

# Otto Hermann prezintă colecția de primăvară

Vestimentațiile confecționate de marca Otto Hermann sunt disponibile acum în noul showroom al fabricii. Otto Hermann este un brand de confecții pentru femei, din Satu Mare. De curând și-a deschis un magazin pe strada Ștefan cel Mare nr. 12 din Satu Mare.

Sătmărencele care îmbrățișează stilul minimalist al acestui brand, pot să își aleagă ținutele direct din showroom-ul recent inaugurat. Noua colecție de primăvară este și ea expusă în magazin. Otto Hermann este un brand dedicat femeilor și se caracterizează prin simplitatea liniilor care oferă eleganță și rafinament siluetei feminine iar prin calitatea de necontestat a materialelor și a finisajelor care dau piesei vestimentare o valoare superioară. Fabrica de confecții Otto Hermann și-a început activitatea în anul 2000, ea lucrând în sistem lohn pentru brand-uri de prestigiu din afara țării. În piața internă are o linie de producție cu design propriu.

Colecția de primăvară 2013 a brandului Otto Hermann a fost prezentată odată cu deschiderea noului magazin de pe strada Ștefan cel Mare, un spațiu elegant, rafinat și foarte primitiv. Aici clientelele brandului pot găsi ținute vestimentare de înaltă calitate, atât în materie de stil, cât și în materie de finisaje și detalii. De asemenea brandul oferă și accesorii - genți, pantofi, curele, eșarfe - care au menirea de a completa ținutele într-un mod armonios.

Brandul Otto Hermann propune pentru acest sezon o paletă de culori efervescente, pline de viață - verde neon, corai, țiclam, galben, dar și piese în nuanțe pastel, cu un croi elegant. Ca și imprimeuri și în acest sezon sunt în trend dungile alb - negru, dungii colorate, stilizate, combinate cu buline, dar și imprimeuri florale foarte colorate, vesele și primăvăratic. Piese de rezistență ale colecției rămân sacourile casual și business, care sunt completate de rochii, fuste, pantaloni, salopete, cămăși, bluze din materiale vaporose, jachete din piele și trenchuri elegante. Modelele urmăresc un croi simplu, elegant și original, caracteristic brandului Otto Hermann.



Se dă numai  
cu Informația zilei!

## Sănătate Frumusețe

Informația Zilei

Anul VIII Nr. 396 miercuri 22.05.2013

K  
a  
t  
e

U  
p  
t  
o  
n

nu se  
conformează  
regulilor  
impuse  
de lumea  
modei



# Power Plate, soluția revoluționară din domeniul fitness la Primagym

**Power Plate este soluția revoluționară din domeniul fitness și wellness, potrivită tuturor vârstelor, stilurilor de viață și abilităților fizice.**

Principiul folosit este cel al antrenamentului cu ajutorul accelerației și stimularea răspunsului natural al corpului la vibrații. La Primagym, pentru prima dată în județul Satu Mare, îți oferim posibilitatea de a participa la ședințe de antrenament Power Plate, conduse de un antrenor specializat. Ședințele durează 30 de minute.

**30 minute de Power Plate = 2 ore de fitness!**

O dovadă că acest tip de antrenament este unul dintre cele mai performante la nivel mondial o prezintă și clienții celebri care au apelat la Power Plate pentru a se putea menține în formă în ciuda unui vieții foarte active: Madonna, Claudia Schiffer, Julia Roberts, Karl Lagerfeld, Monica Bellucci, Giorgio Armani, Anthony Hopkins, Annie Lennox, Clint Eastwood, Elle Mcpherson, Brad Pitt, George Clooney, etc.

Power Plate este liderul de piață în domeniul antrenamentului pe bază de accelerație și își dezvoltă continuu metoda sa inovatoare de antrenament. Cercetarea științifică stimulatorie și de inițiere constituie un factor important în acest proces de dezvoltare.

Power Plate este singurul aparat de wellness din lume care a obținut 5 premii de prestigiu internațional

Beneficii: Power Plate este eficient. Cercetările științifice efectuate au demonstrat că, și după o pe-



rioadă scurtă de utilizare a aparatului, forța și mobilitatea corpului cresc, iar metabolismul și circulația se îmbunătățesc în mare măsură. Power Plate este sigur. Multe milioane de vibrații-minut au fost „absorbite” la scară mondială, fără apariția vreunui incident. Reputate institute de cercetare descriu antrenamentul pe bază de vibrații cu aparatul Power-Plate ca fiind sigur. Exercițiile sunt simple și pot fi executate de oricine, fără utilizarea unor greutăți suplimentare.

Mușchii tăi vor simți efectele unui antrenament excelent ca urmare a vibrațiilor generate de aparat, în timp ce multe alte procese importante sunt stimulate, în parte, ca urmare a acestui nivel ridicat al

activității musculare: producția de collagen va crește, ceea ce determină creșterea supleței și fermității pielii.

Procesul vibrațiilor relaxează trupul și reduce stressul prin facilitarea producției de serotonină, dar și oxigenează sângele și ajută circulația, prevenind apariția celulitei. De asemenea, acțiunea totală asupra mușchilor implică un masaj al feței, deci reducerea tensiunii și ridurilor.

Un element definitoriu ține de faptul că nu există limite de vârstă pentru utilizarea PowerPlate. Persoanele mai în vârstă vor fi încântate să afle că ședințele de antrenament cresc flexibilitatea mușchilor, a ligamentelor și întreg tonusul corpului. O foarte importantă precizare este faptul că utilizarea aparatului duce la creșterea densității țesutului osos, ceea ce semnifică un tratament eficient împotriva osteoporozei.

PowerPlate crește forța musculară, intensifică procesul de ardere a grăsimilor, reduce celulita, pielea devine mai frumoasă și mai fermă, determină creșterea rapidă a masei musculare, crește mobilitatea, activează circulația sanguină, îmbunătățește coordonarea mișcărilor și mărește densitatea osoasă.

## Cum funcționează

Power-Plate funcționează pe bază de vibrații sau impulsuri. Corpul uman utilizează în mod subconștient musculatura pentru a-și menține echilibrul adaptându-se vibrațiilor. Aceste vibrații transmit valuri de energie prin corpul uman, activând contracții musculare între 25 și 50 de ori pe secundă. În această

tensionare constantă rezidă eficacitatea deosebită a aparatului Power-Plate. Mai mult, aceste contracții se deplasează pe direcții multiple deoarece Power Plate produce oscilații pe 3 planuri, așa cum și corpul uman este construit să producă mișcare.

Acest tip de antrenament a fost descoperit în fosta Uniune Sovietică. Cosmonauții aveau nevoie de exerciții ca să fie rezistenți în spațiu, unde, din cauza lipsei gravitației, mușchii slăbesc și densitatea osoasă este serios afectată. În anii '70, cercetătorii ruși au inventat metoda de antrenament pe baza vibrațiilor. Calitatea oaselor lor s-a îmbunătățit fără a-i expune la suprasarcini. Musculatura lor a crescut în volum și forță.

Antrenamentul cu Power-Plate poate fi executat de oricine, de la sportivi de performanță, vârstnici, persoane cu probleme circulatorii sau legate de osteoporoză, la persoane care doresc, pur și simplu, să își îmbunătățească starea de sănătate, condiția fizică și aspectul fizic. Avantajele sunt evidente. Prin accelerația vibratorie, corpul tău are senzația că este mai greu, așa că, în consecință, antrenează toată masa musculară.

Pe scurt, te urci pe o platformă care produce vibrații. Ca răspuns la vibrațiile emise, corpul reacționează printr-o contracție reflexă a musculaturii. Aparatul vibrează între 25 și 50 de ori pe secundă. Acest stimul produce și contracția mușchilor cu aceeași viteză, între 25 și 50 de ori pe secundă. Astfel, timpul pentru obținerea acelorași rezultate ca și prin antrenamentul convențional este redus substanțial.

V.S.

## 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. Mîrcea cel Bătrân nr. 15  
Satu Mare, cod 440012  
Telefon: 0261-767300  
e-mail: redactiasm@informatia-zilei.ro  
www.informatia-zilei.ro

### KINETIC CENTER

**str. Nichita Stănescu, tel: 0361.88.28.22**  
**De luni până vineri între orele 8.00 - 20.00,**  
**sâmbătă între orele 8.00 - 14.00**

- fizioterapie  
- kinetoterapie  
- masaj medical  
- masaj de remodelare corporală

- fitness neasistat  
- masaj de relaxare  
- fitness asistat  
- saună

# Și părinții mint câteodată

**Îți dorești încredere și comunicare pe lângă multe altele în relația cu copilul tău. Urăști minciuna și ai pedepsit-o asupra încă de când a apărut. Ți-ai învățat copilul că nu are nici un motiv să-ți ascundă lucruri sau fapte pentru că oricum vei afla și atunci va fi mai rău.**

Însă te-ai gândit vreodată să faci o comparație între câte minciuni spune cel mic și câte i-ai spus tu? Începând de la nevinovatul Bau-Bau care "o să vină să te pape dacă nu adormi mai repede", până la creaturi magice și consecințe fabuloase pentru comportamentele lor indezirabile. Pe toate le-ai spus cu scopul de a-i modela comportamentul și emoțiile.

## Copiii de vârste mici copiază comportamentele

Minciuna copiilor deși pare nevinovată, mai ales la vârste mici, este de fapt și un semn de inteligență. În primul rând, pentru a putea minți, copilul trebuie să înțeleagă care este adevărul și să găsească o modalitate de a-l distorsiona. Este bine copiii să fie învățați de mici să fie sinceri și să nu apeleze la minciuni.

Și totuși ar putea să învețe de la tine cum să mintă? Știm că, în general, copiii de vârste mici copiază



comportamentele, limbajul celor mai mari. Este foarte posibil ca, prin minciunile nevinovate pe care i le spui și de care își dă seama, să îl determine să apeleze și el la minciuni. Arta minciunii se învață, iar copilul poate deveni un adevărat artist. Iată câteva dintre domeniile în care părinții ajung să spună minciuni copiilor: protecție - "Dacă nu ești cuminte te dau la omul negru", "Dacă umbli aiurea pe stradă în loc să vii

acasă, vin bandiții și te fură"; sex - "O să vină barza peste câteva luni și o să-ți aducă un frățior"; moarte - "Oamenii buni ajung în rai, iar cei răi în cazane în care fierb sub flăcări"; pentru a evita un conflict - de multe ori, părinții aleg să ascundă adevărul față de copiii lor dacă știu că astfel vor evita o situație dificilă. De exemplu, promisiunea că vor cumpăra data viitoare jucăria foarte scumpă pe care copilul și-o

dorește mult, pentru că cel mic să nu reacționeze violent în magazin.

Înainte de a-ți certa copilul pentru că l-ai prins cu minciuna, gândește-te de câte ori i-ai ascuns și tu adevărul. Ar fi fost și el îndreptățit să se enerveze pe tine dacă ar fi aflat adevărul? Tu ce minciuni i-ai spus copilului tău? În ce situații preferi să ascunzi sau să îi prezinți un adevăr "retușat"? spune psihologul Ramona Grad.

## Infidelitate, convingeri și instituția căsniciei

**În numărul trecut al Suplementului "Sănătate&Frumusețe", psihologul Gyorgy Gaspar demara abordarea unui subiect interesant despre monogamie și infidelitate. Prima parte a acestei teme ați avut ocazia să o citiți săptămâna trecută.**

Spicuiem de pe blogul specialistului, gyorgy-gaspar.blogspot.ro, continuarea poveștii și ne oprim la trecut:

"În trecut au existat o serie de gardieni ai sacralității relaționale. Familia și biserica sunt doar două dintre puterile ce în trecut promovau evitarea tentațiilor și aplicau adesea pedepse pentru cei ce nu le făceau față. În mod cert dorința s-a păstrat și în prezent, însă abilitățile noastre de a le face față sunt tot mai slabe. Mai mult decât atât, suntem incur-



jați să ne urmăm dorințele într-o manieră necontrolată și când vine vorba de asumarea unei relații cineva sau ceva ne spune că trebuie să renunțăm la ceea ce am fost încurajați să ne dorim. În astfel de condiții sunt de acord cu Esther Perel care spune că monogamia este neajutorată.

## Investim în ideea că mariajul e bun la toate?

Credința noastră în monogamie e atât de bizară încât majoritatea cuplurilor aleg să nu abordeze niciodată acest subiect. Pe baza principiului că perspectiva înșelării e prea întunecată, alegem să evităm subiectul printr-o negare practică. În ciuda rezultatelor alarmante confirmate de statistici, în baza cărora rata de divorț este de 50% pentru prima căsătorie și de 60% pentru a doua, în ciuda creșterii alarmante a numărului aventurilor, continuăm să investim

energie psihică în iluzia conform căreia mariajul este bun la toate. În momentul în care ne trezim la realitate, cei mai mulți optăm pentru divorț sau aventuri nu pentru că punem la îndoială instituția căsătoriei, ci pentru că avem falsa convingere că am ales persoana nepotrivită. Iar ceea ce ne ghidează ieșirea prematură din relații este că data viitoare vom alege mai bine. Accentul cade din nou și din nou pe obiectul iubirii noastre și nu pe capacitatea noastră de a iubi. Oare e sănătos așa?

Realitatea ne arată că fantoma infidelității ne bântuie mai mult decât am crede. Izolarea și însingurarea, condiții parcă specifice vieții moderne, nu fac altceva decât să amplifice nesiguranța toxică aflată în spatele posesivității romantice", scrie psihologul pe blogul său, unde de altfel puteți obține mai multe informații despre monogamie și infidelitate. **A consemnat Ioana Vladimirescu**

## Cremă de căpșuni cu miere



### Ingrediente:

O budincă de căpșuni sau de vanilie, 1/2 l de lapte, 3 linguri de zahăr, 200 grame iaurt, 4 linguri de miere de albine, 3-400 g de căpșuni, un pliculeț de zahăr vanilat.

### Mod de preparare:

Se prepară budinca după rețeta de pe plic și se răcește amestecând. Când s-a răcit complet, lingură cu lingură se adaugă iaurtul și se amestecă. Fructele se zdrobesc și împreună

cu zahărul vanilat se adaugă și acestea la amestec. Se îndulcește cu miere, se pune în pahare, boluri, sau cupe și se lasă la frigider circa 2 ore. Se ornează cu stafide, topping, căpșuni întregi sau tăiate în două, cu frișcă, ciocolată, sau cu alte bunăți. Dacă puneți crema la congelator, obțineți o înghețată delicioasă.

## Omletă umplută cu spanac



### Ingrediente:

Pentru omletă: 4 ouă, puțin ulei, condimente, o lingură de făină. Pentru umplutură: 250 g de spanac proaspăt sau un pachet de circa 100 g de spanac fiert și congelat, un ou, un cățel de usturoi, circa 100 ml lapte, o lingură cu vârf de făină, ulei, sare, piper.

### Mod de preparare:

Spanacul se curăță de codițe și se spală bine. Se fierbe și se strecoară, apoi se toacă bine cu robotul sau cu blenderul. Din făină și ulei se face un rântaș mai consistent, însă, de data aceasta fără boia de ardei și prăjit abia până când începe să fie gălbuie. Se adaugă usturoiul pisat, apoi pasta de spanac, sare, piper și treptat și laptele, amestecând în continuu, iar compoziția se mai fierbe 3-5 minute. Se ia de pe foc și după

ce se răcește puțin, se adaugă și oul bătut în prealabil. Se bat bine ouăle pentru omletă, se condimentează, se adaugă făina, cu grijă, să nu facă noduri. Într-un vas antiaderent se face o omletă, iar aceasta se umple cu crema de spanac. Dacă omleta a fost făcută în vas pătrat, sau tavă, se poate face și ruladă, care apoi se feliază.

## Supă cremă de conopidă



### Ingrediente:

O căpățână de circa 4-500 g de conopidă, 250 g de zarzavaturi (un morcov, un pătrunjel, câte o felie de țelină și de gulie), o ceapă mai mică, 150 g de smântână, sare, piper, bază pentru mâncăruri, iar la servire: bacon prăjit, crutoane, sau verdețuri

### Mod de preparare:

Zarzavaturile se fierb bine în apă ușor sărată și condimentată, apoi se strecoară. Bucățile curățate și spălate de conopidă se fierb în zeama în care

se s-au fiert și zarzavaturile, se strecoară, și împreună cu zarzavaturile fierte, se mixează cu blenderul. Se adaugă smântâna, condimente după gust, apoi treptat și zeama în care s-au fiert ingredientele. Se poate servi natur, sau cu crutoane, bacon afumat, tăiat subțire și prăjit, sau ornat cu smântână, cu frunzulițe de pătrunjel, de macriș, sau ceapă verde mărunțită.

## Meniul săptămânii

### Fasole verde cu carne



**Ingrediente necesare:** 500 grame de carne, un kilogram de fasole verde, ulei, o roșie, un ardei, verdețuri, condimente.

**Modul de preparare:** carnea se taie cubulețe și se pune la prăjit în uleiul încins. Fasolea se fierbe pe jumătate, după care se adaugă peste carne. Se fierb împreună și se lasă să fiarbă sub capac. Când s-a înmuiat carnea, se adaugă roșia, ardeiul și condimentele. Se fierb împreună câteva minute pentru a primi gust toate ingredientele.

Coriolan A.

### Supă de ciuperci

**Ingrediente necesare:** 500 grame de ciuperci proaspete, zarzavat pentru supă, o lingură de făină de grâu, 25 mililitri de ulei, sare, piper, o jumătate legătură de frunze de pătrunjel.

**Modul de preparare:** ciupercile se spală, se taie felii și se lasă câteva minute în apă cu puțin oțet. Zarzavatul curățat și spălat se taie rondele sau în alte forme dorite. Toate cele de mai sus se storc apoi pe un șervet și se pun la prăjit în ulei. După câteva minute se pune puțină apă și se fierb sub capac. Când ingredientele au ajuns să se înmoaie, se condimentează, se adaugă apă și se lasă să dea un clocot sau două, după care se bate făina cu puțină apă și se adaugă în oală. Se lasă la fiert câteva minute și în final se adaugă verdețuri tăiate mărunt.



# O manichiură impecabilă cu Gel UV de la Calsa

Ești una dintre femeile care tastezi la calculator, speli vase, faci diverse treburi prin casă iar oja de pe unghii sare inevitabil. Nici cea mai rezistentă manichiură nu ține mai mult de patru zile. Nu mai ai timp și esti prea obosită pentru a-ți picta unghiile? Dacă vrei să ai o manichiură perfectă pentru cel puțin o lună, poți opta pentru unghii cu gel UV.

Cu ajutorul gelului UV Calsa, poți avea mereu unghii perfecte, poți să îți faci treaba, să speli sau să tastezi fără ca manichiura să se deterioreze. Întreținerea manichiurii cu gel UV se realizează cam la o lună și jumătate, când se scurtează unghiile și se poate schimba modelul. Până atunci, ca să nu se observe creșterea unghiilor naturale, se pilește baza gelului pentru a se nivela, se dă cu un lac transparent și se pilesc unghiile pe laterale.

Pașii care trebuie urmați pentru realizarea unghiilor cu gel UV sunt destul de simpli:

- se împing cuticulele înmuiate în prealabil
- cu un buffer special se pilesc un-

Conferința Națională de  
**PUBLIC SPEAKING**  
și **LEADERSHIP**

24-26 mai 2013  
\*\*\*\*\*  
Hotel Timișoara

www.conferinta.toastmasters.ro

Vorbestea  
Comunică  
Inspiră

Traineri:

ghiile naturale pentru ca gelul UV să adere perfect pe unghie

- se aplică Primer Calsa pentru a degresa unghia, după care se introduce mâna în lampa UV
- pentru extensii, se aplică niște șabloane din hârtie în jurul unghiei naturale și se aplică gelul la fel ca o oja obișnuită, atât pe unghie cât și în continuare pe șablon. După fiecare unghie montată aceasta trebuie introdusă în lampă pentru a se usca gelul
- după această procedură, se dă o formă unghiilor, se pilesc și se lustruiesc. Peste noile unghii cu gel UV se aplică culoarea și se stă din nou la lampă.

**Puteți alege dintr-o mare varietate de culori**

Se aplică un strat de gel transparent, se lasă din nou la uscat iar la final se șterge stratul lipicios de pe unghii cu Cleanser de la Calsa și se aplică un strat de luciu Finishing gel. Se lasă la uscat 2 minute și...gata!

Dacă vreți să nu vă plictisiți de aceeași manichiură, Calsa vă propune Gelurile uv cameleon, geluri termice care au proprietatea de a-și schimba intensitatea în funcție de temperatura exterioară. Cu gelurile cameleon, nu vă veți plictisi niciodată de manichiură cu geluri UV. Se

pot obține nuanțe diversificate pentru unghii la aceeași manichiură! Manichiura cu gel chiar este o soluție salvatoare. Vă puteți bucura mult timp de o manichiură frumoasă și îngrijită, unghiile se întrețin ușor pentru că sunt tari și rezistente și scăpați de coșmarul unghiilor care se rup sau se exfoliază.

**Aceste sfaturi sunt propuse de specialiștii Calsa Nails. Calsa vă așteaptă pe strada Corvinilor nr. 12 (vizavi de restaurantul No Pardon) și la magazinul online www.calsa.ro.**

**Informații suplimentare la telefon: 0744.810.199**

V. S.

## Despre epilarea cu ceară



**Dacă deja ți-ai ales costumul de baie, ochelarii de soare și loțiunea solară pentru care te va invidia jumătate de plajă atunci ar trebui să știi că și pielea trebuie să fie la fel de pregătită, adică epilată!**

Cea mai eficientă metodă pentru îndepărtarea părului nedorit este epilarea cu ceară.

### Avantajele epilării cu ceară

Firul este smuls direct din rădăcină; este metoda de cea mai lungă durată, firul începând să crească abia după trei săptămâni; utilizarea regulată a acestei metode va face firele de păr să fie mai fine și rare; iritațiile sunt reduse semnificativ; este o metodă care se potrivește oricărei regiuni a corpului.

### Ceară caldă sau rece?

Dacă optezi pentru ceara caldă atunci trebuie să știi că porii se dilată și are un efect anestezic. Părul este îndepărtat cu ușurință iar senzația de durere se atenuază. Ceara rece implică mai puține riscuri și este practică. Totuși necesită trecerea peste aceeași zonă de mai multe ori pentru a îndepărta toate firele de păr. Metoda aceasta este ideală pentru femeile care au probleme cu cir-

culația sanguină.

### Fire de păr crescute sub piele

99% dintre femei se confruntă cu acest calvar la fiecare epilare. Firele devin inestetice sau chiar dureroase, apărând indiferent de metoda de epilare folosită. Această afecțiune are și o denumire medicală: foliculită recidivantă, fiind vorba de fire de păr

mai groase și cu o rădăcină profundă.

La epilare ele nu sunt smulse din rădăcină și se rup oblic sub straturile superficiale ale pielii. La ieșirea la suprafață, firele iau un traseu intradermic, ceea ce înseamnă că se întorc în propriul folicul. Acest fenomen este mai frecvent la persoanele care au păr ondulat. Foliculita mai poate fi datorată disfuncțiilor hormonale, un fapt susținut prin frecvența mai mare la femeile cu ovare polichistice sau tulburări menstruale.

### Soluții pentru foliculita recidivantă

Epilarea definitivă, distrugerea foliculului pilos este singura metodă. Epilarea trebuie făcută în prima sau a doua zi de menstruație deoarece ovarele secretă mai puțini hormoni estrogeni.

Flavia Călianu

# Tratamentul rinitelor sezoniere

Urmare din numărul trecut

Voi continua pe scurt cu ultimele remedii de faza acută indicate în febra de fan.

**NUX-VOMICA** se indică pacienților cu strănut intens, prurit la nivelul nasului, ochilor, feței, în gât și la nivelul căilor respiratorii superioare. Senzația de nas infundat care se accentuează noaptea, făcându-l pe bolnav agitat, nervos și iritat.

**PULSATILLA** prezintă o secreție blândă, galben-verzuie, care devine deosebit de lipicioasă, pacientul are senzație de nas infundat cu scăderea acuității mirosului sau chiar abolirea lui. Pacientul se simte net mai bine în aer curat decât într-o cameră închisă.

**SABADILLA** se va prescrie la pacientul care prezintă salve de strănut, are senzația de nas sau chiar urechi infundate, ochii pot fi arzători, roșii sau sticloși. Pruritul (mâncărimea) la nivelul nasului sau a bolții palatine este un simptom deosebit de caracteristic



și supărător pentru pacient, el încercând să se "scarpine" cu limba. Toate simptomele se pot agrava la diferite mirosuri.

**SINAPIS NIGRA** este util pacienților care prezintă mâncărime

și supărător pentru pacient, el încercând să se "scarpine" cu limba. Toate simptomele se pot agrava la diferite mirosuri.

**STICTA** este remediu de luat în seamă la pacientul care are sen-

zația de plin la baza nasului, parcă cineva l-ar strânge. Vrea să-și sufle continuu nasul dar nu are ce scoate. Totul este uscat, cu o senzație de parcă mucoasele ar fi acoperite de nisip. Se poate asocia cu tuse, strănut, chiar astm.

În final, câteva reguli de luat în seamă la pacienții cu febră de fan, în perioada de risc maxim (la polenizare):

- alergicii ar trebui să scadă aportul de proteine de origine animală, eventual post.

- evitarea pe cât posibil a produselor pe baza de miere.

- toaleta zilnică, poate chiar de mai multe ori a nasului cu apă cu sare pentru eliminarea particulelor de polen depuse la nivelul mucoasei nazale.

- toaleta de seară să cuprindă obligatoriu și dușul părului, chiar și numai cu apă

- hainele, lenjeria de pat, prosoapele pacienților alergici să nu fie uscate în aer liber în perioada de polenizare.

**Dr. Sztamari Anamaria, medic homeopat Cl. Sf. Anton**

## Trei frați pătați vindecă o serie de boli de piele

Trei-frați-pătați se numără printre detoxifiantele cele mai puternice din flora medicinală mondială.

Detoxifierea înseamnă deja jumătate de tratament, în unele cazuri, chiar și vindecarea totală. Planta este cunoscută drept iarba care vindecă toate bolile de piele.

### Descrierea plantei

Denumirea latină a plantei este Viola tricolor și este originară concomitent din Europa, Asia Occidentală și Africa de Nord. Floricelele au un diametru de maximum 1,5 centimetri, apar câte una pe tulpina, care rareori crește mai înaltă de 15 centimetri, iar frunzele sunt ovale, cu marginea dințată. Infloresțe de la sfârșitul lui mai și până în septembrie. Este o plantă anuală. Ca atare, culegerea plantei în exces poate duce la dispariția ei, deoarece nu mai există sursa de semințe pentru generația următoare.

Se culeg tulpinile înflorite cu tot cu frunze, dar fără rădăcini. Se poate folosi proaspătă (din frunze și tulpini se extrage suc) sau, mai



frecvent, uscată. Uscarea se face în strat subțire, în locuri umbroase și foarte bine aerisite. O dată pe zi, planta trebuie întoarsă, mai ales dacă în locul de uscare aerul nu circulă suficient. Prin uscarea plantei în exces poate duce la dispariția ei, deoarece nu mai există sursa de semințe pentru generația următoare.

Se culeg tulpinile înflorite cu tot cu frunze, dar fără rădăcini. Se poate folosi proaspătă (din frunze și tulpini se extrage suc) sau, mai

de valabilitate al plantei uscate este de maximum doi ani.

### Infuzia

Doză linguri de frunze și flori uscate, nemăcinate (doar mărunțite puțin), se pun cu o cană (250 ml) de apă la înmuiat de seara până dimineată. A doua zi se fil-



trează licoarea rezultată (care nu este altceva decât un macerat), iar planta rămasă se opărește cu încă o cană de apă. După ce se lasă să se răcească vreme de o jumătate de oră, la temperatura camerei, această infuzie se filtrează.

**Text selectat și prelucrat de Ioan A.**

# Întreținerea siluetei în timpul sarcinii

**Sarcina aduce cu sine o serie de modificări ale corpului generate de secreția hormonilor de sarcină. Trăsăturile se modifică, pielea este mai uscată. Se acumulează kilograme suplimentare. Pe măsură ce sarcina progresează, postura corpului femeii se schimbă datorită modificărilor suferite de curbura coloanei vertebrale.**

Greutatea luată în această perioadă poate varia. În medie, într-o sarcină normală, aportul ponderal mediu acumulat până la termen, nu trebuie să depășească 10-12 kg. Creșterea în greutate trebuie să aibe loc progresiv. În primul trimestru, se iau în medie 3-4 kg care de regulă se observă la nivelul abdomenului și coapselor. Din trimestrul al 2-lea, până la sfârșitul sarcinii, kilogramele în plus sunt generate în primul rând de fătul care începe să crească. Se ia în medie, până la naștere, între 3-4 kg, de la creșterea placentei, de la cantitatea de lichid amniotic și nu în ultimul rând de la creșterea sânilor femeii, de la volumului sân-



gelui și a grăsimilor care se stochează ca rezerve.

Menținerea siluetei în sarcină se poate obține atât prin adoptarea unei diete de sarcină consistente, fără excese alimentare, cât și prin practicarea unui program de gimnastică pentru gravide.

Dieta în sarcină este modificată datorită nevoilor energetice care cresc, femeia consumă mai multe calorii, care acum îi sunt necesare metabolismului ei pentru a asigura dezvoltarea bebelușului. O dietă echilibrată de sarcină impune păstrarea tu-

turor alimentelor, dar cu limitarea grăsimilor / dulciurilor și consumarea din plin a legumelor și fructelor.

### Silueta se modifică în trimestrul al 2-lea

Respectarea următoarelor principii ajută la menținerea unei diete adecvate în această perioadă: pregătirea mâncării fără grasimi, evitarea folosirii uleiului la salate, diminuarea consumului de pâine, consumarea de carne slabă, redu-

cerea sau chiar eliminarea băuturilor îndulcite și a dulciurilor.

Gimnastica în sarcină ajută la: conștientizarea și controlul respirației, îmbunătățirea digestiei, activarea circulației sanguine, atenuarea tensiunilor musculare, tonifierea și adaptarea musculaturii pentru această perioadă. A fi activă în această perioadă – ținând cont de respectarea unor reguli de bază, ca și în cazul dietei – ajută gravida să-și mențină silueta, dar și sănătatea. Silueta femeii însărcinate începe să se modifice vizibil odată cu intrarea în trimestrul al 2-lea de sarcină, când de altfel se recomandă și începerea practicării unui program de gimnastică pentru sarcină. Gimnastica blândă aerobică / gym acvatică / yoga / dansul, ajută la menținerea siluetei dar și la pregătirea pentru naștere. Exercițiile de active gym, de respirație, de stretch au un efect de destindere și relaxare mentală și fizică, dar și de menținere a supleții și tonusului până la naștere. Practicarea de 2-3 ori/săptămână a unui program de gimnastică pentru gravide are efecte deosebite nu numai pentru mamă ci și pentru copilul din burtică, care este mult mai bine oxigenat.

## Trucuri pentru calmarea colicilor abdominale la bebeluși

**Cum puteți face față plânsului bebelușului, în special în toila nopții, cauzat de colicile abdominale și ce trucuri puteți folosi pentru a-l ajuta pe bebeluș să depășească mai ușor aceste momente? Răspunsul la aceste întrebări îl puteți afla din sfaturile de mai jos, cuprinse în cursul de puericultură.**

Trucurile exemplificate sunt considerate mai puțin convenționale, deoarece puține țări recunosc colicile abdominale drept o problemă medicală, punând discomfortul/plânsul bebelușului pe seama inadapării la viața extrauterină, sau a familiei.

Masajul în sensul acelor de ceasornic la nivelul burticii, compresele calde pe burtică (săculeți cu sămburi de cireșe se încălzesc în cuptorul cu microunde, mențin temperatura constantă de 37 de grade), diferite jucării care conțin o ploșcă unde se depozițează apă caldă sau cea mai plăcută



metodă, contactul piele-la-piele sunt trucuri foarte eficiente în a liniști colicile abdominale.

Dintre aceste trucuri, bebelușul va prefera contactul piele-la-piele deoarece aude bătăile inimii adultului, zgomot recunoscut din perioada intrauterină care îl liniștește. În plus, contactul fizic îi oferă copilului posibilitatea de a primi temperatura corpului adultului. Orice asemănare cu

viața intrauterină îl poate liniști, de la auzul bătăilor inimii, la zgomotul produs de uscătorul de păr, poziția ghemuită în sisteme de purtat copiii și mersul cu mașina.

Sunt teorii care susțin că bebelușul nu se naște cu sentimente ci le "copiază" pe cele ale părinților săi. Altfel spus, părintele transmite atât stările negative - frustrare, nervozitate, tristețe - cât și cele pozitive

- fericire, relaxare, împlinire. De pildă, tatăl se întoarce seara de la servici, setat pe problemele lui. Ajunge acasă, unde mama e agitată, obosită, frustrată că nu își poate liniști copilul și că sunt atâtea lucruri de făcut în casă. Tatăl ia bebelușul în brațe, iar acesta se liniștește instantaneu. Deci iată că e bine a fi pus în valoare avantajul tăticului, acela că bărbatul este o fire rațională, echilibrată, setată pe logică, în timp ce femeia se lasă pradă emoțiilor, uneori acestea copleșind-o.

Evident că pe lângă toate aceste trucuri există și ceaiuri împotriva colicilor și medicamente.

Întrebare - concurs: De ce este preferat de bebeluș contactul piele-la-piele în calmarea colicilor?

**Răspunsurile pot fi trimise pe adresa redacției Informația Zilei, str. Mircea cel Bătrân nr.15, Satu Mare sau prin mail: redactiasm@informatia-zilei.ro, iar pentru mai multe informații puteți accesa www.cursdepuericultura.ro**

# Kate Upton nu se conformează regulilor impuse de lumea modei

Cu un an în urmă, multă lume s-a îndoit de faptul că un fotomodel care a făcut mai întâi senzație pe internet și apoi a apărut pe coperta ediției de costume de baie a revistei "Sports Illustrated" va reuși să obțină aprobarea temutei Anna Wintour, redactorul-șef de la "Vogue USA", pentru a apărea pe copertă. Tot atunci, tânăra de 20 de ani a fost respinsă de cei de la Victoria's Secret. Directorul de casting al prezentării de lenjerie intimă declara în februarie 2012 că nu o vor folosi niciodată fiindcă arăta ca o soție de fotbalist, cu părul mult prea blond și genul de chip pe care oricine cu bani l-ar putea cumpăra. Dar Kate e cea care râde la urmă.

Totul a început pe YouTube, în aprilie 2011, când o prietenă a postat un videoclip în care Upton dansa la un meci de baschet pe melodia "Teach Me How to Dougie" (cu peste 2 milioane de vizualizări până în prezent). A urmat un alt videoclip filmat de fotografii Terry Richardson, în care dansa "The Cat Daddy" în costum de baie (cu 16 milioane de vizualizări). Kate este prezentă, de asemenea, pe Twitter (cu peste 940.000 de fani) și se declară dependentă de aplicația Vine. În adolescență nu obișnuia să cumpere reviste cu modele pe copertă fiindcă nu le cunoștea. Acest lucru nu pare să-i fi dăunat, ajungând în 2012 pe locul al patrulea între cele mai populare căutări pe Yahoo (după Election, iPhone5 și Kim Kardashian) și pe locul al șaselea în topul celor mai căutate nume pe Google în SUA.

Ceea ce o face pe Kate Upton diferită este personalitatea ei și mai ales formele voluptuoase, o siluetă atipică pentru un model din prezentările de modă. Greutatea ei a declanșat o dezbateră aprinsă în mediul online după coperta din acest an a publicației "Sports Illustrated". "La început a fost greu să aud asta. Pur și simplu m-am întrebat dacă era ceva în neregulă cu mine." Dar a învățat să ignore criticile și e mândră de corpul ei sănătos. "Pot face fitness și să încerc să mă mențin sănătoasă, dar unele lucruri nu le pot schimba. Eu doar îmi trăiesc viața. Îmi iubesc trupul. Dumnezeu mi l-a dat! Am încredere în mine, iar dacă acest lucru le inspiră și pe alte femei să simtă la fel, e grozav."



Faptul că e o fată care are și simțul umorului când vine vorba de acest subiect, nu strică deloc.

"E chiar amuzant când văd la știri discuții despre greutatea mea."

## De la echitație, la modelling

S-a gândit să-și încerce norocul în modelling după ce a fost abor-

dată de un reprezentant al unei agenții la un concurs de echitație. Pe atunci avea doar 12 ani și locuia împreună cu părinții, două surori și fratele ei la o fermă din statul



Florida. Sora mai mare și fratele mai mic au practicat sporturi de echipă, în timp ce Kate și cealaltă soră a ei s-au axat pe echitație. (Kate a câștigat cinci titluri American

Paint Horse Association până la vârsta de 17 ani). La sfârșit de săptămână întreaga familie își petrece timpul pe plajă. După ce a împlinit 15 ani a semnat un con-

tract cu o agenție de modelling din Miami, iar numărul mare de solicitări au determinat-o să se mute acolo. Timpul petrecut pe plajă de cei din Miami a făcut-o să aibă mai

multă încredere în propriile forme.

La 18 ani era deja în New York, unde, după un an petrecut la agenția Elite, a decis că nu se îndrepta suficient de repede spre ținta ei – o copertă "Sports Illustrated". A convins un reprezentant al cunoscutei agenții IMG să o prezinte vicepreședintelui Ivan Bart. Upton spune că a reușit pentru că a avut un plan bine pus la punct. "Am avut întotdeauna un scop în carieră. Și mi-am croit un drum pe care să merg pentru a-mi putea realiza visul." O mare parte din succesul ei se datorează probabil încrederii și ambiției pe care o posedă, nelăsând deoparte farmecul și prezența ei de spirit, după cum spune Bart.

## Apariția în prezentările de modă nu a fost scopul ei

Chiar dacă se declară îndrăgostită de modă, podiumul de prezentare nu a fost important. Și chiar dacă nu va fi pe placul tuturor cunoscătorilor de modă, există designeri care au îndrăgit-o. Pentru creatorul Michael Kors, care i-a oferit o rochie la gala MET din 2012, Kate amintește de o eră în care formele sănătoase ale unui fotomodel mergeau mână în mână cu senzualitatea. "Când mă uit la formele lui Kate, mă gândesc că este o persoană care se bucură de viață. Are un ten luminos și un zâmbet splendid. E o apariție optimistă. Nu e o fată care stă tristă într-un colț. Este vorba despre o fată care se simte bine în pielea ei."

Diane von Furstenberg, creatoare și președinta Consiliului designerilor din America, o consideră exemplul perfect deoarece reprezintă ideea că ar trebui să te împaci cu tine însăși – chiar și dacă ai forme. "Sănătatea e frumusețe și încrederea în sine e frumusețe."

Ce urmează în viața lui Kate? "Nu mi-am propus să fiu model de podium", dar i-ar plăcea să apară încă într-o campanie fashion importantă (după ce, recent, a obținut una pentru compania David Yurman), precum și una de cosmetice. "Simt că pot avea încredere în drumul ales de mine", spune ea, după ce a fost imaginea mai multor branduri renumite. "De asemenea, mi-ar plăcea să am propria linie de lenjerie intimă." Și să nu uităm apariția ei în comedia "The Other Woman", alături de Cameron Diaz. "Sunt foarte interesată și de actorie", recunoaște Kate râzând. "Doar sunt americană - cu cât mai multe ocupații, cu atât mai bine!"

# În Magazinul Elixir din Satu Mare găsiți produse naturale Hypericum

**Spray Propolis și Acid alfa lipoic este un supliment alimentar cu rol bacteriostatic, cicatrizant și antiinflamator.**

**Ingrediente:** Tinctură de propolis 80% vol., Acid alfa lipoic, apă demineralizată, glicerina farmaceutică, alcool etilic din cereale 96 % vol.

Datorită compoziției sale valoroși, **propolisul și acidul alfa lipoic**, produsul de față prezintă următoarele proprietăți terapeutice: bacteriostatic, bactericid, antimicrobian, antiviral, antimicrobic, antiinflamator, analgezic, antioxidant, antialergic, cicatrizant, anestezie.

Acest produs face parte din grupa terapeutică a produselor adjuvante în afecțiuni dermatologice, ale cavității bucale și afecțiuni ale tractului respirator superior.

Efectele terapeutice ale **propolisului** au fost cunoscute încă din cele mai vechi timpuri, el fiind apreciat ca unul din cele mai eficiente medicamente găsite în natură datorită componentelor chimice multiple, devenind cel mai valoros produs apicol. Numit și "penicilină rusească", propolisul este format dintr-un amestec de substanțe rășinoase, ceruri, uleiuri eterice și aromatice, polen, aminoacizi, enzime, vitamine (A,B,D,E,PP), flavone, flavonoizi, acizi organici (cinamic, cafeic, ferulic), precum și un complex de săruri

minerale în care predomină Fe, Zn, Cu, Ca, siliciu, bariu, elemente implicate în desfășurarea proceselor fiziologice. Datorită componentelor săi, propolisul are proprietăți bactericide și bacteriostatice dovedite prin culturi pe diferite bacterii (streptococi, stafilococi, Trichomonas, Klebsiella, Salmonella, Proteus, Candida, Helicobacter pilori), intervine în distrugerea unor paraziți intestinali. Studii moderne au testat acțiunea propolisului asupra unor specii de microorganisme ( bacterii, ciuperci parazite, virusuri), pentru aceste efecte propolisul este apreciat ca fiind cel mai puternic medicament natural antiinfecțios. Trebuie remarcat faptul că propolisul își păstrează nealterată capacitatea antimicrobiană, spre deosebire de produsele de sinteză față de care bacteriile dezvoltă o rezistență treptată. Alte cercetări au dovedit efecte anestezice excepționale ale acestui produs apicol. Proprietățile sale antibacteriene, antitoxice și antiinflamatorii și-au dovedit terapeutic eficiența propolisului în foarte multe afecțiuni, fiind considerat cea mai puternică armă din arsenalul terapiei naturale.

**Acidul alfa lipoic** mai este cunoscut și sub denumirea de "miracolul la borcan" pentru efectele sale dovedite antioxidante. Este un produs relativ nou, devenit remarcabil și primind denumirea de "antioxidant universal", a fost inițial clasificat ca o vi-

tamină, el fiind un acid produs de organismul uman. Faptul că este un produs solubil atât în apă, cât și în grăsime, îi ușurează absorbția prin toate tipurile de membrane celulare la orice nivel, ajutând celulele să se refacă atât în interior, cât și în exterior.

Fiind un antioxidant foarte puternic, ajută la prevenirea posibilelor modificări ce pot apărea la nivelul pielii și la refacerea eventualelor modificări deja apărute din cauza radicalilor liberi. Acidul alfa lipoic acționează atât în interiorul celulelor, cât și în afara lor, distrugând radicalii liberi înainte de a pătrunde în celulă, dar și după ce a pătruns, menținând o stare optimă de sănătate a celulelor, încetinind procesul de îmbătrânire al acestora, el având rol regenerant și de întreținere.

Acidul alfa lipoic crește eficiența altor antioxidanți, precum vitamina C și vitamina E, ducând chiar la regenerarea acestora, de asemenea crește concentrația celulară de coenzima Q10, glutation. Având proprietăți antiinflamatoare, acidul alfa lipoic intervine în procesul de regenerare a leziunilor cutanate și a țesuturilor lezate, reduce inflamațiile provocate de razele UV și reduce ridurile fine acționând în profunzime asupra țesuturilor pielii, determinând o strălucire sănătoasă a pielii prin creșterea nivelului altor antioxidanți.

Prin acțiunea sinergică **acidul alfa lipoic** - puternic antioxidant -

potențează efectele terapeutice ale **tincturii de propolis**; produsul *Spray cu propolis și acid alfa lipoic* este recomandat în următoarele afecțiuni: - În **afecțiuni dermatologice**: iritații, arsuri, eczeme, abcese, tăieturi, răni vechi, acnee, furuncule, înțepături de insecte, degerături, cicatrizarea operațiilor, Zona Zoster, negi, ulcere varicoase situate pe gambă, cicatrizarea și regenerarea țesuturilor lezate, calmarea durerilor. - În **afecțiuni ale cavității bucale** și ORL (urechi, nas, gât): stomatite, afte bucale și linguale, gingivite purulente și sângerânde, abcese paradontale, paradontoză incipientă, dureri de dinți sau după extracție, faringo-amigdalite, laringite, sinuzite, rinite.

**Produsele le găsiți în Satu Mare la Magazin Elixir, strada Careiului, nr. 4-6.**  
Telefon: 0729 99 38 38,  
str. Ștefan cel Mare, nr. 5,  
tel: 0729993832  
Orar: luni - vineri 9:00 - 17:00  
Sâmbătă 9:00 - 13:00  
Produse pot fi comandate  
și online, de pe [www.hypericum-plant.ro](http://www.hypericum-plant.ro)  
Informații la telefon:  
0728 99 88 44

**Foarte important!**  
Consultații în fitoterapie  
Prof. biolog Pop Maria  
Program: Miercuri  
între orele 14-17  
Informații și programări la  
telefon: 0729 99 38 38  
Adresa: str. Drumul Careiului,  
nr. 4-6, Satu Mare

## Fiți musafirii noștri la două tratamente gratuite cu Immunotic

**Prin utilizarea aparatului Immunotic, pe baza unei experiențe vaste câștigată, corpul uman va reuși să restabilească starea de sănătate dacă va primi impulsurile și nutriției corespunzătoare.**

Dovada este vindecarea de niște boli considerate incurabile, îmbunătățirea stării generale.

**Recomandări în folosirea aparatului Immunotic**

Cu aparatul Immunotic putem sprijini procesul de regenerare al organismului, astfel încât corpul, sufletul și spiritul să conlucreze armonios.

Dacă în organism apare o schimbare (boala) aceasta poate fi reversibilă. Aparatul Immunotic are proprietatea de a aduce organismul fizic în starea de a recu-

noaște defectele. Aparatul transmite oscilații și impulsuri cu ajutorul cărora organismul își reamintește de starea sănătoasă. În corpul sănătos celulele sănătoase au o undă sinus care are o anumită tensiune iar celulele bolnave produc mult sub acesta.

**Cum funcționează**

Celulele comunică între ele prin unde electrice și prin oscilații. Prin oscilații se transmit informații și comenzi pe care creierul le dă și le dirijează. Aceste oscilații sunt măsurabile, boala în sine fiind urmarea unei oscilații considerată greșită.

Fiecare boală are un fundal sufleresc, randamentul vieții noastre se manifestă pe corpul fizic. În această situație poate ajuta aparatul Immunotic, deoarece are o acțiune asupra nearmonizării,



asupra oscilațiilor greșite astfel încât din memoria inteligenței infinite a organismului pornește o oscilație corectă, dispărând nearmonizarea. Mobilizează energia necesară reconstrucției. De fapt are un efect benefic asupra capacității străbune de autovindecare a organismului.

Distruge virusii, bacteriile, paraziții intestinali. Poate avea efecte asupra bolilor cardiace și vasculare, asupra paraliziei, asupra bolilor reumatice, asupra depresiei, asupra bolilor sistemului nervos, asupra tumorilor, în cazul inflamațiilor și infecțiilor, asupra bolilor organice. Utilizarea aparatului nu suplinește tratamentele prescrise de medic!

**Immunotic Center, Satu Mare str. Ștefan Cel Mare nr. 22, cu intrare de pe strada Marsilia, tel. 0752.971.544**

V.S.

# Cura de slăbire cu căpșuni

**Cu toate că mai e puțin timp până la sezonul oficial al căpșunilor, pe tarabele din piețe e plin de coșulețe cu delicioasele fructe, iar prețul pe kilogram nu e tocmai atât de mare încât să nu putem începe o dietă bazată pe consumul de căpșuni.**

Fructele sunt gustoase și e de reținut că sunt foarte bogate în potasiu, în acid folic și vitamina C. Aceste detalii sunt de fapt atuurile căpșunilor ce joacă un rol important fie că vrem să facem o cură de slăbire, fie că ne dorim detoxifierea organismului.

**Energie**

O cură cu căpșuni ne scapă și de kilogramele în plus, dar ne oferă în același timp și o porție sănătoasă de energie. Cum se ține cura cu căpșuni? Specialiștii spun că avem de ales între două tipuri de diete: unul bazat pe consumul exclusiv de

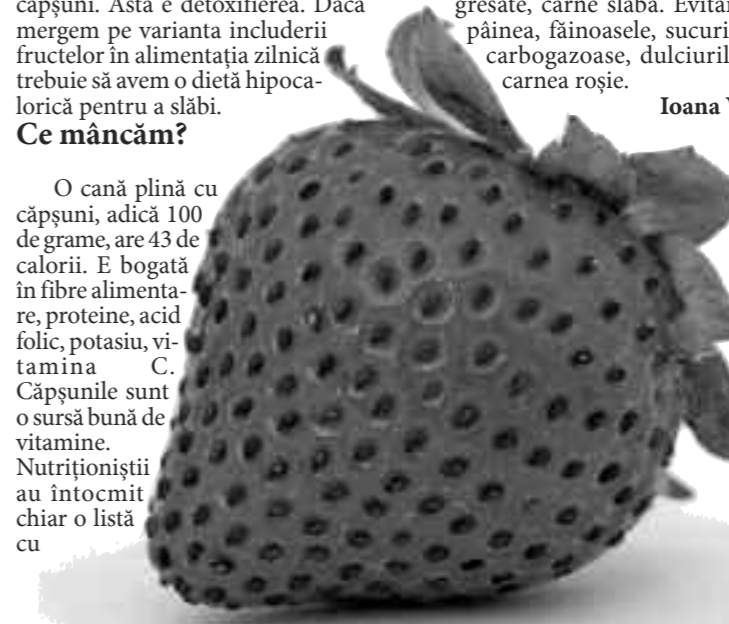
căpșuni, iar astfel facem de fapt o cură de detoxifiere, iar al doilea tip e prin includerea acestor fructe în alimentația sănătoasă de zi cu zi. Putem consuma o zi sau două câte 1,5 - 2 kilograme de căpșuni, doar căpșuni. Asta e detoxifierea. Dacă mergem pe varianta includerii fructelor în alimentația zilnică trebuie să avem o dietă hipocalorică pentru a slăbi.

**Ce mâncăm?**

O cană plină cu căpșuni, adică 100 de grame, are 43 de calorii. E bogată în fibre alimentare, proteine, acid folic, potasiu, vitamina C. Căpșunile sunt o sursă bună de vitamine. Nutriționiștii au întocmit chiar o listă cu

alimentele recomandate în dieta hipocalorică, o dietă ce promite pierderea a 3 kilograme într-o săptămână. E vorba de căpșuni, mere, spanac, lobodă, salată verde, ridichi, ceapă verde, roșii, lactate degresate, carne slabă. Evităm pâinea, făinoasele, sucurile carbogazoase, dulciurile, carnea roșie.

Ioana V.



## Gustări sănătoase



**Indiferent că ținem o cură de slăbire sau nu, pe lângă cele trei mese principale de peste zi trebuie să avem și două gustări.**

Este ceva normal să simțim nevoia de a mai consuma ceva între mese, iar pentru a nu da peste cap tot organismul cu bombe calorice, e recomandat să consumăm produse de calitate și produse sănătoase.

**Ciocolată neagră**

O gustare delicioasă și sănătoasă este ciocolata neagră. Acest produs dulce e bogat în flavonoide, care sunt componente benefice organismului. Trebuie în schimb să acordăm atenție la procentul de cacao din acest produs, care să fie de cel puțin 70%.

**Ceva dulce**

Un alt produs care intră la categoria celor sănătoase e clementina. Clementinele sunt zemoase și reprezintă și o sursă importantă de vitamina C. Așa că alegeți să consumați două clementine ca gustare de după-masă mai ales atunci când aveți poftă de ceva dulce. În cazul în care simțiți nevoia de ceva dulce puteți să vă pregătiți un suc natural. Și fructele uscate sunt recomandate, mai ales atunci când nu avem timp să pregătim ceva anume. Se găsesc la caserole în diferite cantități și sunt bogate în magneziu, calciu, potasiu, fibre și fier.

Pofta de ronțait se stinge ușor și cu un pumn de nuci sau de semințe.

I. V.

Theodora V.

## Ce mâncăm în funcție de vârsta pe care o avem?

**Organismul nostru are o serie de nevoi nutriționale care diferă de la an la an. Treccrea timpului își pune amprenta pe corpul nostru, dar amprenta aceasta poate fi de bun augur în cazul în care știm ce și cât să mâncăm în funcție de vârsta pe care o avem.**

Specialiștii au întocmit o listă cu produse alimentare recomandate din zece în zece ani.

**La 20 și 30 de ani**

Astfel, domnișoarele la 20 de ani ar trebui să consume cât mai multe alimente bogate în calciu, nuci, semințe și legume cu frunze verzi. În această etapă a vieții e recomandat să aducem un plus de fier corpului consumând cereale, fructe uscate, ouă, leguminoase și carne slabă. Zece ani mai târziu,



la 30, trebuie să ne gândim că metabolismul e ceva mai leneș. Avem nevoie de alimente cu indice glicemic scăzut.

**De la 40 de ani în sus**

La 40 de ani ne putem confrunta cu îngrășare în zona abdomenului. Printre soluții se numără proteinele slabe pe care le luăm din lactate cu un conținut redus de grăsime, pui ori pește. La 50 de ani trebuie deja să fim atente la tot ceea ce consumăm, să scădem cantitatea de sare, să optăm pentru mai multe citrice, ardei iute, usturoi, spanac, dovleac.

Este însă cert un lucru: fără o activitate fizică orice dietă am avea nu putem să ne menținem starea de sănătate fiindcă sedentarismul duce la atrofierea mușchilor, iar îmbătrânirea corpului cauzează o serie de alte probleme.

# Accesorii pentru bărbați în acest sezon



Ne apropiem de vară dar încă mai sunt zile răcoroase, zile în care nu poți să porți tocmai haine pentru temperaturi de peste 30 de grade. Îți prezentăm câteva accesorii care se poartă în acest sezon, lucruri care pot fi purtate chiar și în anotimpul cald. Nu trebuie să lipsească din dulapurile unui bărbat:

1. Ochelarii de soare. Aceștia te vor proteja de razele ultraviolete însă îți vor da și o doză de șarm în plus. Modele ar fi destule, dar umbă vorba printre oamenii de modă că și în acest an, se poartă modelele aviator.

Ai grijă în alegerea lor, pe lângă aspectul fizic care ți-l oferă, mai gândește-te și la o protecție UV 100%.

2. Încălțăminte lejeră. Mulți

nu agreează pantofii grei, mari, așa că în această perioadă, dacă mergi pe la magazine, caută acei pantofi ușori, lejeri, din piele, care să lase piciorul să respire. Înainte să-i cumperi, gândește-te să-i poți purta la mult mers pe jos în viața de zi cu zi, și totodată să-i poți încălța și într-o seară cu prietenii prin oraș.

3. O bicicletă? Da. Se poartă mersul cu bicicleta, tot mai multe

persoane aleg să se deplaseze spre locul de muncă pe două roți, și nu numai. Poți să mergi cu bicicleta fie la servicii, fie să vizitezi un prieten.

4. Un pulover cu nasturi. Chiar dacă ziua este cald, mai spre seară se face răcoare. Un pulover cu nasturi îți va ține de cald. De altfel, el poate fi purtat peste un tricou, pe care să-l folosești doar ziua.

# Exerciții de stretching cu antrenoarea Kerekes Eموke



**Săptămâna aceasta, antrenoarea Kerekes Eموke ne propune un set de exerciții de stretching. Știm prea bine că acest gen de exerciții este cât se poate de bun mai ales pentru o mai bună flexibilitate. Dacă vă doriți mușchi relaxați și o formă de invidiat, să trecem la treabă!**

Ne ajută antrenoarea Kerekes Eموke de la Centrul de aerobic

Fitland situat în Satu Mare pe strada Rândunelilor nr. 3. Despre acest centru puteți afla detalii pe [www.fitland.ro](http://www.fitland.ro).

1. Stând apropiat, brațele întinse în sus (imaginea 1). Îndoim trunchiul, ducem brațele jos (imaginea 2). Menținem poziția timp de 2 minute.

2. Culcat dorsal, picioarele întinse și ușor depărtate, brațele întinse sus (imaginea 3). Ne întindem cu

brațul stâng cât mai sus și cu piciorul stâng cât mai jos. Menținem poziția timp de 2 minute (imaginea 4). Facem la fel și pe cealaltă parte a corpului.

3. Așezat depărtat, mâinile pe coapsa dreaptă (imaginea 5). Îndoim trunchiul spre piciorul drept (imaginea 6). Menținem poziția vreme de 2 minute și apoi facem la fel pe cealaltă parte a corpului.

4. Fandare cu piciorul drept înainte, brațele întinse sus. Menținem poziția timp de 2 minute. Idem pe cealaltă parte (imaginea 7-8).

5. Stând apropiat, brațele întinse lateral (imaginea 9). Răsucim brațele astfel încât palmile să fie iar în sus (imaginea 10). Menținem poziția timp de 2 minute.

Ioana Vladimirescu

# Utilitatea lambriului în încăperile casei

Deși considerat până nu demult ca fiind un element de decor demodat, lambriul revine în forță dând încăperilor un aspect personalizat și protejând pereții, la nevoie.

Lambriurile au fost accesorii la modă până în anii '50, după care popularitatea lor a scăzut drastic din pricina conceptelor moderniste. Acum acesta revine în forță, fiind un element tot mai des întâlnit în amenajările de interior.

Alături de lambriul de culoare albă și-au făcut apariția modele multicolore, cu efect vizual diferit de cel clasic. Lambriul asigură protecția împotriva mușcăiului și poate fi rezolvarea imperfecțiunilor vizuale, cum sunt găurile, petele sau zgârieturile pereților.

## Cele mai uzuale locuri unde se folosesc lambriurile

### Lambriul de hol sau la intrarea în locuință

Holul de la intrarea locuinței este primul spațiu care dezvoltă gustul și personalitatea locatarului. Evită culorile închise, în favoarea celor pastelate și acordă atenție finisajelor. Dacă spațiul



permite acest artificiu, alege un model discret și elegant. Pentru un aspect country acoperă pereții până la jumătate cu lambriuri albe.

### Lambriul pe scări

Lambriul nu lipsește niciodată din locuințele americane cu etaj și scară interioară. Această asociere de elemente reprezintă chiar o imagine emblematică pentru casa americană. Fiind un element de protecție pentru uzura pereților, lambriurile care însoțesc scările

nu necesită să fie din cel mai scump material.

### Lambriul în bucătărie

Puteți atașa în bucătărie lambriu doar dacă nu aveți pe jos gresie și aveți parchet. Este de evitat aplicarea lambriului în bucătăriile cu gresie. Puteți opta atât pentru lambriul până la jumătatea peretelui cât și pentru cel până sus. Acesta din urmă dă o senzație de casă de lemn. Lambriul este o soluție practică, ușor de întreținut

și în același timp economică pentru decorarea bucătăriei, datorită rezistenței la umiditate.

### Lambriul în camera copiilor

Cei mici vor rămâne probabil indiferenți referitor la prezența lambriului în camera lor de joacă, însă nu și părinții. Este apreciat modul cum el arată și faptul că se curăță mult mai ușor de urmele de creion sau acuarele decât pereții vopșiți.

V.S

# Cele mai naturale metode de a ține țânțarii la distanță

Mulți dintre cei care locuiesc la casă și au un pic de curte, sau mai ales cei care au o casuță de vacanță pe malul unui lac, sau la margine de pădure, cu drag ar petrece seara câteva ore odihnitoare în curte, dar cei mai mulți afirmă că nu pot, din cauza țânțarilor, care nu-i lasă în pace.

Cei care sunt sensibili la produsele chimice nu au nicio posibilitate de a se feri de aceste insecte stresante agresive și stresante, fiind nevoiți să se ascundă în casă. Aproape toată lumea are pro-



bleme cu acești "vampiri", care toată vara ne bâzâie la ureche când încercăm să ne odihnim. Există totuși și metode naturale care ne

pot feri puțin de ei, deoarece țânțarii nu suportă substanțele volatile pe care aceste plante le emană. Citronella este o plantă cu origine asiatică, fiind foarte cunoscută pentru calitățile sale de a respinge țânțarii.

Această plantă nu se poate adapta condițiilor de la noi, dar se pot găsi esențe de citronella în magazine. Nucul în schimb este un arbore specific condițiilor noastre de la noi, dar se pare că în ultima vreme țânțarii au început să se adapteze la mirosul frunzelor de nuc, care, nu de mult era o armă deosebit de eficientă împotriva lor. "Iarba măței" sau Catnip poate respinge țânțarii, deși uleiul făcut

din această plantă are mai multe proprietăți de îndepărtare a insectelor decât sub formă de plantă.

Gălbenelele au un miros mai puțin plăcut dar par a fi cele mai eficiente în respingerea insectelor de orice fel. Acestea sunt plante ce preferă soarele, dar supraviețuiesc în orice condiții și pot fi crescute foarte bine în grădină, sau chiar în fața casei. Rozmarinul poate fi folosit în bucătărie și prezintă proprietăți de a ține țânțarii la distanță. Rozmarinul poate fi crescut și la ghiveci, iar 2-3 plante mai stufoase așezate la fereastră îi vor împiedica pe țânțari să intre în cameră.

Eva L.

# Calități apreciate la locul de muncă

**Dacă vrei să fii angajatul de neînlocuit la locul de muncă, trebuie să ai unele calități care să te facă indispensabil.**

Nu este suficient să ai experiență, deoarece s-ar putea ca după câțiva ani la o campanie să dispară entuziasmul, să nu-ți rezolvi sarcinile atât de bine cum o făceai altă dată, așa că cineva te-ar putea înlocui. Trebuie să-ți "hrănești" calitățile, cele pe care le vom prezenta în acest număr al suplimentului Sănătate și Frumusețe.

Urmând sfaturile pe care ți le oferim ai putea să-ți păstrezi jobul în cazul unor restructurări. Așadar, arată că ai inițiativă, arată că poți să fii una din persoanele greu de găsit pe piața muncii de azi. Să nu fii frustrat, demotivat, că tu nu ai chef să faci ceva doar dacă ți se cere în mod insistent. Cineva te va aprecia dacă vii cu idei noi, dacă propui variante. De altfel, ești la lucru să muncești, nu să pierzi timpul.

## Recunoaște-ți greșelile

Așa se face că dacă te implici să ai cât mai multe sarcini, să apară și unele greșeli. Prima regulă: recunoaște-ți greșeala! Dă dovadă că ești



un angajat responsabil, spui adevărul. Este o calitate, top managementul te-ar privi cu alți ochi. Imaginează-ți cum ar fi să se afle că ai greșit susținând că eroarea nu s-a produs din cauza ta. Da, de cele mai multe ori minciuna are picioare scurte, iar în acest caz, drumul tău spre o viitoare concediere ar fi scurt. Nu vei mai fi angajatul care inspiră

încredere.

Pe lângă ceea ce faci, caută și alte lucruri noi. Apetența pentru ultimele noutăți din domeniul în care lucrezi îți va crește valoarea. Poți să participi la unele cursuri de specialitate, în cazul asta ai putea să ceri companiei să ți le plătească. Vei fi catalogat o persoană care vrea să se dezvolte, să facă performanță.

Onorează-ți promisiunile! Ca să faci asta trebuie să te încadrezi în deadline-urile stabilite. Dacă crezi că nu reușești să termini la timp, trebuie să anunți. Respectă-ți promisiunile, toate acele sarcini, proiecte pe care le ai, "construiește-le" un bun final. Cineva trebuie să se poată baza pe cuvântul tău.

Ionuț B.

# Pregătiri pentru un interviu la telefon

**Desigur, sunt rar întâlnite dar surprize sunt. De cele mai multe ori interviurile telefonice sunt programate, caz în care trebuie să cunoști câțiva pași care să-ți asigure succesul.**

Specialiștii în resurse umane recomandă ca înaintea acestui tip de interviu să ascuți emisiuni de radio. O să te obișnuiești cu inflexiunile vocii unui prezentator radio, vei cunoaște cum să interacționezi cu cei care te ascultă.

Chiar dacă nu vede nimeni, îmbracă-te adecvat. Este o chestiune psihologică, trebuie să porți haine ca și cum te-ai afla la un interviu față-n față. Altcumva vei purta o discuție, fiind îmbrăcat office.



Ca să eviți agitația, să te plimbi dintr-o cameră în alta, ia loc pe un scaun și poziționează-te în fața unei oglinzi. Vei fi mai sigur pe tine, și vei avea răspunsuri pe aceeași linie. De altfel, asigură-te că nimeni nu te va întrerupe în timpul interviului. Vorbim aici de persoanele alături de care locuiești, sau cele care ar putea să te sune pe un alt telefon.

Folosește un limbaj profesional prin care să reușești să-ți susții mai bine punctele de vedere. Dă răspunsuri ferme și decisive.

Ai putea să profiți de "avantajul terenului propriu". Poți să-ți faci câteva bilețele sau foi pe care să ai scris câteva aspecte legate de dezvoltarea ta profesională. Desigur, plus multe alte idei pe care ai putea să le uiți în timpul interviului telefonic.