

Îmbracă-te în funcție de forma corpului pe care o ai



Femeile par să se confrunte întotdeauna cu această problemă, și anume: un dulap plin de haine și absolut nimic de îmbrăcat!

Din păcate de multe ori ni se întâmplă să mergem în magazine iar hainele de pe manechine să ne fure ochii, iar mai apoi să ajungem la concluzia că nu se potrivesc siluetei noastre. Din cauză că nu ne cunoaștem silueta, deseori ajungem să ne achiziționăm haine nepotrivite. Piese de vestimentare trebuie alese în funcție de silueta și de atuurile pe care le avem.

Principalele tipuri de siluetă

Silueta Banană îți dai seama că ai o siluetă banană sau rectangulară atunci când umerii, șoldurile și talia au aceeași lățime. Ai un bust mic spre mediu și o talie care nu este atât de definită. Avantajul pe care îl ai e că greutatea se distribuie uni-

form și nu doar în anumite părți ale corpului. Ai noroc că poți purta orice fel de haine deoarece ai picioare subțiri și fără probleme poți opta pentru jeans și skinny sau o pereche de pantaloni ușor evazați.

Pantaloni în stil cargo care dețin multe buzunare, sunt din nou o opțiune. Pentru a reuși să dai o formă corpului tău, optează pentru fuste conice sau în formă de clopot care să aibă o talie înaltă. Topurile care dau un volum în zona bustului sunt perfecte pentru tine. Bluzele cu volane și diverse aplicații cu broderii, precum topuri baby-doll, sunt ceea ce ți se potrivește cel mai bine. Pentru a scoate în evidență un decolteu frumos optează pentru bluze care să nu aibă un decolteu adânc și să fie în formă de V sau U. De asemenea, jachetele cambrate care se termină la talie sunt o alegere bună.

Silueta Măr - Această siluetă de multe ori este caracteristică femeilor mai plinuțe. Dacă aveți un bust generos, fund aplatizat, umeri lași și picioare subțiri, atunci acesta este tipul tău de siluetă. Concepția că o

femeie plinuță trebuie să opteze pentru haine cât mai largi pentru a ascunde imperfecțiunile este greșită! Tot ce trebuie să faci e să știi cum să alegi piese vestimentare care să te scoată în evidență într-un mod favorabil. Mascarea abdomenului și punerea în evidență a taliei sunt piesele cheie.

Topurile cu decolteu în formă de V, te vor face să arăți superb! Îți scot în evidență partea de sus a corpului. Sunt de evitat bluzele baby-doll care nu ascund burtica ci o accentuează mai tare. Singurele imprimeuri permise sunt dungile verticale deoarece dau un efect de alungire. Optează pentru rochii maxi cu decolteu adânc care reușesc vizibil să lungească trunchiul. Pantaloni skinny sunt total interziși! Poți scoate în evidență picioarele cu ajutorul unor jeanți drepți, închiși la culoare, sau o pereche de pantaloni ușor evazați cu un tiv lung, până la pământ.

Fuste care ți se potrivesc sunt cele care au un croi în forma literei A, și echilibrează silueta. Alege haine în culori uni și debarasează-te

de topurile cu falduri sau broderii.

Silueta Pară este foarte des întâlnită în ziua de azi. Dacă ai un bust mai mic, șolduri proeminente atunci te încadrezi în acest tip de siluetă. Când îți cumperi haine trebuie să fii atentă și să le eviți pe cele care îți evidențiază mai mult șoldurile, cum ar fi: fuste gogoșar, jeanși skinny sau colanții.

Optează întotdeauna pentru pantaloni și fuste în culori închise iar nuanțele deschise să fie purtate pe partea superioară a corpului. Jeanși drepți, cu talie înaltă au rolul de a-ți alungi picioarele. Îndreapă-te mai mult spre topurile cu volum în zona bustului care te ajută să dai efectul unei siluete echilibrate. Pentru evenimente mai formale alege rochii fără bretele.

Pentru sezonul rece, pardesiile trebuie să fie neapărat evazate și înodate în jurul taliei, fie cu un cordon, fie cu o curea. La capitolul de accesorii pune accentul pe coliere statement și cerce mari care îți evidențiază mai mult fața.

Flavia Călăianu

Se dă numai
cu Informația zilei!

Sănătate



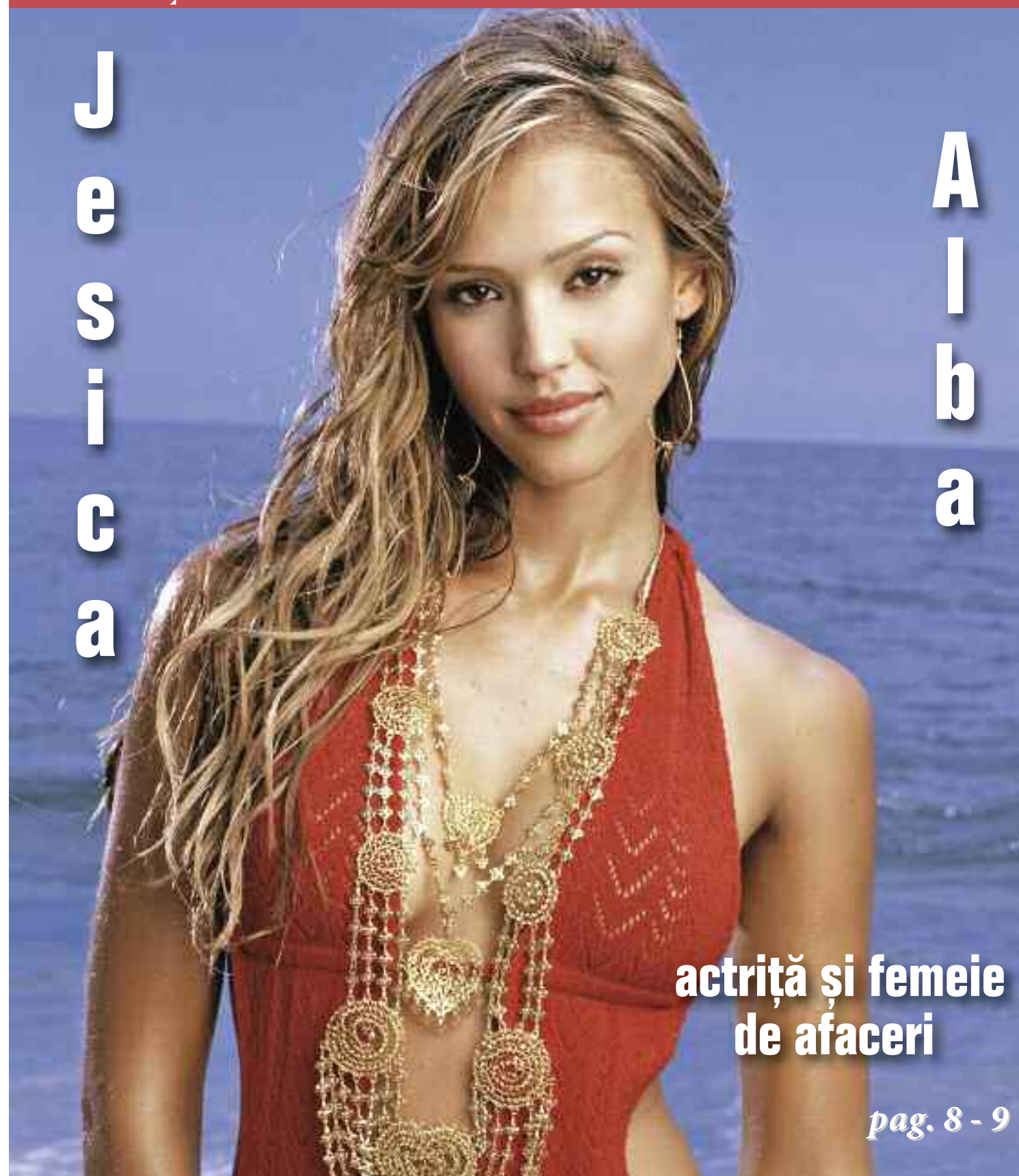
Frumusețe

Informația Zilei

Anul VIII Nr. 394 miercuri 8.05.2013

J
e
s
i
c
a

A
l
b
a



actriță și femeie
de afaceri

pag. 8 - 9

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 valoroase, **propolisul și acidul alfa lipoic**, produsul de față prezintă următoarele proprietăți terapeutice: bacteriostatic, bactericid, antimicrobian, antiviral, antimicotic, antiinflamator, analgezic, antioxidant, antialergic, cicatrizant, anestezic.

Cum acționează produsul Spray cu propolis și acid alfa lipoic?

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. Studiile 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 eficienta 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 uni-



versal", a fost inițial clasificat ca o vitamină, 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 posibilităților 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, faringomigdalite, 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 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

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**

Copilul descurajat

Copilul nu își face temele, rătăcește manualele, caietele, stiloul... Îl rogi să își adune lucrurile, adună unul, însă scapă două... Îl rogi să-și pună papucii, găsește doar unul. Când nu reușește ceva, se plânge. Sună familiar?

S-ar putea să ai de-a face cu un copil descurajat. Un copil descurajat este un copil care în general nu încearcă, iar atunci când îi ceri ceva, îți arată neputința. Cum ajută un copil descurajat? Un copil descurajat chiar are nevoie de ajutor. Dar cum să-l ajuti astfel încât să nu cazi în capcana de a face lucrurile în locul lui și astfel să-i confirmi convingerea negativă că el nu poate?

Ușurându-i sarcina și apoi lăsându-l să o facă pe cont propriu. Astfel îi oferi experiența că poate, că se poate descurca, independent. Astfel prinde curajul să mai încerce, să mai facă lucruri. Betty Lou Betner, psiholog adlerian, dădea un exemplu sugestiv în acest sens. Dacă copilul niciodată nu își găsește papucii, se poate face un raft special pe care să scrie „papucii Ioanei”, eventual frumos decorat chiar de către Ioana. Însă de căutat, nu-i vei căuta tu. Copilul va face asta, dar



sarcina este mult mai ușoară. Sau, dacă îi este dificil să facă exercițiile din temă, puteți face împreună un tabel cu noțiunile de care are nevoie și îl puteți lipi pe perete, ca reper vizual „Uite, ai schema cu timpurile verbului pe perete, poți să-ți faci tema uitându-te pe această schemă”. Îți oferi sprijinul, îi arăți că sunteți o echipă, dar cu roluri delimitate, nu faci lucruri în locul lui.

Oferă-i ocazii de a experimenta

sucesul. Observă ce activități îi plac copilului și în ce domenii îi este mai ușor să obțină rezultate. Dă-i ocazia să exerseze, să se antreneze în acele domenii, astfel încât să poată să aibă experiența reușitei. Acest domeniu poate fi desenul, limbile străine sau orice altceva. Odată avută experiența succesului, îi va fi mai ușor și în alte domenii pentru că va căpăta mai mult curaj și va ști deja că este nevoie de efort în fața obstacolelor.

Ce să nu faci?

Nu îl critica și nu îl eticheta. Acestea nu vor ajuta, ci îl vor descuraja și mai mult. Evită comparațiile. Mai presus de orice, evită pedepsele. Unii părinți (descurajați la rândul lor atunci când văd că mai multe încercări de-ale lor nu au funcționat), recurg la pedepse. Pedepsele aduc tensiune în relația între voi, precum și în situația de rezolvare a sarcinilor. Cu un copil descurajat scopul ar fi tocmai să reduci tensiunea resimțită în legătură cu sarcinile, deci efectul pedepselor ar fi exact opusul a ceea ce îți-ai dori. Pedepsele induc un raport de putere care fac copilul să se simtă neputincios, și nu puternic și responsabil, cum îți-ai dori. Prin urmare, oferă-i o atmosferă relaxată, încredere și spațiu pentru exercitarea propriilor responsabilități, într-o situație structurată astfel încât să fie simplu pentru el!

Academia Părinților te învață să dezvolti o relație armonioasă cu copilul tău, bazată pe comunicare, înțelegere, acceptare. Pentru detalii și înscrieri poate fi contactată: psiholog Ramona Grad (www.psyadlerian.com, 0742.707.468, 0770.589.991)

Psihologul Gyorgy Gaspar: “Fericirea nu este o destinație, ea vine din interior”

Zilele trecute citeam pe blogul psihologului Gyorgy Gaspar, gyorgy-gaspar.blog-spot.ro, un material cât se poate de interesant intitulat “Gânduri despre psihoterapie”.

Vă propunem să descoperiți și dumneavoastră ideile specialistului în materie de psihoterapie, idei care cu siguranță vor contribui la schimbări în sensul bun în viața dumneavoastră.

Să învățăm să ne iubim propria persoană

“Se spune că înainte de a-i iubi pe ceilalți este important să învățăm să ne iubim propria persoană. Nu putem forța pe nimeni să fie fericit, așa cum nimeni nu poate fi responsabilizat pentru fericirea noastră. Adevărata fericire vine din interior.



Trebuie să înțelegem că fericirea nu este o destinație, este călătoria noastră în sine către destinație. Psihoterapia de familie ne poate ajuta să descoperim, să înțelegem și să savurăm fericirea a ceea ce ne înconjoară. Psihoterapia modernă, inclu-

siv modelele psihoterapeutice de familie și cuplu, se bazează pe filozofia conform căreia noi toți avem în interior o forță vindecătoare. Noi toți suntem înzestrați cu resursele și talentele necesare pentru a face schimbări pozitive în propria viață.

Plusul dat de psihoterapie este că ne oferă cadrul și instrumentele necesare identificării și aplicării abilităților personale. Prin tehnicile moderne, care sunt de fapt tradiționale, avem posibilitatea de a învăța să ne reconectăm la propriile resurse și să identificăm care sunt valorile conform cărora ne putem ghida viața. Când am învățat să ne reconectăm la propria lume interioară putem merge mai departe să învățăm să ne conectăm la cei care ne sunt dragi: părinți, frați, bunici, copii, parteneri.

Problemele, suferința și durerea vor face mereu parte din lumea noastră și de aceea este important să renunțăm la evitarea și controlul situațiilor aversive alegând în schimb să ne însușim noi strategii de adaptare și depășire a dificultăților inerente ale vieții”, spune în încheiere psihologul Gyorgy Gaspar.

**A consemnat
Ioana Vladimirescu**

Găluște din cozonac (aranygaluska)



Ingrediente:

Circa 500 g de cozonac uscat (sau alte prăjituri cu aluat dospit rămase de la Paști), 6-700 lapte dulce, 300 g nucă măcinată, 10-12 linguri de zahăr, 5 plicuri de zahăr vanilat, o linguriță de unt.

Mod de preparare:

Nuca măcinată se amestecă cu jumătatea zahărului și cu 3 plicuri de zahăr vanilat. Laptele se încălzește cu zahărul și cu zahărul vanilat

rămas. Cozonacul se taie cubulețe și se înmoaie în laptele cald, apoi se învârtă în nuca măcinată. O tavă termorezistentă și antiaderentă se unge cu unt, iar cubulețele cu nucă se așează în tavă, aranjate aspectuos. Se coace la cuptor preîncălzit circa 15 minute, la temperatură de 180 grade C.

Supă ușorică de macriș



Ingrediente:

1 kg de macriș curățat, 2 linguri de făină, 3-4 linguri de ulei, 200-250 g de sana sau iaurt, un sfert de linguriță de zahăr, sare, eventual o crenguță de busuioc proaspăt.

Mod de preparare:

Macrișul curățat și spălat se pune la fiert în apă ușor sărată. Între timp, din făină și ulei se prepară un răntaș mai slab, chiar cât să înceapă să devină slab auriu. Când supa începe să fiarbă se adaugă zahărul și răntașul, apoi iaurtul (sau sana) se amestecă bine, adăugând una câte una, 4-5 linguri de zeamă fierbinte

și se toarnă în supă. Se mai fierbe 5-6 minute, iar busuiocul, dacă se folosește, se pune în mâncare chiar înainte de a se lua de pe foc. Este o mâncare foarte ușoară, indicată după alimentele grele de la sărbători.

Macaroane cu șuncă la cuptor



Ingrediente:

3-400 g de șuncă afumată, sau acum, după Paști, șunca (chiar și fiartă) și alte cărnuri rămase de la masa de sărbători (inclusiv chiftelute, dacă e cazul), 500 g macaroane sau tăiței, 300 g cașcaval răzuit, 5 ouă, 400 g de smântână, ulei, sare, piper.

Mod de preparare:

Carnea se taie cubulețe mărunte și se prăjește ușor în ulei. Macaroanele se fierb în apă ușor sărată, conform indicațiilor de pe ambalaj și se strecoară, apoi se amestecă cu circa 2/3 din cașcaval și cu carnea prăjită și scoasă din ulei. Ouăle se bat bine cu un pic de piper și se amestecă și ele cu macaroanele. O tavă

termorezistentă se unge cu uleiul în care s-a prăjit carnea, apoi se așează în ea compoziția anterior preparată. Se toarnă peste ea și smântâna și se pune în cuptorul preîncălzit. Când smântâna începe să se coloreze spre gălbui, se presară peste ea și restul de cașcaval și se pune înapoi la cuptor, până când cașcavalul se topește complet. După ce se scoate de la cuptor se feliază și se poate servi cu (sau fără) adaos de smântână.

Meniul săptămânii



Cartofi franțuzești

Ingrediente necesare: 1,5 kilograme de cartofi, 5-6 ouă (pot fi și din acelea fierte, rămase de la Paște), 25 mililitri de ulei, o ceașcă de smântână, 100 grame de pesmet, sare piper, boia de ardei dulce.

Modul de preparare: cartofii se fierb în coajă, iar când au ajuns să se răcească se curăță și se taie rondele. Dacă nu aveți ouă fierte, acestea pot fi fierte împreună cu cartofii. Se curăță ouăle de coajă și se taie tot în rondele.

Ingredientele fiind pregătite se pune în tigaie puțin ulei, peste care se așterne un strat de 5 milimetri de pesmet, peste care se adaugă un rând de cartofi, un rând de ouă, până ce epuizați compoziția la îndemână. În final puneți puțină sare, eventual puțină boia de ardei dulce, piper și turnați smântâna. Se pun la prăjit în cuptorul încins. **Coriolan A.**



Ciorbă de ștevie

Ingrediente necesare: 2-3 legături de ștevie, după preferință puțină afumătură, la nevoie sare, iar opțional se poate folosi și puțină smântână dulce, eventual 2-3 linguri de orez.

Modul de preparare: frunzele de ștevie se spală sub jet de apă, iar în funcție de mărimea cotorului se culege sau nu frunza de pe el, după care se taie în bucăți lungi de 3-4 centimetri. Verdeța se pune la fiert în apă cu puțină sare, iar dacă ați optat pentru varianta cu afumătură, nu e nevoie de sare. Dacă doriți să fie mai consistentă zeama, să fierbeți orezul separat și spre final să-l adăugați în oală pentru a primi gust. După luarea de pe foc puteți adăuga deja în farfurie smântâna.

Sarea este bună în tratarea acneei

Din cauza poluării pielea are mult de suferit. Totodată și produsele de înfrumusețare pot fi agresive pentru piele, deoarece face ca tenul să devină din ce în ce mai sensibil și predispus iritațiilor.

Pentru a-l trata, poți apela și la alte remedii care conțin ingrediente naturale.

Pulverizează apă minerală în zonele înroșite sau iritate. Cu ajutorul acesteia senzația de mâncărime sau de usturime va dispărea deoarece apa minerală are proprietăți antiinflamatoare.

Uleiul de măsline, tratează eczemele

Cele mai comune afecțiuni ale pielii sunt psoriazisul și eczemele. Acestea pot fi tratate cu ajutorul uleiului de măsline. Spre deosebire de alte produse chimice care au în



componență ulei de măsline, uleiul pur nu conține aditivi, iar în acest fel pielea nu este expusă riscului apariției altor iritații.

Cu ajutorul unui disc demachiant întinde uleiul de măsline pe zona afectată și lasă-l să acționeze timp de 15 minute.

Vitaminele A și C

Aceste vitamine se găsesc în roșii și joacă un rol important în sănătatea tenului. Ele acționează ca un astringent natural și au rolul de a îndepărta excesul de sebum. Roșiile conțin antioxidanți care luptă cu radicalii liberi și mențin frumusețea naturală a pielii. Aplică pulpa roșiei pe zonele afectate și las-o să acționeze timp de o oră bună. La sfârșit clătește fața cu apă caldă.

Sarea este bună împotriva acneei. Dacă ai nenorocul să te confrunți cu un ten acneic atunci este indicat să încerci un tratament natural care are la bază sare și ulei de neem.

Aceste ingrediente se amestecă iar apoi masează ușor fața. Sarea are efect antiseptic iar uleiul de neem previne micoza. După îndepărtarea tratamentului cu apă caldă, optează pentru o mască din iaurt gras pentru a hidrata pielea.

Flavia Călăianu

Sfaturi ca să-ți faci părul să crească mai repede

Multe femei doresc ca părul să le crească mai repede pentru a avea o podoabă capilară cât mai frumoasă și atrăgătoare. Din păcate soluții minune nu par să existe, însă există sfaturi cu ajutorul cărora părul poate să crească mai repede.

Întotdeauna este indicat ca înainte să apelăm la produsele care ne promit creșterea rapidă a părului, să apelăm la soluțiile naturale care stimulează rădăcina părului.

O alimentație echilibrată

O deficiență de fier și zinc poate duce la slăbirea rădăcinii părului. Scalpul funcționează așa cum trebuie doar dacă oferi corpului o alimentație echilibrată. Dacă dorești ca părul să crească mai repede atunci crește și cantitatea de proteine pe care o consumi zilnic. Optează pentru carne de pasăre fără grăsimi multe, pește, nuci, ouă, migdale, ciuperci, fasole și multe produse care au la bază soia.

Grăsimile însă nu trebuie total



excluse din alimentație, deoarece joacă și ele un rol important în sănătatea părului. Adaugă dietei tale grăsimi monosaturate care se găsesc în somon, avocado, nuci și ulei de măsline.

Oferă-i un masaj scalpului tău

Pentru o creștere rapidă a părului, circulația sanguină este foarte esențială. Dacă îți masezi scalpul de

fiecare dată când te speli pe cap, atunci fă din masaj un obicei zilnic, chiar dacă părul este uscat. O stimulare a scalpului care să funcționeze în normele normale poate fi realizată când acesta este stimulat zilnic.

Optează pentru stimulente cu vitamine

Dacă organismul duce lipsă de vitamine esențiale, atunci acesta

nu poate produce țesuturi noi. Ai grijă ca alimentația ta să cuprindă cât mai multe fructe și legume proaspete. Pentru a-i oferi un plus de vitamine, optează și pentru suplimente care conțin un complex de vitamine B, dar și vitaminele A, C, D, E, și K.

Protejează rădăcina părului

Părul este mort, însă rădăcina este vie și are nevoie să fie protejată pentru a funcționa cât mai bine. Pentru a avea un scalp sănătos, primul lucru pe care trebuie să îl faci este să înlături mătreața, folosind un șampon special recomandat de dermatolog. Totodată este bine să renunțăm la uneltele de "styling" fierbinți deoarece afectează într-un mod devastator rădăcina și duce la încetinirea creșterii părului. Coafurile care țin părul în tensiune trebuie total eradicat iar fixativul uitat. După ce ai încercat toate soluțiile naturale, optează pentru produsele cosmetice care promit creșterea rapidă a părului, în cazul în care cele naturale nu au dat roade.

Flavia C.

Remedii homeopate pentru alergiile de sezon

Rinita sezonieră, rinita polenică, rinita alergică sau febra de fân sunt câteva din denumirile unui sindrom care afectează mulți oameni în această perioadă a anului.

Manifestările acestui sindrom sunt multiple, supărătoare și adesea invalidante. Cel mai adesea bolnavul se plânge de apariția unor accese de strănut, urmate de rinoree apoasă, secreții lacrimale, prurit (mâncărime) la nivelul nasului, bolții palatine (cerul gurii), sau chiar la nivelul conductului auditiv. Ochii pot fi injectați, pot lăcrima sau din contră pacientul poate avea senzația că ar avea praf în ochi. Poate fi prezentă o uscăciune la nivelul mucoasei bucale, eventual senzație de gădilitură în gât. Simptomele pot fi și mai diverse, combinate cu predominanța unuia sau altuia.

Pacientul de cele mai multe ori se prezintă la medicul alergolog pentru efectuarea unor testări alergologice. În cazurile fericite în care se determină alergenul, se poate indica tratament țintit, asociat cu medicamente de tip antihistaminic. Partea proastă este că de multe ori nu se poate evidenția un anume alergen și atunci tratamentul este cu atât mai greu, iar rezultatele nu sunt



satisfăcătoare.

Dacă din punct de vedere alopatic, tratamentul poate fi identic la toți pacienții, homeopatic vorbind fiecare pacient va primi un tratament individualizat, pe baza semnelor și simptomelor dar mai ales a senzațiilor descrise.

Cum tratăm?

Din punct de vedere homeopatic, tratamentul se face pe mai multe planuri. Foarte importantă este prezentarea la medicul homeopat înainte de apariția simptomelor (cu 1-2 luni) pentru o consultație și găsirea unui remediu constituțional sau de teren, care să întărească organis-

mul și să-i echilibreze forța vitală. În al doilea rând, se va începe un tratament de desensibilizare, care dacă se cunoaște agentul cauzal, se va folosi un remediu specific: de exemplu Pollen pentru cei alergici la graminee, Ambrozia la pacienții alergici la ambrozia... și exemplele pot continua. Dacă alergenul nu se cunoaște, se va încerca o desensibilizare homeopatică cu remedii Histaminum, care este de fapt histamina potențată homeopatic. Toate aceste remedii enumerate vor fi indicate și prescrie doar de medicul homeopat. În al treilea rând, atacăm cu medicamente homeopatice de fază acută, atunci când tratamentul preventiv nu este început din timp

sau nu este pe deplin eficient. Aceste remedii de fază acută se vor administra des, singure sau alternativ mai multe, în funcție de natura și intensitatea simptomelor. Odată cu ameliorarea, medicamentele se vor da mai rar și se vor opri la dispariția simptomelor.

Poate fi utilă și o cură de detoxifiere și drenaj, eventual cu produse gemoterapice, efectuată înainte de începerea tratamentului homeopat, mai ales la pacienții cu multe tratamente în antecedente (mai ales antibiotice și cortizonice).

În concluzie, consultul medical este de preferat cu 1-2 luni înainte de polenizare, apoi la începutul sezonului, sau a apariției simptomelor pentru indicarea remediilor de fază acută, ori de câte ori este nevoie în perioada polinică în funcție de evoluție și la sfârșitul sezonului pentru stabilirea conduitei de tratament între două sezoane.

În materialul următor, voi prezenta câteva remedii de fază acută care ajută mult la ameliorarea simptomelor, pentru ca și cei alergici să se poată bucura de o plimbare în parc, să miroasă o floare, să asculte cîripițul păsărelelor într-o pădure cu copaci înfloriți și plini de polen.

Dr. Sztamari Anamaria medic homeopat Cl. Sf. Anton

Florile și fructele socului sunt remedii pentru răceală și reumatism

Din Evul Mediu socul a stat la loc de cinste în farmacia omului simplu. Floarea de soc era considerată medicamentul antiviral numărul unu.



Efectele socului asupra organismului nu se limitează doar la vindecarea răcelilor, sucul de soc este un vitaminizant puternic, un bun tonifiant, antioxidant și prieten de nădejde în combaterea obezității.

În vreme ce florile de soc sunt folosite pentru ceaiuri, decocturi, limonade și pentru vopsirea textilelor în galben, fructele se întrebunțau la vopsirea în cafeniu și negru a pieselor vestimentare.

Ceaiul din flori se lua contra tusei și afecțiunilor respiratorii, dureri de stomac, ficat, vezică biliară. Florile fierte în lapte dulce se puneau la gătit. Se mai puneau floare pisată

din ramuri decojite fierte în lapte. Coaja și rădăcina pisate se storceau, iar zeama se dădea de trei ori câte o ceșcuță celor ce sufereau de afecțiunile splinei. Frunzele crude se puneau pe răni. Boabele negre macerate în pălincă se luau la junghiuri sau friguri, vătămături.

Aceste practici nu erau greșite. Astăzi, fitoterapia recomandă socul pentru diferite boli, tratamentul având la bază tincturi, ceaiuri, decoct și alte preparate din flori și fructe de soc.

Conținut de vitamine

În scopuri medicinale, folosim de la soc florile, fructele și scoarța, bogate în ulei volatil, tanin, mucilagii, flavonozide, amine, etilamină, vitamina C și vitaminele din complexul B, izobutilamină.

Compoziția conferă socului proprietăți sudorifice, laxative, diu-

retice, antiinflamatoare, antiseptice și antireumatice. Florile de soc sunt renumite pentru efectul sudorific, fiind excelente ca remediu în gripe și răceli, tuse și bronșite, rinite. Infuzia din flori de soc, provocând transpirație abundentă, va scoate răceala din organism și va scădea febra, ajutând, în același timp, la eliminarea toxinelor. Preventiv, în timpul epidemiilor de gripă, se fac cure de două săptămâni, în care se iau 2-3 linguri de tinctură de soc pe zi. Dacă boala s-a instalat, se iau pe parcursul unei zile 2-4 linguri de tinctură diluată în apă, timp de 7-10 zile la rând. Gripa se va sfârși mai repede, iar simptome precum febră, dureri musculare, slăbiciune, vor fi mult diminuate. Infuzia din flori de soc concentrată se folosește în furunculoză, nevralgii, sciatică, arsuri și înțepături de insecte.

Text selectat și prelucrat de Ioan A.

Gimnastica acvatică ușurează nașterea

Vestea că au rămas însărcinate e urmată de o mare teamă pentru multe viitoare mămici. Acestea se gândesc cu groază la durerile nașterii, mai ales dacă au cunoștințe care le-au speriat cu povești despre un travaliu lung și greu de suportat.

De aceea, e bine de știut că gimnastica acvatică ajută foarte mult, mai ales în ultimul trimestru de sarcină, când mișcările încep să devină din ce în ce mai greoaie. În plus, femeile însărcinate care fac gimnastică sub apă vor avea o naștere mai ușoară.

Nu e obligatoriu să știi să înotăți

Nu trebuie neapărat să știi să înotăți pentru a vă înscrie la cursurile de gimnastică acvatică pentru gravide, deoarece apa din piscinele unde se țin acestea au o adâncime de 1,4-1,5 metri. Condiția de bază



însă este ca gravida să fi trecut de săptămâna a 16-a de sarcină și să aibă acordul medicului care o supervizează.

Detensionează și relaxează

Cursurile de gimnastică acvatică pentru femeile însărcinate au foarte multe avantaje: înotul

îmbunătățește atât circulația sanguină și limfatică, dar și respirația, care contează foarte mult în timpul nașterii. De asemenea, exercițiile în apă reduc edemele și tensiunea articulațiilor și, în același timp, reglează digestia. Foarte importantă este și relaxarea din timpul ședințelor, datorită atmosferei extrem de liniștitoare. Dincolo de beneficiile mișcării în apă, trebuie menționată și «starea de bine» pe

care gravidele o simt după practicarea programului de gimnastică acvatică.

Apa micșorează durata travaliului

După cum se știe, în cazul unei nașteri active, unul dintre cele mai importante elemente de care e bine să se țină cont este forța de gravitație. Atunci când femeia gravidă intră în apă este redus efectul forței de gravitație, astfel încât ea poate pluti, mișcându-se, schimbându-și poziția sau relaxându-se extrem de ușor.

Din luna mai 2013 încep înscrierile pentru cursul de gimnastică acvatică pentru gravide. Pentru programări la cursurile organizate, dar și pentru întrebări în legătură cu serviciile oferite de Școala Mamelor, vă puteți adresa moașei Paula Cosma la numărul de telefon 0745.021.266 sau puteți vizita site-ul www.scoala-mamelor.ro

Igiena organelor de simț la bebeluș

Când vine vorba de igiena bebelușului, trebuie să avem grijă în mod special de igiena urechilor, nasului, ochilor și a guriței. Cursul de puericultură adresat proaspeților tătici oferă sfaturi importante în acest sens.

În cazul urechilor, trebuie spus un nu hotărât bețișoarelor de urechi. Bețișoarele pot fi folosite pentru a șterge pavilionul urechilor, în niciun caz în interiorul lor. Urechile se pot spăla zilnic. Șansele să apară otita cresc atunci când urechile copilului nu sunt spălate, pentru că în timp se formează dopul de ceară. După băiță, e important să ștergeți corect urechile copilului răscund capătul unei bucăți de tifon sau capătul unui prosopel cu care veți șterge doar pavilionul extern al urechii.

În privința igienei ochilor la bebeluș, apar controverse. Datorită faptului că bebelușii nu au lacrimi în primele luni de viață, poate chiar până la vârsta de un an, canalul na-



zo-lacrimal fiind închis, ochișorii lor vor fi șterși din interior spre exterior. Cu apariția lacrimilor procesul va fi invers, dinspre exterior spre interior. E posibil să facă conjunctivită la început, datorită lipsei lacrimilor. Atunci intervenim noi, cu o igienă riguroasă zilnică.

Pentru născut nu folosiți pompele care se atașează la aspiratorul

casnic sau cele electrice. Ne ocupăm în mod special de igiena nasului când născutul e infundat, folosind ser fiziologic și o pompă manuală. Dacă folosim în mod repetat pompele electrice sau cele care se atașează aspiratorului cu intenția de a aspira toate mucozitățile, vom descoperi că nu facem altceva decât să înmulțim secrețiile nazale – acesta fi-

ind modul de protecție a nasului de factorii externi nocivi. Pentru igiena orală, avem nevoie de un degetar siliconat sau cu o bucătică de tifon rulat pe deget și înmuiat în apă, cu care vom curăța gurița în interior - pe limbuță, deasupra, dedesupt, pe gingii, pe interiorul obrajilor, astfel încât interiorul guriței să rămână curat, rozaliu. În cazul în care după acest periaj rămân pete albe, e vorba despre candidoza orală care apare la bebeluși și care trebuie tratată.

Deci, lucrurile sunt simple: nu neglijați să ștergeți urechișele și ochișorii copilului, să interveniți cu ser fiziologic și o pompă manuală atunci când născutul e infundat, iar gurița trebuie spălată în fiecare zi. Întrebare - concurs: Când sunt șanse mai mari să apară otita?

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.cursdepuericultură.ro

Jessica Alba, actriță și femeie de afaceri

Deși continuă să ne încante pe marile ecrane, actrița în vârstă de 32 de ani muncește de zor pentru a face ca mediul care-i înconjoară pe copii să fie un loc mai sigur din punct de vedere ecologic.

Cine ar fi putut ghici că un „accident” cu scutecul va duce la lansarea celei de-a doua cariere a Jessica Alba? Cu câțiva ani în urmă, fiica ei Honor, atunci un bebeluș, a apucat cu mânuța ei conținutul unui scutec și l-a înghițit. Actrița, care-și petrecuse mai toată perioada dinaintea de a naște căutând cele mai eco, netoxice și organice produse pentru fiica ei, a început să intre în panică. A sunat la compania producătoare fiind îngrijorată că acel material se va mări în stomacul fetiței.

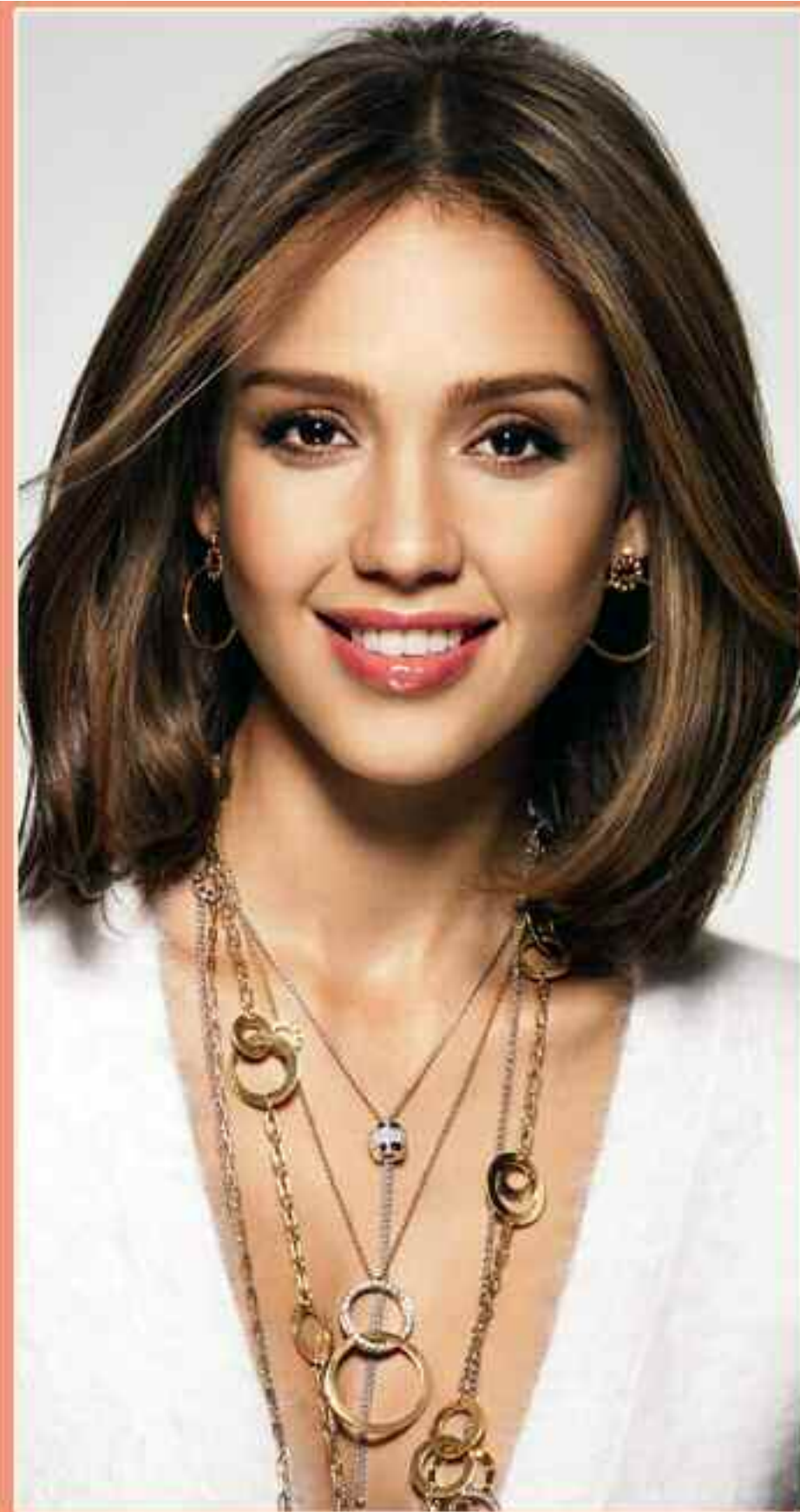
După ce a așteptat mai mult timp la telefon, Jessica a reușit să vorbească cu un angajat care, din păcate, nu i-a putut da foarte multe informații. I s-a sugerat doar să sune medicul copilului. Acesta a fost momentul de cotitură pentru actriță. „E destul de greu să găsești produse pentru bebeluși care utilizează chimicale netoxice și în care mamele pot avea încredere totală. Mărci cunoscute care-și denumesc produsele ca prietenoase cu mediul sau netoxice se referă de obicei la modul în care sunt împachetate, nu la produsul în sine. Eu mi-am dorit un scutec care să nu fie plin de ingrediente petrochimice și care să-și facă bine treaba.” Din fericire, Honor s-a dovedit a fi o fetiță puternică și nu a fost afectată de „gustarea” ei.

Afacerea unei mame grijulii

Astăzi, trei ani mai târziu, Jessica este președintele The Honest Company, o afacere de comerț electronic care se ocupă cu producția și vânzarea de produse accesibile eco și netoxice pentru întreaga familie – de la șervețele umede pentru bebeluși la spray contra gândacilor, balsam de buze sau detergent pentru haine.

Mamă a două fetițe – Honor de 4 ani și Haven de 1 an – Alba își folosește experiența de părinte pentru idei de produse și testează în propria bucătărie noi ingrediente alimentare. Recent și-a lansat prima ei carte, „The Honest Life”, inspirată de stilul ei ecologic de viață ca părinte.

Cea care a ajuns de nenumărate ori în topurile celor mai frumoase vedete susține că interesul ei pentru



alături de echipa ei. Centrul nervos al companiei este serviciul pentru clienți de la etajul doi alcătuit din 19 angajați. „Vedeți, sunt oameni adevărați”, spune actrița mândră cu un zâmbet larg pe față.

Nu i-a fost ușor să ajungă aici și de multe ori s-a gândit să renunțe când unele parteneriate nu au funcționat. „După ce am colaborat 8 luni cu cineva, m-am trezit fără partener. De foarte multe ori am plâns. Dar soțul meu m-a încurajat de fiecare dată să nu renunț.” Compania a reușit să atragă până în prezent 27 de milioane de dolari de la investitori entuziasmați.

Sfaturile Jessicăi pentru părinți

Pune întrebări legate de produsele de bază. Multă lume spune „Dar am crescut cu acest produs și nu am pățit nimic”. „Aud asta tot timpul de la prietenii și familia mea”, spune Jessica în cartea ei. Dar astăzi sunt peste 80.000 de substanțe chimice noi pe piață, multe dintre ele nefiind încă studiate suficient pentru a vedea dacă sunt toxice pentru sănătatea noastră.

Spală bine totul. Mamele ocupate sunt mereu în căutare de noi modalități de a prepara mâncare sănătoasă pentru copii. Nu săriți peste acest pas, chiar dacă pe pachet scrie că produsele alimentare au fost spălate deja. Pentru a spăla legumele Jessica folosește o soluție dintr-o parte de oțet și patru părți de apă. „Înmuiiați verdețurile în apă timp de un minut, separând frunzele”, ne sugerează ea.

Aruncați recipientele de plastic. Chimicalele toxice ca BPA pot trece din plastic în mâncarea bebelușului când este încălzită. O alternativă eco și sănătoasă pentru copii sunt recipientele din sticlă pentru depozitarea mâncării sau borcanele.

Tratați zgârieturile natural. În loc să acoperiți rana cu antibiotice, folosiți un amestec de apă purificată și ulei de arbore de ceai (un antiseptic natural) pentru zgârieturi minore. Gelul de arnică este o alternativă naturală pentru mentolul sintetic care ajută la calmarea durerii după o lovitură.

Căutați produse pentru bebeluși fără parfum (fragrance-free) în locul celor parfumate (unscented). Produsele care au parfum adăugat pot cauza iritații și pot provoca alergii la copii. Produsele etichetate „unscented” pot conține parfumuri artificiale pentru a masca mirosul celorlalte ingrediente.

afaceri nu este o noutate, ea fiind disciplinată și pragmatică de-a lungul carierei. „Am fost întotdeauna foarte orientată spre afaceri când a

venit vorba de actorie”, recunoaște Jessica.

Imediat după absolvirea liceului și-a petrecut vara urmând cursurile

școlii de actorie a dramaturgului David Mamet din Vermont, unde s-a pregătit cu William H. Macy și Felicity Huffman. „Am lucrat cu oa-

meni grozavi, am învățat multe despre analiza unui scenariu și text, dar teatrul nu a fost pentru mine. Nu era ceva ce puteam face. Am vrut să

fac bani din actorie, nu doar să joc de dragul de-a juca.”

Cei 80 de angajați ai propriei companii umplu birourile și hala si-

tuată în Santa Monica, California. Jessica vine la firmă aproape în fiecare zi când nu are filmări sau nu este plecată în călătorii, muncind

Ovidiu Pop, câștigătorul programului "Fii în formă!" ne dezvăluie secretul pierderii în greutate

Programul "Fii în formă" oranzat de Primagym s-a încheiat după șase luni în care concurenții au început un nou stil de viață, cu program la sala de fitness.

Câștigătorul Ovidiu Pop ne-a împărtășit acum la final câteva impresii strânse de-a lungul celor șase luni. Iată ce ne spune el:

Ce impresii mi-a lăsat această experiență? În primul rând mi-a redat încrederea în forțele proprii. Simt din nou că orice e posibil, trebuie doar devotament, muncă și răbdare. Auzisem înainte de începerea acestui program mărturiile multor oameni ce au reușit să slăbească, aproape toți spuneau că înainte de a slăbi cât își doreau, au reușit să se vadă deja slabi. Vedeam clar care le este țelul, unde doresc să ajungă și simțeau că vor reuși. Am încercat și eu multe metode de a slăbi, dar niciodată nu am putut să am această "viziune", până nu am început acest program. Cheia succesului sunt instructorii și ceilalți colegi din program. Ei au reușit să îmi dea forța și încrederea de care



aveam nevoie pentru a vedea clar rezultatul pe care mi-l doresc de la această aventură. Încă nu mi-am

atins țelul, însă de la voi am învățat să am răbdare. În cele 6 luni de abonament câștigate la concurs, cu si-

garanță voi reuși. În al doilea rând, voi mi-ați întărit credința în faptul că trebuie să renunț la prejudecăți. Până acum credeam că la sală merg doar oameni obsedați de propria lor imagine. La Primagym am găsit o familie și niște prieteni în colegii de "suferință". Am realizat că principalul țel al tuturor de la Primagym este sănătatea. A trebuit altcineva să îmi deschidă ochii asupra problemelor sănătății mele, însă vă mulțumesc din suflet.

Impresia generală pe care mi-a lăsat-o acest program este că la Primagym voi găsi tot timpul oameni dispuși și dornici să mă ajute. Eu cred că tot binele sau răul pe care îl facem în viață se întoarce la noi. Pentru tot suportul și iubirea pe care mi-ați arătat-o abia aștept să se întoarcă la voi înzecit, deoarece meritați. Nu există cuvinte pentru cât de îndatorat și de recunoscător vă sunt. Vă mulțumesc Primagym !!!

Fă mișcare împreună cu PRIMAGYM!
Pentru informații suplimentare puteți contacta PrimaGym, la telefon 0728.555.590

V.S.

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 nutrienții 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.

Problemele digestive tratate pe cale naturală

Se întâmplă ca uneori să ne simțim nu doar balonați, ci cu fel și fel de senzații neplăcute în stomac. Sărbătorile au trecut, însă tulburările digestive ar putea să își facă mai departe simțită prezența.

Ele apar de regulă din cauza consumului mare de produse alimentare bogate în lipide, grăsimi și proteine, alimente de altfel din categoria celor greu digerabile.

Chimen în cană sau în farfurie

Mulți dintre noi aleg fel și fel de pastile în vreme ce alții merg pe mâna remediilor naturiste care reușesc și ele foarte bine să combată problemele di-

gestive. Haideți să le cunoaștem! Ne oprim la chimen. Este foarte util în combaterea senzației de balonare. Se poate consuma sub formă de ceai sau se poate pregăti o supă de chimen cu crutoane, semințele ajutându-ne la reducerea presiunii

din abdomen. Cu două linguri de suc de lămâie și ghimbir ajutăm stomacul să se simtă ușor ca un fulg. Se prepară cu puțină lămâie și apă caldută.

Arsurile gastrice sunt și ele dificil de combătut uneori, dar dacă avem acasă semințe de anason le venim ușor de hac. Într-o cană de apă clocotită trebuie să adăugăm o linguriță de semințe de anason. Oprim focul și lăsăm zece minute să se infuzeze, apoi bem. Foarte bun în caz de indigestie este sucul natural de portocale. Calmează tractul intestinal și în plus ne oferă și substanțe nutritive. Dacă în schimb simțim că ne doare stomacul e indicat să trecem la masaj, combinația pe care e necesar să o facem fiind din ulei de soia și usturoi.

Th. Vladimirescu

Cele mai bune ceaiuri laxative



Ceaiurile laxative sunt folosite de foarte multe ori în cura de slăbire. Asta deoarece ele reprezintă de fapt metoda naturală prin care se poate scăpa de kilogramele în plus, grăbind chiar procesul prin care aceste kilograme în exces se pierd.

Specialiștii ne oferă o serie de informații de mare folos atunci când ne dorim includerea consumului ceaiurilor laxative în planul nostru alimentar.

Când le consumăm?

Aceștia susțin că toate ceaiurile laxative trebuie consumate dimineață, pe stomacul gol, pe cât posibil înainte de ora 7. După o cană sănătoasă de ceai laxativ e recomandat să trecem la programul de exerciții fizice, acest lucru fiind recomandat mai ales persoanelor sedentare. Printre cele mai bune ceaiuri laxative se numără cel verde, ceaiul de crușin, susan sau coada șoricelului.

Accelerarea metabolismului

Ceaiul verde este cunoscut pentru capacitatea sa de accelerare a metabolismului. Are o puternică acțiune laxativă, diuretică și detoxifiantă. Foarte bun este și ceaiul de crușin, folosit de foarte multe persoane care au probleme digestive, mai ales legate de constipație. Dacă din ceaiul verde ne putem permite chiar două sau trei cani zilnic, din cel de crușin nu putem bea mai mult de o cană pe zi maximum o săptămână.

Un alt ceai cu efect laxativ este ceaiul de coada șoricelului. Acest ceai are un efect bun pentru distrugerea viermilor intestinali.

Theodora V.

De ce mâncăm atât de mult?

În cazul în care suntem mari consumatori de dulciuri, produse de patiserie, fast food sau chipsuri știm și care sunt cauzele creșterii în greutate. Sunt în schimb persoane care nu înțeleg din ce cauză un pachet de chipsuri sau o cutie de ciocolată le îngrașă.

Se spune mai important decât ceea ce consumăm este cantitatea pe care o mâncăm. Studiile în domeniu au scos în evidență faptul că în ultimii '50 - '60 de ani, cantitatea de hrană pe care o persoană o consumă zilnic la o masă s-a dublat.

Să spunem "Nu" creșterii în greutate!

Și dacă totul s-a dublat, e logic să crească și greutatea noastră cor-



porală. Totuși, nu putem să ne lăsăm pradă tentațiilor și să ne expunem unor riscuri mari pentru sănătatea noastră, motiv pentru care tot cer-

cetătorii au ajuns la concluzia că folosind veselă mai mică putem chiar să slăbim. Tot studiile arată că inclusiv culoarea farfuriilor joacă un rol deosebit când vine vorba de cantitatea consumată. Cercetătorii susțin următoarea idee: culoarea veselei trebuie să fie în contrast cu nuanța alimentelor pentru a mânca mai puțin.

Trucuri și cantități

Un alt truc de folos e să nu punem toată mâncarea pe masă. E indicat să punem câte puțin din toate, în boluri mici, dar dacă vom așeza fel și fel de mâncăruri în fața noastră nu vom mai gândi rațional și vom consuma peste măsură. Oamenii de știință ne mai sfătuiesc să împărțim mâncarea în porții mici deoarece astfel vom reuși să mâncăm mai puțin, păcălind creierul că în farfurie avem o porție mare de hrană.

Ioana V.

Propunerile vestimentare pentru sezonul primăvară-vară ale designer-ului Cristina Mureșan



În cadrul evenimentului Easter Fashion & Trends de la Vila Poesis, designer-ul Cristina Mureșan și-a prezentat o colecție nouă și efervescentă. Manechinele Trust Models au defilat în ținute elegante și cu stil. Cristina, a reușit să surprindă plăcut publicul.

Colecția prezentată este dedicată sezonului de primăvară – vară, iar culorile predominante au fost albastru, auriu, alb și negru. În realizarea colecției s-au folosit materiale precum paietele auriu în combinație cu piele, dantelă și tricou combinat cu voal. Totodată spectatorii au putut admira și o ținută casual dedicată special bărbaților. Toate ținutele

sunt realizate din inspirație proprie.

”Little Black Dress-ul” a făcut furori

Cris Fashion se adresează în primul rând femeilor dar și bărbaților. Designer-ul pune mai mult accentul pe ținute de femei. Vedeta seriei a fost ”Little Black Dress-ul” care a

făcut furori printre cei aflați la eveniment. Aceasta a fost accesoriată cu o mică fundă în zona gâtului, prin care a reușit să îi aducă un plus de eleganță. În același timp noutatea colecției a fost o rochie confecționată din piele neagră și accesoriată cu paiete auriu, împreună cu un sacou negru cu mâneci treisferturi.

Flavia Călăianu

Exerciții pentru un abdomen plat



Abdomenul este cel care de foarte multe ori ne dă bătăi de cap, în sensul că ne face să părem destul de plinuțe, mai ales dacă mai e și balonat. Săptămâna aceasta, antrenora Kerekes Emoke de la Centrul de aerobic Fitland situat în Satu Mare pe strada Rândunelilor nr. 3 ne invită la un set de exerciții pentru abdomen.

Dificultatea nu este tocmai ri-

dicată, așa că am putea spune că este la îndemâna oricui să le pună în practică. Până una alta, vă invităm la mișcare, nu înainte de a vă spune că pe www.fitland.ro găsiți toate detaliile despre exercițiile puse în practică la centrul sătmărean.

1. Culcat dorsal, trunchiul ridicat, mâinile sub bazin, picioarele întinse, stângul înainte, jos, dreptul sus (imaginea 1). Schimbăm poziția picioarelor (imaginea 2).

Repetăm mișcarea de 24 de ori. 2. Culcat dorsal, mâinile la ceafă, coatele în spate, genunchii îndoiți (imaginea 3). Întindem brațul stâng și răsucim trunchiul spre dreapta (imaginea 4). Repetăm exercițiul de 24 de ori, apoi îl punem în practică și pe cealaltă parte a corpului.

3. Culcat costal, sprijin pe antebrațul drept, bazinul ridicat, genunchii îndoiți (imaginea 5). Lăsăm bazinul jos (imaginea 6) de 24 de ori.

4. Așezat, cu genunchii îndoiți, tălpile pe sol, brațele îndoite, mâinile la piept (imaginea 7). Răsucim trunchiul spre dreapta (imaginea 8), iar apoi spre stânga. Repetăm exercițiul de 32 de ori. 5. Culcat dorsal, picioarele ridicate în poziție verticală, brațele întinse în sus (imaginea 9). Ridicăm trunchiul și atingem vârful picioarelor, genunchii rămân întinși (imaginea 10). Repetăm mișcarea de 24 de ori.

Ioana Vladimirescu

Spatifilum

Această plantă are floarea formată dintr-o spată și un spadice. Spata este de culoare albă, spadicele galben, iar frunzele, de un verde strălucitor, sunt prelungi, gofrate și ondulate pe margini.

Așezare, mediu: fiind o plantă foarte decorativă și elegantă, datorită frunzelor deosebite și a florilor, cel mai indicat este să fie așezată singular, într-un interior modern, departe de alte plante. Este indicată și în sălile de baie.

Îngrijire: se va uda regulat, în așa fel încât pământul să fie umed tot timpul. Din martie până în septembrie se vor administra îngrășăminte în soluție, la interval de două săptămâni. Se va replanta în pământ ușor permeabil, la fiecare doi ani. Florile și frunzele ofilite vor fi înlăturate. Preferă locurile luminoase, dar ferite de razele directe ale soarelui și o temperatură obișnuită. Temperatura de iarnă va fi de cel puțin 14 grade Celsius. Are nevoie de umiditate ridicată. Din acest motiv se va așeza pe un strat de pietriș umed, iar frunzele vor fi pulverizate cu apă la temperatura mediului.

Boli, dăunători: într-un mediu uscat poate fi atacată de păianjeni și de păduchii cu scut.

Un gard viu oferă o barieră sau o graniță atractivă cu o înfățișare mai plăcută și mai blândă decât un perete sau un gard. Gardurile vii pot însemna muncă grea dacă cer tunderă frecventă, deci alegeți plante care solicită minim de întreținere.

Luată în considerare funcția gardului viu de a vă decide asupra plantelor pe care să le alegeți - poate un gard vă va servi nevoile la fel de bine și solicita mai puțină muncă intensă.

Gardurile vii constituie granițe, atracție care pot purta flori și fructe sau frunziș. Multe garduri vii își schimbă înfățișarea de-a lungul anotimpurilor și aduc varietate în grădina. Filtrând vântul, gardurile vii - în special cele cu frunze căzătoare - sunt un paravan mai bun pentru arile expuse decât barierele solide cum sunt pereții. Gardurile vii pot avea o formă riguroasă sau liberă. Alegerea depinde de stilul grădinii și de spațiul disponibil, dar, în general, gardurile vii nonformale înseamnă mai puțină muncă pentru grădinarul ocupat. Gardurile vii cu formă riguroasă trebuie să fie atent tunse pentru a le mențineordonate, putând fi mari consumatoare de timp. Și cele non-

Garduri vii



formale au nevoie din când în când de tuns, dar acesta se poate face cu mai puțină regularitate și precizie.

Alternative

Un gard viu poate avea rol de o graniță, o barieră sau paravânt. Totuși, un grădinar ocupat poate alege o alternativă care solicită mai puțină îngrijire: perete, gard sau îngrădituri. Sau poate combina cele două opțiuni crescând un gard viu scund și continuându-l cu o prelungire din împletitură.

Construirea unui perete - această muncă necesită îndemănare la așeza-

rea cărămizilor, dar există produse speciale care o pot facilita.

Montarea unei îngrădituri - aceasta are o viață mai scurtă decât un gard, dar e ușor de ridicat. Gardurile tradiționale sunt din alun, dar se pot utiliza și îngrăditurile din salcie, stuf sau bambus.

Construirea unui gard - suporturile din lemn ale gardurilor trebuie tratate conservant; cele din beton, solicită mai puțină întreținere. Suporturile trebuie bine fixate în pământ: în acest scop vârfurile din metal sunt mai ușor de utilizat decât fixarea în beton.

Flavia Călăianu

Probleme și boli ale plantelor

Bulbul "orb" - ramurile care nu mai înfloresc se numesc "oarbe". Acestea sunt cauzate de cele mai multe ori de lipsa apei în timpul sezonului de creștere sau, în cazul narciselor galbene, de aglomerarea lor. Tratament: asigurați-vă că bulbii au cantitatea de apă necesară. Dezgropați bulbii de narcisă aglomerați, despartiți-i și replantați-i.

Frunzele cu pete - produse de variate bacterii sau ciuperci, petele negre sau maro, ovale sau rotunde, apar la suprafața frunzelor. Zona din jurul petei se decolorează uneori către galben. Cel mai adesea sunt afectați trandafirii și unele fructe de tuișuri, gravitatea problemei varind de la un an la altul. Cele mai multe pete de frunze nu constituie probleme serioase și apar doar la plante care nu mai sunt într-o stare prea bună. Tratament: tăiați și apoi distrugeți orice parte afectată de pete pentru a îmbunătăți starea gene-



rală a plantei. Pulverizați pe plantă fungicide care conțin mancozeb, carbendazim sau mixtură de zeamă bordeleză. Varietățile rezistente la petele de frunze sunt disponibile în centrele de grădinarit și pepiniere.

Ciupercile otrăvitoare - majoritatea ciupercilor otrăvitoare apar pe vreme umedă de toamnă. Pe peluze, ele cresc deseori în cercuri, cauzând decolorarea ierbii. Totuși, ciupercile otrăvitoare au viață scurtă și rareori

Flavia C.

Sfaturi despre carieră din partea lui Benjamin Franklin

Este unul dintre părinții fondatori ai Americii, și a jucat un rol important în formarea tărâmului tuturor posibilităților.

De-a lungul vieții acesta a avut multe "roluri" - a fost politician, savant, muzician, antreprenor, autor și inventator. De asemenea, a oferit sfaturi în seria "Poor Richards Almanack" și în multe alte lucrări.

Data de 17 aprilie 2013, a marcat împlinirea a 223 de ani de la moartea lui Benjamin Franklin. Cu această ocazie a fost întemeiat un top cu cele mai bune sfaturi ale sale, legate de carieră.

1. Administrează-ți bine timpul, pentru a te relaxa după muncă. Dacă vrei să te relaxezi cum dorești, atunci trebuie mai întâi să termini ceea ce ai de făcut. Asta înseamnă că trebuie să fii productiv în timpul orelor de muncă iar abia de apoi să îți iei timp liber.

2. În casa unui om muncitor, foamea bate la ușă, dar nu îndrăz-



nește să intre.

Franklin a fost născut într-o familie modestă iar el a părăsit casa părinților la o vârstă fragedă și a lu-

crat din greu pentru a deveni unul dintre cei mai puternici oameni ai SUA.

3. Spune-mi ceva și o să uit, în-

văț-mă ceva și o să îmi aduc aminte, implică-mă într-o activitate și o să învăț.

Benjamin Franklin a învățat totul pe cont propriu, lucrând la început pentru tatăl său, care de meserie era fierar și a pierdut o vreme la tipografia fratelui său, James.

La vârsta de 17 ani Franklin a renunțat la ucenicie pentru a trăi pe cont propriu în Philadelphia, învățând din greșeli și eșecuri.

4. Lucrează cât mai mult astăzi, deoarece nu știi ce-ți rezervă ziua de mâine.

O întâlnire, o criză sau chiar o problemă personală poate ocupa o zi întreagă de muncă. Când ai timp să muncești atunci muncește mult și bine. Programul lui Franklin care a fost publicat în autobiografia sa, era unul destul de încărcat.

Benjamin lucra ore multe și se trezea dimineața pentru a-și planifica activitățile pe care trebuie să le desfășoare iar la finele zilei reflecta asupra succeselor și eșecurilor.

Flavia C.

Cum să lucrezi de acasă

Fără șefi, fără haine inmode de birou, program lejer, adică nu mai trebuie să te trezești dimineața devreme pentru a merge la birou, ci stai acasă și faci treaba pentru care ești plătită.

Toate acestea sună frumos, dar înainte de a fi în al nouălea cer și a avea o astfel de posibilitate, gândește-te dacă ești hotărât să o accepți. Tot ce trebuie să faci este să răspunzi la întrebarea: "Chiar sunt pregătită pentru așa ceva?"

Musafirii nepoftiți

Pentru că toată lumea va ști că ești acasă, prietenii tăi și membrii familiei vor înțelege puțin mai greu că te deranjează vizitele și convorbirile nesfârșite la telefon. Aceste intreruperi pot să îți scadă productivitatea iar spre finalul zilei vei realiza că nu ai făcut mai nimic pentru job. De aceea, la început este indicat să le explici tuturor că într-un anumit interval de timp nu trebuie să te deranjeze.



Tentații: frigiderul, televizorul și messengerul

„În cazul celor care lucrează de acasă, există pericolul izolării. Grupul de prieteni se menține mai greu. Trebuie să-ți propui să faci asta, să îți legătura cu ei, pentru a nu te izola” spune Vivien Untaru, manager general la compania de resurse umane VON Consulting, din București.

Tentația de a vorbi cu cunoș-

tințele online este deseori o tentație mare, însă dacă are o măsură nu trebuie să devină o problemă majoră. De asemenea, și tentația frigiderului trebuie tratată cu o atenție mare. Am observat că persoanele care lucrează mai mult de acasă au obiceiul ca, de câte ori ajung în bucătărie, să-și mai facă un sandwich”, declară Vivien Untaru.

După părerea ei, reușita într-un astfel de domeniu constă cel mai mult în disciplină. "Ca să te poți bucura din plin de lucrul de acasă trebuie să-ți faci un program de lucru care să lase loc pentru viața privată, exerciții în aer liber și mese regulate".

Flavia Călăianu

mai ales că lucrez la o revistă. Însă peste două ore mă trezeam că mă uit la Colombo”, povestește un redactor care lucrează de acasă. De multe ori este indicat să ne facem un program strict pe care trebuie să îl urmăm.

Nu uita să faci sport!

Chiar dacă înainte de a lucra de acasă aveai o slujbă "normală" și nu mergeai la sală, acum este indicat să faci sport! Lipsa exercițiului și statur în casă se va observa foarte repede mai ales pentru că vei lua kilograme în plus. Atunci când trebuie să ajungi la birou, vrei, nu vrei, faci ceva mișcare mergând până acolo. Dacă ai un job de acasă trebuie să fii foarte disciplinată și să-ți propui să faci mișcare”, a adăugat Vivien Untaru.