

# Cum îngrijim părul celor mici



La cererea cititorilor noștri, în acest număr Eva Fabian Czikai - hair stylist în cadrul Salonului Expressive "Eva Czikai" ne vorbește despre podoaba capilară a copiilor și bebelușilor. Probabil că unii dintre dumneavoastră vă amintiți lacrimile și accesul de furie al copilului într-o frizerie plină de clienți dinaintea de 1989. Alții resimțiți senzația plăcută din fiecare seară din timpul perierii părului fiului sau fiicei dumneavoastră. Acum, specialiștii ne dau sfaturi cum să îngrijim părul copiilor. Cu ajutorul lor, vizita la un salon a devenit o experiență plăcută.

## Textura părului a fost programată genetic

Ca și restul corpului, pielea capului bebelușului tău este la fel de sensibilă, iar părul lui bebe este mult mai fin și mai delicat decât cel al unui adult. Unii copii se nasc cu păr, alții nu. Asta n-ar trebui să-i îngrijoreze pe părinți, ne spune Eva Fabian Czikai. Textura părului a fost programată genetic și se va forma cu trecerea anilor. Mitul potrivit căruia "cu cât îl tundem mai des, cu atât părul va fi mai pu-

ternic, mai des și mai frumos" este fals. Tot atât de falsă este și afirmația că buclele copilului au dispărut din cauza tunsorilor dese. Și culoarea părului se schimbă în marea majoritate a cazurilor. Deoarece părul copiilor este foarte fin e foarte important să alegi să folosești produse destinate bebelușilor. Acestea sunt mai puțin iritante decât șamponul obișnuit și sunt concepute pentru a proteja părul și pielea sensibilă a scalpului bebelușului. Trebuie să aveți grijă să nu conțină săpun și alcool. Spălarea părului diferă de la caz la caz. Nu este un interval fix.

## Nu agresati părul copilului deoarece rădăcina nu este formată

Pentru pieptănare cumpărați

pieptene și perii de bună calitate. Pieptănarea normală are ca efect menținerea părului într-o stare bună. Astfel, firul de păr devine mai strălucitor.

Pentru a reduce tensiunea în momentul descălcirii părului este recomandat să ținem cu mâna suvița de păr. În cazul părului încălțit este recomandat după spălare folosirea balsamului special pentru copii.

Hair stylist-ul nostru recomandă coafurile și tunsorile care pot fi ușor întreținute de părinți. Nu este sănătos strânsul puternic în coadă, cocul la copii deoarece slăbește rădăcina firului care nu este încă formată. Nu sunt recomandate produsele de finisaj spumă, gel. Alcoolul din aceste produse ajungând pe pielea capului poate provoca dezechilibre.

**salon**  
**expressive**  
Pentru mai multe detalii  
Întrebările legate de coafură, machiaj precum și alte observații, păreri sau impresii le așteptăm pe adrese de email  
**feedback@beauty-international.ro!**  
Vă mulțumim!  
SATU MARE Str. Mihail Viteazul nr. 20 în curtea hotelului | Tel: 061-113-028 sau 070-266-188  
www.beauty-international.ro

## Salonul Expressive "Eva Czikai" - singurul salon din țară cu doi finaliști la concursul "Colorist INOA"



Lepp Jozsef și Aniela Tegzes, hair-styliști la Salonul Expressive "Eva Czikai", s-au calificat în finala concursului "Colorist INOA" L'oreal profesional. Sunt 10 finaliști din întreaga țară, iar Salonul Expressive "Eva Czikai" Satu Mare este singurul salon din țară cu doi finaliști. În octombrie, Lepp Jozsef și Aniela Tegzes vor susține proba tehnică în fața juriului.

Redacția cotidianului "Informația Zilei" le urează succes celor doi finaliști.



**30%**  
reducere  
la produsele  
**L'ORÉAL**  
PROFESSIONNEL  
pentru acasă

Se dă numai  
cu Informația zilei!

Sănătate



Frumusețe

Informația zilei

Anul V Nr. 259 miercuri 22.09.2010

**MOLLY**

**SIMS**

**"Când arăți bine, te simți bine"**

# GINSENG COREAN & GHIMBIR, Remediul tradițional asiatic!

**Astăzi, în mai toată lumea, ginsengul și ghimbirul sunt folosite ca suplimente alimentare, cât și în alimentație.**

Ginsengul este utilizat în alimentație și terapie de peste 5.000 de ani, fiind o plantă perenă originară din Asia de Răsărit, Siberia și America de Nord. Pentru multiplele sale proprietăți terapeutice, chinezii o consideră o plantă minune. Mai este cunoscut și sub denumirile de rădăcina vieții, regina plantelor, rădăcina-om și sarea pământului.

În comerț există mai multe tipuri de ginseng (corean, chinez, american, siberian), toate făcând parte din familia Araliaceae. Faptul că sporește forța fizică și spirituală constituie o certitudine. Nu întâmplător, această plantă este denumită în China "rădăcina vieții". Chinezii susțin că extractul de ginseng vindecă, printre altele, impotența, anemia, afecțiunile digestive, insomniile, oboseala, hipoglicemia, bolile inflamatorii articulare, tulburările de circulație sanguină și reglează tensiunea arterială.

În primul rând, ginsengul corean este tonic general – fizic și psihic și tonic sexual. Poate fi utilizat pentru creșterea forței și a capacităților de concentrare, pentru menținerea atenției, pentru creșterea randamentului, pentru crearea unei stări de bună dispoziție. Totodată, ginsengul conține și steroizi. Chinezii numesc această

plantă "esența bărbaților" (gin=bărbat, seng=esență). De aceea este un bun afrodisiac, prevenind disfuncțiile sexuale atât ale bărbaților cât și ale femeilor. Sporește fertilitatea femeilor și potența bărbaților. Sporește motilitatea spermei și crește nivelul de testosteron.

În al doilea rând, ginsengul corean este adaptogen, combatând stresul și ajutând la obținerea unui somn liniștit.

În plus, ajută la încetinirea proceselor de îmbătrânire datorită substanțelor conținute numite saponine. Este reglator al sistemului cardiovascular, combatând tulburările de circulație sangvină și reglând tensiunea arterială. Asta înseamnă că bolnavii cardio-vasculari au în ginseng un remediu de încredere. Este și reglator al aparatului digestiv. Dozele mari de ginseng corean sunt utile atât în scăderea colesterolului, cât și a glicemiei.

Astfel, efectele senzaționale ale ginsengului corean sunt cunoscute de milenii, în medicina Orientului îndepărtat fiind considerat un adevărat panaceu.

## Ghimbirul utilizat în dietoterapie

Ghimbirul este, asemenea ginsengului corean, o plantă asiatică ai cărui rizomi conțin uleiuri volatile și compuși fenolici ce tonifică sistemul digestiv. Pot înlătura senzația de vomă (prin inhibarea centrului vomiei) și cresc pofta de mâncare, fi-

ind buni stimulenți stomahici.

Ghimbirul, ca și ginsengul, este un bun tonic general și sexual. Chinezii consideră ghimbirul drept unul dintre cele cinci ingrediente principale în dietoterapie, alături de oțetul de orez, vinul de orez, sare și miere. În medicină și estetică, ghimbirul este folosit datorită acțiunilor sale stimulente, tonice și energizante. Prin stimularea metabolismului, această plantă ajută la eliminarea toxinelor, precum și la intensificarea arderii grăsimilor. Ghimbirul este util persoanelor deprimare, fără poftă de viață, lente, letargice, aducând tonus, energie și optimism. El crește rezistența organismului la oboseală și stres – adaptogen.

Din punct de vedere sexual, crește fertilitatea masculină prin stimularea spermatogenezei și a motilității spermatozoizilor.

Recunoscut de asiatici încă din secolul I ca o plantă medicinală cu efecte rapide asupra problemelor reumatice și digestive, ghimbirul este studiat acum în vestite laboratoare de către medicii europeni.

Ținând cont de efectele miraculoase ale ginsengului corean asociat cu ghimbir, LABORATOARELE MEDICA au creat un nou produs bazat pe această asociere -GINSENG COREAN & GHIMBIR.

**Dr. Ionuț Moraru vă PROpune utilizarea produsului ca:**

- tonic general și sexual;
- pentru a încetini procesele de îmbătrânire;
- reglator al sistemului cardiovascular și digestiv;
- adaptogen;
- ajutor în menținerea glicemiei și colesterolului în limite normale.

Se recomandă administrarea a 2 capsule /zi, dimineața și la prânz, în timpul meselor, cu un pahar de apă Pi sau apă plată, pe o perioadă de 1-2 luni.

**Pentru mai multe detalii și comenzi sunați la numărul 021.351.47.77 sau accesați site-urile noastre: [www.medicalab.ro](http://www.medicalab.ro) și [www.pronaturashop.ro](http://www.pronaturashop.ro) sau scrieți-ne pe adresa [medica@softnet.ro](mailto:medica@softnet.ro).**



# Reguli pentru a avea o familie unită și o carieră de invidiat

Fiecare dintre noi visăm la un echilibru între viața profesională și viața de familie. Activitățile profesionale influențează viața de cuplu, de aceea psihologii recomandă să respectăm câteva reguli pentru a ne merge cât se poate de bine. Aceasta este dorința tuturor femeilor care vor o familie unită, dar și carieră de invidiat.

## Când femeia e interesată doar de independența materială...

Pentru multe femei din țara noastră, viața înseamnă activitate și independență materială. De aici apar problemele legate de statutul femeii în societate, de rolul ei în familie și la locul de muncă. Familia și cariera îți cer, în egală măsură, timp, implicare, atenție și multă energie. De foarte multe ori, după o zi grea de muncă, ajunge acasă, femeile își descarcă nervii pe cei dragi. Evident, sentimentele negative acumulate pe parcursul zilei trebuie să renunțăm înainte de a ajunge acasă. În tot acest timp, nu uitați că și viața de cuplu ne-o dorim fericită, lipsită de stres sau griji. Acest lucru devine puțin mai dificil atunci



când ne confruntăm zi de zi cu activități profesionale oboșitoare. Viața de familie presupune comunicare, însă orele de la serviciu pot fi factori negativi dacă timpul cu partenerul de viață e din ce în ce mai puțin.

## Gestionare corectă a timpului liber

În ajutorul vieții de cuplu vin o serie de metode. Totul depinde de gradul de implicare al partenerilor în activitățile domestice și profesionale și de felul în care sunt împărțite atribuțiile în cuplu. Contează foarte mult de ce resurse dispun cei doi în rezolvarea conflictelor de interes familial sau profesional. Totodată, timpul liber trebuie gestionat corespunzător, iar comunicarea pozitivă trebuie să fie pe primul plan. Foarte simplu este atunci când partenerii lucrează în același domeniu, deoarece în acele situații activitățile profesionale pot avea o influență benefică, contribuind la dezvoltarea comunicării în cuplu, la schimbul de idei și la ajutorul reciproc în rezolvarea anumitor sarcini dificile.

**Theodora P.**

## De ce este atât de dificilă meseria de părinte?

A fi părinte de adolescent nu este întotdeauna cel mai simplu. Obligațiile pe care mama și tata le au în această perioadă sunt diferite de cele de până acum. Unii părinți ajung chiar la concluzia că problemele le fac viața grea.

### Lăsați nervii deoparte!

Psihologul Călin Secan, reprezentant al Asociației Multiculturale de Psihologie și Psihoterapie ne vorbește în cele ce urmează despre îndatoririle părinților de adolescenți. Potrivit interlocutivului nostru, "există un nucleu de îndatoriri comun tuturor celor care au copil adolescent. Prima obligație e impusă însăși de adolescenți. Comportamentele lor determină la adulți de numeroase ori sentimente de epuizare sau chiar mânie. Părinții trebuie să depășească ace-

te stări. A doua îndatorire e legată de timp. Mama și tata trebuie să lase copilul să experimenteze, nu să încerce să facă totul în locul lui.

### Rolul protector al părintelui nu piere niciodată

În tot acest timp, în ciuda dorinței de independență a adolescenților, părinții au rolul protector. Acesta trebuie în schimb să fie diferit de cel exercitat în copilărie. Adolescenții se îndepărtează fizic de părinți, revendicându-și independența morală. Evident, dependența materială se prelungește dincolo de adolescență, până la vârsta adultă din cauza dificultăților de integrare socială prin găsirea unui loc de muncă. Se întâmplă ca

părinții să se afle în prima linie a agresivității exteriorizate de adolescent, adesea foarte intensă, ce riscă să îi destabilizeze pe părinți. Rolul părintelui este de a recepta agresivitatea cât mai bine. Asta înseamnă să acceptați să fiți ținta nervilor lui, fără a vă lăsa străpuns. Trebuie să supraviețuiți, cu ghilmelele de rigoare, acestei violențe, de obicei precedată sau urmată de o perioadă de tandrețe și seninătate. Este de datoria părintelui să plaseze jaloanele noii vieți pe care o explorează adolescentul.

### Menținerea dialogului, cea mai bună soluție

Părinții fac parte din sistemul de referință al adolescentului, astfel că trebuie să îi sprijine în alege-

rea limitelor, granițelor și a noilor repere din viață. Acest rol protector se va exercita și în continuare, numai că într-un alt mod, de la distanță. Părinții trebuie să rămână receptivi și emoționați de ceea ce simte adolescentul, însă trebuie să - și impună anumite interdicții atunci când este nevoie. Aici e de fapt marea dificultate a meseriei de părinte. În momentele de tensiune trebuie evitată întreruperea dialogului cu adolescentul deoarece o astfel de întrerupere ar fi percepută ca o ruptură, părinții fiind considerați indiferenți. Cea mai bună soluție pentru ambele părți este menținerea dialogului, oricât de limitat sau nesatisfăcător este acesta", ne spune în încheiere interlocutorul.

**Ioana Pop Vladimirescu**

## Informația zilei

ISSN 1222-4715

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

Redactor șef - **Adriana Zaharia**  
Secretar de redacție - **Mihaela Ghiță**

Redacția Satu Mare:  
str. Mircea cel Bătrân nr. 15  
Satu Mare, cod 440012  
Telefon: 0261-735195.  
e-mail: [redactiasm@informatia-zilei.ro](mailto:redactiasm@informatia-zilei.ro)

Redacția Baia Mare:  
Str. 22 Decembrie nr. 18, Baia Mare  
Telefon: 0262/212.020  
0362/800.801  
e-mail: [redactiabm@informatia-zilei.ro](mailto:redactiabm@informatia-zilei.ro)

[www.informatia-zilei.ro](http://www.informatia-zilei.ro)

## Insomnia face mai mult rău bărbaților decât femeilor

**Insomnia are efecte mai rele pentru bărbați decât pentru femei, spun oamenii de știință. Un studiu care a început în anii '90 a dovedit că bărbații care dorm mai puțin de 6 ore pe noapte au o speranță mai scăzută de viață decât cei care au parte de un somn cumsecade.**

Spre deosebire de bărbații care riscă să moară mai tineri dacă nu dorm suficient, femeile nu par să aibă această problemă, spune coordonatorul studiului, doctorul

Alexandros Vgontzas, de la Penn State College of Medicine din Pennsylvania. Cercetarea a analizat obiceiurile de somn ale 1000 de femei și 741 de bărbați. Fiecare a povestit în detaliu cât și cum dorm. 8% dintre femei și 4% dintre bărbați au fost diagnosticați cu insomnie cronică, fiecare dintre ei având parte de mai puțin de 6 ore de somn pe noapte.

Dar în următorii 14 ani, cercetătorii au văzut că bărbații care sufereau de insomnie riscau de 4 ori mai mult să moară tineri decât cei care aveau un somn sănătos. Analizând grupul fe-

meilor insomniace, oamenii de știință au descoperit că acestea nu erau în pericol să moară mai tineri decât cele ce obișnuiau să doarmă bine noaptea.

Cercetările au ținut cont și de bolile care le provocau bărbaților un somn neliniștit, precum diabetul și hipertensiunea arterială, dar și de factorii de risc precum fumatul, consumul de alcool și obezitatea.

Experții consideră că, pentru a-și păstra sănătatea, adulții trebuie să doarmă între 7 și 8 ore pe noapte.

**Ramona B.**

# Stilul vestimentar al mini-vedetelor de la Hollywood

Pentru că au cu ce încă de când sunt foarte mici, copiii vedetelor de la Hollywood își dispută de la vârste foarte fragede titlul pentru cel mai stilat, cel mai bine îmbrăcat copil de vedetă.

Băiatul lui Gwen Stefani, Kingston, poate fi încadrat cu ușurință deja în categoria rocker-ului. Are 4 ani și poartă cu mândrie geaca de motociclist.

Despre Suri Cruise toată lumea spune că este deja o „victimă a modei” și nu iese din casă decât dacă este perfect asortată, iar de cele mai multe ori alegerile vestimentare la face singură, susține mama sa, Katie Holmes.

Levi McConaughey poate intra la categoria hippie, deși are doar 2 ani. Bandanele îi sunt aproape nelipsite, iar bluzele pe care le poartă se încadrează tot în acest stil. Shiloh Jolie-Pitt poartă în ultima vreme tot mai des sacouri și cravate asortate la tricouri. Copiii ar trebui să li se permită să se exprime în orice mod doresc, fără să fie judecați de nimeni, deoarece este o parte im-



portantă a procesului lor de creștere”, spune Angelina Jolie.

Maddox Jolie-Pitt are 9 ani și vrea să fie deja un trendsetter, imbinând tot felul de piese vestimentare într-un mod unic.

Romeo Beckham nu se diferențiază prea mult de părinții săi, David și Victoria Beckham, ca stil vestimentar. La 7 ani are grijă să nu lase nimic la voia întâmplării în ținutele sale.

Fiica lui Halle Berry, Nahla, se îmbracă foarte „solistă” pentru cei 2 ani ai săi. Asta pentru că hainele sale sunt șic, inspirate din moda pariziană.

Când mama ta este Jessica Alba, este normal să fii printre cei mai bine îmbrăcați copii de la Hollywood. Honor Marie poartă rochițe foarte colorate și fuste mini.

Jaden & Willow Smith se inspiră din stilul vestimentar abordat de Michael Jackson și Lady Gaga. Aparițiile lor pe covorul roșu sunt cu adevărat unice.

Violet Affleck poate fi etichetată deja drept „fata din vecini”. Jennifer Garner, mama ei, o îmbracă foarte colorat și se vede că este extrem de fericită pentru că nu-i lipsește niciodată zâmbetul de pe buze.



## Colecția Valentino, toamnă-iarnă 2010/2011

Pier Paolo Piccioli și Maria Grazia Chiuri au fost formați sub mâna directă a maestrului italian Valentino Garavani, ca designeri de accesorii. Teama și probabil încă puternica senzație de supraveghere i-au făcut pe cei doi să

se „bâlbâie” la începutul lor ca designeri responsabili pe deplin cu creația casei.

Fără a nega paginile din linia clasică atât de cunoscută, cei doi creatori au reușit o revigorare pentru colecția lor de toamnă-iarnă. Mai îndrăzneță, mai modernă, linia cromatică a căpătat un aer proaspăt, chiar curajos.

Volanele s-au răsucit pe taioare și pe rochii, creând un volum mai sofisticat, împrăștiind silueta și redefi-

nind-o într-o variantă mai actuală. Jocul cu transparențele au impulsionat spre o notă sexy, iar rochiile pentru covorul roșu au primit un plus de tinerețe.

Colecția s-a clădit pornind de la alb, virând în bejuri și negru și încheind cu celebrul roșu păstrat ca un continuu omagiu adus maestrului Garavani.

A existat și blană, dar și dantele și broderii rafinate. Blana a fost combinată cu voalul, aducând propuneri noi, mai spectaculoase.

# Dansul: sportul potrivit bărbatului carismatic!

Loga Lorant, administratorul școlii de dans Loga Dance School ne vorbește despre temerile cursanților și a modului în care pot fi depășite pentru a descoperi în final frumusețea și farmecul dansului.

- Dacă ar fi să încurajați pe cineva să aleagă dansul, ce i-ați spune?

- Nu vreau să pară că e simplu acest sport voi spune direct și ferm cum este... Cel mai greu este cu bărbații, care consideră dansul o activitate mai mult destinată femeilor, dar totuși odată aduși în sala de dans bărbații sunt cei care nu mai pot fi scoși din sală. Își dau seama că este un lucru bun, totuși este un sport. Loga Dance School studiază riguros și atent care sunt temerile cursanților... Primele trei motive pentru care le este „frică” oamenilor să vină la dans sunt: „vor râde de mine cum dansez...”, „am deja peste 30-40 de ani și nu am partener...”, „ce vor spune prietenii...”.

„Vor râde de mine cum dansez...” - La cursurile Loga Dance School au acces în timpul orei doar cursanții.

Apartinătorii, prietenii pot intra în sala de dans ca și spectatori doar în ultimele 5 minute din oră, tocmai pentru a preveni disconfortul cauzat de privirile străinilor și pentru a evita ca atenția cursanților să fie distrasă, deranjată. Iar cursanții din sală primesc o cantitate atât de mare de informații încât sunt preocupați toată ora să le iasă pasul și nu să „rădă” de colegi. „Am deja peste 30-40 de ani și nu am partener...” - în grupa de începători seniori sunt doar adulți cu vârste cuprinse între 20-40 de ani, și chiar peste. Este foarte bine să veniți în cuplu la orele de dans și să vă petreceți timpul împreună cu perechea dvs, orele sunt gândite astfel încât să învățați cât mai repede și eficient. La fiecare melodie partenerii se schimbă prin rotație. Dansând cu cât mai multe persoane veți învăța mult mai rapid și eficient. Spun mult dacă veți dansa de cel mult 3 ori cu perechea dvs. la un antrenament. „Ce vor spune prietenii...” - O să facă bășcălie de dvs. Oamenii fac bășcălie de toată lumea. Dacă sunteți timchigiu auto știm ce vor spune oamenii - că schimbați piesele bune cu cele folosite, dacă sunteți zugrav vor spune că sunteți bețiv și oricum nu puteți să clădiți drept un perete, dacă sunteți medic doar îmbolnăviți pacienții să facă cât mai

multe consultații la ei... orice ați face, oamenii vor face bășcălie de dvs. Așa că, între timp, nu ar fi o idee mai bună să învățăm și să știm să dansăm??? Cine încearcă va reuși, cine nu încearcă, niciodată nu va reuși! este un bun punct de pornire.

Dacă cineva stă în fața televizorului nu o să-i pice în cap un codex cu pașii de dans, iar dacă i-ar pica în cap un codex cu pașii de dans nu l-ar citi, s-ar așeza pe el și așa s-ar uita la televizor.

Indiferent de vârstă și cât de antitalentat se crede cineva, trebuie încercat. Dacă reușește să ia decizia să încheie seara televizorului și să facă un sport și săptămânal de două ori să se antreneze câte 2 ore, viața lui se va schimba radical.

- Ce efect are dansul asupra relației dintre cupluri?

- Cursanții care vin în cuplu ne povestesc doar lucruri pozitive. Într-o săptămână lungă, obositoare, cu mult stres, se întâlnesc săptămânal de 2 ori sau de 4 ori la dans și au o activitate comună,

în care se implică amândoi în același timp, construiesc ceva împreună, în comun. Dansul îi apropie mai mult. Avem seniori peste 40 de

ani, care ne povestesc cum relația personală, familială s-a îmbunătățit și a înflorit de când dansează. Au un subiect în plus despre ce pot discuta în comun. Sunt familii unde și copiii fac dans. Aceștia ne povestesc cum după antrenament când ajung acasă copiii sunt întrebați de părinți despre ce au învățat la dans. Exersează împreună 20 de minute cu copiii pentru că la antrenamentul de seară când vin părinții să știe în mare ce vor avea de făcut. Oamenii cu care sunt înconjurați, este un aspect foarte important. Aici la Loga Dance School, se autoselectează colectivul. Sunt foarte mândru de faptul că la noi sunt doar oameni cu caracter, de încredere și „faini” ca personalitate. Acest lucru îi unește.

Câți oameni sunt, din atâtea domenii de activitate provin. Astfel fiecare poate aborda orice subiect din altă perspectivă, de aceea se întâmplă des, mai bine zis întotdeauna ca la întâlnirile pe care le organizăm să povestim atât de mult încât după 5 ore să simțim de parcă de o oră ne-am fi întâlnit.

Își pot lăsa cu încredere copiii, să

vină singuri la serile de dans, știu că sunt într-un mediu controlat, protejat și în siguranță.

- Ce fel de oameni vin la dans, din ce domenii de activitate provin?

- Cred că nu prea este domeniu de activitate din care să nu avem cursanți, avem: medici, profesori, ziariști, contabili, manageri, politicieni, polițiști, economiști, ingineri, funcționari publici...etc și așa putea continua lista... Sunt cel mai fericit și mă simt împlinit când văd toți membrii școlii, mai ales la serile de dans ca pe o mare familie.

**Cursurile de dans au început din 13 septembrie. În primele două săptămâni până în 30 septembrie oricine se mai poate conecta, după care înscrierea la următorul modul se va putea face doar din luna ianuarie 2011. Pentru detalii accesați [www.logadance.ro](http://www.logadance.ro) sau prin telefon la numărul 0722 53 83 17 (Lorant)**

- Mi-am găsit perechea

la Loga Dance School!

- Loga Dance School pregătește pe site în viitor o rubrică în care cu-

pluri- le care s-au cunoscut la Loga Dance School și s-au căsătorit își vor descrie povestea! Deja avem câteva cupluri. Recomand tuturor doritorilor să încerce lumea dansului, să-și dea măcar o șansă și să se lase inițiate de maestrul de dans, profesioniștii din domeniu cu studii superioare.



# Castanele sălbatice, un remediu mai puțin cunoscut

În tradiția populară scoarța se întrebunțează la acrit și vopsit. Castanele, pisate sau tăiate mărunt și plămădite în spirt denaturat ori fierse în apa pentru baie, se întrebunțau contra reumatismului. În acest scop se folosea și floarea, pusă în petrol, cu care se făceau frecții.

Proprietăți. Datorită saponozidelor, în special a escinei și D-catecolului, extractele de castan au acțiune flebotonică moderată și escina are acțiune antiinflamatoare diminuând fragilitatea capilarelor, are proprietăți anti-edematoase, fotoprotectoare, hemostatice. Capilar protector, reductor al fragilității capilare, soconstrictoare.

## Mod de folosire

Tinctura: la 200 g de frunze mărunțite se adaugă 1 litru de alcool de 70° alimentară. Se închide bine sticla și se ține timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se strecoară apoi și se pune în alte recipiente mai mici. Se pot lua intern câte 10 picături diluate în 100 ml de apă de trei ori pe zi.



Unguent: a) 25 ml de tinctură se amestecă cu 75 g de lanolină de la farmacie sau cu untură proaspătă nesărată; b) castanele se curăță de coajă se usucă bine apoi se mărunțesc transformate în praf cu rășnița de cafea. Se pot amesteca cu: miere, smântână, ulei, untură, etc. în proporție de

1:1. Se pun pe locul afecțiunii în strat subțire sau după un masaj ușor. Se leagă fașa elastică dacă este vorba despre rice; c) Se fierb castanele după ce au fost curățate de coajă. Se transformă în pastă prin pasare și apoi se amestecă cu orice grăsime în proporții de 1:1. Vin. Se ia o mână de frunze de

castan sau coajă (4 linguri) de ramuri tinere. Se mărunțesc bine, apoi se vor pune într-un litru de vin de bună calitate. Se vor ține timp de 10 zile agitând des. Se pot și umezi înainte frunzele sau coaja cu alcool alimentar de 70° pentru 12 ore, ca să se elibereze mai multe substanțe active.

Se strecoară și se ia câte o lingură dimineața pe stomacul gol pentru tulburări ale stomacului. Se ia timp de 14 zile, după care se vor lua 2 linguri, una dimineața și una seara, timp de alte 14 zile. Se iau apoi 3 linguri câte 14 zile una dimineața una seara și una la amiază. Se scade apoi la 2 linguri timp de 14 zile, apoi la 1 lingură alte 14 zile, după care se încheie această cură.

Se pot folosi castanele la următoarele afecțiuni: accident cerebral, contuzii, cuperoză, degerături, edeme cerebrale, edeme postoperatorii, edeme traumatice, flebite, cangrenă, hemoroizi, hernie de disc, inflamație venoasă, luxații, parkinson, plăgi infectate, procese exudative intracraniene, sciatică, sechele după fracturi, spondiloză, tulburări circulatorii, ulcer varicos, varice.

Text selectat și prelucrat de Ioan A.

## Vinetele sunt ideale în tratamentele naturiste

Specialiștii recomandă cu căldură consumul regulat al vinetelor, în sezon. Ele au proprietăți terapeutice remarcabile, având efecte deosebite în combaterea stresului, a insomniei și a stărilor de nervozitate, dar nu numai.

Pătlașgeaua vânăta, așa cum mai este ea cunoscută, are un conținut ridicat de apă, potasiu ce constituie un stimulent natural al inimii, magneziu, care ajută la combaterea stresului, calciu necesar pentru întărirea sistemului osos și vitaminele A și C, care ajută la întărirea sistemului imunitar. Datorită conținutului bogat de apă și fibre, dar și a numărului mic de calorii, vinetele ajută și la atenuarea senzației de foame și de sete, fiind un aliment recomandat chiar pe vreme



de caniculă.

Fibrele din vinete reglează metabolismul și ajută la scăderea nivelului de colesterol din sânge. Pe lângă acestea, mai au efect diuretic și antiinflamator, fiind recomandate persoanelor care au probleme digestive sau celor care suferă de diabet.

Sucul de vinete este excepțional pentru curățarea ficatului și a pancreasului. Anumite substanțe conținute de vinete împiedică dezvoltarea și apariția celulelor canceroase. Ultimele cercetări în domeniul medicinei naturiste arată că, pentru prevenirea bolilor cardiovasculare, a obezității, a cancerului și a îmbătrânirii, vitaminele din vinete sunt mult mai eficiente decât cele din legume.

Mirela Filimon

## Conopidă în coroniță de carne



### Ingrediente:

- 1 conopidă de cca. 700 gr
- 1 lingură suc de lămâie
- 400 gr carne tocată mixtă
- 1 chiflă
- 1 ou
- 3 linguri pătrunjel tocat
- 200 gr cașcaval ras
- praf de usturoi sau 2 căței tocați
- sare și piper
- boia
- 30 gr făină
- 30 gr unt
- 125 ml supă de carne
- 100 ml lapte
- 50 ml smântână
- nușoară
- 8-10 roșii mai mici

### Mod de preparare:

Se curăță conopida și se fierbe întregă 10-15 minute în apă sărată cu suc de lămâie. Începeți

numărătoarea după primele clocote. Cuptorul se încinge la 200° C.

Se toacă ceapa. Se înmoaie chifla/pâinea în apă și se stoarce bine. Apoi se frământă cu carnea tocată, ceapă, pătrunjel, jumătate din cantitatea de cașcaval și oul. Se adaugă sare, piper, boia și praf de usturoi.

Se unge cu grăsime o formă rotundă de sufleu. Se așază carnea tocată în formă de inel; la mijloc se așază conopida. Se căleşte făina în unt și se stinge cu supă, lapte și smântână; se lasă să fiarbă, amestecând. Se înglobează restul de cașcaval. Se adaugă sare, piper și nușoară. Sosul alb se toarnă peste conopidă. Se coace 20-25 de minute.

Se spală roșiile, se crestează și se așază peste inelul de carne. Se mai coace 12-15 minute.

## Salată de cartofi cu pui



### Ingrediente:

- 1 piept de pui
- 5-6 cartofi
- 1/2 ardei kapia sau gogoșar
- 150 gr ciuperci
- 3 linguri porumb din conservă
- 4 linguri maioneză
- 1 lingură smântână (sau iaurt)
- 1 cățel de usturoi tocat

### Mod de preparare:

Pieptul de pui se prăjește la grătar, apoi se taie fâșii. Cartofii îi fierbem, îi curățăm de coajă, apoi îi tăiem cubulețe. Ardeii îl tăiem cubulețe, ciupercile le tăiem felii și le călim în puțin unt.

Într-un castron, punem cartofii tăiați, pieptul de pui, ardeii, porumbul din conservă și ciupercile. Adăugăm maioneza (amestecată în prealabil cu smântâna și usturoiul tocat). Condimentăm cu sare și piper și amestecăm ușor.

## Lapte de pasăre cu ciocolată

### Ingrediente:

- 6 albușuri
- 500 ml lapte
- 150 gr ciocolată amăruie
- 1 baton de vanilie
- 5 gălbenușuri
- 200 gr zahăr
- 30 gr făină
- 1 praf de sare

### Mod de preparare:

Se bat albușurile spumă. Se pune laptele la fiert într-o cratiță, dar nu se lasă să clocotească. Se scot cu lingura de supă porții de spumă de albuș și se lasă să fiarbă în lapte 3-5 minute. Se întorc pe partea cealaltă și se lasă să fiarbă. Se scot cu o spatulă și se lasă să se scurgă. Se topește ciocolata.

Se crestează batonul de vanilie și se scoate miezul cu vârful cuțitului; se pune la fiert în lapte alături

de baton. Când laptele clocotește se ia de pe foc și se îndepărtează bato-nul de vanilie. Gălbenușurile se bat cu 100 gr zahăr; se adaugă făina și sarea. Se toarnă laptele cald și se încălzește până se îngroașă (nu se lasă să fiarbă). Se înglobează ciocolata topită.

Budinca se așază în 4 boluri. Restul de zahăr se lasă să se caramelizeze într-o tigaie. Bulgării de albuș se așază pe budinca de ciocolată și se stropesc cu dăre de caramel.



## Meniu de criză

### Ciorbă de perișoare



**Ingrediente necesare:** 250 grame de carne tocată, 50 de grame de orez, o felie de pâine, un ou, sare, piper, zarzavaturi. Dacă bu-zunarul vă permite ciorba este mai gustoasă cu niște oase de vită, măcar un kilogram.

**Modul de preparare:** Dacă ați optat pentru varianta cu oase, le puneți la fiert cu legumele curățate și spalate, apoi le fierbeți ca și pentru o supă. Este de dorit ca zeama obținută să fie limpede.

În vreme ce legumele fierb, din carne, orez, pâine înmuiată în apă și ou pregătiți un amestec similar cu o compoziție pentru chifle. Faceți din amestec mici biluțe pe care le puneți la fiert la foc mic pentru a nu se desface. În vreme ce perișoarele fierb veți condi-menta după gust ciorba obținută. Se poate consuma cu sau fără smântână. Puteți folosi și un ardei iute dacă vă place ciorba picantă.

### Mămăligă cu papricaș de ciuperci

**Ingrediente necesare:** 250 grame de ciuperci de magazin, 5-6 căței de usturoi, patru linguri de ulei, o lingură de făină, 150 mililitri de smântână sau zeamă de carne, 500 grame de făină de mălai, sare.

**Modul de preparare:** din ciuperci, usturoi, ulei, smântână și făină se pregătește un papricaș similar cu cel din carne de pui. Se face mămăliga prin amestecare continuă pentru a evita cocloșii. După ce mămăliga este fiartă se porționează în farfurii și se pune peste ea papricașul de ciuperci. Dacă sunteți tentați, înainte de a pune papricașul, peste mămăligă puteți pune brânză de burduf sau caș proaspăt dat pe răzătoare.

Ca desert vă recomandăm clătite cu urdă dulce și mere. Poate și un pahar sau două de must.

Ioan A.



# Molly Sims: „Când arăți bine, te simți bine”

Și-a început cariera de fotomodel în 1994, după ce studiasse timp de doi ani la prestigiosul colegiu Vanderbilt. Pe lângă numeroasele apariții pe coperta revistei „Sports Illustrated” și în cadrul show-ului „Victoria's Secret, Molly (37 de ani) a prezentat emisiunea „House of Style” de pe MTV.

Când a decis să încerce să treacă de la modeling la actorie, s-a înscris la cursuri într-un program de doi ani la Centrul Sanford Meisner din Los Angeles. Pe atunci locuia în New York și de două ori pe săptămână lua avionul pentru a participa la cursuri, fiind nevoită să-și depășească frica de zbor. Din 2003 până în 2008 a interpretat-o pe Delinda Deline în serialul „Las Vegas”, după care au urmat alte producții pentru marile ecrane – „Yes Man”, „The Pink Panther 2” sau „Fired Up!”.

În numărul din septembrie al revistei „Health”, Molly a vorbit despre noua ei linie de bijuterii „Grayce by Molly Sims” și modul în care regimul ei fizic strict îi permite să nu se streseze de ceea ce mănâncă.

**Reporter:** Ești o persoană care crede în alimentația sănătoasă, nu-i așa?

**Molly Sims:** Cred că am ținut toate dietele posibile la început, dar este ciudat – acum sunt mai slabă decât pe vremea când eram model. Nu este ceva ce mă obsedează. Am un regim strict de exerciții fizice, așa că pot mânca aproape orice.

**R:** În ce constă acest regim?

**M.S:** Sunt la sală o oră, o oră și jumătate, cinci sau șase zile pe săptămână. Și azi dimineață m-am trezit la 7:30 și la 8 eram deja la studioul lui Tracy Anderson.

**R:** Ești din statul Kentucky. Există ceva reprezentativ în tine de acolo?

**M.S:** Încă îmi place prăjitura „Caftea roșie”. Mama îmi trimite prin curier așa ceva de ziua mea de naștere. Timp de 25 de ani, ea a făcut 3 kilometri pe jos în fiecare zi. Întodeauna mi-a spus să am grijă de mine. Asta e ceva specific din sud. Mi-o amintesc foarte bine în timp ce făcea exercițiile lui Jack Lalanne pe un scaun. Așchia nu sare departe de trunchi.

**R:** Ce faci în mod special pentru a te simți sănătoasă?

**M.S:** Am grijă la câte făinoase mănânc. Beau apă fierbinte cu lămâie când mă trezesc. Îți curăță cerul gurii. Și îmi fac masaj uscat cu



peria, e grozav pentru circulație. **R:** Știi multe ponturi pentru un trai sănătos!

**M.S:** Da, ar trebui să-mi fac un blog! Dacă vrei ca o anume rochie să te cuprindă, ar trebui să reduci consumul de sare timp de 3 zile. Cred că dacă mai multă lume ar fi

sănătoasă, ar avea o perspectivă mai bună asupra vieții.

**R:** Cum ți-ai descrie stilul?

**M.S:** Probabil eclectic-șic.

**R:** Există vreo celebritate pe care ai dori să o transformi?

**M.S:** Da! Britney Spears. E așa o drăguță. Aș alege ceva monocro-

matic pentru ea. Aș renunța la cizme și maiouri. E așa frumoasă - are doar nevoie de puțin ajutor. Are prea multe trenduri amestecate pe ea.

**R:** Cu ce te îmbraci atunci când te simți bine în pielea ta sau din contră?

**M.S:** Când nu mă simt bine am tendința să mă acopăr mai mult. Îmi plac lucrurile mai mari, ca de exemplu un cardigan sau o jachetă supradimensionate. Probabil că nu arată prea bine, dar în mintea mea te face să arăți mai slabă.

**R:** Ce articol vestimentar crezi că

pune în valoare orice fel de constituție corporală?

**M.S:** O rochie neagră-petrecută Diane von Furstenberg. Este șic, te pune în valoare și poți s-o porți atât în timpul zilei, cât și seara. Am mai multe pe care le-am purtat de-a lungul anilor. E și vorba de material. Nu

trebuie s-o calci, poți s-o iei în excursie și arată grozav și dacă mergi la o întâlnire.

**R:** Ce părere ai despre femeile care apelează la bisturiu?

**M.S:** Nu sunt o susținătoare a chirurgiei estetice. Am purtat proteză de corecție dentară timp de doi ani

și jumătate și credeți-mă, n-aș fi aceeași persoană acum dacă n-aș fi făcut acest lucru. Dacă cineva a fost nemulțumită de nasul sau sânii ei toată viața și acest lucru le afectează perspectiva lor pozitivă, cine sunt eu să le spun să nu facă așa ceva? Cu toate acestea, consider că Heidi Montag este o fată bolnavă, ceva nu e în regulă. Nimeni n-ar trebui să recurgă la o cupă atât de mare. Și nu o judec. Chiar îmi pare rău pentru ea.

**R:** Linia ta de bijuterii se numește Grayce pentru că mama ta ți-a spus să fii întodeauna plăcută („graceful”) și recunoscătoare („grateful”). Pentru ce ești recunoscătoare?

**M.S:** Pentru părinții mei. Mama îmi este cea mai bună prietenă. Pentru mine nu sunt importante premiile la care particip sau evenimentele de covor roșu. La sfârșitul zilei, ceea ce prețuiesc cu adevărat sunt prietenii și familia. Faima nu e ceva real. E grozav, dar nu e real.

**R:** Ca model, probabil că ai avut de îndurat multe critici. Cum le-ai făcut față?

**M.S:** După ce ai fost model cred că ai avut parte de tot felul de critici. Ai umerii prea mari, ai gambe prea mari, ești prea slabă, ești prea grasă. Sincer, acum mă iubesc așa cum sunt. Nu spun că nu-mi pasă ce zic oamenii. Asta ar fi o minciună. Dar pe măsură ce înaintezi în vârstă, aceste lucruri nu mai înseamnă atât de mult.

Pune-ți în valoare decolteul. „Trebuie să înveți ce se potrivește decolteului tău, ce te pune în valoare, fie că este o tăietură în V, ceva fără bretele, sau un decolteu pătrat. Ai brațe frumoase? Îți plac brațele tale?”

Nu te reîntoarce în anii '80. „E un look înșelător pentru majoritatea femeilor. Umerașii? Nu sunt fană. Am deja niște umeri mari!”

Urmează regula clasică. „Poartă culori închise în partea de jos și mai deschise în partea de sus.”

Investește în piese de bază. „Orice femeie ar trebui să aibă o cămașă albă de calitate, un tricou alb bun, o jachetă neagră, una khaki și o fustă neagră.”

Nu cheltui mult pe ceva ce e în tendințe. „Cheltuește întodeauna mai puțin pentru piese trendy. Le poți folosi pentru a schimba o ținută simplă. Locuind timp de 10 ani cu valizele la ușă, am învățat că piesele de calitate sunt de bază, iar achiziționarea unor articole mai ieftine te ajută să-ți alcătuești mai multe ținute.”

## Machiajul corect al ochilor



**Ochii sunt foarte sensibili și trebuie să le acordăm o grijă specială, de la demachiere până la modul în care îi acoperim cu farduri. Infecțiile și iritațiile oculare nu sunt deloc plăcute și ar fi păcat să ți le faci cu mâna ta.**

Iată câteva sfaturi pentru a-ți machia corect ochii:

- Aplică fardurile, inclusiv creionul dermatograf, la câțiva milimetri de linia genelor. Astfel, reduci riscul de contaminare a ochiului cu diverse bacterii sau ingrediente alergene.
- Cel puțin o dată pe săptămână, spală bine aplicatorul de fard și usucă-l prin presare într-un șervețel.
- Când ai ochii iritați, aplică rimelul doar pe vârful genelor.

● Înlocuiește toate produsele cosmetice dacă ai avut o infecție oculară. Cu siguranță au fost toate contaminate.

● Când ai ochii foarte oboșiți, nu folosi farduri arămii, maroniu-roșcate sau roșii, deoarece acestea sunt culori care scot în evidență acest "neajuns" trecător.

● Demachiază ochii mai întâi cu un tampon îmbibat în apă minerală și îndepărtează restul fardului cu un demachiant special pentru ochi.

● Demachiază-te cu mișcări ușoare și cu o presiune foarte mică.

● Renunță la orice machiaj când ai ochii inflamați. Dacă simți cea mai mică jenă, folosește doar mascara incoloră, care este unul dintre fardurile cel mai puțin agresive.

## Hidroterapie la tine acasă

**Băile pot avea adevărate efecte terapeutice, dacă vei combina principiile hidroterapiei cu cele ale aromoterapiei. Tot ce trebuie să faci este să te înarmezi cu uleiuri esențiale din plante și să ții cont de câteva principii de bază ale hidroterapiei.**

Dacă în centrele specializate hidroterapia este folosită pentru tratarea unei game variate de afecțiuni, acasă te poți axa pe tratarea durerilor musculare, celulitei, oboselii accentuate, stresului, depresiei și insomniei.

### Băi cu uleiuri esențiale pentru tratarea insomniei

În prezent, dormim cu 20% mai puțin decât o făceam în urmă cu 100 de ani, în timp ce o persoană din trei suferă de insomnie la un moment dat în viață. Potrivit statisticilor internaționale, femeile sunt de două ori mai expuse riscului de a dezvolta insomnie, în comparație cu bărbații. Insomnia nu ocolește nici copiii, astfel că, în America, aproximativ două milioane de copii suferă de dereglări ale somnului, inclusiv insomnie.

Datele statistice arată că 35% dintre insomniaci au un trecut de insomnie în familie. De asemenea, se pare că există o legătură între instalarea depresiei și apariția insomniei, astfel că 90% dintre persoanele care suferă de depresie experimentează și simptome specifice insomniei.

### Floarea pasiunii sau Passiflora



Această plantă are un benefic efect sedativ, doar câteva picături de ulei esențial de passiflora adăugate în apa de baie ajutându-te să te relaxezi. Passiflora acționează ca sedativ în stările de agitație nervoasă, în insomnie, în tulburările gastro-intestinale de natură nervoasă, în special la copii. Activitatea sedativă se datorează în special fitocomplexului flavonoidic care acționează cu alte substanțe active din această plantă.

### Valeriana

Principalele substanțe active existente în extractul de valeriană sunt uleiul volatil, acidul izovalerianic și acidul valerianic. Preparatele din rizom (ceai, tinctură, extract uscat), administrate extern, prin intermediul băilor, sunt indicate în stările de agitație, tulburări ale somnului și aritmii cardiace de natură nervoasă. Poți folosi uleiul esențial de valeriană, dar și infuziile de plantă pe care să le adaugi în cadă.

### Dușurile alternative - tratament împotriva celulitei

Dușurile alternative cu apă rece/ apă caldă sunt extrem de benefice în stimularea circulației sanguine. Circulația adecvată ajută la oxigenarea țesuturilor și la eliminarea toxinelor, principalii "responsabili" pentru apariția celulitei. Când faci duș insistă cu jetul de apă asupra zonelor cu probleme - coapse, șolduri, pulpe, fețe - alternând câteva secunde de apă caldă, cu alte câteva secunde de apă rece (sau călăie, dacă nu suportă apa prea rece).

### Compresele calde relaxează musculatura

Hidroterapia pusă în practică acasă nu înseamnă numai băi, ci și folosirea apei în alte scopuri terapeutice. Și aplicarea compreselor este considerată hidroterapie, o tehnică extrem de simplă.

Unele dureri articulare sau musculare se ameliorează cu ajutorul compreselor calde deoarece căldura dilată vasele sanguine, stimulează circulația și ajută la transportul oxigenului și substanțelor nutritive către mușchi. De asemenea, compresele reci pot reduce semnificativ umflăturile, vasele dilatate, dar și senzația de picioare obosite.

## Bun de consum: okara, produs rezidual al laptelui de soia

În numărul anterior al Suplimentului "Sănătate&Frumusețe", raw food chef Ramona Pop ne-a învățat cum să ne preparăm acasă laptele de soia. De la specialistul nostru aflăm cum poate fi utilizată pentru consum okara, considerată fiind un produs rezidual al laptelui de soia.

### 20% din conținutul de proteine al boabelor de soia transformate în lapte rămâne în okară

Conform interlocutoarei noastre, "aproximativ 20 la sută din conținutul de proteine al boabelor de soia transformate în lapte rămâne în acest produs rezidual, împreună cu fibra alimentară și unii acizi grași nesaturați. Okara este un aliment extrem de versatil, economic, și care cu puțină atenție poate fi transformat într-un fel de mâncare de sine stătător ori îl putem adăuga al-

tor preparate. După ce strecurăm bine laptele de soia, rămâne în tifon o cantitate considerabilă de okară. În general, aceasta are o culoare albă spre crem și o consistență fină, în funcție de cum au fost măcinate boabele de soia înainte de a fi puse la fiert. După ce am stors bine laptele, putem depozita okara la frigider pentru un consum ulterior sau o putem prepara imediat.

### Asezonare cu usturoi, busuioc și ulei de măsline

Okara poate fi aseasonată în general cu usturoi, după gust, busuioc și ulei de măsline. Rezultă o



pastă delicioasă de întins pe pâine sau bună de topping pentru salate. Se mai poate adăuga pătrunjel, ceapă, semințe de in și susan cu puțină apă. Uneori pot fi adăugate legume cubulețe sau rădăcinoase.

**Ioana Pop Vladimirescu**

**Ioana P.**



## Fitoterapia - ajutor prețios în cura de slăbire

Plantele sunt fără doar și poate un aliat de nădejde în cura de slăbire. Folosite cum trebuie, numeroase plante ne ajută în lupta contra kilogramelor în plus.

### Extracte uscate din sămburi de struguri pentru arderea grăsimilor

Specialiștii au reușit să demonstreze că atunci când o persoană își dorește să slăbească, fitoterapia este de mare ajutor. Din ce cauză? E simplu: pentru că joacă pe toate planurile, te sprijină să ți duci la bun final dieta și să ți recapeteți silueta. În cazul în care lupți pentru arderea grăsimilor, trebuie să alegi extractele uscate din sămburi de struguri la care poți adăuga extracte de cafea verde sau guarana. Pentru optimizarea rezultatelor completează-ți cura cu extracte, tot uscate, din



păstaie de fasole, care determină scăderea glucozei din sânge. Având în vedere că fiecare laborator propune diverse doze, respectați indicațiile de pe cutie.

### Abdomen plat

De multe ori, fără să vrem, consumăm zilnic multe snacks-uri care este foarte clar că sunt

nesănătoase. Pentru a combate aceste poftă, folosește extracte uscate din păstaie de fasole și garcinia cambogia. Cura poate fi completată cu un macerat glicerinat din muguri de plante de smochin. Se beau câte 30 de picături de trei ori pe zi. Majoritatea femeilor își doresc un abdomen plat. Iată rețeta: amestecă 20 grame de semințe de mărar, 20 grame rădăcini de angelică *Angelica sylvestris* și 20 grame frunze de cicoare sălbatică. Amestecul se pune în 500 ml de apă rece, se fierbe și se lasă 15 minute la temperatura aceea. Se consumă două cani pe zi.

În cazul în care vrei să îți remodelezi silueta, contează pe crețușcă, porumb, viță de vie roșie și mesteacăn. Pune câte 15 - 20 picături de uleiuri esențiale din fiecare plantă într-un pahar cu apă și bea de două ori zilnic.

**Theodora Pop**

## Dieta Atkins, periculoasă la sănătate

Potrivit unui studiu de amploare realizat recent în Statele Unite ale Americii, dieta Atkins, o dietă bazată pe proteine de proveniență animală, crește gradul de mortalitate în rândul celor care o pun în practică.

Acest studiu a fost întreprins pe un eșantion de 85.000 de persoane de sex feminin vreme de 26 de ani și pe 45 de mii de bărbați timp de 20 de ani. Cercetătorii americani au ajuns la concluzia că dieta este periculoasă atât pentru femei cât și pentru bărbați. În cazul persoanelor care optează pe o dietă bazată pe consumul de plante și legume, rata mortalității și cea a bolilor cardiovasculare e mai scăzută.

**Theodora V.**



## Extravagante la gala MTV Video Music Awards

Duminica trecută s-au decernat premiile muzicale MTV, prilej pentru presa mondenă să asiste la o defilare de ținute șic, glam sau din contră, vulgare și kitsch. Cine a primit bila albă și cine a câștigat trofeul pentru o lipsă totală de stil? Iată „premiștii”:

### Cea mai spectaculoasă apariție - Lady Gaga

Artista nu s-a dezis nici în cadrul acestui eveniment de statutul pe care și l-a asumat încă de la lansare. Piese care trec granița extravagantului, adevărate creații concept, sunt o constantă în ținutele ei. La premiile VMA din acest an, Lady Gaga a optat pentru o creație Alexander McQueen. Vedeta îi aduce un omagiu regretatului designer, ea punând în valoare creația-spectacol cu influențe imperiale printr-o coafură blond platinat și un accesoriu opulent pe cap.

### Cea mai șocantă apariție - Lady Gaga

După ce a câștigat 7 trofee la VMA, Lady Gaga mai primește și un premiu pentru ținuta-șoc a serii. După ce a pozat în ediția japoneză pentru bărbați a revistei „Vogue”, ea îmbracă și la premiile VMA o ținută creată din ... carne. Cum satinul, mătasea, dantela sau chiar pielea sunt materiale mult prea convenționale pentru revelația muzicală a momentului, ar-

tista adoptă accesorii confecționate la rândul lor din carne, incluzând un plic pe care i-l înmânează temporar lui Cher atunci când aceasta îi decernează pe scenă unul dintre cele 7 trofee câștigate.

Și ca replică la această ținută nonconformistă, Ellen de Generes i-a propus o ținută realizată în totalitate din legume, o variantă pe care cu siguranță organizația PETA ar prefera-o.

### Cea mai ridicolă apariție - Cher

Încă ne amintim body-urile transparente ale lui Cher și perucile de prost gust în care volumul și structura firului de păr nu dădeau numai senzația de artificial, ci și de vulgar. Se pare că vedeta insistă să ne împrospețe această imagine. Abordând din nou un body transparent, „accesorizat” cu aplicații colorate și multă piele, constând într-o pereche de cizme din piele peste genunchi și o jachetă de motociclist, Cher vrea să reitereze una dintre imaginile care au consacrat-o. Atunci era vulgar. Acum, la 64 de ani, o astfel de ținută este ridicolă.

### Apariția kitsch a serii - Katy Perry

Cântăreața a optat pentru o rochie Marchesa reușită. Dar Katy reușește să pună în umbră detaliile de dantelă și asimetria croiului cu șuvițele ei multicolore, total ne-

potrivite pentru o rochie feminină și delicată.

### Cea mai rafinată apariție - Ashley Greene

Rochia Marchesa purtată de Katy Perry a semănat în anumite privințe (detalii de croi și combinația cromatică) cu rochia Giambattista Valli purtată de actrița Ashley Greene. Deși amândouă poartă rochii couture semnate de designeri talentați, contrastul este evident. Ce le deosebește pe cele două? Ashley este o apariție finută, discretă și delicată, însă cu mult stil, iar accesoriile sunt perfect alese. Dovada că bunul gust face diferența.

### Cea mai sexy apariție - Ciara

Cântăreața a purtat o rochie Givenchy Couture din colecția de toamnă 2010. Rochia mixează transparența dantelei cu extravaganța penelor în stilul caracteristic Ricardo Tisci. Decupată până la jumătatea coapsei, rochia îi asigură solistei titlul de cea mai sexy apariție.

### Cea mai glam ținută - Selena Gomez

Tânăra vedetă ne surprinde prin aerul glam al ținutelor alese. Pentru VMA, Selena a optat pentru o rochie sirenă fără bretele și decupată pe picior, creație Reem Acra. Culoarea gri metalizat și faldurile rochiei au pus în valoare corpul artistei. Sandalele argintii

păstrează nota monocromatică a ținutei. Vedeta știe că mai multe accesorii ar constitui un exces nedorit, iar eventuala monotonie este demontată de părul lejer, prins într-o coadă simplă, purtată de o parte.

### Cea mai nepotrivită accesoriizare - Ke\$ha

Dacă Selena știe când să renunțe la accesorii pentru a lăsa croiul și textura metalică a rochiei să iasă în evidență, Ke\$ha are probleme serioase la acest capitol. Totul la aceasta este opulent, și nu într-un sens bun. Platformele, extensiile, machiajul excentric, inelele supradimensionate, cerceii diferiți cu simboluri care nu au legătură cu o rochie vulgară din fâș „condimentată” și niște pantofi din lac.

### Ținuta care nu avantajează

#### - Evan Rachel Woods

Actrița ne demonstrează încă o dată un principiu de bază în modă - întotdeauna alege hainele care îți flatează silueta. Degeaba a investit într-o rochie Gucci. Vedeta este mult prea slabă pentru o rochie cu croi drept și asimetric, combinată cu o pereche de cizme peste genunchi (combinație nu foarte reușită oricum pentru lungimea rochiei și modelul de imprimeu) care o acoperă aproape în întregime.

## Kerekes Eموke te invită la un set de exerciții Pilates



De exercițiile Pilates cu siguranță ai auzit, fiind exerciții care se adresează zonelor cu probleme. În cazul în care ești mai mult ori mai puțin nemulțumită de corpul tău, trebuie să știi că metoda Pilates e de mare ajutor.

Antrenoarea Kerekes Eموke de la Centrul de aerobic Fitland Satu Mare îți propune în continuare o serie de astfel de exerciții care cu siguranță îți vor reda buna dispoziție și te vor face să te

simți bine.

1. Culcat dorsal, trunchiul ridicat, brațele sunt întinse pe lângă corp, piciorul stâng este întins la 45 de grade, genunchiul drept este îndoit ( imaginea 1). Schimbăm poziția, întindem piciorul stâng și îndoiem piciorul drept ( imaginea 2). Repetăm exercițiul de 32 de ori.

2. Culcat dorsal, picioarele și brațele întinse la 45 de grade, mușchii abdomenului încordați ( imaginea 3). Ghemim picioarele ( imaginea 4), după care reve-

nim în poziția inițială și repetăm acest exercițiu tot de 32 de ori.

3. Culcat dorsal, mâinile la ceafă, genunchii sunt îndoiți la 90 de grade ( imaginea 5). Aducem umărul stâng pe genunchiul drept ( imaginea 6). Revenim la mijloc, după care efectuăm exercițiul și pe partea cealaltă. Exercițiul va fi repetat de 24 de ori pe ambele părți.

4. Culcat dorsal, brațele le avem întinse pe lângă trunchi, bazinul ridicat, iar sprijin pe tălpi și omo-

plați ( imaginea 7). Ridicăm călcăiele ( imaginea 8). Revenim în poziția de pornire și repetăm exercițiul de 32 de ori.

5. Culcat dorsal, brațele sunt întinse lateral, palmile pe sol, picioarele ridicate și îndoit la 90 de grade ( imaginea 9). Aducem picioarele spre dreapta până jos ( imaginea 10). Revenim în poziția inițială și executăm exercițiul și pe cealaltă parte. Repetăm de 32 de ori pe ambele părți.

**Ioana Pop Vladimirescu**

# Disfuncțiile sexuale apar și în cazul femeilor

Lumea este predispusă să creadă, că doar bărbații sunt afectați de probleme de disfuncții sexuale. Însă, acest lucru nu este deloc adevărat. Femeile pot suferi din această cauză, întocmai ca și bărbații, doar formele de manifestare și repercusiunile diferă.

Psihosexologul Jeni Chiriac, într-un material publicat într-o revistă de specialitate afirmă că una dintre cele mai răspândite probleme cu care se confruntă cuplurile sunt modificările libidoului, acesta putând genera frustrare și implicit nemulțumiri în relația de cuplu. O astfel de problemă trebuie pusă în discuție și tratată la nevoie. Oboseala, depresia, boala, stresul, lipsa unei relații armonioase în cuplu, abuzul de medicamente sau alcool pot afecta performanțele sexuale și disponibilitatea de a da curs sau iniția un act sexual.

Schimbările în contracepție, anumite momente în ciclul lunar, medicația, nașterea sau apropierea de menopauză pot fi de asemenea legate de lipsa, sau scăderea libidoului la femei. Astfel de

disfuncții sunt: inhibarea dorinței sexuale, tulburările de orgasm, lipsa capacității de a avea orgasm - anorgasmia, sau simularea orgasmului.

În general, femeile pot avea plăcere sexuală și pot ajunge la orgasm prin stimularea celor două zone erogene primare: vaginul și clitorisul. Unele dintre ele nu ajung la orgasm, indiferent de zona stimulată (anorgasmie totală), altele nu simt plăcere decât după stimularea suplimentară a unor zone erogene (anorgasmie parțială). Această incapacitate de a simți orgasmul are răsunet foarte diferit de la o femeie la alta: unele paciente nu suferă deloc, în timp ce altele se simt foarte frustrate. Ca și toate celelalte tulburări de sexualitate, incapacitatea de a simți orgasmul poate fi legată de o boală organică, sau o cauză psihologică. Unele cauze organice ale tulburărilor sexuale sunt comune celor două sexe, ca de exemplu diabetul zaharat, bolile neurologice, administrarea de medicamente contra obezității și hipertensiunii, consumul de substanțe toxice, mai ales de alcool și tutun. Există și afecțiuni cauzatoare de anorgasmie, caracteristice exclusiv fe-



meilor, cum ar fi hipo sau hipersecreția unor glande, probleme la nivelul organelor genitale cauzatoare de dureri la contactul sexual, sau sechele rămase în urma nașterii.

Cauzele pot fi și psihologice, apărute drept consecințe ale unor afecțiuni psihice, sau mai grav, din cauza temerii de sarcină, sau când femeia are obligații profesionale și familiale prea apăsătoare, precum și dacă partenerul nu e foarte atrăgător sau ejaculează prematur, ori are o disfuncție erectilă. Lipsa de experiență, sau un partener stângaci, precum și lipsa de intimitate pot fi cauze importante ale unor disfuncții sexuale la femei.

Unele femei, incapabile să ajungă la orgasm, au tendința de a-l simula, fie pentru a face plăcere partenerului, fie, pur și simplu, pentru a nu părea ieșite din standard. Statisticile dovedesc că, două femei din cinci recurg la acest artificiu câteodată sau în mod constant. Chiar dacă ar fi de înțeles acest comportament, nu este recomandabil, pentru că nu face altceva, decât să ascundă problema și nu o va rezolva, ba chiar mai mult, în timp o poate agrava. Singura soluție este abordarea deschisă a problemei și căutarea rezolvării în comun cu partenerul, sau dacă nu duce la rezultatul dorit, consultarea unui specialist.

Eva L.

## De la cuplu până la familie

Adesea vorbim despre căsătorie, despre cupluri și familie, dar folosim aceste noțiuni într-un context nepotrivit. Daniela Lucia Vasile, în volumul său "Introducere în psihologia familiei și psihosexologie" clarifică elementele distincte pe care acești termeni le acoperă.

"Încercarea de a defini cuplul nu este tocmai ușoară. Este cunoscut faptul că un cuplu erotic presupune două persoane, de regulă de sexe diferite, (deși nu este obligatoriu) care au pentru o vreme: sentimente de afecțiune unul pentru celălalt (iubire, atașament, respect etc), atracție sexuală care duce (sau nu) la relații sexuale, scopuri comune, timp petrecut în comun

(unul cu celălalt dar și în sfera socială), dorința de a fi împreună pe o perioadă mai îndelungată. Totuși, fiecare dintre noi cunoaștem cupluri, fie ele căsătorite sau nu, care nu îndeplinesc una sau mai multe dintre aceste caracteristici."

Când acest cuplu își leagă destinul în mod oficial, atunci cuplul erotic se transformă în cuplu conjugal prin intermediul căsătoriei, printr-un act de stare civilă, din acel moment luându-și angajamentul să trăiască împreună. Din perspectivă psihologică, căsătoria înseamnă o relație psihologică între doi oameni conștienți, ea fiind o construcție complicată, alcătuită dintr-o serie întreagă de date subiective și obiective, având indiscutabil o natură foarte eterogenă. Scopul ei este creșterea personală prin experiența conjugalității și parentalității. A trăi în cuplu, fie el căsătorit sau necăsătorit implică manifestarea dar

și dezvoltarea noastră ca ființe. În cuplu învățăm ce este iubirea erotică, ce înseamnă intimitatea cu o altă ființă, total străină de noi, învățăm ce este iertarea, toleranța dar învățăm și să ne manifestăm și emoțiile negative: furia, mânia, frustrarea, ura, dezgustul. Tot în cuplu, ne împlinim sexualitatea. A trăi în cuplu este o mare provocare. Nici o relație, fie ea de căsătorie sau nu, nu anulează diferențele dintre parteneri, ci dimpotrivă, atunci când relația este foarte profundă și satisfăcătoare, aceste diferențe se completează reciproc. E drept că până se ajunge la această completare, se trece prin perioade de supărări, dezamăgiri, certuri, conflicte, momente de separare emoțională și reveniri. Orice relație presupune să ajungi și "pe culmile raiului și în adâncurile iadului". (P. Ferrini).

Familia reprezintă o formă de comunitate umană alcătuită din doi

sau mai mulți indivizi, uniți prin legături de căsătorie, realizând, mai mult sau mai puțin latura biologică și cea psihosocială. Există doi parteneri, cu sau fără copii, sau un partener cu unul sau mai mulți copii proprii. Funcția fundamentală a familiei este aceea de a forma personalitatea copiilor apărute în cadrul ei.

Între familiile care ne înconjoară, observăm o mare diversitate de structuri și manifestări familiale - afirmă autoarea. Mult mai mare decât exista acum 50 sau 100 de ani. Acest lucru se datorează schimbărilor pe toate planurile societății: economic, social, psihologic, spiritual. Față de familiile tradiționale, astăzi, tinerii sunt mult mai orientați spre satisfacția maritală, spre împlinirea emoțională în cuplu, decât să urmărească cu orice preț longevitatea cuplului sau a familiei.

# Exploatează la maxim potențialul tău personal

Știi că ai un potențial de excepție? Vrei să ieși în evidență? Cum te-ai simți dacă te-ai distinge foarte clar de ceilalți? Mai ales acum când toți au cuvântul "criză" pe buze. Ați observat cu toții că lumea s-a schimbat, iar în ultima perioadă conceptul de branding a evoluat și el spre căi nebănuite.



Societatea noastră a adoptat foarte rapid noi forme de exprimare. Întrebarea care se pune este: cum putem să ne ajutăm de toate acestea? Răspunsul cel mai simplu este: crează-ți un brand

personal de succes. Cum putem face asta ne arată echipa de la HR România.

De ce este important brandingul personal? Ați acordat timp propriei voastre ființe? V-ați făcut un plan? Ce anume trebuie să conțină un astfel de plan? Pe scurt, brandingul personal constă din patru elemente care vă proiectează punctele forte și abilitățile voastre.

Iată care sunt cele patru elemente esențiale pe care ar trebui să le aveți în vedere atunci când vă gândiți la branding personal:

**Înfățișarea Personalitatea Competențele Elementul diferențiator**

Le luăm pe rând, ca să înțelegem semnificația fiecăruia.

Înfățișarea personală este o combinație între felul în care vă îmbrăcați, comportamentul vostru și limbajul trupului. De felul cum arătam depinde prima impresie pe care și-o formează ceilalți despre noi, care le transmite celor din jur dacă suntem de încredere sau nu. De exemplu, dacă sunteți îmbrăcat în costum, aveți o atitudine pozitivă, capul sus, umerii drepti și vă comportați profesionist, veți fi perceput ca un om de succes.

Înfățișarea voastră nu are nici o valoare dacă nu este corelată cu



personalitatea pe care o aveți. Iar aici abilitatea de a comunica și de a interacționa cu ceilalți este decisivă. Cu toate acestea, personalitatea se dezvoltă în timp. Competențele se referă la abilitățile tehnice și experiențele dobândite de-a lungul timpului. Cu cât sunt mai variate aceste abilități, cu atât mai

adaptabili suntem, fapt care ne permite să "stăpânim" cât mai multe proiecte și afaceri.

Elementul diferențiator este cea mai importantă latură a brandingului nostru personal. Este ceea ce avem noi unic, ceea ce ne diferențiază de ceilalți.

V. S

## Unde te angajezi pe timp de criză?

Profesioniștii din IT sunt în continuare căutați de angajatori, chiar și în condiții de criză, fiind urmați, în preferințele angajatorilor de electricieni și sudori cu experiență.

Electricienii specialiști, sudorii sau șoferii sunt căutați și de firmele din străinătate.

Mai mult, oferta financiară din străinătate pentru electricieni sau sudori cu experiență o egalează pe cea pentru un medic primar - peste 2.000 de euro pe lună în țări precum Norvegia,

Danemarca, Germania sau Olanda.

În aceste vremuri de criză, pentru a avea mai multe șanse la un job, este indicat să știi care este nivelul salarial din piață pentru postul la care aplici, să poți negocia cât mai realist la interviu ca să nu riști să fii respins pentru pretenții



exagerate.

Studiile superioare sunt remunerate destul de prost chiar dacă e vorba de ingineri cu experiență sau doctori la început de carieră. În aceeași situație sunt profesorii începători sau specialiștii în resurse umane.

Domeniul IT este cu siguranță unul dintre cele mai atractive. Tinerii trebuie să știe însă că dacă au o experiență de doar 2 - 3 ani pot primi un salariu mediu de 500 euro. Cei cu ceva mai multă experiență, de 5 - 10 ani, au un salariu mediu de 700 de euro.

V. S