Invață SALSA la Loga Dance School

Există un stil de dans fermecător care te cucerește la Loga Dance School! Latino, Standard sau Salsa! Dacă lași vreunul prea aproape de tine te vrăjește pe-o viață, dacă îl ții la distanță te molipsești de un sentiment fantastic. Toate acestea pot să devină o parte din viața ta cu Loga Dance School, lasă doar să-ți arătăm lumea dansului!

Există un loc unde poți fi ceea ce ai vrut dintotdeauna să fi, unde nu e important cine ești și de unde ai venit, pentru că doar muzica și dansul contează!

La Loga Dance School găsești noi prieteni, pentru că te leagă un sentiment fermecător.

...un sentiment fermecător, care te învață să trăiești și să zâmbești... un instrument cu care poți arăta cine ești cu adevărat... un "partener", care te binedispune și te face să te simți bine.

Când dansezi, ți se eliberează inima și sufletul, deoarece dansul poate să-ți dea o sursă de fericire, un tratament pentru supărare, exprimarea dorințelor tale, adică ceea ce tu însuți ești.

1. Poate fi dansul o metodă de relaxare?

Categoric constituie o modalitate de a te relaxa. Majoritatea persoanelor care frecventează cursurile Loga Dance School o fac pentru a se destinde și a uita de nebunia de peste zi. Dansul reprezintă un mod plăcut de a-ți termina ziua. Așteptările cursanților - pe lângă nevoia de a descoperi ceva nou - o reprezintă un loc unde să uite de probleme. Este de admirat faptul că preferă să facă acest lucru prin dans (care implică și solicitarea corpului) decât să rămână acasă, în fața televizorului. Dublu beneficiu pentru trup și pentru minte.

2. Care sunt beneficiile?

Beneficiile sunt multiple. Chiar credem că nu poate dăuna în niciun fel. Pornind de la faptul că cei interesați de cursurile Loga Dance School vor cunoaște persoane interesate de același lucru, vor face parte dintr-un colectiv select care va împărtăși aceeași bucurie de a dansa. Un avantaj mare o constituie condiția fizică bună de care veți dispune. Dansul este o formă de sport mai artistică, cu mult suflet. Practicându-l, corpul va începe să capete mișcări elegante, armonioase. Veți dispune de o mobilitate mult mai mare. Un alt beneficiu îl constituie "întâlnirea" cu o altă cultură. Orice tip de dans are o istorie aparte, cu muzică specifică și reguli clare în practicarea lui. Nu în ultimul rând, dansul reprezintă și distracție. E o nebunie pe care ne-o putem permite și de care nu te poți sătura. Să poți să dansezi pe un anumit gen de muzică îți oferă o satisfacție imensă.

3. E bine să merg cu perechea la un curs de dans sau pot merge singur?

Atâta timp cât îți dorești să înveți, ambele variante sunt bune. Să vii cu partenerul la cursuri îți dă posibilitatea să repeți și după terminarea orelor însă, dacă alegi varianta de a veni singur/ă, vei putea dansa cu mai multe persoane și îți vei putea corecta mai ușor greșelile. Avantajele dansurilor care se predau în cadrul școlii de dans Loga Dance School, sunt faptul că se pot dansa și cu un necunoscut. Băiatul invită fata, ea se lasă condusă și totul se dansează cu suflet. E atât de simplu.

4. Cum mă înscriu și ce am de făcut după?

Să știi doar ce stil de dans vrei să înveți, de restul se ocupă maeștrii de dans. Când mergi la dans trebuie doar să-ți iei bună dispoziție, încrederea în sine și un echipament de dans comod.

5. Cât durează un modul și un curs de dans?

Un curs de dans durează o oră și juma-tăte. De-a lungul timpului am observat că mai mult de atât ar putea deveni plictisitor, iar mai puțin ar fi insuficient pentru a învăța ce se predă în ședința respectivă de dans. Un modul durează 24 de antrenamente (aproximativ 3 luni).

Istoria dansului Salsa

Cine a dat naștere acestui stil?

Salsa este o sinteză a mai multor stiluri Latino și Afro-Caraibiene, la apariția și dezvoltarea cărora au participat atât cubanezii, cât și portoricanii și nord-americanii.

Contopirea s-a realizat la începutul anilor '60, când epoca de glorie a dansului Mambo era pe sfârșite. Noul stil prinde viață la mijlocul anilor '60, începutul anilor '70 când tinerii dansatori, dornici să-și valorifice talentele pe ritmurile de salsa, încep să promoveze muzica și dansul în .diferite locații. De-a lungul anilor mai mulți artiști au organizat festivaluri, au ținut concerte care au ajutat la popularizarea lui, însă adevăratul impuls care a dus la explozia noului dans a fost prima ceremonie Latin New York Awards din 1975 care a lansat Salsa pe plan internațional.

Salsa: Pasiune, dragoste și eleganță!

Lăsând la o parte istoria provenienței acestui dans, putem defini Salsa ca un amestec de pasiune, dragoste și eleganță. Aceste trei ingrediente participă la diferențierea stilului personal al fiecărui dansator. Cu toate acestea, Salsa se clasifică în trei grupe mari: Salsa Columbiană, Salsa Cubană și Salsa Portoricană. Primele două stiluri sunt formate din figuri, tehnici și combinații relativ simple. Salsa portoricană, pe de altă parte, este singurul stil compus din figuri care se dansează pe linie (cu pasul de bază înainte și înapoi), conținând tehnici precise de conducere, piruete și jocuri ale picioarelor, oferind dansatorului o varietate de combinații. Acest stil este compus și din încă două ramuri: LA style și NY style. Primul se dansează pe ritmul 1, adică pe prima bătaie, și este un stil mult mai complex deoarece permite dansatorului să folosească acrobații. NY style se dansează pe 2, acest stil fiind mult mai fin și mai subtil.

Desigur, nu este de-ajuns să învățăm cum să dansăm Salsa. Un bun dansator știe când și cum să înceapă dansul, cum să-și valorifice perechea, iar când vine vremea footwork-ului și stopurilor el va ști să danseze pe muzică. Formată dintr-o sumedenie de instrumente (printre care amintim: congas, bongos, clave, maracas, guiro, timbales, campana, chitara, pian și multe altele), Salsa permite dansatorilor să abordeze liber toate stilurile de dans.

Salsa este unul dintre dansurile latino cu cea mai mare răspândire.

Tehnic, se dansează în 8 timpi, însă practic se fac doar 6 pași, ceilalți 2 timpi fiind pauzele. Se poate dansa fără partener, însă de obicei se dansează în cuplu, bărbatul fiind cel care conduce și dirijează mișcările femeii. Mișcările picioarelor sunt lente în comparație cu mișcările brațelor, care trimit în permanență diferite semnale partenerei: semnal de piruetă la stânga, la dreapta etc. Cam atât despre Salsa, vă lăsăm să descoperiți mai multe în fiecare vineri și sâmbătă...la cursurile Loga Dance School.

Pentru detalii accesați www.logadance.ro sau prin telefon la numărul 0722 53 83 17 (Lorant).

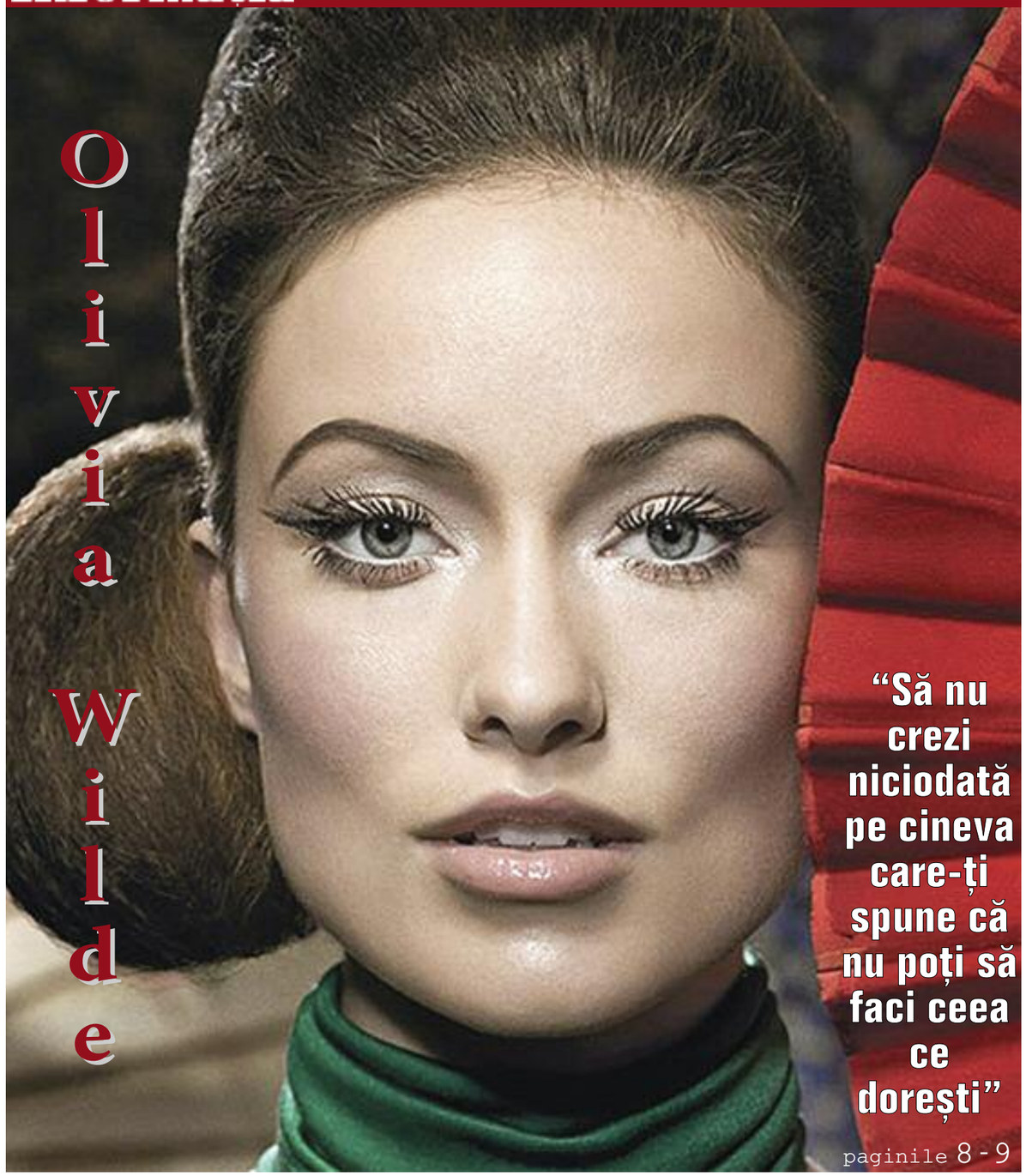
LOGA DANCE SCHOOL

Take anything it is you

Se dă numai cu Informația zilei!

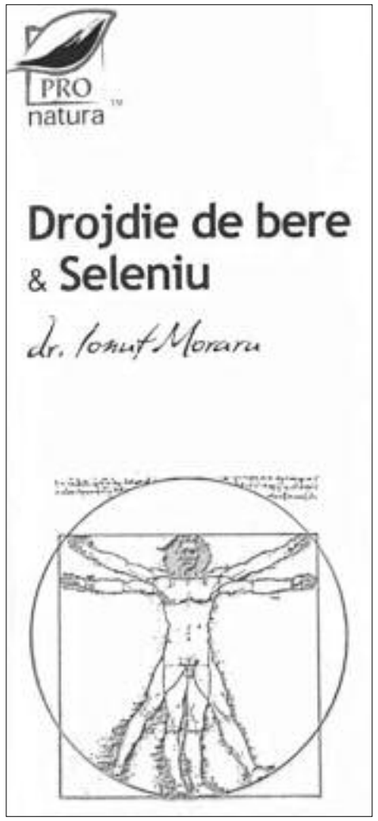
Sănătate & Frumusețe

Informația zilei Anul V Nr. 227 miercuri 10.02.2010



paginile 8 - 9

Oligoelementele - sursa de sănătate a organismului uman



Dorind, ca de fiecare dată, să vină în sprijinul dumneavoastră, **LABORATOARELE MEDICA** au creat o serie de produse menite să suplinească anumite deficite de săruri minerale și oligoelemente. Astfel au apărut:

DROJDIE DE BERE & SELENIU - Cele două componente au efecte benefice asupra tractului digestiv, scad aciditatea gastrică, refac microbiota intestinală, normalizează tranzitul intestinal.

GARCINIA & CROM - Reglează metabolismul glucidic și lipidic. Reduce depunerile grase, scade apetitul pentru dulciuri, crește consumul glucozei, este hipocolesterolemiant, hipoglicemiant.

FUCUS & IOD & CROM - Produsul contribuie la sănătatea pielii, mărește rezistența unghiilor și a părului, ajutor în curele de slăbire. Util în hipotiroidie, gușa endemică.

ECHINACEEA & ZINC - efectele cumulate ale celor două componente stimulează apărarea naturală a organismului, mărind rezistența acestuia față de agenții patogeni.

ECHISETUM & CALCIU - Cele două componente acționează sinergic pentru o bună mobilitate articulară, pentru a reface și menține densitatea osoasă (în osteoporoză prin aport de siliciu și calciu).

HARPHAGOPHYTUM & ZINC - Efectele sinergice ale celor două componente sunt benefice sănătății și mobilității articulațiilor, pot reduce inflamațiile și alina durerile.

MOMORDICA & CROM - cele două componente acționează sinergic, având drept rezultat scăderea glicemiei și stimularea metabolismului glucidic.

PORTOCAL & FOSFOR, MANGAN, MAGNEZIU- Substanțele active din componența produsului susțin buna funcționare a sistemului nervos central, ajută la obținerea unui somn liniștit și odihnitor, reduce excitația nervoasă.

CAT'S CLAW & SELENIU- combinația dintre gheara mâței și seleniu potențează efectele produsului făcând din acesta un excelent ajutor în stări caracterizate de o imunitate scăzută.

LĂPTIȘOR DE MATCĂ & SELENIU- Produs bogat în antioxidanți naturali, dar și aminoacizi esențiali, proteine, vitamine și minerale. Reduce efectul nociv al radicalilor liberi, al poluanților (fum de țigară, noxe auto).

STRUGURII ROȘII & SELENIU - Este combinația ideală în prevenirea bolilor în care sunt implicați radicalii liberi: afecțiuni cardiovasculare, cataractă, stări caracterizate prin scăderea imunității organismului, pentru fumători.

STEVIE & CROM- recomandat în curele de slăbire.

PROPOLIS & SELENIU - protector împotriva infecțiilor gripale și a stărilor caracterizate de scăderea imunității organismului.

GINKGO BILOBA & MAGNEZIU- recomandat în prevenția aterosclerozei, îmbunătățirea funcțiilor cognitive la persoanele în vârstă, stres, anxietate.

Pentru mai multe detalii sau comenzi vă rugăm să sunați la numărul 021.351.47.77 sau să accesați site-urile noastre: www.pronaturashop.ro sau www.medicagroup.ro

Cotidian al Județului Satu Mare
Informația zilei
www.informatia-zilei.ro
ISSN 1222-4715

Director general - **D. Păcuraru**
Director editor - **Ilie Sâlceanu**
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

Soluții naturale de prevenire și tratare a herpesului

Herpesul este cauzat de virusul Herpes Simplex și se referă mai ales la leziunile buzelor. Se manifestă prin apariția la buze sau în apropierea buzelor a unor bășici cu lichid.

Este indicat să se trateze încă de la primele simptome, și anume: mâncărime, usturime sau chiar durere. Slăbirea sistemului imunitar favorizează apariția simptomelor, care se pot repeta chiar și lunar.

Pentru a preveni apariția infectării cu acest virus sau reinfectarea, nu folosi aceleași pahare sau tacâmuri utilizate de persoanele infectate, nu săruta persoane care au herpes, schimbă periuța de dinți după ce herpesul a dispărut, pentru a preveni reinfectarea.

În cazul în care ai contactat virusul, tamponează zona cu alcool sau cafea rece sau unge herpesul de 2-3 ori pe zi cu o alifie cu propolis, taie o capsulă de vitamina E sau A și unge herpesul cu ulei din interior.

Alte metode pentru combaterea herpesului constă în comprese cu infuzie din frunze de fragi, zdrobirea de flori proaspete de gălbenele, apoi înmuierea unui tampon în sucul obținut și tamponarea herpesului.

Un remediu natural care și-a dovedit eficiența în tratarea herpesului, este usturoiul.

Având efecte antioxidante, usturoiul este recomandat chiar și după apariția primelor erupții ale virusului. Cățelul de usturoi se taie în două și se presează pe zona afectată.

Chiar dacă simți usturime pe locul infectat, ar fi bine să nu îndepărtezi usturoiul. Îl poți aplica chiar și de trei ori pe zi.

Dana T.

Ce înseamnă o carieră în domeniul HR?

Tot mai mult întâmpinăm în timpul activităților noastre noțiunea de HR, dar mulți nu știu ce înseamnă, ori pur și simplu nu se pot lămuri în totalitate în ce constă cariera în domeniul Resurselor Umane.

În orice companie trebuie să existe, într-un fel sau altul, un departament sau cel puțin un specialist în domeniul resurselor umane. Acest specialist este responsabil pentru selecția și intervievarea candidaților în momentul angajărilor și de tot ce înseamnă administrarea personalului: întocmirea fișei postului, salarizarea, gestiunea și realizarea cărților de muncă dar și elaborarea unor proiecte de dezvoltare a abilităților și competențelor personalului.

Ce calități are un bun manager HR?

Candidatul ideal pentru postul de "manager HR" trebuie să fie o persoană organizată, să aibă cunoștințe în administrație publică, să stăpânească bine o serie de noțiuni economice de bază necesare pentru procesul de salarizare și alte competențe organizatorice. De asemenea, această persoană trebuie să fie un bun psiholog și să dea dovadă de abilități excelente de comunicare, să aibă viziunea și capacitatea de a gestiona conflicte. Managerul HR este acea persoană din companie, care păstrează legătura în permanență cu angajații, recepționează feed-back-ul și realizează conexiunea între aceștia și companie.

Cum e mai bine: să alegi persoana din interior sau din exteriorul companiei?

În momentul în care compania selectează una sau mai multe persoane pentru acest post, poate opta atât pentru a aduce pe cineva din exterior, ori numind o persoană din interiorul firmei. Deși uneori benefic ar să numească în funcție o persoană din interior, de multe ori companiile totuși preferă persoanele străine, zis "outsideri". Avantajul omului din interior ar fi că acesta ar porni cu minime cunoștințe privind compania și personalul, iar dezavantajul este că firma trebuie să investească enorm în instruirea ei, dar și din punct de vedere financiar. Dacă însă persoana aleasă este un "outsider", aceasta poate veni gata formată profesional, cu studiile și experiențele aferente. Aici investiția nu mai trebuie făcută în formarea sa, însă persoana trebuie să se documenteze și să învețe cât de repede posibil cât mai multe despre companie și partea administrativă.

În România există diferite cursuri și școli superioare în domeniu, dar și facultăți care cuprind specializări în Managementul Resurselor Umane, atât la nivel de licență, cât și masterat. Cei interesați pot afla cu ușurință căutând pe internet.

G. Pușcașiu

Școala de coafură Beauty & Hair - singura de pe piața sătmăreană ce oferă calitate în domeniu

În ultima perioadă, meseriile nu se mai numără printre prioritățile elevilor. Tot mai mulți tineri își pierd interesul față de școlile de meserii, preferând liceele și facultățile. Una dintre meseriile căutate este cea de coafor - stylist.

Pe această temă am purtat o discuție cu Eva Czikai - Salon Expressive "Eva Czikai". De la ea am aflat că Școala de coafură Beauty & Hair este singura școală de coafură de pe piața sătmăreană care oferă calificare în domeniu. La finalul cursurilor, absolvenții obțin diplome eliberate de Ministerul Educației și Ministerului Muncii recunoscute în țară și străinătate.

Durata cursului de inițiere este de 3 luni

Pregătirea este structurată pe patru module: curs de inițiere; curs de calificare; coafor stylist și curs de perfecționare. Durata cursului de inițiere pentru coafor este de 3 luni, iar absolvenții se pot angaja ca ajutor de coafor. Cursul de calificare în meseria de coafor are o durată de 6 luni, din care 2 luni de studiu și patru de practică. Potrivit interlocutoarei noastre 80 - 85% din absolvenți lucrează în domeniu. Eva Czikai a subliniat că în cele 4 luni de practică, la fel ca în străinătate, cursanții au posibilitatea să lucreze în laboratoarele școlii. Spre deosebire de elevii altor școli, care își efectuează practica în saloane specializate și nu sunt lăsați să exerseze decât să se uite, la Școala de coafură Beauty&Hair, se învață exersând pe cap de păpușă și pe modele vii.

Pentru coafor-stylist, pregătirea durează 9 luni

Pentru coafor - stylist, cursurile se întind pe durata de 9 luni. Cursanții vor deprinde artele meseriei de la: Dan Fabian - tehnician culoare Matrix România(colorimetrie, vopsit, șuvițat, tuns), Renata Pop - coafor-stylist (materiale folosite în coafură, operațiuni chimice, tehnici de styling, freze de ocazii, coc), Mirela Pietrar - tricolog, consultant O'Rising (microbiologie, materiale folosite în coafură, diagnosticarea problemelor de scalp și fir de păr).

Școala are și cursuri de perfecționare - recomandate celor care lucrează în domeniu și doresc să fie la curent cu toate noutățile. Informații suplimentare la telefon 0730.612326.

Stela Cădar

Depășește singurătatea de Ziua Îndrăgostiților

Valentine's Day se apropie cu pași repezi, iar tu nu știi încă ce vei face? Noi am găsit soluția! Îți propunem câteva programe pentru a nu sta singură acasă cu un pachet de popcorn și filme romantice.

Cel mai important lucru ce-l poți face încă de pe-acum e să-ți aduni prietenii și să decideți împreună un program.

Deși e posibil ca unii prieteni să fie ocupați în această însemnată zi, cu siguranță vei găsi câțiva care să nu aibă program cu iubitul sau iubita.

E bine să faci "cercetarea de piață" cu câteva zile înainte, astfel încât să vă puteți organiza din timp. Dacă v-ați găsit un grup mai mărișor, stați la o cafea și stabiliți programul din 14 februarie.

Iată câteva sugestii:

→ o petrecere într-un local preferat de grupul vostru, fie în oraș, fie undeva într-o localitate din apropiere;

→ să dai chiar tu un party privat;

→ dacă vă place să călătoriți și timpul vă permite tuturor, luați-vă 3 zile de concediu (asta doar în cazul în care aveți nevoie) și faceți o ieșire de grup într-un loc frumos;

→ dacă vă place schiatul sau să vă dați cu sania, mergeți o zi sau două în munți, chiar la cabană;

→ adunați-vă acasă la un prieten "voluntar" la cină, 1-2 filme (comedii, horror sau orice vă place, în afară de filmele prea romantice), după care puteți ieși în oraș;

→ dacă aflați de vreun concert live cu vreun artist care vă place, puteți opta pentru acesta. Muzica binedispune oricând oamenii, de ce să nu vă bucurați și voi de ea?

Dacă aceste idei nu ți-au oferit o sursă de inspirație, mai discută cu prietenii și încercați să fiți creativi în grup.

A. Toth

Cum să alungi un tip care nu-ți place?

Multor femei li se întâmplă ca în cele mai frumoase clipe de distracție în gașcă să cunoască un tip cu caracter neplăcut. Când e distracția mai mare, mereu se găsește câte-unul care să intervină și să se bage în seamă spunând că vrea să te cucerească.

Dar ce e de făcut atunci când nu îți place nici tipul, nici tehnicile lui de a te vrăji? E simplu, scapă de el cât mai repede. Ce poți să faci, e să nu îl bagi în seamă, pur și simplu să-l ignori. Dacă observi că nu funcționează și el insistă, ia-l la o discuție scurtă în care să-i explici. Desigur există categoria de bărbați gen "magneți de frigider" pe care nici existența unui iubit nu îi sperie și continuă cu insistențele. În acest caz nu ai alte posibilități de a scăpa decât evitându-l. Dacă tipul e insistent și devine deranjant, poți apela și la ajutor din exterior: un amic, sau dacă vă aflați într-un loc public roagă un bodyguard să te scape de problema ivită.

Bărbatul fără iubită și motivele sale

În zilele noastre tot mai mulți bărbați de vârsta de peste 30 de ani sunt singuri, iar femeile nu își pot imagina de ce se întâmplă acest lucru. "Cum poate rezista un bărbat peste 30 de ani fără o iubită, dar fără familie?". Acestea sunt întrebările pe care și le pun femeile când simpatizează un tip mișto, singur.

Psihologii spun că bărbații "suferă" de două tipuri de singurătăți: socială și emoțională. Singurătatea socială există la nivelul cercului de prieteni. Asemeni femeilor, și bărbații au nevoie de prieteni cu cine să-și petreacă timpul liber, cu cine să împartă marile aventuri din viață sau pur și simplu cu cine să iasă la băute sau la un poker.

Deși mulți neagă că "singurătatea doare", indirect toți își caută un refugiu în care se pot ascunde de momentele de liniște și pace. Aici deja vorbim de cealaltă formă a singurătății, cea emoțională.

Deși femeile sunt mai deschise la minte la capitolul "povești de suflet", și bărbații sunt oameni și au nevoie să fie ascultați. În comparație cu relațiile de prietenie dintre femei, bărbații nu sunt atât de sentimentali, însă au și ei prieteni de încredere cu care împart totul.

Revenind la bărbații 30+, în urma unor cercetări și teste efectuate la nivelul unui grup de indivizi, a fost demonstrat faptul că bărbații se maturizează mai greu decât femeile. În ce sens? Până o femeie își trăiește tinerețea și se distrează solo până la vârsta de aproximativ 25 de ani, bărbații se simt foarte bine singuri chiar și la la 33-35 de ani.

Ana T.

Sinceritatea - puntea de legătură între soți

Foarte mulți dintre noi nu înțelegem sau nu realizăm cât de importantă este comunicarea într-o relație. Esențial este să știm că numai prin comunicare reușim să păstrăm relația, fie ea de căsnicie, fie de prietenie. Flacăra iubirii trebuie să rămână mereu aprinsă, iar specialiștii susțin că numai comunicând bine cu partenerul de viață reușim.

Pentru o căsnicie perfectă, trebuie să învățăm să ieșim din rutina zilnică, să ne facem viața mai plăcută alături de persoana iubită și să încercăm să găsim împreună cu aceasta soluții la problemele care apar. De reținut este faptul că un necaz ținut secret de unul din parteneri se adâncește tot mai mult, iar în momentul în care este descoperit e mult mai greu de rezolvat. Beneficiile comunicării între soți în viața de zi cu zi sunt multiple. Discutând aduceți lumină căsniciei și nu uitați că familia trebuie să fie o cetate pe care nimeni și nimic să nu o poată răzbate, fiind apărată de iubirea din interiorul ei.

Emoțiile trebuie exprimate

Comunicarea este de două feluri. Primul fel, comunicarea verbală, se face prin cuvintele rostite, tonul vocii, ritmul de vorbire și accentuarea unor cuvinte, iar al doilea tip, comunicarea nonverbală, se face prin gesturi și atitudini. Conform psihologilor, ambele tipuri de comunicare sunt la fel de importante, fiindcă toți gândim, avem emoții și nevoi, însă diferă de la caz la caz. Un exemplu concret în acest sens ar fi atunci când ne simțim triști și partenerul de viață vine cu un gest de atingere, un cuvânt de încurajare sau un zâmbet, simțim că ni se descrețește fruntea. În cazul în care emoțiile pe care le trăim le reprimăm și nu le exprimăm, acestea se stochează în interiorul organismului și cu timpul care trece se transformă în boli. Astfel, exprimarea emoțiilor prin verbalizare este o formă de eliberare și de reglare a emoțiilor.

Atunci când ne exprimăm emoțiile, trebuie să o facem cu sinceritate, care crează o punte de legătură între cei doi parteneri.

Problemele și nemulțumirile care ne apasă nu trebuie ascunse, deoarece la un moment dat ies la iveală și fac mult mai mult rău decât dacă ar fi fost spuse la timp.

T. V.

Copiii sunt afectați de neînțelegerile dintre părinți

Majoritatea oamenilor știu prea bine că atunci când părinții se ceartă, copiii sunt afectați în mod direct. Cu toate că de multe ori părinții evită să se certe de față cu copiii, tensiunea este simțită de cei mici.

Dacă părinții se gândesc că atâta vreme cât le oferă micuților dragoste și tot ceea ce este necesar și aceștia din urmă nu sunt afectați de neînțelegerile care apar în familie, greșesc. Dimpotrivă, pe termen lung necazurile dintre părinți sunt dăunătoare pentru dezvoltarea psihică a copiilor.

Micuții sub 7 ani suferă mai mult

Practic, echilibrul lor emoțional depinde direct proporțional de felul în care decurg relațiile dintre părinți. Indiferent de vârsta pe care o au, copiii sunt afectați de neînțelegeri.

Unii specialiști susțin că micuții cu vârsta de până la 7 ani percep mai bine frământările deoarece nu au așa de multe preocupări de natură să le distragă atenția. Alții cred că adolescenții sunt cei mai afectați deoarece sunt la vârsta delicată din punct de vedere psihologic.

Certurile îi induc copilului teamă și vinovăție

Când părinții se ceartă, copiii se confruntă cu sentimente precum teama, neputința, vinovăția, uneori rușinea sau chiar dorința de izolare. Dacă raporturile dintre părinți se îmbunătățesc, situația în care se găsește copilul poate să se amelioreze.

În caz contrar, copiii se pot confrunta cu stări de depresie, anxietate și unele deviații de comportament. Îngrijorător este faptul că părinții nu realizează toate aceste lucruri când ar trebui și ajung să își dea seama foarte târziu. Pe termen lung, copilul își va pierde încrederea în oameni, dezamăgit chiar de părinții săi, și îi va fi foarte greu să se atașeze de cineva și să ducă o viață normală din punct de vedere afectiv.

Conflictele dăunătoare

Specialiștii conideră că un conflict inofensiv între părinți ar trebui să se derueze pe tin calm, coborât, disponibilitatea partenerilor petru compromis și evitarea apelativelor jignitoare. Conflictele dăunătoare sunt acelea în care părinții intră foarte repede în defensivă, își exprimă ostilitatea verbal, prin gesturi și priviri, se insultă unul pe altul și chiar apelează la agresiunea fizică.

Alegerile vestimentare ale vedetelor la Premiile Grammy

Cele mai talentate și mai frumoase vedete de la Hollywood s-au întâlnit pe 31 ianuarie la Staples Center, cu ocazia decernării premiilor Grammy 2010. Așa cum era de așteptat, eleganța a fost la ea acasă, însă au fost și câteva vedete care au ratat startul și s-au prezentat mai puțin inspirat din punct de vedere vestimentar.

Beyoncé, cea mai nominalizată, dar și premiată artistă a ediției de anul acesta, nu a fost tocmai inspirată la capitolul vestimentar. Ea a ales să poarte o rochie crem cu aplicații, creată de Stephane Rolland, o rochie care a incomodat-o vizibil din cauza faptului că a fost extrem de strâmtă. Din punctul de vedere al accesoriilor, artista a ales o pereche de pantofi realizați de Casadei și bijuterii Ofira și Lorraine Schwartz.

Taylor Swift, nominalizată la 8 categorii, a strălucit într-o rochie albastră plină de farmec, cu umerii goi, creată special pentru ea de Kaufman Franco. Ținuta a fost accesorizată cu bijuterii din platină și diamante.

Nonconformista **Lady Gaga**, care a obișnuit publicul cu ținute ieșite din comun, și-a "confirmat" stilul și de data aceasta. Colaborarea pe care o are artista cu Giorgio Armani s-a concretizat într-o primă ținută pe care a purtat-o în seara zilei de sâmbătă. Rochia, creată parcă după un model celest, a fost completată de o pereche de botine platformă foarte înalte, pline de cristale.

Inspirată pe toate planurile a fost **Rihanna**. Artista a purtat o rochie cu gâtul înalt și cu spatele gol, creată de Elie Saab Haute Couture, o rochie albă din șifon, cu aplicații din pene, care a contrastat perfect cu tenul ei măsliniu.

Ținuta a fost completată de accesoriile create de Jimmy Choo - sandale, cerceii cu diamant marca Neil Lane.

În plus, Rihanna a mai purtat un inel și o brățară cu 2 diamante și un alt inel cu perle.

Carrie Underwood nu a excelat la capitolul vestimentație. Ea a purtat o rochie albă creată de Georges Chakra. La prima vedere, ai impresia că artista face o repetiție înainte de nuntă.

Cea care a dezamăgit profund din punct de vedere vestimentar a fost nimeni alta decât **Britney Spears**. Încă pare să nu fii înțeles că nu mai are 18 ani.

Artista a ales să poarte o ținută Dolce & Gabbana, o rochie – plasă peste un body de culoare neagră. Dezastru total.

Katy Perry, la fel ca și Beyoncé, a mers pe o vestimentație de culoare crem, o rochie cu aplicații aurii, creată de Zac Posen. Despre Fergie se poate spune că a fost undeva la mijloc în rochia scurtă bleu, creată de Emilio Pucci.

Miley Cyrus, la cei 17 ani pe care îi are, nu putea să aibă decât un look adolescentin. Stilul rock ales de tânăra artistă a fost evidențiat perfect de rochia scurtă marca Max Azria, sandalele tip gladiator și bijuterii.

Heidi Klum este Heidi Klum, indiferent de situație. A ales o rochie scurtă, crem, realizată de Emilio Pucci și sandale marca Jimmy Choo.

Jennifer Lopez a apărut într-o rochie asimetrică de la Versace, bijuterii de platină și sandale cu platformă. Actrița Nicole Kidman a apărut la brațul soțului ei, cântărețul de muzică country Keith Urban într-o creație neagră Prada și un colier Fred Leighton.

Mary J. Blige a făcut senzație pe covorul roșu și asta grație culorilor pe care le-a ales. O rochie fuchsia de la Gucci s-a potrivit perfect cu pielea ei închisă la culoare.

Pink a lăsat pe toată lumea cu gura căscată. Artista a lăsat în urmă stilul nonconformist pe care-l adopta în trecut și a strălucit pe covorul roșu într-o ținută haute-couture semnată Tony Ward și cu bijuteriile de la Neil Lane estimate la 2,5 milioane de dolari.

Machiaj perfect de Ziua Îndrăgostiților

Probabil că de multe ori ți se întâmplă să te machiezi fără să acorzi foarte mare importanță detaliilor și asta pentru că machiajul s-a transformat într-o rutină zilnică.

Dar pentru această zi, pe care o vei petrece alături de iubitul tău, machiajul ales trebuie să fie cu adevărat special și să pună în valoare tot ce ai mai frumos. Fie că vrei să îți accentuezi buzele și să le dai un aer foarte sexy, fie că îți dorești ochi misterioși și seducători, machiajul adecvat te ajută să le obții.

Un ten perfect

Fondul de ten este de nelipsit pentru un machiaj reușit. Important este să reții că într-o zi în care apropierea este cuvântul cheie, machiajul tău trebuie să fie cât mai natural. Aplicarea unei cantități mari de fond de ten și pudră va da tenului tău un aspect încărcat.

Pentru ca fondul de ten să adere cât mai bine și să îți protejeze pielea, folosește ca bază pentru machiaj o cremă hidratantă potrivită tipului tău de ten.

O altă opțiune este pudra minerală, care adera perfect pe piele, rezultatul final fiind unul foarte natural. Oferă pomeților un strop de culoare cu un fard discret sau folosește o cremă bronzantă pentru a-ți accentua trăsăturile.

Secretul unui look romantic este folosirea culorilor deschise, neutre și evitarea accentuării exagerate a uneia dintre zonele feței. Găsești o mulțime de cosmetice în tonuri de roz deschis, care se potrivesc oricui, indiferent dacă nuanța naturală a pielii este foarte deschisă sau măslinie.

Ochi seducători

Ochii sunt principala ta armă de seducție. Pentru a-ți accentua ochii, ai nevoie în primul rând de gene seducătoare. Ceea ce îți poate pune privirea în valoare este conturul foarte subțire la baza genelor. Poți folosi fie un tuș de gene, dar dacă nu ai prea multă experiență în aplicarea acestuia, poți folosi și un creion dermatograf subțire. După trasarea conturului superior al genelor, masează delicat cu degetul pentru ca linia să fie uniformă și ușor estompată.

Arcuirea genelor oferă impresia de ochi mari și îți luminează privirea. Folosește un dispozitiv special pentru arcuirea genelor, înainte de a aplica rimelul.

În ceea ce privește culorile, apelează la nuanțe îndrăznețe și foarte sexy precum indigo, mov, lila sau cupru. Sunt culori care îi oferă privirii tale un aer sofisticat și atrăgător. Nu folosi farduri care au un ton de bază accentuat roșiatic pentru că ochii tăi vor părea obosiți.

Buze sexy

În primul rând, buzele tale trebuie să fie perfect hidratate și foarte catifelate. Și pentru că vremea rece le usucă destul de tare, buzele tale au nevoie de un tratament special. Folosește cu o seară înainte un balsam puternic hidratant, pe care să îl aplici de mai multe ori astfel încât pielea moartă de la suprafața buzelor să se înmoaie și să poată fi îndepărtată cu ușurință. După aproximativ o oră de la aplicarea balsamului, pielea moartă va putea fi îndepărtată cu ușurință. Folosește o periuță de dinți cu care să îți masezi delicat buzele, apoi aplică iarăși balsamul.

Un balsam de buze cu străluciri sidefate sau unul cu o ușoară tentă de roșu ar putea fi suficient și pentru marea întâlnire. Dacă vrei să folosești un ruj într-o culoare puternică, este necesar să alegi unul cu rezistență mare la transfer. Nu uita că astfel de rujuri îți pot usca foarte tare buzele, fiind destul de agresive.

Coafuri sexy de Valentine's Day

Părul este una dintre armele tale de seducție. Iar într-o zi în care dragostea, seducția și romantismul sunt la putere, așa cum este Ziua Îndrăgostiților, trebuie să alegi o coafură pe măsură. Cu cât mai sexy, cu atât mai bine. Fie că sărbătorești această zi acasă, alături de iubitul tău, fie printr-o ieșire romantică, vei găsi cu siguranță inspirație printre sugestiile de mai jos.

Bucle naturale

Dacă părul tău este ondulat în mod natural, acum este momentul să pui în valoare onduleurile. Buclele mari, voluminoase, nu foarte bine definite, sunt întotdeauna sexy. Un stil numai potrivit pentru o zi romantică. Și părul drept se poate bucura de volumul senzațional al buclelor masive, dar cu ceva mai mult efort.

Spală-te pe cap, aplicând la final balsamul și o mască regeneratoare, dar fără să atingi și rădăcinile. Șterge-ți părul cu un prosop, tamponându-l delicat, fără să-l freci. Aplică pe părul umed un balsam leave-in, iar apoi usucă-l cu foehnul, la temperatura cea mai joasă. În timpul uscării folosește o perie cu ajutorul căreia să netezești părul, oferindu-i strălucire.

Pe fiecare șuviță care urmează să fie ondulată, aplică un ser protector. Alege șuvițe suficient de groase încât buclele să fie voluminoase. Imediat ce eliberezi șuvița de pe ondulator, pulverizează de la o distanță de 20 cm spray fixativ cu fixare flexibilă. La final, trece-ți degetele prin păr și pulverizează iarăși fixativ, de la o distanță suficient de mare încât pulverizarea să fie uniformă.

Păr scurt

Părul scurt poate fi extrem de sexy. Important este să îl pui în valoare așa cum trebuie. Câteva șuvițe bine definite, dar care la final au un aspect ușor neglijent și răvășit, reprezintă cheia succesului pentru părul foarte scurt.

Pentru părul drept, definirea vârfurilor șuvițelor este un procedeu foarte simplu.

Ai nevoie de o ceară pentru păr cu fixare medie, pe care să o aplici cu degetele. Ceara de păr trebuie folosită întotdeauna în cantități foarte mici, altfel îți va încărca părul și îi va oferi un aspect neplăcut. Nu aplica ceara pe toată lungimea părului, aplică-o numai la vârfuri.

Accesorii romantice sau îndrăznețe

Fie că sunt ele bijuterii sau simple clame pentru păr, accesoriile reușesc să facă diferența dintre banal și deosebit. Cu o astfel de ocazie, în care vrei să fii ori romantică, ori foarte sexy, accesoriile sunt cele care îți pot da o mână de ajutor.

Pentru o ținută sexy, alege accesorii negre sau în culori îndrăznețe precum roșu sau mov. Bentițele reprezintă o alegere bună pentru părul scurt, iar acele pentru păr, cu ajutorul cărora poți realiza cocuri simple, sunt o opțiune pentru părul lung sau mediu.

Mult volum

Părul mediu este ideal pentru o astfel de coafură. Elementul central este volumul, care trebuie să fie cât mai accentuat. Pentru a-l obține, spală-te pe cap și usucă-ți părul stând cu capul în jos.

Aplică de jos în sus spray fixativ, astfel încât între firele de păr să se păstreze o anumită distanță și volumul să se mențină cât mai mult.

După obținerea volumului, folosește o perie cu fire subțiri și dese cu care să îți netezești delicat părul, numai la suprafață. Pune foarte puțină ceară pentru păr în palme, maseaz-o și aplică numai la suprafață, pentru a netezi firele rebele.

Strălucește de Ziua Îndrăgostiților

Vrei să mergi în club? Pregătești o cină romantică pentru iubitul tău? Nu ai pe nimeni, dar ți-ai propus ca în această zi specială să te îndrăgostești? Indiferent de situația în care te afli, important este să-ți alegi o ținută potrivită.

Vestimentația spune multe despre tine, de aceea este important ca în această zi să-ți alegi haine care, pe lângă faptul că trebuie să se potrivească cu evenimentul, trebuie să te facă să te simți bine.

O ieșire nebunească în oraș

Dacă plănuiește să mergi la un concert sau la un film romantic trebuie să adopți o vestimentație lejeră, care să te lase să te bucuri de atmosferă. Nimic care să te încorseteze, nimic care să te facă să te simți incomod. Un top, o cămașă și o pereche de blugi sau o rochiță lejeră ar fi cele mai potrivite alegeri. Nu uita de accesorii. Poți opta pentru o pereche de cercei supradimensionați, dar și pentru o geantă, de asemenea, supradimensionată. Accesoriile fac, de cele mai multe ori, legea.

O petrecere trăsnită acasă sau în oraș

Fie că este Valentine, Dragobete sau oricare altă zi, petrecerile sunt potrivite oricând. Dacă ai primit invitația de a merge la o petrecere în seara de Valentine nu uita că ținuta ta trebuie să fie electrizantă. O bluză metalică, o rochiță lejeră dintr-un material asemănător și accesorii care să capteze atenția sunt unele dintre cele mai potrivite alegeri pe care ai putea să le faci.

O cină romantică, acasă

Cuvântul de ordine pentru această seară specială este romantismul, dar nu trebuie să te ferești nici de un alt cuvânt la fel de important - provocator. Nu vrei să ieși în oraș, nu vrei să participi la nicio petrecere organizată de prietenii tăi, vrei pur și simplu să-i pregătești partenerului tău o surpriză de proporții, iar tu să reprezinți cireașa de pe tort? Numai bine, atunci. Înnebunește-l cu o ținută provocatoare. În acest caz, ar fi indicat să uiți de rochia de seară sau de vestimentația de petrecere și să apelezi la desuuri. Poți să mizezi pe roșu, cea mai potrivită culoare în această perioadă, dar nu uita nici de negru, alb, crem sau, de ce nu, roz.

Sărbătorește la restaurant

Cea mai întâlnită, dar și cea mai complicată alegere este cina la restaurant. Complicată pentru că trebuie să te gândești serios care este rochia potrivită pentru acest eveniment. Este seara îndrăgostiților și nu poți să te duci îmbrăcată oricum. Înainte de a pleca la cumpărături trebuie să te gândești la câteva lucruri clare - care este bugetul, ce fel de rochie îți dorești, care este culoarea, ce accesorii o să folosești ca să se potrivească.

Înainte de toate asigură-te că ai destul timp la dispoziție ca să cauți ce-ți dorești. Atunci când te grăbești, cu siguranță nu vei face cea mai bună achiziție. Pe de altă parte, bazează-te doar pe tine. Tu ești singura care poate decide ce vrei să iei, pentru că dacă nu o să te simți bine, nici partenerul tău nu se va bucura de o companie plăcută.

Dacă este să te gândești la o culoare, roșul este cea mai potrivită. Este în ton cu atmosfera și-ți va da o stare de bine. Ai grijă la siluetă. Dacă ai "câștigat" câteva kilograme în plus după sărbători, alege un model care să ascundă aceste mici imperfecțiuni. Și evident, nu uita de accesorii.

Îngrijește corect pielea din jurul ochilor

Știai că pielea din jurul ochilor este cea mai subțire de pe tot corpul? Ea poate fi ușor afectată de factorii externi, precum expunerea la soare, fumat și poluare, dar și de factori interni - o nutriție necorespunzătoare, lipsa de somn și un sistem limfatic lent.

La nivelul feței există peste 30 de mușchi, iar mulți dintre ei se află în jurul ochilor. Spre deosebire de ceilalți mușchi din corp, care sunt legați de oase, mușchii faciali sunt legați de alți mușchi sau direct de piele. Practic, orice contracție a acestor mușchi, va "trage" pielea.

Conform cercetărilor, clipim de aproximativ 17.000 de ori pe zi. Deci, dacă înmulțim acest număr cu 5 (pentru a include râsul, plânsul, strâmbatul, făcutul cu ochiul și ridicarea sprâncenei) vom avea un total de cel puțin 85.000 de contracții musculare în jurul ochiului, într-o singură zi!

Pentru a înțelege mai bine caracteristicile pielii din zona ochilor și nevoile sale, cercetătorii Olay au împărțit-o în 3 zone, după modul în care aceasta este afectată de semnele îmbătrânirii:

1. Zona superioară - afectată de umflături și lipsa de fermitate
2. Zona din colțul ochiului - unde apar linii fine și riduri, pielea devine uscată, iar textura neuniformă
3. Zona inferioară - unde apar cearcăne accentuate, piele uscată, lipsită de fermitate și culoare neuniformă.

Aceste semne de îmbătrânire sunt cauzate de schimbări naturale asociate cu înaintarea în vârstă, inclusiv scăderea producției de colagen, a numărului de hormoni și pierderea elasticității pielii. În plus, apariția cearcănelor și a pungilor poate indica o problemă în ceea ce privește reținerea sângelui în stratul superior al pielii ochilor. Aceasta este cauzată de o circulație proastă care poate pune mai multă presiune pe vasele capilare din jurul ochilor.

Cearcănele și pungile sunt simptomele unui stil de viață

Expunerea la razele ultraviolete duce la creșterea stresului și la apariția unor inflamații în interiorul pielii. Țesutul conjunctiv al pielii slăbește, cauzând apariția ridurilor și pierderea elasticității pielii din jurul ochilor. Deshidratarea cauzată de faptul că nu bem îndeajuns de multă apă poate cauza o proastă circulație a sângelui în jurul zonei ochilor. Stresul constant poate duce la oboseală constantă și apariția cearcănelor în jurul ochilor, care par să nu mai dispară niciodată. De asemenea, atingerea repetată a pielii din jurul ochilor va înrăutăți starea degradată a pielii.

Sănătate = frumusețe

Iată câțiva pași pe care trebuie să-i parcurgi pentru a-ți îmbunătății sănătatea internă și a ajuta la înlăturarea acestor semne inestetice

ale îmbătrânirii.

Adoptarea unei diete mediteraneene, bogată în legume, fructe, nuci, cereale integrale, leguminoase, pește și grăsimi monosaturate reprezintă un beneficiu pentru sistemul vascular, crește circulația sangvină, reduce riscul apariției bolilor de inimă, a infarcturilor și reduce inflamațiile. În plus, este delicioasă! Pentru a obține cele mai bune rezultate, această dietă ar trebuie să fie săracă în grăsimi saturate, carne roșie și alcool.

Echilibrul hormonal, în special după intrarea la menopauză, este un alt pas important, pentru a-ți ajuta pielea să arate cât mai bine. Producția internă de estrogen a unei femei scade considerabil odată cu vârsta, ceea ce duce la scăderea semnificativă a colagenului (care oferă elasticitate pielii).

Tratarea oboselii generată de funcționarea defectuoasă a glandelor suprarenale te va ajuta foarte mult. Aceasta e determinată de pierderea abilității de a produce, în mod normal, cortizol - hormonul stresului. Astfel, când devii stresată, cortizolul este produs "la cerere" și se ajunge la un punct când semnele de oboseală constantă, cearcănele de sub ochi și scăderea nivelului de zaharuri în sânge devin frecvente. Diminuarea stresului ajută la echilibrarea nivelului cortizolului și la reducerea inflamațiilor din jurul ochilor. Consumul unei cantități mari de apă îți va menține corpul și pielea bine hidratate.

Dormi suficient - aproximativ 8 ore în fiecare noapte - astfel te asiguri că pielea primește destulă odihnă și are timp să se regenereze. Este vitală evitarea oricărui tip de mâncare la care ai putea fi alergică, deoarece consumarea acestora poate duce la apariția inflamațiilor și în zona ochilor.

Îngrijire adecvată

Pentru a preveni semnele îmbătrânirii timpurii (pungile, liniile fine și ridurile, cearcănele) și pentru a avea o privire luminoasă, această zonă are nevoie de o îngrijire specială. Specialiștii îți oferă câteva sugestii pentru a-ți îngriji corect zona ochilor, astfel încât să eviți apariția prematură a ridurilor.

1. Hidratează-ți pielea cu ajutorul unei creme speciale pentru această zonă. Folosește o cremă de ochi bogată care va hrăni intens pielea uscată pentru a preveni apariția liniilor fine de expresie și a ridurilor, dar și pentru a le estompa pe cele deja existente. Nu uita că un machiaj al ochilor oricât de frumos ar fi, nu va arăta bine pe o piele uscată sau cu o textură nematifiată, așa că hidratarea este primul pas pentru o apariție elegantă și un machiaj natural.

Crema de ochi se întinde prin mișcări circulare ale degetului inelar, în sensul acelor de ceasornic, începând din colțul extern al ochiului și continuând prin estomparea ușoară a cremei în jurul zonei externe a ochiului, astfel încât pielea să nu fie întinsă peste măsură.

2. Protejează-ți pielea cu ajutorul unei creme hidratante de zi care conține protecție solară (minimum SPF 15). Aceasta va lupta împotriva petelor de îmbătrânire și a texturii neuniforme a pielii, care apar în timp. Soarele este unul dintre factorii principali care contribuie la pierderea tonusului și fermității pielii, fiind responsabil de apariția pielii îmbătrânite timpuriu.

3. Relaxează-ți mușchii feței de fiecare dată când simți că tensiunea se adună. După ore lungi petrecute în fața calculatorului sau chiar după o migrenă, mușchii feței din jurul ochilor se află într-o continuă mișcare.

Pentru a preveni liniile și ridurile de expresie cauzate de tensiune sau de contractarea mușchilor, încearcă să-i relaxezi complet, eliberându-te de tensiune măcar de cel puțin trei ori pe zi. Trage aer în piept de trei ori și eliberează tensiunea pe măsură ce expiri. Relaxarea totală pentru eliberarea tensiunii sau meditația te pot face să arăți mult mai tânără. Calmează-ți ochii cu ajutorul unei dischete demachiante înmuiată în apă caldă peste care adaugi un strop de ulei de lavandă și îți vei relaxa mușchii mult mai rapid.

Folosește ochelarii de soare în zilele însorite pentru a nu fi nevoită să strângi ochii și să forțezi mușchii, măsuri care nu vor face altceva decât să adâncească ridurile.

Mușețelul combate durerile de stomac și balonarea

Plantă erbacee, anuală, mușețelul este foarte răspândit pe lângă drumuri, pe marginea ogoarelor și pe lângă locuințele oamenilor. Planta emană o aromă plăcută, caracteristică, datorită uleiului volatil pe care îl conține.

Sub formă de ceai, cataplasme, băi cu abur sau unguent, florile de mușețel sunt un medicament bun la toate. Datorită principiilor active, florile de mușețel au proprietăți farmacodinamice: antispastice, antiinflamatoare, cicatrizante, stomahice, analgezice, antiseptice și antihistaminice. Pe timpul iernii, planta suportă geruri de până la -30 de grade Celsius.

Ceaiul de mușețel împreună cu anason și fenicul, se dau copiilor pentru calmarea colicilor și eliminarea gazelor. În caz de răceală și gripă, ceaiul de mușețel proavoacă transpirație, ceea ce face să scadă febra.

Extern, mușețelul se utilizează în tratamentul unor eczeme, prin aplicarea peste ele a florilor. Mușețelul este un remediu deosebit pentru arsuri, abscese, răni ușoare de la nivelul pielii, ulcerații, eczeme sau furunculoze. Datorită acțiunii sale antiinflamatorie și sedative, poate fi de folos în tratarea convulsiilor, irascibilității, furiei, hipersensibilității, astmului etc.

La ce este folositor?

Crampele stomacale pot fi îndepărtate prin două cești de ceai de mușețel pe zi, datorită ingredientelor antispastice și antiinflamatorii.

În cazul sindromului iritabil, planta reduce durerile de la nivelul intestinelor și reduce balonarea. O ceașcă de ceai de mușețel va reduce greața și va preveni constipația.

Durerile menstruale pot fi prevenite prin consumul de ceai de mușețel, băut călduț, pe toată perioada menstruației, chiar și cu câteva zile înainte de aceasta.

Grație efectului cicatrizant, mușețelul este utilizat în tratarea arsurilor și zgârieturilor. Infuzia se prepară din 100 ml apă și opt linguri de flori de mușețel, iar când se răcește se pun comprese pe zona rănită.

În tratarea reumatismului, masajul cu unguent de mușețel este benefic. Se prepară din 200 g unt/untură încălzit (ă), la care se adaugă două mâini de flori de mușețel, se dau în clocot, apoi se lasă peste noapte într-o încăpere răcoroasă. A doua zi se încălzește compoziția și se trece printr-o sită acoperită cu pânză de in. Unguentul astfel rezultat se aplică pe zonele dureroase.

În cazul infecțiilor urinare, infuzia de mușețel se prepară dintr-o lingură de flori opărite cu 250 ml lapte, se lasă puțin la răcit, se strecoară și se fac comprese calde.

Guturaiul și sinuzita se ameliorează prin inhalarea vaporilor de mușețel.

Măsuri de precauție

Nu consuma cantități foarte mari de ceai de mușețel când ești însărcinată, deoarece unele substanțe din plantă pot cauza contracții uterine. Ceaiul de mușețel consumat foarte concentrat și fierbinte, poate cauza senzația de greață și vomă. Precauție se recomandă persoanelor care suferă de astm, mai ales dacă apare o reacție alergică la ceaiul de mușețel.

Compresele cu mușețel, cremele și ceaiurile cu mușețel pot cauza reacții alergice la unele persoane care prezintă sensibilitate la această plantă. Mușețelul este contraindicat persoanelor cu micoze, deoarece chamazulenul le întreține și reactivează.

Dana T.

Salvia tratează bolile respiratorii

Încă de pe vremea străbunilor, salvia era o plantă medicinală foarte lăudată și prețuită. Chiar și numele ei reprezintă aprecierea de care s-a bucurat aceasta ca plantă de leac a oamenilor încă din cele mai îndepărtate vremuri.

Beneficiile salviei sunt numeroase, în Roma Antică fiind considerată o plantă sacră, întrucât este de folos în tratarea diferitelor boli. Salvia este folosită și sub formă de condiment, având un gust ușor amărui, care nu este apreciat de toată lumea. Se combină uneori cu usturoi și piper pentru cărnurile prăjite în ulei sau la grătar.

Proprietăți medicinale

Planta este recomandată în caz de diabet, stomatite, gingivite, abcese dentare, dar și dispepsii, gastrite hipoacide, colici, în tratarea asteniei și a unor afecțiuni circulatorii. Printre proprietățile terapeutice ale salviei se numără: antiseptic, astringent, antiinfecțios, reglează activitatea glandelor endocrine, mărește rezistența organismului, reglează pofta de mâncare, reduce durerile și sângerările menstruale, este calmant, hipertensiv, tonic digestiv, răcoritor.

Bogată în uleiuri esențiale și tanin, salvia are efecte benefice în tratarea durerilor de gât. Infuzia de salvie se amestecă cu o linguriță de miere și se face gargară.

Salvia tratează și indigestia, balonarea, transpirația excesivă și bolile respiratorii atât de dese din timpul sezonului rece.

Pentru bolnavii de diabet, salvia preparată sub formă de ceai are un efect benefic, ea reglând tensiunea din organism. Prin infuzie, se prepară o cană de ceai dintr-o linguriță sau două de salvie. Cana se lasă acoperită 15-20 de minute, după care lichidul se filtrează. Se recomandă consumarea a 2-3 ceaiuri pe zi înaintea meselor, în funcție de gravitatea diabetului. Cantitatea astfel indicată nu trebuie depășită deoarece pot apărea efecte neplăcute.

Ceaiul de salvie, băut cât mai des fortifică întregul organism, având un efect favorabil asupra paraliziilor; în plus are proprietăți beneficie și asupra ficatului bolnav. În plus are acțiune depurativă, eliminând mucozitățile prea abundente din aparatul respirator și stomac, stimulează pofta de mâncare și combate tulburările intestinale și diareea.

Salvia poate fi administrată cu succes în tratarea diferitelor afecțiuni: spasme, afecțiuni ale măduvei spinării, dereglări glandulare și tremurul membrelor. Se beau 2 cești de ceai de salvie pe zi. În schimb, salvia este contraindicată femeilor care alăptează.

Cataplasme pentru răni

O cataplasmă cu frunze mărunțite de salvie se lasă timp de 1-2 ore să se înmoaie în apă caldă. Apoi se aplică direct pe rana infectată, acoperindu-se cu tifon. Se lasă timp de o oră.

Ceaiul de salvie este recomandat extern, în amigdalite, boli de gât, abcese dentare, inflamații ale laringelui și cavității bucale, contuzii, eczeme, ulcere venoase. În aceste cazuri, o infuzie din această plantă ajută și în cazul dinților care se mișcă, gingiilor care sângerează. Infuzia se prepară din 1 linguriță plantă cu ¼ litru de apă, se lasă puțin să stea.

Eczemele infecțioase se tratează prin spălături cu decoct de salvie, apoi se aplică o cataplasmă cu salvie, care se ține timp de 1-3 ore. Pentru tenul cu pori dilatați se fac spălături, în fiecare dimineață și seară cu decoct combinat de salvie. În cazul înțepăturilor de insecte, se aplică frunze de salvie fărâmițate cât mai mărunt.

D.T.

Înfometarea nu este soluția curelor de slăbire

În majoritatea cazurilor, femeile abandonează o dietă pe motivul că senzația de foame nu le dă pace. Potrivit specialiștilor, o dietă sănătoasă nu presupune înfometarea. Astfel, o primă regulă este să nu ne înfometăm pentru a slăbi, ci mai bine să ne gândim la faptul că ne distrugem sănătatea corporală și kilogramele pierdute astfel vor reveni foarte ușor. Ce faci totuși când senzația de foame nu te mai lasă să te concentrezi?

În primul rând, stabilește-ți ore fixe de masă și respectă-le. Corpul nostru se obișnuiește cu un program de mese. De asemenea, în timpul dietelor se recomandă consumul a cel puțin doi litri de apă zilnic. Băuturile, cafeaua și ceaiurile îndulcite nu sunt indicate în diete. Apa în schimb îți dă senzația de satietate. Mănâncă multe supe. Acestea au conținut caloric scăzut și starea de satietate se instalează foarte rapid. Ideale sunt și porțiile mari de salată. Și, pentru ca foamea să nu persiste, mănâncă multe fibre. Acestea se umflă în stomac și te simți sătulă pentru o vreme îndelungată.

Voința stă la baza dietei

Un alt aspect demn de luat în considerare este cauza pentru care simți nevoia să mănânci. De multe ori este posibil ca foamea să nu aibă cauze fizice, ci de ordin psihologic. În plus, înainte și în timpul dietelor, trebuie să ai multă voință de a slăbi, perseverență și să încerci să scapi de kilogramele care îți dau bătăi de cap.

Ioana V.

Sucurile naturale preparate acasă

Pentru ca o dietă să fie eficientă trebuie respectate câteva reguli simple. În primul rând, nu îți impune restricții, deoarece cu cât ai mai multe restricții, cu atât vei încerca mai mult să le încalci.

Ultima masă a zilei trebuie servită cu 4 ore înainte de culcare, astfel că de cele mai multe ori regula orei 18 ca oră a cinei nu poate fi respectată, mai ales dacă te culci la 23 sau chiar la miezul nopții. Dacă simți că îți este totuși foame, poți face o abatere și să mănânci un fruct, un iaurt, să bei un ceai sau o cană cu lapte călduț. Dieta este eficientă dacă mănânci în liniște, încet și nu mai ronțăi în fața calculatorului. Poți opta pentru lactate degresate, sucuri naturale preparate chiar de tine, șuncă slabă de pui sau curcan ori brânză dietetică. Și, nu în ultimul rând, nu trebuie să faci din dietă o obsesie, să te urci pe cântar zilnic și să îți stabilești obiective care nu se pot realiza.

Liviu V.

Slăbește 4 kilograme cu sfeclă roșie

Sfecla roșie ar trebui să ocupe un loc importamt în alimentația tuturor. Gustoasă, sănătoasă, bogată în vitaminele A, B, C, magneziu, fier, potasiu, ios, cupru și sodiu, aceasta este recomandată și în curele de slăbire. Iată o dietă care durează 7 zile și pe care dacă o urmezi ai șansa să slăbești până la 4 kilograme.

În prima zi a dietei la micul dejun consumă pâine prăjită, suc de sfeclă roșie, pui și o ceașcă de ceai sau o cafea fără zahăr. La prânz vei avea supă de legume cu sfeclă, orez fiert și salată de legume, iar la cină mănâncă o salată de sfeclă, crudă sau fiartă, cu ulei de măsline, oțet de mere și puțină sare.

În cea de-a doua zi a dietei mănâncă la micul dejun porumb fiert și lapte degresat, la prânz o supă de sfeclă roșie și pui sau vită la grătar, iar la cină fasole verde și un pahar cu suc de sfeclă roșie.

Ziua a treia aduce la micul dejun sucul de sfeclă roșie și două ouă fierte, la prânz pui la grătar cu legume fierte, iar la cină o salată de sfeclă roșie.

În cea de-a patra zi de dietă bea lapte cu cereale integrale la micul dejun, mănâncă o supă de legume și pește la grătar cu sfeclă roșie la prânz și o salată de legume crude sau fierte cu ulei de măsline la cină.

Micul dejun al celei de-***a cincea zi*** aduce suc de sfeclă și iaurt degresat, prânzul vine cu pui la grătar cu salată de legume, iar cina e formată din legume fierte.

În cea de-a șasea zi vei mânca la micul dejun brânzeturi degresate și sfeclă roșie, la prânz o supă de sfeclă roșie și pui sau vită la grătar și la cină o salată de sfeclă roșie.

În ultima zi de dietă consumă la micul dejun un ou fiert cu două felii de pâine integrală și suc de sfeclă roșie, la prânz pește la grătar cu salată de sfeclă roșie, iar la cină legume fierte.

Marius Pop

Lămâia verde, aliat de nădejde

În lupta cu kilogramele în plus, lămâia verde este un aliat de nădejde. O spun specialiștii, care susțin că o dietă de câteva zile cu lămâie verde te scapă rapid de câteva kilograme.

Indiferent de dieta pe care o urmezi și care în mod normal trebuie să conțină cereale integrale, pui, pește, legume și fructe, zilnic bea doi litri de citronadă din lămâie verde îndulcită cu puțină miere de salcâm.

Evident, în zilele de dietă nu vei consuma dulciuri, grăsimi, băuturi acidulate sau alcoolice. Limonada o poți bea sau o poți folosi ca și garnitură la salate sau la pește. În diete, pe lângă lămâia verde și lămâia tradițională, cea galbenă, este recomandată. Fiind sezon rece, consumă cât mai multe citrice în această perioadă. Fac adevărate minuni.

Încearcă să mănânci la micul dejun fructe, indiferent de cantitate, iar la cină înlocuiește mesele bogate cu un fruct sau cu un iaurt degresat.

Ioana P.

Aquafitness - indicat indiferent de vârstă

Dacă nu ești o persoană sportivă, dar îți place să te bălăcești în apă, să înoți sau pur și simplu să te relaxezi, poți opta pentru combinația ideală dintre sport și plăcere: aquafitness.

Ce înseamnă și cum se practică acest sport, vei afla în cele ce urmează. Aquafitness este sportul ideal pentru întreținerea sănătoasă a organismului, fiind util pentru ameliorarea afecțiunilor precum artroza, spondiloza cervicală, lombară dar și cea dorsală. De asemenea, îți poate folosi și în cazul durerilor post și pre-operatorii sau împotriva reumatismului degenerativ.

Sportul iubitorilor de apă

Aquafitness se recomandă atât persoanelor 100% sănătoase, cât și celor care suferă de diferite boli. Indiferent de tipul musculaturii, aquafitness se adresează tuturor categoriilor de vârstă, de la copii la vârstnici.

Se practică în apă până la adâncimea pieptului și se pot face exerciții ideale pentru a-ți lucra musculatura brațelor, abdomenul dar și mușchii de la gambe și pulpe. Deși mulți interpretează noțiunea "gimnastică în apă" ca un fel de joc, ei nu știu că efortul depus este dublu față de alte sporturi. În momentul exercitării mișcărilor, corpul întâmpină rezistența apei și dublează efortul depus. Chiar dacă pe moment nu simți rezultatul exercițiilor, mușchii lucrează foarte mult și ajută și la diminuarea celulitei.

Pentru toate vârstele

Aquafitness-ul nu creează dificultăți și probleme de sănătate sau articulare, deoarece apa preia 70% din greutatea corpului, mișcările putând fi executate cu ușurință.

Avantajele acestui sport, față de aerobic și fitness, constă în faptul că orice persoană îl poate practica, de la copiii mici până la bătrâni. Mai mult de atât, el este chiar indicat de specialiști.

Gabriela P.

Capoeira - un sport pentru trup și suflet

Cu siguranță ați mai auzit de acest sport, cel puțin din suplimentul ziarului nostru din luna august, când am discutat cu doi maeștrii capoeira, Ionuț Adrian și Marco Antonio din Portugalia.

Acum însă, e timpul să vă prezentăm sportul din punct de vedere benefic pentru corp. De ce e bine să practicați capoeira și care sunt beneficiile fizice și psihice ale lui?

Dans combinat cu sport și luptă

Deși din fotografii și înregistrări video lasă impresia că e un sport gen judo sau karate, adevărul nu e chiar așa. Este un fel de dans combinat cu sport, luptă, cultură și muzică, în timpul exercitării mișcărilor existând anumite ritualuri și tradiții, cum ar fi folosirea instrumentelor muzicale.

Deși unele sporturi sunt benefice doar fizicului, prin capoeira se poate ajunge și la o stare psihică benefică practicantului, deoarece relaxează și dizolvă și stresul. Pe lângă acestea, ajută mai mult ca orice alt sport să obțineți echilibrul interior și să vă dezvoltați simțurile.

Specialiștii spun că acest sport se poate practica în mai multe stiluri, dar nu se vorbește neapărat de împărțire pe categorii. Stilurile în care puteți practica capoeira sunt: vadiacao - care e un joc al corpului - și capoeira contemporană sau modernă - care este formată din angola și reginal.

Relaxați-vă și mențineți-vă în formă

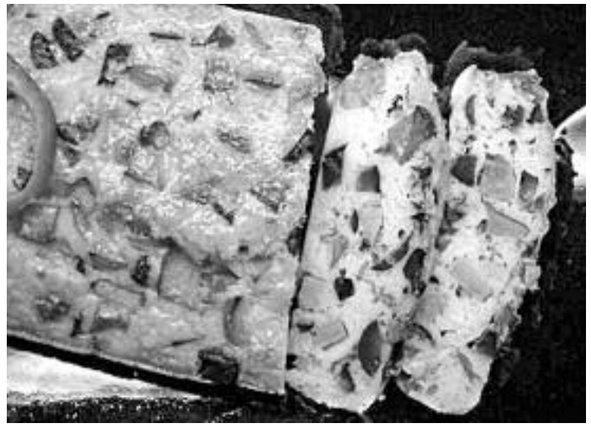
Ceea ce e important de știu despre capoeira e că ajută la menținerea aspectului fizic, relaxarea articulațiilor și întărirea sistemului imunitar. Totodată este și un bun mijloc de socializare.

Deși unii cred că sporturile străine, precum e și yoga, au legătură cu religia, nu e chiar așa. Capoeira, spre exemplu, nu are legătură cu niciun cult, deși în trecut se făcea asociere între cele două și chiar s-a interzis practicarea lui.

Cei care doresc să încerce capoeira nu trebuie să se încadreze într-o categorie strânsă de vârstă, înălțime sau greutate. La fel nu contează nici religia, sexul, etnia sau naționalitatea persoanei. Tot ce contează este interesul manifestat și dorința de a afla și de a cunoaște mai bine tainele sportului.

G Pușcașiu

Chec-aperitiv cu șuncă



Ingrediente:
- 4 ouă
- 3 linguri ulei de măsline
- 100 gr făină
- 1 linguriță praf de copt
- puțină sare
- 250 gr bacon (sau 150 gr șuncă și 100 gr salam)
- 100 gr măsline negre
- 1/2 ardei roșu
- 60 gr cașcaval ras

Mod de preparare:

Șunca, salamul, ardeii și măslinele se taie bucățele. Se mixează bine ouăle până devin o compoziție spumoasă. Se toarnă ușor uleiul, amestecând în continuare.

Se adaugă făina cernută împreună cu praful de copt. Se adaugă apoi restul ingrendientelor, amestecând ușor.

Se toarnă totul într-o tavă de chec și se coace aproximativ 45 de minute. Se scoate pe un grătar, se lasă să se răcească, după care se poate tăia.

Banane în ciocolată

Ingrediente:
- 2 banane
- 100 gr ciocolată
- 1 lingură ulei
- 2-3 biscuiți
- câteva alune nesărate sau nuci
- covrigei nesărați sau grisine
- nucă de cocos

Mod de preparare:

Curățăm bananele și le tăiem bucăți de cca 4 cm. Înfigem în fiecare bucată o scobitoare și le băgăm la congelator. Cât stau la congelator zdrobim biscuiții, alunele și covrigeii după care le amestecăm într-un bol. Topim ciocolata pe aburi și adăugăm uleiul.

Scoatem bananele din frigider și le trecem prin ciocolata topită, apoi le trecem prin amestecul de biscuiți și alune. Punem bucățile de banane pe o foaie de copt și le băgăm la congelator timp de 2-3 ore.

Chec-tigru

Ingrediente:
- 250 gr unt
- 250 gr zahăr
- 2 plicuri zahăr vanilat
- un praf de sare
- 4 ouă
- 250 gr făină
- 50 gr amidon alimentar
- 1/2 plic praf de copt
- 75 ml lapte
- 2 linguri cacao

Mod de preparare:

Se pune într-un castron untul topit cu zahărul, zahărul vanilat și un praf de sare. Se amestecă bine apoi se adaugă pe rând ouăle. Făina se amestecă cu amidonul și praful de copt; se adaugă la aluat, alternând cu 50 ml lapte. Aluatul se împarte în două: într-una din jumătăți puneți cacao , laptele ce a rămas și amestecați bine. Se unge o tavă cu unt și se tapetează cu făină.

Aluatul se așază astfel: se pune o lingură din aluatul galben în centru , apoi deasupra o lingură de aluat cu cacao și se repetă operația. Nu întindeți cu lingura deoarece aluatul se va așeza de la sine. Se ține la cuptor cca. 1 oră.

Păstrăv cu varză acră

Ingrediente:

Pentru garnitură:
- 1 măr
- 1 morcov
- 1 ceapă
- 2 linguri ulei
- 500 gr varză murată
- 100 ml vin alb sec
- 2 linguri gem de gutui
- sare și piper

Pentru pește:
- 600 gr păstrăv
- 2 linguri ulei
- sare și piper
- sucul de la o jumătate de lămâie

Mod de preparare:

Spălați mărul, tăiați-l în patru, îndepărtați-i semințele, apoi tăiați-l mărunt. Curățați morcovii și tăiați-i cubulețe. Curățați ceapa și tocați-o mărunt. Încingeți uleiul. Căliți mărul, morcovii și ceapa. Adăugați varza și treceți prin ea puțin cu furculița. Fierbeți totul la foc mic.

Turnați vinul alb, acoperiți cu un capac și fierbeți înăbușit cca. 15 minute. Îndepărtați capacul și fierbeți în continuare 10 minute. Adăugați gemul de gutui. Condimentați totul cu sare și piper.

Spălați peștele și uscați-l pe un șervet de bucătărie. Încingeți uleiul într-o tigaie. Prăjiți peștele câte 3-4 minute pe ambele părți, apoi presărați-l cu susan. Condimentați-l cu sare și piper, apoi stropiți-l cu suc de lămâie. Serviți-l împreună cu varză și legume.

Olivia Wilde: “Să nu crezi niciodată pe cineva care-ți spune că nu poți să faci ceea ce dorești”

Interpreta doctoriței Thirteen din serialul “Dr. House” are rețeta perfectă pentru o viață lipsită de stres – o carte bună, un iubit prinț și ocazionalul mic dejun cu clătite.

Olivia a avut o ascensiune rapidă de la asistentă de casting, la star de televiziune în serialul “O.C.”. De când a ajuns la Hollywood în 2002, irlandezo-americanca în vârstă de 25 de ani s-a transformat dintr-o nimfă blondă în producția independentă “Alpha Dog” într-o brunetă aprigă în filmul “Turistas” (“Brunetele se distrează mai mult”, spune ea, “pentru că oamenii nu știu la ce să se aștepte de la ele”).

Întâlnirea cu prințul

Cu câțiva ani în urmă, Olivia era nemulțumită de bărbații din Los Angeles, “petrec mai mult timp decât mine uitându-se în oglindă“ și nu a fost prea încântată când un prieten de-al părinților ei jurnaliști a vrut să-i prezinte pe cineva. “Vroia să-mi facă cunoștință cu un tip italian care făcea filme și locuia într-un autobuz. I-am spus că nu vreau să cunosc un bărbat care locuiește într-un autobuz!”

Dar s-a dovedit că bărbatul din autobuz era un prinț italian al cărui familie deținea un palat în Roma și un castel în Vignatello. Tao Ruspoli este un realizator de filme și documentare, iar autobuzul era un studio mobil. După 6 luni, cei doi s-au căsătorit – el avea 27 de ani, ea doar 18. “Tata a făcut un infarct minor; era greu de imaginat să te căsătorești la acea vârstă“, își amintește ea. “Dar aveam sentimentul că eram sortiți să ne căsătorim. Eram foarte deschiși ideii că, dacă nu funcționa mariajul ne vom vedea fiecare de drumul lui. Fără nicio presiune.”

Wilde se distrează de reacția celorlalți la faptul că soțul ei este un prinț. “Toată lumea se așteaptă ca el să vină să mă ia într-o limuzină sau un yaht. Dar Tao apare în mașinuța lui, un Thunderbird din 1959 (ca să nu fie mai prejos, Olivia conduce un Chevrolet din 1958), în papuci și cu părul aiurea. Oamenilor nu le vine să creadă că e cu adevărat prinț.”

Cei doi nu trăiesc nici pe departe ca niște aristocrați. Casa lor boemă din Venice Beach, California este plină de obiecte de artă abstractă, mobilier etnic și cărți de bucate pătate cu mâncare. “Aveam obiceiul să chiulesc de la școală ca să pot urmări emisiunile gastronomice de la televizor,” spune Olivia, căreia îi place să dea petreceri seara.

Deși nu vrea să se streseze în legătură cu alimentația ei, încearcă să evite pâinea și pastele pe cât posibil, “deși nu e întotdeauna ușor când ești căsătorită cu un italian”. Cu toate acestea, brânza și vinul de calitate nu lipsesc din meniul zilnic.

Olivia își amintește amuzată de concursul de mâncat clătite pe care l-a câștigat. “Când am fost în Australia am participat la un astfel de concurs. Am mâncat 33 de clătite în 20 de minute; am dorit să particip deoarece nu mai participase nicio femeie”, spune ea mândră. “Am câștigat în fața unor bărbați bine făcuți și toți erau convinși că am trișat.”

Pentru a scăpa de eventualele kilograme în plus, Olivia face mișcare zilnic. Merge la ore de spinning (mers pe bicicletă statică) la o sală din localitate, fapt de care este puțin rușinată dat fiind faptul că plaja este foarte aproape de casa ei. “Este grozav pentru că trebuie să te forțezi să reziști, un lucru pe care-l consider terapeutic. Se spune că poți să arzi până la 800 de calorii în 45 de minute dacă atingi nivelul cel mai înalt.” Mai practică yoga, karate și merge la plimbare cu câinii ei în mod regulat.

Olivia despre ea

Cel mai bun sfat dat de mama. “Să nu crezi niciodată pe cei care-ți spun că nu poți face ceva ce tu îți dorești să faci.”

Cel mai ciudat lucru din frigiderul ei. “Kombucha. Prietenii spun că arată ciudat, dar cred că sunt ciuperci fermentate și sunt foarte bune pentru corp.”

Un lucru despre ea care i-ar surprinde pe ceilalți. “Sunt timidă. De fapt, chiar aseară am fost la o petrecere și ședeam rugându-mă să nu vină cineva să vorbească cu mine.”

Cel mai bun sfat de frumusețe. “Folosește rimel. Dacă trebuie să distrag atenția de la vreun coș apărut din senin pe bărbia mea îmi pun mult rimel.”

Cel mai bun sfat de stil. “Poartă întotdeauna o rochie care-ți permite să mergi la baie. Am purtat o rochie incredibilă la premiile Emmy, dar pe care n-am încercat niciodată să o ridic. A trebuit s-o dau jos de pe mine ca să pot merge la baie.”

Un talent ciudat. “Am fost în echipa de step a liceului. Încă mai îmi place să dansez step. Mulți nici nu știu despre ce e vorba.”

Îi place să pretindă că este o pariziancă chic

În numărul din ianuarie al revistei “Lucky”, actrița a dezvăluit cititorilor câteva dintre piesele ei preferate.

- Jacheta de piele este piesa ei salvatoare. “Indiferent ce am dedesubt, mă simt eu însămi când port o astfel de jachetă.
- Paltoanele de la H&M au întotdeauna ceva special, “sunt accesibile ca preț și chiar cu o rochie simplă ținuta ta va fi interesantă.”
- Îi place să folosească un exfoliant produs în California din ingrediente organice.
- Este maniacă în legătură cu sprâncenele ei. “Încerc să le redau o formă mai naturală, așa că am întotdeauna o periuță specială pe care o folosesc înainte să merg undeva.”
- Nu iese în public fără să folosească puțin machiaj în culori naturale, pe ochi, buze și obraji.
- Caută întotdeauna bijuterii care combină metalele cu pietre semiprețioase.
- “Îmi place să pretind că sunt o pariziancă chic. Visez să-mi iau o jachetă Balmain cu umerii ascuțiți.”
- “Jimmy Choo face geanta-plic perfectă - încap toate în ea: cardul de credit, telefonul, aparatul foto, totul.”