**FEMEIA 2016**

**FRUMUSEȚE**

***Soluţii pentru cuticule fine***

***05.decembrie.2016***

Pieliţele franjurate şi uscate dau un aspect neîngrijit unghiilor. În schimb, când sunt bine cosmetizate, manichiura este perfectă.

Întreţinerea cuticulelor este o provocare pentru orice femeie care spală zilnic vase. Ba chiar şi spălatul pe mâini poate să le usuce. Prin urmare, deshidratarea este cea mai mare problemă. Aplicarea cremelor de mâini ajută la hidratarea pieliţelor din jurul unghiilor, însă într-o mică măsură. Pentru a le menţine fine, e nevoie de un tratament mai puternic. Nu este complicat, e nevoie doar de consecvenţă. Iată trei căi simple să ai mereu cuticulele îngrijite!

Soluţii de îngrijire

Există multe geluri şi creme speciale pentru cuticule, pe care le găseşti la diferite branduri. Se aplică pentru 1-2 minute pe forma unghiei, se masează, apoi se curăţă foarte uşor, fie că le tai cu forfecuţa, fie că le împingi cu un beţişor. Multe dintre ele se pot folosi pentru îngrijirea zilnică. Specialiştii recomandă să le aplicăm cel puţin o dată pe zi, apoi să le masăm uşor. Nu sunt foarte scumpe, dar fac miracole pentru aspectul unghiilor.

Topeşte-le cu lămâie! Dacă nu ai un produs special pentru îngrijirea pieliţelor, apelează cu încredere la lămâie, pentru că face minuni!

***Avem nevoie de apă tonică?***

***17.noiembrie.2016***

După cum o trădează numele, apa tonică este un produs de îngrijire care dă pielii tonus. Mulți  însă o consideră drept… apă de ploaie și cred că efectul tonic se obține prin acțiunea cremei. Dacă tot ai grijă de tenul tău, de ce n-ai respecta ritualul de îngrijire în totalitate, incluzând în el și apa tonică? Mulți make-up artiști susțin că ea poate fi arma secretă pentru un ten sănătos și pentru un machiaj reușit. Apa tonică este necesară pentru persoanele cu tenul gras și predispus la acnee, dar este utilă și celor care își doresc pielea curată și împrospătată. Și nu sunt singurele beneficii pe care le aduce pielii. Iată câteva motive pentru care tenul tău ar fi fericit să o folosești!

Micșorează porii

Ștergerea tenului cu o dischetă îmbibată în apă tonică te ajută să îndepărtezi urmele de demachiant și excesul de sebum. În plus, efectul ei astringent duce la micșorarea porilor și previne apariția punctelor negre.

Echilibrează pH-ul

În mod natural, pielea este acidă și din această pricină, după ce ne spălăm, acțiunea alcalină a săpunului e însoțită de o senzație de disconfort: simți că pielea ține. Echilibrul se restabilește în mod natural după 5-6 ore, dar poate fi obținut mult mai rapid folosind apa tonică.

Păstrează pielea sănătoasă

Reechilibrarea pH-ului poate proteja pielea contra bacteriilor, însă acțiunea apei tonice apără pielea de impuritățile apei de la robinet, de clor sau nitriți.

***Machiaj de toamnă***

***31.octombrie.2016***

Ruginiu, cer plumburiu și ceață autumnală. Toate se regăsesc în nuanțele fardurilor noului sezon. Tendinţele toamnă-iarnă 2015/2016 sunt inspirate de natură. Dacă nuanțele închise sunt predominante în ce privește fardurile, culorile deschise își au un loc privilegiat în noile tendințe, care ne duc cu gândul la anotimpul alb.

Tuşul, iarăși în top

Privit mulţi ani ca bătrânicios, tuşul câştigă teren de ceva vreme şi se impune ca un machiaj rapid, simplu şi de efect. Machiajul grafic cu linii groase sau subţiri şi cozile alungite ori scurte definesc foarte bine ochiul. Este versatil, se pretează pentru orice moment, în timpul zilei ori seara. Mascara joacă un rol important în definirea genelor şi vine să completeze machiajul cu tuş. Se poartă genele curbate şi dese, care fac ochii să pară mai mari şi luminoşi. Cleştii de gene devin deseori inutili, întrucât majoritatea noilor formule de mascara curbează chiar şi cele mai scurte şi subţiri gene, conferind efectul de gene false. Astfel, e foarte uşor să ai ochi seducători făcând uz de foarte puţin machiaj, de eyelinere rezistente la transfer şi mascara de ultimă generaţie.

***Tonuri de albastru***

***05.septembrie.2016***

Este una dintre culorile de top ale verii, fie că vorbim de haine, farduri, păr sau unghii. Frumuseţea capătă accente marine!

În acest sezon cald, machiajul abundă în diverse nuanţe pale, însă în top sunt câteva culori puternice: galben, verde şi albastru. Încă de pe vremea Cleopatrei, albastrul a fost culoarea-fanion pentru machiaj. Dacă negrul contura şi dădea formă ochilor, albastrul era pata de culoare care-i scotea în evidență, le dădea luminozitate şi o notă sofisticată. De-a lungul secolelor, această culoare a revenit în tendinţe de foarte multe ori. Galbenul solar şi verdele neon sunt adoptate fără probleme de tinerele nonconformiste, iar albastrul este o opţiune pentru orice femeie. În lumina reflectoarelor se află turcoazul, însă există libertatea alegerii oricărei nuanţe care să pună ochii în valoare.

Legi albastre

Regula de bază pentru alegerea nuanţei de albastru este să contrasteze cu cea a ochilor. Dacă ai ochii negri sau căprui, turcoazul sau nuanţele deschise sunt cele mai bune alegeri. Pentru ochii albaștri, fardul albastru a fost considerat mult timp pleonastic și, prin urmare, nerecomandat, însă, de ceva vreme make-up artiștii au devenit mai îngăduitori și au impus o singură regulă: nuanța să fie mult mai deschisă/închisă decât cea a irisului.

***Secretele conturului de ochi***

***12.august.2016***

Dai mai mult şarm ochilor folosind bine-cunoscutul dermatograf, dar şi noile creioane-gel, tuşul ori un banal fard. Modul în care-l aplici şi cantitatea utilizată fac diferenţa.

Pentru multe femei, conturul ochilor a intrat deja în rutină. Aşa se explică trasarea precisă a liniei de tuş şi cozile perfect executate din doar două mişcări. Uneori însă, din prea mult zel, exagerăm. Alteori, aplicarea nu e ca la carte şi rezultatul lasă de dorit. Conturul este esenţial pentru a defini forma ochilor şi a-i pune în valoare. Cât de groasă sau lungă, dreaptă ori arcuită trebuie să fie linia și ce nuanțe folosim ţin de forma şi culoarea ochilor, dar şi de ce se poartă şi tipul de machiaj.

Se poartă culorile şoc!

În această vară, galbenul, ciclamenul, verdele sau turcoazul completează culorile consacrate pentru conturul ochilor: negru, maro şi gri. Liniile grafice sunt pe val.

O culoare închisă şi dură cum ar fi negru sau maro aplicată în exces pe pleoapa inferioară face ochii să pară mai mici, însă liniile subţiri, bine definite, trasate cu tuş sau cu creioane bine ascuţite ori folosind culorile vedetă ale verii dau un plus de farmec ochilor.

***Fondul de ten e bun vara?***

***25.iulie.2016***

Asigură tenului perfecţiune, însă în anotimpul cald pare să îngreuneze pielea. Multe cititoare ne-au întrebat dacă e bine să-l folosească vara. Să aflăm!

Întrebarea este legitimă având în vedere că fondul de ten e un fard consistent, care acoperă pielea ca o haină prea groasă pentru un anotimp cald. Efectul lui este net superior oricărui alt produs când vrem să acoperim imperfecţiunile și să dăm pielii un aspect uniform. Totuși, pentru un confort total, este bine să avem la dispoziţie variante care să confere tenului aspectul dorit, dar cu o încărcătură minimă.

Variante la îndemână

O cremă colorantă este varianta optimă pentru zilele cu temperaturi ridicate. Hidratează, uniformizează culoarea pielii şi acoperă imperfecţiunile, într-o oarecare măsură, dintr-un singur pas. Alege dintre cremele BB, CC şi cele dermatocosmetice care conţin pigment şi asigură o protecţie UV ridicată, de 30 sau 50. Acestea sunt ideale şi când mergi la plajă. Astfel, tenul are un aspect impecabil şi în acelaşi timp este protejat.

Pudra translucidă și cea bronzantă sunt alte variante ce pot fi aplicate peste crema de zi, ca aspectul pielii să fie proaspăt şi mat. Există variante ideale pentru toate tipurile de ten, mai ales pentru cel gras.

***Soare fără griji***

***15.iunie.2016***

Lasă soarele să-ți mângâie trupul în cel mai seducător chip cu putință și privește acest răsfăț al verii fără regrete!

O vară de neuitat înseamnă soare, căldură, distracție și un bronz pe care toată lumea să-l admire. Alegând cele mai bune surse de protecție pentru piele și trucurile care-ți garantează o culoare seducătoare, te vei bucura de soare fără niciun regret.

Protecție completă

Regula de aur atunci când ne expunem la soare este să protejăm pielea folosind creme cu un SPF adaptat pigmentului nostru. Expunerea la soare fără protecție distruge pielea, o îmbătrânește, apar riduri și pete, ca să nu mai vorbim de afecțiuni mai grave și de creșterea riscului de cancer cutanat.

Știai?

Cosmetic Plant folosește uleiul de cocos BIO, obținut prin presarea la rece a fructului de cocos, recunoscut pentru efectul său hidratant și fotoprotector. Noua gamă Cocos nu conține parabeni!

SPF-ul ideal

Este un mit că nu te poți bronza dacă te dai cu cremă. Chiar te bronzezi mai bine! Cu cât pielea este mai deschisă, cu atât factorul trebuie să fie mai mare.

***Hidratarea de zile mari***

***19.mai.2016***

Primăvara este un moment special, în care pielea are nevoie de răsfăț, iar hidratarea îi aduce strălucire și catifelare.

Martie este o lună specială pentru noi, ne dorim să fim frumoase, să strălucim și să degajăm feminitate prin toți porii. Pielea fină este un ingredient important pentru frumusețe. Toate celulele din corp au nevoie de apă pentru a funcționa și a se regenera, mai ales cele din piele. Dacă ai fost vreodată însetată, știi cât de îngrozitor e. Imaginează-ți cum se simte pielea ta atunci când se usucă! De multe ori, ridurile nu sunt acțiunea timpului, ci expresia vie a suferinței pielii. Tratamentul de urgență este hidratarea, cel mai bun mijloc să te bucuri de o piele fină și luminoasă. Ai auzit de foarte multe produse de hidratare – multe dintre ele rezolvă rapid problema, altele nu par să aibă efecte spectaculoase. Se întâmplă des, dar nu eficiența lor este cauza, așa cum ai fi tentată să crezi. Acțiunea produselor poate fi diminuată sau încetinită atunci când pielea nu este perfect curată sau dacă ele nu sunt folosite cu regularitate.

Demachierea, primul pas spre hidratare

Pielea ta e uscată? Începe hidratarea odată cu demachierea. E important ce produse alegem pentru îndepărtarea fardurilor. Curățarea eficientă înseamnă și îngrijire, păstrarea texturii fine a pielii. Prezența ingredientelor hidratante e necesară în formula demachiantelor.

***Iile într-un colț de Românie***

***18.aprilie.2016***

**De ce un magazin cu obiecte românești?**

A fost un cumul de factori, viaţa m-a dus în direcţia asta. Eram centrată pe produse româneşti, ingrediente naturale, pe ce este tradiţional. Plănuiam o schimbare. Am găsit un spaţiu și parcă l-am și văzut plin de ii și ștergare. Simt că fac ceva pentru ţara mea, arăt turiştilor ce înseamnă produse româneşti autentice. Magazinul a fost gândit să aducem tradiţia românească în prezent. Este o îmbinare de tradiţional cu modern. 90% din produse sunt lucrate manual, cu multă migală și creativitate, de meșteri din toată țara. Dar visul meu încă nu este împlinit, am planuri mari!

**Cum ai reușit să creezi o atmosferă atât de autentică pentru satul românesc?**

Ideea a fost a mea, dar creația a fost realizată de un designer, el a venit cu acest concept. Cu foarte multe accesorii care să amintească de sat, de gospodăriile vechi. Chiar și caloriferul de la intrare a fost decorat cu motive populare inspirate de pe țesături sau din mai multe zone ale țării. În permanență, în magazin se aud melodii ale Mariei Tănase, doine, muzică populară, pentru că am vrut să fie nu doar un magazin de suvenire, ci să creăm o experienţă românească pe mai multe planuri.

***H2O, formula frumuseții***

***04.martie.2016***

Apa este fascinantă în toate formele sale. Grație ei, organismul se menține în formă, ne păstrăm pielea curată, catifelată, iar mușchii – fermi și bine definiți. Dacă știi să profiți de ea, e o mină a frumuseții! Cade impetuoasă dintr-o cascadă, e dulce sau sărată, este proaspătă într-un pahar ori prezentă într-o cremă cosmetică. Oricum ar fi, apa înseamnă energie, stare de bine, sănătate și tinerețe. Nu întâmplător este elementul în care ne naştem şi în care ne simţim bine. Științific, se numeşte H2O și este cea mai sigură sursă de frumusețe de care poți beneficia în această vară. Cel puţin doi litri de apă pe zi. Toată lumea spune că aceasta este doza zilnică NP recomandată de specialişti. Din păcate, statistica arată că multe femei beau zilnic doar 311,8 ml, adică mai puţin de un pahar, iar asta – în condiţiile în care apa ne face bine şi ne face frumoase. În acest anotimp, transpiraţiile puternice duc la pierderi zilnice de apă: aproximativ 0,5% din greutatea corporală, faţă de 0,2% în alte perioade ale anului. Dermatologii susțin că băile în mare şi duşurile frecvente contribuie la distrugerea peliculei hidrolipidice și, drept urmare, la pierderea capacităţii de reţinere a apei în dermă.

**SĂNĂTATE**

***De ce ți-e mereu frig***

***21.decembrie.2016***

Când afară e rece, este normal să te simți înfrigurată, dar nu-i firesc să nu te poți încălzi ori să ai tot timpul mâinile și picioarele ca gheața. Află de ce!

Ești singura care tremură de frig când toți ceilalți spun că lor le e bine?  Este posibil să fie o particularitate a ta. Unii oameni pur și simplu se nasc mai sensibili la frig decât alții. În același timp, se poate ca senzația cronică de înfrigurare să ascundă o tulburare sau o problemă de sănătate. Iată câteva motive!

Ești prea slabă

Grăsimea și mușchii sunt buni izolatori termici. Dacă ai slăbit recent sau ai fost dintotdeauna mai subțire, nu trebuie să te mire dacă ți-e frig la o temperatură ambiantă ce este confortabilă pentru majoritatea oamenilor. Ar trebui să te îngrași ca să reziști mai bine? Nu! Trebuie să-ți întărești mușchii, de exemplu ridicând greutăți de câteva ori pe săptămână.

S-a acumulat oboseala

Senzația permanentă de frig poate fi cauzată de lipsa de somn sau de oboseală acumulată. Astăzi, din pricina ritmului alert de viață, cei mai mulți dintre noi dorm doar șase ore și jumătate pe noapte. Ca să afli de cât somn ai nevoie, numără orele dormite într-o zi când nu pui ceasul să sune.

Ai probleme cu tiroida

Faptul că ai întotdeauna la tine un hanorac de rezervă, chiar și în lunile de vară, poate indica prezența hipotiroidiei. Când această glandă secretă prea puțini hormoni, metabolismul e încetinit, iar corpul produce mai puțină căldură. O simplă analiză de sânge (TSH) îți spune dacă tiroida e vinovată de senzația permanentă de frig.

***Scapă de kilogramele emoționale!***

***22.noiembrie.2016***

Te îngrași pentru că mănânci mult, n-ai o dietă echilibrată și nu faci deloc mișcare, dar acestea nu sunt singurele motive pentru care iei în greutate. Vinovate ar putea fi emoțiile, care deseori te împing la excese.

Ori de câte ori ești supărată sau tristă ai tendința să dai iama în frigider? Iar atunci când te plictisești îți ține de urât o tabletă de ciocolată? Este o realitate: pofta de mâncare e direct legată de starea sufletească. Fără să ne dăm seama, ne schimbăm comportamentul alimentar în funcție de emoții. De aici apar așa-numitele kilograme emoționale. Unii specialiști susțin chiar că aproximativ 90% din problemele legate de greutate au la origine emoțiile.

Rolul emoțiilor negative

Emoțiile care ne îndeamnă să mâncăm în exces sunt declanșate de diferite situații: un șef nou, schimbarea locuinței sau a locului de muncă, un eveniment grav precum divorțul, șomajul sau o traumă din copilărie. Cum pot aceste emoții să ne influențeze greutatea? Acționând în mai multe moduri. De exemplu, ne îndeamnă să mâncăm mai mult decât avem nevoie sau cresc pofta pentru anumite alimente, în special pentru cele bogate în zaharuri (ciocolată, prăjituri, pateuri, paste făinoase, chipsuri etc.). Sau ordonă organismului să stocheze grăsimile: stresul prelungit (care durează zile ori săptămâni) crește secreția de cortizol, hormon ce favorizează acumularea grăsimilor în corp.

***Tiroida, barometrul sănătății***

***25.octombrie.2016***

Ni se întâmplă tuturor să ne simțim din când în când epuizați, să constatăm că ne-am îngrășat cu câteva kilograme sau să cădem pradă unei ușoare depresii. Însă, atunci când ne confruntăm cu aceste probleme în mod constant, e posibil ca vina s–o poarte tiroida, glanda cu impact direct asupra creierului, inimii și a altor organe vitale.

Tiroida, cea mai mare glandă a sistemului endocrin uman, are forma unui fluture și se află la nivelul gâtului, în spatele mărului lui Adam. Scopul acestei glande este să producă hormoni tiroidieni, care sunt secretați pentru a ajunge din sânge în toate țesuturile organismului. Acești hormoni sunt indispensabili bunei noastre funcționări, afectând, printre altele, pulsul și tensiunea arterială, nivelul colesterolului, metabolismul energetic, tonusul muscular, văzulși, nu în ultimul rând, dispoziția de zi cu zi. Ne influențează de fapt toate celulele din corp. Nu degeaba specialiștii au denumit tiroida „metronomul vieții“!

Cei doi hormoni principali ai tiroidei sunt triiodotironină (T3) și tiroxină (T4), iar hormonul TSH, secretat de glanda hipofiză, are rol în producția de T3 și T4. Dacă ai o tiroidă leneșă, respectiv cu o valoare redusă a T3 și T4, suferi de hipotiroidism (are printre simptome îngrășarea, epuizarea, pielea uscată și chiar depresia), iar atunci când tiroida este superactivă, secretând un exces de T3 și T4, diagnosticul este hipertiroidism (printre simptome se numără scăderea în greutate, nervozitatea, insomnia).

***Ginsengul românesc – soluția care te ține departe de doctor și farmacii***

***29.septembrie.2016***

Toată lumea știe că este mai bine să previi decât să tratezi, dar există, oare, o soluție prin care să te asiguri că ai un organism puternic? Se pare că da, ea se găsește din plin la noi în țară și poți avea parte de beneficiile ei consumând-o zi de zi. Este vorba despre micile fructe portocalii de cătină, cu gust acrișor și care te vor face să uiți complet de afecțiunile de sezon, dar și să te protejezi împotriva unor boli mai grave. Aceste fructe au un efect și mai puternic dacă le combini cu miere, o altă soluție minune din natură. E suficient să consumi în fiecare dimineață, pe stomacul gol, o linguriță din această [pulbere de cătină cu miere](https://republicabio.ro/products/pulbere-de-catina-cu-miere-bio-180g) și vei avea un organism pregătit de lupta cu orice virusuri și bacterii, dar și mai multă energie și un tonus bun. Iată mai jos 8 dintre efectele cătinei:

**Conținutul ridicat de vitamina C întărește sistemul imunitar**

Pentru că este bogată în vitamina C, cătina contribuie la întărirea sistemului imunitar, protejându-te de răceli și de gripă. De altfel, micile fructe de cătină conțin de 10 ori mai multă vitamina C decât citricele. Mai mult, pentru că este naturală, toată familia o **poate** consuma fără griji, în fiecare zi. Cu ajutorul ei, îi vei proteja pe toți cei dragi de neplăcerile guturaiului.

**Combate anemia și avitaminoza**

Plină de nutrienți, cătina este foarte utilă în combaterea anemiei și lipsei de vitamine. Printre vitaminele pe care le conține se numără, în afară de vitamina C despre care am vorbit mai sus, și vitaminele A, B1, B2, B6, B8, E și K. Mai conține și microelemente precum fosfor, calciu, magneziu, potasiu și fier, atât de utile pentru un organism solicitat.

***Teiul, arborele zeilor și leacul oamenilor***

***05.august.2016***

Aroma minunată a florilor de tei este, după cum ştii, extrem de relaxantă. Iar proprietăţile lor tămăduitoare sunt recunoscute de fitoterapie, de medicina populară, dar şi de cea alopatică. Iar dacă bine-cunoscuta infuzie este un leac sigur în răceli şi gripe, în migrene cauzate de bila nărăvaşă sau în insomnii, preparatele mai puţin știute din tei sunt la fel de eficiente.

Alburnul, pentru bilă şi siluetă

Este vorba despre partea albă dintre scoarţa şi trunchiul teiului. Principiile active ale acesteia au proprietăţi coleretice, antispastice şi vasodilatatoare, iar infuzia din pulbere de alburn este folosită pentru tratarea afecţiunilor hepatobiliare. Are efect spasmolitic şi sedativ.  Dischinezie biliară: prepari un decoct din 40 g de alburn la 1 l apă, laşi să fiarbă până ce scade la o jumătate de litru, strecori şi bei zilnic înainte de mesele principale, în cure de două săptămâni.

\* Greutate în exces: 1-2 căni cu infuzie de alburn pe zi, înainte de masă, elimină toxinele şi previn celulita, ajută la eliminarea apei din organism şi, implicit, la pierderea kilogramelor în plus.

\* Reumatism: alburnul are efect antiinflamator; prin urmare, câte două căni cu decoct zilnic ajută la diminuarea durerilor reumatice.

*Alte afecţiuni tratate:* dizolvă calculii biliari şi renali, elimină excesul de acid uric, combate hepatita cronică, hipertensiunea arterială şi previne tulburările coronariene.

*Uleiul extras din fructele de tei are acţiune coleretic-colagogă, stimulând secreţia bilei de către celulele hepatice şi eliminarea ei în intestin.*

***Citește-ți sănătatea pe chip!***

***27.iulie.2016***

Starea de sănătate ți se arată în fiecare dimineață în fața ochilor. Privește-te cu atenție pentru a afla ce-ți transmite corpul! Chipul îți dezvăluie când energia rămâne blocată într-o anumită parte a corpului, întrucât ce afectează organismul pe interior se răsfrânge la exterior. Astfel, orice zonă iritată, fiece aluniță sau depigmentare ar putea să aibă o explicație detaliată. Corpul deține un mod propriu de a-ți spune când e ceva în neregulă și are nevoie de ajutor, iar dacă nu-i înțelegi limbajul, vei descifra greu semnificația mesajelor lui.

Diagnosticul vizual

Cititul pe chip este un instrument pe cât de vechi, pe atât de eficient, cu origini în medicina orientală. Încă din timpuri antice, vindecătorii chinezi apelau la semnele de pe față pentru a descoperi slăbiciunile și punctele forte ale organismului. Chiar în vremuri moderne, medicii din spațiul asiatic citesc ce stă scris pe față, limbă, în ochi, piele și în ritmul pulsului. În China, doctorii cu experiență se pare că pot identifica până la 70% din problemele de sănătate doar prin examinarea feței pacientului. În opinia lor, semnele anumitor lipsuri se află în unele puncte-cheie pe care le indică fața și s-ar putea să fi fost acolo mai de mult, fără a fi descoperite. Principiul de bază este că, de vreme ce o disfuncție din interior devine evidentă, se poate pleca de la ea pentru a pune un diagnostic ori pentru a preveni o boală.

Reper pentru sănătate

Medicina orientală vede fiecare organ vital în relație cu toate celelalte, energia circulând prin corp într-un circuit neîntrerupt. Energia se numește chi la chinezi, ki la japonezi și prana la indieni. Ea circulă prin corp pe anumite culoare numite meridiane, ce sunt asociate cu câte un organ. Chipul este cea mai revelatoare parte a corpului, fiindcă oferă o privire către o serie de organe interne.

***Stresul, la fel de nociv ca fumatul pasiv***

***02.iunie.2016***

90% din vizitele la medicul de familie au ca motiv apariția unor afecțiuni cauzate de stres. Iar tensiunea la care suntem supuși zilnic are același efect dăunător asupra organismului ca fumul de țigară pe care-l inhalăm indirect.

Știați că numărul cel mai mare de infarcte are loc luni dimineața? Se pare că acesta e momentul în care dispare relaxarea de peste weekend și se instalează bine mersi stresul unei noi săptămâni pline de responsabilități și termene limită. De câte ori nu ni se întâmplă ca numărul de opt ore de lucru să se prelungească de fapt până seara și să reducem astfel timpul petrecut cu familia și prietenii sau practicând un hobby?! Astfel de obiceiuri nu fac decât să crească nivelul stresului pe care îl resimțim zi de zi. Un studiu realizat destul de recent a ajuns la concluzia că stresul profesional este la fel de periculos ca fumatul pasiv. Considerată o adevărată epidemie la nivel global, presiunea psihică ajunge să facă ravagii asupra organismului la fel precum cele peste 250 de substanțe toxice din fumul de țigară.

Sedentarism vs substanțe chimice active

„Stăm toată ziua în fața calculatorului în loc să ne mișcăm mai mult. Iar sedentarismul, în combinație cu presiunea exterioară de a fi cel mai bun și ambiția personală de a reuși să bifăm zilnic cât mai multe sarcini, generează numeroase probleme fizice și mentale”, punctează Kathleen Hall, fondatoarea Institutului Stresului. Dintre efectele stresului enumerăm insomnia, obezitatea, hipertensiunea, depresia, bolile cardiace și reducerea speranței de viață. Prin comparație, fumatul pasiv poate declanșa cancerul la [plămâni](https://www.cosmopolitan.ro/sanatate/ce-trebuie-sa-stii-despre-raceala-la-plamani-2154767) sau alte tipuri de cancer, agravează astmul și alergiile respiratorii, afectează inima și vasele de sânge și, de fapt, crește riscul de deces (prin instalarea unor boli cardiace) cu 30%!

***Muguri în bucate***

***13.mai.2016***

Mugurii conțin esența plantelor din care provin, fiind alcătuiți din elemente nutritive vitale și ușor de asimilat. Folosește mugurii zilnic, fără a-i prepara termic, pentru a beneficia din plin de enzimele lor vii și de ceilalți compuși valoroși. Se pretează în numeroase variante apetisante. Iată câteva calități ale mugurilor și cele mai gustoase combinații în care să-i savurezi.

Muguri de pin

Nu e vorba, așa cum ai crede la prima citire, de faimoasele semințe de pin, ci de vârfurile tinere, nedezvoltate, dar pline de prospețime ale pinului. Din aceeași categorie plină de virtuți face parte bradul. Ambele soiuri de muguri sunt înzestrate cu o pleiadă de calități: ajută la refacerea tonusului general, fixează calciul, vindecă plămânii, redau pofta de mâncare, taie greața, înlătură stresul, migrenele, amețelile, combat oboseala cronică. Printre utilizările frecvente se numără preparatele din ace de pin sau brad sub formă de sirop, cu rol calmant în afecțiunile respiratorii, dar și în tulburările digestive sau nervoase. Mai puțin obișnuită este utilizarea în mâncare. Sfat. Folosește-i pentru a aduce un plus de prospețime salatelor, în care adaugi legume trase în unt, bucățele de carne friptă și salată verde. Când ai chef de o gustare, îi poți mesteca – sunt fragezi, acrișori, dar foarte aromați, fac respirația plăcută și aduc numeroase beneficii.

***Imunizare în 5 pași***

***29.aprilie.2016***

Mai bine previi decât să tratezi este un sfat bine-venit, în special iarna asta. Iată cum să-l pui în aplicare!

Faptul că anotimpul friguros și-a intrat în drepturi nu înseamnă neapărat resemnarea în fața afecțiunilor de sezon și acceptarea lipsei de energie ori a schimbărilor de dispoziție. Ia măsuri pentru întărirea imunității și păzește-ți sănătatea urmând recomandările specialiștilor!

Nicio zi fără probiotice!

O banală răceală sau o îmbolnăvire serioasă se declanșează unde nici nu te aștepți – în sistemul digestiv. Potrivit studiilor, există o legătură foarte strânsă între imunitate și bacteriile bune din colon: acestea favorizează înmulțirea limfoci­telor T și astfel întăresc scutul natural de apărare. Probioticele sunt bacteriile benefice care se găsesc în mod natural în intestine, cele mai răspândite fiind Lactobacillus și Bifidobacterium. Însă nu-i nevoie să cauți vreun produs cu denumire prețioasă. Iaurtul și murăturile abundă în probiotice, ajutând întregul organism. Potrivit cercetărilor, alimentele fermentate reduc cu aproape jumătate riscul de răceli și infecții gastrointestinale atunci când sunt consumate zilnic. Surse de probiotice sunt și cerealele și unele batoane energizante. Studii recente scot la iveală beneficiile acidului gama-linoleic în ate­nuarea disconfortului și iritării dinaintea menstruației. Așadar, împuști doi iepuri dintr-un foc: și sănătoasă tun, și voioasă!

***Cu nucile pe masă***

***21.martie.2016***

Îți vine să crezi că alunele, migdalele sau nucile caju, care sunt pline de grăsimi și calorii, nu doar că nu îngrașă, ci chiar te ajută să scapi de kilogramele în plus?

Veștile nu se opresc aici. Grăsimile bune din compoziția fructelor oleaginoase le topesc pe cele rele și îți îndeplinesc cea mai mare dorință: te mențin suplă după ce ai slăbit. Mai mult, toate tipurile de nuci sunt pline de proteine, fibre și nutrienți vitali. Unde mai pui că-s tare gustoase. Așadar, ai toate motivele să le incluzi în alimentația zilnică.

Alege superalimentele!

Nucile sunt o excelentă sursă de energie consumate ca atare, între mese, ori în diferite preparate. Sunt conside­rate pilule naturale fiindcă furnizează vitamine, minerale, fitosteroli, acizi grași esențiali și alte grăsimi bune. Studiile arată că scad colesterolul, reduc valoarea trigliceridelor, îmbunătățind funcția cardiacă și pe cea hormonală. Sunt suficiente 50 g zilnic ca acul cântarului să se întoarcă în favoarea ta. Condiția e, desigur, să le folosești în loc de alte gustări. Nu e nicio problemă dacă nu reziști tentației și uiți de numărul lor. Pentru a scădea nivelul ridicat de aciditate, se recomandă asocierea cu alimente alcaline, de tipul legumelor cu frunze verzi.

Atuuri de silfidă

Nucile sunt așa de sățioase, că nu prea ai cum să întreci măsura, întrucât conțin multe grăsimi bune ce susțin hormonii responsabili cu sațietatea și țin apetitul în frâu. De exemplu, dacă după-amiaza optezi pentru câteva nuci în locul altor gustări, acestea îți vor ține de foame până la ora cinei.

***Fiecare oboseală cu remediul ei***

***09.februarie.2016***

Ești epuizată, slăbită… Ocazională ori persistentă, mai mult sau mai puțin supărătoare, oboseala poate fi alungată. Află de ce te simți sleită de puteri și ce soluții ai la-ndemână!

Oboseala? Am simțit-o cu toții! Totuși, în unele situații ne e greu s-o descriem exact, nu știm de ce a apărut sau cum o putem înlătura. Asta, pentru că există mai multe feluri de oboseală. De la o vreme, îți dă târcoale o stare de epuizare? Ca să-i vii de hac, mai întâi trebuie să descoperi cauza.

Poate fi vorba de anemie, mai precis de o carență de fier. Pe măsură ce boala avansează, oboseala se accentuează, somnul nu mai este odihnitor, iar rezistența fizică a organismului scade simțitor. Din acest motiv, cel mai mic efort provoacă oboseală pronunțată, respirație accelerată, slăbiciune musculară. Alte semne ale anemiei: paloare, păr fragil și lipsit de strălucire, rezistență scăzută la infecții.

\* Soluții. O simplă analiză de sânge îți poate spune dacă suferi de anemie. Dacă primești acest diagnostic, mănâncă mai multe alimente bogate în fier: carne roșie, ficat de vită, pui, pește, germeni de grâu, legume cu frunze verzi. De asemenea, ai grijă să consumi produse ce conțin vitamina C, care ajută la absorbția fierului: citrice, roșii, căpșune.

***Fructele seci, porția zilnică de sănătate***

***28.ianuarie.2016***

Alune, nuci, fistic… Fructele cu coajă lemnoasă sunt cu adevărat multitalentate: au gust bogat, potolesc foamea, conțin o mulțime de nutrienți prețioși, ne protejează de unele boli și ne refac rezervele de energie. Deși mulți evită fructele seci din cauză că sunt bogate în calorii și grăsimi, e bine să știi că, în cantități moderate, ele sunt o mină de aur pentru sănătatea noastră (desigur, nu și pentru cei alergici la ele). Le poți consuma cum și când vrei: la micul dejun, ca desert la masa de prânz, ca gustare, amestecate în salata de fructe, adăugate în mâncăruri, sosuri, prăjituri, înghețată, iaurt.

Concentrate de energie

Din marea familie a fructelor pe care natura ni le-a dăruit seci fac parte alunele, arahidele, migdalele, nucile de tot felul (caju, pecan, braziliene, macadamia etc.), castanele, fisticul. Toate aceste fructe cu coajă lemnoasă sunt oleaginoase, adică se pot extrage uleiuri din ele.

Oferind o porție generoasă de 600 de calorii/100 g, provenind mai ales de la proteinele și grăsimile pe care le conțin, fructele seci sunt o gustare sățioasă și la îndemână, care furnizează organismului energie chiar și pentru eforturile de lungă durată (drumeții, schi, tenis, ciclism).

Un plus de vitamine și minerale

Gustoasele fructe „ronțăibile“ prezintă un interes nutritiv incontestabil grație substanțelor prețioase pe care ni le oferă: antioxidanți, proteine, grăsimi bune, calciu (migdale, alune), magneziu (migdale, alune, fistic), fier, zinc, fosfor, potasiu, seleniu, vitamina E și multe dintre vitaminele din complexul B. Ca să profiți la maximum de bogăția lor nutritivă, ar fi bine să le mănânci în stare naturală, adică neprăjite și fără adaos de sare.