**FEMEIA 2015**

**FRUMUSEȚE**

**Monica Fufezan conduce Moda, singura mare întreprindere de textile care a supraviețuit după anii ’90, cunoscută înainte de Revoluție ca Fabrica de Confecții din Arad. Recent, compania a aniversat 55 de ani și se bucură de un succes constant mai ales peste hotare.**

*18/11/2015*

Înainte de 1989, în Arad au existat mai multe întreprinderi de textile mari, în care lucrau 20.000 de angajați. Din păcate, astăzi nu mai există niciuna. Am supraviețuit nu din întâmplare, ci ca rezultat al unei strategii care s-a dovedit a fi corectă“, spune Monica Fufezan. Am stat de vorbă cu dumneaei și am reușit să aflu cum a reușit să țină fabrica în top atât după Revoluție, cât și în timpul crizei, în ciuda scăderii numărului de angajați, consolidând totodată numele companiei pe piața externă.

**Strategie de succes**

Prima decizie majoră a fost în 1994, când fabrica s-a privatizat, iar salariații au devenit acționari. „Am respins ofertele de preluare de către investitori externi. Am considerat că nimeni nu ne poate dori binele mai mult decât o facem noi înșine“, spune directorul. A doua strategie importantă a fost relocarea. „Noul sediu este mai adecvat actualelor tehnologii și celor 300 de angajați din prezent. Mutarea s-a făcut fără a se întrerupe producția nici măcar o zi.“ Desigur, parte esențială a strategiei a fost menținerea calității produselor, care le face foarte dorite în străinătate, locul de unde vin de zeci de ani clienții fideli. „Peste 90 de procente din producție sunt destinate exportului, în special Germania, Anglia, Austria și Italia.“ Moda colaborează de 20 de ani cu firma Karpelle din Marea Britanie. „Prin ei, am avut mai multe comenzi pentru un lanț de magazine a cărui clientă este Ducesa de Cambridge, printre alte personalități.“ Recunoaște că în țară nu sunt la fel de cunoscuți, pentru că nu au fost destul de agresivi din punctul de vedere al marketingului, preferând să investească în tehnologie. Un alt impediment în calea notorietății au fost costurile mari de întreținere a unor magazine proprii, care ar fi presupus transformarea hainelor în produse inaccesibile pentru românce.

**Traseu profesional**

Monica Fufezan a devenit director în ianuarie 1990, fiind dorită de majoritatea angajaților. Cunoștea fabrica din copilărie, fiindcă părinții ei lucraseră aici. Tatăl, Traian Pelău, s-a pensionat în 1980 din funcția de director. E cel care a îndemnat-o să-i urmeze meseria, însă când a absolvit Facultatea de Textile, ea și-a dorit să fie independentă. A ales să lucreze în Timișoara, nu ca subalternă a tatălui. „În 1987, o întâmplare nefericită m-a adus înapoi în fabrica de care am vrut să fug.“ Acum, se consideră fericită că poate să facă ce-i place. Dimineața rezolvă obligațiile administrative, apoi merge la fabrică, unde stă până pe la ora 17, ia masa de prânz în jurul orei 18, apoi încearcă să uite de fabrică, dar nu prea îi reușește. „Colegele îmi cunosc deja expresia „azi-noapte mi-a venit ideea că ar trebui să facem…“, spune ea. Are însă regretul că numărul angajaților s-a micșorat, din pricină că nu mai sunt tinere dornice să învețe meseria de confecționer.

**Haina îl face pe om?**

Doamna Fufezan nu împărtășește ideea că haina îl face pe om, dar crede că îmbrăcămintea oferă informații despre gusturile și stilul de viață al purtătorului. La Arad, sunt create ținute office (costume, rochii, jachete, paltoane, impermeabile), pentru femeia activă, de carieră, dar și de tip cocktail (rochii, blazere, mantouri). „Mai cochetăm cu produse haute couture, rochii de seară lungi și sofisticate, care însă nu sunt reprezentative pentru noi“, spune ea. Stilul diferă și în funcție de țara către care merg. Cele pentru Anglia sunt mai sobre și se apropie de stilul clasic prin culoare și croială, în timp ce modelele germane sunt practice și lejere, fără a le lipsi eleganța, cele italiene au culori și tăieturi fantezie, iar creațiile pentru austriece au o puternică influență folclorică.

**Puține lucruri reușesc să placă majorității oamenilor, mai ales când e vorba despre mâncăruri sau băuturi. Mustul face parte din această categorie, reușind să placă aproape tuturor, indiferent de vârstă, de statutul social ori de pretențiile gustative ale celor care îl beau.**

*22/10/2015*

**[Mustul te ajută să slăbești](https://www.femeia.ro/sanatate/mustul-te-ajuta-sa-slabesti-2142692/" \t "_blank)**

El place la fel de mult și celor de la oraș, și celor de la țară, apetitul pentru această licoare neținând cont de forme de relief sau de granițe. La noi în țară, mustul este asociat culesului viei, sărbătorii recoltei, pastelurilor toamnei, bucuriei gustului. În mod tradițional, este asociat câtorva lucruri simple, dar atât de gustoase ce dovedesc că un prânz sau o cină poate fi extraordinară chiar dacă nu are nimic rafinat. Pastramă fragedă de oaie tocmai luată de pe grătar, mămăligă fierbinte abia răsturnată din ceaun pe fundul de lemn, ceapă-roșie și dulce care strălucește pe un șervet alb, brânză telemea untoasă și potrivit de sărată, iar într-o carafă de sticlă sau într-o cană mare de lut smălțuit – mustul dulce și parfumat ce va potoli setea și va da o savoare unică acelei mese.

* **[Dieta de toamnă, o strategie simplă](https://www.femeia.ro/sanatate/dieta-de-toamna-o-strategie-simpla/" \t "_blank)**

Tot el, ca prin magie, va alunga cutele de pe frunte, va destinde sufletele, va aduce zâmbete pe fețele tuturor și va deschide pofta de a vorbi și de a asculta. Poate se va nimeri la masă și cineva care va povesti despre mustăriile de altădată, cu porți din stuf și butoaie pline cu must, despre zalhanale unde grătarele fumegânde erau mereu pline cu pastramă și mititei. De la acele amintiri până la bine-venitele dorințe actuale – atât ale consumatorilor, cât și ale producătorilor (la cei onești mă refer) – de atestare a produselor tradiționale românești nu este o distanță mare. Iar mustul, chiar dacă nu e un produs inventat pe teritoriul României, el fiind specific tuturor țărilor cu climă caldă în care se cultivă viță-de-vie, poate să-și recapete acel loc drag în sufletul, în gustul și pe masa noastră

**Tânără, frumoasă, ambițioasă și încrezătoare în puterea unor ingrediente legendare, împreunate cu atenție și mai ales cu suflet, Oana Stan a pășit cu dreptul în industria cosmeticelor.**

*06/08/2015*

A studiat în țară și în străinătate și a crezut în proiectul său, așa că s-a întors chiar în orașul natal pentru a-i da viață. Un vis în care a crezut și pentru care luptă în fiecare zi. Nu spune că este ușor, dar, pentru a merge mai departe în fiecare zi, este nevoie de răbdare, dedicare și entuziasm.

**Cum s-au născut Techir și ideea de a folosi nămolul altfel decât suntem obişnuite, ce reprezintă mascota, logoul?**

Techir a fost şi este un proiect de suflet. S-a născut în urma unor discuţii şi sfaturi îndelungate cu **[părinţii](https://www.femeia.ro/relatii-si-sex/asa-parinti-asa-relatie-2142538/" \t "_blank" \o "parintii)** mei, mai ales cu tata. Eu însămi sunt născută, crescută şi formată în oraşul Techirghiol. Astfel, toată copilăria am crescut cu imaginea unui oraş valoros, special, pentru că foarte mulţi turişti îl vizitau, veneau să se dea cu nămol şi să se scalde în lacul nostru. Crescând, i-am înţeles mai mult valoarea şi am început să-l văd nu ca pe un simplu oraş, ci ca pe o staţiune balneoclimaterică de interes naţional, care în perioada interbelică era cea mai populară şi vizitată staţiune de pe litoral. În 2010, Techirghiol a devenit membru al Asociaţiei Oraşelor Termale Istorice din Europa, alături de alte 25 de staţiuni internaţionale precum Vichy, Spa, Budapesta, Acqui Terme, Salsomaggiore Terme, Bath, Evian. La acea vreme, eram deja studentă la Facultatea de Administrarea Aface­rilor din Bucureşti şi, cu un mic studiu asupra acestei asociaţii, am observat că majoritatea staţiunilor membre aveau game de produse dermato­cosmetice ce valorificau drept ingre­diente active resursele naturale specifice fiecărei zone. Atunci mi-am dat seama că oportunitatea de business era acolo şi aştepta doar să fie exploatată într-un mod benefic atât pentru oraşul Techirghiol, cât şi pentru economia României. Numele brandului era de la sine înţeles, iar logoul la fel. Măgăruşul trebuia să fie prezent, deoarece el păstrează vii legenda şi tradiţia. Legenda lacului Techirghiol spune că primii pacienţi ai lacului au fost un bătrân olog pe nume Techir şi măgăruşul său rănit. Aceştia au căzut în lac, iar după multe ore, când au reuşit să iasă la mal, rănile le erau vindecate într-un mod miraculos. Întregul concept de promovare a gamei Techir are la bază această legendă, înglobând-o atât în logo, cât şi în sloganul Techir: „**[Miracolul](https://www.femeia.ro/sanatate/nutritie/miracolul-mineralelor/" \t "_blank" \o "miracol)**vine la tine!“

**Ce folosea Oana Stan înainte de a-şi crea propria linie de cosmetice? Ce foloseşte acum?**

Mama este o femeie extrem de elegantă şi foarte atentă cu îngrijirea pielii. Țin minte că, încă de când eram mică, dulăpiorul din baie era plin cu produse de îngrijire şi cosme­tice. Acest lucru mi-a dezvoltat o pasiune pentru frumuseţe, îngrijire şi produsele pe care le folosesc. Sunt genul de fată căreia îi place să experimenteze produsele cosmetice, iar de-a lungul timpului, am testat o mulţime de game şi branduri. Recunosc că am folosit produse româneşti, dar şi cosmetice ale staţiunilor membre din Asociaţia Oraşelor Termale Istorice din Europa şi poate tocmai acest lucru m-a motivat să creez o gamă locală pe aceleași principii. Acum, că aceasta a prins viaţă, evident, folosesc produsele Techir.  Avantajul meu este că am acces la toată materia primă din compoziţia cremelor. Astfel, îmi fac foarte des măşti cu nămol, mă demachiez cu ulei din seminţe de struguri, mă dau cu ulei de argan şi cu unturi vegetale de corp precum shea, [**cocos**](https://www.femeia.ro/frumusete/marile-beneficiile-uleiului-de-cocos-2157486/), cacao. Apa salină şi nămolul sapropelic din lacul Techirghiol sunt recunoscute pentru beneficiile aduse atât afecţiunilor de ordin medical, cât şi dermatologic, iar reţetele produselor Techir au fost concepute într-un laborator de producţie cosmetică din Salsomaggiore Terme. Am încredere în eficiența produselor şi în modul în care ele îmi îngrijesc şi îmi hidratează pielea.

**Unde găsim produsele Techir? Urmează alte produse?**

În 2014, când ne-am lansat pe piaţă, gama era formată dintr-o cremă hidratantă de faţă, una hidratantă de mâini şi alta antireumatică pentru masaj. Acum am introdus gama de săpunuri naturale fabricate prin metoda la rece, uleiuri faciale şi de corp şi urmează cât de curând crema regeneratoare de noapte, cea nutritivă de mâini, cea de călcâie şi cremele cu nămol sapropelic în compoziţie. Produsele se găsesc în magazinul online de pe www.techir.ro.

**După rețetele Anei Aslan, care au cucerit lumea și au readus tinerețea multor femei, a venit rândul cremelor Cosmetic Plant să fie apreciate și să obțină aurul în Europa pentru al doilea an consecutiv.**

*10/07/2015*

Când drumul succesului este presărat cu **[plante](https://www.femeia.ro/sanatate/top-5-plante-pentru-sanatatea-femeii-1783474/" \t "_blank" \o "plante)**, e musai să fie încărcat cu energia unei pasiuni arzătoare și cu multă-multă muncă. Dacă are o idee și crede cu adevărat în ea, oricine poate să cunoască gloria, creând un brand doar dintr-un vis. Mărturie stă chiar povestea Cosmetic Plant. În 1991, doamna Ileana Mester, farmacistă cu o experiență de peste 20 de ani în cosmetologie, a decis să-și împlinească dorința, să creeze produse cosmetice de calitate folosind puterea naturii, adică plantele. A împrumutat de la o prietenă 1.000 de dolari și a pus bazele firmei Cosmetic Plant. Începutul nu a fost ușor, lucra singură, într-o clădire cât o garsonieră de vreo 40 mp, iar primul ei malaxor era confecționat de către un inginer clujean, dintr-o oală de fiert rufe. Cremele erau create în serii mici, iar etichetele erau scrise de mână. Primele creme, cele pe bază de gălbenele, sunt și azi  printre cele mai îndrăgite creme Cosmetic Plant, ceea ce dovedește că puterea miraculoasă a plantelor și pasiunea doamnei Mester au dat roade. Acum, după mai bine de 24 de ani, afacerea s-a dezvoltat, s-a modernizat, dar a rămas în familie, ștafeta fiind preluată de Susana Laszlo, fiica doamnei Mester. Drumul nu a fost ușor, dar, după ani de muncă, a sosit momentul recunoașterii pe plan internațional. Crema Bioliv Antiaging antirid de zi a câștigat pentru al doilea an marele premiu al juriului (Grand Gold Award), iar Crema GreenStem antirid de zi matifiantă a fost premiată cu medalia de aur (Gold Award).

**Care sunt cremele care vă amintesc de copilărie?**

Pe vremea aceea, produsele cosmetice nu erau fascinante cum sunt azi. Erau puține și ambalajele lor erau simple. Îmi amintesc mirosul cremei de mâini pe care o folosea mama, [**crema**](https://www.femeia.ro/culinar/crema-de-cacao-1776315/) de mâini reparatoare cu gălbenele creată chiar de ea. Mama adora plantele în general, dar cel mai mult îi plăceau florile. Trandafirii erau preferații ei, grădina noastră era întotdeauna plină de diferite soiuri de trandafiri. Cunoștea denumirea latină a majorității plantelor indigene și ne povestea despre beneficiile fiecăreia.

**Foloseați plantele ca leacuri?**

Toată familia noastră iubește natura. Foloseam și leacuri băbești pentru micile probleme de sănătate, însă, având și un medic în familie, pe tata, știam cât de importantă este găsirea echilibrului în îmbinarea forței naturii cu forța științei.

**Afacerea de familie a început ca un hobby, cu o producție mică. Cum ați reușit să o dezvoltați? Au fost greutăți?**

În primul rând, prin reinvestirea profitului. Din 2006, an de an, întregul profit a fost destinat dezvoltării și creșterii afacerii. În 2013, ne-am mutat într-o clădire nouă și modernă. De-a lungul anilor, am avut parte de multe greutăți, dar marea încercare a fost mutarea firmei în noul sediu. Au fost probleme de natură tehnică și organizatorică. Nu a fost ușor, dar am trecut de acest hop.

**Mama dumneavoastră era farmacistă, v-a influențat cariera?**

De la vârsta de cinci ani îmi doream să devin medic! Tatăl meu era medic anestezist și cred că el m-a făcut să înclin balanța spre medicină. Însă, când m-am întors în țară după specializarea în pediatrie, businessul de cosmetice pornit de [**mama**](https://www.femeia.ro/relatii-si-sex/totul-despre-mama-lui-1776058/) tocmai începea să se dezvolte. Avea nevoie de ajutoare și am decis să devin una dintre noile angajate. Mi s-a părut interesantă ideea de afacere de familie și, fiind vorba de un domeniu al frumuseții, mi-am zis să încerc.

**Acum conduceți afacerea. Ce este nou?**

Conducerea firmei am preluat-o din necesitate, în 2009, în urma decesului mamei mele. Din acel moment, am început să investim mai mult în activitatea de marketing, în deschiderea către piețele externe, respectiv consolidarea și creșterea renumelui firmei, prin înscrierea produselor noastre la concursuri internaționale prestigioase. Recent, am deschis o reprezentanță în Ungaria și sperăm să fie doar primul pas spre expansiunea noastră internațională. Am învățat să lucrez în echipă, să fiu înțelegătoare și totuși exigentă când e vorba de **[rezultate](https://www.femeia.ro/frumusete/trucuri-pentru-par-care-dau-rezultate-2147200/" \t "_blank" \o "rezultate)**, să exploatez calitățile echipei, dar mi-am descoperit și calități pe care nu-mi imaginasem că le am.

**Care sunt cele mai importante plante în filosofia Cosmetic Plant?**

Toate gamele de produse Cosmetic Plant au la bază câte un ingredient activ natural: gălbenelele, cătina, mușețelul, măceșele, busuiocul, salvia, dar folosim din ce în ce mai multe ingrediente provenite din culturi de plante organi-ce: uleiul de argan bio, uleiul de măsline bio, extractul de celule stem din muguri de argan. Este important ca recoltarea lor să fie făcută în perioada în care concentrația de principii active este maximă și plantele să provină dintr-un mediu nepoluat, să fie cultivate fără îngrășăminte chimice.

**Ce apreciați cel mai mult la o cremă?**

Cel mai important lucru pentru mine este să mă simt bine dupa folosirea ei, să fie potrivită tenului meu și să-l hidrateze în mod corespunzător. Tenul fiecărei femei este unic și, câteodată, găsirea cremei e o sarcină dificilă. Mamei mele îi plăceau cremele pe bază de gălbenele. Pentru îngrijirea tenului folosea crema hidratantă de gălbenele și crema antirid de **[gălbenele](https://www.femeia.ro/sanatate/crema-de-galbenele-cum-si-la-ce-o-folosesti-2147662/" \t "_blank" \o "galbenele)**. Eu folosesc gama BIOLIV, preferatele mele fiind crema de zi și cea de noapte.

**SĂNĂTATE**

**Statistic vorbind 12% din populația lumii are o disfuncție a tiroidei. Deseori simptomele sunt confundate cu ale altor afecțiuni, iar un tratament corect este foarte greu de stabilit.**

*24/11/2015*

Semenele unei disfuncții tiroidiene sunt: oboseala, indiferent cât de mult dormi, calitatea slabă a somnului, tristete sau anxietate fără cauze reale, modificări la preferințelor alimentare sau alterarea gustului (refuzul alimentelor de origine animală sau un apetit crescut pentru sare sau dulce), incapacitate de concentrare, balonare, constipație sau diaree, dificultăți d etermoreglare (îți este prea cald sau prea rece), dureri în articulații sau mușchi fără nici un motiv special, infertilitate, tulburări menstruale.

* [Semne ca ai probleme cu tiroida](https://www.femeia.ro/sanatate/medical/semne-ca-ai-probleme-cu-tiroida/" \t "_blank" \o "Semne ca ai probleme cu tiroida)

**Hipertiroidia** (execesul de hormoni tiroidient – afecțiune mai puțin frecventă) este termenul folosit atunci când tiroida produce prea mulți hormoni. Aceasta duce la pierderea în greutate, nervozitate sau anxietate, incapacitatea de a se relaxa, lipsa de concentrare, ritmul cardiac rapid, oboseală, creșterea poftei de mâncare, deteriorarea unghiilor, a pielii și părul, boli de inimă, iritabilitate, insomnii și intoleranță la căldură.

**Hipotiroidism** (cel mai frecvent) este termenul folosit atunci când tiroida produce prea puțini hormoni. Deficiența duce la oboseala, depresie, obezitate, dureri articulare, slăbiciune musculară, căderea părului, iritații cutanate, memorie slabă și incapacitate de concentrare și intoleranță la frig.

* [Alimente care stimuleaza tiroida](https://www.femeia.ro/sanatate/alimente-care-stimuleaza-tiroida-2146061/" \t "_blank" \o "Alimente care stimuleaza tiroida)

Control medical este cea mai bună soluție, dar de un real folos sunt și alimentele care susțin activitatea tiroidei, alimente utile în deficitul de hormoni tiroidieni (hipotiroidism). Pe lista cu alimente utile sunt:

Fructele de mare și peștele oceanic (macrou, ton, stavrid, somon), iaurtul integral, ouăle, brânza fermentată de capră, sucul de merișoare sau merișoarele, cartofii (mai ales copți cei mancați cu tot cu coajă, din producții bio).

**Ciupercile sunt cea mai sănătoasă alegere pentru perioadele de post, fiind ideale pentru a susuține necesarul de proteine al organismului.**

*20/11/2015*

Ciupercile sunt organisme vii, întâlnite în toate mediile de viață, deși nu toate sunt comestibile, unele fiind otrăvitoare. Există aproximativ 14.000 de specii de ciuperci. Ciupercile comestibile conțin o serie de nutrienți benefici pentru organismul uman. Acestea includ multe specii de fungi, care sunt fie recoltate din mediul sălbatic, fie cultivate. Există peste 20 de specii de ciuperci care sunt cultivate pentru consum.

Unele ciuperci au o importanță farmaceutică și terapeutică, între acestea aflându-se „cornul secarei” (Claviceps purpurea), care sintetizează substanțe cu valoare farmaceutică. Alte specii acționează favorabil asupra unor boli, fiind folosite în terapeutica naturală. Virtuțile curative ale drojdiilor sunt cunoscute din vechime, dar și a unor specii mai mari.

* [Cinci retete cu ciuperci](https://www.femeia.ro/culinar/cinci-retete-cu-ciuperci-2156200/)

Ciupercile sunt importante surse de fibre, vitamine și minerale conținând vitamina B1, riboflavina (B2), niacin (B3), piridoxina (B6) și folacin (acid folic); minerale esențiale, între acestea numărându-se potasiu, magneziu, sodiu, cupru, fier și fosfor. Dar cel mai semnificativ este seleniul, care nu se găsește în prea multe fructe sau legume. Ciupercile sunt bogate și în antioxidanți. Cu un conținut de peste 80% apă și bogate în fibre, adăugarea ciupercilor la mesele zilnice oferă sațietate fără un aport caloric crescut.

O cană de ciuperci asigură organismului 50 de calorii din care acesta își poate extrage energia necesară. Această calitate le transformă într-un aliment de bază în curele de slăbire.

**Ciupercile pot fi consumate în salate, în mâncăruri, anumite specii fiind considerate o delicatesă. În funcție de specie, unele se consumă crude, altele preparate.**

* [Beneficiile ciupercilor](https://www.femeia.ro/sanatate/beneficiile-ciupercilor-2143923/" \t "_blank" \o "Beneficiile ciupercilor)

Fibrele din ciuperci joacă un rol deosebit de important în prevenirea constipației și reglarea sistemului digestiv. Ciupercile conțin amidon care, odată ajuns în sistemul digestiv, este transformat în hrană pentru bacteriile din colon, ajutând la menținerea unui intestin sănătos. Un compus (eritadenina) din ciupercile numite ”shiitake” ajută ficatul să proceseze colesterolul.

**Laptele este, în ciuda tuturor ostilităților, o băutură excelentă. Dacă poți consuma lapte bio, din surse perfect sigură astfel încât să-l poți bea crud este cu atât mai bine.**

*04/11/2015*

Laptele este ideal pentru cei care fac efort fizic şi intelectual. Răcoritor, uleios şi hrănitor, laptele aduce proteine esențiale şi vindecă bolile stomacului. Substanţele minerale, enzimele şi proteinele care se găsesc în lapte ajută la formarea factorilor de apărare a organismului împotriva diferiţilor microbi.

* [Laptele de aur](https://www.femeia.ro/sanatate/laptele-de-aur/)

Laptele crud are efect diuretic, curăţă  rinichii şi tractul urinar. De asemenea, laptele fortifică şi redă strălucirea pielii, înlătură senzaţia de arsură a palmelor, picioarelor şi ochilor, curăţă sângele, activează digestia şi acţionează ca un tonic.

De aceea, laptele crud (de capră, oaie, bivoliţă sau vacă) este un aliment ideal pentru oamenii bolnavi. El restabileşte starea de sănătate şi ne ajută să trăim mai mult. Îmbătrânirea prematură poate fi prevenită dacă introducem laptele în alimentaţia noastră zilnică, ajutând astfel corpul să se regenereze de la sine.

* [7 beneficii ale laptelui de soia](https://www.femeia.ro/sanatate/7-beneficii-ale-laptelui-de-soia-2151090/" \t "_blank" \o "7 beneficii ale laptelui de soia)

Medicina tradiţională recomandă cura de lapte în următoarele afecţiuni: ulcer gastric şi duodenal, hiperaciditate, febră, constipaţie cronică, boli ale rinichilor şi vezicii urinare, dureri de cap, nevroze, depresii, umflarea mâinilor şi picioarelor, obezitate.

Pentru cei care nu pot bea lapte crud simplu, din diferite motive – gust, miros, o excelentă soluție este combinarea laptelui crud, proaspăt, încălzit uşor, în proporţii egale, cu[ceai de mentă](https://www.femeia.ro/sanatate/de-ce-trebuie-sa-bei-ceai-de-menta-2148091/), muşetel, salvie sau lemnul domnului. Se mai poate adăuga şi o linguriţă de miere de albine. Laptele se poate combina foarte bine cu ceai de salcâm, de sânziene. Evită să-l combini cu ceaiuri acrișoare pentru că se poate tăia.

**Carența de vitamine poate să apară atât în cursul dietelor, dar și ca urmare a unei alimentații dezechilibrate. Uneori carența de vitamine este sezonieră și apare mai ales în perioada de iarnă ca urmare a unor deficiențe nutritive, fie din cauza unui aport insuficient de substanțe alimentare.**

*29/10/2015*

Carența de vitamine are efecte generale neplăcute asupra organismului, uneori disimulate în alte afecțiuni.

**Vitamina A** – manifestările carențiale apar atât la nivel oftalmologic, cât și la nivelul epiteliului (pielii) și al mucoaselor și se datorează fie aportului alimentar insuficient, cât și existenței unor disfuncții ale ficatului sau pancreasului. O dietă bogată în alimente care conțin vitamina A și beta caroten (lapte, brânză, gălbenuș, ficat, pește, spanac, roșii, morcovi, dovleac) poate trata o astfel de carență. Necesarul zilnic de vitamina A variază între 1,3 și 1,5 mg/ zi la adultul fără nevoi speciale și poate ajunge până la 2,4 mg/ zi la gravide.

* [Vitaminele tineretii](https://www.femeia.ro/sanatate/vitaminele-tineretii-2159049/" \t "_blank" \o "Vitaminele tineretii)

**Vitamina D** – Această vitamină este mereu deficitară iarna, iar copiii au neapărat nevoie de suplimente. Rahitismul este tulburarea majoră a avitaminozei D, iar alte manifestări care apar pe deficit de vitamina D sunt: osteopatia de carență, tetania, spasmofilia, apariția cariilor și decalcifierea oaselor. În acest caz, alimentația trebuie să fie bogată în pește, ficat, gălbenuș de ou, unt, lapte, iar persoanele cu astfel de probleme trebuie să se expună la soare pentru a fi favorizată fotosinteza vitaminelor D. Necesarul zilnic de vitamina D (calciferol) variază între 400 u.i./ zi la adultul fără nevoi speciale și 800 u.i./ zi la gravide.

**Vitamina E** – manifestările clinice ale carenței de vitamina E sunt: pubertatea întârziată, dismenoree (menstruație dureroasă), avort spontan, sterilitate și impotență, tulburări hepatice și de fragilitate capilară. Regimul alimentar în această situație trebuie să conțină pâine din tărâțe de grâu și de secară, grâu fiert, grâu încolțit, țelină, spanac, morcovi, pătrunjel, soia și nu în ultimul rând pește. Nevoia zilnică de vitamina E variază cu compoziția rației alimentare, fiind mai mare când se consumă acizi grași nesaturați.

* [Adevarul despre vitamine](https://www.femeia.ro/sanatate/adevarul-despre-vitamine-2143088/" \t "_blank" \o "Adevarul despre vitamine)

**Vitamina B1** – carența de aport se produce nu numai când aportul este insuficient, ci și când necesitățile organismului sunt mult crescute – creștere, sarcină, alăptare sau în unele stări patologice: afecțiuni ale sistemului nervos central și periferic, diabet zaharat, gută sau alcoolism. Rația alimentară în aceste cazuri trebuie să fie bogată în vitamina B1, scăzută în glucide și bogată în proteine. Alimentele bogate în vitamina B1 sunt drojdia de bere, ciupercile, legumele uscate, nucile, alunele crude, ficatul și rinichii și carnea slabă de porc. Necesarul zilnic de vitamina B1 (tiamina) variază între 1,1 și 1,5 mg/ zi la adult.

**Vitamina B2** – Hipovitaminoza B2 este foarte des întâlnită și se manifestă prin stomatita angulară, leziuni cutanate în regiunea aripilor nasului, pleoape, urechi, atrofie a mucoasei faringiene și anemie. Alimentele bogate în vitamina B2 sunt laptele, ouăle, ficatul, carnea, zarzavaturile, fructele și cerealele integrale. Necesarul zilnic de vitamina B2 (riboflavina) variază între 1,8 și 3 mg/ zi la adult.

* [Vitaminele din grupul B, indispensabile](https://www.femeia.ro/sanatate/vitaminele-din-grupul-b-indispensabile-2143108/" \t "_blank" \o "Vitaminele din grupul B, indispensabile)

**Acidul folic** – tulburările carențiale apar din cauza lipsei de aport alimentar suficient în perioade în care necesitățile organismului sunt mai mari – sarcina, alăptare, creștere, insuficiențe gastrice, tulburări hepatice sau expunere radiologică frecventă. Alimentele bogate în acid folic sunt ficatul, carnea, peștele, legumele cu pigment închis (ardei, vinete, broccoli, spanac, urzici, etc). Necesarul zilnic de acid folic al adultului sănătos variază între 0,5 și 1 mg /zi.

**Vitamina C** – manifestările carențiale se produc deseori, fiind vorba nu de tulburarea majoră, care este scorbutul, ci de numeroasele manifestări minore: astenie, hipotensiune, tulburări metabolice generale, tulburări vasculare, ale capilarelor și oaselor, scăderea imunității organismului. Cele mai bune surse de acid ascorbic sau vitamina C sunt agrișele, măceșele, coacăzele, căpșunile, citricele, ardeiul roșu și verde, varza, roșiile și spanacul. Necesarul zilnic de vitamina C la adult variază între 70 și 75 mg/ zi. În perioada de sarcină și alăptare se recomandă 150 mg/ zi.

**Fie că provine din mare sau din râu, că e gras sau slab, peștele este o adevărată comoară pentru sănătate. Bogat în nutrienți prețioși, el previne apariția maladiilor cardiovasculare, întărește oasele și te ajută să slăbești.**

*25/08/2015*

Mănânci pește de cel puțin două ori pe săptămână? Dacă răspunsul este nu, atunci ar fi bine să încerci să-ți ajustezi un pic meniul. Iar asta, nu pentru că-i la modă să mănânci pește, ci pentru că acest aliment e cu adevărat sănătos: este o sursă importantă de **[proteine](https://www.femeia.ro/sanatate/dieta-cu-proteine-1780015/" \t "_blank" \o "proteine)**, e ușor digerabil, nu conține multe grăsimi și te ferește de bolile cardiovasculare.

**Binefacere pentru inimă**

Numeroase studii au dovedit că peștele este un aliat prețios al inimii și arterelor datorită substanțelor pe care le conține. În urma cercetărilor, s-a stabilit că persoanele care consumă pește de 2-3 ori pe săptămână reduc cu peste 30% riscul de a suferi de boli de inimă, hipertensiune, Alzheimer, leucemie și chiar de unele tipuri de cancer (colorectal, renal etc.). Secretul peștelui sunt acizii grași omega 3, care normalizează ritmul bătăilor inimii, îmbunătățesc funcțiile creierului, scad nivelul colesterolului și al trigliceridelor și previn depunerea grăsimii pe pereții arterelor. Peștii cu carne grasă sunt surse mai bune de omega 3 decât cei cu carne slabă.

**Cea mai sănătoasă carne**

Nici un pește, nici chiar cel mai gras (somon, ton, macrou, hering, sardine) nu conține atâtea grăsimi cât are cea mai slabă carne. Grăsimile de pește sunt saturate în proporție de 70% cu apă, iar asta înseamnă că peștele este foarte slab **[caloric](https://www.femeia.ro/sanatate/100-de-alimente-fara-calorii-1778982/" \t "_blank" \o "calorii)**. În plus, conține vitamine (A, B3, B6, B12, D) și minerale (fosfor, calciu, iod, fluor, potasiu, cupru, magneziu) prețioase pentru sănătate.

Icrele sunt, de asemenea, bogate în săruri minerale, mai ales fosfor, dar și în vitaminele B1 și B2. Conțin puține calorii (100 g de icre au în jur de 120-160 kcal). Să nu uităm că ficatul de pește are cantități importante de vitamine (A și B2), iar uleiul extras din ficat de pește marin, cunoscut sub numele de untură de pește, este un veritabil medicament.  E de preferat să gătești peștele la aburi, pe grătar ori la cuptor, în folie de aluminiu.

**De apă dulce sau sărată**

Peștii de apă sărată și cei de apă dulce au multe puncte comune: sunt bogați în proteine de calitate, reprezintă surse excelente de omega 3 și au multe minerale și vitamine. Doar calciul lipsește la apel (cu excepția situației în care mănânci și oasele – de exemplu, sardinele).

Totuși, există diferențe notabile între peștii de apă dulce (țipar, păstrăv, știucă, șalău, somn, biban, crap, caras, caracudă, plătică etc.) și cei oceanici (calcan, guvid, hamsie, sardină, scrumbie, stavrid, cod, macrou, hering, somon etc.). Peștii de apă dulce au mai mult potasiu, magneziu și fosfor, dar mai puțin iod și clor decât cei de apă **[sărată](https://www.femeia.ro/culinar/2-retete-de-smoothie-sarate-2139084/" \t "_blank" \o "sarata)**.

**Organismul întinerește în timpul perioadelor de post și are mult mai multe resurse să gestioneze lipsa de alimente, decât să prelucreze excesul de hrană. În primele 24 de ore ale unei perioade de post organismul arde glucide, apoi timp de până la două-trei săptămâni, rezervele de lipide, fapt benefic și regenerato**r.

*27/07/2015*

[Post – pro si contra](https://www.femeia.ro/sanatate/post-pro-si-contra/" \t "_blank" \o "Post – pro si contra)

Postul nu este periculos, iar mii de studii dovedesc acest lucru. Regimul hipocaloric este într-adevăr o resursă terapeutică foarte bine studiată – şi postul nu este înfometare, pentru că postul generează satisfacţia pe care o obţii din a te abţine de la alimentaţie, dat fiind faptul că organismul are mult mai multe resurse de a gestiona problema aportului redus de calorii şi nutrienţi decât excesul.

Tratamentul prin post al unor patologii foarte greu de controlat a fost iniţiat în Rusia, la începutul secolului XX, într-o clinică importantă din Goriacinsk, şi se bazează pe principiile medicului Iuri Nikolaev, care a făcut această observaţie şi a dezvoltat-o ulterior. Apoi, în anii ’60-’70, la Spitalul Korsakov din Moscova, postul a fost aplicat cu foarte mult succces la bolnavii cu depresii mari şi care nu mai răspundeau la niciun fel de tratament.

În Germania, există o clinică sofisticată, specializată în tratamentul prin post controlat, Clinica Buchinger, pe malul lacului Konstantz. În această clinică, statul german rambursează serviciile medicale pentru cei care fac terapie prin post. Este foarte important, pentru că este o terapie de comutare și este singura metodă de prelungire a vieţii.

* [Retete pentru postul bucuriei](https://www.femeia.ro/culinar/retete-pentru-postul-bucuriei/" \t "_blank" \o "Retete pentru postul bucuriei)

Prin post, se obţine un grafic de consum al resurselor interne care nu sunt alocate biologic corespunzător. Şi anume, în primele 24 de ore de post consumi glucide, apoi timp îndelungat, până la două-trei săptămâni, consumi rezervele de lipide. Aproximativ 96 la sută din consumul de energie în post se bazează pe lipide, deci pierzi lipidele, şi doar 4 la sută se bazează pe pierderea capitalului de proteine. Asta până când se ajunge într-un punct critic, care nu trebuie depăşit, iar acel punct critic este destul de individual şi pentru specia umană nu trebuie să treacă de 40 de zile. Nu este întâmplător că perioadele de post religios nu sunt mai mari de 40 de zile, dar se repetă la modul ideal, de două ori pe an.

**Mai mult, potrivit unor studii, celula tumorală nu se poate adapta la regimul hipocaloric, iar chimioterapia este foarte mult uşurată cu post. După post este mult mai viguros, iar capacitatea lui de reacţie este mult mai bună**

**Susţinătorii alimentaţiei crudivore consideră că toate produsele sunt mai bune nepreparate termic, pentru că astfel își mențin calităţile nutritive. În schimb, nutriţioniştii spun că multe vitamine, enzime și proteine sunt asimilate mai bine dacă alimentul este preparat termic.**

*07/05/2015*

Să vedem care alimente (şi de ce) sunt mult mai hră-nitoare crude decât gătite în orice fel, chiar şi foarte puţin, la abur. Bunăoară, prin fierbere, legumele şi fructele pierd din vitamine, acestea din urmă rămânând în apă. Iar seminţele şi sâmburii prăjiți ajung să acţioneze exact în sens contrar.

**Broccoli – mesteci şi scapi de cancer**

Fratele mai mic al conopidei, mai cosmopolit, este unul dintre cele mai boga-te alimente. Pe lângă antioxidanţi, mine-rale şi fibre, conţine un compus chimic (glucorafanin), cel mai mare duşman al cancerului şi al *Helicobacter pylori*. Prin preparare, broccoli pierde o treime din nutrienţi. Dacă-l mănânci în stare crudă, îți aduce numai beneficii. Într-o primă fază, a masticaţiei, este eliberată o enzimă care ajută ficatul în procesul de detoxificare. După ce este ingerat, se eliberează sulforafanul. Restul vitaminelor şi mineralelor, în cantităţi considerabile şi de bună calitate, contribuie la scăderea colesterolului, atenuează efectele alergiilor, ajută la menţinerea sănătăţii inimii şi la întărirea oaselor. Toate aceste beneficii le au şi celelalte legume înrudite cu broccoli (varza albă, conopida, varza creaţă), dar nu sunt nici pe departe de aceeaşi valoare.

Nucile, spaima cheagurilor de sânge

Grăsimile conţinute de nuci sunt excepţionale când acestea sunt consumate crude (neprăjite, necoapte). Scad LDL, acea fracţiune a colestero-lului care face numai rău. În plus, împiedică formarea cheagurilor de sânge şi ajută arterele să fie mai rezis-tente şi flexibile. Dacă eşti dornică să devii mămică, cere ajutorul nucilor! Dar nu tu trebuie să le mănânci, (crude, evident), ci el. Fertilitatea masculină este mult îmbunătăţită de consumul de nuci, datorită conţinutului bogat în seleniu şi zinc. Mare atenţie însă, dacă mănânci mai mult de 3-5 nuci pe zi, fie ele crude, eşti predispusă la dureri de cap, constipaţie, chiar obezitate. Dacă le consumi prăjite, grăsimile benefice se transformă în radicali liberi, iar asta face rău organismului.

Usturoiul şi ADN-ul

Gata cu usturoiul pus în mâncare! Numai câteva minute de fierbere şi s-au dus de râpă toate calităţile excepţionalele ale acestuia. Şi, slavă Domnului, are destule!  Substanţele sulfuroase şi alicina, cel mai important compus al usturoiului, acţionează eficient contra infecţiilor cu *Helicobater pylori* şi salmonela, dar şi a bacteriilor care determină apariţia urciorului. În plus, alicina protejează ADN-ul ca un scut. Usturoiul este eficient împotriva răcelii şi gripei şi reglează tensiunea arterială. Pentru toate astea, este de ajuns să mănânci zilnic 3-4 căţei de usturoi. Cruzi!