**FEMEIA 2018**

**FRUMUSEȚE**

***SPF fără secrete***

***15.noiembrie.2018***

Protecția solară te poate feri de cancer, de pete pigmentare și îți menține pielea fină, dar nu întotdeauna această protecție este eficientă. Cine este vinovatul?

Care este cea mai bună protecție pentru tine în fața soarelui? Dacă prețul și SPF-ul sunt cele după care te orientezi, e bine să mai știi câteva lucuri importante pentru ca protecția să fie chiar una pe măsura eforturilor. Dacă tot folosești o cremă, fă-o ca la carte!

Rezistența la apă are limite: Stratul de cremă se duce surprinzător de repede, mai ales când vine în contact cu apa. Chiar și cele mai bune și mai ridicate protecții rezistente la apă ne protejează 80 de minute în apă, nu și după ce ne ștergem cu prosopul. Pentru a sta în siguranță la plajă, dermatologii recomandă aplicarea cremelor la două ore sau imediat după ce ieșim din apă.

De câtă cremă ai nevoie: Dermatologii spun că nu e suficient să aplicăm un strat subțire de cremă, chiar dacă are un SPF ridicat. O protecție adecvată o reprezintă cantitatea de două linguri cu vârf de cremă la o aplicare.

Alege dubla protecție: Un SPF bun nu este singurul lucru pe care să-l cauți, trebuie să te asiguri că protecția solară are un spectru larg. Asta înseamnă că te protejează atât de razele UVB, cele care provoacă arsuri, cât și de razele UVA, cele care pătrund mai adânc în piele și cauzeză îmbătrânirea prematură și cancerul de piele. Asigură-te că sunt specificate ambele pe tub!

Hainele nu te protejează prea mult: Materialele sintetice ne protejează mai mult decât bumbacul, însă în ele transpirăm mai mult, sunt mai dure și pot produce iritații pe piele.

***Cum să îți accesorizezi ținuta în funcție de jobul pe care îl ai***

***22.octombrie.2018***

Accesoriile fac parte din arsenalul oricărei femei și, dacă sunt alese potrivit, îți pot pune în valoare întregul look. Însă, dacă nu sunt alese în funcție de momentul zilei și de ocazie, adică o întâlnire formală, atunci îți pot distruge întreaga ținută. Așadar, cum faci să porți accesorii și să arăți fabulos la job?

Pentru a face o impresie bună la locul de muncă,trebuie să ții cont de faptul că nu orice accesoriu este potrivit. Este necesar să te accesorizezi adecvat, așadar nu purta nimic prea extravagant, dar nici prea demodat, adaptând totul în funcție de natura jobului.

Fără dar, și de exemplu, dacă lucrezi în domeniul vânzărilor sau al dreptului, evită accesoriile supradimensionate, opulente, care pot da un aer mult prea extravagant ținutei tale. Interlocutorul tău ar trebui să se concentreze pe discuție si pe argumentele pe care le expui, nu să se uite mai mult la accesoriile tale și să se întrebe de ce ai ales să le porți. Tocmai de aceea, alege accesorii subtile, care să îți pună stilul în valoare, cum ar fi o pereche de cercei perlați sau un lănțișor delicat din argint. În cazul în care totuși vrei să integrezi în look-ul tău accesorii supradimensionate, atunci optează pentru o ținută monocromatică și clasică, pe care să o accesorizezi cu un colier statement. De exemplu, poți opta pentru un sacou, o maletă, o pereche de pantaloni creion și o pereche de pantofi stiletto, toate de culoare neagră, la care asortezi un colier statement argintiu. Astfel, în acest mod simplu, vei obține o ținută echilibrată și, totodată, de efect.

***De ce să te îndrăgostești de roșii***

***03.septembrie.2018***

Sunt dulci și zemoase și au numeroase beneficii pentru sănătate. Ceea ce nu știai poate este că tot roșiile te ajută să ai o piele superbă. Tratamentele cosmetice la salon pot fi înlocuite cu succes de roșii când ești în criză de timp. Vei obține rezultate similare fără nicio cheltuială. Roșiile sunt o comoară de ingrediente de frumusețe ce așteaptă să fie puse la treabă.

Micșorează porii și elimină grăsimea în exces: Roșiile sunt excelente pentru tratarea tenului gras fiindcă sunt astringente. Amestecă o linguriță de suc de roșii cu patru picături de zeamă de lămâie și masează pielea cam un minut, apoi clătește cu apă călduță.

Reduc acneea: Printre alte beneficii ale roșiei se numără și sprijinul oferit în lupta cu acneea. Pune pulpă de roșie pe față și las-o să acționeze cinci minute, apoi clătește și aplică o cremă hidratantă. Dacă vei face acest tratament câteva zile la rând, vei observa cum acneea pierde din ce în ce mai mult teren.

Te scapă de punctele negre: Indiferent dacă ai tenul gras sau uscat, punctele negre există. Însă roșiile te scapă de ele fără prea mult efort și fără să le storci. Ia o felie de roșie și șterge zonele cu puncte negre. Sucul acid al roșiei va topi grăsimea oxidată care înfundă porii. Sigur vei avea nevoie de mai multe tratamente până vei scăpa de aceste negreli enervante, mai ales dacă au ceva vechime.

Dau strălucire pielii: Când tenul devine tern și are nevoie de o revigorare, tot roșiile sunt soluția.

***Accesorii la modă pentru femei în anul 2018 – Totul este permis!***

***21.august.2018***

Care sunt accesoriile la modă în acest an? În acest domeniu al accesoriilor, moda nu este în criză. Accesoriile vor fi întotdeauna necesare, iar în 2018 posibilitățile sunt nelimitate. Fie că este vorba de bijuterii originale, genți moderne, pălării atipice, designerii au demonstrat ca în fiecare an abilitatea de a dezvolta noi linii și brand-uri ce impresionează prin calitate și durabilitate în timp.

Accesoriile în anul 2018 includ mai multe propuneri diferite și nu este vorba doar despre bijuterii, ne referim și la curele, mănuși, eșarfe, ceasuri, anumite gadget-uri interesante. Designerii au creat lucruri pentru a satisface orice gust și stil și de a oferi femeilor posibilitatea de a experimenta și de a-și îmbunătăți ținuta.

Centura nu este altceva decât un accesoriu de frumusețe. Cât de elegant se poartă o curea sau o centură în talie, în acest an? Cureaua este realizată din piele sau din materiale care înlocuiesc pielea, este rezistentă, are găuri de fixare și o cataramă. Centura este din piele moale sau din materiale de alt tip, poate fi chiar dintr-o eșarfă, poate avea elemente decorative diverse.

În acest an designerii au propus variante interesante de centuri care amintesc de centura obi (de la [Aikido](https://www.youtube.com/watch?v=D7MGTI1RQmQ), Ju-Jutsu, Karate, etc). Astfel de centuri în stil japonez sunt în culori contrastante cu ținuta de bază și din materiale cu texturi diferite față de îmbrăcăminte. Ele aparîn colecțiile Carolina Herrera, Jonathan Simkhai, Ralph&Russo.

***Rochii de zi – cum să le alegeți în funcție de forma corpului***

***19.iulie.2018***

În prezent găsim peste tot rochii de zi elegante, dar nu găsim sfaturi necesare pentru a putea alege cele mai potrivite rochii pentru corpul nostru.

În mod sigur știți care sunt formele de corp: forma de măr, de pară, corpul dreptunghiular și nu în ultimul rând, corpul  ideal pe care orice femeie și-l dorește este corpul în formă de clepsidră. Trebuie să știți care sunt elementele care vă pot scoate în valoare corpul prin [purtarea unor rochii de zi](https://larysa.ro/35-rochii-de-zi).

1. Articolele vestimentare trebuie să stea pe voi perfect. De cele mai multe ori din dorința de a părea mai slăbuțe sunteți tentate să alegeți blugi mai strâmți sau haine care să acopere anumite zone și atunci vă îmbrăcați prea larg. Nu vă avantajează nicio astfel de variantă.
2. Trebuie să aveți grijă când vă alegeți hainele cu anumite imprimeuri, deoarece, de exemplu, dungile pe verticala subțiază corpul, însă dungile orizontale vor da iluzia unui corp mai mare și mai plin.
3. Când vine vorba de aceste rochii de zi trebuie să aveți în vedere și culoarea lor în funcție de corpul vostru. Culorile tari vor scoate în evidență toate formele corpului.

De exemplu, dacă aveți forma corpului în formă de pară, atunci vi se potrivesc acele rochii de zi de tip baby-doll. Rochiile care scot în evidență umerii și nu șoldurile, sunt rochiile potrivite pentru această formă de corp. De asemenea, culorile tari sunt recomandate pentru partea bustului, iar cele mai închise și sobre pentru partea de jos.

***Răcoare pe caniculă***

***21.iunie.2018***

Un paradox fezabil. Păstrarea confortului termic când temperaturile ating niveluri record nu înseamnă numai sănătate, ci și frumusețe.

Transpirația este neplăcută și te pune într-o situație jenantă; prin urmare, păstrarea pielii uscate este un deziderat pe timpul verii. Un antiperspirant puternic, dar care să nu conțină aluminiu care să blocheze porii, ci săruri minerale este salvator în zilele toride. Alege o formulă transparentă care să nu lase urme pe haine. Pe lângă acest produs indispensabil, mai ai la dispoziție câteva soluții bune de răcorire.

Totul începe la duș: Apa fierbinte te face să transpiri, pe când cea călâie, mai degrabă rece va menține o temperatură optimă a corpului, porii vor fi mai închiși și vei pierde mai greu apa.

Ține la îndemână gheață: Umple o sticluță cu apă și pune-o în congelator. În zilele toride, trebuie să ai la îndemână această gheață. Când începi să simți căldura, răcorește-ți palmele ținând sticla în palme pentru 1-2 minute, apoi pune-o și pe ceafă câteva secunde, pentru a potoli pielea înainte ca transpirația să înceapă. Un alt truc este eșarfa umedă purtată la gât. Alege o eșarfă subțire din materiale naturale, bumbac sau mătase, și umezește-o în apă cât mai rece.

Machiaj la răcoare: Dacă nu ai aer condiționat, fă rost de un ventilator și aplică-ți machiajul minimal, ba chiar și cremele de față, numai în acest aer răcoros. Altfel, fondul de ten sau crema BB nu vor adera uniform pe față și te vei trezi cu pete. Alege un machiaj simplu, lejer sau un fond de ten matifiant, rujuri mate și o mascara rezistentă la apă.

***Ritual cu flori***

***17.mai.2018***

Unele flori te pot face mai frumoasă. Bucură-te de aroma lor şi lasă-le să-ţi răsfeţe tenul cum ştiu ele mai bine. Primăvara aduce o varietate de flori, care de care mai frumoase, mai parfumate şi mai talentate într-ale cosmeticii. Toate ne încântă privirea şi sufletul, iar câteva fac minuni pentru tenul şi părul nostru.

Hibiscus: Mulţi îi spun aşa, alţii trandafir japonez. Este o floare frumoasă, fără un parfum aparte, dar este folosită frecvent în industria cosmetică, mai ales în balsamuri, pentru că are o cantitate mare de polizaharide cu proprietăţi tonice. Petalele roşii pot da părului şi reflexii roşietice. Poţi culege florile uscate din ghiveci sau poţi să-ţi cumperi ceai de hibiscus pentru tratamentele de acasă.

Reţetă: ia câteva flori sau un plic de ceai şi fierbe în două căni cu apă până scade la jumătate, apoi clăteşte-ţi părul când s-a răcorit puţin. Această fiertură este recomandată pentru creşterea părului, împotriva căderii şi pentru un plus de strălucire.

Pentru ten, este un bun tratament antirid. Zdrobeşte câteva flori de hibiscus, amestecă-le cu ½ linguriţă de miere, lapte şi turmeric (în aceeaşi cantitate), aplică masca pe faţă şi las-o să se usuce. Clăteşte bine cu apă rece. Tenul va deveni mai catifelat, mai luminos, iar cearcănele se vor diminua rapid.

Trandafir: Este una dintre cele mai îndrăgite flori, dar şi simbolul dragostei şi feminităţii. Cu petale catifelate şi un parfum fin şi ispititor, trandafirul este un ingredient preţios pentru parfumuri şi creme, iar petalele sunt un decor deosebit pentru mâncăruri alese sau chiar pot fi folosite pentru dulceţuri, sosuri sau ceaiuri. Tot ele pot fi o mască valoroasă pentru ten, aducându-i catifelare.

***Se poartă mov!***

***26.aprilie.2018***

În machiaj, pe buze, dar și în păr, movul este unul dintre personajele principale ale acestui an. Îndrăznește să-l porți! Combinând stabilitatea și calmul albastrului cu energia focului, movul este o culoare asociată adesea cu luxul, puterea, ambiția, misterul, dar și cu creativitatea, înțelepciunea, liniștea și pacea. Se întâlnește destul de rar în natură, iar lavanda, orhideea, liliacul și alte flori violete sunt considerate delicate și prețioase. Nuanțele de violet-deschis reprezintă energia feminină și romantismul, iar cele închise, strălucitoare sugerează bogăția, șarmul și strălucirea, opulența. Iată câteva motive pentru care un pic de mov nu strică niciodată, ba chiar te ajută să te faci remarcată într-un mod plăcut.

**Șuvițe violacee**: Anul acesta, părul poate împrumuta cele mai șocante culori, cele mai ciudate combinații, fără să fie considerat extravagant. Pentru cele mai puțin curajoase, există varianta delicată, în care doar câteva șuvițe sunt colorate, în nuanțe pastel. Movul este una dintre cele mai cuminți alegeri colorate, mai ales că nuanțele prăfuite sunt la fel de bine cotate precum cele vii, luminoase și intense. Câteva șuvițe pe lungimea părului care să încadreze chipul îți vor aduce o notă jucăușă, tinerească și plină de prospețime.

**Purpură pentru ochi**: În acest sezon, celebrul machiaj smoky s-a cumințit, iar movul este una dintre culorile care-l definesc. Poți purta orice nuanță de mov care-ți pune în valoare privirea și orice fel de textură, mată ori sidefată, ba chiar cu particule strălucitoare pentru seară.

***18 secrete ale vopsirii părului***

***23.martie.2018***

Vrei ca părul tău să capete o culoare intensă şi durabilă? Nimic mai simplu! Iată ce e de făcut înainte de vopsire dacă alegi să faci asta singură.

Vopsitul părului este o artă. Hair-stiliştii şi vopselele profesionale fac diferenţa. Însă şi cu vopselele din comerţ, mai ales că în ultimul timp formulele lor devin din ce în ce mai prietenoase cu podoaba capilară, poţi obține rezultate optime dacă ai grijă la câteva detalii importante pentru sănătatea părului, astfel ca procesul de colorare să nu-l afecteze în niciun fel.

1 Prima regulă este ca părul să nu fie proaspăt spălat. Pare straniu, însă grăsimea va apăra atât scalpul, cât şi părul de deshidratare! El trebuie să fie nespălat de cel puţin trei zile înainte de vopsire. Nimeni nu spune că vopsirea nu va avea un rezultat bun altfel, însă e bine să ne gândim şi la integritatea scalpului.

**2 Înainte cu câteva zile să-ţi vopseşti părul, aplică un tratament de îngrijire** intens, o mască hidratantă sau măcar un balsam, numai pe lungime, apoi doar clăteşte. În felul acesta, firul e protejat în timpul vopsirii împotriva uscării, pigmentul este absorbit cu ușurință, cuticulele se vor închide imediat după vopsire, iar culoare va fi sigilată în interiorul cuticulelor mult mai mult timp. În plus, un păr deshidratat tinde să absoarbă mai multă culoare şi astfel va fi mai închis decât nuanţa dorită.

**3 Dacă ai fire albe, prepară ¼ din vopsea şi întinde-o pe zonele cu mult păr cărunt**, las-o zece minute să acţioneze şi abia apoi aplică pe tot părul.

***Cât de mult e prea mult?***

***22.ianuarie.2018***

Volum, forme rotunjite și strălucire sunt tendințe în modă și frumusețe, însă totul are o limită, peste care vulgarul și kitschul își pun amprenta. Care este acea limită a decenței, sănătății și a esteticului?

Există o vorbă care, între timp, în frumusețe a devenit regulă de aur: „Mai puțin înseamnă mai mult“. Exagerarea nu ne face mai frumoase și chiar ne poate pune în pericol sănătatea. Orice femeie își dorește să aibă o siluetă perfectă. Însă unele devin atât de slabe, încât par bolnave. Mușchii ne conturează, iar un strat mic de grăsime ne protejează. Aceasta este misiunea stratului adipos, de protecție! NP Din acest motiv, corpul este setat ca femeia gravidă să pună ceva grăsime în jurul abdomenului pentru a proteja sarcina. Dar și prea multă protecție poate fi patologică. La fel de grave pot fi lucrurile când ne referim la frumusețe!

Unghii lungi: Lungimea lor dă feminitate mâinii, iar gelul și tips–urile pot lungi oricât de mult unghiile. Și vedem deseori posesoare ale unor astfel de unghii. Nu se întrețin greu, însă cu siguranță îți limitează foarte multe acțiuni și se pot rupe ușor pentru că, modificându-i-se centrul de greutate, unghia naturală devine vulnerabilă la lovituri. Lungimea optimă, spun specialiștii, este cea când unghiile nu intră în carne atunci când închidem pumnul!

Gene voluminoase: Sunt la modă genele false. Nu sunt nici ieftine, dar nici scumpe, așa că multe femei apelează la acest truc de frumusețe. Odată montate, rezistă cam o lună – prin urmare, investiția este una bună.

**SĂNĂTATE**

***Dieta cu kefir***

***26.noiembrie.2018***

Dieta cu kefir este una din cele mai bune soluții de dietă. Kefirul conține numeroase vitamine și minerale, dar și microorganisme care ajută digestia și accelerează metabolismul. Totodată, kefirul taie pofta de mâncare, având efecte benefice asupra siluetei, fără să-ți afecteze sănătatea pielii. Studiile arată că nu te scapă doar de kilogramele în plus, ci și de diabet, probleme cardiovasculare și ateroscleroza. Această dietă cu kefir este potrivită pentru iarnă!

[Dieta cu iaurt](https://www.femeia.ro/sanatate/dieta-si-fitness/dieta-cu-iaurt-2142488?p=2)

Principiile dietei cu kefir: renunță la produse de patiserie, pline de aditivi și coloranți sintetici, precum și la întreaga gamă de alimente rafinate (zahăr, făină albă, produse ambalate); trebuie[ să bei zilnic 1-1,5 litri de kefir, la intervale regulate, pe tot parcursul unei zile]; poți schimba alimentele recomandate, cu condiția ca cele preferate de tine să facă parte din aceeași grupă (de exemplu, înlocuiește proteine animale cu proteine vegetale); legumele trebuie să acopere jumătate din meniul zilnic, dar pentru ca dieta să fie eficientă, exclude cartofii pe perioada celor trei zile. Reține că rația zilnică de calorii nu trebuie să depășească 1200 de kcal. Rezultat: slăbești 2 kg, în funcție de metabolism!

***Dieta cu supă de varză***

***31.octombrie.2018***

Vrei să slăbești rapid câteva kilograme? Încearcă dieta cu supă de varză, care promite să te scape într-o singură săptămână de 3 kilograme.

Supa de varză este un tovarăș de nădejde în eforturile de a-ți recăpăta/păstra silueta. De ce? Are o densitate calorică scăzută: un bol de supă îți oferă doar 100 de calorii. Cu condiția, desigur, să nu-i adaugi smântână, iaurt și să n-o mănânci cu pâine. Și asta nu-i tot: pe lângă faptul că are puține calorii, grație abundenței de fibre, este sățioasă și potolește foamea pentru un interval lung de timp, ceea ce te ajută să reduci aportul zilnic de calorii. În plus, supa de varză este un excelent mijloc de detoxificare a organismului, întrucât stimulează diureza și oferă numeroși nutrienți: apă, fibre, vitamine și minerale, antioxidanți. Astfel, urmând regimul de slăbit cu supă, nu există riscul să apară carențe de vitamine sau minerale, cum se întâmplă în cazul altor diete.

**Un cocteil de vitamine**

Iarna este un anotimp sărac în soare, fructe și legume… Varza e însă prezentă în toate piețele și supermarketurile. Zeci de ani această legumă a fost aliment de bază în sezonul rece, fiind ușor de cultivat. Astăzi nu mai e atât de apreciată în bucătăria autohtonă, probabil pentru că am uitat ce ne-au tot repetat bunicile, și anume că varza este doctorul săracilor. Și aveau mare dreptate.

***Trucuri-minune care alungă astenia de toamnă***

***26.septembrie.2018***

*Eşti vlăguită, te doare capul, ai ameţeli, nu dormi bine noaptea şi eşti mai tot timpul nervoasă? Astenia de toamnă e de vină. Nu te îngrijora! Iată câteva trucuri-minune care te vor ajuta să-ţi recapeţi vitalitatea.* Odată cu trecerea la sezonul rece, organsimul nostru are nevoie să consume o cantitate mare de energie pentru a se adapta schimbărilor. Iată de ce, toamna e posibil să resimţi o serie de simptome care descriu foarte bine o astenie. Insomniile, stările de anxietate, vertijul şi migrenele pot fi semnele unui organism slăbit, sub imperiul transformărilor de sezon. Află cum le poţi contracara, în cele ce urmează. Adoptă o alimentaţie sănătoasă ! Vlăguiala dispare în câteva zile dacă încerci să-ţi fortifici organismul cu ajutorul unui regim alimentar variat. De asemenea, foarte important este să nu sari peste mesele principale ale zilei. Şi încă ceva! Fructele şi legumele de toamnă trebuie să se regăsească zilnic în meniul tău. Pentru a te bucura din plin de beneficiile lor, consumă-le neprocesate termic. De pildă, poţi bea un suc proaspăt din fructe de sezon dimineaţa (îţi poate da mai multă energie decât o cafea), iar la prânz şi la cina poţi mânca o salată mare de crudităţi, evident, alături de mâncărurile tale preferate. Au efect vitaminizant şi remineralizant.

***Adevărul despre carnea de pește***

***16.august.2018***

Deși considerat parte importantă dintr-un meniu sănătos, peștele este un aliment controversat.

Carnea de pește este o sursă excelentă de proteine, minerale, vitaminele B și acizi grași esențiali omega 3, dar stârnește temeri cauzate de poluarea sau contaminarea cu metale grele sau reziduuri de pesticide a unor râuri și mări.

Calități dovedite

Peștele conține mai puțin fier și zinc decât carnea de vită sau de pui, însă aportul de acizi grași esențiali din peștele gras nu este de neglijat, întrucât există studii care demonstrează că aceste grăsimi bune protejează împotriva bolilor de natură cardiovasculară. De asemenea, carnea de pește este bogată în calciu, retinol (vitamina A), vitaminele D (totuși, prin procesare, această vitamină se reduce la jumătate) și E, iar peștele marin este valoros datorită conținutului său de iod, un mineral indispensabil bunei funcționări a glandei tiroide. Nu în ultimul rând, peștele, îndeosebi cel oceanic, are un conținut ridicar de fier, zinc, seleniu și magneziu, minerale esențiale pentru sănătatea organismului.

***Eu vreau să arăt frumos, bine și sănătos!***

***03.iulie.2018***

Fiecare dintre noi, dacă nu a ținut, măcar a auzit de câteva diete. Internetul abundă în regimuri unele mai permisive, altele mai restrictive, restul de-a dreptul fanteziste. Saloanele oferă tratamente care de care mai promițătoare, sălile de fitness nu se lasă nici ele mai prejos. Și totuși a avea o siluetă mulțumitoare reprezintă un mod de viață, nu salturi în alimentație și mișcare. A slăbi, a avea o siluetă de care să fii mândră nu este o luptă de o lună sau două, ci un mod de viață. Ne-o spune foarte clar povestea Mihaelei Penoy (40 ani), profesor de limbile franceză și engleză la firma proprie, care a început o nouă viață odată cu vârsta de 35 de ani.

De unde sunt? De peste tot… Este o persoană foarte energică și pozitivă, cu o mare intuiție, căreia îi place foarte mult contactul cu oamenii. Iar ca profesor, a lucrat mereu cu oamenii. Așa s-ar caracteriza Mihaela. Este jumătate româncă, jumătate belgiancă, născută în România dintr-un tatăbelgian și o mamă româncă.

***Berea cu bune și cu rele***

***14.iunie.2018***

Să bei o halbă de bere în zilele călduroase ale verii nu-i doar reconfortant, un asemenea răsfăţ având o multitudine de beneficii asupra sănătății. Da, dar doar una sau două! Altfel, mai ales dacă faci asta zi de zi, urmările neplăcute nu se vor lăsa aşteptate.

Odinioară, delicioasa bere era consumată nu doar de adulţi, ci li se dădea şi copiilor, fiind considerată o excelentă sursă de energie şi nutrienţi. Cum nimic nu mai e ce a fost cândva, în zilele noastre nemaifiind preparată în gospodărie, ci industrial, rezultatul final nemaifiind nici el ca înainte, berea este inclusă în categoria băuturilor alcoolice, de unde şi atitudinea faţă de ea este (sau ar trebui să fie) cu totul alta. Chiar şi aşa, pe lângă gustul plăcut şi răcoritor, bogăţia de vitamine, minerale şi antioxidanţi pe care le conţine recomandă berea ca o sursă de multiple beneficii pentru organism. Da, dar doar dacă e băută cu măsură! Mai exact, 330 ml pe zi pentru femei şi 660 ml pe zi pentru bărbaţi. Aceste cantităţi se referă la aşa-numita bere standard, adică berea blondă cu 4,5-5% alcool.

***Mierea, beneficii mai puțin cunoscute***

***29.mai.2018***

Amestecul miraculos de enzime, minerale, vitamine și aminoacizi – care au proprietăți antibacteriene, antiseptice, antifungice și antioxidante – poate fi folosit și în cele mai neașteptate moduri cu putință. Iată numai câteva dintre ele!

Întrebuințări obișnuite

Încă din vremuri antice (mai exact, de peste 2.500 de ani), mierea este folosită atât ca aliment, cât și ca medicament. Și nu izolat, ci în numeroase locuri de pe pământ, în care atât medicina alopatică, cât și cea alternativă continuă să îi găsească noi beneficii și remedii. Cu un conținut bogat în minerale și vitamine (A, C, fier, calciu) și nu mai puțin de 15 aminoacizi, mierea era prescrisă ca tratament încă din vremea Mesopotamiei antice. Nereprezentând un mediu propice înmulțirii bacteriilor, mierea era și este încă folosită ca bandaj natural, nepermițând tăieturilor și arsurilor să se infecteze. Mai nou, reprezintă un tratament natural împotriva mătreții, a ulcerelor și alergiilor sezoniere. Reduce riscul apariției infarctelor, accidentelor vasculare și chiar al anumitor tipuri de cancer.

***De ce avem nevoie de fibre?***

***30.aprilie.2018***

Un consum zilnic de fibre de doar 20-30 de grame scade nivelul colesterolului şi riscul de boli cardiovasculare. Şi nu doar atât, ci el previne cancerul de colon, le vine în ajutor diabeticilor prin reducerea nivelului de zahăr din sânge, reglează metabolismul, ajută la slăbit.

Am fi mult mai voioşi şi sănătoşi şi am trăi mai mult dacă hrana din care ne înfruptăm ar conţine mai multe fibre şi mai puţine alimente rafinate, susţin specialiştii în nutriţie bazându-se pe rezultatele a nenumărate studii. Ce sunt, de fapt, fibre alimentare? Sunt acea parte din alimentele de origine vegetală – fructe, legume, cereale integrale –  pe care organismul nu o poate digera sau absorbi. Şi totuşi, chiar dacă doar traversează aproape intacte stomacul, intestinul subţine şi colonul, pe acest traseu absorb tot felul de „inamici“ ai sănătăţii (colesterol, săruri ale metalelor grele, toxine), după care sunt evacuate. Drept urmare, fibrele alimentare au un rol major în menţinerea sănătăţii. Chiar dacă nu te umplu de energie, fiindcă, practic, nu sunt absorbite de organism, nu au nici vitamine, nici minerale, nici alte substanţe nutritive, neavând valoare nutritivă, fibrele alimentare sunt şi utile, şi necesare în dieta zilnică.

***O viață sănătoasă în 7 pași simpli***

***26.martie.2018***

**Începe chiar de azi să pui în aplicare câteva metode prin care să-ți păstrezi sănătatea.**

Spui cu diverse ocazii, ție și celor din jur, că sănătatea este mai bună decât toate. Dar faci suficient pentru a avea grijă de ea? Avem de la specialiști sfaturi care să te ajute să debordezi de sănătate în fiecare zi!

**Renunță la vicii!** Dacă ai trecut de prima tinerețe și suferi deja de o afecțiune cronică, precum diabet, hipertensiune sau artrită, ar fi indicat să te ții departe de excese, de la cele culinare la fumat ori alte dependențe. Viciile aduc deservicii imense sănătății, numeroase cercetări demonstrând că măresc riscul de agravare a afecțiunilor preexistente.

**Tratează-te!** Una dintre condițiile de bază pentru o sănătate de fier este să te îngrijești și să previi. Prima măsură este să-ți faci programare la medicul de familie, care să-ți recomande un set de analize și să te trimită, dacă este cazul, la medicul specialist. La fiecare control, nu ezita să întrebi medicul în legătură cu orice nelămurire ai privind simptomele care ți se par suspecte. E mai sănătos astfel decât să te interesezi la prietene sau să cauți sfaturi pe internet.

***Ce alimente îți fură energia***

***19.februarie.2018***

Ceea ce mănânci îți afectează puterea de concentrare și vitalitatea. Alimentele nepotrivite te pot secătui de vlagă. Lipsa somnului, stresul și suprasolicitarea fizică sunt cauzele principale NP ale oboselii. Un inamic ascuns, la care nici nu te gândeai se află în farfurie. De fapt, sunt acolo mai mulți, iar tu să fii atentă la ei! Mâncarea trebuie privită ca un combustibil, avertizează specialiștii în nutriție.

**Pâinea albă**

Face parte din categoria carbohidraților rafinați. Aceștia determină creșterea bruscă a glicemiei, urmată de scăderea ei rapidă, ceea ce provoacă oboseală și stări de slăbiciune. Senzația de epuizare apare la scurt timp după ce ai mâncat. Este valabil nu doar pentru pâine, ci și pentru toate produsele preparate cu făină albă − pateuri, covrigi, biscuiți. Toate alimentele supuse procesării îți fură energia și te burdușesc cu multe calorii, fără să-ți furnizeze valoare nutritivă.

*Sfat. Organismul are nevoie de carbohidrați pentru a-ți oferi energie, dar de anumiți carbohidrați: cu eliberare lentă. Așadar, fă o prioritate din consumul de fructe și legume, ca să fii în formă maximă tot timpul.*

**Prăjeli**

Că sunt cartofi, cărnuri și chiar legume, alimentele prăjite supun sistemul digestiv la o muncă suplimentară, întrucât grăsimile sunt greu de prelucrat. Nu-i de mirare că, după o masă copioasă, îți vine să te întinzi în pat. Trebuie menționat că, spre deosebire de carnea roșie prăjită, care are nevoie de multe ore să se digere, deci implică multă energie în metabolizarea ei, peștele prăjit nu are același impact asupra energiei.

***Sportul limitează frumusețea?***

***11.ianuarie.2018***

Unii cred că da, alții îl ridică în slăvi. Ca de obicei, adevărul stă la mijloc. Însă un lucru e cert: influențează atât îngrijirea, cât și felul cum ne fardăm. Multe sportive de performanță renunță la machiaj și, în funcție de sportul practicat, au diverse ritualuri de îngrijire. Deși nu toate fac sport intensiv, multe dintre noi aleargă sau merg la sală și, în aceste condiții, e bine să respectăm nevoile pielii.

Transpirația cu plusuri și minusuri

Dacă nu transpiri când faci sport înseamnă că nu lucrezi eficient. Și la yoga se poate transpira, e adevărat că nu în același ritm și intensitate ca la un program cu greutăți sau la gimnastică aerobică. Există avantaje și dezvantaje în ce privește transpirația.

Puncte forte. Transpirația este semnalul că faza de încălzire s-a terminat și că am trecut la cea de performanță, dar este și semnul că trebuie să ne hidratăm. Din acest motiv, este bine să ai cu tine o sticlă de 0,5-1 l de apă. Transpirația este cel mai bun exfoliant natural, curăță pielea de murdărie, uleiuri și impurități.

Puncte slabe. Sunt și impurități care, din cauza transpirației, rămân pe piele. La un moment dat, pielea începe să reabsoarbă transpirația și atunci pH-ul se schimbă(devine acid), ceea ce duce la iritații și erupții cutanate. Desigur, un alt neajuns este mirosul. Hidratează-te pe tot parcursul antrenamentului. Cu cât este mai mare conținutul de apă din transpirație, cu atât există mai puține riscuri să apară iritațiile.

***PETELE PIGMENTARE – cauze și soluții***

***15.februarie.2018***

Petele pigmentare sunt printre cele mai inestetice probleme cu care se confruntă femeile. Pot crea disconfort întrucât tind să apară pe față, mâini și alte părți expuse ale corpului și sunt relativ greu de ascuns. Pigmentul responsabil de culoarea pielii, părului și irisului se numește melanină și este produs de celulele pigmentare ale epidermei. Atunci când, dintr-un motiv anume, se secretă excesiv melanină, vorbim despre hiperpigmentare.

**Cauzele principale ale hiperpigmentării**: Surplusul de melanină este cauzat de o serie de factori, dintre care cei mai importanți sunt expunerea la soare, influențele hormonale, factorii genetici, vârsta, precum și diverse inflamații, afecțiuni ale pielii.

**Expunerea la soare** este cauza numărul 1 a hiperpigmentării, deoarece lumina soarelui declanșează, în primul rând, producția de melanină.  Expunerea excesivă la soare poate perturba acest proces, ducând la hiperpigmentare sau poate intensifica și extinde petele deja existente. **Limitând** timpul de expunere la soare și **folosind** produse cu agent de protecție solară cu SPF mare, poate ajuta la diminuarea riscului de a dezvolta pete pigmentare sau de a reduce extinderea acestora.

**Influențele hormonale** sunt cauza principală a unui anumit tip de hiperpigmentare cunoscut sub numele de melasmă sau cloasma. Se caracterizează prin pete faciale simetrice, frecvente pe obraji, nas, buza superioară și frunte. Melasma este mai frecventă în rândul femeilor, deoarece apare atunci când hormonii sexuali feminini estrogen și progesteron stimulează supraproducția melaninei.