**FEMEIA 2019**

**FRUMUSEȚE**

**Automasajul sau cum să fii propriul maseur**

*- 14/01/2019*

*Ai gâtul înţepenit şi umerii grei, te doare capul, te ia cu ameţeală sau nu ştii cum să scapi de stres. Poate e momentul să recurgi la masaj. Te va ajuta să te debarasezi de toate acestea, să arăţi excelent şi să te simţi bine.*

Una dintre cele mai vechi terapii, influenţând atât fizicul, cât şi psihicul, masajul constituie o modalitate eficientă de înfrumuseţare, de relaxare, de prevenție a bolilor, de încetinire a proceselor de îmbătrânire, de atenuare sau chiar de înlăturare a diverselor probleme de sănătate.

N-ai timp sau nu-ţi poţi permite să soliciţi serviciile unui profesionist? De ce n-ai fi chiar tu propriul maseur? Ai nevoie numai de câteva clipe de linişte, o muzică relaxantă şi cunoaşterea câtorva manevre. Poţi folosi sau nu ulei de măsline.

Masajul scalpului

Te va ajuta la prevenirea căderii părului şi la regenerarea lui, dar şi să scapi de o sâcâitoare durere de cap. Indicat este şi ca mijloc de relaxare, şi pentru facilitarea circulaţiei sangvine şi limfatice, pentru înlăturarea oboselii ochilor, întărirea sistemului imunitar.

***Ce-i de făcut***

Apasă cu vârfurile degetelor, în nici un caz cu unghiile, prin mişcări circulare, ca şi cum ţi-ai şampona părul, pe zona tâmplelor, pe pielea capului, începând de la frunte spre creştet şi apoi către ceafă.

Masajul spatelui

Chiar dacă nu te confrunţi cu vreo afecţiune a coloanei vertebrale, masarea spatelui te va ajuta să înlături durerile cauzate de adoptarea unei poziţii incorecte a corpului la masa de lucru, readucând coloana vertebrală în poziţia firească, normală. Manevrele se execută în poziţia stând în picioare.

***Ce-i de făcut***

# Depărtează picioarele la nivelul umerilor, înclină corpul uşor înspre înapoi, după care freacă spatele cu partea dorsală a degetelor încleştate în pumni începând de la talie spre omoplaţi şi înapoi, apoi dinspre coloana vertebrală în lateral.

***Ţi-e greu s-o faci?***Foloseşte un dispozitiv de masaj, iar în lipsa acestuia te poţi freca cu un prosop de bumbac, când oblic, când perpendicular, faţă de coloana vertebrală.

Masajul cefei

Te doare capul, simţi muşchii cefei încordaţi, o uşoară ameţeală îţi strică buna dispoziţie? Poţi scăpa de neplăceri masându-ţi pur şi simplu ceafa. Manevrele se execută în poziţia şezând pe scaun.

***Ce-i de făcut***

# Sprijină-ţi coatele de masă, du mâinile la ceafă şi întinde uşor gâtul, astfel încât să apleci capul spre spate. Prin mişcări circulare efectuate cu vârful degetelor masează muşchii gâtului de la lobul urechii până la mijlocul de jos al cutiei craniene;

# Apleacă capul înainte şi mângâie cu palmele musculatura gâtului dinspre ceafă spre umeri;

# Pune-ţi palmele pe părţile laterale ale gâtului, în aşa fel încât degetele mici să atingă lobul urechilor, şi apasă cu vârful degetelor perpendicular pe piele timp de 2-3 secunde, până simţi că te doare. După o pauză de 15-20 secunde, repetă procedura, în total de 5-6 ori;

# Aşează mâna dreaptă pe masă, relaxează umărul drept şi lasă-l uşor în jos. Cu vârfurile celor patru degete ale mâinii stângi, înafara celui mare, lipite între ele, freacă zona dintre ceafă şi umărul drept. Apoi, cu mâna dreaptă, zona dintre ceafă şi umărul stâng;

# Apasă cu trei degete pielea de la baza craniului, de-a lungul şi între cele două tendoane, după care, aplecând uşor capul, coboară cât mai mult înspre spate;

# Aşează-ţi palmele, cu degetele întrepătrunse, la ceafă şi trage-le în jos, opunând rezistenţă cu capul.

♥ *Pentru o mai bună relaxare a muşchilor gâtului, finalizează masajul cu câteva exerciţii simple, efectuate uşor, fără grabă. Apleacă uşor capul de câteva ori spre umărul stâng, apoi de tot atâtea ori spre cel drept, tot aşa de câteva ori înainte, apoi de tot atâtea ori înapoi.*

Masajul facial

În general, asigurând pielii oxigenul şi nutrienţii necesari, prin intensificarea circulaţiei sanguine, masajul face minuni pentru piele. În ceea ce priveşte masarea feţei, acesta va detensiona muşchii, prevenind apariţia ridurilor, iar dacă îl vei asocia şi cu un ulei esenţial, va ajuta la vitaminizarea şi mineralizarea pielii, ameliorând probleme precum pielea uscată, acneea, vergeturile sau petele de pigmentare.

***Ce-i de făcut***

# Prinde-ţi faţa în mâini, cu degetele pe frunte şi podul palmelor pe bărbie, stai astfel câteva clipe, după care trage încet palmele spre urechi. Fă-o de câteva ori, după care ciupeşte, cu degetul arătător şi degetul mare, pielea de la nivelul bărbiei, continuând de-a lungul mandibulei înspre urechi. Repetă de câteva ori;

# Cu degetele arătător şi mijlociu de la ambele mâini, prin mişcări circulare, masează-ţi pielea de la nivelul bărbiei şi din jurul gurii, apoi obrajii începând de la colţurile gurii înspre urechi, după care cu toate degetele, pornind de la rădăcina nasului către linia părului;

# Pentru a preveni apariţia ridurilor de expresie, obişnuieşte-te ca, din când în când, să-ţi masezi fruntea prin mişcări scurte şi rapide executate cu degetele arătătoare pornind de la rădăcina nasului înspre în sus, apoi în diagonală, după care prin mişcări circulare din dreptul nasului către tâmple.

***Mai des, mai bine***

Cum cea mai mare parte a tensiunii legate de poziţia corpului şi oboseală, cu care se confruntă tot mai mulţi dintre noi, se acumulează mai ales la nivelul spatelui, umerilor şi părţii dorsale a gâtului, masarea în mod regulat a acestor porţiuni te-ar putea scuti sau elibera de o multiudine de neplăceri, efectele binefăcătoare făcându-se simţite nu doar în timpul executării manevrelor, ci şi ulterior.

**Ingrijirea ochilor la 20, 30, 40 de ani**

*- 13/01/2019*

*Cum ochiul este un organ fragil, ingrijirea lui trebuie sa fie foarte delicata si atenta. Dar nu numai ochii sunt sensibili, ci si pielea din jurul lor, ea fiind de patru ori mai fina decat cea de pe barbie. Din cauza peliculei hidrolipidice foarte subtiri si a microcirculatiei lenese din aceasta zona, semnele de oboseala – pungi, cearcane si riduri fine – se vor instala in primul rand aici. Asa se explica de ce zona cu pricina imbatraneste cel mai repede.*

La 20 de ani – incepe ingrijirea

20 de ani este varsta la care trebuie sa incepi sa-ti insusesti anumite obiceiuri de frumusete. [Demachierea](https://www.femeia.ro/frumusete/machiaj-si-cosmetica/demachierea-corecta-1781230" \t "_blank) completa a fardurilor si hidratarea pielii trebuie sa iti intre acum in reflex. 25 de ani este momentul in care e bine sa incepi sa folosesti zilnic o crema speciala pentru zona ochilor. Aplic-o in fiecare dimineata, prin masaj si mici presiuni succesive, la coltul interior si exterior al ochiului. Ideala este o crema hidratanta.

* SFAT: Cand ai [ochii obositi](https://www.femeia.ro/frumusete/machiaj-si-cosmetica/cum-machiezi-ochii-obositi-1781616" \t "_blank), pune pe fiecare dintre ei o compresa din bumbac imbibata in apa de albastrele, timp de 10 minute.
* RECOMANDARE PRODUSE: Aqua sensation Crema de ochi Anticearcan de la Nive Visage, pret: 32,50 lei.

La 30 de ani – ingrijire profunda

Pentru a lupta impotriva semnelor de oboseala, e necesar sa-ti faci un obicei din folosirea cremei pentru conturul ochilor dimineata, sau dimineata si seara in timpul iernii ori, daca pielea ta este uscata, chiar si vara. Alege formule hidratante si revigorante, care previn aparitia ridurilor. De doua ori pe saptamana, pune o masca hidratanta sau aplica-ti comprese [anti-oboseala](https://www.femeia.ro/sanatate/dieta-si-fitness/dieta-anti-oboseala-1779779) cu ceai sau infuzie de albastrele.

* SFAT: Daca lucrezi mult la computer, aplica pe ochi de doua ori pe saptamana comprese reci cu ceai calmant, de tei sau de sunatoare, timp de 15 minute.
* RECOMANDARE PRODUSE: Crema energizanta pentru conturul ochilor Culture Bio de la Yves Rocher, pret: 59 lei.

La 40 de ani – incepe prevenirea

Acum, trebuie sa previi imbatranirea ochilor prin aplicarea cremelor hranitoare cu efect [antirid](https://www.femeia.ro/frumusete/ingrijire/cremele-antirid-ghid-de-folosire-1781152" \t "_blank), evitand astfel instalarea ridurilor prea accentuate. Aplica aceste creme dimineata si seara, descriind semicercuri cu varful degetelor peste tot ochiul. Acest masaj are efect de drenaj, pe langa cel de tonificare. Pentru situatii in care oboseala isi spune cuvantul, ascunde cearcanele cu ajutorul unui fard corector si diminueaza pungile printr-un masaj rapid, cu un cub de gheata infasurat in tifon.

* SFAT: Seara, elimina [machiajul](https://www.femeia.ro/frumusete/machiaj-si-cosmetica/10-greseli-de-evitat-in-machiaj-1780685" \t "_blank) cu un demachiant special pentru ochi. Trebuie sa fie hipoalergenic, pentru ca odata cu varsta pielea din jurul ochilor se subtiaza, sensibilizandu-se si mai mult.
* RECOMANDARE PRODUSE: Eucerin Hyaluron-Filler crema pentru ochi reface volumul pielii din jurul ochilor, umpland din interior ridurile si ofera ingrijire intensiva antirid de zi, cu protectie SPF 10 + UVA. Pret: 80,44 lei.

Reguli pentru aplicarea eficienta a cremei de ochi

1. Pune un strop de crema sau gel pe varful unui deget si lasa produsul sa se incalzeasca pret de cateva secunde. Aplica-l apoi in zona ochilor, incepand de la coltul interior si mergand circular in sens invers acelor de ceasornic pana ajungi din nou in coltul intern. Maseaza in acest fel cam de 3-4 ori.

2. Aplica o cantitate mica de crema doar sub ochi, masand de la coltul interior spre cel exterior, de 3-4 ori.

3. Apasa usor punctele de presiune cu degetul aratator: la baza sprancenei (acolo unde incepe), la coada sprancenei, si apoi sub ochi, in mijlocul [cearcanelor](https://www.femeia.ro/frumusete/machiaj-si-cosmetica/cum-scapi-de-cearcane-1779079" \t "_blank).

**5 tratamente de înfrumusețare la care poți apela înainte de nuntă**

*- 11/01/2019*

Ai stabilit data nunții și acum ești în perioada agitată a pregătirilor? Știm că nu e ușor, că sunt o mulțime de lucruri de pus la punct și că sunt zile în care te simți copleșită. Însă, pe lângă rochie, restaurant, aranjamente florale și alte detalii organizatorice, nu uita să îți acorzi și ție importanță. Dacă ai intrat în ultimele șase luni până la marele eveniment, e timpul să stabilești cu strictețe un program pentru tine, astfel încât ziua nunții să te găsească în cea mai bună formă.

Nu lăsa pe ultima sută de metri tratamentele de înfrumusețare! Unele proceduri trebuie realizate cu câteva luni înainte pentru a garanta un rezultat excelent. Dacă întotdeauna apar alte cheltuieli prioritare, care te împiedică să ai grijă de tine din timp, poți apela la un [împrumut rapid pe Viva Credit](https://vivacredit.ro/credit-rapid), de până la 2000 lei. Nu trebuie decât să stabilești suma de care ai nevoie și să aplici online pentru creditul rapid. Banii îți vor intra în cont în doar două ore și îi poți rambursa fie la salariu, cu 0% dobândă în termen de 30 de zile, fie în lunile următoare, când ai mai puține cheltuieli, cu dobânda acumulată până atunci. După ce ai rezolvat problema banilor, nu rămâne decât să afli cu cât timp înainte trebuie realizate anumite tratamente de înfrumusețare și să îți faci o programare.

O nouă coafură

Dacă vrei o schimbare de look pentru a marca noua etapă din viața ta, cel mai sigur este să o faci cu cel puțin șase luni înainte. Fie că îți schimbi tunsoarea sau culoarea părului, nu lăsa pe ultima sută de metri. În caz contrar, riști să te simți inconfortabil în ziua nunții dacă nu te acomodezi cu schimbarea sau, mai grav, să nu te bucuri de cea mai frumoasă zi din viața ta dacă simți că noua coafură nu te reprezintă.

Microdermabraziune

Recunoscută pentru rezultatele spectaculoase asupra pielii, această procedură de exfoliere agresivă trebuie realizată cu trei săptămâni sau chiar o lună înainte de nuntă. Astfel, tenul tău va avea timp să se refacă complet și nu vei fi nevoită să acoperi cu machiaj excesiv diversele iritații sau eczeme care pot apărea în urma acestui tratament.

Microblading

Forma sprâncenelor este foarte importantă pentru a-ți scoate în evidență trăsăturile feței. Dacă nu ești mulțumită de aspectul sprâncenelor tale și crezi că machiajul din ziua nunții nu va arăta așa cum îți dorești din cauza lor, apelează la tehnica de pigmentare a sprâncenelor cu cel puțin trei luni înainte de marele eveniment. Fiind un procedeu de tatuare a firelor de păr, efectul este mult mai puternic la început, însă, în timp, sprâncenele vor avea un aspect natural.

Tratament de curățare

Având în vedere stresul prin care treci în perioada de pregătire a nunții, vizitele în cabinetele cosmetice sunt absolut necesare. Poți începe să apelezi la tratamente de curățare și hidratare cu șase luni înainte de nuntă. Curățarea, însă, nu este recomandată în apropierea evenimentului, întrucât extracțiile inflamează pielea și pot lăsa urme pe față timp de câteva zile. Chiar dacă apelezi la această procedură cu două săptămâni înainte, tenul tău va arăta impecabil în ziua nunții.

Dermaplaning

Acest tratament presupune îndepărtarea celulelor moarte și a pufului de pe față prin folosirea unei lame subțiri, lăsându-ți pielea catifelată. Rezultatele le vei vedea și în ziua nunții, când machiajul va arăta perfect pe chipul tău. În urma procedurii te poți irita ușor, de aceea este recomandat să îți lași tenul să se refacă timp de o săptămână.

Așadar, acum că ai aflat cu cât timp înainte trebuie realizată fiecare procedură de înfrumusețare, nu trebuie decât să îți planifici eficient timpul, astfel încât să te poți ocupa atât de organizarea evenimentului, cât și de aspectul tău. În cele din urmă, cel mai important lucru este ca tu să te simți bine în pielea ta și să te bucuri din plin de ziua nunții.

**Frumoasa din pădurea adormită. Somnul si frumusetea**

*- 08/03/2019*

*Somnul si frumusetea. Cine n-a auzit de magia celor opt ore de somn? Dar cine pune în practică această regulă cu consecvență? Chiar și câteva minute de moțăială au efecte pozitive asupra pielii.*

Rutina de frumusețe începe cu somnul și se încheie cu cremele. Însă programul celor opt ore de odihnă nu poate fi respectat întotdeauna. Și totuși somnul și frumusețea sunt două noțiuni strâns legate. Dacă programul nu-ți permite să dormi ca un bebeluș toată noaptea, asigură-te că între orele 21 și 24 somnul tău e măcar de două ore. În acest interval, pielea se regenerează la putere maximă, iar odihna îi lasă cale liberă să-și îndeplinească programul cu succes. Cele opt ore pot fi completate și peste zi prin mici perioade de moțăială. N-au aceeași valoare, dar pielea tot va arăta un pic mai odihnită.

Somnul de frumusețe este un tratament

Pungile de sub ochi sunt frecvent semnul că am dormit prea puțin. Ca să le estompezi, e nevoie de ceva mai mult decât crema. Un gel cu aplicator metalic care să realizeze un mic drenaj în jurul ochilor poate fi o soluție de moment. Însă cel mai bun tratament este un somn pe săturate! Deși doar noaptea pielea intră în revizii capitale, somnul de peste zi ajută și el prin reducerea stresului. Odată cu noi, și pielea se stresează, ne încruntăm când suntem tensionați, ne înroșim când ne enervăm, dar când dormim pielea se destinde, iar endorfinele secretate în timpul somnului scurt au efect și asupra pielii, aducându-i mai multă strălucire.

Vise plăcute

Ca pielea să se refacă mai bine în timpul somnului, are nevoie de puțin ajutor, iar cremele de noapte nu sunt doar o poveste de marketing. Multe formule ale acestora dau un impuls producției de colagen și elastină, care în mod firesc scade odată cu vârsta. Alte creme au și arome naturale care induc somnul și stimuleasă secreția de endorfine. Noaptea avem cinci cicluri diferite de somn, fiecare cu o durată de 80 de minute. Fiecare fază joacă un rol sențial în calitatea somnului, iar atunci când una dintre ele este întreruptă, capacitatea organismului de a se regenera este stopată, la rândul ei. Din acest motiv atunci când dormim prost se vede pe ten. Alege o cremă cu un parfum plăcut și liniștitor care va ajuta tenul să devină mai tânăr peste noapte, acționând pe mai multe căi.

***♥ Când dormim profund, corpul este în modul de reparare!***

**SĂNĂTATE**

**Cum să nu te îngrași de sărbători**

*18/12/2019*

**Pare o misiune imposibilă, mai ales dacă preparatele tradiționale sunt preferatele noastre. Și totuși se poate.**

Cozonacii, bomboanele de pom, ciocolata sunt doar câteva dintre tentațiile sărbătorilor de iarnă. La care se adaugă mâncărurile bogate în calorii și băuturile care merg ca unse lângă preparatele tradiționale și încălzesc atmosfera în familie și întâlnirile cu prietenii. Și în plus, ne și mișcăm mai puțin, deci consumul energetic scade și consumul caloric crește, iar kilogramele se adună rapid! Ce este de făcut? Mai mulți specialiști ne dau câteva sfaturi ușor de pus în practică. Rămâne doar să ține cont de ele.

Când, cum și ce mâncăm de sărbători

Cum ar trebui să arate meniul de sărbători ca să-ți menții silueta, dar să te și delectezi cu bunătățile care-ți plac? Dr. Șerban Damian, specialist în nutriție, fondator al [Centrului Superfit](https://www.superfit.ro/), ne ajutăa cu cu câteva idei pe care le poți pune în practică în perioada sărbătorilor, legate de: când mâncăm, cum mâncăm și mai ales ce mâncăm. George Forţu, psihologul [Centrului Superfit](https://www.superfit.ro/), ne spune care este relația între mâncare și emoțtie. Flavius Ursachi, antrenor la Bodyshape Transformation Center, ne face câteva recomandări pentru micul dejun care nu îngrășă, iar dr. Anca Oltean ne avertizează că în această perioadă crește riscul apariție cariilor! Vrei un program mai strict care să te ajute să depășești sărbătorile cu bine? Dr. Cristian Panaite de la Clinica KiloStop are un program special.

Regula 1

Nimic nu e interzis, însă trebuie să fie cu măsură. O măsură mică! Dr. Șerban Damian ne sfătuiește să gustăm **câte puțin din fiecare, dar fără să exagerăm.**Secretul succesului: moderația!  “*Este în regulă să te bucuri de felurile de mâncare tradiționale, dacă îți plac, dar ai grijă la mărimea porțiilor****.****În loc de șapte sarmale, mănânca trei. În loc de trei felii de cozonac, alege una singură. Atenție și la caloriile “lichide”, cum ar fi băuturile carbogazoase, sucurile dulci, cocktail-urile, alcoolul, care se adună fără să-ți dai seama.”,*spuneDr. Șerban Damian, nutriţionist, fondator al [Centrul Superfit](https://www.superfit.ro/).

Regula 2

**Mănâncă încet, conștient.**Deși regula este general valabila in viata de zi cu zi, ea ar trebui aplicată cu rigurozitate în perioada sărbătorilor. *“Dacă tot e sărbătoare și te afli la o masă plină de bunătăți, savurează ce îți pui în farfurie****.****Fă pauză și lasă tăcâmurile jos între două înghitituri. Mestecă bine, fără grabă, acordând atenție fiecarui fel de mâncare, deoarece senzația de sațietate are nevoie de timp pentru a fi transmisă la creier. Este un sfat pe care ar trebui să-l aplicăm la orice masă, nu doar de Craciun.”,* explică dr. Șerban Damian.*“Trebuie să conștientizăm “de ce mâncăm”. Mâncăm pentru că ne este foame, pentru că avem nevoie de nutrienții necesari sau pentru că ne place atmosfera? Mâncăm din solidartate cu cei cu care suntem la masă și care mănâncă, și nu vrem să fim considerați altfel? De obicei dacă refuzi, persoana care a gătit pentru tine se simte lezată, așadar cel mai indicat ar fi să îi spui din start ce cantitate de mâncare ești pregătit să mănânci, și toată lumea este fericită”* – ne sfatuiește psihologul George Forţu.

Regula 3

**Gătește mai puțin caloric.**Orice preparat tradițional are și varianta lui mai dietetică. “*Poți face sarmale cu carne de pui, curcan sau carne slabă de porc, salata Boeuf cu maioneză light (sau foarte puțină), poți folosi jumătate din cantitatea de zahăr la cozonac, etc.”, spune*dr. Șerban Damian.

Regula 4

**Profită de vizite.** În general, masa de sărbători înseamnă o adunare în familie, între prieteni. Profită de aceste momente, să vorbești mai mult și să mănânci mai puțin! “*Dacă faci pauză de fiecare dată când povestești ceva sau ai o conversație, vei mânca mai încet**și deci ai mai multe șanse să-ți dai seama când te-ai săturat, ca să te oprești la timp. Nu trata sărbătorile ca pe “campionate de mâncat”, ci profită de această perioadă pentru a petrece timp în compania familiei și a prietenilor”,*ne sfatuieștenutriţionistul Șerban Damian.

Regula 5

**Spune STOP când te-ai săturat.**Tentația e mare, felurile de mâncare sunt multe. Dacă există “bunătăți” din care nu ai gustat, lasă-le pentru următoarele mese. “*Dacă te-ai săturat, dar ai vrea să încerci și alte feluri de mâncare, ia o pauză**sau**așteaptă următoarea masă****.****Bunătățile nu pleacă nicăieri. Poți “repartiza” echilibrat delicatesele la toate cele trei mese, astfel încât să nu-ți îngreunezi digestia. Nu-i lasă pe ceilalți să-ți spună ce și cât să mănânci. Chiar dacă cei din jur se servesc cu încă o porție, nu ești obligată să faci la fel. Dacă vrei “să ții pasul” cu ei, mai bine mănâncă mai încet.”,*ne recomandăDr. Șerban Damian, specialist în nutriție.

Regula 6

**Fă mișcare de câte ori mănânci!**Deși prin stil de viață sănătos se înțelege implicit și sportul, în perioada sărbătorilor tot mai mulți uită de el. “*Un stil de viață activ este pentru tot timpul anului, nu doar pentru a compensa ceea ce ai mâncat de sărbători. Fă din mișcare o activitate plăcută și folosește zilele libere pentru plimbări sau chiar sporturi de iarnă.”,*spune specialistul în nutriție de la [Centrul Superfit](https://www.superfit.ro/).

Regula 7

**Profită de zilele libere și odihnește-te.**Perioada sărbătorilor este perfectă să îți încarci bateriile și să începi anul cu energie, așa că nu uita de odihnă. Dacă ești obosit, vei avea tendința să mănânci mai mult. Sărbătorile sunt o perioadă excelentă să-ți încarci bateriile, ca să începi noul an cu mai multă energie.

Regula 8

**Stabilește-ți rezoluțiile pentru anul urmator**! “*Ar fi indicat să ne setăm un obiectiv pe care să îl împărțim în obiective mai mici pe care să le putem îndeplini, indiferent că vorbim de slăbit, de a începe un stil de viață sănătos și echilibrat, de a obține un nou job, sau un alt statut profesional. Pe scurt, să gândim pe termen lung, astfel încât atunci când facem bilanțul la final de an să vedem ce rezultate am obținut. Iar dacă nu reușești, apelază la specialist. Indiferent de cât de buni suntem în domeniul în care profesăm, nu putem să învățăm un alt mod de viață, decât prin relații.*”, ne sfătuiește psihologul George Forţu.

**Cum să câștigi lupta cu stresul cotidian, folosind uleiuri esențiale?**

*25/11/2019*

*Femeia modernă, față în față cu stresul cotidian*

**Între tehnologie și feminism, viața ar fi trebuit să fie mai ușoară pentru femeia modernă. Cu toate acestea, mii de reprezentate ale sexului frumos, femei importante de carieră, ocupate și din plin în alertă, se îneacă frecvent în stresul cotidian.**

Stresul și manifestările sale reprezintă cea mai profundă criză pentru femeile din secolul XXI. Corpurile vulnerabile par că nu sunt proiectate să funcționeze optim în lumea noastră contemporană, în care sunt agasate de haos, multi-tasking și agende pline de responsabilități.

Din fericire, există câteva trucuri care te pot ajuta să pui limite stresului ce se hrănește cu forța și energia ta, iar unul din cele mai importante se referă la utilizarea uleiurilor esențiale.

Ai auzit de uleiuri esențiale terapeutice?

Uleiurile esențiale sunt lichide puternic aromate și concentrate, ce se obțin în laboratoare speciale din plante, flori și fructe, prin tehnici avansate de extracție. Mai multe cercetări sugerează că terapia cu unele uleiuri esențiale poate favoriza relaxarea minții și ameliorarea stresului.

Iată 3 uleiuri esențiale ce pun stresul la pământ

1. **Ulei esențial de lavandă**

Unul din cele mai cunoscute și îndrăgite uleiuri esențiale în aromaterapie, lavanda, este apreciat pentru efectele sale liniștitoare asupra corpului și minții umane. Un studiu apărut în publicația Journal of Nursing Practice arată că pulverizarea unui spray cu 3% ulei de lavandă pe haine, s-a dovedit eficientă pentru reducerea stresului la locul de muncă timp până la 3- 4 zile.

1. **Ulei esențial de Ylang Ylang**

Mai puțin cunoscut publicului larg, acest ulei esențial folosit deseori în aromaterapie, are puteri miraculoase în combaterea stresului cotidian, atât de prezent în viața femeilor moderne. Un mic studiu publicat în 2012 a sugerat că dispersarea acestui ulei în camera de lucru, poate duce la scăderea tensiunii arteriale și a nivelului hormonilor de stres.

1. **Ulei esențial de portocal**

Ca femeie de carieră, mamă și soție, uneori te poți simți copleșită de tăvălugul responsabilităților care țin de tine. Când vrei să te relaxezi, răsfață-ți simțurile cu ulei esențial de portocal. Aroma sa dulce și recreativă poate diminua vizibil stresul și îți poate oferi confortul psihic de care ai atât de multă nevoie.

Există multe alte uleiuri esențiale eficiente împotriva stresului, dar partea bună este că formulele combinate au cel mai puternic impact. De exemplu, Roll-On de la Puressentiel conține un mix de 12 uleiuri esențiale, printre care mușețel roman, lavandă, salvie, ylang ylang, toate cu proprietăți de relaxare și limitarea stărilor de nervozitate.

Cum folosești practic aceste uleiuri esențiale împotriva stresului?

Poți găsi uleiurile esențiale preț avantajos pentru relaxare într-o varietate de produse, inclusiv în săruri de baie și formule de masaj.

Un alt mod eficient de a profita de mirosul reconfortat și calmant al uleiurilor esențiale este să folosești un difuzor de cameră. Atmosfera din spațiul în care lucrezi sau te relaxezi va fi imediat învăluită într-o perdea de calm și vei simți cum te vei elibera de stres.

De asemenea poți folosi produsele tip roll-on, cum este Puressentiel Stress cu 12 uleiuri esențiale terapeutice, care se poate aplica direct pe piele, la tâmple, în zona gâtului și la încheietura mâinilor.

**Setea, cea deseori ignorată**

*18/11/2019*

**„Pentru o viață sănătoasă, consumați zilnic doi litri de apă.“ Așa sună acum avertismentul public difuzat de presa din România. Și pe bună dreptate! Fără apa, lichidul banal, nu putem supraviețui, iar deshidratarea ne afectează sănătatea mai mult decât am putea crede.**

Cu toții știm că e bine să bem apă. Auzim tot timpul sfatul medicilor, al nutriționiștilor sau al instructorilor de fitness că hidratarea este esențială pentru funcționare optimă a organismului, și, cu toate astea, mulți dintre noi nu iau în seamă importanța apei în viața noastră. Când suntem bolnavi, preferăm să apelăm la pastile pentru a ne pune din nou pe picioare, în loc să acordăm și bunei hidratări importanța cuvenită.

**Apa, esențială pentru organism**

Surprinzător sau nu, 55-75% din corpul nostru e apă, iar această apă este crucială în toate funcțiile pe care le au de îndeplinit, zi și noapte, organele. Creierul uman și inima au în componență 73% apă, iar plămânii –83% apă. Apa lubrifiază încheieturile, previne uscarea pielii și, eventual, crăparea ei, caz în care nu și-ar mai îndeplini datoria de protector al corpului uman, iar mușchii pur și simplu nu pot funcționa fără acest lichid miraculos. Ca să înțelegi mai ușor toate aceste lucruri, adu-ți aminte (trebuie să ți se fi întâmplat cândva și ție) când te-ai simțit fără vlagă, amețită și obosită. Excluzând dățile în care ai muncit sau te-ai stresat în exces și eventualele efecte ale unei boli, aceste simptome se fac simțite atunci când ești deshidratat. Atunci scade tensiunea arterială și simți că nu mai ai putere nici măcar să stai în picioare, cu atât mai mult să lucrezi sau să ai grijă de familie, de pildă. Și, că tot veni vorba despre boli, ei bine, hidratarea optimă poate avea un impact pozitiv asupra oricărei probleme medicale avute. De ce? Pentru că fiecare funcție pe care o au organele depinde de apă.

**Setea și lipsa ei**

Trebuie să recunoștem că majoritatea dintre noi nu beau apă din simplul motiv că nu le este sete. Ceea ce nu înțelegem noi e că ne-am suprimat setea, adică semnalul transmis de corp pentru a fi hidratat. Cum e posibil așa ceva? În primă instanță, corpul ne transmite semnale că are nevoie de apă, dar, ignorat, semnalul dispare în timp. Și face asta pentru a ne conserva energia. Odată ce îi refuzăm apa, corpul înțelege că este în pericol și, pentru a se proteja în astfel de momente de restriște, încetează să semnaleze această nevoie pentru a nu consuma și mai mult din rezervele organismului. Deșteaptă treabă, nu? Dar și periculoasă! Pentru că trupul nu trebuie privat de ceva ce îi este vital! Acest proces se numește adaptare neuronală, un fenomen destul de răspândit în societatea modernă – și plină de tentații – în care trăim. Am adus vorba despre tentații pentru că, de multe ori, preferăm alte lichide, cu gust mai intens decât apa. Suntem tentați la orice pas de băuturi accesibile ca preț și dulci cu preponderență, care nu fac decât să ne păcălească senzația de sete și să nu ne hidrateze așa cum ar trebui. Cu alte cuvinte, sucurile din comerț sunt o amenințare asupra sănătății nu numai din cauza conținutului mare de zahăr și de alte substanțe dăunătoare, ci și pentru că ne pot priva de aportul atât de important al apei. Un alt dezavantaj al acestei adaptări neuronale este că, odată privat de ceva atât de important ca apa, organismul uman va reține rezerva de apă de care deja dispune tocmai pentru a nu se mai afla iar într-o perioadă de criză. Iar femeile știu prea bine cât de neplăcută și de incomodă este retenția de apă, nu? Iar veștile proaste nu se opresc aici! Conform studiilor efectuate până în prezent, această lipsă de sete pe care o au mulți dintre noi crește pe măsură ce înaintăm în vârstă.

La polul opus există setea excesivă, care poate indica deshidratare, dar și boli precum diabetul sau anemia. Dacă bei apă și tot ți-e sete – și nu e caniculă și nici nu ai depus un efort fizic semnificativ –, e timpul să-ți faci o programare la medicul de familie. În ceea ce privește deshidratarea, mulți dintre noi nici măcar nu-și dau seama că sunt deshidratați. Doar rezistăm zile întregi fără să bem un pahar cu apă, nu-i așa? Ce-i drept, ne luăm o cantitate de apă și din mâncare (mai ales fructe și legume), însă aportul zilnic de apă trebuie să existe pentru fiecare. Asta, dacă nu vrem să ne simțim vlăguiți aproape tot timpul.

**Semne clare că-i musai să bei apă cât mai repede**

**Nu urinezi.** Dacă n-ai fost deloc la baie în timpul zilei e un simptom evident de deshidratare! Chiar dacă nu ți s-a făcut deloc sete toată ziua. În plus, dacă observi o culoare mai închisă a urinei, aceeași nevoie stringentă de apă este prezentă.

**Îți miroase gura.** Exceptând, evident, problemele dentare, mirosul neplăcut al gurii poate fi cauzat de lipsa apei în organism. De asemenea, gura uscată indică același lucru. În loc să iei repede o bomboană mentolată, mai bine bea un pahar cu apă!

**Care sunt beneficiile consumului de vin alb?**

*- 14/11/2019*

Vinul este un produs pe care foarte mulți medici îl recomandă, pentru o viață sănătoasă. Desigur, principala condiție pentru ca această băutură să aibă efecte pozitive este aceea de a fi consumată cu moderație. Fiind, în esență, o băutură alcoolică, vinul poate avea efecte de tot soiul, în funcție de concentrația de alcool, culoare, dar și de modul în care este consumat. Cum vinul roșu pare a fi recomandarea celor mai mulți dintre medici, multă lume a ajuns să neglijeze beneficiile oferite de vinul alb.

Studiile efectuate în ultimii ani au relevat faptul că vinul alb are efecte pozitive asupra sănătății inimii. Vinul de calitate a devenit și foarte ușor accesibil, având în vedere multiplele magazine apărute chiar și în mediul online, iar dacă cercetezi piața cu atenție, poți beneficia de [discount la vin alb](https://alcooldiscount.ro/15-alb). De ce ar trebui să consumi acest fel de vin și care sunt avantajele pe care ți le oferă?

Beneficiile vinului alb – conținutul

Compoziția vinului este ceea ce îl face să fie atât periculos, dacă e consumat în exces, cât și benefic, dacă moderația face parte din ritualul de consum. Băutura obținută din struguri nu conține colesterol, grăsimi, nici fibre, dar acționează ca un bun stimulent pentru digestie. În mod specific, vinul alb, mai ales cel sec, este foarte util în diete pentru că are un conținut scăzut de calorii. La 100 de mililitri de vin alb sec, vei aduce un aport de 70kcal.

Tot în vin pot fi găsite minerale precum magneziu, potasiu sau calciu, iar vitaminele B1, B2, B5 și B6, cu rol foarte important în imunitate, buna funcționare a sistemului nervos, dar și a celui muscular, pot fi și ele obținute din această băutură. Alte substanțe importante pe care ți le poți administra, prin consumul de vin, sunt acidul folic, vitamina B12 și vitamina C. Totuși, acestea sunt prezente în cantități mai mici.

Beneficiile vinului se pot observa și la nivelul ficatului, pentru că vinul alb încurajează eliminarea toxinelor de la nivelul acestui organ și, îndeosebi în cazul persoanelor cu o vârstă înaintată, facilitează digestia prin încurajarea producerii sucului gastric în stomac. Este foarte important să știi că vinul trebuie consumat cu limită, indiferent de sortiment. În caz contrar, pot fi provocate boli grave, precum diabetul. Totodată, abuzul de alcool conduce la greață sau chiar pierderea conștiinței.