**FEMEIA 2017**

**FRUMUSEȚE**

***Medicamente cu acțiune în frumusețe***

***19.decembrie.2017***

Coșuri, unghii inflamate după manichiură, cearcăne. Nu știi când apar, dar poți să le faci să dispară deschizând dulapul cu medicamente.

Există multe produse cosmetice special create pentru a rezolva aceste probleme, însă medicamentele fără prescripție pe care le ai în casă pot face același lucru într-un timp foarte scurt. Când apar probleme, pune-le la treabă!

Scapă de coșuri!

Leac: aspirină

La orice vârstă tot mai apare câte un coș. Iar când nu mai ești la vârsta adolescenței, parcă este și mai rău! Marea tentație este să-l storci imediat, dar el poate fi uscat, fără a produce daune asupra pielii și preîntâmpinând pericolul întinderii infecției.

Pisează o aspirină și adaugă 1-2 picături de apă, iar pasta astfel obținută aplic-o pe coș și las-o să acționeze pe timpul nopții. Dimineața vei constata că inflamația este mult mai mică și ușor de camuflat. Repetă tratamentul până la uscarea coșului. Tot din aspirină poți prepara o mască antiinflamatoare pentru ten acneic: peste cinci pastile de aspirină pisată se adaugă o linguriță de miere. Pasta se ține pe față pentru 15-20 de minute.

Dă catifelare tenului și repară pielea afectată

Leac: vitamina E

Arsuri, plăgi, cicatrice, buze crăpate, unghii uscate și casante. Pentru toate acestea ai nevoie de vitamina E. Fie o adaugi în cremele pe care le folosești în mod curent, de față sau de corp, fie o pui în apa băii, pentru hidratarea rapidă a corpului, sau o aplici direct pe zona cu probleme.

***40 e noul 30***

***21.noiembrie.2017***

Unii spun că îmbătrânirea pielii începe la 30 de ani, alții cred că după 40. Adevărul este că ea începe mult mai devreme, uneori chiar în copilărie, cu primele arsuri solare.

Ridurile sunt primele semne ale îmbătrânirii, iar pielea uscată contribuie din plin la apariția lor și la aspectul tern, lipsit de prospețime. Chiar dacă ridurile apar mai evident după 40 de ani, ele încep să-și facă simțită prezența, sub forma liniilor fine, încă de la 30. Un ten corect îngrijit își poate păstra catifelarea și după 50 de ani. Iată care sunt cele mai bune obiceiuri la fiecare vârstă pentru a arăta mereu cu zece ani mai tânără.

Protecție la 30 de ani

Demachierea e regula de bază

Este important ce faci la 30 de ani pentru a-ți păstra cât mai mult tinerețea tenului și pentru ca la 40 de ani să arăți la fel ca la 30. Îndepărtarea fardurilor și murdăriei de pe față cântărește mai mult decât crezi în îngrijirea tenului. Degeaba folosești creme scumpe dacă-ți lași machiajul peste noapte! Fardurile acoperă porii, împiedică tenul să se oxigeneze. În timp, aceste obiceiuri proaste își vor lăsa amprenta pe ten. Șervețelele demachiante sunt ideale pentru ca acest pas de îngrijire să nu fie niciodată sărit. Puse pe noptieră, îți vor aduce aminte că frumusețea înseamnă îngrijire!

Protecția solară devine literă de lege.

***Strategiile frumuseții***

***30.octombrie.2017***

Trăiești într-un oraș aglomerat? Frumusețea trebuie să te preocupe de două ori mai mult.

Civilizația ne oferă un trai mai bun, cu mai puțin efort, dar nu și sigur pentru conservarea frumuseții. Cremele pot remedia multe probleme aduse de poluare și soare, dar mai ai la îndemână și câteva soluții care-ți mențin aspectul proaspăt mai mult timp, iar trucurile de machiaj te pot ajuta să camuflezi rapid micile imperfecțiuni și să ai un aspect de divă în fiecare zi.

Acoperă eficient cearcănele

Puține sunt femeile care se pot mândri cu o privire luminoasă, fără umbre cenușii sub ochi dimineața. Mai ales că, odată cu trecerea vremii, pielea pierde din volum, se subțiază și capilarele se văd cu ușurință. Cremele anticearcăn stimulează circulația și reduc aceste pete, dar nu le șterg total, însă fardurile le pot acoperi. Dacă te confrunți cu astfel de probleme, apelează la un fond de ten cu putere mare de acoperire, apoi aplică un fard anticearcăn într-o nuanță mai deschisă. Cele două straturi de farduri nu trebuie să fie groase, dar sunt necesare pentru ca imediat cearcănele să devină invizibile.

Sfat. Pentru un aspect cât mai natural, alege un anticearcăn lichid cu rol de hidratare, ce nu va încărca zona de sub ochi.

Poartă rujuri de culoare deschisă

Se poartă rujurile în culori puternice, dar, dacă vrei să pari mai tânără cu câțiva ani, e bine să renunți la tendințe și să porți culori deschise, trandafirii. Rozurile și nuanțele de mov-deschis sunt cele care-ți vor aduce un aer tineresc. Nu uita nici de hidratare, chiar dacă alegi formule mate, și ele la modă, multe dintre ele asigură și apa necesară îngrijirii buzelor.

***Ten plin de prospețime dimineața***

***09.august.2017***

Indiferent dacă vrei să impresionezi pe cineva dimineaţa sau să-ţi începi ziua cu o altă stare de spirit, poţi arăta superb la trezire. Aspectul proaspăt se obține şi se menţine greu. Opt ore de somn sunt un tratament bun de înfrumuseţare, dar nu în fiecare noapte poţi dormi atât. E bine să te asiguri că vei arăta superb dimineaţa indiferent de timpul petrecut în lumea viselor. Pentru asta există câteva trucuri. Bea un pahar cu apă înainte să te bagi în pat!

Pielea ta are nevoie de apă pentru a fi sănătoasă şi strălucitoare. Apa trebuie să fie ultimul tratament de frumuseţe dintr-o zi. Pune un pahar cu apă pe noptieră şi bea-l cu înghiţituri mici, imaginându-şi că este un elixir! Surprinzător, dar, mai bine hidratată, vei dormi mai uşor şi mai profund. Curăţă bine faţa înainte de culcare!

Demachierea este importantă pentru a îndepărta machiajul şi toate particulele poluante strânse peste zi pe faţă, însă după acest pas trebuie să speli tenul cu apă. Acest gest curăţă porii şi pregătește pielea de o regenerare mai bună, lăsând oxigenul să pătrundă în interiorul ei în mod natural. Pentru un plus de luminozitate, înainte să clăteşti faţa cu apă, masează tenul, pentru un minut, cu orice fruct ai la îndemână. Vitaminele din pulpa fructului vor aduce luminozitate şi prospeţime. Aplică o cremă de noapte!

Aceste creme au formule mai bogate în ingrediente active, ajută pielea să se regenereze şi o menţin hidratată toată noaptea, aspect care îi va asigura un aspect neted dimineaţa.

***Gata de plajă!***

***12.iulie.2017***

Când vine vorba despre SPF, există o mulţime de mituri. Uneori, cu traista doldora de creme, nu reuşim să ne protejăm. Ce greşim, unde şi când?

Personal, mă bucur că există atât de multe formule. Ţin minte că în copilărie erau doar două produse, fără niciun număr care să indice SPF-ul, nici nu vorbea nimeni despre acest lucru. Inevitabil, treceai prin toate culorile de piele, de la albă la roz, apoi roşie ca focul, iar la final, ajungeai la arămiu – asta, dacă nu aveai ghinionul să te cojeşti înainte să apară bronzul.

Azi, ar fi păcat să supunem pielea unui asemenea chin, ca să nu mai vorbim că orice arsură afectează sănătatea pielii! Sunt multe reguli de care nu se ţine cont, însă există şi multe lucruri pe care nu multă lume le ştie. De aici, tot felul de probleme. De-a lungul vremii, am stat de vorbă cu foarte mulţi dermatologi şi am aflat foarte multe lucruri. Prin urmare, ştiai că…

… la munte radiaţiile solare sunt mai puternice, iar riscul arsurilor creşte odată cu altitudinea?

Mulţi cred că la munte nu avem nevoie de creme de protecţie solară, dar acolo avem nevoie chiar de un factor sporit! Se spune că bronzul de munte e mai intens, dar nimeni nu se gândeşte că asta se întâmplă din pricina radiaţiilor mai puternice.

**… ai nevoie de o cantitate mare de cremă pentru a-ţi proteja eficient pielea?**

Aplicăm creme conştiincios, dar tot ne ardem. Pare un paradox, dar nu este așa. Dermatologii spun că avem nevoie de o lingură de cremă pentru fiecare parte a corpului –mâini, picioare, spate, piept şi abdomen – pentru ca protecţia să fie într-adevăr eficientă.

**… spray-ul nu te protejează la fel de bine ca o cremă în primele zile de expunere la soare?**

***21 de zile pentru un corp de vis***

***29.iunie.2017***

Orice femeie își dorește să arate senzațional pe plajă. Orice mic efort este răsplătit. A sosit vremea pentru micul antrenament de frumusețe.

Chiar dacă îngrijirea pielii este pentru tine o prioritate, există zone care cer acum mai multă atenție. În plus, micile rotunjimi pot fi reduse cu un efort susținut. În fiecare zi, fă ceva pentru frumusețea trupului! Îți propunem un ghid de 21 de zile care te va ajuta să arăți superb toată vara.

Creme din abundență

Uscăciunea și aspectul tern sunt mult mai inestetice decât culoarea albă a pielii. Pregătește-ți o textură catifelată a pielii, pe care s-o poți arată cu mândrie din fuste scurte și bluze decoltate. Sigur, un pic de culoare nu strică niciodată, iar autobronzantele sunt soluția pentru un bronz rapid și lipsit de efecte secundare. Dar și o piele albă, catifelată poate fi la fel de atrăgătoare. Timp de 21 de zile, adaugă ritualului tău zilnic de îngrijire corporală încă o porție de hidratare. Aplică loțiunea, crema sau untul de corp de două ori pe zi, dimineața și seara! Nu doar cremele ajută, ci și masajul pe care îl faci pielii atunci când le aplici.

Coate și genunchi fără cusur

Uscate și aspre, aceste zone sunt deseori uitate sau prea puțin tratate. Este important să le menținem hidratarea mai ales în această perioadă, când se află la vedere. Îngrijirea lor începe de la duș, prin exfoliere. Freacă coatele și genunchii cu o lufă sau un scrub. După ce usuci bine cu un prosop, adaugă o picătură de ulei (vitamina E, ulei de migdale sau măsline), apoi sigilează hidratarea aplicând o cremă de corp bogată în elemente nutritive.

***Trup de zeiță? Da, se poate!***

***18.mai.2017***

Povestea Cenușăresei se poate rescrie folosind o grămadă de produse cu acțiune rapidă. În doar câteva zile, te poți metamorfoza pur și simplu. Vei fi mândră de cum arăți, iar complimentele vor fi pe buzele tuturor.

Păr de înger în trei pași

Un păr rebel, fără formă și lipsit de vlagă prinde viață fără costuri și tratamente extravagante. Urmează acești pași și coafura ta va fi admirată de toată lumea. Vârfurile uscate și despicate sunt de cele mai multe ori cauza unui păr cu aspect dezordonat, neglijent. Mergi la coafor și taie din el 1 cm. Nu este nicio dramă. Va fi mai scurt, dar cu formă, ușor de aranjat, sănătos ca aspect.

Aplică o mască hrănitoare de două ori pe săptămână. Aminoacizii, cheratina sau acidul hialuronic din măștile bogate în nutrienți vor ajuta părul să-și recapete vitalitatea de pe o zi pe alta. Folosește zilnic balsamuri leave-in, pe părul ud sau uscat. Vei avea un plus de protecție, dar și de volum. În doar câteva clipe, vei putea să-ți aranjezi părul impecabil.

Ten strălucitor

Intervențiile chirurgicale sunt la modă și au efecte spectaculoase. Dar fără costuri mari și fără pic de durere, ci doar cu plăcere, poți obține beneficii asemănătoare. Uleiurile de îngrijire a feței conțin o sumedenie de acizi grași valoroși pentru tenul sensibil și matur, cu acțiune intensă de regenerare. Un astfel de ulei este soluția ideală pentru a diminua ridurile și a revigora pielea. Tenul va deveni suplu și luminos. Fiolele cu colagen, acid hialuronic sau vitamina C sunt alte tratamente rapide de întinerire. Cu o astfel de cură, vei da timpul înapoi pentru chipul tău!

***Amintiri și flori dragi, un ghid al frumuseții***

***25.aprilie.2017***

Orhideea e floarea mea preferată. De o frumusețe ce-ți taie respirația, este precum o odă adusă vieții și bucuriei. Chiar și fără parfum îmi amintește de frumusețe și iubire!

Ianuarie nu este nici pe departe o lună a florilor și totuși leg această lună și ziua mea de naștere de orhidee. Printre garoafe de seră, orhideea era pe vremuri floarea începutului de an. Prețioasă, exotică și extrem de frumoasă. Tenacitatea acestei flori aparent delicate mă fascina, mi se părea că are ceva din caracterul meu. Odată cu trecerea timpului, am început s-o privesc cu alți ochi. Puritatea, frumusețea și delicatețea parcă nu erau tot ce definea această floare. Mi se părea că simbolizează tinerețea, prospețimea și feminitatea însăși. Nu același lucru pot spune despre uleiul de argan. Copilăria mea nu se leagă de el. Marocul era pentru mine regatul în mii de culori și arome, fascinanta Sahara, dar nu îngrijire. Târziu l-am întâlnit, descoperit și iubit, așa cum iubești un prieten drag, pe cineva care-ți este mereu aproape și care-ți alină suferințele. De ce vorbesc de orhidee și argan? Sunt două ingrediente dragi mie, pe care de curând le-am descoperit în noile game de îngrijre de la Farmec. Da, Farmec, un alt motiv să hoinăresc pe cărările amintirilor din copilărie.

Gesturile frumuseții

Mama, o femeie cochetă, s-a îngrijit fără stridențe. Laptele demachiant Doina, crema de zi, crema de mâini și rujul erau produsele ei de frumusețe. Simplitatea era regula ei. Am învățat de la ea că frumusețea trebuie întreținută, că tinerețea nu e veșnică și că prietenele noastre sunt cremele.

***Îngrijirea părului vine din inima naturii***

***07.martie.2017***

**Te-ai săturat de părul fără volum, fără strălucire și care nu se așează nicicum? Dar cu vârfurile despicate ce faci? Îți dorești un păr frumos în fiecare zi?**

Nimic mai simplu! Natura este lângă tine ca să te facă mai frumoasă! Extractele din plante ale noii game Schauma Nature Moments impresionează prin rezultatele lăsate în părul tău!

Îngrijirea părului nu a fost nicicând mai simplă, trebuie doar să alegi gama potrivită tipului tău de păr. După numai patru săptămâni, vei vedea diferențele!

**Ingredientele naturale, o forță!**

***Întrebări fierbinți pentru frumusețea sub lupă***

***07.februarie.2017***

Cititoarele noastre sunt preocupate de felul în care arată, vor să știe cum să-și aleagă produsele și cum să le folosească pentru a obține rezultatele dorite. Am selectat cele mai interesante întrebări trimise la redacție, iar răspunsurile vor lămuri mult mai multe femei despre cum stau anumite lucruri.

**Care este cel mai bun mod să preîntâmpin petele de bătrânețe?**

Petele maro (cunoscute ca pete de vârstă) ce apar pe față sunt, de fapt, rezultatul expunerii tenului la soare într-un mod inadecvat. Odată cu vârsta, capacitatea pielii de a se apăra de soare scade și riscul apariției petelor crește. Folosirea unei creme de zi cu factor de protecție solară pe tot parcursul anului este modul ideal de a preveni apariția acestora. În timpul sesiunilor de plajă, când expunerea este directă și de lungă durată, utilizează o cremă specială pentru față, care apără pielea și menține tenul suplu. Aceste pete apar și pe mâini – prin urmare, e bine să aplici protecție solară și pe ele. Dacă te-ai pricopsit deja cu ele, un tratament cu laser sau un peeling chimic le îndepărtează complet. Pe mâini, pielea nu conține atât de multe vase de sânge ca pe față și vindecarea durează mai mult în urma acestor tratamente.

**De ce șampoanele pentru părul gras fac părul uleios?**

Formula acestora elimină o mare parte din sebumul strâns pe firul de păr, iar reacția naturală este de a compensa această lipsă, mesajul perceput de glandele sebacee fiind să producă mai multă grăsime pentru a face față uscăciunii. De multe ori, ții în frâu grăsimea podoabei capilare folosind un șampon pentru păr normal, pentru scalp sensibil sau pentru menținerea culorii.

***E anul reinventării tale. 4 schimbări care te vor întineri cu cel puțin 10 ani***

***18.ianuarie.2017***

A mai trecut un an, însă tu poți păcăli timpul foarte ușor, dacă pui în aplicare sfaturile acestea. Cu niște schimbări simple, vei întineri cu cel puțin 10 ani. Orice femeie își dorește să facă dispărute semnele pe care le lasă timpul. Pentru că schimbările de aspect – o tunsoare nouă, o garderobă înnoită și o vizită la salon – fac orice femeie să se simtă invincibilă, îți propunem câteva schimbări pe care să le faci anul acesta. Îți vor da un tonus mai bun și îi vor face pe toți din jur să creadă. Schimbă-ți ritualul de îngrijire și răsfață-te puțin. Ridurile vor dispărea, iar cicatricile se vor face nevăzute. Primul lucru pe care ar trebui să-l schimbi anul acesta este atitudinea față de tine însăți. Acordă-ți mai mult timp, răsfață-te și bucură-te de rezultatele noii tale atitudini. Un răsfăț pe care orice femeie îl merită și care se va vedea imediat pe chipul tău este [acest tratament](https://www.simonebeautycenter.ro/rejuvenare-faciala-cu-ipl) care are efecte de întinerire dovedite. Nicio cremă scumpă pe care o aplici în fiecare seară nu va avea efectul lui și, după cum vezi, el ajută și la tratarea acneei sau a semnelor lăsate de ea, la estomparea cicatricilor, cât și a petelor pigmentare precum pistruii sau petele maronii care apar odată cu vârsta. Meriți pe deplin o astfel de răsplată pentru tine însăți, iar dacă până acum nu te-ai pus pe tine pe primul loc, în 2017 acest lucru ar trebui să se shimbe, nu crezi?

**SĂNĂTATE**

***Varza, regina legumelor***

***15.decembrie.2017***

Folosită în bucătărie în diverse moduri, înfoiata varză nu este doar ieftină şi săţioasă, ci are şi un remarcabil efect asupra stării de sănătate.

Considerată secole de-a rândul regina legumelor, varza este foarte apreciată şi în vremurile noastre, şi nu doar pentru bogăţia de nutrienţi – vitamine, minerale, fibre, carbohidraţi, proteine ci și, mai ales, datorită unor substanţe cu proprietăţi antitumorale, antioxidante şi antiiflamatoare de excepţie pe care le conţine, identificate în ultimele decenii.

**Crudă sau fiartă**

Pentru a beneficia de proprietăţile terapeutice ale verzei, trebuie s-o consumi crudă, sub formă de suc sau salată, fiartă la aburi sau murată. Călită sau la cuptor, din cauza deteriorării principiilor active, îşi cam pierde din valoarea terapeutică. Sub formă murată, îşi păstrează parţial conţinutul de vitamine, iar pe cel de minerale şi fibre chiar în totalitate. În scop terapeutic, bea sucul de varză imediat după preparare, pentru a nu-i lăsa timp să se oxideze, câte 500-1.000 ml pe zi, pe durata a 2-4 săptămâni, iar cu salată răsfaţă-te de două ori pe zi, câteva zile pe săptămână.

***Te vezi slabă? Vei fi slabă!***

***16.noiembrie.2017***

Cel puținasta spune cel mai bine vândut autor american din ultimii ani. Are și argumente.

Intro: În cartea sa Adore Yourself Slim (Iubește-te pentru a fi slabă), Lisa Jackson susține că dietele au succes doar atunci când renunți la negativism și începi să te concentrezi pe tine. Iubindu-te cât de mult poți, cura de slăbire va da roade și te vei menține suplă. Autoarea oferă ca bonus și o serie de trucuri pentru eficiența dietei.

Cum te pregătești

Foarte important ca dieta să funcționeze, spune autoarea, este să-ți stabilești un cadru mental înainte să începi. Este important, în primul rând, să te simți bine cu ceea ce ești încă dinainte de a slăbi – în caz contrar, nu vei putea face asta ulterior. Trebuie să-ți iubești corpul, insistă ea. Fă o listă cu zece calități pe care le iubești la tine. Poate fi vorba despre generozitate, felul în care vorbești, părul tău rezistent sau cum gătești. Scrie o altă listă cu zece calități pe care familia, prietenii, colegii le apreciază la tine. Aceste însemnări îți vor da inițial elan, iar pe parcursul dietei, când vor apărea gândurile descurajante care să te dea înapoi, du-te la cele două liste. Astfel, vei reuși să mergi înainte cu ce ai început.

***Citește-ți sănătatea pe chip!***

***27.octombrie.2017***

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 ceea 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.

***Povestea neștiută a cafelei***

***13.septembrie.2017***

Te-ai întrebat vreodată care este istoria cafelei îmbietoare ce îți oferă companie în fiecare dimineață? În timp ce savurezi cafeaua de dimineaţă, vino cu mine într-o călătorie care să-ți îmbogățească simțurile. Vei descoperi originile boabelor de cafea și peripețiile prin care au trecut în drumul lor către ceașca din care sorbi cu nesaț.

Istorie aromată

Legenda spune că, în jurul anului 850, un crescător de capre etiopian pe nume Kaldi, care locuia în regiunea Kaffa, a remarcat ceva straniu la animalele sale: acestea păreaucă dansează după ce mâncau din niște tufe roșietice. Kaldi a gustat și el din boabele cu pricina și a fost cuprins pe dată de un val de energie. Le-a povestit întâmplarea unor călugări din zonă. Și ei au dorit să vadă efectul, mai ales că aveau nevoie pentru orele prelungite de rugăciune. Mai-marii monahali n-au fost însă de acord și, dorind să scape cât mai repede de ele, le-au aruncat în foc. Dar aroma izbitoare de boabe prăjite i-a convins să le mai acorde o șansă.

***Medicamentele: când și cum***

***23.august.2017***

Pentru a fi cât mai eficiente şi a avea cât mai puţine efecte adverse, momentul şi modul de administrare a medicamentelor trebuie respectate cu strictețe.

Se întâmplă des ca medicul, după ce ne prescrie o reţetă, să ne informeze şi despre cum şi când trebuie să luăm medicamentele. Numai că, acordând atenţie mai mult medicamentului, din dorinţa de a ajunge cât mai repede la efectele „promise“ de acesta, uităm de celelalte recomandări, iar prin asta fie îi influenţăm eficiența, fie riscăm reacţii adverse de tot felul. Administrarea medicamentelor se face în anumite momente, la intervale fixe, într-un anumit fel, doar în funcție de recomandările făcute de medic sau cele indicate în prospect.

**Înainte şi după masă**

Anumite alimente interacţionează cu medicamentele, favorizându-le, scăzându-le sau inhibându-le acţiunea, implicit efectul. Respectarea intervalului de timp faţă de orele de masă este importantă şi necesară, întrucât alimentele modifică motilitatea stomacului şi intestinului (de obicei, o scad) şi pot reţine pe suprafaţa lor o parte din medicament sau să formeze împreună cu el combinaţii ce nu se mai dizolvă (chelarea tetraciclinei de către calciul alimentar, de exemplu).

***Sari peste micul dejun? O să te îmbolnăvești de inima!***

***20.iulie.2017***

*Dacă sari peste micul dejun te poți îmbolnăvi de inimă, iar riscurile sunt chiar foarte ridicate. În plus riscul de diabet crește, după cum crește și riscul de a avea probleme cu ficatul și de a aduna kilograme în plus.*

Plecatul cu burta goala din casă, dimineața, este una din cauzele obezității, a depunerilor de grăsime în jurul taliei, a unui nivel crescut de colesterol – toate acestea fiind factori de risc care generează sau accentuează bolile de inimă și diabetul. Săritul peste micul dejun ține nivelul de insulină din sânge la un nivel ridicat ceea ce, pe lângă răul pe care îl face inimii, anunță iminența diabetului. Un studiu publicat de American Journal of Clinical Nutrition arată că obiceiurile formate în copilărie sunt greu de uitat în viața de adult și că refuzul de a lua micul dejun ajunge să fie o regula. Acesta este și motivul NP printru care cei mici trebuie învățați și îndemnați să nu treacă peste masa de dimineață. Evident și adulții pot fi reeducați să stea în liniște, dimineața și să mănânce ceva, înainte de a se arunca în nebunia unei zile de om modern.

[Ce greșim la micul dejun](https://www.femeia.ro/sanatate/ce-gresim-la-micul-dejun)

Oamenii de știință au confirmat, prin studiile realizate pe grupul de voluntari, că adolescenții și tinerii care pleacă de acasă fără să mănânce dimineața sunt mai tentați să consume dulciuri, organismul lor suferă de lipsa de vitamine și minerale, iar primele semne ale bolilor de inimă, de cele mai multe ori ireversibile, apar înainte de 30 de ani.

***Iaurtul, medicament fără contraindicații***

***07.iunie.2017***

În timp ce medicamentele au efecte secundare șie bine să le luăm numai la indicația medicului, iaurtul contribuie la tratarea multor afecțiuni, fără niciun risc.

Consumul de iaurt echilibrează flora intestinală, ceea ce duce la o mai bună funcționare a sistemului digestiv, dar și a sănătății în general, pentru că intestinul găzduiește 70% din sistemul imunitar, aici se găsesc peste 100 de milioane de neuroni, mai mulți decât în măduva spinării, și este organul care secretă aproape 95% din serotonină, hormonul fericirii. Iată că mâncând iaurt devenim mai sănătoși, dar și mai fericiți. Și beneficiile acestui aliment nu se opresc aici.

Ce este iaurtul

Este un lapte fermentat cu anumite bacterii vii, benefice. Aceste bacterii se hrănesc cu o parte din lactoza din lapte și dau naștere la acidul lactic, care face laptele să se coaguleze și schimbă gustul în acrișor. Pe lângă bacteriile obișnuite se mai folosesc cele care poartă numele de probiotice, care aduc beneficii speciale. În vechime, iaurtul era folosit pentru tratarea problemelor digestive.

***Aerul condiționat, cu bune și cu rele***

***29.mai.2017***

E vară, e soare, e plăcut. Doar că stau la pândă zilele toride, greu de suportat de cei mai mulţi dintre noi. Cu siguranţă, vei fi tentată să te bucuri de beneficiile aparatului de aer condiționat, dar nu uita că are şi dezavantaje şi încearcă să le reduci la minimum.

Ne este imposibil să ne imaginăm vara fără aparate de climatizare acasă, în autoturism, la locul de muncă şi restul spațiilor pe care le frecventăm. Oricine este în măsură să aprecieze îmbunătăţirea confortului datorită acestor dispozitive-minune care ne fac suportabile zilele de caniculă. Cum căldura extremă are impact negativ asupra activităţii intelectuale şi fizice, într-un spaţiu cu aer condiţionat nivelul de performanţă creşte. Un alt avantaj al aerului condiţionat este scăderea riscului deshidratării, un inamic al stării de bine nu numai în perioada estivală. Apoi, cardiacii şi vârstnicii, pentru care canicula constituie o reală ameninţare, pot s-o evite stând într-un loc răcit cu aer condiţionat. Recomandat le este şi astmaticilor, întrucât aparatele de climatizare nu îndepărtează doar căldura, ci şi praful sau polenul, prevenind astfel crizele de astm şi afecţiunile respiratorii asociate poluării.

**Reversul medaliei**

Aerul condiţionat are şi dezavantaje, deloc puţine şi în niciun caz de neglijat.

***Răceli frecvente***

Sigur, nu aerul condiţionat este vinovat de asemenea neplăceri, ci schimbările bruşte de temperatură, cu diferențe de peste 10°C între temperatura aerului atmosferic şi cea din încăperile răcite artificial, sunt cauza infecţiilor acute ale căilor respiratorii, durerilor în gât, secreţiilor nazale abundente.

***Pastile energetice antistres***

***18.aprilie.2017***

Privim stresul ca pe inamicul public numărul unu. Există voci care-l numesc flagelul secolului. Vrem sau nu, el face parte din viaţa noastră şi trebuie să-i vedem partea bună, iar atunci când apare reversul medaliei, să învăţăm a-l gestiona. Trăim într-un ritm alert şi trebuie să facem faţă provocărilor zilnice. Nu terminăm bine o sarcină, că mai vin alte cinci? Mulţi dau vina pe societatea modernă cu ale sale cuceriri. Suntem mult mai sedentari, dar preocupaţi să rezolvăm probleme teoretice, sociale, în care psihicul este bombardat şi mereu în alertă. Nu, nu mai este ca-n epoca de piatră, când oamenii vânau şi erau vânaţi, trăind în permanenţă starea de pericol. Şi atunci oamenii erau supuşi stresului, dar aveau supape prin care să-l elimine. Le avem şi noi, doar că, luaţi de val, uităm de ele sau nu le dăm adevărata valoare.

Bun sau rău?

Definiţia stresului spune că el determină prin reacţii de tensiune şi alarmă adaptarea la mediu. Stresul duce la descărcarea cortizolului, oferindu-ne energia care ne ajută să facem faţă la o schimbare bruscă apărută în mediul nostru. Să fugim din calea unei maşini care vine spre noi, să reacţionăm când suntem atacaţi, să ne salvăm în cazul unui cutremur… Și, oricât de obosiţi am fi, brusc căpătăm putere şi acţionăm. Stresul face parte din instinctul de conservare şi e bun până la un punct. Întrebarea este ce facem cu această energie dacă n-o folosim pe toată pentru acea situaţie. Apar durerile de cap, insomniile, dereglările digestive, creşte colesterolul, iar în timp, ne scad puterea de muncă şi atenţia, ba chiar apar boli fizice sau psihice. Concluzia este că avem nevoie de stres, dar trebuie să învăţăm să gestionăm surplusul.

Ştiai? Lăcrimatul ochilor şi căscatul elimină enzima stresului.

***Lumina care vindecă***

***23.martie.2017***

Deşi expunerea la soare poate avea efecte nedorite, riscul de a te confrunta cu probleme de sănătate dacă nu stai la soare, care e principala sursă de energie dătătoare de viaţă, este mult mai mare. Se știe că organismle vii nu pot trăi fără lumină. Așa cum plantele care cresc în întuneric mor, nici corpul uman nu se simte optim dacă nu beneficiază de suficientă lumină. Acest lucru se întâmplă cu precădere iarna, când soarele ne bucură rar cu razele sale, iar noi petrecem mult timp în încăperi cu lumină artificială. Cum, în sfârşit, zilele sunt lungi şi însorite, de ce nu ne-am bucura de ele în aşa fel, încât să contribuim la propria stare de bine?!

Lumina se manifestă simultan în două moduri: ca unde electromagnetice, prin care se transmite continuu, şi ca fotoni, nişte corpusculi prin care se propagă în mod discontinuu. Există nenumărate trepte de vibraţie a luminii, din care spectrul vizibil cu ochiul reprezintă doar 40% din totalul luminii ajunse pe pământ. Cele cu efect terapeutic sunt radiaţiile luminoase vizibile, ultravioletele şi infraroşiile, cantitatea lor variind în funcţie de ora zilei. Din acest motiv, băile de soare trebuie făcute dimineaţa, când razele au intensitatea mai scăzută, iar efectele curative sunt mai mari.

# *Boli care se înrăutățesc primăvara*

# *21.februarie.2017*

După o iarnă lungă şi istovitoare, primăvara ne găseşte epuizaţi sufleteşte şi îngreunaţi trupeşte, trecerea de la sezonul rece la cel cald, cu impact serios asupra organismului, făcând ca starea de bine să ne fie simţitor pusă la încercare.

Ca ursul ieşit din bârlog, înfometat şi lipsit de vlagă, cam aşa întâmpinăm noi primăvara. Cauzele țin de temperaturile scăzute, care au obligat organismul să utilizeze mare parte din rezerve pentru întreţinerea proceselor vitale, hrana în exces ori prea bogată doar în anumiţi nutrienţi (favorizează acumularea de toxine), dar săracă în vitamine şi minerale, deficitul de lumină solară, prea puţină mişcare şi timp petrecut în aer liber. După toate aceste încercări prin care a trecut în decursul iernii, organismul reacţionează vehement la schimbarea anotimpurilor, mai ales în luna martie. Şi asta, pentru că este exact momentul când se pregăteşte de înnoirea celulară, un proces pentru care are nevoie de energie. Un organism robust se adaptează de îndată la aceste prefaceri fireşti şi binefăcătoare, dar unuia slăbit sau afectat de vreo boală cronică îi este greu, starea acestuia putându-se înrăutăţi simţitor.

***Efectul placebo***

***23.ianuarie.2017***

Credința că un tratament medicamentos funcționează chiar dacă e fals demonstrează că placebo este o incredibilă terapie a minții.

Efectul placebo este dovada că ceea ce credem provoacă schimbări reale în propriul corp. Doar astfel se explică cum injecții sau pilule false atenuează simțitor multe afecțiuni. Studiile arată că fenomenul placebo ne afectează deși credem sau nu în puterea lui.

Din viață

Povestea efectului placebo nu e de dată recentă, el fiind cunoscut ????de sute de ani în branșa medicală. Ideea e relativ simplă: când un pacient cu o problemă de sănătate se așteaptă la o ameliorare a stării sale, cel mai adesea chiar se întâmplă. Există în istoria medicinei numeroase cazuri prin care se poate confirma puterea aproape miraculoasă pe care o are mintea asupra recuperării fizice. Un astfel de caz din anii ’50 a rămas o referință în domeniu: un pacient diagnosticat cu cancer limfatic avea gâtul, pieptul și abdomenul invadate de tumori cât portocala, iar medicii epuizaseră terapiile disponibile și nu-i dădeau mai mult de două, trei săptămâni de trăit. Cu toate acestea, bolnavul în stadiu terminal auzise de un medicament oncologic de nouă generație și era convins că acesta îl poate vindeca. Clinica unde era internat derula un studiu experimental pe acest medicament nou, iar el a dorit să participe.