui castel? Nimic mai spectaculos, însă trebuie să știi cum să îți adaptezi ținuta unei astfel de petreceri.

Pe plajă

Doar pentru că o nuntă are loc la plajă nu înseamnă că te poți îmbrăca casual sau în pantaloni - ține cont de stilul nunții și analizează invitația. Dacă este una elegantă sau nu, sau eventual dacă este specificat dress code-ul pentru marea petrecere.

Dacă nunta are loc în timpul zilei și se specifică un stil elegant, ești așteptată să porți o rochie lungă de gală. Dacă însă petrecerea este tip

cocktail și are loc după ora 6, alege o rochie cu bretele și cu o lungime medie.

Pont: Pentru o petrecere în timpul zilei alege o rochiță medie albastră dintr-un material simplu. Accesoriizează cu bijuterii simple, din scoici sau perle mici.

În grădină

Rochițele cu imprimări florale sunt foarte potrivite pentru o astfel de petrecere.

Caută o rochie care să fie între elegant și casual, una până la genunchi este foarte potrivită.

Nu purta tocuri înalte, dar nici nu îndrăzni să-ți iei șlapii de vară. Rămâi elegantă și rafinată chiar și în aer liber.

O nuntă clasică în aer liber

Este adevărat că o nuntă poate fi un loc excelent în care să cunoști persoane

importante, însă nu eșua. Lasă-ți acasă cerceii supradimensionați, fusta scurtă, tocurile înalte. Poartă



un machiaj natural, asortat cu ocazia.

Gentiile cu franjuri, articolul vedetă în sezonul cald

Kate Moss, Mischa Barton și Lindsay Lohan s-au îndrăgostit



irremediabil de gențile cu franjuri. De fapt Mischa Barton a și lansat

o linie de genți, printre care unele modele prezintă și franjuri.

Dacă în sezonul rece vă spuneam că cizmele și gecile cu franjuri sunt în trend, acum a venit rândul genților să fie articolul vedetă din sezonul cald.

Alexander McQueen și Alberta Ferretti s-au lăsat la rândul lor fascinați de inspirația western, incorporând franjuri în creațiile lor. Nu



trebuie să vă panicați, pentru că nu numai designerii mari au creat astfel de genți. Există multe modele de genți cu franjuri și la prețuri accesibile.

Chiar dacă e vorba de o geantă mare pentru zilele de shopping, sau o poșetă mică pentru o ocazie specială, o astfel de geantă nu numai că este frumoasă, dar este și foarte ușor de asortat la haine.

Periatul zilnic al părului este foarte important

Nu doar că îi conferă un aspect mai plăcut și mai ordonat, dar are și un rol fiziologic bine determinat. Cum să nu îl distrugi în timpul perierii? Ce tip de pieptene să folosești? Ai mai jos câteva sfaturi.

Binefacerile periatului

În primul rând, mișcările repetate ale periei pe păr permit repartizarea uniformă a uleiurilor, care îl vor hrăni și îi vor conferi strălucire. De asemenea, periatul stimulează micro-circulația de la nivelul pielii, înlătură celulele moarte și impuritățile, totul în timp ce îl aerisește și îi conferă volum. În plus, periatul relaxează scalpul, stimulează creșterea, îmbunătățește elasticitatea firelor de păr și facilitează absorbția produselor de îngrijire.

Modalitatea ideală de a-ți peria părul

Cel mai bine este ca durata periatului să fie de un minut și să fie efectuat de două ori pe zi, dimineața și seara. Peria trebuie trecută cu delicatețe prin firele de păr și nu agresiv. Toată operațiunea trebuie făcută treptat, după ce eventualele noduri au fost descălcite. Într-un final, o bună periere se face la fiecare meșă în parte de la rădăcini și până la vârfuri. Dacă ai părul umed evită să îl piepteni, pentru că este mai fragil ca niciodată și risți să îl rupi.

Totul despre șamponare

Periază-ți părul înainte de a-l șampona, pentru a descurca firele de păr și a le pregăti pentru îngrijirile ulterioare. Foarte important este să folosești un șampon specific tipului tău de păr, iar de preferat este să nu fie prea puternic.

Nu te baza pe spumă. Mai mult, este un semn de agresivitate și nu de curățare; astfel, cu cât un șampon este mai spumant, cu atât este mai agresiv.

Este inutil să te șamponezi de două ori sau cu două șampoane diferite. Al doilea îți va sensibiliza inutil scalpul și îți va face șuvițele mai electrizate.

Clătirea părului este de o importanță primordială și trebuie să îi acorzi cât mai mult timp posibil, pentru a elimina toate

urmele de șampon. În cazul în care ai neglijat această etapă, trebuie să știi că părul tău va fi mai vulnerabil în fața poluării; în plus, va deveni tern și murdar mult mai repede.

Dacă ai curaj, încheie procesul de clătire cu apă rece, lucru ce îți va face părul mai neted, mai strălucitor și mai puternic. În plus, pentru părul gras, apa rece previne dilatarea glandelor sebacee, moderând astfel producția de sebum.

Cele mai bune instrumente pentru păr

Pentru a-ți descurca firele de păr, optează pentru un pieptene cu dinții largi. Alege-i în special pe cei cu peri naturali, ideali fiind cei din păr de porc. Dinții metalici rup firele de păr și zgârie pielea capului, pe când cei din plastic duc la apariția vârfurilor despicate și conferă un aspect electrizat părului.

Ține cont și de lungimea părului tău când îți alegi peria sau pieptenele. Astfel, dacă ai părul lung, o perie largă și plată este ideală pentru tine; pentru părul scurt ai nevoie de o perie mai mică, tot plată, iar dacă ai părul creț ar fi bine să folosești o perie ceva mai mică și rotundă.

Nu împrumuta nimănui peria ta de păr, pentru că este un obiect de uz personal, și nu uita să o cureți periodic, în apă caldă în care ai adăugat puțin bicarbonat de sodiu.



Ceara de albine în industria cosmetică



Albinele se hrănesc cu nectarul florilor, pe care îl transformă în miere. Ele consumă însă și miere, pe care, prin intermediul unor glande speciale, o transformă în ceară. Apoi albinele mestecă ceara, iar combinată cu secrețiile din cavitatea lor bucală aceasta devine moale și își schimbă culoarea. Ceara de albine capătă altă culoare și datorită trecerii timpului sau a folosirii ei ca loc de depunere a mierii. Astfel, ea poate fi albă, galbenă, portocalie, roșie sau maro.

Multitudinea utilizărilor cerii de albine

Utilizările cerii de albine sunt prea multe pentru a le enumera, dar acestea includ fabricarea de lumânări, creioane, lustruirea mobilei și pentru impermeabilizare. Ceara de albine este însă un ingredient folosit și în multe produse și tratamente cosmetice. Balsamurile pentru buze, cremele de față și corp, ceara pentru epilare, unele proceduri dentare și unele operații reconstructive folosesc ceara de albine.

Prelucrarea cerii de albine depinde de fiecare produs în parte. Ea se topește la aproximativ 80°C, dar este moale și flexibilă și la temperaturi mai scăzute.

De ce să alegi ceara de albine pentru pielea ta?

Multe creme și loțiuni pentru mâini, picioare și față conțin ceară de albine. Deoarece acestea conțin și alte uleiuri, cum ar fi cele minerale sau de măsline, rezultatul este un emolient care face o treabă excelentă pentru catifelarea și hrănirea pielii. În plus, ceara protejează pielea și datorită proprietăților sale rezistente la apă.

Cu toate acestea, este doar un mit faptul că ceara de albine cauzează sau agravează acneea. Ea este o componentă atât de sigură și ușoară, încât multe produse pentru copii o conțin. Lanolina și parafina sunt mai ieftine decât ceara de albine, dar nu sunt atât de benefice pentru piele.

Minunată pentru păr

Produsele de îngrijire a părului precum șampoanele, balsamurile, produsele de coafare, care dau rezistență, volum și strălucire, precum și produsele pentru repararea părului, conțin ceară de albine.

Aceasta are în mod natural un miros plăcut, dar și un agent de îngroșare care o face un produs ideal dacă vrei să adaugi volum părului tău. Din același motiv, ceara de albine face părul mai ușor de aranjat atunci când vrei să-l coafezi. Părul tău este astfel mai sănătos, pentru că ceara de albine îl protejează și de factorii nocivi din mediul înconjurător.

Rozmarinul combate febra și problemele uterine

În țările orientale, condimentele și ierburile sunt foarte utilizate. Acest lucru se datorează nu numai gustului minunat pe care îl dau mâncărilor, dar și datorită proprietăților lor medicinale.

Vegetalele sunt folosite în special pentru a da gust mâncărilor. Beneficiile lor depășesc însă acest aspect, deoarece ele contribuie și la întreținerea sănătății noastre.

Există trei mari categorii de vegetale folosite în bucătărie. Primele sunt mirodeniile (piperul), cerealele (susanul) și ierburile (pătrunjelul). Atunci când sunt consumate proaspete și crude, ele sunt mult mai savuroase și mai eficiente pe plan medicinal.

Este recomandat ca aceste mirodenii să le obținem prin cultură biologică, tradițională. Le putem cultiva la noi în grădină și să le folosim pentru preparatele culinare, în infuzii, uleiuri de masaj, în compoziție cu oțetul sau chiar mestecate crude pentru a avea

mereu o respirație proaspătă.

Una dintre ierburile cu proprietăți medicinale este tarhonul. El este folosit pentru probleme de digestie, de pierdere a apetitului, parazitoze și ciclul menstrual dureros.

Dafinul este bun contra flatulențelor, reumatismului, insomniei și gripei.

Menta este considerată un stimulent al sistemului imunitar nervos, facilitează digestia, neutralizează fermentațiile intestinale, evită vomă și combate tusea.

Oregano este un antispasmodic și un stimulent al digestiei, combate insomniile, reumatismul, dar și migrenele și gripa.

Rozmarinul este un stimulent al căilor respiratorii, combate febra și problemele uterine. Este considerată cea mai bună plantă pentru ficat și vezica biliară.

Cimbrul este considerat un bun antitusiv.

Alina Creț

Frunzele coacăzelor sunt antireumatismale renumite



Coacăza face parte din familia Saxifragaceae, subfamilia Ribesoideae. Sunt două feluri de coacăze, și anume coacăza neagră și cea roșie. Coacăza neagră se numește Ribes Nigrum, iar coacăza roșie Ribes Rubrum.

Acești arbuști fructiferi se cultivă pentru fructele sale foarte valoroase din punct de vedere alimentar și terapeutic. Fructele se consumă puțin în stare proaspătă, dar sunt prezente prelucrate sub formă de produse cum sunt: sucuri, siropuri, compoturi, marmelade, vinuri tonice.

Din frunze, vârfuri de lăstari și fructe se prepară medicamente, ceaiuri calmante recomandate în afecțiuni ale inimii, afecțiuni hepatobiliare.

Coacăzul este o specie care crește prin pădurile de la munte, în locuri neapărat umede, mlăștinoase sau măcar umbroase, de-a lungul pâraielor răcoroase, unde crește coacăzul negru, zis și cassis (ribes nigrum), unul dintre campionii aborigeni ai plantelor vitaminizante, ale cărui fructe, negre ca păcura și globuloase, se coc vara târziu, când muntele este încă viu. Se culeg frunzele în perioada de înflorire și coacăzele coapte. Frunzele se folosesc pentru ceai. Frunzele au acțiune diuretică, iar fructele sunt aperitiv, digestiv, tonic, răcoritor, laxativ, astringent, depurativ, hemostatic. Elimină acidul uric în exces și purinele, este

hipotensiv. Sinergismul dintre vitamina C și antocianozide le comunică proprietatea de a preveni accidente vasculare și a mări acuitatea vizuală.

În România s-au evidențiat 571 ha

Frunzele sunt antireumatismale renumite. În prezent producția mondială de coacăze este în medie de 5 tone anual. Țările mari producătoare din Europa sunt Polonia, Germania, Slovacia și Austria.

În România, în urma ultimului recensământ agricol s-au evidențiat 571 ha în cultură intercalată de coacăz negru și roșu.

Compoziție chimică: fructele conțin: 7-10 g% zahăr, substanțe proteice - 1,2-3,6 g%, acizi organici, săruri minerale, vitamina C (150 mg%), vitaminele B1, B2.

Particularități biologice: coacăzul este un arbust cu 15-25 tulpini de diferite mărimi (4-7 ani) înalte de 1,0-1,5 m, cu sistem radicular superficial și bine ramificat.

Tulpinile cresc viguros în primii ani după plantare, după care intensitatea creșterii se reduce treptat. Tulpinile trăiesc 10-20 ani, dar durata de viață rentabilă este doar de 4-5 ani la coacăzul roșu și de 3-4 ani la coacăzul negru.

Inflorescența este un racem cu 5-22 flori la coacăzul roșu, respectiv cu 5-10 flori la coacăzul negru.

Text selectat de Ioan Aniș

Ciuperci cu legume

Ingrediente:

- 300 g roșii
- 2 ardei mici
- 12 ciuperci mari
- 1 ceapă
- 1 cățel de usturoi
- 2 linguri ulei
- 250 g mozzarella
- sare, piper
- câte ½ legătură busuioc și cimbru
- 800 ml lapte
- 150 g mălai instant
- 2 linguri cremă de brânză

Mod de preparare:

Tăiați roșiile în patru, iar dovleceii bucăți. Curățați ciupercile, rupeți-le codițele și tăiați-le mărunt, ca și ceapa și usturoiul.



Încingeți uleiul și prăjiți acolo ciupercile. Așezați-le apoi într-o formă de sufleu cu deschiderea în sus. Încingeți cuptorul la 200° C.

Tăiați mozzarella mărunt și amestecați-o cu restul legumelor. Sărați-le și piperati-le. Umpleți pălăriile ciupercilor cu amestecul rezultat și lăsați-le cca. 20 de minute la cuptor.

Între timp pregătiți verdeța și tocați-o. Dați laptele în clocot, încorporați mălaiul instant și pregătiți mămăliga cu lapte. Înainte de servire, încorporați verdeța și crema de brânză. Condimentați totul cu sare și piper. Serviți ciupercile cu mămăligă.

Tort de zmeură cu iaurt

Ingrediente:

- 50 g ciocolată amăruie
- 2 ouă
- 90 g zahăr
- 20 g amidon alimentar
- 40 g făină
- 1 lingură cacao
- ½ linguriță praf de copt
- 15 g gelatină granulat
- 80 g miere fluidă
- 2 linguri zeamă de lămâie
- 1 linguriță coajă rasă de lămâie
- 400 g iaurt cremos
- 200 ml frișcă
- 300 g zmeură
- 4 linguri fulgi de ciocolată
- 2 linguri zahăr pudră

Mod de preparare:

Se încinge cuptorul la 180°C. Se topește ciocolata. Se separă ouăle; gălbenușurile se bat cu 60 gr zahăr și se înglobează ciocolata topită, apoi făina amestecată cu amidon și cacao. La final se înglobează ușor albușurile bătute spumă. Compoziția obținută se toarnă într-o formă de tort (ø 20 cm) tapetată cu hârtie de copt și se coace 25 min. Blatul se desprinde de formă, se lasă la răcit și apoi se taie în două.



Unul dintre blaturi se așază pe un platou și se montează în jurul lui inelul forme de copt. Se înmoaie gelatina în apă rece. Mierea se încălzește împreună cu sucul, coaja de lămâie și 30 gr zahăr. Atenție! Nu se lasă să fiarbă. Se dizolvă în miere gelatina și se adaugă iaurtul. Frișca se bate și se înglobează în crema de iaurt, împreună cu zmeura.

Se așază crema peste blatul din formă și se acoperă cu blatul superior. Tortul se dă la frigider cca 4 ore. Înainte de servire se decorează cu fulgi de ciocolată, zahăr pudră și zmeură.

File umplut cu mere și cartofi noi



Ingrediente:

- 600 g cartofi noi
- 4 linguri ulei de măsline
- 600 g file porc
- 2 mere
- 8 crenguțe salvie
- 2 căței de usturoi
- 6 felii bacon (kaiser)
- sare, piper

Mod de preparare:

Încingeți cuptorul la 180° C. Pregătiți cartofii, tăiați-i în jumătate sau în patru. Amestecați 2 linguri de ulei de măsline cu sare și piper. Dați cartofii prin acest amestec și așezați-i pe o tavă unsă cu ulei sau tapetată cu folie de aluminiu. Coaceți-i cca. 25 de minute.

Între timp spălați carnea de porc, uscați-o cu un șervet de bucătărie, apoi crestați-i un buzunăraș pe lung. Spălați merele, tăiați-le în patru, îndepărtați-le semințele și tăiați-le felioare subțiri. Tocați salvia mărunt și puneți jumătate din aceasta peste jumătate din cantitatea de mere, apoi pisați usturoiul și adăugați-l. Amestecați totul. Umpleți carnea cu acest amestec. Înășurați-o cu șunca, sărați-o și piperati-o. Presărați restul salviei și al felioarelor de mere peste cartofii din tavă. Turnați restul uleiului de măsline, așezați carnea, turnați puțină apă și dați totul la cuptor încă 20 de minute. Ornați cu verdeță.

Apa de roze este un tonic pentru tenul sensibil



Îți dorești să ai acasă toate bunătățile pentru o piele frumoasă, pentru un ten superb, dar încerci din răspuțeri să eviți produse cosmetice din magazine? Iată că există totuși produse naturale pe care le poți folosi acasă și le poți transforma în produse cosmetice naturale și sută la sută ecologice. Dacă ai în curte trandafiri îți poți prepara apă de roze, care este un tonic excelent. Într-un litru de apă distilată ai nevoie de 500 grame de petale de trandafir. Spală petalele de trandafiri în apă rece, curată și lasă-le pe un prosop să se scurgă bine. Pune apa distilată la fiert și, când clocotește, adaugă petalele. Lasă apa să ajungă din nou la temperatura de fierbere, dă imediat deoparte și acoperă etanș. Infuzia se lasă la rece vreme de trei sau patru zile, se filtrează și apoi se ține tot la rece. Este un tonic pentru tenul sensibil și o poți folosi dimineața și seara, dintr-un pulverizator, pe față, gât, decolteu și umeri.

Theodora V.

Jenny McCarthy: “Mă simt mai bine acum decât la 20 de ani”

Actrița, activista și scriitoarea Jenny McCarthy (36 de ani) a dezvăluit în numărul din mai al revistei “Shape” modul în care și-a “detoxificat” viața, adoptând un stil de viață sănătos, alungând negativismul și găsindu-și adevărata chemare.

A devenit celebră după ce a pozat pentru “Playboy” în 1993, iar în anul următor a fost numită Playmate of the Year. A intrat în televiziune prezentând emisiunea “Singed Out” de pe MTV, după care a apărut în câteva seriale TV și filme artistice ca “Scream 3” sau “Scary Movie 3”.

Schimbarea ei de imagine a venit în 2002, când a dat naștere fiului ei Evan. Iar după ce a făcut public faptul că Evan a fost diagnosticat cu autism a obținut și credibilitate ca mamă.

Pe lângă schimbările legate de persoana publică Jenny McCarthy, ea a mai făcut și alte schimbări, toate acestea ajutând-o să se mențină cu picioarele pe pământ în viața ei din ce în ce mai agitată. Cea care urmează să-și publice cea de-a șasea carte, “Vindecarea și prevenirea autismului”, a vorbit cu jurnalista revistei “Shape” despre modul în care reușește să le facă pe toate. Cheia: “Să trăiești cât mai pur posibil”, spune Jenny. Iată cele cinci principii pentru a-ți detoxifica viața și care, spune ea, te vor ajuta și să găsești armonia.

Fă-ți propriile reguli de dietă

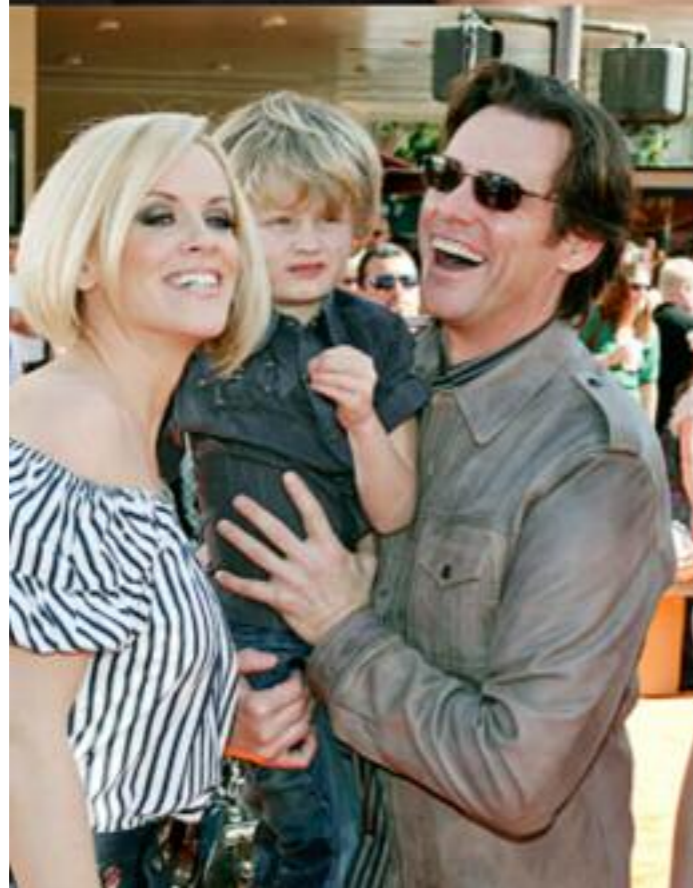
Deși nu ți-ar trece prin cap dacă te uiți acum la ea (are 1,70 m înălțime), actrița cântărea 105 kg când a dat naștere. “M-am gândit că am vreo 85 de kilograme, dar nu, aveam 100!” Ea datorează pierderea kilogramelor regimului Weight Watchers. “M-au învățat să-mi controlez porțiile de mâncare și să fiu conștientă de ceea ce mănânc.”

După ce Evan a fost diagnosticat cu autism la vârsta de 3 ani, Jenny și-a adaptat propria dietă la regimul băiețelului ei - fără gluten și lactate - lucru care a ajutat-o să mai piardă câteva kilograme și să îmbunătățească starea băiatului.

Acum, o zi obișnuită din viața ei include omletă dintr-un albuș de ou la micul dejun, fructe și legume proaspete (pe care le face piure pentru a crea diferite supe) cu pește la prânz și la cină, iar gustările sunt mici pachetele de nuci.

Încearcă să meditezi

În fiecare dimineață, înainte ca Evan să se trezească, Jenny își acordă



timp doar pentru ea în garajul casei, pe care l-a amenajat ca un studio de yoga. “Nu trebuie să merg la ore de yoga. Mi-am cumpărat CD-uri yoga, le-am pus în iPhone-ul meu, pe care l-am conectat apoi la boxe.

Cele 90 de minute de meditație te schimbă complet.”

Menține vie dragostea

Cu patru ani în urmă, Jenny a început o relație cu actorul Jim



Carrey. “Să fiu în preajma lui este ca și cum aș avea bilet în primul rând la cea mai bună piesă posibilă, în fiecare zi.”

Este fericită că Jim se înțelege minunat cu Evan. “El vorbește un



limbaj pe care Evan îl înțelege, iar copilul se simte în siguranță în preajma lui.” Jenny a recunoscut că a respins inițial ideea de a-l prezenta pe Jim fiului ei. “A fost intrigat. A pus multe întrebări. Totuși, mi-au

trebuit câteva luni de zile până m-am decis să i-l prezint.”

Pentru a mai face o schimbare din când în când, actrița organizează seri de poker în living-ul lor și speră să reușească să-l convingă pe Jim să



se apuce și el de yoga. “L-am văzut cum trăgea cu ochii la brațele mele tonificate. Îi dau șase luni până-l fac să se învârtă ca un covrig.”

Fă muncă voluntară

Când vine vorba de cariera ei, Jenny pare să aibă energie neschimbată pentru toate ocupațiile ei (deja planifică să mai scrie o carte și începe filmările la producția TV “Santa Baby 2”).

Dar ceea ce-i dă putere este dorința de a deschide școli pentru copii autiști în toată țara, la fel ca cea pe care a fondat-o ea.

Ea petrece multe ore la telefon zilnic, oferindu-le sfaturi părinților cu copii autiști, în cadrul organizației de caritate “Generation Rescue”, fondată tot de ea. “Să-i ajut pe acești copii este scopul meu în viață.”

Ai încredere în propriul instinct

După cum ea singură recunoaște, Jenny a fost o “fată bună care urma întotdeauna regulile”. Dar după ce l-a văzut pe Evan în stop cardiac, ceva s-a schimbat. “Singura diferență dintre Evan și Jett Travolta (fiul actorului John Travolta care a murit la sfârșitul anului trecut și a căruia familie a negat că ar fi avut autism) este că noi am reușit să-l readucem la viață pe Evan”, spune Jenny.

“Când doctorii mi-au spus că nu mai există nicio speranță am decis să-mi ascult instinctul măcar o dată în viață. Am știut că vom putea lupta împotriva acestei afecțiuni.” Și de atunci are totală încredere în ea. “Vreau doar să continui să spun povestea mea și să-i învăț și pe alți părinți. Oricine dorește să mă asculte, este minunat, iar cine nu, asta e. Merg mai departe.”

A dezvăluit că recurge la injecții cu botox pentru a arăta mai bine

Prezentă într-o emisiune a lui Oprah, Jenny a recunoscut că “botoxul face parte din viața ei”. Ea s-a declarat de acord cu această metodă de întreținere, atâta vreme cât nu se exagerează: “Mă duc o dată la 2 luni. Secretul meu este că-mi fac doar puțin în frunte.” De ce nu dorește să ștergă toate ridurile? “Trebuie, totuși, să mai fii în stare să ai riduri de expresie. Eu încă pot să arăt furioasă”.

Cât despre căsătorie, nici nu poate fi vorba. În 2008, Jenny și Jim au anunțat că s-au mutat împreună și susțin că nu au planuri de căsătorie, deoarece “nu avem nevoie de o foaie de hârtie care să ne ateste relația”.

Cu toate acestea, referindu-se la el, Jenny îl numește soțul ei. “Asta pentru că suntem de foarte mult timp împreună și ne iubim la nebunie”, explică vedeta.

Exercițiile Tae Bo te ajută să ai un bust frumos

Orice femeie își dorește săni frumoși și fermi care să o facă atrăgătoare. Ideale pentru ridicarea și întărirea sânilor sunt exercițiile Tae Bo.

Iată câteva exerciții care te vor ajuta să ai un bust de invidiat. Pentru încălzirea care nu poate lipsi din nicio sesiune de antrenament execută 20 de rotiri de brațe înainte și apoi 20 înapoi, 20 de rotiri de antebrate spre interior, 20 spre exterior și 30 de forfecări rapide în

depărtate, astfel încât între braț și umăr să se formeze un unghi de 90 de grade. Încearcă să faci trei serii a câte zece repetări. Pentru următorul exercițiu stai în picioare, cu picioarele lipite. Apleacă-te în față și sprijină-te pe mâini. Începe ca în exercițiile de mai sus cu flotări, dar ține picioarele întinse, astfel ca între trunchi și picioare să se formeze un unghi de 90 de grade. Fă câte 15 repetări a câte șapte serii. Nu uita de respirație, care este foarte importantă, mai ales pentru lucrarea adecvată a mușchilor.

Pentru următorul exercițiu vei



plan orizontal și apoi în plan vertical. Așază-te în genunchi, pe palme, care trebuie să fie apropiate. Execută câteva flotări, lăsându-ți pieptul cât de jos poți. Nu ține coatele întinse, flexează-le spre exterior.

Coatele nu se vor ține întinse

La toate mișcărilor gen flotare, în Tae Bo coatele se vor flexa spre exterior. La niciuna dintre mișcări coatele nu se vor ține întinse. Fă aceleași exerciții, dar ținând palmele

avea nevoie de un scaun. Poziționează-te cu spatele la el și așază-ți mâinile pe marginea interioară a scaunului, coborând suficient picioarele, care sunt lipite și întinse, astfel încât să ai o poziție relativ comodă.

Îndoaie apoi brațele, coborând trunchiul cât de jos poți, lent, în decurs de 10 secunde, apoi rămâi în această poziție două secunde. Urcarea se va face tot lent, până numeri zece secunde. Fă 20 de repetări. La finalul acestor exerciții întinde-te pe o saltea și ascultă o melodie relaxantă.

Laura M.

Sfaturile Madonnei pentru un trup mereu tânăr



Una dintre vedetele cu un trup de invidiat, în ciuda vârstei pe care oricum nu și-o arată, este Madonna. La o vârstă la care multe femei renunță a mai avea grijă de ele, Madonna are un trup athletic, bine întreținut și sculptat prin multe ore de sport. Care sunt secretele divei? Iată-le în numărul de azi:

Madonna își începe programul în fiecare zi la 8 dimineața. Dacă s-a culcat mai târziu nu sare peste orele de sport, ci le începe la 10.30. Sfatul numărul 1: stabilește-ți un program, dar fii flexibilă. Investește și în echipamentul de sport. Chiar dacă e mai la îndemână să folosești tricouri mai vechi sau adidași pe care nu îi mai porți, este motivant să arăți bine chiar și când transpiri în timpul orelor de sport. Sfatul numărul 2: cumpără-ți un echipament de sport care să te motiveze. Nu lăsa rutina să se

instaleze în antrenament. Madonna preferă să nu facă două zile la rând același sport. Dacă mersul la sală te plictisește, fă-ți un abonament cu mai puține ore și alternează-l cu alergatul în parc sau mersul pe role. Sfatul numărul 3: variază. Iar pentru a nu te plictisi prea tare, ia cu tine o prietenă sau chiar mai multe. Nu numai că te va motiva, dar vei avea cu cine să schimbi două vorbe, astfel timpul va trece mai repede, iar antrenamentul ți se va părea mult mai plăcut. Sfatul numărul 4: fă sport împreună cu prietenii. După cum spune Madonna, este important și timpul pe care îl aloca zilnic sportului. Vedeta nu face sport mai mult de 45 de minute pe zi, iar acest ritm transformă antrenamentul în unul plăcut și relaxant. Sfatul numărul 5: nu exagera.

Laura Micovschi



O dietă de weekend te revigorează

Multe femei, și nu numai, se confruntă cu oboseala acumulată din timpul săptămânii. Ce e de făcut pentru a scăpa de zilele gri, muncă, oboseală și stres?

Noi avem soluția pentru a te reîncărca cu energie pozitivă și pentru a acumula putere pentru noua săptămână. Iată deci 3 pași magnifici spre sănătatea trupului și sufletului tău,

Consumă cele trei mese pe zi într-un mod mai mult decât sănătos

Dimineața, de preferință la ora 8.00, bea un pahar de suc proaspăt stors de portocale. După 20 de minute bea și un pahar de ceai verde (cu puțină miere, sub nicio formă cu zahăr). Acest lucru îți va porni procesul de detoxifiere.

Pentru prânz mănâncă amestec de legume cu carne de pui sau pește prăjit ușor. Dacă de fel ești gurmândă, poți consuma și un desert ușor: salată de fructe cu puțină miere.

Pentru cină consumă 150 gr de cartofi fierți ușor, cu puțină sare și pătrunjel presărat. Poți prepara lângă cartofi un sos light ce îi va da un gust senzațional. Amestecă 100 ml iaurt slab cu puțin pătrunjel tocat și alte condimente (după preferință).

Ce poate fi mai satisfăcător pentru o femeie obosită decât un somn sănătos? Ei bine, sănătos nu înseamnă 10-12 ore de somn continuu. Știi proverbul: ce-i prea mult strică, ce-i puțin nu ajunge. Dacă te culci la 10 seara, te poți trezi



lejer la 8 pentru a-ți începe dieta de weekend. Seara, după cină cu aproximativ o oră, ieșiți cu fetele la sport. În funcție de obiceiurile voastre de până acum, puteți merge la tenis, jogging sau orice vă place vouă.

O baie relaxantă încheie ziua perfect

Cum se poate încheia mai frumos o zi de odihnă decât cu o baie relaxantă în spumant pufos de baie? Alege aroma preferată, aprinde 5 lumânări și așază-le în

baie după preferință, lasă apă în vană și închide-te pentru 40 de minute în camera ta secretă. Ascultă muzică la un volum cât mai mic și relaxează-te. Ca să-și facă baia efectul mai bine, ia-ți gândul de la tot ce îți dă în mod normal bătaia de cap și vei vedea că astfel de momente fac minuni, atât trușește, cât și sufletește.

Dacă practici acest weekend de cel puțin două ori pe lună, vei vedea că stilul tău de viață va fi unul mult mai echilibrat.

Gabriela Pușcașiu

Trucuri extrem de simple pentru a avea un trup de vis

Uneori, oricât efort depunem și oricât de mult ne străduim, avem impresia că nu putem sub nicio formă să scăpăm de kilogramele în plus. Iată câteva trucuri extrem de simple care îți vor fi un aliat de nădejde în dietă sau care te vor ajuta să îți menții silueta.

Cel mai important: nu uita de micul dejun! Dacă sari peste această masă îți va fi foame spre seară. Un mic dejun echilibrat este un bun început pentru fiecare zi. În plus, are beneficiul că dizolvă grăsimea care se depune după somnul de noapte. Un alt secret al dieterilor este trezitul de dimineață. S-a constatat că persoanele care iau micul dejun între 7.30 și 8.00 dimineața ard mai multe calorii decât cele care se trezesc mai târziu. Mișcare, mișcare și iar mișcare! Dacă nu ai timp să faci sport, măcar mergi mult pe jos. Alege scările în locul liftului și plimbă-te prin parc oricâteori ai ocazia. Am mai spus-o și o vom mai spune: bea multe lichide! Ceai, supă, apă, asigură-te că sunt cel puțin doi litri pe zi. Iar în ceea ce privește mâncarea, mănâncă puțin, dar ceea ce îți place. Așa îți vei putea păstra optimismul și nu vei fi afectată de faptul că ești la dietă. Ai poftă de ceva dulce? Decât să te abții, mai bine mănâncă o bucăciță de ciocolată.

Laura Micovschi



Secretele siluetei Adrianei Lima

Una dintre femeile frumoase și celebre, bineînțeles posesoare a unui trup perfect, este modelul brazilian Adriana Lima. În numărul de azi îți vom dezvălui care sunt secretele ei.

Pentru a-și menține silueta de model, Adriana folosește controlul porțiilor, dar practică și sportul, și anume Capoeira, arte marțiale braziliene combinate cu dans, aerobic ritmat și jocuri de luptă cu



coregrafie. Alte două secrete ale frumuseții sale sunt consumul a foarte multă apă și odihna. În privința alimentației, Adriana a declarat că mănâncă orice, nu este adepta renunțării la alimente pentru a slăbi, dar compensează cu multă activitate fizică. Iată care este meniul supermodelului pentru o zi:

Micul dejun: ouă fierte, cereale sau musli cu iaurt și miere, o cafea

sau un pahar cu lapte.

Prânz: o porție de carne (carne roșie, pește sau pui) cu multe legume.

Gustare: castraveții și morcovii sunt favoriții ei. Din când în când își permite o bucăciță de ciocolată sau o linguriță de miere.

Cina: o salată de dimensiuni mici.

Laura M.

Corai - un altfel de roz



Deși e o declinare a rozului, coraiul poate deveni intens - e undeva între roz-oranj și roz cireșiu.

Această nuanță veselă și fresh se potrivește de minune și blondelor, și roșcatorilor, dar cel mai bine le vine brunetelor. Un costum de baie corai se va asorta perfect cu pielea bronzată și te va face mai sexy ca oricând.

Este o nuanță care poate fi asortată cu o

multitudine de culori: bleumarin, kaki, nisipiu, alb, portocaliu, galben solar, cafeniu (cafe latte), gri foarte deschis, verde kiwi, bleu aqua.

Rujul în nuanțe corai este, de asemenea, la mare căutare, pentru ședințele de cumpărături, ieșirile romantice în oraș sau chiar și pentru nopțile dezlănțuite din cluburi.



Șlapii, mai periculoși decât tocurile înalte

Știința se preocupă din ce în ce mai mult de calitatea vieții noastre cotidiene. Cercetările continue ne dau informații despre lucruri pe care le facem în fiecare zi, în mod inconștient, fără să știm dacă ne fac bine sau nu. Recent, s-a desfășurat un studiu în ceea ce privește papucii de vară fără toc.

Toată lumea adoră să poarte acest gen de încălțăminte pe timp de vară, deoarece sunt con-

picioare ne stresăm coloana deoarece ne chinăm să-i ținem ca să nu ne alunecăm din picioare și avem tendința să ne împiedicăm în degete. Chiar postura corporală se modifică, spatele drept se curbează, devenind astfel o povară imensă pentru coloană și gât.

Medicii spun că șocurile se absorb în spatele călcâiului și dacă suprafața dintre călcâi și pământ nu este susținută de ceva, atunci



fortabili, colorați, se potrivesc cu blugi și cu hainele de zi cu zi. Studiile arată totuși că nu sunt atât de buni pe cât par. Pedologii spun că aceste tălpi sunt vinovate de mai multe dureri corporale și probleme de sănătate decât tocurile înalte.

Specialiștii spun că atunci când avem acești papuci în

călcâiul nu poate absorbi șocul atât de bine. Șocurile neabsorbite se transformă în tendinite, probleme de spate, genunchi, șolduri și picioare.

Nimeni nu spune să renunți definitiv la șlapi, ci să-i folosești doar acolo unde sunt necesari și cu scopul pentru care au fost creați, și anume la plajă.

Baia de aburi îți răsfată tenul

Este alegerea perfectă atunci când vrei să ai o piele a tenului mai tânără și plină de prospețime. Aburii te ajută la înlăturarea oboselii și a stresului.

Pentru a obține o baie de aburi de vis ai putea folosi uleiuri din petale de trandafir, lămâie, mușețel, lavandă, lemn de santal. Trebuie să știi că este important ca uleiurile să fie naturale și să nu folosești o cantitate în exces, pentru că ar putea produce iritații.

Cum se procedează?

Pentru baia de aburi ai nevoie de un prosop mare și un vas. Primul lucru pe care îl faci este curățarea tenului și aplicarea unui strat de cremă în jurul ochilor. Într-un recipient se pun doi litri de apă clocotită și apoi cam două picături de ulei. Apoi îți acoperi capul cu prosopul peste bolul cu apă fierbinte.

Fața trebuie să stea la o distanță de 30 cm de vasul cu apă,

45 cm pentru persoanele cu ten sensibil. Stai cam 15 minute cu ochii închiși, apoi te speli cu apă, de preferat la temperatura camerei pentru a se închide porii mai ușor. E bine ca acest lucru să se facă seara înainte de culcare, pentru a se evita aplicarea imediată a machiajului.



Specialiștii recomandă ca această baie de aburi să se facă o dată pe săptămână pentru o persoană cu ten normal, timp de 5-7 minute, iar pentru o persoană cu ten gras de trei ori pe săptămână, timp de 15 minute. Pentru persoanele cu ten mixt această baie se poate face la două

săptămâni timp de 10 minute.

Dacă nu ai ulei de mușețel, îl poți prepara la tine acasă. Rețeta este următoarea: iei 10 linguri de flori pe care le umezești cu o lingură de alcool. Se lasă câteva ore și apoi se adaugă 100 ml de ulei de floarea-soarelui, apoi se încălzește pe baie de abur, timp de 3 ore, până la evaporarea alcoolului. Se amestecă uleiul încontinuu, după care se strecoară și se păstrează în sticle colorate, la rece. Uleiul de mușețel este recomandat a se folosi și în arsuri ale feței.

După o asemenea baie este recomandat să folosești o mască preparată din amestecul a doi cartofi fierți și sfărâmați cu o linguriță de ulei de măsline și glicerină. Această pastă se așază pe un tifon și se aplică pe față, acoperind-o cu un șervețel compact. După un sfert de oră tenul se spală, iar pe gât se aplică o cremă hidratantă.

Roz electric pe buzele vedetelor

E greu de spus cum a reușit această culoare caracteristică anilor '80 să revină în actualitate, însă unele dintre cele mai mari vedete internaționale preferă rozul electric și nu se tem să ne arate acest lucru. Katy Perry, Lady Gaga, Beyoncé, Christina Aguilera și Rihanna au fost văzute cu ruj de culoarea rozului aprins.

Se pare că această culoare nu discriminează pe nimeni, deoarece se potrivește și tenului măsliniu (cum este cel al lui Beyoncé), dar și tenului alb ca zăpada (cum este cel al Christinei).

Jake Bailey, make-up artist-ul care a lucrat cu Katy Perry la ultimul său videoclip, "Waking up in Vegas", spunea: "Katy Perry iubește culorile strălucitoare și feminine. Rujurile curajoase din colecția Max Factor Vivid Impact, în special culorile Ms. Understood și Pin-Up Pink, îi completează stilul tineresc și amuzant."



Fii directă atunci când vrei ceva de la un bărbat



Toate femeile ar trebui să știe că bărbaților nici că le plac aluziile, dar nici că le înțeleg. Așa că nici nu te obosi să vii cu ocolișuri sau cu sugestii. Vrei ceva de la el, dar nu știi cum să îi ceri? Iată câteva sfaturi.

Ne-am înțeles deci că bărbații prind mai greu aluziile noastre, așadar, dacă vrei ceva, cea mai simplă cale de a obține este să îi spui verde în față. Speri ca de ziua ta să îți dăruiască un anumit parfum sau pantofii aceia la care visezi? Spune-i direct. Nu de alta, dar riști să te trezești cu cine știe ce cadou care s-ar putea să nu îți facă

plăcere. Simți nevoia să fie mai tandru cu tine? Fă tu primul pas. Poate el este preocupat sau stresat din cauza serviciului și nu îți dă seama la ce te gândești tu. Pe de altă parte, când are el astfel de porniri romantice, arată-i cât de mult apreciezi tandrețea lui. Așa vei avea garanția că se va mai repeta. Fii foarte atentă și la gesturile și la micile servicii pe care ți le face. Se oferă să te ducă acasă cu mașina? S-ar putea să fie mai mult decât un gest de amabilitate. Poate, în mod indirect, încearcă să îți transmită că vrea să aibă grijă de tine.

Laura Micovschi

Gesturile simple sunt sarea și piperul într-o relație

Într-o relație, fie ea cu vechime sau doar la început, contează foarte mult detaliile, lucrurile mărunte. Să știi să îl faci pe partener să zâmbească, să fie fericit lângă tine este un secret imbatabil pentru un cuplu de invidiat. De aceea e important să pui accent pe lucrurile care știi sau care crezi că i-ar smulge partenerului un zâmbet.

Nu uita să îi spui "Bună dimineața" când vă treziți. Fii prima persoană care îl binedispune și îl întâmpină cu un zâmbet cald atunci când deschide ochii și cu siguranță vei fi cea pe care își va dori să o audă spunând "Noapte bună". Iar dacă ai timp să îi pregătești micul dejun, va fi și mai fericit. Așteaptă-l în bucătărie cu mâncarea preparată și cu o cafea aromată. Poți să fii sigură că va aprecia gestul. Ba mai mult, poate îți va întoarce favoarea la rândul lui. Surprinde-l în timpul zilei, când este la serviciu, cu mesaje dulci, de dragoste. Spune-i că îți este dor de el, că abia aștepti seara ca să vă revedeți. Un alt gest care îl va surprinde este să îi lași bilețele în diverse locuri: în baie, în mașină, în buzunarul de la haină. Amintește-i cât este de important pentru tine și cât de mult îl apreciezi.

De multe ori cuvintele sunt

mult mai romantice decât orice gest sau atingere tandră. Nu e neapărat nevoie să fiți în dormitor pentru a-i spune vorbe dulci. Șoptește-i ceva frumos la ureche într-un moment când nu se așteaptă. Îl vor bucura și mici cadouri pe care i le faci, fără a fi vreo ocazie specială. Nu trebuie să fie lucruri scumpe, el va aprecia intenția ta. De exemplu, ai putea să îl surprinzi cu lenjerie intimă. Pentru el, nu pentru tine. Dacă până acum l-ai obișnuit să îl surprinzi cu desuuri din dantelă sau satin, de această dată surprinde-l cu lenjerie intimă pentru el. Cumpără-i ceva cu imprimeuri haioase și zâmbiți împreună. Chiar dacă toate aceste gesturi par aparent banale, ele pot fi sarea și piperul în relația voastră.

Laura Micovschi



Bărbații însurați, mai sexy ca burlacii?

De ce consideră unele femei că un bărbat însurat e mai sexy decât un burlac? Ei bine, noi am căutat și am aflat următoarele lucruri.

Bărbatul însurat e mult mai responsabil decât burlacul, altfel nu ar fi avut curajul să se-nsoare.



Din moment ce e însurat, evident devine "teoretic intangibil", iar imposibilitatea de a-l avea le înnebunește pe femei mai mult ca orice.

Experiența sexuală de care un tip însurat (mai matur ca altul solo) dă dovadă este cu totul altă treabă.

Un bărbat cu un copil la braț e mult mai "sexy" decât unul cu berea sau mingea de fotbal.

Experiența... uneori contează, altele nu

Există femei cărora le plac bărbații mai maturi, nu neapărat însurați, deoarece aceștia dovedesc o experiență așa-zis "profesională" în viață. Aceștia sunt mai maturi și mai cu capul pe umeri, ceea ce le dă pe spate pe majoritatea femeilor. În pat sunt mai atenți, stau la cratiță și fac un mic dejun sau o cină, pe când

băieții liberi...

Ei bine, treaba cu burlacii stă în felul următor: sunt la modă în rândul adolescentelor, până la vârsta de maxim 21-22 de ani, și de la vârsta de 40 în sus. De ce? Păi fetele prea tinere nu au curajul de a "încerca" un bărbat în toată firea, de aceea se plimbă de mână cu tinerei. În ceea ce privește femeile trecute de 40, e clar: au nevoie de reîmprospătare continuă și "consum de carne proaspătă".

De ce îi iubim?

Cartea lui Mircea Cărtărescu "De ce iubim femeile?" a făcut furori. Dacă s-ar scrie o carte despre sexul opus, căutând răspuns la aceeași întrebare, cu siguranță am ajunge la concluzia comună că ne plac zâmbetele pe sub fușiș, tandrețea cu care ne "atacă" sau, din contră, stilul lor impunător ce ne cucerește,



pentru că au un farmec aparte de a ne privi, de a ne îmbrățișa și de a ne șopti vorbe dulci.

Acestea sunt printre puținele motive care îl fac pe bărbatul căsătorit mai atrăgător decât burlacul.

Gabriela Pușcașiu

Job-urile part-time, soluția pe timp de criză

În plină criză financiară un venit suplimentar prinde bine oricui. Ai un serviciu și totuși banii nu îți ajung? E timpul pentru încă un job, unul part-time. Ce ai putea alege să faci?

Poți să lucrezi în vânzări, în asigurări, în call-center, în distribuție sau în domeniul precum organizare de evenimente. Înainte de a începe să candidezi pentru un job cu jumătate de normă trebuie să știi exact care e cel mai potrivit, la ce te pricepi cel mai bine. Ai putea alege să devii organizator de petreceri sau, de ce nu, curier, asta dacă îți place să te deplasezi cu bicicleta și ești o persoană conștiincioasă.

Agent de asigurări este o altă opțiune

Îți plac produsele cosmetice și comanzi în fiecare lună câte ceva? Atunci, de ce nu încerci să devii chiar tu distribuitor de cosmetice? Poți de asemenea să vinzi prin telefon sau să dai relații clienților. Agent de asigurări este o altă opțiune, fiind un job part-time fără program fix. Mai poți activa ca promotor, să împarți pliante sau să prezinți produse noi în marile magazine.

Dacă ești prezentabilă, amiabilă și comunicativă poți opta pentru a fi hostess, un job ușor care presupune să primești invitații de la o petrecere sau de la un eveniment. Dacă îți plac copiii poți ajunge bonă, iar dacă iubești animalele poți câștiga bani serioși având grijă de ele.

Ioana Pop



Pentru a avea succes munca trebuie să aibă prioritate

Fiecare dintre noi își dorește să facă o impresie bună la locul de muncă. Lucrând într-un birou, e foarte clar că atât colegii, cât și superiorii te vor aprecia dacă respecti anumite reguli necrise. La locul de muncă trebuie să fii mereu atentă la modul cum vorbești, la gesturile pe care le utilizezi și la felul cum te îmbraci și te machiezi. Bunele maniere și ținuta potrivită îți asigură de la bun început aprecierea celor din jur.

Trebuie să delimitezi din timp și cât se poate de bine ținuta de birou de cea de acasă. Greșeala este ceva firesc, astfel, în cazul în care

greșești, recunoaște, nu aștepta să se găsească vinovatul.

Încearcă să eviți pe cât posibil discuțiile contradictorii și abordarea unor subiecte delicate, mai ales că dacă vei fi mai discretă colegii nu vor avea să îți reproșeze vreodată ceva. La serviciu trebuie să fii și eficientă, normal, astfel că munca se repartizează în așa fel încât să nu rămâi niciodată în urmă cu proiectele și să nu îi faci pe ceilalți să aștepte după tine. În acest mod, colegii te vor aprecia și superiorii își vor da seama că îți faci treaba cum trebuie.

Theodora Pop



Înainte de a pleca în vacanță lasă totul în ordine la serviciu



E vară și e perioada concediilor de odihnă. Dacă urmează să ai și tu parte de o vacanță nu uita că trebuie să lași totul bine pregătit la serviciu, asta dacă nu vrei să te deranjeze colegii ori superiorii cu telefoane pe timpul concediului. E important să îți lași acasă telefonul de serviciu, pentru a nu fi mereu stresată și a nu vorbi non-stop la el. Nu uita: nu toată lumea știe că ești în vacanță și chiar vrei să te relaxezi. Specialiștii recomandă să ai parte de 2 săptămâni de concediu vara și două iarna. Înainte de a pleca în vacanță lasă totul în ordine la locul de muncă, finalizează proiectele pe care le-ai început, lasă actele în perfectă regulă și explică-i unui coleg cum te poate înlocui pe timp de vacanță.

Theodora V.



Învăț să separi viața profesională de cea personală

Dacă tocmai te-ai despărțit de iubitul tău, cu siguranță te simți foarte prost. Despărțirile sunt extrem de dureroase și asta mai ales dacă în ziua următoare nefericitului eveniment trebuie să te mai duci și la serviciu și să zâmbești vreo opt ore la rând colegilor, șefilor și celor cu care ai de discutat. Dacă despărțirea și cirul a ținut toată noaptea, v-ați certat ore întregi, mai mult ca sigur că nu ai chef să mai vezi pe cineva dimineață la prima oră. Ce simplu ar fi dacă nu ar mai trebui să ridici telefonul, să vorbești,

să ascuți... Evident, nu este așa. La serviciu trebuie să fii veselă, cu chef de lucru, așa că ar trebui să te apuci de proiectele la care munceai și să nu te mai gândești la fosta relație. În primul rând, nu este recomandat să îți iei câteva zile libere, pentru că te vei gândi la fosta relație și asta nu e deloc bine. Te mai și rupi de treburile cotidiene și îți ieși din ritm. Mergi la serviciu și muncește cu drag, vei uita de fostul iubit și, ieșind cu colegii, cine știe, poate îți vei găsi un altul.

Marius Pop