

Tratamentul cu laser, opțiune pentru tratarea vergeturilor

Fiecare dintre noi știe că, din păcate, odată ce și-au făcut apariția vergeturile, nu mai putem scăpa de ele niciodată. Ele pot fi cel mult estompate, iar cele mai bune rezultate se obțin în faza în care leziunile sunt de culoare roz-roșiatică. Produsele cosmetice au o eficiență limitată.

Ingredientele active sunt, în general, vitaminele A, D, colagenul, elastina, alfa și beta hidroxi-acizii, care înlătură straturile superficiale ale pielii și stimulează regenerarea celulară. Aceste produse nu dau rezultate în cazul vergeturilor mature. Tratamentul laser e o altă opțiune. Principiul este distrugerea țesutului afectat, care se va refăce în mod normal. Este o alternativă eficientă în stadiile incipiente, având rezultate mai slabe în cazul vergeturilor deja albe. Peelingurile chimice sau mecanice acționează pe același principiu al îndepărtării straturilor superioare ale pielii și vindecarea acesteia în mod controlat. O altă soluție ar fi excizia chirurgicală, aceasta fiind indicată atunci când există zone întinse cu piele flască și vergeturi multiple, așa cum se întâmplă după naștere sau după o scădere importantă în greutate. Excizia poate fi limitată la abdominoplastie sau extinsă la un lifting corporal total. Ultima propunere a specialiștilor este în materie de ultrasunete, care ajută într-o anumită măsură la refacerea fibrelor conjunctive, cu rol în susținerea pielii.

T. Pop



Michael Jackson, cea mai grandioasă înmormântare din istorie

În urmă cu aproape două săptămâni, în 25 iunie, presa din întreaga lume afișa un titlu pe cât de sumbru, pe atât de incendiar: "Michael Jackson a murit!". Informația era greu de perceput în primă fază. La o primă impresie părea chiar imposibil. Datorită hiturilor sale Michael Jackson părea nemuritor. Și într-adevăr așa și este. Supranumit regele muzicii pop, acest etern copil absolut genial nu va fi uitat nicicând, la fel cum nu va pieri în negura timpului nici înmormântarea grandioasă de care a avut parte.

Timp de două săptămâni a curs multă cerneală, iar televiziunile au vuit pe marginea acestui subiect. Și cum altfel, când Michael Jackson este un adevărat brand, un nume care nu are nevoie de nicio introducere, nici măcar în cel mai îndepărtat și uitat de soartă colț al lumii? Îți știm cu toții măcar o melodie, îi avem în plan mental celebrul "Moondance", pletele, pălăria, mânușa care îi era atât de dragă și, de ce nu, tenul din ce în ce mai alb.

Ceremonia memorială a fost urmărită de peste un miliard de oameni

Înmormântarea regelui pop a avut loc ieri, la Los Angeles, la ora 8 (ora Americii) și ora 18 a României. Michael Jackson a fost înmormântat, în cadrul unei ceremonii private, în cimitirul Forest Lawn din Los Angeles. Cimitirul se află în apropierea studiourilor Disney, Universal și Warner și găzduiește mormintele mai multor vedete, precum Bette Davis, David Carradine, Ray Brown, Andy Gibbs etc. Presa din America speculează însă că acesta va fi un loc de veci temporar, dacă familia va reuși să rezolve mutarea sicriului la Neverland.

La două ore distanță s-a defășurat ceremonia memorială publică, care a fost așa cum își dorea megastarul - "cel mai mare show de pe pământ". Aceasta a avut loc la Staples Center, sala în



care Michael Jackson își făcea repetițiile pentru seria de concerte pe care urma să le susțină în Londra. Evenimentul a putut fi urmărit de peste un miliard de oameni, fiind transmis în direct de televiziuni de pe întreg mapamondul.

Artiști cunoscuți i-au cântat melodiile

Cotidianul The Sun anunța prezența la ceremonie a unor staruri precum Mariah Carey, Usher, Stevie Wonder și Lionel Richie, dar și Jennifer Hudson, Smokey Robinson, Magic Johnson, Kobe Bryant, reverendul Al Sharpton, Brooke Shields, John Mayer. "Vrem să celebrăm viața lui Michael și să îl facem mândru, iar cea mai bună modalitate de a face asta este să aducem artiști pe care i-a iubit și i-a respectat ca să îi cânte melodiile. Vor fi în jur de zece artiști care vor interpreta cele

mai mari hituri ale sale. Sunt cu toții oameni despre care Michael a vorbit în ultimele luni și care vor arăta care erau gusturile sale muzicale la momentul decesului. Așa cum Michael a spus deja, va fi cel mai mare show de pe pământ", declara o sursă apropiată familiei Jackson pentru The Sun, înainte de ceremonie. În ceea ce o privește pe actrița Elizabeth Taylor, una dintre cele mai apropiate prietene ale lui Michael, aceasta a anunțat că nu va participa la ceea ce a numit un "circ public". Au participat la grandioasa ceremonie 11.000 de fani, aleși prin tragere la sorți. Pentru alți 6.500 de fani ceremonia a fost transmisă pe un ecran gigant, în sala vecină a Nokia Theatre. Ceremonia omagială s-a încheiat printr-un moment în care familia și prietenii starului și-au dat mâinile și au cântat hitul său din 1992, "Heal the world".

Laura Micovschi

Se dă numai
cu Informația zilei!

Sănătate  Frumusețe

Informația ^{zilei}

Anul IV Nr. 196 miercuri 8.07.2009

M
i
c
h
a
e
l

J
a
c
k
s
o
n

cea mai grandioasă
înmormântare din istorie

Dinții trebuie periați la fiecare 12 ore

Sunt multe persoane care au probleme cu petele de pe dinți. Ei bine, acelea își doresc dinți mai strălucitori în mod natural. Petele pot da impresia unei igiene orale precare, dar cauzele pot fi cu totul altele. Iată câteva dintre posibilele cauze ale apariției petelor: consumul a mai mult de două cești de cafea pe zi, consumul frecvent de vin roșu, fumatul, afecțiunile gingivale, infecțiile și igiena orală precară. E bine să știți ce e de făcut împotriva dinților pătați. În primul rând reduceți cantitățile de cafea, vin roșu și tutun consumate. Încercați să consumați cât mai multe crudități, acestea reprezentând o gustare sănătoasă și ajutându-vă și la curățarea danturii. Căpșunile au efect natural de albire și sunt bogate în vitamina C. Folosiți ața dentară zilnic și periați dinții la fiecare 12 ore. Periuța de dinți trebuie și ea schimbată cât mai des. Un alt remediu natural îl constituie frecarea dinților cu frunze de dafin, de două ori pe săptămână. Bicarbonatul de amoniu ajută nu numai la îndepărtarea petelor, ci și la distrugerea bacteriilor care cauzează placă.

Marius Pop



Informația zilei

ISSN 1222-4715

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

Redactor șef
suplimentele - 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

Cum lupți împotriva arsurilor solare?

Cu toții ne confruntăm cu razele solare. Vara este cel mai periculos anotimp, deoarece razele sunt cele mai puternice și ne afectează cel mai mult pielea.

Fiind vară, nu prea stăm pe gânduri când vine vorba de plajă. Ce nu știm însă este cum să alegem loțiunea de plajă. Soluția protejtoare se poate alege în funcție de intervalul orar la care te expui la soare și bineînțeles de tipul de piele.

Crema trebuie aplicată cu 30 minute înainte de expunere

Produsul ales pentru protecție trebuie să ne protejeze atât de razele ultraviolete de tip A (UVA), cât și de cele de tip B (UVB). Ultravioletele de tip A afectează cel mai mult pielea - ele distrug fibrele de colagen și elastina, fiind responsabile pentru accelerarea îmbătrânirii. Razele UVB provoacă arsuri solare, iar UVC, deși au capacitatea de a distruge pielea, nu ne ating pentru că sunt absorbite de stratul de ozon.

Dacă pleci la mare și stai la plajă, e recomandabil să reaplici crema ori soluția după fiecare baie sau în funcție de valoarea factorului, după o expunere de 80 minute (FPS 8), de 100 de minute (FPS 10), de 150 de minute (FPS 15) sau chiar un timp mai îndelungat. În plus, crema



trebuie aplicată cu 30 de minute înainte de a vă expune la soare, pentru a avea timp să acționeze la suprafața dermei.

Aveți grijă de cei mici

Persoanelor cu pielea foarte albă, blonde sau roșcate, cu ochii verzi sau albaștri, care se ard imediat la soare, le sunt recomandate cremele cu FPS 50. Pentru persoanele șatene, care se ard ușor la soare și se bronzază cu

difficultate li se recomandă utilizarea cremei cu FPS 45. În ceea ce privește persoanele cu pielea mai puțin sensibilă, care nu se ard după expuneri scurte la soare, ele pot utiliza crema cu FPS 30, iar brunetelor, cu ochi negri sau căprui și pielea măslinie care nu suferă arsuri, o cremă cu FPS 15 le poate fi de mare folos. Atenție la copii! Pentru cei mici oamenii de știință au creat o gamă de produse speciale cu FPS mare plus alți componenți care să protejeze pielea de arsuri.

Gabriela Pușcașiu

S-a descoperit o nouă metodă de fertilizare în vitro

Pe viitor cuplurile infertile care apelează la clinici de fertilitate ar putea avea un copil într-un timp mult mai scurt, iar costurile procedurii ar fi și mult mai mici. Descoperirea noii metode de fertilizare în vitro este a specialiștilor americani de la Societatea de Reproducerea Asistată Tehnologică. Procedura constă în eliminarea unui pas din cadrul tratamentului obișnuit, și anume ciclul de inseminare intrauterină cu gonadotropină, un hormon care stimulează foliculii. La realizarea studiului au participat



503 cupluri împărțite în două grupe. Femeile din prima grupă au urmat etapa inseminării intrauterine a gonadotropinei, pe când cele din grupa a doua au sărit peste această etapă. Rezultatele arată că femeile care au urmat tratamentul accelerat de fertilizare în vitro au obținut o sarcină după opt luni, comparativ cu celelalte femei care au rămas însărcinate după 11 luni sau chiar mai mult. Cercetătorii susțin că noua procedură reduce și riscul unei sarcini multiple.

I.M.

Prezervativul este cea mai sigură metodă de contracepție și prevenire a BTS

Ne reîntâlnim cu dr. Anamaria Szatmari, coordonatoarea Centrului de Planificare Familială și Contracepție din Satu Mare, din Piața Eroii Revoluției, care vine de această dată cu informații deosebit de utile pentru adolescenți.

“A venit vacanța. Trece și perioada examenelor, după care adolescenții pot beneficia din plin de o vacanță binemeritată. Unii vor merge la munte, alții la mare, unii vor face sex, alții vor face dragoste. Toți au nevoie de informații legate de modul în care se pot proteja de o sarcină nedorită și de o boală cu transmitere sexuală (BTS). Aceste informații ar trebui să le aibă înainte de începerea vieții sexuale, dar niciodată nu este prea târziu. Am să prezint în cele ce urmează o clasificare a metodelor de contracepție și de prevenire a BTS.

Clasificarea metodelor de prevenire a BTS

Metode naturale: metoda calendarului, metoda temperaturii bazale, metoda mucusului cervical, metoda simptomei, metoda amenoreei de lactație, metoda coitului întrerupt.

Metode moderne: pilule, injecții, implantate, dispozitive intrauterine, prezervative, diafragmă, spermicide, definitive, sterilizarea chirurgicală.

Întrucât grupul țintă căruia doresc să îi ofer cele mai multe informații este cel al adolescenților, am să încep prin a sublinia că cea mai bună metodă de prevenire a sarcinilor nedorite și a BTS este folosirea prezervativului. De altfel, prezervativul este singurul care oferă protecție împotriva BTS, toate celelalte metode enumerate sunt doar de contracepție. Prezervativul formează o barieră fizică între vagin și penis. El este un cilindru de aproximativ 15-20 cm lungime și 3-3,5 cm grosime, deschis la unul dintre capete, și se poziționează pe penisul în erecție. Prezervativul s-ar părea că datează din timpurile romane, când intestinale animalelor erau folosite pentru a preveni răspândirea BTS. În secolul al XVIII-lea, prezervativul a fost utilizat pentru prevenirea sarcinilor. Marea Britanie a fost prima țară care a comercializat prezervativul.



Anamaria Szatmari, coordonatoarea Centrului de Planificare Familială și Contracepție din Satu Mare

Eficiența prezervativului, în cazul folosirii corecte și constante, este de aproximativ 97%. Țin să precizez că metoda de 100% protecție este doar abținerea. Prezervativul este o metodă imediat reversibilă.

Principalul efect secundar este alergia

Utilizarea prezervativului are avantajul că este o metodă eficientă, reversibilă și sigură. Protejează împotriva BTS care se transmit prin secreții, cum ar fi SIDA, gonoreea, sifilisul, chlamydia, hepatita B și altele. Totodată protejează împotriva BTS care se transmit prin contact piele-piele: herpesul genital, virusul papilomatos uman, afecțiunile produse de BTS, respectiv boala inflamatorie pelvină, cancerul de col uterin, infertilitatea.

Dezavantajele sunt puține. Dintre ele amintesc următoarele: necesită colaborare între parteneri, poate să scadă sensibilitatea, ruptura (12%), latexul poate fi deteriorat de raze ultraviolete, lumină, umiditate, alergie. Principalul efect secundar este

Sfatul psihologului pentru părinții absolvenților

În timpul examenelor de admitere în învățământul superior nu doar candidații simt emoții, ci și părinții lor. În ideea de a venit în sprijinul părinților aflați în această situație, l-am rugat pe psihologul Gyorgy Gaspar să ne ofere câteva sfaturi bune pentru părinți, care să își ajute copiii să aibă o mai bună atitudine vizavi de examene.

“Părinții trebuie în primul rând să se asigure că locul de studiu al copilului este unul comod și propice, să accepte, totuși, faptul că unii adolescenți pot repeta și învăța mai bine pe fond muzical sau cu televizorul aprins. Copilul trebuie sprijinit, indiferent de rezultatul studiului său, iar părintele trebuie să se asigure că acesta are toate instrumentele necesare examenului, de la pixuri, creioane, până la odihna de dinainte de examen. După fiecare examen părinții ar fi normal să îl asculte pe copil, să îl încurajeze și să îl determine să se gândească cu entuziasm la următorul examen.

La sfârșit, când toate probele s-au încheiat, copilul merită un program deosebit, o recompensă. Dacă nu reușește la examen, părinții trebuie să fie calmi, să gândească pozitiv, punând totul în perspectivă: întotdeauna se mai poate da încă o dată examenul.”

Theodora V.



Psihologul Gyorgy Gaspar

A consemnat Irina Maier

Influențele indiene, noile tendințe ale sezonului



Rochii, genți, amulete și cercei poartă accentele acestei teme deosebite. Materialele devin mai transparente, texturile sunt extrem de comode, iar stilul hainelor este inspirat întocmai din detaliile porturilor tradiționale indiene.

Designerul Angelo Marani a prezentat în colecția sa o serie de ținute extrem de feminine. El și-a propus să reinventeze conceptul, punând în evidență talia, bustul și picioarele.

Acesta a combinat fustele, pantalonii și vestele din denim cu bluze brodate și dantele prețioase largi croite cu volane.

Pe marginile pantalonilor au fost aplicate ținte, iar sandalele cu tocuri și platformă înaltă au conturat imaginea unei femei romantice și îndrăznețe.

Modele de ochelari de soare în vogă

Istoria ochelarilor de soare este una complexă, aceștia datează din secolul XV (în Europa), iar în China de prin secolul XIII. Pe atunci, alunecau de pe nas și trebuiau susținuți cu un bețișor fin, de aur, în timp ce doamnele priveau o piesă de teatru într-o sală prea întunecoasă.

Astăzi aceștia sunt disponibili oricui, iar vara a adus cu ea și o mulțime de modele. Trebuie să știi că prețul unei perechi de

ochelari nu este un indicator de calitate. Iată 4 modele care se poartă și după care te poți orienta atunci când mergi la cumpărături:

Ochelarii tip aviator

Ideali pentru persoanele cu fața în formă de inimă sau pentru cele cu față mare, ochelarii de aviator sunt găsiți aproape în toate magazinele care se respectă. Îți vor da un aer androgin, misterios și provocator.

Ochelarii tip sport

În diferite culori, aceștia sunt potriviți persoanelor cu fața ovală.

Ochelarii vintage

Inspirați din perioada disco a anilor de mult apuși, plini de strasuri și metale strălucitoare, aceștia fac o declarație de unicatitate. Sunt potriviți persoanelor cu fața rotundă.

Ochelarii supradimensionali

Persoanele cu fața pătrată sau



mai mică și-au găsit perechea potrivită de ochelari. Nu evita

movul sau kaki-ul, se poartă culorile tari.

Trucuri pentru o epilare cu ceară reușită

Acasă sau la salon, nu e întotdeauna ușor să faci alegerea bună și să adopți gesturile corecte când vine vorba de epilare. Iată câteva sfaturi de la profesioniști:

Cum diminuezi durerea epilării?

După epilarea cu ceară sau cu epilatorul, pot apărea chiar 2-3 fire de păr din același folicul. Aceste fire multiple pot face epilarea dureroasă. Pentru a diminua durerea, exfoliază pielea regulat. Unele femei folosesc gheața ca anestezic, dar aceasta are dezavantajul că închide porii și firele de păr se smulg mai greu, deci va dura la fel de tare ca și fără gheață.

Ce tip de ceară este adaptată fiecărei zone corporale?

Firele de păr de sub braț, de pe față și de la linia bikinilor sunt mai dese decât cele de pe picioare, deci e necesară o ceară diferită, una care să fie mai caldă și să se poată aplica cu spatula, nu în benzi, pentru a evita iritațiile.

Durerea și iritațiile caracteristice epilării se estompează în timp?

Durerea scade, într-adevăr, după epilări multiple, însă iritațiile pot dispărea sau nu, în funcție de tipul de piele.

Cum îți pregătești pielea de epilare?

În primul rând, e necesar un gomaj pentru eliminarea celulelor moarte și pentru scoaterea la suprafață a perilor prinși sub piele. Zona se dezinfectează cu un gel antiseptic sau cu alcool sanitar. Nu trebuie să aplici cremă sau ulei, căci ceara nu se va lipi de piele.

Cum știi ce tip de ceară este adaptat pielii tale?

Dacă ai pielea sensibilă, e mai bine să aplici o ceară care nu e foarte fierbinte (ceara fierbinte riscă să smulgă și din pielea sensibilă). Femeile care au probleme de circulație trebuie să folosească ceară rece, iar cele care

au obiceiul să se epileze cu lama trebuie să opteze pentru o ceară mai densă, care să smulgă mai bine firele de păr îngroșate.

Putem face ceva pentru a întârzia procesul de creștere a firului de păr?

Da, există creme anti-creștere, care se aplică după epilare, și sunt destul de eficiente.

Ce tip de epilare se recomandă pentru prima dată?

E bine să se apeleze la serviciile unei profesioniste, căci acasă e cam greu să-ți faci curaj să folosești ceara de una singură. Prima epilare e și foarte stresantă, iar stresul mărește durerea.

Ce precauții se iau după epilare?

După epilare apar puncte mici și roșii pe piele, un fenomen cât se poate de normal. Trebuie să aștepti câteva ore ca să treacă înroșirea, iar în acest timp e interzisă expunerea la soare. De asemenea, e bine să aștepti 24 de ore înainte de exfoliere, pentru a lăsa pielea să se odihnească. Nu uita să aplici o cremă hidratantă după epilare.



Stai cu picioarele în sus

Pentru a-ți îmbunătăți aspectul pielii și tonusul picioarelor de la genunchi în jos, încearcă să stai cu picioarele deasupra nivelului capului cel puțin 10 minute pe zi. Te va ajuta să-ți revigorezi circulația și fluxul sanguin.

Întinde-te pe podea cu picioarele pe scaun, stai pe canapea cu picioarele sprijinite de unul din brațele ei laterale când te uiți la televizor sau trage chiar un pui de somn întinsă în pat cu picioarele sprijinite pe câteva perne.



Învăț cum să maschezi imperfecțiunile tenului

Tenul suferă adesea diferite afecțiuni superficiale, de tipul petelor de culoare maro sau roșiatică. Acestea nu sunt neapărat periculoase, dar sunt inestetice.

O pată poate fi cauzată de pistrii, pori blocați, o iritație sau cicatrice. În loc să te simți incomfortabil din cauza imperfecțiunilor tenului tău, păstrează la îndemână câteva produse cosmetice de machiaj pentru a corecta micile imperfecțiuni.

Înainte de a te apropia de față ta însă, spală-te pe mâini. Murdăria sau uleiurile de pe piele nu vor face decât să agraveze iritația.

Alege un baton corector potrivit pentru culoarea și tipul imperfecțiunii pe care dorești să o maschezi. Corectorul este un produs de machiaj cu textură cremoasă și un plus de pigmenti specifici pentru anumite părți ale feței tale. Alege un corector în nuanță de galben pentru a ascunde petele de culoare roșiatică și un corector ceva mai deschis decât nuanța tenului tău pentru semnele închise la culoare.

Folosește un camuflaj pentru a



ascunde problemele mai proeminente ale tenului, precum cicatricile mici rămase de la acnee, pistrii sau iregularități ale pielii.

Aplică corectorul sau camuflajul pe zona cu probleme folosindu-ți degetele, o perie pentru fard de ochi sau un burete. Întinde-l și pe zona din jur folosind o mișcare circulară – încearcă să faci în așa fel încât să nu se observe diferența între zona corectată și restul tenului.

După ce ai terminat, aplică o bază de machiaj fără grăsimi pe întreaga față și finisează totul cu pudră pentru un aspect mat și catifelat.

Smântâna este un remediu pentru arsurile solare

Te-a ars soarele? Cremele din comerț nu te ajută și pielea deja ți se decojește. E timpul să urmezi sfaturile practice de la buna de-acasă.

1. Dacă ai stat prea mult timp la soare sau pur și simplu nu te-ai protejat potrivit, întinde-te pe burtă și roagă pe cineva să-ți aplice un strat de smântână pe spate și umeri. Stai întinsă 15-20 de minute și vei vedea cum roșeața trece și pielea nu ți se va decoji ca înainte.

2. Se găsesc produse speciale pentru după plajă sub forma unui gel. Noi recomandăm produsele pe bază de aloe vera și/sau alge marine. Dau o senzație extra-răcoroasă corpului tău și în maxim 30 de minute senzația de arsură va dispărea.

Consultă medicul dermatolog

3. După plajă e bine să faci un duș ușor. Atenție însă! Oricât de cald îți este, apa rece nu te ajută. Da, te răcorește pe moment, însă nu e sănătos să pedalezi între o temperatură foarte ridicată și una foarte scăzută. E bine să faci duș cât mai cald pentru a rămâne cel puțin la temperatura normală a corpului tău. Dacă însă nu reziști la duș cald, fă cel mult unul cu apă caldă, în niciun caz nu rece. Apa caldă te va liniști și vei putea aplica liniștită smântâna ori gelul răcoritor.

Atenție! Dacă arsurile sunt prea puternice, ești mai mult roșie decât bronzată, ori dacă toate cele trei metode nu te calmează deloc, consultă cât mai repede un medic specialist dermatolog.

G.P.



7 sfaturi practice împotriva ciupercilor de la picior



Motivul apariției ciupercilor la nivelul picioarelor este bacteria Tinea Pedis. Bucătăria de acasă îți poate oferi soluții optime, fără a cheltui o grămadă de bani pentru tot felul de soluții.

1. Bicarbonatul de sodiu îți calmează iritațiile roșii și mâncărimile. Amestecă o porție cu apă, până se formează o pastă cremoasă, după care întinde pe zona cu probleme, masând ușor. Clătește cu apă caldă, apoi șterge până ai uscat în totalitate.

2. Ceaiul e cel mai bun calmant și antiperspirant pentru picioare. Calmează venele umflate și protejează picioarele. Pune apă la fiert, adaugă 5 pliculețe de ceai de mușetel, tei ori mentă și lasă lichidul să se răcească până e cald. Așează picioarele în soluție și relaxează-te timp de 10-15 minute.

3. Acidophilusul din iaurtul natural ajută imediat picioarele cu probleme. Întinde pur și simplu iaurtul pe zona afectată, lasă să se usuce, după care clătește cu apă caldă.

4. Adaugă ulei sau pudră de muștar într-o cădiță cu apă caldă.

Relaxează-te timp de 30 de minute îmbibând picioarele în soluția obținută.

Levănțica este o plantă antibacteriană

5. Uleiul din flori de tei amestecat cu un gel ce conține aloe vera poate fi de mare folos în cazul întăririlor și bătăturilor de pe picioare. Amestecă 3/4 ulei de flori de tei cu 1/4 gel cu aloe vera și întinde pe bătăături. Continuă tratamentul timp de 6-8 săptămâni pentru un efect 100% pozitiv.

6. Levănțica este o altă plantă antibacteriană ce determină dispariția ciupercilor. Amestecă o linguriță de zeamă de levănțică cu una de ulei vegetal și masează zilnic zona cu probleme.

7. Floarea de cactus reprezintă un remediu incontestabil împotriva ciupercilor. De ani de zile se folosește la tratarea lor. Amestecă uleiul din cactuși cu cremă pentru picioare achiziționabilă din farmacie. Aplică atent pe picioare, mai ales între degetele picioarelor. Fii o bună gospodină și prepară-ți singură soluțiile acasă, din dulap.

Gabriela Pușcașiu

Vișinele reglează tensiunea arterială

În această perioadă în care avem la dispoziție fructe cu adevărat benefice pentru sănătatea noastră, ar fi anormal să nu profităm de ele. Tocmai pentru a ne simți bine, pentru a avea parte de sănătate, specialiștii ne recomandă să consumăm cu mare încredere fructele de sezon: vișinele. Pe lângă gustul lor dulce-acrișor, vișinele sunt apreciate și pentru calitățile curative pe care le posedă.

Bogate în vitamine (A, B1, B2, B3, C, E, PP, K), minerale (fier, calciu, fosfor, magneziu, potasiu, sulf), vișinele nu pot fi decât deosebit de binevenite în meniu. Haideti să aflăm care sunt beneficiile pe care vișinele le aduc organismului nostru. În primul rând, vișinele măresc acuitatea vizuală, întrețin țesuturile, reglează funcțiile hepatice, mineralizează organismul, combat oboseala și anemia. Vișinele sunt un excelent depurativ și detoxifiant pentru organism, au efect diuretic, sunt laxative și sunt un excelent adjuvant în cura de slăbire. Sunt benefice și pentru că reglează tensiunea arterială.

Trebuie să știi că prin consumul de vișine veți reuși să vă întăriți dantura slăbită și să vă tratați unele afecțiuni ale cavității bucale. Gustul acrișor al vișinei combate și afecțiunile respiratorii, distrugând virușii. Fiind bogată în vitamine, vișina fortifică sistemul imunitar și tratează guturaiul.

Ioana Vladimirescu



Rulade din curcan cu umplutură de coacăze

Ingrediente:

- 4 felii de carne de curcan
- 100 g brânză dulce de vaci
- 2 linguri suc de lămâie
- 100 g coacăze roșii
- 3 crenguțe de cimbru
- 1 lingură unt
- 300 ml supă
- 50 ml suc de coacăze
- sare, piper

Mod de preparare:

Spălați carnea, uscați-o pe un șervet de bucătărie, bateți-o și condimentați-o. Amestecați brânza de vaci cu suc de lămâie și tocați cimbrul. Amestecați-le pe amândouă cu brânză de vaci. Întindeți amestecul rezultat peste bucățile de carne, rulați-le și fixați-le.

Prăjiți ruladele în ulei, pe ambele părți. Adăugați supă și



sucul de coacăze, acoperiți cu un capac și fierbeți înăbușit cca. 40 de minute. Luați ruladele de pe foc. Fierbeți în continuare totul la foc mare și condimentați.

Pont: Pentru ca felii de carne să se ruleze bine, trebuie să fie subțiri. Pentru asta, așezați carnea în folie alimentară și bateți-o până se aplatizează.

Tartă cu cremă de coacăze



Ingrediente:

- 125 g margarină
- puțină sare
- 100 g zahăr pudră
- 1 ou
- 200 g făină
- 200 g migdale măcinate
- 1 linguriță scorțișoară măcinată
- 600 g coacăze roșii
- 4 albușuri
- 1 linguriță suc de lămâie
- 3 linguri amidon alimentar
- 200 g zahăr

Mod de preparare:

Puneți într-un castron margarină, 1 vârf de cuțit de sare și 90 g din zahărul pudră cernut și frământați totul cu mixerul. Adăugați și oul. Incorporați făina, 50 g migdale și 1/2 linguriță scorțișoară. Formați o sferă din aluat, înfășurați-l în folie alimentară și lăsați-l cca. 1 oră la frigider.

Încălziți cuptorul la 180°C. Întindeți aluatul pe o suprafață

presărată cu făină, formând un cerc (ø 30 cm). Tapetați cu el o formă de sufleu (ø 26 cm). Presați marginea bine. Înțepați blatul de mai multe ori. Așezați peste el hârtie de copt și boabe uscate de mază sau fasole. Coaceți-l cca. 20 de minute, pe al doilea nivel al cuptorului.

Între timp desprindeți 500 g coacăze de pe ciorchine. Bateți albușurile cu 1 vârf de cuțit de sare și suc de lămâie. Adăugați întăritorul, turnați zahărul în ploaie și bateți în continuare încă 5 minute, astfel încât amestecul să devină spumos și aerat. Incorporați 150 g migdale, 1/2 linguriță de scorțișoară și coacăzele pregătite.

Îndepărtați hârtia de copt și boabele uscate, întindeți bezeaua peste blat și coaceți prăjitura 60 de minute. Înainte de servire, presărați-o cu zahăr pudră și ornați-o cu restul de coacăze.

Legume colorate la tavă

Ingrediente:

- 1 ceapă mare
- 2 căței de usturoi, tocați
- 3-4 cartofi noi
- 2 dovlecei
- 3 roșii mari
- 1 vânăță
- sare și piper
- cimbru
- 1/2 ceașcă de cașcaval ras (parmezan)

Mod de preparare:

Preîncălzim cuptorul la temperatură mare. Într-o cratiță punem puțin ulei și călim 4-5

minute ceapa tăiată bucăți mai mari. La sfârșit adăugăm și usturoiul tocat.

Într-o tavă cu pereți groși punem puțin ulei și presăram ceapa și usturoiul călit. Tăiem legumele felii mai groase și le așezăm în tigaie într-un singur strat, alternându-le după bunul plac. Presăram deasupra sare, piper și cimbru. Punem puțin ulei, acoperim cu o folie de aluminiu și băgăm la cuptor timp de 30 minute. Se ia folia, se presară cașcavalul și se mai lasă 10 minute la cuptor.



Tort răcoritor cu afine

Ingrediente:

Pentru blat:

- 4 ouă
- 4 linguri făină
- 4 linguri zahăr
- 1 lingură ulei

Pentru cremă:

- 1 iaurt mare cu fructe de pădure (375ml)
- 500 ml smântână pentru frișcă
- 20 g gelatină
- 3 linguri de zahăr și 2 linguri pentru afine
- 150 g afine

Pentru însiropat blatul:

- 100 ml apă fierbinte
- 1 plic zahăr vaniliat

Pentru decor:

- 500 g afine
- 1 plic gelatină roșie

Mod de preparare:

Blatul: se bat albușurile spumă, apoi se adaugă treptat zahărul și se mixează bine până se topește. Se adaugă treptat gălbenușurile amestecând bine după fiecare. Apoi adăugăm făina lingură cu lingură, amestecând. Punem compoziția într-o formă (ø 24 cm) unsă cu puțină grăsime și coacem la foc potrivit. Scoatem blatul, îl lăsăm să se răcească, îl tăiem în două și îl însiropăm.

Crema: amestecăm iaurtul cu 3 linguri de zahăr și lăsăm să stea câteva minute. Punem gelatina în 3 linguri de apă rece. Batem frișca. Într-o crăticioară, încălzim 5 linguri de apă, iar când începe să fiarbă oprim focul și adăugăm gelatina dizolvată în apă rece. Amestecăm bine și adăugăm la iaurt. Se încorporează frișca.

Topingul de afine: punem într-o crăticioară 150 g afine, adăugăm cele 2 linguri de zahăr, zdrobim puțin cu furculița și adăugăm 3 linguri de apă. Punem apoi afinele la foc și lăsăm să fiarbă 5 minute, adăugăm gelatina dizolvată și amestecăm bine.

În forma de tort se pune prima jumătate de blat, o însiropăm și adăugăm crema, din care mai lăsăm 3 linguri. Peste cremă se pun, din loc în loc, cu o linguriță, afinele cu tot cu suc și amestecăm ușor cu un bețișor de lemn. Punem deasupra și cealaltă jumătate de blat și o acoperim cu crema lăsată. Punem și cele 500 g de afine și dăm la congelator.

Preparam gelatină conform instrucțiunilor de pe plic, o lăsăm să se răcească 1 minut și apoi o turnăm pe tort. Se dă la rece pentru minim 3 ore.

Mandy Moore – fostă prințesă pop a crescut



Cu 10 ani în urmă, cântăreața-actriță apărea pe scena muzicală cu piesa "Candy", la doar 15 ani. Au urmat roluri în filme ca "A Walk to Remember", "License to Wed" sau "Because I Said So".

Știe că oamenii au păreri diferite legate de persoana ei sau despre ceea ce face ea. "Mi se pare ciudat că oamenii nu înțeleg că am crescut". Și muzica ei a evoluat. "Amanda Leigh", cel de-al șaselea album al ei, este plin de cântece despre descoperirea de sine și dificultățile unei relații de iubire.

Din fericitare, viața ei amoroasă este excelentă. Căsătoria ei cu rockerul Ryan Adams a fost o surpriză pentru toată lumea. Mandy pare să fi găsit o împlinire atât pe plan profesional, cât și muzical. Cu toate că este foarte protectivă cu mariajul ei ("cu cât dezvălui mai

mult, cu atât îți rămâne mai puțin pentru tine"), nu se poate abține să să-i numească pe Ryan cel mai bun prieten al ei, "cineva pentru care am un mare respect". Cei doi s-au căsătorit într-o capelă din Savannah, după doar o lună de logodnă și fără să-i aibă alături pe părinții sau prietenii lor. "Ne-am gândit «Da, de ce nu? Hai s-o facem». Nu s-a pus problema niciodată ca nunta să fie altceva decât eu și partenerul meu. O ceremonie mare n-a fost niciodată ceea ce mi-am dorit."

Totul a fost organizat atât de repede, încât n-a apucat să ducă verigheta la bijuterie pentru a fi ajustată. Nu cu mult timp în urmă, lui Mandy nici nu-i trecea prin cap că va avea un inel pe degetul respectiv. "Nu știam dacă mariajul era o chestie foarte importantă pentru mine. M-am gândit că poate

nu am nevoie de ea." De unde această deziluzie? Anul trecut, după 30 de ani de căsătorie, părinții ei au divorțat. "Te zdruncină o asemenea chestie. N-am luat decizia de a mă căsători foarte ușor."

Tinerii căsătorii locuiesc în Los Angeles, în casa cumpărată de Mandy cu șapte ani în urmă. Le place să meargă la cumpărături în cartier, iar serile și le petrec vizionând documentare. Ryan se ocupă de gătit, iar Mandy de curățenie. "Suntem niște oameni liniștiți care duc o viață normală și plină de fapte bune." Lor li se alătură Joni, un terrier de 1 an și jumătate, pe care artista l-a adoptat de la un adăpost.

Când vine vorba de hrănirea trupului și a sufletului, Mandy merge după instinct. "Încerc să am un echilibru în viața mea și să am grijă de mine." Asta presupune drumeții,

Pilates de 3-4 ori pe săptămână sau ședințe de acupunctură. "Am ajuns să iubesc acupunctura. Este atât de reconfortantă." Ea merge, de asemenea, și la psiholog, lucru pe care l-a încercat pentru prima dată cu un an în urmă. "Te duci gândindu-te că nu prea ai ce să vorbești în ora care urmează. Și înainte să-ți dai seama timpul s-a scurs. Nu trebuie să-i mai împovărez pe prietenii mei cu aceleași lucruri de fiecare dată și e fascinant să ai un punct de vedere neutru, să nu simți că cineva te judecă. Te simți eliberat."

Nu poate trăi fără...

DVD. "The Comeback, un serial HBO, este genial. Am urmărit fiecare episod și am fost tristă când a fost anulat. Lisa Kudrow este incredibilă."

Emisiune TV. "Cutlery Corner, o emisiune de shopping dedicată cuștilor de tot felul. N-am văzut niciodată așa ceva. Am auzit că mulți telespectatori urmăresc emisiunea doar pentru gazda ei, Tom O'Dell."

Designer. "Am descoperit-o pe creatoarea japoneză Tsumori Chisato cu cinci ani în urmă, într-o călătorie la Tokyo, și de atunci sunt înnebunită după creațiile ei. Produsele ei se găsesc destul de greu în Statele Unite și sunt un pic mai scumpe. Dar merită."

Gustare. "Migdale Marcona – migdale spaniole cu ulei de floarea soarelui și sare de mare - și un măr."

Muzică. "Piesele lui Mike Viola "Just Before Dark" și "Lurch". Prietena mea Inara mi-a făcut cunoștință cu el și am ajuns să scriem împreună cel mai recent album al meu."

Migdalele previn durerile musculare

Vara cel mai recomandat sport este joggingul. Dacă însă simți că alergatul de sine stătător nu îți completează îmbunătățirea organismului, iată care sunt alimentele complementare sportului tău de sezon.

Migdalele au conținut ridicat de vitamina E. Principala lor calitate este puterea de a preveni durerile musculare, iar proteinele și fibrele ce se află în conținutul lor tonifiază musculatura abdominală. Consumă migdale mai ales la micul dejun și în timpul zilei în cantități mici și dese.

Portocalele, bogate în vitamina C, grăbesc procesul de vindecare a

musculaturii afectate în timpul alergatului. De asemenea ajută și la absorbția fierului în organism, elementul de bază pentru prevenirea oboselii. Sunt recomandate 2 portocale pe zi, fie sub formă de fruct, fie varianta de suc.

Cartofii dulci sunt bogati în carbohidrați ce dau un plus de energie și în beta caroten, magneziu și potasiu. Este recomandat consumul a câte unui cartof de două sau trei ori pe săptămână.

Tonul ajută la recuperarea mușchilor forțați la alergat. Puteți mânca ton, aproximativ 100 g pe săptămână, pentru atingerea limitei necesare.

G.P.



Slăbește în pas de dans

În ziua de azi femeile sunt din ce în ce mai ocupate, fie cu locul de muncă, fie cu familia, fie cu amândouă. E greu să mai găsim timp pentru a face sport și pentru a ne modela corpul. Cu toate acestea, trebuie să știm că mișcarea nu poate să lipsească din viața noastră, pentru a fi frumoase și sănătoase.

Mersul la sală sau practicarea a diferite sporturi nu sunt singurele modalități de a scăpa de kilogramele în plus. Noi îți propunem dansul. Ai nevoie doar de muzica ta preferată și un spațiu în care să te desfășori. Dansul face parte din categoria exercițiilor cardiovasculare, despre care ți-am vorbit deja de nenumărate ori. Știi deja că aceste exerciții sunt aliatul numărului unu în lupta cu kilogramele în plus. Exercițiile cardio sunt activități susținute, care îți solicită întreg corpul și măresc ritmul cardiac. De ce sunt atât de eficiente? Pentru că determină organismul să consume din rezervele de grăsime acumulate. Alte exemple de exerciții cardiovasculare sunt alergatul, mersul pe bicicletă și înotul.

Fii însă atentă, nu orice fel de dans poate fi considerat cardio. Mișcările trebuie să fie legate, să fie efectuate fără pauze prea mari între ele și să solicite corpul suficient de mult pentru a determina creșterea ritmului cardiac. Dansul trebuie să fie structurat pe mișcări precise,



astfel încât să solicite cât mai mult organismul. Dansul are nenumărate beneficii. Printre acestea se numără reducerea stresului, creșterea rezistenței fizice, nivel ridicat de energie, tonifierea musculaturii, îmbunătățirea coordonării mișcărilor, îmbunătățirea structurii oaselor, scăderea tensiunii arteriale și bineînțeles menținerea unei greutate adecvate. Așadar, nu mai sta pe gânduri. Dă drumul muzicii și pașilor de dans.

Laura Micovschi

Încearcă dieta care te ajută să dai jos grăsimea din jurul taliei



Vrei să scapi de kilogramele în plus, dar parcă nu ai vrea să dai jos de pe coapse și sâni, ci numai de pe abdomen?

Este dorința multor reprezentante ale sexului frumos. Iată că nutriționiștii au perfectat o dietă

exact în acest sens.

Este vorba de o dietă de tip mediteranean, cu 1.600 de calorii pe zi, și care îți permite să mănânci aproape orice.

Dietă promite o pierdere de 6 kilograme în 32 de zile, bazându-se pe un sistem de mese care să nu depășească 1.600 de calorii zilnic.

Ce trebuie să faci înainte să începi acest regim

În schimb, dieta permite consumul de fructe, legume, cereale integrale, fasole, semințe și carne roșie, aceasta din urmă o dată pe lună. Înainte de a începe dieta de 28 de zile va trebui să urmezi un program de patru zile în care vei consuma între 1.200 și 1.400 de calorii și vei bea cel puțin 2 litri de apă aromată cu mirodenii, lămâi și castravete, pentru că are efect asupra senzației de foame, dar sunt și un bun remediu pentru balonare și constipație. Consumă la micul dejun biscuiți de orez, lapte degresat, ananas și semințe de floarea-soarelui, la prânz ton, morcovi, brânză, iar la cină piept de pui cu ciuperci ori orez. În cele 28 de zile de dietă trebuie să ai patru mese pe zi: mic dejun, prânz, cină și o gustare peste zi, fiecare a câte 400 de calorii. Dieta te va ajuta să pierzi grăsimea din jurul taliei mâncând sănătos.



Grapefruit și uși de kilogramele în plus

Una dintre cele mai bune diete, adică având rezultatele dorite, este dieta cu grapefruit. Acest fruct îl găsim pe piață și în magazine tot anul, în orice lună și la orice oră. Se spune că acest fruct este considerat un inamic al grăsimii, scade nivelul de insulină, ceea ce ajută la transformarea alimentelor în energie și nu în grăsime, este bogat în fibre și un

ajutor în reglarea metabolismului. Conform unor studii în domeniu, oamenii care consumă regulat grapefruit slăbesc. Se recomandă ca înaintea mesei, mic dejun, prânz sau cină, să consumați câte o jumătate de grapefruit. Desigur, nici mesele nu trebuie să fie copioase, iar cina nu mai târziu de ora 18. În plus, sportul vă va ajuta și el foarte mult.



Apa cu lămâie, aliatul tău pe timp de vară



Vara e în toi și te simți prost că nu ai reușit să slăbești cât îți doreai? Există totuși câteva trucuri pentru a mai scăpa de kilogramele în plus pe ultima sută de metri. Ar trebui să renunți de azi la sucuri, băuturi carbogazoase. Spune nu acestor delicatese, bombe calorice, și consumă multă apă. O soluție foarte

bună ar fi să ai cu tine apă oriunde ai merge, câte un flacon de 500 ml la birou, în mașină, acasă. Dacă vrei totuși o diversificare, consumă apa cu lămâie. Pe lângă apă, consumă multe fructe și legume, renunță la prăjituri, gogoși și produse de tip fast-food.

Ioana P.



Promoție de vară la Fitland

A venit vara, fii TU cea mai invidiată domnișoară de pe plaja! FITLAND te ajută să fii în formă maximă!

Premiera câștigătoarei concursului de slăbit

Se termină concursul de slăbit, iar câștigătoarea va fi premiata cu un abonament de aerobic nelimitat, care va fi valabil până la sfârșitul anului 2009.

Abonamente la preț redus

În perioada 16 iulie - 16 august, abonamentele de aerobic vor fi la un preț redus cu 20%.



Tombola

Cumpără abonament de aerobic la preț redus și automat participi la tombolă, unde poți câștiga premii (abonament aerobic, solar și saună, tricouri Fitland, ședințe de masaj și manichiură, creme solar). Noul abonament va fi valabil după expirarea celui început deja.

Fidelity card

Cumpără abonament de minim 8 ocazii, iar după 6 abonamente consecutive primești 20% reducere la fiecare (cu condiția să păstrezi continuitatea).

Program special de aerobic

Ora 10.00 - step aerobic începători + abdomen.
Ora 16.00 - gimnastică preventivă pentru coloana vertebrală.
Ora 17.00 - modelarea corpului.
Ora 18.00 - arderea grăsimilor.
Ora 19.00 - step aerobic - începători.
Ora 20.00 - retro dance party.

Dacă ai chef, ia pe tine ceva ce să ne aducă aminte de anii 70-80-90. Și dacă te-am obosit prea tare, te poți relaxa în saună sau chiar la masaj... toate acestea fiind gratuite în această zi.

Te așteptăm cu drag!
Echipa FITLAND

Hollywood trend - Rochia mini cu mânecă lungă

Cu cât se lungesc mânecile rochiei, cu atât se scurtează tivul ei.

Jennifer Lopez

Rochia mini este sexy prin definiție; dacă mai e și de culoare roșie cu siguranță vei întoarce capete. Ținutele monocrome au nevoie de un accesoriu contrastant. Dacă ai și pantofii tot roșii, alege o poșetă de altă culoare, așa cum a făcut Jennifer, sau bijuterii voluminoase.

Sienna Miller

Rochia Sienei nu este mulată sau decoltată (decât la spate), dar este sexy pentru că îi descoperă picioarele și îi pune în valoare tenul și culoarea părului. Paiețele transformă rochia în ținuta ideală pentru club sau o petrecere nocturnă.

Sarah Jessica Parker

Ca o deschizătoare de drumuri care se respecta, actrița din "Totul despre sex" purta rochii mini cu mâneci lungi încă din 2008 și întotdeauna găsea un accesoriu care să-i facă ținută și mai sexy.

Eva Longoria

Rochiile cu paiete sunt ideale pentru evenimente de seară. Dacă sunt prea închise în față, de obicei au spatele decoltat, ceea ce adaugă ținutei un plus de sex-appeal.

Jennifer Connelly

Dacă vrei să fii cu adevărat în tendințe, alege rochia mini cu mâneci lungi și umeri largi. Detaliile de inspirație militară sunt la mare căutare. În plus, umerii largi adaugă volum în partea superioară a corpului și îți fac talia și coapsele să pară mai subțiri.

Bleumarine, primăvară-vară 2009



roz, violet, indigo, verde crud și galben arată extrem de bine pe mătasea fină. Ai senzația că te afli într-o grădină plină cu flori, din care nu mai vrei să pleci.

Mai sunt și pantalonii cu manșetă și talie înaltă pe care se strâng centuri cu accente de culoare care subliniază, apoi câteva aplicații de mărgelă - unele tot florale, dar le remarci pe cele care se așază ca un colier pe decolteu. În plus, drapajele care învăluie curbele feminității și câteva funde.



Rochiile creatoarei Anna Molinari par să își hotărască linia la genunchi, dar pe când să o iei drept definitivă Anna te invită la o succesiune de rochii negre lungi și fluide, apoi câteva din voaluri diafane în degrade și uni, rochii de seară pline de feminitate care te cuceresc. Regăsim materiale fluide, croiuri simple, broderii atent realizate și o paletă cromatică foarte vie.

Rozul sidefat nu a arătat nicicând mai subtil în combinație cu galben sau cu bej, iar imprimeurile florale în tonuri de

Creme anticelulitice - chiar funcționează?

Cafea, ceai verde, uleiuri esențiale, guarana - oare acestea chiar sunt eficiente împotriva celulitei? Care sunt efectele lor reale asupra siluetei? Iată adevărul despre cremele miraculoase:

Cafeaua distruge parțial grăsimile

Cafeina conținută în cafea activează lipoliza, adică mecanismul de distrugere a grăsimilor. Cafeina stimulează deci organismul, care arde mai multe calorii, deci grăsimi. Din cauza riscurilor cardiovasculare, se recomandă să nu depășești 3 cești/zi.

Uleiuri esențiale care accelerează lipoliza

Unele uleiuri esențiale măresc lipoliza bazală. Folosește uleiuri esențiale de cedru, anason sau lămâie. Masează rotunjimile de două ori pe zi cu un amestec format din aceste uleiuri esențiale și un pic de ulei de măsline.

Ceai verde contra rotunjimilor abdominale

Deoarece este bogat în cafeină, polifenoli și catechine, ceaiul verde



activează arderea grăsimilor. Cafeina favorizează distrugerea grăsimilor, iar polifenolii scad absorbția digestivă a grăsimilor. Un studiu a demonstrat că ceaiul verde duce la reducerea masei grase de la nivelul abdominal. Bea două cești pe zi de ceai verde.

Omega-3, arma anti-lipide?

Potrivit unui studiu american publicat în 2006, DHA-ul (un acid din familia omega-3) inhibă formarea de celule grase și reduce acumularea lor în organism. Cu alte cuvinte, grăsimile bune reprezentate de omega-3 le înlocuiesc pe cele rele (saturate), care favorizează creșterea în greutate.

Guarana, planta anti-rotunjimi

Această plantă prezentă în numeroase creme pentru slăbit poate facilita arderea grăsimilor. Semințele de guarana conțin 4% cafeină, deci ea este cea care acționează. Guarana este recunoscută pentru faptul că stimulează organismul și previne stările de oboseală care însoțesc adesea dietele.

Există alimente care ard grăsimile?

Varza, vinetele, pătrunjelul, țelina sau grapefruitul facilitează tranzitul, calmează senzația de foame, însă nu ard grăsimile.

Poți să ai încredere în cremele de remodelare corporală?

Deoarece sunt, în general, compuse din cafeină, cremele de remodelare sunt eficiente, cu condiția să le aplici zilnic pe piele, să le folosești pe o perioadă minimă de 2 luni, să ai o alimentație echilibrată și să ai o activitate fizică regulată.

Nu ignora părul uscat

Podoaba ta capilară este uscată, ternă, lipsită de strălucire, iar cea mai mică atingere pare că o deteriorează și mai tare? Nu o ignora, cu atât mai mult pe timp de vară, când soarele, marea, vântul și căldura atacă filmul de sebum ce garantează protecția firelor de păr. Află ce trebuie să faci pentru a-i reda vitalitatea.

Părul uscat poate fi ușor recunoscut după aspectul său nesănătos, de cele mai multe ori electricizat. Când este periat se încurcă foarte tare și de cele mai multe ori se rupe. Asta în primul rând pentru că secrețiile glandelor sebacee sunt insuficiente pentru a hidrata întreaga suprafață capilară. Dacă mai adăugăm și tratamentele agresive la care îl supui, precum decolorarea, vopsirea, îndreptarea, uscarea cu foehnul, ondularea, este clar că nu îi dăm nicio șansă pentru

a fi sănătos.

Ce să faci ca să îi redai măcar o parte din sănătatea de care îl privezi?

Ai grijă ce șampon folosești. Optează pentru unele mai puțin agresive, dar mai hrănitoare, eventual bio, cu Ph neutru. Dedică un timp mai îndelungat procesului de șamponare, masându-ți firele de păr pe toată suprafața lor, pentru o bună absorbție a particulelor nutritive.

Renunță sau

cel puțin rarește utilizarea produselor de coafat precum placa de îndreptat, ondulator, uscător, iar atunci când le folosești setează-le la o temperatură moderată.

Folosește întotdeauna un balsam pentru păr. Nu sări peste această etapă, mai ales că nu durează mai mult de 10 minute.

O dată pe săptămână, aplică-ți o mască - nu sub jetul de apă, ci acoperită cu o folie de aluminiu și lăsată să acționeze toată noaptea. Poți folosi în acest scop ulei de măsline, eventual amestecat cu ulei de ricin sau galbenuș de ou.

Adoptă o alimen-

tație cât mai echilibrată - proteine, minerale, fibre. Banana este în mod particular foarte bună pentru păr, așa că nu ezita să mănânci 4 sau 5 pe săptămână. Pentru a completa, poți face o cură de drojdie de bere - le găsești sub formă de capsule în farmacii sau magazine cu produse naturiste. Periază-ți întotdeauna părul și protejează-l împotriva razelor solare care îl uscă și mai tare. Folosește un dispozitiv pentru masaj capilar. Din ce în ce mai multe persoane se declară încântate de acțiunile benefice ale acestuia asupra întregului organism. Nu doar că stimulează circulația sanguină de la nivelul capului, îmbunătățind aspectul și starea de sănătate a părului, dar calmează și sistemul nervos cu ajutorul electricității statice, reduce sau chiar înlătură durerile de cap și este un bun factor anti-stres.



Dirty Dancing 2, filmul ideal pentru un cuplu pasional

Nu e om pe pământ căruia să nu îi placă filmele. Fie ele de groază, romantice, pentru adolescenți ori de aventură. Un film bun te dă pe spate, în adevăratul sens al cuvântului. Dacă știi ce-ți place și la ce te uiți cu plăcere și ce nu-i place iubitului tău, alege filme haioase, romantice, însă nu exagerate, dar totuși pe placul vostru.

Mariaj de Vegas (What Happens in Vegas) - un film deloc plictisitor în care Joy (Cameron Diaz) și Jack (Ashton Kutcher) sunt doi tineri care se cunosc dintr-o pură greșeală la Vegas. Ea e genul de femeie ordonată, cu țel în viață și mult optimism, iar el un loser care trăiește de pe o zi pe alta. Se cunosc, se distrează împreună și după mult alcool se căsătoresc. El câștigă la jackpot folosind fisa ei la automat și începe distracția. Fiind căsătorii trebuie să împartă banii, cu o singură condiție: să dea dovadă în 6 luni de zile că mariajul lor chiar funcționează. Un film plin de haos, comedie și romantism ascuns, făcut pentru tine și iubitul tău.

Alegeți o comedie

Epoca de gheață 3: Apariția Dinozaurilor - dacă nu sunteți

adeptii filmelor romantice, alegeți o comedie, o animație de excepție este seria "Epoca de gheață", în speță episodul 3 care vă va da pe spate... de râs. E un tărâm plin de pericole, creaturi masive, plante mănătoare de mamifere, o nevăstuică neînfricată, o pereche șireată și romantică pentru Scrat, numită Scratte, și zone cu nume ca Prăpastia Morții sau Plăcile Durerii. Un film plin de umor va fi alegerea ideală pentru tine și iubitul tău dacă simțiți că în decursul săptămânii ați acumulat prea mult stres și e momentul să vă relaxați.

Dirty Dancing 2: Havana Nights este filmul ideal pentru un cuplu pasional. Dacă tu și iubitul tău sunteți genul de cuplu plin de pasiune, veți savura mai mult ca orice filmul regizat de Guy Ferland. Katey Miller (Romola Garai) se mută din SUA în Havana, Cuba, împreună cu părinții ei, cu puțin înainte să izbucnească Revoluția. Părinții ei vor ca fata să-și facă prieteni în cercurile din înalta societate, dar ea îi sfidează îndrăgostindu-se de Javier (Diego Luna), un ospătar care este și un dansator fantastic. Cei doi se întâlnesc în secret într-un club de noapte din Havana și exersează pașii de dans pentru un prestigios concurs național de dans. Plin de pasiune și romantism, trebuie savurat numai în cuplu.

Gabriela Pușcașiu

Capacitatea partenerilor de a se recrea este secretul fericirii lor



Mai mult ca sigur că v-ați gândit, măcar o dată, ce enigme ascunde viața în doi. Ce înseamnă această viață în care nu face un partener nimic fără știrea celuilalt? Potrivit psihologului Gyorgy Gaspar din cadrul Asociației Multiculturale de Psihologie și Psihoterapie, enigmele vieții în doi nu pot fi dezvăluite decât pornind de la premisele uniunii erotice și ulterior conjugale, alegerea partenerului și motivațiile sale profunde, autentice.

"Orice angajament personal, și în primul rând cel conjugal, rezultă dintr-o alegere conștientă, deliberată, dar emană în cea mai mare parte din dorințele și afinitățile inconștiente reperate din persoana celui ales. Sistemul de trebuințe, de relaționare și de comunicare erotică, sexuală, valorică și morală care caracterizează un partener se poate afla în raporturi de concordanță și consens mutual cu sistemul de trebuințe al partenerului ales. Atracția în raport cu partenerul, preferința, simpatia, admirația, sentimentele de dragoste și uneori chiar pasiunea se conturează și se consolidează treptat în decursul interacțiunii și intercunoașterii mutuale, prin raportarea continuă la cheia motivațională a fiecărui partener, cu alte cuvinte la trebuințele, aspirațiile și expectațiile sale proiectate în cuplu.

Un răspuns la întrebările cât se potrivește cei doi, în ce măsură sunt ei compatibili din punct de vedere psihologic, nu poate fi formulat decât pe baza unei analize atente a motivațiilor reale și aparente privind parteneritatea erotică și conjugală, a trebuințelor și aspirațiilor conștiente în raport cu celălalt, precum și a disponibilităților de a intra și accepta rolul partenerului așteptat, dorit și căutat. Satisfacerea reciprocă a sistemelor de trebuințe privind parteneritatea sub toate aspectele ei conferă cuplului durabilitate și sens, asigurând echilibrul psihic și fizic al celor doi parteneri. Experiența vieții ne relevă nenumărate observații privind stabilitatea și longevitatea unor relații de cuplu deosebit de furtunoase și dinamice și, uneori, dizarmonice sub aspectul relațiilor conjugale, constituite din parteneri diferiți mai ales sub aspect temperamental.

Unul din secretele fericirii unui cuplu pare să fie capacitatea partenerilor de a se crea și recrea continuu, ca o unitate duală în interiorul căreia cele două personalități angajate se afirmă, se dezvoltă și se satisfac una prin intermediul celeilalte, ceea ce conferă în final sens și valoare uniunii conjugale", încheie psihologul Gyorgy Gaspar.

Ioana Vladimirescu

Află dacă relația ta are viitor

Ai un iubit de ceva vreme și ți-ar plăcea să știi dacă el este alesul? Te gândești la durabilitatea relației voastre în ultima perioadă foarte mult? Un semn bun în durabilitatea relației voastre e acela că aveți timp unul pentru celălalt. Dacă iubitul tău găsește câteva momente pentru a fi afectuos și pentru a-ți demonstra cât

de mult te iubește, atunci cu siguranță aveți șanse la un viitor în care să fiți împreună și de nedespărțit. Dacă aveți și vârste apropiate, cu atât mai mult veți rămâne împreună. În cazul în care iubitul tău a avut în trecut relații de lungă durată și nu a fost un aventurier este posibil să aveți și voi o relație lungă.

Interviul de grup vs. interviul personal

Multe companii aleg să țină interviu în grup pentru un singur post. Acest lucru se poate întâmpla fie din lipsă de timp, fie ca tactică de eliminare.

Se întâmplă ca pe un post, la o anumită companie, să existe 4-5 sau mult mai mulți candidați. În acest caz angajatorul poate alege între a intervieva pe toată lumea cu răbdare și interviul comun, de grup.

Dacă interviul decurge regulat, angajatorul fie are răbdare infinită de a povesti cu fiecare candidat, fie e nerăbdător și acordă câte 10 eventual 15 minute, ori e varianta a treia: dacă timpul îi permite, îi programează în zile diferite.

Interviul de grup are și avantaje, dar și dezavantaje. Avantajul e că de la bun început îi poți demonstra angajatorului că personalitatea ta e mult mai puternică decât a celorlalți. În al doilea rând ai șanse ca eventualele greșeli pe care le faci să fie reflectate de greșelile celorlalți. Dezavantajul interviului în grup poate fi eventual timpul acordat fiecărei persoane în parte.



Dacă ai o personalitate complexă cu activitate bogată la zi, poți fi dezavantajat prin prisma faptului că nu vei avea suficient timp pentru a fi înțeleasă de către angajator.

Sfaturi practice

Ai grijă la interviul individual, sau personal, să încerci să scoți în evidență toate calitățile pe care le ai

și ce-ți pot fi de folos la locul de muncă.

Încearcă să fii directă și sinceră, ocolișurile nu duc spre bine niciodată, iar minciuna mereu are picioare scurte.

La interviul de grup încearcă să îți evidențiezi strict acele calități de care angajatorul are nevoie pentru a te chema la un al doilea interviu individual ori pentru a te angaja direct, fără cusur. Fiind mai mulți

la același interviu, s-ar putea să nu apuci să te deschizi în totalitate și angajatorul să nu-ți cunoască latura pozitivă.

Nu te băga în gura celuilalt. Dacă angajatorul a început o oarecare discuție cu altcineva, nu te băga. Dacă îi întrerupi, deși spui un lucru avantajos pentru tine, ar ieși mai urât simplul fapt că i-ai întrerupt.

Gabriela Pușcașiu

Cum să-ți păstrezi serviciul în criza financiară

E criză financiară și o știm deja cu toții. La nivelul pieței muncii au avut loc restructurări și în țara noastră. Fiecare ne păzim spatele și sperăm să nu fim noi următorii. În loc să ne lăsăm cuprinși de disperare, ar fi mult mai bine să ne gândim ce am putea face ca nu cumva să se ivească și pe la noi o concediere, o demisie forțată.

Chiar dacă se știe că vor fi păstrați angajații cei mai valoroși, nu e cazul să încerci să îți depășești atribuțiile și să faci pe eroul, căzând la datorie. Nu încerca să pari omul fără de care șeful tău nu ar putea supraviețui. În primul rând îți vei atrage antipatia colegilor. Încearcă să fi



cel mai bun, dar fără să te dai în spectacol. Un alt sfat: fii Elveția! Nu te apuca să formezi alianțe și biserițe. Uită de simpatii și de antipatii, fii cât mai împăciuitor și nu te plânge pe la toate colțurile de greutate pe care le ai. Toată lumea este în aceeași situație, iar poate vei avea și ghinionul ca cel pe care azi nu îl suporti să îți devină mâine șef. Și crede-mă, nu ți-ai dori acest lucru.

Vino la muncă înaintea șefului tău

E clar, în perioada de criză nu te vei culca pe o ureche. Vino la muncă înaintea șefului tău și pleacă după el. Nu îți prelungi degeaba pauza de masă, însă nu e cazul nici să sari peste acest moment. Trebuie să dai un

randament cât mai bun în propriul tău domeniu și încearcă să pari cât mai optimist. Nu uita nici de zicala că "omul cât trăiește învață". Chiar dacă ai o anumită vechime în firmă, nu te baza doar pe acest lucru. Nu întotdeauna se aplică "ultimul venit, primul plecat".

Participă la conferințe, la workshop-uri, implică-te în programe de perfecționare și arată-ți disponibilitatea de a învăța mereu ceva nou. Un alt sfat: păstrează mereu un as în mână. Dacă simți că pământul pe care calci se cam clatină, ar fi cazul să iei în calcul și posibilitatea unei reprofilări profesionale, dar fără a te îndepărta de domeniul în care ai ceva experiență.

Laura Micovschi

