

# Modele de sandale pentru vara lui 2013



Vara aceasta vine cu o serie de provocări în materie de sandale. Marile case de modă și-au prezentat colecțiile primăvară-vară 2013 la Milano, Paris, Londra și New York, iar tendințele transmise în acest an multă feminitate, îndrăzneală, culori jucăușe.

Rămân în vogă platformele, imprimeurile florale, sandalele joase și balerini, dar și noi tendințe cum ar fi sandalele cu finisaje metalice, detalii transparente, tălpi rigide din lemn, forme arhitecturale, multe barete, sandale cu vârf ascuțit.



## Sandale cu finisaje metalice

Mai multe case de modă propun sandale cu finisaje metalice, în special în tonuri de argintiu. Recomandările au fost lansate de casele de modă J.Crew, Viktor&Rolf, Burberry, DKNY și Mendel și sunt valabile atât pentru sandalele cu talpă ortopedică sau cu toc drept și gros, cât și pentru sandalele cu toc stiletto.

## Balerini și sandale cu vârf ascuțit

Moda încălțăminte cu vârf ascuțit revine în 2013 și o întâlnim nu numai la sandale, dar și la pantofi. Încălțăminte cu vârf ascuțit exprimă multă determinare, feminitate și o doză de eleganță.

## Sandale cu barete

Cu siguranță o pereche de sandale cu barete vor atrage privirile prietenilor și colegilor de serviciu. Sunt ideale pentru persoanele



nonconformiste care vor putea să aleagă în această vară zeci de modele, cu vârful ascuțit, rotund, sub formă de platformă sau chiar cu talpă joasă. Recomandările vin de la Versace, Fendi și Altazurra.

## Sandale transparente

Chanel, Donna Karan, Valentino și Givenchy propun sandale cu barete și tocuri transparente în combinații cu material argintiu și auriu. Moda pantofilor și a sandalelor transparente a fost lansată anul trecut și revine în 2013 cu mai mult elan.

## Sandalele cu platforme extravagante

Dacă anul trecut v-ați cumpărat o astfel de pereche, puteți să o scoateți cu încredere din dulap pentru că moda se menține și în vara lui 2013. Elementul distinct al acestui sezon îl constituie platformele atipice, cu imprimeuri florale, cu modele ieșite din comun. Sunt ideale pentru femeile mici care vor să creeze o linie mai lungă a corpului fără a se simți incomod pe tocuri foarte înalte.

## Sandale cu talpă joasă

De câțiva ani încoace, sandalele cu talpă subțire sunt extrem de apreciate și purtate, la fel cum sunt și balerini. Recomandarea designerilor este să fie purtați în culori cât mai dinamice, la rochii și fuste. Dacă optați pentru o ținută office - business atunci optați pentru balerini pe nude, alb și negru sau diverse combinații de roșu cu bleumarin ce se potrivesc perfect pentru un pantalon la dungă.

A consemnat Ștefania Crișan



Se dă numai  
cu Informația zilei!

Sănătate  Frumusețe

Informația Zilei

Anul VIII Nr. 398 miercuri 5.06.2013



**Michelle  
și Barack Obama –  
un cuplu prezidențial altfel**

pag. 8 - 9

# În Magazinul Elixir din Satu Mare găsiți produse naturale Hypericum

**Acid Alfa - Lipoic este un supliment alimentar antioxidant și energizant cu rol neuroprotector, tonifiant și anti îmbătrânire.**

Produsul Acid Alfa - Lipoic este un supliment alimentar sub formă de capsule, face parte din Linia Antiaging a produselor elaborate de SC Hypericum Impex SRL. Această linie de produse cuprinde o serie de suplimente alimentare a căror compoziție specială este astfel alcătuită pentru a servi unei destinații atât de mult dorite și căutate, și anume aceea de a avea efecte benefice extraordinare pentru întârzierea și prevenirea îmbătrânirii organismului nostru și conservarea tinereții acestuia. Termenul antiaging se referă la luarea măsurilor care au ca țintă prelungirea vârstei biologice și menținerea calității vieții la un nivel înalt.

## Caracteristici generale ale produsului

Produsul conține cele două elemente esențiale ale metabolismului energetic, acidul alfa - lipoic și acetil - L-carnitina care, alături de Coenzima Q 10, acționează sinergic în mitocondrii și asigură un aport optim de energie necesar tuturor proceselor celulare din organism, mușchilor și miocardului.

Acidul alfa - lipoic este o substanță produsă de organism, componentă a unor complexe

enzimatiche importante și este antioxidantul ideal (intra- și extracelular) cu rol de epurare a radicalilor liberi, dar și de regenerare a altor antioxidanți importanți cum sunt vitaminele C și E, a căror acțiune o potențează, protejând în același timp celulele și țesuturile organismului de atacul oxidativ nociv al radicalilor liberi.

Dar ce sunt radicalii liberi?

Aceștia sunt compuși chimici instabili rezultați în urma proceselor metabolice normale din organism, dar și datorită alimentației dezechilibrate, acțiunii razelor ultraviolete și efectelor unor poluanți cum sunt: fumul de țigară, diverși poluanți din atmosferă, radiații etc. Dacă radicalii liberi sunt în exces, ei produc distrugerii oxidative în celule și țesuturile umane, deter-

minând degradări importante ale membranelor celulare și ale unor componente celulare, inclusiv ale ADN - ului nuclear, care cuprinde codul genetic care e punctul de plecare în fabricarea de noi celule. Dacă ADN- ul se deteriorează, el va da naștere unor celule anormale, ceea ce înseamnă un prim pas către apariția bolilor cronice cerebrale, cardio-vasculare, degenerative, ateroscleroze, cataracte, afecțiuni canceroase precum și îmbătrânirea accelerată a celulelor întregului organism.

Datorită acțiunii sinergice, acidul alfa - lipoic și acetil - L-carnitina pot produce o inversare a procesului de îmbătrânire, pot ameliora considerabil simptomele legate de vârstă, producând o regenerare a țesuturilor din organism și reintinerind întreg organismul.

**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

## 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**

**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](mailto:redactiasm@informatia-zilei.ro)  
[www.informatia-zilei.ro](http://www.informatia-zilei.ro)

# Psihologul Gyorgy Gaspar ne spune unde se ascunde motivația umană

**În acest număr al Suplimentului "Sănătate&Frumusețe", psihologul Gyorgy Gaspar răspunde la următoarea întrebare: unde se ascunde motivația umană? E o întrebare la care probabil mulți dintre noi căutăm încă răspuns.**

Cel mai bine e să aflăm ce părere are specialistul nostru din materialul publicat pe blogul său:

"Dacă sunteți precum cei mai mulți dintre noi știți că sunt lucruri ce trebuie făcute, dar ne e foarte greu să ne motivăm pentru a le face. Indiferent că e vorba de exerciții fizice, de o nouă dietă, o schimbare la locul de muncă, a face curățenie acasă sau a ieși în oraș, pur și simplu simțim că toate acestea nu pot deveni o realitate. Această lipsă a motivației ne poate face depresivi pentru că ajungem să simțim că nu mai suntem capabili de ceva și că pierdem legătura cu oamenii cărora le pasă de noi. Vă propun să aflați cum că puteți recăștiga motivația.



## Linia de start

Și încep cu următoarea întrebare: care este linia de start? Motivația nu e forța care apare înainte de acțiune, motivația sunteți chiar dumneavoastră acționând pentru dumneavoastră. Motivația apare după implicarea în acțiune și efectuarea unui comportament. Iar stima de sine nu izvorăște din constatări de genul sunt minunată pentru că exist, ci din propoziții precum: sunt mândră să fac ceea ce este greu de făcut.

## Alegeți să deveniți persoana care vreți să fiți

Primul pas este să vă păstrați obiectivele clare. Începeți prin a fi centrați pe aceste obiective și nu neapărat pe ceea ce simțiți. Alegeți să deveniți persoana care vreți să fiți. Decideți că veți deveni persoana care pierde din greutate, obține slujba dorită și construiește relații de prietenie. Al doilea pas e să încetați să mai așteptați motivația pentru că ea

nu e identică cu decizia de a face o alegere pentru propria persoană. Nu așteptați ca motivația să vă împingă de la spate, ci permiteți obiectivelor să vă ghideze. Acționați în baza intereselor și a valorilor personale și nu în baza a ceea ce simțiți.

## Acționați acum pentru a vă simți bine după!

Trebuie să vă bazați pe obiceiuri și nu pe trăiri: nu vă așteptați să vă treziți dimineața loviți din senin de motivație. Gândiți-vă să acționați acum pentru a vă simți bine după: îndeplinirea obiectivelor înseamnă tolerarea disconfortului. La început starea de disconfort poate crește, dar dacă acționați acum vă simțiți mult mai bine după. Nu vă așteptați să vă simțiți pregătit. A face lucruri grele e un proces de pregătire pentru a înfrunța și mai bine obstacolele viitoare", scrie specialistul Gyorgy Gaspar pe [www.gyorgy-gaspar.blogspot.ro](http://www.gyorgy-gaspar.blogspot.ro).

**A consemnat Ioana Vladimirescu**

# Premii în valoare de 15.000 de euro pentru competiția internațională de balet de la malul mării

**Asociația Culturală Daria's lansează din nou provocarea tinerilor de a participa la singurul concurs de dans clasic și contemporan la malul Mării Negre.**

Luna aceasta se încheie înscrierile pentru România International Ballet Competition - Mangalia 2013, un eveniment ce va aduce baletul în stradă, prin spectacolele în aer liber din fiecare seară, pe durata festivalului. Asociația Daria's le oferă tinerilor balerini oportunitatea de a participa la o competiție internațională și de a se bucura de o vacanță de 5 zile în plin sezon estival, pe litoral.

Competiția internațională de balet și spectacole în aer liber de artă și dans se află la cea de a șasea ediție. Anul acesta, fostul Festival al Tănărului Dansator a trecut printr-un proces de rebranding, primind numele România Internațional Ballet Competition. La categoriile profesioniste, sunt



așteptați balerini și balerine cu vârste cuprinse între 12 și 24 de ani, elevi și studenți ai liceelor de balet și coregrafie din țară sau ai academiilor de balet din lume.

La categoriile RIBC Junior, destinate amatorilor, vor evolua copii cu vârste între 5 și 17 ani, solo sau în ansambluri, cei mici având posibilitatea de a apărea și pe scenă, seara, în cadrul spectacolelor în aer liber oferite de baleriniile teatrelor de opera din Timișoara, Iași și Rimini, Italia. Detalii despre repertoriu, regulament și condiții de participare puteți găsi pe platforma asociației, [www.ribc.ro](http://www.ribc.ro).

## Burse la academii în Europa și premii substanțiale în bani

Cei mai buni, pot câștiga burse de studiu pentru un an la: Monica Loughman Ballet - Dublin, Irlanda; Accademia Internazionale Coreutica - Firenze, Italia; Scuola The Studio - Bari, Italia; Ballett Tanz Akademie Bonivento Dazzi - Regensburg, Germania.

Premiile în bani oferite tinerilor dansatori sunt substanțiale: în va-

loare de 1000 de euro pentru categoria 12-14 ani, de 4800 de euro pentru 15-18 ani și de 6400 euro pentru 19-24 de ani. Se acordă și un premiu special din partea Primăriei Mangalia și a Consiliului Local Mangalia. Pentru cei care fac "pas de deux", valoarea premiului crește. Totalul premiilor se ridică la 15.000 de euro. Festivalul se desfășoară în parteneriat cu Primăria Municipiului Mangalia, Casa de Cultură Mangalia și Autoritatea Națională pentru Turism.

"Dorim să readucem arta, dansul și frumosul în atenția nu doar a publicului avizat, ci și turiștilor aflați pe litoral, care au astfel ocazia să descopere o artă la care nu avem acces decât în sălile teatrelor de operă", a declarat Viorel Stoica, președintele Asociației Culturale Daria's. "Vă invităm la spectacolele de dans în aer liber, care se vor desfășura în fiecare seară în fața Casei de Cultură a Municipiului Mangalia", a mai adăugat Viorel Stoica. Biletele se pot cumpăra de la casa de bilete a casei de Cultură Mangalia.

## Bază pentru mâncăruri - sau delicat de casă uscat



### Ingrediente:

1 kg de morcovi, 400 g pătrunjel, 150 - 200 g țelină, 3 gulii de mărimea unui măr, 2 ardei mari, verzi, un ardei capia roșu, 3 cepe, 4 căței de usturoi, o legătură de pătrunjel verde, o legătură de frunze de leuștean, o lingură de piper alb măcinat.

### Mod de preparare:

Fiecare ingredient (mai puțin frunzele și piperul) se curăță, se spală, se sugativează bine-bine cu șervețele, apoi se toacă mărunt, fiecare separat. Tot așa, separat, se pun la uscat, la soare puternic (în caz de nevoie se poate și la cuptor, la foc extrem de mic, cu ușa deschisă). Uscarea se face pe un strat foarte absorbant, respectiv pe hârtie de ziar

sau sugativă se așează un strat de șervețele de bucătărie, iar pe acesta, în strat foarte subțire zarzavaturile. Frunzele se pun la uscat în legătură. Din oră în oră, fiecare ingredient se învârtă puțin, până când se uscă complet. Frunzele uscate se sfărâmă, apoi într-un vas se amestecă toate componentele, inclusiv piperul. Nu se adaugă sare decât la utilizare, pentru că sarea poate crea mediu umed. Se păstrează la loc uscat și aerisit (în pungă de hârtie, celofan, recipient acoperit cu hârtie), sau eventual închis ermetic, dar în acest caz nu mult timp.

## Milkshake rece cu căpșuni



### Ingrediente:

150g de căpșuni proaspeți, 2-3 linguri de miere (eventual zahăr), un plic de zahăr vanilat, 300 ml lapte, 100 g înghețată de căpșuni sau de vanilie.

### Mod de preparare:

Căpșunile se curăță, se spală și se lasă să se scurgă, apoi se așează în paharul mai adânc al robotului de bucătărie. Se adaugă mierea (sau zahărul), zahărul vanilat și înghețata proaspăt scoasă de la congelator. Se mixează până când devine omogenă, apoi se adaugă și laptele, even-

tual, dacă e nevoie, se mai îndulcește puțin, se mixează din nou, se toarnă în două pahare, se ornează cu fructe sau cu frunze de mentă și se servește imediat.

## Salată de crudități cu piept de curcan



### Ingrediente:

500 g piept de curcan, 250 g roșii, 100 g salată verde, un ardei, 20 g cașcaval, o ceapă micuță, ulei de măsline, sare, piper, dar se pot adăuga și alte legume de sezon, sau chiar și câteva cubulețe de brânză tofu, după preferință.

### Mod de preparare:

Pieptul de curcan se condimentează și se lasă să stea așa, la rece, circa 2 ore. Se prăjește la grătar (sau într-un vas antiaderent, eventual cu câteva picături de ulei de măsline)

apoi se taie cubulețe sau feliuțe. Ceața se feliază subțire, ardeiul pulin mai grosuț, roșiile, precum și celelalte legume pe care le folosiți, se taie cubulețe, iar salata se rupe cu mâna. Toate acestea se amestecă, se sarează și se stropesc cu uleiul de măsline. Cașcavalul se poate adăuga, fie tăiat cubulețe, fie răzuit, de asupra.

## Meniul săptămânii



### Ciorbă de dovlecei umpluți

**Ingrediente necesare:** zarzavat pentru ciorbă, verdeață, 2-3 roșii, 300 grame de carne tocată, 100 mililitri de smântână, o felie de pâine, 2-3 linguri de orez, un ou, sare, piper, 2-3 dovlecei de mărime potrivită.

**Modul de preparare:** zarzavaturile se pun la fiert în apă cu foarte puțină sare. Dovleceii se taie în două și se scoate din ei miezul. Carnea se amestecă împreună cu pâinea, orezul, sarea, piperul și cu oul. Opțional se poate adăuga și puțină ceapă tăiată mărunt. Compoziția se pune în scobiturile dovleceilor. Dovleceii umpluți se pun apoi vertical să fiarbă în supă. Dacă mai rămâne din compoziția menționată se modelează perișoare mărunte. Se lasă să fiarbă împreună, iar la final se adaugă verdeața tăiată mărunt. Se poate servi cu sau fără smântână.

### Mâncare de vinete și roșii

**Ingrediente necesare:** 4-5 roșii de mărime mijlocie, 2-3 căței de usturoi, o lingură de zahăr, 6 ouă, o vânăță de 600-800 de grame, o lingură de făină, 3 linguri de lapte, două linguri de unt sau 25 mililitri de ulei, sare.

**Modul de preparare:** roșiile se spală și apoi se lasă să se scurgă sau sunt puse pe un șervet uscat. Untul sau uleiul se pune într-o cratiță. Atunci când s-a încins se adaugă roșiile la prăjit, după care se adaugă usturoiul pisat. Vânăta se taie în felii groase de jumătate de centimetru, după care se pune să dea un clocot. Se lasă să se zvânte, după care se trec prin puțină făină și se prăjesc în ulei încins. Ouăle se prăjesc sub forma unei omlete. Se servesc calde.

### Coriolan A.



# Cea mai eficientă metodă de a scăpa de părul de prisos

Experții recomandă fotoepilarea ca cea mai eficientă metodă de a scăpa de părul nedorit. În cadrul procedurii de fotoepilare, lumina este atrasă de pigmentul din firul de păr și condusă până la rădăcina, unde are loc o implozie puternică, prin care rădăcina este distrusă.

Deși nu există epilare definitivă, avantajul fotoepilării constă în faptul că pielea nu mai necesită epilare o perioadă de câteva luni. Mai mult, treptat, crește intervalul necesar între seria de ședințe, chiar și până la 9 luni, de exemplu în cazul mustății sau firelor din barbă.

Pentru o fotoepilare eficientă, fără efecte secundare și care îndepărtează părul într-o proporție de peste 75%, persistând doar firele foarte subțiri sau care cu puțin pigment specialiștii recomandă să țiiți cont de următoarele aspecte:



### Controlul de specialitate al pielii

Orice procedură de epilare laser sau cu IPL trebuie precedată de un control de specialitate, întrucât fiecare pacient trebuie să beneficieze de o fotoepilare personalizată, în funcție de caracte-

risticile pielii.

### Respectarea standardelor de lucru

Eficiența fotoepilării depinde de aparatul folosit, cele medicale fiind mai performante decât cele cosmetice. Acest lucru se dato-

rează inclusiv faptului că echipamentul medical profesional dispune de spoturi cu dimensiunea de 4 cm, acoperind o suprafață mai mare de piele, pentru ca timpul petrecut în ședințele de fotoepilare să fie cât mai redus. Dincolo de calitatea aparatului, foarte importantă este și expertiza specialistului care realizează fotoepilarea, acesta fiind cel care adaptează parametrii de lucru în funcție de caracteristicile firului de păr.

### Întreținerea pielii înainte și după fotoepilare

Zona tratată nu trebuie să fie expusă la soare sau la solar, lunile cele mai indicate pentru procedură fiind de altfel cele care conțin litera "R". Părul nu mai trebuie smuls, pentru că firele sunt cele care ghidează lumina în interiorul pielii până la rădăcina. Pielea poate fi expusă fără la soare după două săptămâni de la ultima ședință. V.S.

## Cremele cu protecție solară sunt obligatorii vara

Folosirea cremelor de foto-protecție sunt obligatorii în sezonul cald însă atunci când nu le folosim corect, riscul de a dezvolta cancer de piele crește considerabil din cauza expunerii la razele ultraviolete.

Crema protectoare nu trebuie folosită doar atunci când ne expunem la soare în scopul bronzării ci și atunci când petrecem tot mai mult timp în aer liber chiar și în zilele înnoate.

Există 2 tipuri de loțiuni: cele chimice care pătrund prin piele și au un spectru mai îngust de absorbție al razelor solare și cele minerale, care sunt cele mai eficiente și conțin de obicei zinc și dioxid de titan, rămânând la suprafața pielii. Din compoziția cremelor chimice evitați-le pe cele care conțin retinyl palmitate și oxybenzone!

### Care este diferența dintre SPF 15 și SPF 50?

SPF reprezintă factorul de protecție la acțiunea razelor UVB, iar



numărul care însoțește SPF măsoară practic timpul necesar apariției arsurii solare dacă se folosește crema sau nu! ( ex: pentru SPF 15, va dura de 15 ori mai mult timp până la apariția arsurii decât dacă nu am aplica crema )! În niciun caz nu vă protejați triplu dacă folosiți SPF 50 față de SPF 15! În ceea ce privește blocarea ( absorbția ) razelor UVB, SPF15 absoarbe 94% din radiații, SPF 30 absoarbe 97% din radiații iar SPF 50 absoarbe 97% din radiații! Iată că în

ceea ce privește absorbția UVB, diferența este foarte mică , de doar 4% între SPF 15 și SPF 50!

### Și copiii trebuie protejați

Pentru copii a apărut crema de fotoprotecție cu tentă colorată- albăstrău. E o metodă distractivă pentru copii și liniștitoare pentru părinți prin care ne asigurăm că am aplicat crema peste tot!

Există și creme speciale destinate persoanelor cu alergii și piele sensi-

bilă sau rozacee, pentru cele care au hiperpigmentații, acnee, precum și diferite forme de prezentare! Vom alege în primele zile de expunere la soare, crema cu SPF 50 , iar după câteva zile putem utiliza și SPF mai mic.

Este foarte importantă aplicarea corectă: cu 20 de minute înainte de expunerea la soare și reînnoirea ei după 2-3 ore. Aplicând o cantitate mică pe o porțiune prea mare de corp scade nivelul de protecție! Expunerea la soare între orele 10-16 este de evitat dar dacă totuși alegeți să stați la plajă purtați haine ușoare, deschise la culoare care să acopere cât mai mare parte a corpului. Nu uitați nici ochelarii de soare!

### Nu folosiți loțiunile de plajă mai mult de un an!

Cele mai multe creme de plajă au un termen de utilizare de până la 12 luni de la data de cumpărare, perioada la sfârșitul căreia producătorii nu mai oferă garanție pentru abilitatea loțiunilor de a bloca razele ultraviolete.

V.S.

# Cum pot fi prevenite cariile dentare la copii

**Medicina naturală, atât fitoterapia, cu componenta ei modernă: gemoterapia, cât și homeopatia dețin multiple remedii naturale pentru profilaxia și tratamentul afecțiunilor cavității bucale și dinților.**

Prevenția apariției cariilor dentare la copii se poate face cu trei preparate gemoterapice, cu rol important în remineralizare, menținerea structurii dentare și efect antiinflamator: Extract din muguri de Brad-1 ml în apă, dimineață; Extract din mlădițe de Măceș - 1 ml în apă, la prânz; Extract din muguri de Mesteacăn -1 ml în apă, seara, zilnic 2-3 luni. Se va asocia tratament homeopatic adaptat și individualizat fiecărui copil de către medicul homeopat.

Prevenirea cariilor dentare la adulți se va face cu: Extract din mlădițe de Mur - 2 ml dimineață; Extract din muguri de Mesteacăn pufos-2ml la prânz; Extract de Orz Verde - 2 ml în apă, seara, 3-6 luni, cu efecte bune atât asupra dinților cât și asupra unghiilor, părului și oaselor.

Durerile dentare cauzate de ca-



rii dentare sau de abcese se pot trata cu remedii homeopate Plantago CH15, 3 granule de 3-4 ori pe zi, câteva zile. Abcesul dentar cu durere intensă, pulsatilă și ameliorare la aplicații reci, poate fi tratat cu remedii Apis, CH 30, 3 granule din oră în oră, eventual asociat cu Plantago. Local se poate folosi o combinație de Tinctura de Sunătoare cu Tinctură de Gălbenele, câte 10-15 picături din fiecare în puțină apă, cu ținerea soluției în gură, în dreptul zonei dureroase. După 1-2 mi-

nute se scuipă și se prepară alta nouă. Cele 2 tipuri de tincturi au efect dezinfectant, antialgic, anti-nevralgic și antiinflamator.

## Remedii pentru dinții de lapte

După o extracție dentară, sângerarea și inflamația poate fi controlată rapid cu remedii ArnicaCH30. Dacă s-a intervenit și asupra nervului, pentru durerile de după trecerea anesteziei se reco-

mandă Arsenicum album sau Hypericum. Cu efect astringent, cicatrizant și antiinflamator se recomandă clătire energetică cu apă de gură Mira (10 picături diluate într-o lingură de apă) urmată de badijonări cu Plantagingival.

În situația în care dinții de lapte se innegresc la copii de 2-3 ani, ne gândim la administrarea remedii Staphysagria CH5. Se poate administra și la adulți atunci când există tendința la apariția de depozite negricioase și tartru. Dacă există și cariile de colet cu afecțiuni gingivale și dureri locale, remediu util este Kreosotum CH7, câteva luni de zile.

Frica de stomatolog, cu anxietate de anticipație, tremor interior, slăbiciune, palpitații, poate fi tratată cu GelsemiumCH30, 3 granule în seara de dinainte de vizita la dentist, 3 granule în dimineața zilei și alte 3 granule chiar înainte de așezarea în scaunul stomatologic.

Dacă pacientul este hipersensibil la zgomotul produs de turbina stomatologică, Theridion este un remediu de luat în seamă, care poate ajuta bolnavul să suporte mai bine acest tratament.

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

# Nalba mare este un antiinflamator și calmant

**Nalba mare este o plantă ierboasă. Are în pământ un rizom scurt, cu ramificații carnoase, de culoare cenușiu-deschis.**

Tulpinile sunt drepte și înalte. Frunzele inferioare prezintă 5 lobi dințați pe margine, iar cele superioare 3. Spre vârful tulpinii se găsesc florile de culoare alb-roz, care împreună cu codițele lor nu depășesc lungimea frunzelor. O floare este formată din două rânduri de sepale. Nalba mare înfloarește în lunile iunie-septembrie. Crește spontan prin locuri umede, pe malurile râurilor și pe marginea șanțurilor.

În scop terapeutic se folosesc frunzele (Althea folium), florile și rădăcinile (Althea radix).

Planta se recoltează în totalitatea ei, după care se pune la uscat, la umbra, în loc bine ventilat. Nu se recomandă spălarea plantei înainte de a



fi pusă la uscat.

Rădăcina de Nalbă mare conține mucilagii, amidon, pectine, săruri minerale, proteine. Frunzele conțin: mucilagiile pectice 6-9%, substanțe flavonoidice.

## Utilizare

Leacurile preparate din această plantă sunt utilizate cu succes în cazul stomatitelor acute, ca macerat, împreună cu frunze de salvie și mușețel. Aplicații locale, inflamații

ale pielii, ochilor, arsuri. Infuziile de flori și de frunze combat iritațiile și inflamațiile de toate genurile. Este un antiinflamator și calmant de succes. În caz de angină, asociați un ceai emolient de nalbă-mare cu gargare pe bază de decoct (preparat doar cu nalbă-mare sau adăugându-i mac-de câmp). Planta are și o reală acțiune antiinflamatoare, digestivă și urinară (este eficientă în cazul cistitelor). Nalba mare are și proprietăți expectorante, fiind folosită în cazul bronșitelor.

Ceaiul de nalbă-mare este o excelentă apă de gură pentru cei care suferă de gingivită.

Maceratul din Nalbă presupune folosirea a 3-10 grame de rădăcină bine mărunțită care se lasă 30 de minute în 150 mililitri apă rece, agitându-se din când în când. După 30 minute se filtrează. Filtratul se încălzește ușor, și se bea 1 ceașcă de mai multe ori pe zi.

**Text selectat de Ioan A.**

# Sarcina și durerile de spate

**Durerea de spate se poate manifesta în perioada de sarcină începând din trimestrul al 2-lea. Femeia gravidă începe să simtă instalarea unui disconfort fizic manifestat prin dureri cu intensitate diferită în zona "mijlocului", și la un moment dat chiar și o ușoară instabilitate a corpului ei.**

## Cauzele care determină durerea de spate în sarcină sunt:

- modificarea curburilor fiziologice ale coloanei vertebrale datorită "burticii" care începe să crească din ce în ce mai mult și determină accentuarea spre în față atât a scobiturii spatelui în zona lombară (lordoza spatelui), cât și a curburii toracelui spre în spate;
- înmuierea articulațiilor și ligamentelor datorită modificărilor hormonale specifice acestei perioade - relaxina, hormonul prezent chiar de la începutul sarcinii este responsabil de această înmuiere;
- modificarea posturii tot datorită "burticii" care întinde musculatura abdomenului și provoacă dezechilibrul corpului femeii gravide, deoarece centrul lui de greutate se modifică, având tendința să se deplaseze spre în față relaxa-



rea și întinderea musculaturii spatelui.

## Prevenirea disconfortului cauzat de durerea de spate se poate face prin:

- Masajul spatelui cu mișcări de frământare și netezire.
- Controlul și corectarea posturii corpului - atenuează accentuarea scobiturii spre în față a curburii spatelui, limitând durerea de spate.
- exercițiu recomandat zilnic: cu

picioarele depărtate la distanța umerilor și genunchii ușor flectați, se trag umerii înapoi, bărbia se reține spre piept și se îndreaptă coloana.

- întărirea mușchilor coloanei prin exerciții specifice - contribuie la stabilizarea coloanei vertebrale.
- Piscuța: în patru labe, se curbează spatele, se basculează pelvisul spre în față și se lasă capul să cadă îndreptându-l cu privirea

spre înapoi ca și cum am privi pelvisul, pentru a se curba și coloana toracică, se menține câteva secunde respirând abdominal.

- încrucișarea brațelor pe piept - flexibilizează musculatura toracelui: se încrucișează brațele pe piept ca și cum am vrea să ajungem cu palmele pe omoplați, se mențin câteva secunde respirând abdominal. Exercițiile se pot repeta zilnic, în 4-6 reprize.

# Elevii care au prieteni mai inteligenți tind să devină și ei la fel

**Elevii înconjurați de prieteni care au note mai mari tind să obțină și ei note mai mari în următorul an. Aceasta e concluzia unui studiu de care părinții ar fi bine să țină seama.**

„Cu cât prietenii tăi sunt mai inteligenți, cu atât ai mai multe șanse de a deveni mai inteligent mâine”, a declarat coautorul studiului Hiroko Sayama, de la Universitatea din New York. Sayama a participat la un program numit NetSci, prin care elevii de la un liceu din Endwell, New York, aveau posibilitatea de a-i vizita laboratorul. În una din vizite, elevii au venit cu ideea de a observa modul în care rețelele sociale afectează notele obținute la școală. Astfel, 160 de copii de liceu au fost rugați să completeze un chestionar în care



trebuiau să noteze numele celor mai buni prieteni, a cunoștințelor și a rudelor. Ulterior, elevii-cercetători au obținut o listă cu performanțele obținute de fiecare participant la studiu pe perioada liceului.

În general, elevii ai căror prieteni luau note mari, aveau tendința de a-și îmbunătăți situația școlară de la un an la altul. Un elev care din punct

de vedere al performanțelor se afla pe locul 100 din 160 și care avea prieteni ce, în medie, de clasau pe locul 50, experimenta o creștere de 10-15 locuri pe parcursul liceului.

De asemenea, elevii care își petreceau timpul cu prieteni ce aveau rezultate proaste la învățătură, au înregistrat un declin al notelor.

Cu toate acestea, Sayama a su-

blinat că elevii cu cele mai bune note din clasă nu obțineau rezultate mai mici chiar dacă, inevitabil, aveau prieteni cu note mai slabe decât ale lor. Descoperirile sugerează că performanța academică este contagioasă. Într-un grup, multe comportamente, precum obiceiurile legate de învățat, pot influența subconștientul. De asemenea, un rol important îl joacă și presiunea celor din jur. Cu alte cuvinte, dacă prietenul tău va lua numai 10 la examene, este posibil ca tu să îți spui „Trebuie să învăț mai mult pentru a ține pasul cu prietenii mei”.

Pe de altă parte, nu ar fi exclus ca elevii care își doresc să obțină note mai mari să aleagă să își petreacă timpul cu elevi cu rezultate mai bune. În acest caz, performanțele acestora se îmbunătățesc ca urmare a motivației, nu datorită cercului de prieteni.

**Ramona B.**

# Michelle și Barack Obama – un cuplu prezidențial altfel

De-a lungul timpului pe-trecut la Casa Albă, soția președintelui american a devenit din ce în ce mai vizibilă. Pe măsură ce Obama scădea în sondaje, procentele soției lui creșteau. În câțiva ani, Michelle (49 de ani) s-a transformat din consoarta puțin rigidă și politizată, la o Primă Doamnă plină de căldură și o femeie atât de influentă încât noua ei coafură a ajuns subiectul unui interviu televizat.

Cu sau fără breton, doamna Obama a devenit acum un punct esențial în administrația nord-americană condusă de soțul ei. Cele mai memorabile imagini din campaniile electorale o includ mai tot timpul și pe ea - momentul când s-au felicitat după discursul din Minnesota din 2008 sau îmbrățișați în dimineața de după victoria din 2012 (fotografie ce a devenit cea mai popularizată imagine de pe Twitter.)

Într-un discurs susținut la Convenția Națională Democrată din 2012, le-a reamintit alegătorilor că pentru Obama, un metis cu origini modeste care a profitat de fiecare șansă care i-a ieșit în cale, e important ca toți cetățenii să aibă aceeași șansă, indiferent cine sunt, de unde vin, cum arată sau pe cine iubesc.

Dacă Obama este "visul american" devenit realitate, atunci la fel e și soția lui. Michelle LaVaughn Robinson a crescut într-o familie de muncitori din sudul orașului Chicago. Elevă eminentă, ea a câștigat o bursă pentru a studia sociologia la Princeton, apoi a urmat cursurile Facultății de Drept de la Harvard. După absolvire s-a angajat la o firmă de avocatură, unde i-a fost desemnat un asociat temporar pentru a-l consilia în timpul verii, un anume Barack Obama. Prima lor întâlnire a fost un film la cinematograful, ea refuzând inițial invitațiile singurei persoane de culoare din departamentul de la firmă deoarece considera că era de prost gust s-o facă. Dar la trei ani după prima întâlnire cei doi s-au căsătorit.

**Pentru Michelle, primul an la Casa Albă a fost foarte ușor**

Presa a fost vrăjită de stilul ei simplu și brațele tonifiate - rezultatul ședințelor de fitness de la 4:30 dimineața. Casele de modă preferate de Prima Doamnă, ca Thakoon, Jason Wu sau Isabel Toledo, au fost propulsate instant în atenția publicului.



Dar se pare că la început nu a fost atât de încântată de mutarea la Washington, ea fiind mult mai puțin reținută decât alte soții de politicieni în a-și spune clar părerea. În emisiunea lui Larry King, Michelle s-a declarat pentru prima oară mândră de

țara ei fiindcă Obama a fost primul afro-american care candida la prezidențiale. Cu o altă ocazie i-a atras atenția soțului ei că nu prea ajută prin casă, iar când o elevă i-a spus că visul ei este să devină Prima Doamnă, replica lui Michelle a fost: "Nu prea ești

plătită pentru această muncă."

În trecut s-a plâns de presiunea de a-și îndeplini perfect îndatoririle, având sentimentul că "toată lumea se aștepta ca o femeie de culoare să facă o greșală." Recent a mai vorbit despre efortul de a împăca într-un

fel acest rol vechi de secole cu femeia modernă. "Încerc să aduc puțin din Michelle Obama, dar în același timp respectând și apreciind această tradiție a Americii."

Cauzele pe care a ales să le sprijine după ce a trecut de la rolul de

gază stilată la cel de susținător serios, nu au fost o surpriză - familiile militarilor sau obezitatea în rândul copiilor. De asemenea, inovațiile ei de la Casa Albă au mulțumit publicul - o grădină organică și stupi chiar pe pajiștea celebrei reședințe.

**"Rolul meu la Casa Albă este în primul rând acela de mamă"**

Este cunoscută pentru autodisciplina ei, așa că nu e de mirare că și

acasă este la fel. Iată ce spune despre fiicele ei, Malia (14 ani) și Sasha (11 ani): "Nu sunt niște micuțe prințese. E vorba de niște reguli de bază, anumite limite și așteptări pe care le-am avea oricum."

Președintele refuză să lipsească la mai mult de două mese pe săptămână alături de fetele lui și, oricând este posibil, Sasha și Malia își însoțesc părinții în vizitele peste hotare. Familia Obama a vizitat Africa de Sud în 2011 și în timp ce se aflau în arhivele Nelson Mandela, Michelle i-a spus fiicei mai mici: "Fii foarte atentă. Vei da test după."

Fetele trebuie să-și facă singure patul, iar în timpul săptămânii se uită la televizor sau utilizează computerul doar dacă le ajută la teme. Malia are voie să-și folosească telefonul mobil la sfârșit de săptămână și trebuie să învețe să pună rufe la spălat înainte de a merge la facultate. Pentru ca cele două să nu se simtă complet rupte de viața lor din Chicago, Michelle a decis să o cheme pe mama ei, Marian, să locuiască cu ei la Casa Albă.

**Relația dintre Michelle și Barack – un parteneriat între doi coechipieri egali**

După standardele de la Washington, soțul ei este introvertit, iar pe cealaltă parte ea este deschisă și plină de energie. Calitățile lor care se completează au funcționat bine atât în campaniile electorale, cât și în viața de familie. Mai mult decât orice cuplu prezidențial de dinaintea lor, relația dintre Michelle și Barack pare un parteneriat între coechipieri egali.

În al doilea mandat al lui Obama, Michelle are totul de câștigat și nimic de pierdut. Mass media a început să se întrebe deja ce va face mai departe, însă ea a negat sugestiile că ar putea călca pe urmele lui Hillary Clinton în politică. Scrie foarte bine și este un orator puternic. Fiind o prezență obișnuită în emisiunile televizate, există zvonuri că s-ar putea să-și prezinte propria ei emisiune. Dar până atunci scopul ei este să lase o moștenire în urmă: "Vreau să las ceva despre care oamenii să poată spune - Datorită acestei perioade petrecute aici de această persoană, acest lucru s-a schimbat."

Michelle Obama a ajuns mai populară decât soțul ei în multe cercuri, iar acest fapt l-a recunoscut chiar Președintele. La Balul Inaugural el și-a încheiat discursul cu un tribut adus soției sale: "Ea este o inspirație pentru mine în fiecare zi. Mă face un om mai bun și un președinte mai bun. Unii ar putea să conteste calitățile Președintelui. Dar nimeni nu contestă calitățile Primei noastre Doamne."

# Un program de o săptămână care te poate aduce în formă maximă

**Primagym pune la dispoziția sătmărenilor două aparate ultraperformante, de ultimă generație care folosite împreună, alternativ, timp de o săptămână vă pot aduce într-o formă excelentă, cu un tonus foarte bun și o dispoziție de invidiat.**

Este vorba despre Power Plate, cel mai nou antrenament personal combinat cu Speedfitness, un antrenament revoluționar. Folosite împreună, cele două aparate dau o eficiență crescută, astfel conform antrenorilor de la Primagym, se recomandă două ședințe de Speed Fitness și trei de Power Plate pe săptămână, care vor da randamentul maxim.

## Câteva caracteristici despre fiecare aparat în parte

Aparatul Speed Fitness contribuie la: modelarea eficientă a masei musculare. Datorită electrozilor care se lipesc direct pe corp, sistemul muscular este stimulat atât la suprafață cât și în profunzime!  
Protejarea ligamentelor și a ar-

ticulațiilor. Stimularea electrică acționează doar asupra mușchilor și nu afectează articulațiile. Intensitatea și randamentul antrenamentului sunt independente de condiția articulațiilor. Antrenamente rapide care solicită tot corpul și stimulează 90% din masa musculară.

## Arderea grăsimilor, reducerea țesuturilor adipoase

Antrenamentul ajută la stabilirea proporției adecvate dintre țesutul adipos și țesutul muscular, echilibrează arderile și le reglează chiar și atunci când dormim. Reducerea celulei, îmbunătățirea circulației sangvine și a celei limfatice, îmbunătățirea circulației la nivelul țesuturilor conjunctive

Eficient în tratarea durerilor de spate: Consolidarea și stimularea mușchilor din profunzime, responsabili cu susținerea și protejarea coloanei vertebrale.

Consolidarea musculaturii perineale, responsabilă de continența urinară. Eficiență și rapiditate în recondiționarea structurii musculare perineale după naștere!



Aparatul Power Plate

După o perioadă scurtă de utilizare a acestuia, forța și mobilitatea corpului cresc, iar metabolismul și circulația se îmbunătățesc în mare măsură. Exercițiile sunt simple și pot fi executate de oricine. Mușchii 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 colagen va crește, ceea ce determină creșterea supleții și fermității pielii.

Procesul vibrațiilor relaxează trupul și reduce stresul 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 că utilizarea aparatului duce la creșterea densității țesutului osos, ceea ce semnifică un tratament eficient împotriva osteoporozei.

**Informații suplimentare legate de prețuri și alte beneficii ale aparatelor găsiți pe site-ul: [www.primagym.ro](http://www.primagym.ro) sau la sediul Primagym Satu Mare, Piața Eroii Revoluției Nr. 5-Hotel Cardinal (fostul magazin Diego) tel. 0361 884 947; 0728 555 590 V. S.**

# Alimente care accelerează metabolismul

**Metabolismul accelerat este cheia succesului curei de slăbire. Cel puțin la această concluzie au ajuns cercetătorii care vin și cu numeroase sfaturi ce să ne ajute la accelerarea metabolismului.**

În cazul în care nu știți, cel mai bun aliment pentru accelerarea metabolismului este grapefruit-ul. Are proprietăți foarte puternice, e bogat în vitamina C și o mulțime de substanțe care intervin în procesul de ardere a grăsimilor.

## Mobilizarea grăsimilor din țesuturi grase

Tot în categoria alimentelor ce accelerează metabolismul intră și peștele. Carnea de pește este bogată în minerale și vitamine care fie nu se găsesc în alte alimente, fie se găsesc în cantități mici. Peștele este de altfel cunoscut pentru conținutul de acizi grași omega 3 și omega 6 și pentru cantitatea mare de fosfor. Să nu uităm că tocmai acești acizi grași inițiază mobilizarea grăsimilor din țesuturi grase și mențin echilibrul în organism.



## Cafeaua și ciocolata neagră

Un alt aliment care accelerează metabolismul și îl consumăm majoritatea zilnic este cafeaua.

Consumată cu măsură, cafeaua are multe beneficii pentru organism, intensificând arderea grăsimilor, crescând tonusul muscular.

## Dulciurile și silueta



Pofta de dulciuri ne poate foarte ușor da peste cap tot programul nostru de slăbire. Știm că dulciurile ne afectează silueta și sănătatea și totuși le consumăm de foarte multe ori în cantitate mare.

Studiile în domeniu arată că două din trei persoane renunță la cura de slăbire tocmai din cauza dulciurilor. Iată ce ar trebui să consumăm ca să luptăm cu kilogramele și să scăpăm cumva de pofta de dulce:

Chitosanul este un produs important care joacă rol esențial în scăderea nivelului de colesterol rău și a numărului de kilograme. El acționează direct asupra grăsimilor absorbite de organism pe care le blochează înainte să fie absorbite. Așa se face că produsul contribuie la pierderea în greutate. Fibra de cacao joacă și ea un rol important în cura de slăbire. Fibrele sunt bogate în antioxidanți.

Atunci când simțim nevoia de ceva bun putem servi o bomboană, dar nu un pachet. Totodată, dacă ne dorim ciocolată putem opta pentru două bucățele, dar nu o tabletă întregă. Ideea de bază este să știm să ne oprim la timp. Vom opta în același timp și pentru mese sănătoase, că nu facem nimic doar renunțând la dulciuri și mâncând o pâine pe zi. Persoanele care chiar vor să slăbească renunță la pâine, la paste, și aleg legume și fructe. Studiile în domeniu arată și că atunci când simțim că vrem ceva dulce putem consuma gumă de mestecat. Putem să consumăm o banană, un măr, o pară sau orice fruct din categoria celor dulci.

Se mai spune că dacă mâncăm regulat pofta de dulciuri poate să lipsească cu desăvârșire.

Theodora V.

## 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 suflătesc, 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.

## Cum urmăm dieta cu orez?

**Una dintre cele mai vechi diete din lume este dieta cu orez. Regimul este apreciat, mai ales în condițiile în care promite celor care îl urmează să scape de foarte multe kilograme lunar, chiar până la 30.**

Dieta cu orez promite o slăbire de până la 30 de kilograme, desigur această cantitate depinzând foarte mult de greutatea de la care se pornește de fapt. Cert este că media kilogramelor eliminate în prima lună e de 13, iar apoi această pierdere a greutatei intră în faza lentă de maxim 10 kilograme lunar, media fiind de 3 kg/lună.

## Prima etapă

Dieta cu orez se împarte în mai multe etape. Prima etapă, chiar cea mai grea de fapt, ne arată foarte clar



că numărul calorilor pe care le consumăm zilnic nu trebuie să depășească 800. Asta înseamnă că vom consuma în prima zi de dietă numai orez fiert, fără delicat, sare ori piper și alte mirodenii. În această

zi avem voie să bem numai apă. A doua zi a etapei inițiale ne aduce în plus un mic dejun cu două fructe, respectiv un prânz și o cină cu două porții de alimente cu amidon: orez, cartofi și cereale. În următoarele cinci zile adoptăm dieta lacto-vegetariană în care cel puțin o masă pe zi să conște în orez.

## Alte două faze

Etapa a doua a dietei ne propune următorul program: în prima zi consumăm numai orez fiert și bem apă, în următoarele cinci zile mâncăm lacto-vegetarian cu o masă pe zi din orez, iar în ultima zi avem regim vegetarian cu o masă de orez. În ultima etapă vom consuma același alimente ca în a doua, doar că vom putea crește puțin numărul calorilor consumate zilnic, cu maxim 200.

I.V.

# Ținute vesele și multă culoare pentru zilele ploioase



Vremea rece din ultimele zile ne obligă să scoatem din șifonier haine din ce în ce mai groase. Dar ce ne facem dacă la pachet avem vânt și precipitații? Ca să te protejezi cât mai bine de capriciile vremii, îți sar în ajutor cizmele din cauciuc Wellington, geanta impermeabilă și, bineînțeles, umbrela.

Când vremea este capricioasă, poți foarte ușor să crezi o ținută chic și veselă, chiar dacă afară plouă.

Majoritatea oamenilor optează pentru culori mohorâte, închise pentru o astfel de vreme, însă parcă treci mai ușor peste neplăcerile create de precipitații dacă ținuta ta are un aer jucăuș, copilăresc.

## Cizmele Wellington din cauciuc

Nonconformiste și juăușe, aceste cizme din cauciuc te scot din impas când ploaia te surprinde. Nu doar că se poartă foarte mult, atât în zilele calde de vară, cât și toamna, te protejează foarte bine de ploaie. Pe piață sunt foarte multe modele din care ai ce alege, fie că mergi la serviciu, la școală, sau pur și simplu ieși cu prietenele la o cafea. La o primă vedere, aceste încălțări par foarte greu de asortat, dar nu este imposibil. Dacă ai unele cu printuri, restul ținutei trebuie să fie simplă, fără alte combinații de culori sau imprimeuri care ar încălca prea mult ținuta. Desigur că nu vei asorta cizmulițele cu lăbuțe de cățel, la pantalonii din stofă și la sacou.

## Geantă din material impermeabil

Dacă ești grijulie în general cu lucrurile tale, atunci cu siguranță că ești atentă și la cele pe care le porți în geantă. Din acest motiv, pe vreme ploioasă alege să porți o poșetă dintr-un material impermeabil, sau chiar din nylon, care se găsesc pe piață în diverse culori explozive și modele futuriste, care plac oricui.

## Umbrela atât de necesară

Trebuie să scapi de eterna umbrelă în culori închise. Într-o zi ploioasă, majoritatea umbrelor pe care le vezi pe stradă sunt în culori închise, mohorâte. Umbrelile tale i-ar sta bine într-o nuanță mai veselă, precum roșu, coral, portocaliu, galben, roz. Ți vei dori să-ți deschizi umbrela cât mai des

și ziua ta va fi mai luminoasă, astfel că nu te vei enerva gândindu-te la câte probleme îți poate aduce ploaia. Umbrela trebuie să fie de calitate, deoarece precipitațiile vin la pachet cu vântul puternic și, la prima rafală, s-ar putea să rămâi fără ea. Încearcă să te ferești de cele din plastic și fragile, deoarece, chiar dacă nu sunt scumpe, ai făcut o investiție inutilă. La următoarea ploaie va trebui să-ți cumperi alta.

Alte accesorii care te-ar putea salva atunci când trebuie să ieși din casă pe vreme ploioasă sunt pălăriile impermeabile și hainele de ploaie. Ele te pot ajuta să înfrunți stropii de apă fără probleme, astfel ca tu să te poți bucura în voie de plimbarea până la serviciu, sau până la școală.

Mirela Filimon

# Cum folosim scaunul în practicarea exercițiilor fizice?

Astăzi, pentru a face mișcare nu avem nevoie nici de minge, nici de saltele sau bandă elastică, ci de un simplu... scaun.

Sub îndrumarea antrenorei Kerekes Emoke de la Centrul de aerobic Fitland situat în municipiul Satu Mare pe strada Rândunelelor nr. 3, facem un set de exerciții care ne înviorează și ne ajută la modelarea corpului.

1. Stând apropiat cu genunchii îndoiți, trunchiul aplecat, spatele drept (imaginea 1). Pas spre dreapta, ducem bazinul jos (imaginea 2). Revenim în poziția inițială și repetăm exercițiul de 24 de ori. Facem la fel și pe cealaltă parte a corpului.

2. Așezat cu spatele drept pe

scaun, genunchii îndoiți (imaginea 3). Întindem genunchii (imaginea 4) de 40 de ori.

3. Stând cu mâinile pe scaun, trunchiul aplecat. Piciorul drept ridicat (imaginea 5). Ridicăm piciorul drept și mai sus (imaginea 6). Repetăm exercițiul de 32 de ori. Facem la fel pe cealaltă parte a corpului.

4. Așezat pe scaun cu picioarele depărtate, brațul drept ridicat (imaginea 7). Îndoim trunchiul spre dreapta (imaginea 8) de 32 de ori. Facem la fel pe cealaltă parte a corpului.

5. Sprijin culcat înalt cu picioarele pe scaun (imaginea 9). Menținem poziția timp de 2 minute.

Mai multe detalii despre echipa Fitland și programul oferit de centru puteți obține accesând [www.fitland.ro](http://www.fitland.ro).

Ioana Vladimirescu



1



3



4



7



5



6



8



9

# Ce facem în grădină în luna iunie

Iată că a venit și luna iunie, prima lună de vară. Luna mai este luna florilor, însă aceasta reprezintă doar începutul a ceea ce urmează să devină un adevărat paradis al culorilor.

Florile lunii iunie sunt bujorii și mixandra, flori foarte apreciate la noi de iubitorii de grădini, atât datorită coloritului, dar în special și pentru parfumul lor. Cărciumăreasa este de asemenea, o floare des întâlnită în grădini și foarte apreciată datorită coloritului special. Lavanda este și ea o plantă care se cultivă ușor și înfrumusețează grădina prin coloritul în bleu, mov, violet sau alb, iar mireasma rezistă chiar și pe timpul nopții. Sunt doar câteva dintre florile lunii iunie.

## Îngrijirea florilor specifice lunii iunie

În cele ce urmează vă vom dezvălui câteva aspecte de care trebuie să țineți cont pentru a avea o grădină frumoasă. Bujorul preferă locurile cu soare, iar înflorirea poate întârzia în cazul perioadelor fără soare. Bujorii trebuie udați bine, mai ales în perioada verii când se formează mugurii pentru anul următor. Fertilizare se face primăvara.

Mixandra înflorește în luna iunie și rezistă până dă bruma. Este o plantă ideală pentru a fi cultivată în grădini, în ghivece, la fereastră, pe terasă și balcoane. Datorită miresmei este de preferat să fie amplasată lângă un loc de relaxare. Preferă solurile bogate și bine drenate, locurile aerisite și calde, dar și cele cu puțină umbră.

Apreciate datorită coloritului variat, foarte viu, cărciumăresele sunt plante puțin pretențioase la condițiile climatice și de sol. Expunerea directă la soare favorizează înflorirea din abundență. Este o plantă foarte sensibilă la frig, iar lipsa apei îi provoacă încetinirea înfloririi.

Din plantele de lavandă se pot forma garduri vii pe lângă alei sau se pot crea diverse zone de delimitare. Lavanda se potrivește cu trandafiri. Pentru o grădină veselă puteți sorta coloritul lavandei cu flori galbene și portocalii.

## Ce facem în grădină

Am văzut care sunt o parte din florile specifice lunii iunie, iar acum ne întrebăm ce facem în această



lună, în grădina de flori. Ne putem ocupa de plantarea florilor de vară târzie, dar și a celor de toamnă. Tot în luna iunie putem planta trandafiri. Vom tăia tufele de floarea soarelui și crizanteme pentru a se indesa.

Având în vedere că a fost o perioadă cu ploii o mai mare atenție trebuie acordată și buruienilor. Acestea nu doar că vor oferi un aspect neîngrijit, dar se vor hrăni și cu substanțele nutritive din sol.

## Ce este și la ce ajută mulcirea

După îndepărtarea buruienilor, puteți adăuga un strat de mulci care va împiedica apariția buruienilor, iar grădina va deveni estetică și va încânta privirile.

Pentru grădinăria de weekend, mulcirea constituie un ajutor de nădejde. De asemenea, mulcirea menține umiditatea în sol.

Coaja de copac și țandăra de lemn sunt baze pentru cele mai populare tipuri de mulci disponibile în comerț. Pe lângă protecție acest tip de mulci are și un rol decorativ. O altă soluție bună pentru grădinari este iarba cosită. Este bogată în azot și asigură o protecție indiferent de anotimp. Iarba cosită poate conține buruieni, dar niciodată semințe. Înainte de a fi folosită, iarba cosită se uscă câteva zile.

## Sfaturi pentru plantarea trandafirilor

Spuneam că în luna iunie putem planta trandafiri. Iată câteva sfaturi utile pentru plantarea acestei flori minunate. Alege locurile care au expunere mai îndelungată la soare pentru că trandafirul preferă soarele. Cum verificăm solul? Udă o porțiune, iar după 2-3 ore, ia niște pământ în palmă și strânge pumnul. Dacă se formează un bulgăr care la atingere se fărâmițează, atunci solul este perfect. În caz contrar poți să-l îmbunătățești cu turbă sau compost.

Asigură-te că plantele cu înălțime mai mică vor beneficia de locurile din față, iar trandafirii mai înalți în spate. Trandafirii pitici se plantează la o distanță de 40 - 50 cm, cei bogați la 100 cm, iar cei urcători la 150 cm. Sapă groapa astfel încât linia solului să fie la 2-3 cm față de partea superioară a rădăcinii. În general gropile sunt de 40 cm adâncime.

Stela Cădar

# Cum să scapi de tensiune la locul de muncă

Oricare job te poate umple de o serie de efecte nu tocmai benefice pentru corpul tău. Ne referim aici atât la cele fizice cât și la cele psihice. Fiecare angajat ar trebui să-și facă munca mai relaxantă, asta, urmând o serie de exerciții, sau am putea să le spunem trucuri.

În acest număr Sănătate și Frumusețe îți oferim câteva sfaturi care te vor ajuta să scapi de tensiune la locul de muncă.

Primul ar fi acela de a-ți fixa scaunul la un unghi mai mare de 90 de grade, să mai poți să te întinzi din când în când.

În ceea ce privește ochii, ai grijă să nu-i fixezi mult timp într-un singur loc, cum ar fi monitorul. Mai ia pauze, privește și în altă parte, uită-te pe fereastră, sau într-un alt punct aflat la o distanță mare. Pentru a nu-ți obose ochii, gândește-te să achiziționezi un monitor LCD. Acesta nu este chiar atât de



dăunător ochilor.

Pentru a diminua stresul ai putea să ascuți muzică în timp ce lucrezi. Muzica te ajută să te relaxezi, desigur, dacă ascuți ceva ambiental, chill, ceva care să nu-ți acapareze toată atenția.

Foarte importante sunt exercițiile pentru gât. Rotește-ți gâtul, lasă capul pe spate, apoi în față, într-o parte și în alta.

Nu ajunge să faci doar câteva exerciții stând la birou în fața calculatorului. Fă mișcare cât de des

poți în timpul liber, corpul tău are nevoie de exerciții. De asemenea pentru a te relaxa după o zi de muncă când ajungi acasă ai putea să-ți faci o baie la picioare, să joci un joc, să mergi la un film cu un amic, sau să meditezi.

## Weekenduri de relaxare și autocunoaștere la Club Purple Life

La Club Purple Life, într-un mediu relaxant și elegant, se desfășoară începând din această lună, seminarii de weekend pe teme de prevenție și sănătate, destinate atât publicului larg, cât și companiilor.

Dorești să te cunoști mai bine? Să înțelegi cauzele directe și indirecte ale propriilor comportamente și atitudini, să scapi de stres? Psihoterapeuții îți propun cursuri de dezvoltare personală, iar un antreprenor din Capitală a găsit o soluție de lux: seminarii într-un resort cu circuit închis de lângă București.

Clubul Purple Life deschide porțile unui nou concept de curs de dezvoltare personală și anti-aging. Pe parcursul unui weekend (care începe joi și se încheie duminică), un psiholog și un coach de dezvoltare personală așteaptă oamenii de afaceri dornici de a scăpa de stres și anxietate într-o locație cu circuit închis de patru stele, cu lac natural, piscină cu apă sărată, spa și grădină



proprie de legume pentru restaurantul gourmet. Rozalia Timar, psiholog și psihoterapeut de familie, spune că în doar câteva ateliere, alături de alți adulți și câțiva specialiști, "îți optimizezi comportamentul, relațiile și înțelegi resorturile pe care trebuie să le activezi ca să te dezvolți. Pleci acasă cu mai multă încredere în tine și cu un plan de viitor"

## Cursuri de public speech

Pe lângă cursurile de dezvoltare personală, Clubul Purple Life găzduiește cursuri de public speech (vorbire în public), de leadership și chiar un curs numit „Casă sănătoasă”, care te învață cum să concepi sau să amenajezi locuința ori spațiul de muncă pentru a evita materialele nesănătoase sau deciziile care duc la degradarea mediului de trai.

În fiecare zi, înainte și după seminar, te poți delecta cu o baie în

piscina cu apă sărată ori cu o ședință de masaj la spa. Îți poți culege propriile legume din grădină, pe care personalul restaurantului ți le va servi apoi la prânz. Poți învăța să călărești sau să practici echitație de agrement, sub supravegherea unui instructor specializat, chiar în incinta complexului. Dacă vii împreună cu familia, copiii se vor amuza să hrănească animalele din mica fermă locală – iezi, miei, capre, câteva oițe și un berbec demn de expoziție. Poți chiar să și pescuiești în lacul natural aflat în perimetrul complexului și apoi să îți pregătești singur peștele pe grătarul în aer liber de pe mica insulă din mijlocul lacului – dacă e nevoie, cu ajutorul personalului restaurantului.

Pe tot parcursul weekendului, vei cunoaște premisele unui alt stil de viață, care înseamnă multă mișcare (fără efort considerabil), o dietă sănătoasă (dar gustoasă) și ce poți face pentru a te bucura de sănătate deplină și o viață de calitate. Fiindcă nu putem da ani vieții, dar putem cu siguranță da viață anilor. Detalii pe [www.purplelife.ro](http://www.purplelife.ro)