

IOANA

fit&care

IOANA SPECIAL
• Preț: 10,99 lei

Uleiurile
esențiale,
leacuri
parfumate

7
motive
să faci
mișcare

- Tabata, antrenament în 4 minute
- Rețete Keto pentru gurmanzi
- Antrenament de top acasă
- Detox pentru piele
- Secretele dietelor

ROXEN

Muzica
vindecă
sufletele

FASHION
**SPORTY
CHIC**
refrenul
verii

Imunitate și stare de bine

ADIO, PANDEMIE!





POLAR IGNITE
FITNESS WATCH

**BECOME YOUR
POTENTIAL**





BECOME YOUR POTENTIAL

Polar Ignite is a GPS fitness watch for those who want to push their limits the right way.

This new-generation workout partner takes care of the planning for you: it measures your recovery during the night, tracks your sleep and offers ready-made workouts that match your daily readiness.



NIGHTLY RECOVERY MEASUREMENT

PERSONALIZED DAILY WORKOUTS

SLEEP STAGES TRACKING

#BLOODSWEATANDDATA

POLAR®

Living Well S.R.L.

Tel: 021 3133208

office@livingwell.ro



Foto: arhivă personală (Alina Botica)

REȚETA FERICIRII

Dieta de 7 zile, 10 trucuri pentru o piele frumoasă sau cum să fii fericit în 5 pași. Cu toții vrem o rețetă sigură și rapidă pentru a ne atinge obiectivele. Dar uneori lucrurile nu funcționează așa, iar perioada izolării a fost o lecție despre răbdare, despre bucuria lucrurilor mici și despre NOI. Unii zic că a fost greu de suportat, alții au descoperit și părțile ei bune. Printre cei din urmă mă număr și eu. „Experiența e cel mai bun profesor, întrucât îți dă mai întâi testul și apoi îți spune care era lecția”, spunea Vernon Sanders Law. Da, cred că izolarea a fost o lecție, pe care fiecare a înțeles-o diferit. Însă pandemia nu a luat sfârșit, iar relaxarea nu este în folosul nostru. Nu știi cum a fost pentru voi această izolare, dar eu am găsit răgazul să stau de vorbă cu prietenele, să mă uit la seriale, să citesc câteva cărți, să gătesc, să urmez cursuri de dezvoltare personală online și să fac sport. Lucruri pe care nu le făceam înainte de izbucnirea acestei pandemii, din lipsă de timp. Acum fac yoga de două ori pe săptămână și Power Walking atunci când simt nevoia de mai multă energie. Doar 10 minute de mers rapid și ești ca nou. Am mai descoperit câteva posturi care te energizează mai ceva ca o cafea și care te întineresc. Sună tentant? Sunt lucruri simple care ne aduc rapid starea de bine și care ne cresc nivelul imunitar! Există și un studiu care arată că filmele de dragoste, comediiile, cărțile de aventuri, muzica și sportul extind ADN-ul și măresc imunitatea organismului, pe când filmele sângeroase, știrile alarmiste și teama exagerată strâng ADN-ul, protecția naturală scade la cote alarmante, iar anxietatea crește. Desigur, nici să trăim într-o bulă de săpun, rupți de realitate, imaginându-ne că totul e pozitiv și roz, nu e sănătos, dar o atitudine mai tonică asupra realității e de ajutor. Ți-am pregătit multe articole interesante, de la specialiști, despre sport, dietă și sănătate, pentru a-ți crea un stil perfect adaptat modului tău de viață.

LUMINIȚA TĂBĂRAN,
coordonator

Sumar

IOANA *fit&care*

Frumusețe

- 8** 13 provocări de ieșire din pandemie
- 12** Cură de detoxificare pentru piele
- 14** Rodia, miracolul rubiniu
- 16** Hidratare în forță
- 18** Intervențiile estetice, între necesitate și modă

În formă

- 22** Tot ce trebuie să știi despre vaccinarea HPV
- 24** Cum evităm osteoporoza
- 26** Tabata, sportul la minut
- 30** Antrenament de top la tine acasă
- 34** Febra musculară dincolo de mituri
- 36** Mișcă-te cu cap!
- 40** Adio, pandemie!

14





42



56



80

Shopping

- 28 Sprint în plină vară
- 72 Activă în fiecare zi

Nutriție

- 42 Keto pentru gurmanzi
- 46 Boala celiacă
- 48 Zâmbet de vedetă
- 50 Din culisele dietelor
- 52 Vegan, da sau nu?

Modă

- 56 Sporty chic – refrenul verii

Cover story

- 62 Roxen: muzica are puterea de a vindeca sufletele și de a aduce bucurie

Interviu

- 68 Două meserii, o femeie
- 74 Irina Deleanu, performanță și feminitate

Psiho

- 80 7 motive să faci sport
- 82 Anxietatea, o problemă medicală de actualitate
- 84 Fața nevăzută a atacurilor de panică

Spa

- 86 Uleiurile esențiale, leacuri parfumate
- 88 Masajul suedez
- 90 România, pe harta turismului medical

Test

- 92 Ce fel de senzualitate ai?

Horoscop

- 94 O vară cu surprize

Vorbe de final

- 96 Casă de piatră printre stele
- 98 Prietenia e sănătate curată

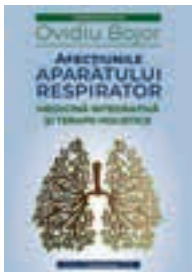
PE COPERTĂ



RESPIRĂ SĂNĂTOS

Cartea „Respiră pentru viață, respiră pentru sănătate”, coordonată de acad. dr. farm. Ovidiu Bojor, oferă informații despre cum să luptăm cu virusurile respiratorii, terapii complementare, metode de prevenire și tratare a bolilor respiratorii, extrem de utile în această perioadă.

Cartea poate fi comandată online pe site-ul <https://www.medicinas.ro>.



ARMONIE FIZICĂ ȘI SPIRITUALĂ

Studioul MAHA YOGA, un centru de educație dedicat practicii yoga și spiritualității, s-a adaptat vremurilor și oferă cursuri online. Nu doar posturile sunt importante, ci și principiile yoga, pe care le poți integra treptat în cotidian și care îți vor îmbunătăți calitatea vieții, de la modul în care te odihnești, starea de spirit pe care o ai, performanța la locul de muncă până la relația cu tine și cu cei din jur, pentru că yoga este o știință a vieții atunci când este practică corect.



ECHIPAMENTE PRIETENOASE

Noile echipamente sportive THE WOMEN'S LOCKER au materiale durabile, elastice și oferă în același timp o compresie potrivită mușchilor și libertatea optimă de mișcare, adecvate oricărei categorii de activitate sportivă. THE WOMEN'S LOCKER pune accent pe prevenție și îngrijirea pielii, motiv pentru care echipamentele sunt concepute din materiale cu fibre care asigură protecție ridicată împotriva radiațiilor ultraviolete și ajută la evaporarea rapidă a transpirației, astfel încât pielea să rămână uscată cât mai mult timp. Comandă în siguranță pe <https://www.thewomenslocker.com/>.



ÎNGRIJIRE ÎN STIL AYURVEDIC

Gamele de produse Urban Veda se adresează fiecărui tip de dosha. „Do-sha” este un termen ayurvedic care descrie tendințele fizice și emoționale ale minții și ale corpului. Fiecare are o formulă specială și cuprinde ingrediente naturale concepute pentru diverse tipuri de ten, după principiile ayurvedice. Pe site-ul www.biocart.eu poți afla ce tip de dosha ai și ce produse ți se potrivesc, dar și recomandări alimentare.



TRATAMENTE NOI PENTRU CANCERUL HEPATIC

La Centrul Medical Anadolu cancerul hepatic poate fi tratat cu două tratamente oncologice inovatoare: ablația sau embolizarea tumorilor hepatice. Prin ablație se distrug tumorile folosind ace speciale sau sonde plasate în tumoră, sub îndrumare imagistică. Embolizarea blochează vasele de sânge care hrănesc tumora folosind o tehnică angiografică, o intervenție ținută și care aduce confort pacientului.



Protecție împotriva coronavirusului

Lactyferin Defense este o nouă gamă de la Sesderma, care întărește sistemul imunitar. Lactoferina e o glicoproteină multifuncțională, care se găsește în mod natural în laptele matern, salivă, lacrimi și granulocite. Ea oferă protecție împotriva diferitelor leziuni ale pielii și a infecțiilor bacteriene și virale. Receptorii coronavirusului sunt atrași de acest lipozom, care împiedică evoluția bolii.

Pagini realizate de Luminița Tăbăran; Foto: PR

DESIGN TINERESC

Cele peste 100 de echipe de designeri tineri de la KOTON scot în fiecare sezon zeci de colecții originale, perfect adaptate celor cu spirit tânăr, care au o viață dinamică și se remarcă prin stil și eleganță. În magazinele din Lipscani 37 și bulevardul Unirii (singurele deschise până la închiderea ediției) vei găsi colecțiile de primăvară-vară, cu sute de modele, pentru toate gusturile.



CEASURI INTELIGENTE

Ceasurile Polar Vantage V, Polar Vantage M și Polar Ignite, cu GPS și peste 100 de programe de sport, oferă o monitorizare extraordinară de precizie a parametrilor somnului, prin 9 leduri optice de puls și două tipuri de lumină: roșie și verde. Monitorizează: ritmul cardiac, variabilitatea inimii, media în timpul nopții dintre bătăile inimii, numărul mediu de respirații pe minut în timpul nopții, stadiile somnului (somn profund, somn REM, somn lin și întreruperi) și refacerea sistemului nervos autonom în timpul somnului. Au curele interschimbabile de diferite culori, sunt elegante și te destresează când ești tensionat prin funcția Serene. Prețuri: Polar Vantage M 1.099 lei, Polar Ignite 899 lei negru și 939 lei alte culori, Polar Vantage V Titanium HR 2.599 lei, Polar Vantage V HR 2.199 lei

În formă



13 PROVOCĂRI DE IEȘIRE DIN PANDEMIE

Pandemia și consecințele ei de toate felurile ne-au pus serios la încercare fizicul și psihicul deopotrivă. E momentul să ne luăm sufletul în brațe și corpul de mână, să ne unim cu noi, să ne regăsim forma și ritmul! Acum mai mult decât oricând mindfulnessul ne va însoți și își va pune amprenta pe antrenamentul nostru. Vara e deja cu noi și avem nevoie de toate resursele de vitalitate!

1 Antrenează-te în fiecare zi! Cât timp pe zi? Cât vrei și cât ai timp! Ai la dispoziție de acum parcuri unde poți alerga, ai pe internet aplicații diverse și clase online pentru mai toate disciplinele de sală: cardio, pilates, yoga și chiar balet! Poți merge pe bicicletă afară, poți folosi bicicleta staționară și ce alte

echipamente ai mai închiriat sau achiziționat pe acasă în vreme de pandemie. Condiția e numai una: să îți programezi timpul astfel încât să faci câte ceva.

Nu uita că mișcarea, sportul sunt cel mai bun tratament pentru oxigenarea întregului corp și a creierului, pentru imunitate și împotriva depresiei! Literalmente, îți

poate salva integritatea mentală și viața – din experiență proprie, vă spun că funcționează!

2 Bucură-te de sportul în aer liber ori de câte ori ai ocazia! Oricât de aerisite, spațiile închise nu au cum să asigure gradul de oxigenare ideal; în plus, numai afară poți

Înmagazina prețioasă vitamină D3, o sursă sigură de imunitate. Aerul înmiresmat îți asigură aromaterapia care este balsam pentru suflet: aroma de tei în amurg este poezie pură, deci nu ezita să-i dedici aceste ore sportului. În vremea stării de urgență, când era permisă doar „alergarea în jurul blocului”, am fost surprinsă să-i văd alergând nu atât pe marii împătimiți ai acestui sport, cât zeci de amatori absoluți, oameni care alergau probabil pentru prima oară, care nu aveau tehnica pasului și nici echipamente tehnologice, ba uneori erau de-a dreptul ponosiți, dar alergau cu pasiune. Nu se grăbeau, nu se cronometrau, ci savurau fiecare clipă. Mi-a crescut inima de bucurie văzând atâtia oameni de toate vârstele care descoperiseră ce sursă imensă de libertate, de sănătate fizică și psihică este alergarea în aer liber. Nu cred să fi fost vreodată o demonstrație mai clară și mai frumoasă în favoarea sportului de masă! Tutoriale de alergare găsești peste tot pe internet, aplicații de asemenea. Atenție însă la încălțări: dacă alergi pe asfalt, ai nevoie de pantofi speciali de alergare, cu izolare bună. Cumpără-i din magazine specializate de sport, cu simțul responsabilității mai curând decât cu simțul fashionului: evită pantofii prea mici și pe cei care nu sunt dedicați alergării. În lipsa unei izolări optime, impactul repetat al piciorului pe asfalt ajunge să afecteze articulațiile până la nivelul coloanei, cu niște consecințe extrem de dăunătoare asupra sănătății per ansamblu.

TUTORIALE DE ALERGARE GĂSEȘTI ORIUNDE PE INTERNET, APLICAȚII DE ASEMENEA. **ATENȚIE ÎNSĂ LA ÎNCĂLȚĂRI: DACĂ ALERGI PE ASFALT, AI NEVOIE DE PANTOFI SPECIALI DE ALERGARE, CU IZOLARE BUNĂ.**

Fii atentă și la semnele de uzură: chiar dacă ai achiziționat astfel de pantofi, ține minte că după un timp se uzează. Și nu e ca perișorul de dinți care se schimbă după un timp anume, ci atunci când începi să simți impactul pasului pe asfalt!

3 Totuși, nu uita nici de clasele preferate pe care le-ai experimentat online sau de aplicații.

Din experiență: nu programa în fiecare zi același lucru, nu cădea în rutină, pentru că realmente corpul se deprinde cu orice și mintea se obișnuiește să ocolească greul – inevitabil, implicarea și atenția ta scad pe măsură ce crește o uzură de rău augur. Nu neglija nici faptul că mai toate antrenamentele sunt unilaterale și astfel ai șansa de a dezvolta un aspect și să le pierzi din vedere pe celelalte. De exemplu, mulți și mai ales multe se bucură că antrenamentul cu greutate face „mușchi”. Pentru fese e indubitabil valabil, dar, dacă e vorba de mușchi pe care îi vrem lungi (în special la picioare), ai face bine să-ți completezi antrenamentul cu stretching – cel mai bine cu exerciții inspirate din balet (accesibile inclusiv online: <https://www.danceroomtechnique.com>).

4 Alternează nivelurile de dificultate și tipurile de solicitări

pentru a lăsa diferitele grupe musculare să se refacă – nu te accidenta, deoarece nu vei mai putea menține un ritm! Cel puțin o zi pe săptămână ar trebui dedicată antrenamentelor de yoga (de exemplu, <https://mpoweryoga.ro>).

5 Poate ți se pare mai distractiv și mai eficient să faci antrenamentul, real sau virtual, împreună cu o prietenă. Însă, dacă nu ești expertă, nu te cupla cu cineva care nu are aceeași motivație ca tine, ci mai bine fă-ți singură orarul.

6 Dacă un antrenor, fie el real sau virtual, te face să ți se pară că toate exercițiile sunt grele și nu poți realiza nimic, schimbă! Nu exercițiile, ci antrenorul. Alege acel antrenor care te face să ți se pară exercițiile o joacă sau o provocare.

7 Evită să te uiți obsesiv în oglindă; nu e o problemă de vanitate sau de concentrare mentală, ci chiar de felul în care corpul învață să

În formă



Exercițiile trebuie făcute la limita de confort pentru că mobilitatea va veni cu timpul.

controleze mișcarea. Ideal este să simțim bine ce se întâmplă la nivelul percepției interne, pornind de la proprioceptorii din corp, ca să putem ajusta direct mișcarea și să ne ferim de accidentări și să nu abuzăm de simțul vizual, care de multe ori ține seama doar de forma finală a exercițiului, uitând adesea de detaliile procedurale esențiale. De exemplu, urmărești în oglindă ca gantera să îți ajungă deasupra capului, dar nu ești atentă că în acest timp mâna se răsucesce ușor și, de fapt, sunt angrenați alți mușchi decât cei pe care îi vizai. **Dacă exersezi în fața ecranului de computer sau televizor, stai mai bine cu ochii la antrenor decât în oglindă, vei învăța mult mai multe!**

8 Nu uita de stretching și de relaxare după exersare – poate ți se pare că nu e timp pentru asta, că „asta poți face oricând“, dar nu se pune problema așa! Este

exact ca la un proces de învățare, doar că acum învață mușchii. Dacă nu lași spațiu între antrenamente, schimbările musculare și metaboli-

ce nu au timp să se instaleze și organismul va lua toată întâmplarea ca pe un fel de traumă: se grăbește să uite de ea și să revină la vechea meteahnă de producere a grăsimii!

În plus, stretchingul

→ **alungește fibra musculară**

și o protejează de eventuale accidentări;

→ **aduce în corp nu numai o stare de plăcere, ci și un semnal de tinerețe – de aceea, toate disciplinele fizice orientale, fără excepție, pun accent pe flexibilitate și echivalează tinerețea corpului cu tinerețea tendoanelor.**

9 Orice faci să fie cu intenție!

O spune însuși Arnold Schwarzenegger, care arată din experiența lui că antrenamentul concentrat pe o țintă este mai eficient decât cel făcut „din reflex“, „din obișnuință“. Sigur că una din intențiile cele mai puternice este cea marțială, dar nu e singura. Dacă

nu știi exact ce este intenția, îți propun un exercițiu simplu: ridică genunchiul drept cât poți de sus și notează înălțimea la care ai ajuns. Acum ridică același genunchi cu intenția de a atinge umărul drept cu el și notează ce simți și ce rezultat ai. Intenția se manifestă în fiecare gest al antrenamentului, nu numai în „obiectivul“ general de care îți amintești la final (în trecut fie spus, lasă deoparte meteahna de a te cântări înainte și după, este absolut irelevantă dacă nu ești halterofil!). Ia-te pe tine martoră în orice mișcare făcută, fii mereu acolo, pune suflet în fiecare exercițiu și fiecare exercițiu îți va fi de folos. Ceea ce faci mecanic nu este înregistrat de mintea ta, care va ignora amintirea și mesajul exercițiului, așa că e posibil să-l fi făcut degeaba. De ce? Deoarece creierul controlează prin neurohormoni schimbările metabolice; dacă este „absent“, este foarte posibil să ignore momentul și să te trezești că... „ah, corpul meu nu răspunde la antrenament!“

10 Folosește timpul! TOT timpul!

Nu te frustra așteptând momentul ideal pentru sport. Nu ai timp azi nici măcar pentru o oră de fitness? OK, se întâmplă! Nu lua asta ca pe un dezastru, ci ca pe o ocazie de a explora ceea ce te interesează cu adevărat. Poți să folosești ziua ca pe

CEEA CE FACI MECANIC NU ESTE ÎNREGISTRAT DE MINEA TA, CARE VA IGNORA AMINTIREA ȘI MESAJUL EXERCIȚIULUI, AȘA CĂ E POSIBIL SĂ-L FI FĂCUT DEGEABA.

o perioadă de refacere bine-venită, poți exersa între două sesiuni de lucru acasă fie și un pas de plimbare în casă (vezi Walking App - Walking for Weight Loss) sau... dacă ai măcar o jumătate de oră de exersare, nu da înapoi! Folosește-o pentru a exersa ceea ce te interesează cel mai mult: ia-o ca pe o ocazie de a face un antrenament superintens și chiar de a observa cât timp pierzi într-o oră de antrenament cu activități nesemnificative și neesențiale. S-ar putea să constăți că ceea ce ai făcut „pe repede înainte” în 30 de minute acoperă aproape tot ceea ce făceai timp de o oră altă dată.

11 **Primul indiciu că te antrenezi cu adevărat pentru tine este să vezi antrenamentul realmente ca pe un joc, un spațiu de joacă al tău.** Chiar dacă îți fixezi obiective și le scrii pe hârtie, chiar dacă te motivezi și-ți repeți în minte mereu că lucrezi pentru tine, până nu ai un sentiment de joacă și libertate, antrenamentul nu va fi chiar al tău, ci al unui soi de ideal social pe care l-ai internalizat. Știi că lucrezi pentru tine atunci când dobândești plăcere pură din antrenament, fără să te gândești la nimic specific.

12 **Profită de momentul de antrenament ca de o nesperată vacanță în cotidian – poți să te simți în largul tău, să te joci;** realmente, vei uita de probleme. Mutând atenția

JOACĂ-TE EXACT CA UN COPIL, CARE IA JOCUL FOARTE ÎN SERIOS, DAR TOCMAI DE ACEEA ȘTIE BINE CĂ E NUMAI UN JOC.

de la minte la corp, ai șansa de a te reseta total, plus șansa de a rezolva probleme mai eficient tocmai prin această distanțare. Efectul va fi potențat dacă te antrenezi singură, pentru că te vei concentra mai bine. Aici este paradoxul: ești și concentrată, și relaxată în același timp, te poți juca, dar în același timp este cel mai serios lucru din lume. Joacă-te exact ca un copil, care ia jocul foarte în serios, dar tocmai de aceea știe bine că e numai un joc.

13 **Dacă vrei să obții rezistență și putere pe termen lung orientează-te pe: yoga, arte marțiale de origine chineză sau japoneză.**

Explicația este foarte simplă și ține de istorie: toate aceste discipline conțin tehnici menite să ridice nivelul energetic al întregului corp și scheme de antrenament perfecționate de-a lungul unei istorii. Urmărește-le și nu vei avea cum să dai greș!



Stretchingul îmbunătățește postura și flexibilitatea.

Cură de detoxificare PENTRU PIELE

Toată lumea vorbește de detoxificare, mai ales la schimbarea anotimpurilor. Deși corpul știe singur să elimine toxinele, o mână de ajutor nu strică niciodată, ci dimpotrivă.

Smoothie, combinații de salate, sucuri naturale și apă, cam acestea sunt ingredientele de bază când dorim o detoxificare a organismului. Însă această curățenie nu trebuie să fie doar pe dinăuntru, ci și la exterior. Pielea are nevoie și ea de acest proces de eliminare a toxinelor, de purificare și de energizare. Obiectivele principale sunt înlăturarea celulelor moarte, eliberarea porilor și înnoirea celulelor pielii. Iată câteva căi

prin care putem da un restart pielii într-un mod plăcut.

Periaj uscat

Este o metodă eficientă prin care dinamizăm activitatea pielii, dar și circulația limfei, cea care se ocupă de eliminarea toxinelor, și astfel procesul devine mai eficient. Periajul uscat este primul lucru pe care trebuie să-l facem dimineața înainte de duș. **Se începe de la picioare și se urcă spre inimă, prin mișcări blânde, circulare,**

în sensul acelor de ceasornic.

După periaj e bine să masezi corpul cu un ulei detox, formule care se găsesc în comerț, sau cu ulei de susan, care are același efect. Așteaptă cinci minute să fie absorbit de piele și apoi spală-te în mod obișnuit.

Demachiere completă

Multe femei folosesc un singur tip de demachiant, de obicei apă micelară, și apoi aplică cremele de

noapte. Ei bine, nu este suficient! Machiajele sunt din ce în ce mai rezistente și mai greu de îndepărtat, iar poluarea ne atacă pielea în fiecare zi. Cum arată demachierea detox? **Folosește mai întâi un demachiant cremos, apoi desăvârșește curățarea cu apă micelară, iar la sfârșit aplică pe ten o loțiune tonică.**

În acest fel, toate particulele de machiaj și murdărie vor fi înlăturate, iar pielea își va recăpăta pH-ul optim.

Mască purificatoare

Argila este un ingredient-cheie când vrei să elimini toxinele și sebumul de pe piele. Încărcarea negativă a argilelor naturale ajută la detoxifierea pielii prin atragerea sarcinii pozitive a impurităților, aducându-le la suprafață. **Combină argila cu apă sau suc de fructe și aplic-o pe față 15 minute, în fiecare săptămână.**

Băi de detoxificare

Dușurile sunt plăcute și rapide, însă o baie are multe alte beneficii. În plus, o poți transforma într-un tratament de detoxificare perfect la tine acasă, înlăturând cele mai fine particule de poluare și toate toxinele eliminate prin

transpirație. **Adaugă în apa băii o ceașcă de sare amară (se găsește în farmacii) sau bicarbonat de sodiu și o cană de ceai de ghimbir (o bucată de ghimbir feliată, fiartă timp de 10 minute) sau o ceașcă de oțet de mere. Fă o astfel de baie de 1-2 ori pe săptămână.**

Folosește produse antipoluare!

Multe creme, seruri și demachiante au formule care combat poluarea, cu efecte puternice antioxidante, prevenind stresul oxidativ la nivel celular, ce redau tenului luminozitatea și acționează ca un scut împotriva factorilor poluanți. Multe dintre ele conțin argilă sau cărbune activ, ingrediente care atrag ca un magnet impuritățile asigurând o senzație de curățare și prospețime.

SFAT: Orice tratament ai face și orice cremă ai alege, nu trebuie să uiți de protecția solară dacă îți dorești o piele fină și sănătoasă, pentru că acțiunea razelor solare este cumulativă!

Fii blândă cu
tenul tău,
alegând cu
grijă produsele
cosmetice



ALIMENTAȚIE FĂRĂ TOXINE

→ **O dietă bogată în proteine** este importantă pentru detoxificare, dar este esențial să alegi alimente care nu conțin hormoni. Carnea de vită, păsările de curte și peștii sălbatici sunt cele mai bune surse.

→ **Consumă alimente alcaline** pentru a restabili echilibrul pH-ului. Multe dintre legumele și fructele proaspete conțin minerale alcaline: calciu, potasiu și magneziu - broccoli, nap, pere, mere, spanac, banane, pepene-, cele care ne păstrează pielea, părul, dinții și oasele puternice și sănătoase. Când avem o dietă bogată în alimente acide (carne, lactate, ouă, îndulcitori, caise, struguri, stafide, pâine, biscuți, zahăr), aceste minerale importante pentru sănătate vor fi rapid distruse și în organism se vor acumula toxine!

→ **Bea multă apă!** Apa accelerează procesele digestive pentru eliminarea toxine într-un ritm accelerat, dar ajută și la menținerea pielii hidratate și ferme. Bea între 1,5-3 litri de apă pe zi.

→ **Ferește-te de alimente procesate**, aceste ascund foarte mulți conservanți, zahăr și alte substanțe toxice, care-ți încarcă organismul cu toxine și împiedică pierderea în greutate.

**O CREMĂ CARE
TE PROTEJEAZĂ
TREBUIE SĂ AIBĂ UN
SPF PESTE 25, CHIAR
ȘI DE 50, DACĂ SE
POATE!**

RODIA, miracolul rubiniu

Delicios și sănătos, acest fruct aduce multe beneficii și frumuseții atunci când îl consumi sau când îl folosești în cosmetice.



Granada îi spun spanolii și chiar au numit un oraș după numele ei, al cărui simbolul heraldic este rodia. Evreii cred că rodia este atributul dreptății, pentru că cele 613 semințe dintr-un fruct (deși numărul lor variază, nu este fix) corespund numărului de porunci din Tora. Egiptenii își îngropau morții alături de rodii, considerându-le simbol al vieții veșnice. Este originară din Iran, Arabia Saudită, nordul Indiei și Asia de Sud, deși în Biblie se spune că provine din Israel, iar unii cărturari sunt de părere că rodia e fructul care i-a ispitit pe Adam și Eva în Grădina Edenului. Și în Coran e prezentă, fiind considerată fructul care crește în grădina Paradisului. În Grecia, se spune că aceste fructe aduc noroc, fertilitate și abundență. Există peste 760 de soiuri de rodie, toate cu o mare valoare nutritivă și cosmetică. Ca să-ți fie clar cum te poate ajuta, îți vom povesti despre fiecare beneficiu al ei în parte.

Hidratează și luminează pielea

Potrivit dermatologilor, sucul de rodie sprijină refacerea pielii uscate și terne. Este o excelentă sursă de vitamina C, iar când este folosit direct pe piele, îmbunătățește textura și luminozitatea ei. Mai mult, uleiul din semințe de rodie conține acid punicic, un fel de acid gras care păstrează apa în țesuturi și reduce astfel aspectul ridurilor.

Stimulează creșterea părului

Primăvara și toamna ne confruntăm cu o cădere mai accentuată a părului. Deși știm că e ceva normal, totuși ne

îngrijorăm și apelăm la tot felul de soluții pentru stimularea creșterii și pentru a compensa pierderile. Ei bine, una dintre ele poate fi rodia. Acest fruct e plin de antioxidanți care fac foliculii de păr mai puternici și îmbunătățesc circulația sângelui la nivelul scalpului, ceea ce ajută la stimularea creșterii părului, dar și la reducerea căderii lui.

SFAT: începe ziua în forță, pentru un plus de sănătate și energie pentru păr. Prepară un smoothie din rodie și orice alt fruct care-ți place. Va fi un mic dejun gustos și un boost de vitamine pentru frumusețe.



SFAT: poți încerca un scrub din rodie pregătit la minut când vrei o doză strălucire a pielii. Pune într-un blender trei linguri cu semințe de rodie, o cană cu fulgi de ovăz, două linguri cu ulei de măsline și o lingură cu miere. Folosește acest scrub pentru față, gât și decolteu. Ține-l pe față zece minute, apoi masează pielea 1-2 minute și clătește cu apă caldă.

Reduce acneea

Antioxidanții pe care-i conține rodia reduc inflamațiile și erupțiile, proprietate care o face utilă și în acnee. În plus, studiile au arătat că un nivel scăzut de vitamine A, C și E în sânge predispune la apariția acneei. Din acest motiv, dermatologii prescriu vitaminele C și E pentru a preveni și trata acneea. Rodiile conțin o mare cantitate de vitamina C, E, dar și alți antioxidanți polifenolici, care împreună previn oxidarea sebumului și contribuie la reducerea leziunilor.

SFAT: dacă te confrunți cu această problemă, este bine să renunți la chipsuri; în schimb, poți să te delectezi cu niște boabe crocante și suculente de rodie.



Menține pielea tânără

Îmbătrânirea este inevitabilă, dar îmbătrânirea prematură a pielii nu este. Expunerea la soare, poluarea, unele alimente care provoacă inflamații îmbătrânesc mai rapid pielea. Rodia poate fi salvatoare în aceste condiții. Ea conține niște antioxidanți foarte activi care pot preveni degradarea țesutului conjunctiv al pielii și ajută la stimularea sintezei de collagen pe cale naturală. Iar acidul elagic din compoziția ei contribuie la reducerea numărului de riduri cauzate de soare.

SFAT: mulți antioxidanți se găsesc și în coaja rodiei, așa că usuc-o și piseaz-o fin, combin-o cu suc de rodie și vei obține o mască bună pentru un ten mai ferm și neted.

E un exfoliant perfect

Semințele și coaja măcinate aduc acele particule abrazive care îndepărtează celulele moarte, iar alături de suc, vor face din acest scrub un adevărat tratament de înfrumusețare.

SFAT: exfoliază tenul și zonele aspre de pe corp cu acest scrub, de două ori pe săptămână.

De ajutor la soare

Tot datorită antioxidantilor micuțele boabe de rodie luptă eficient cu radicalii liberi, cei care se declanșază odată cu expunerea la soare. În cazul în care te arzi ușor, nu te bronzezi uniform și tenul se pătează când stai la plajă, e bine să adaugi rodia în meniul zilnic. Majoritatea studiilor arată că, aplicată direct pe piele, este varianta cea mai eficientă, însă e bine să suplimentezi dieta pielii cu un pahar de suc de rodie pe zi.

SFAT: aplică suc de rodie pe piele, în special pe față, după expunerea la soare. Poți adăuga în suc o linguriță cu gel de aloe, pentru a calma și reface pielea încinsă de soare.

Protecție

Deodorantul cu extract de rodie Wellea oferă 24 de ore de protecție. 45 lei



Purificare

Masca Passion Peel Off de la Montagne Jeunesse curăță tenul și îi dă strălucire. 12 lei



Îngrijire

Gama Wash&Go cu extract de rodie hidratează intens părul vopsit.



Revitalizare

Masca expres de la Apivita revitalizează tenul și îi dă strălucire. 17 lei



HIDRATARE ÎN FORȚĂ

Cremă inteligentă, ten frumos! Aceasta este formula de care să ții cont pentru a-ți păstra prospețimea pielii întreaga vară.

Pune accentul pe hidratare în fiecare zi, dar nu uita ingredientele-cheie care dau tenului strălucire, luminozitate, catifelare și îi asigură protecție și energie. Găsește combinația ideală pentru tenul tău și vei avea motive să zâmbești privindu-te în oglindă.

Aur și hidratare

Crema anti-rid Hyaluronic Gold de la elmiplant redefinesc conturul feței și umple ridurile adânci. 25 lei



Acțiune rapidă

Serul SOS de hidratare intensivă de la Madara rehidratează în profunzime tenul. 175 lei

Regenerare Crema de zi NIVEA HYALURON CELLULAR FILLER + Elasticity Reshape FPS 30 stimulează celulele pielii să producă acid hialuronic, collagen și elastină. 65 lei



Catifelare

Crema Gerovital Regenerare Avansată, cu retinol, face pielea să se regenereze. 33 lei



Hidratare

Crema hidratantă Eisenberg IP 15 este ideală pentru pielea puternic deshidratată. 620 lei



Cură intensivă

Fiolele hidratante Skeyndor au acțiune intensă și susținută. 104 lei, 7 fiole

Inspirație din natură

Crema de zi Shade the Day SPF 25 Distillery de la Avon are o formulă minerală, matifiantă. 69 lei



Doza de vitamina C

Pudra cu vitamina C Distillery de la Avon luminează tenul și îl energizează. 79 lei (se adaugă în cremă)



Sursă de minerale

Crema-gel Water Bank Hydrating, de la Laneige conține minerale, hidratează pielea și îi uniformizează culoarea, 164 lei



Energie

Emulsia fluidă SVR Hydracid C20 conține multă vitamina C și acid hialuronic, ce energizează tenul. 107,18 lei



Tonus

Crema energizantă Ginzin de la Origins dă forță și strălucire pielii. 111 lei

Calmantă

Crema IVAHIDRA+ de la Ivatherm alină tenul uscat și sensibil. Are efect antiinflamator și antibacterian. 60 lei



Confort

Crema fluidă Hydra Genius de la L'Oréal îi oferă pielii 72 de ore de hidratare și confort. 45 lei

APA ȘI SPORTUL

CÂND E BINE SĂ BEM APĂ ȘI CARE ESTE CANTITATEA NECESARĂ?



→ Când faci sport în aer liber, e musai să folosești o cremă hidratantă pentru ten cu SPF 30 sau mai ridicat, dar și o cremă protectoare pentru corp.

→ La un antrenament de 45-60 de minute, e bine să bei mai mult de o jumătate de litru de apă, în funcție de intensitatea lui. Acest gest te va ajuta să transpiri mai puțin, să protejezi mai bine inima și articulațiile.

→ Dacă bei apă înainte de antrenamente, vei avea mai multă energie!

→ Dacă nu bei apă, capacitatea musculară scade, transpiri mai mult, pierzi mai multe minerale și pot apărea crampele și amețelile.

→ Băuturile energizante sunt indicate în antrenamentele epuizante și foarte lungi.



INTERVENȚIILE ESTETICE, între necesitate și modă

Operațiile estetice câștigă azi din ce în ce mai mult teren. Există un număr foarte mare de clinici și saloane care oferă servicii de calitate, iar prețurile acestora devin accesibile.

Injectiile cu botox sunt cele mai simple intervenții estetice, minim invazive, la care apelează multe femei pentru a scăpa de riduri. Este calea cea mai ușoară și rapidă pentru a corecta trecerea timpului. Dacă o cremă are efect în timp, această intervenție de câteva minute te

scapă de riduri pentru câteva luni. E chiar o modă. Mărirea sânilor sau ridicarea obrajilor sunt alte intervenții la care doamnele apelează tot mai des. Chirurgia estetică, prin lipoabsorbție, te ajută și să-ți redefinești silueta fără înfometare și restricții. Dar, dacă toate aceste intervenții țin

mai mult de aspect și de încrederea în sine, sunt alte intervenții necesare pentru sănătate și starea de bine, cum ar fi corecția nasului și blefaroplastia. Dacă ești tentată să apelezi la un astfel de tratament, e bine să știi la ce să te aștepti înainte de a lua orice decizie.

L-am invitat pe doctorul în Științe Medicale Ion Zegrea, medic primar Chirurgie Plastică, Estetică și Microchirurgie Reconstructivă la Clinica Elysium, să ne dezvăluie câteva lucruri despre cele mai solicitate intervenții, riscurile pe care le presupun și să ne ofere câteva sfaturi, pentru că armonia e cheia succesului.

Ce ne poți spune despre blefaroplastie? Este ea o necesitate medicală sau un moft?

Ion Zegrea: Blefaroplastia poate să fie superioară, efectuată la pleoapa de sus, sau inferioară. Cea superioară se realizează simplu, cu anestezie locală și durează circa o oră, însă pentru cea inferioară este nevoie de anestezie generală, e mai complexă și durează mai mult, până la 2,5 ore. După șase zile de la intervenție se scot firele, iar în 2-3 săptămâni dispar vânătăile sau umflăturile care pot apărea după operație. Rezultatul se vede după circa șase săptămâni. Blefaroplastia superioară este, de cele mai multe ori, o necesitate. Surplusul de piele de la nivelul pleoapei poate duce la îngustarea câmpului vizual, problemă care va fi soluționată ușor și rapid grație tehnicilor medicale estetice.

Care sunt indicațiile medicale pentru rinoplastie și cum arată din punctul de vedere al unui medic estetician un nas frumos?

I. Z.: Rinoplastia este necesară atunci când respirația este îngreunată sau obstrucționată. Acest

fapt poate fi cauzat de septul deviat, de porțiuni de cartilaje ale nasului care nu sunt situate corespunzător, blocând nările sau cornetele. Un nas frumos este unul care este proporțional și armonios cu fața pacientului. Când un pacient îmi solicită un anumit model de nas, similar nasului unei vedete, îi spun cu sinceritate că este posibil ca acel nas să nu i se potrivească și că este mai bine să simulăm împreună rezultatul, ținând cont de propriile proporții și de ce s-ar potrivi fizionomiei sale. Trebuie să vă spun că orice intervenție medicală făcută în exces, fără limită prezintă anumite riscuri, nu doar rinoplastia.

„UN NAS FRUMOS ESTE UNUL PROPORȚIONAL ȘI ARMONIOS CU TRĂSĂTURILE FIECĂRUIA. NU EXISTĂ NASUL IDEAL!”

Încă din anii '90, liposucția e o intervenție cerută de femei. Cum a evoluat această intervenție? Este ea mai sigură azi, e mai ușoară și fără traume?

I. Z.: Da, liposucția este mai sigură astăzi, mai ușoară, cu traume mai mici și mai puțin invazivă, pentru că au apărut multe studii de specialitate. Intervenția însă comportă și riscuri, cel mai grav



ION ZEGREA,
medic primar Chirurgie Plastică,
Estetică și Microchirurgie
Reconstructivă

Odată cu înaintarea în vârstă, pielea își pierde din elasticitate, iar mușchii faciali nu mai au forță să îi mențină tonusul. Toate aceste procese inevitabile au efect la nivelul pleoapelor și subliniază țesutul adipos, ceea ce conduce la un aspect îmbătrânit al pielii.

În afară de disconfortul estetic, există și riscuri pentru sănătate asociate cu căderea pleoapelor, cum ar fi diminuarea câmpului vizual. Există oameni care moștenesc aspectul de pleoapă lăsată sau umflată. Iată de ce tot mai mulți oameni, femei și bărbați, după vârsta de 40 de ani apelează la intervenția estetică de întinerire a pleoapelor, denumită și blefaroplastie.

Frumusețe

fiind decesul cauzat de embolie grăsoasă sau tromboembolie, dacă se exagerează cu liposucția. Printre alte riscuri se numără hemoragia, hematoamele, infecțiile sau riscurile de ordin estetic.

Dacă o parte din celulele adipoase sunt eliminate, stratul de grăsime se poate reface prin mărirea celor rămase?

I. Z.: Celulele grăsoase nu se multiplică, însă își măresc volumul când ne îngrășăm. Dacă eliminăm o parte din ele printr-o intervenție estetică (liposucție, lipoliză), stratul de grăsime nu se mai mărește atât de mult ca înainte, însă celulele adipoase rămase pot crește în volum dacă nu există un control alimentar.

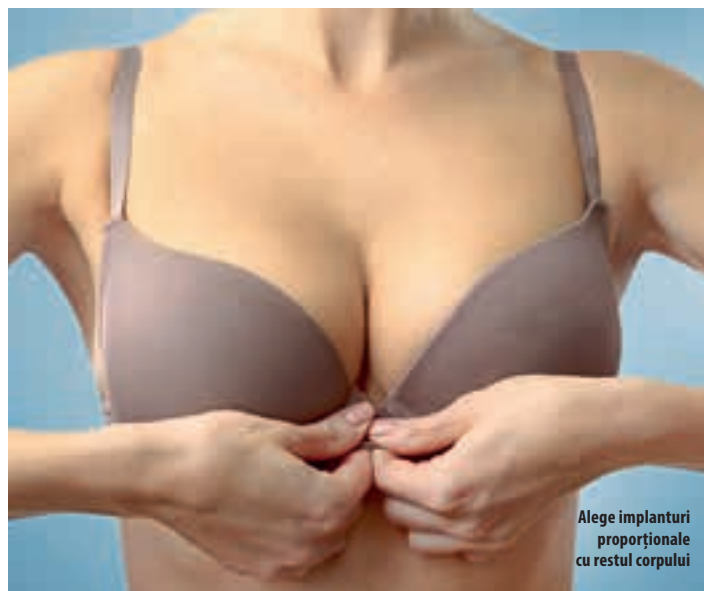
E un mit că liposucția poate lăsa în urmă o formă a corpului nu tocmai armonioasă, având în vedere că grăsimea nu se elimină uniform?

I. Z.: Este un mit, într-adevăr. Dacă este realizată corespunzător, această intervenție elimină uniform celulele grăsoase și se ajunge la o liposculptură foarte frumoasă a corpului. De menționat că liposucția nu este un tratament al obezității, ci ajută la reducerea depozitelor localizate de grăsime ce nu răspund la dietă și sport!

Ce ne poți spune despre implantul mamar? De câte feluri este el și cum se alege mărirea unui implant?

I. Z.: Implanturile mamare sunt realizate dintr-o capsulă siliconică.

„IMPLANTURILE MAMARE SUNT REALIZATE DINTR-O CAPSULĂ SILICONICĂ. ÎNĂUNTRUL ÎNVELIȘULUI DE SILICON POATE FI UN GEL COEZIV SILICONIC, SER FIZIOLOGIC SAU O MIXTURĂ, UN AMESTEC DE BULE GAZOASE ȘI GEL SILICONIC.“



Înăuntru învelișului de silicon poate fi un gel coeziv siliconic, ser fiziologic sau o mixtură, un amestec de bule gazoase și gel siliconic. Dimensiunile implantului mamar trebuie să fie proporționale cu mărimea pacientei, cu sânii ei. Producătorii de implanturi nu oferă garanție pe viață, însă, de obicei, paciențele păstrează implanturile circa 10-15 ani, pentru că, în timp, sânii își schimbă forma, pielea devine mai laxă. Ulterior, implanturile se pot înlocui fără probleme. Însă există și doamne care au același

implant de 30 de ani și care nu au avut probleme în toată această perioadă.

Cum este recuperarea după mărirea sânilor?

I. Z.: Este ușoară, cu dureri moderate, dacă implanturile sunt proporționale cu corpul și nu au o mărime exagerată.

Cele care au implant mamar pot alăpta?

I. Z.: Da, se poate alăpta cu implanturi. Se recomandă ca incizia să se facă în partea de jos, la baza

sânului, ca implantul să se pună sub sân, sub glanda mamară, sub mușchi, pentru a nu afecta deloc nici alăptarea, nici mulsul, în cazul furiei laptelui.

Sunt și femei care doresc fie să-și micșoreze sâni, fie doar să-i ridice. Astfel de intervenții sunt mai ușoare și mai ieftine decât mărirea sânilor?

I. Z.: Intervențiile de micșorare a sânilor și cea de lifting mamar nu sunt neapărat mai ușoare, dar sunt mai accesibile ca preț decât operația de mărire a sânilor pentru că nu există costul implanturilor mamare.

Și fața este importantă, așa că multe femei aleg intervenții mai puțin dureroase. Puteți să ne spuneți ce face botoxul și unde se injectează, pentru că dese ori auzim despre... botoxul din buze.

I. Z.: Botoxul sau toxina botulinică este o substanță care paralizază temporar mușchii, care blochează receptorii neuromusculari, deci impulsurile de la nervi nu mai ajung la mușchi. Se folosește pentru atenuarea ridurilor! Botoxul se aplică în special în treimea superioară a feței și nu se injectează în buze, pentru că asta ar însemna paralizia gurii și nu am mai putea vorbi, mânca sau zâmbi.

Cât timp are efect acest botox? Pe termen lung, poate avea consecințe negative?

I. Z.: Efectul botoxului durează, în medie, cinci luni, iar pe termen lung nu are niciun fel de

consecință negativă asupra organismului sau a mușchilor feței. În schimb, poate crea dependență.

Ce substanțe se folosesc pentru mărirea buzelor?

I. Z.: Foarte rar se folosesc substanțe permanente. De obicei, se utilizează substanțe temporare, cum ar fi acidul hialuronic (foarte sigur și deseori solicitat de doamne) și grăsimea proprie.

Ce pericole pot apărea după mărirea buzelor?

I. Z.: Dacă se injectează în mod greșit, prea multă substanță sau prea repede, acest fapt poate duce la tromboembolism, orbire, accident vascular sau chiar la

deces. Masajul nu este necesar după intervenție dacă este realizată corect, nu au cum să apară denivelări. Iată de ce o asemenea intervenție trebuie să se realizeze doar de către un medic plastician! Este esențial pentru sănătatea pacientului ca injectarea să se facă uniform, cu grijă și câte puțin, pentru a obține buze frumoase și fără denivelări.

Cum se corectează ridurile fine?

I. Z.: Ridurile fine se pot corecta prin botox, prin hidratarea feței sau prin laser, depinde de fiecare pacient ce alege. Există mai multe metode, care au un efect temporar sau un efect de lungă durată.



Buze mai pline,
dar cu aspect natural!

PENTRU MĂRIREA BUZELOR SE UTILIZEAZĂ SUBSTANȚE TEMPORARE, CUM AR FI ACIDUL HIALURONIC (FOARTE SIGUR ȘI DESEORI SOLICITAT) ȘI GRĂSIMEA PROPRIE.

Tot ce trebuie să știi despre VACCINAREA ANTI-HPV

Vaccinurile sunt un succes al științei împotriva virusurilor periculoase pentru organism. Este și cazul Human papillomavirus (HPV), care, odată ajuns în corp și activat, în funcție de tulpină, poate duce la apariția mai multor tipuri de cancer.

VACCINUL, PRODUS ÎN ȚARĂ

Din primăvara lui 2018, este produs la Institutul „Matei Balș” și este singurul vaccin anti-HPV care protejează împotriva a patru tipuri de cancer și contra infecției cu 7 tipuri de HPV responsabile de incidența cancerului și a două tipuri implicate în producerea verucilor genitale. La lansare, specialiștii au declarat că vaccinul nonavalent are o eficiență de 90% împotriva cancerului de col uterin provocat de HPV.

Medicii recomandă ca vârsta de vaccinare să fie de 11-12 ani, atât la fete, cât și la băieți. Este nevoie de un rapel la 6-12 luni.

După primul contact sexual penetrant, 65% din fete dezvoltă infecție cu HPV, în jurul vârstei de 16 ani.



Vaccinul contra infecției cu Human Papilloma-virus (HPV) este sigur și eficient, potrivit studiilor efectuate atât

în Europa, cât și în Statele Unite. Ba, mai mult, specialiștii speră că prin acest vaccin vor eradica în totalitate cancerul de col uterin provocat de HPV în 30 de ani. Pe scurt, el previne infectarea cu virusul și dezvoltarea anumitor tipuri de cancer – col, vulvar, anal, adenocarcinom.

Ce este HPV și cum se manifestă

Se transmite pe diverse căi. Cel cu localizare genitală se transmite prin contact sexual, însă virusul cu localizare cutanată se poate lua atât prin contact direct, cât și indirect, din bazinele de înot sau sălile de sport. Există peste 120 de tipuri de virus papiloma uman,

40% DIN LEZIUNILE NETRATATE SE POT TRANSFORMA ÎN CANCER INVAZIV ÎN DECURS DE ZECE ANI.

care pot determina leziuni atât la nivelul pielii, cât și al mucoaselor. Sunt tulpini care au risc oncogen redus, altele cu risc mediu și unele cu risc crescut. Însă chiar și în cazul leziunilor cu risc crescut oncogen nu înseamnă că o să facem cancer, doar 40% din leziunile netratate se pot transforma în cancer invaziv în decurs de zece ani.

Protecție prin vaccin

HPV este responsabil de 100% din cancerele de col uterin. Din acest motiv, **vaccinul se**

recomandă a fi făcut la vârsta preadolescenței, înainte de începerea vieții sexuale.

Vaccinul nu poate oferi protecție maximă femeilor care sunt deja infectate în momentul vaccinării. De aceea, beneficiile vaccinării pot fi mai mici în cazul femeilor care au deja o viață sexuală activă, pentru că pot fi deja infectate cu una sau mai multe tulpini de virus, chiar dacă nu sunt simptome.

Tratament

Atunci când primele semne sunt depistate din timp, persoanele infectate cu HPV se pot vindeca de leziuni sau negi cu ajutorul medicației – în general, cutanată, cu durată mai lungă, până la vindecarea completă.

Însă **nu există încă niciun tratament care să vindece** o persoană de infecția cu acest virus. Și pot exista recidive.



DR. CAMELIA SANDU

Există multiple tulpini de Human papillomavirus, unele dintre ele fiind benigne și având doar un efect inestetic, manifestându-se prin negi la nivel cutanat (mâini, picioare) sau genital, însă o parte din ele (HPV 16, 18, 31, 45) pot produce modificări la nivelul celulei, transformând-o într-o celulă canceroasă. Tratamentul pentru infecția cu HPV poate fi cel cutanat, cu îndepărtarea prin metode minim invazive a negilor, și cel sistemic, cu medicație care va crește imunitatea, însă un tratament curativ total nu există, de unde și importanța vaccinării și evitării contractării virusului (cea mai simplă metodă

fiind folosirea prezervativului). În momentul de față, vaccinul se recomandă copiilor prepubertari de la vârsta de 9 ani, atât fete, cât și băieți. Vârsta maximă de administrare nu există, însă recomandările se adresează femeilor până în 26 de ani și bărbaților până în 22 de ani. Eficiența vaccinului crește dacă este administrat înainte de începerea vieții sexuale, așadar înaintea posibilității contractării virusului. Vaccinul se administrează în două doze, rapelul fiind la 6-12 luni de prima doză. Testul Babeș-Papanicolau este absolut necesar tuturor femeilor, indiferent dacă s-au vaccinat sau nu, deoarece poate depista cancerul de col uterin în perioade incipiente, independent de infecția cu HPV.

În formă

CUM EVITĂM OSTEOPOROZA

De fiecare dată când auzim de osteoporoză, un fior ne trece pe șira spinării – una dintre părțile cel mai des afectate de boală, pe lângă încheieturi și șolduri.

Osteoporoza este o boală destul de gravă, care afectează în principal femeile după ce au intrat la menopauză. Odată instalată, nu se vindecă, chiar dacă există diverse tratamente de încetinire a evoluției. Provoacă dureri și poate afecta serios stilul de viață și confortul zilnic. Cu grijă, osteoporoza se poate evita printr-un stil de viață conștient sănătos.

CARE SUNT SIMPTOMELE

- Debutează cu dureri de spate.
- În timp, vertebrele încep să se taseze, ceea ce determină scăderea în înălțime.
- Apoi, apar posturile tipice: cocoasă.
- Totodată, crește riscul fracturilor chiar și la cea mai banală căzătură.
- În cazuri grave, poate provoca dizabilitate: imposibilitatea de a merge.

Ce e osteoporoza

Boala afectează oasele, le face poroase și fragile. Calciul nu se mai asimilează în oase din cauza nivelului scăzut de estrogeni și progesteron (după menopauză). Deși știm că osul are puterea să se regenereze, el nu mai face față scăderii rapide a densității. Altfel spus, osteoporoza se manifestă atunci când oasele pierd calciu mai repede decât îl poate asimila organismul.

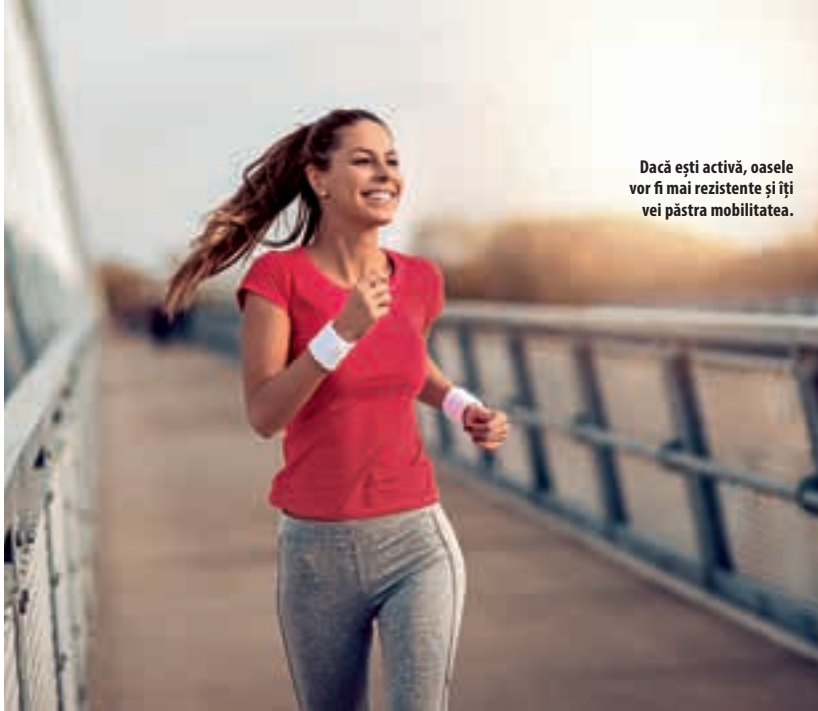
Ești sau nu predispusă?

Unele persoane sunt predispu-se osteoporozei din cauza geneticii, altele din cauza stilului de viață nesănătos. Alimentația, hormonii, lipsa activității fizice, menopauza precoce, tratamentele cu cortizon, toate pot deveni factori decisivi în declanșarea acestei afecțiuni.

Cum te ferești

Cel mai simplu este să includem în stilul de viață alimente și obiceiuri sănătoase:

Alimentele bogate în calciu nu trebuie să lipsească din



Dacă ești activă, oasele vor fi mai rezistente și îți vei păstra mobilitatea.

PRIMĂVARA ȘI TOAMNA, CÂND INTENSITATEA SOARELUI E SCĂZUTĂ, **TREBUIE SĂ CREASCĂ TIMPUL DE EXPUNERE: 20 DE MINUTE SUNT SUFICIENTE DACĂ STAI CU FAȚA ȘI CU BRAȚELE DESCOPERITE.**

meniul zilnic, mai ales după vârsta de 40 de ani, când oasele deja intră într-un proces de decalcifiere. Trebuie să creștem cantitatea de calciu până la 1.200 miligrame/zi. Cele mai bogate în calciu sunt iaurtul, laptele, brânza, salata, sardinele, cerealele, dar și susanul, o sursă ideală pentru vegani, vegetarieni și în perioadele când ținem post.

Pentru a se absorbi și a se fixa în oase, calciul are însă nevoie de **vitamina D**, chiar până la 2.000 de unități zilnic. Peștele gras, carnea de porc, brânzeturile, ouăle și cerealele sunt printre alimentele cu un conținut crescut de vitamina D. Cel care completează porția de vitamina D este soarele, stimulând organismul s-o producă. Specialiștii au ajuns la concluzia că, vara, este suficient să stăm zilnic în soare zece minute. Primăvara și toamna, când puterea razelor scade, trebuie să crească timpul de expunere la 20 de minute. Este suficient să stăm cu fața și cu mâinile la soare. Iarna,

acest lucru este mai dificil, iar de aici, carențele de calciu cu care ne confruntăm în sezonul rece. Din acest motiv, e bine ca în această perioadă să luăm suplimente.

Dieta contează. Dacă vrei să slăbești, dietă drastică este cea mai dăunătoare soluție, pentru că îți privezi corpul de o sumedenie de minerale care sunt angrenate în sănătatea oaselor. O dietă sănătoasă, ușoară și bogată în minerale și vitamine este dieta mediteraneeană.

Nu consuma alcool sau tutun.

Ambele slăbesc organismul și, din cauza nivelului ridicat de toxine pe care le generează împiedică absorbția calciului în oase, la fel cum se întâmplă dacă bei foarte multă apă carbogazoasă.

Fă mișcare zilnic, pentru că e demonstrat științific că sportul stimulează absorbția principalelor minerale în oase.

Fă-ți un obicei din a practica o formă de mișcare măcar câte 30 de minute pe zi.

CUM ȚII SITUAȚIA SUB CONTROL

Osteodensitometria (DEXA) este un test necesar fiecărei femei după ce a intrat la menopauză. Acesta (nu este invaziv și nu doare) se bazează pe razele X ca să „citească” densitatea și rezistența osoasă. Testul se repedă la fiecare doi ani, de preferință pe același aparat, iar medicul va vedea dacă ai nevoie de vreun tratament contra decalcifierii oaselor. Aceste tratamente nu se pot aplica preventiv, deoarece pot dăuna altor organe (în principiu, stomacului). În plus, se impune atenta supraveghere a medicului, care verifică dacă tratamentul este eficient sau nu și reglează cantitățile și tipul curei.

În formă



TABATA, sportul la minut

Există nenumărate stiluri de antrenament despre care probabil ai auzit ori ai citit și care sunt menite să te ajute să fii în formă și să ai o sănătate de invidiat. Dacă vrei însă ceva rapid, cu efecte imediate, încearcă Tabata.

Acest sport îl poți practica în grupuri, cu un instructor, dar și singur, alegând exerciții cu intensitate mare.



Tabata este un tip de antrenament de mare intensitate, cu exerciții care durează patru minute. Acest sport a rezultat în urma unui experiment realizat de omul de știință japonez Izumi Tabata și o echipă de cercetători de la Institutul Național de Fitness și Sport din Tokyo. Aceștia au

făcut cercetări pe două grupuri de sportivi. Primul grup s-a antrenat la un nivel de intensitate moderată, în timp ce al doilea grup s-a antrenat la un nivel de intensitate ridicată. Grupul de intensitate moderată a lucrat o lună și jumătate, cinci zile pe săptămână, fiecare antrenament durând o oră. Al doilea grup a lucrat doar patru zile pe săptămână, iar

fiecare antrenament a durat doar patru minute și 20 de secunde (cu 10 secunde de repaus între fiecare set de exerciții). La sfârșitul experimentului, s-a constatat că primii și-au mărit sistemul aerob (cardio-vascular), dar au prezentat rezultate mici sau deloc legate de sistemul anaerob (mușchi). Grupul al doilea a arătat o creștere mult mai mare

Placa este un exercițiu care pune în mișcare aproape toți mușchii.

AVANTAJE

E un antrenament extrem de eficient pentru musculatură și nu numai. În primul rând, acest sport poate fi făcut oriunde, nu neapărat într-o sală, mai ales că nu ai nevoie de aparate.

Rezultatele se văd rapid și o sesiune de Tabata de numai patru minute are aceleași efecte ca o oră sau două la fitness. Datorită intensității, grăsimile sunt topite imediat, calorii sunt arse. În mod evident, musculatura devine foarte fermă, iar endorfinele se secretă din abundență, creându-ți senzația de stare de bine.

a sistemului aerob și o creștere a masei musculare cu 28%.

Antrenament

Fiecare exercițiu dintr-o sesiune de Tabata durează doar patru minute, dar probabil acestea vor fi cele mai lungi din viața ta. Structura programului este următoarea: **exercițiu 20 de secunde,**

10 secunde pauză și încă opt runde pe același tipar, cu același tip de mișcare. Poți face *squats*, *push-ups* sau orice alt tip de exercițiu dorești, atât timp cât acestea solicită musculatura în mod serios. Unul dintre cele mai importante aspecte este să nu uiți să faci o încălzire riguroasă a corpului înainte. Dacă la sfârșitul antrenamentului nu simți oboseală înseamnă că ritmul nu este cel potrivit și trebuie accelerat.

Tipuri de exerciții

Stilul de antrenament poate fi aplicat la aproape orice exercițiu. Intervalele scurte de odihnă nu-i permit corpului să-și revină complet din setul de exerciții și astfel este impulsionat să continue. Pentru a atinge însă rezultatele propuse, ai nevoie de multă voință și perseverență. Tabata nu este o idee bună pentru începători fiindcă pot efectua tehnic greșit antrenamentul, ceea ce va duce la accidentări.

EXERCIIILE CLASICE TABATA

Această strategie de exercițiu este mai mult o formulă decât un antrenament specific, astfel încât posibilitățile unui protocol Tabata sunt aproape interminabile.

Adori exercițiile de greutate corporală? Fă un set de flotări. Ești afară?

Fă câteva seturi de sprinturi.

→ **Săritură rapidă înainte:** Stai cu picioarele depărtate, în afara șoldului. Îndoie genunchii și împinge șoldurile înapoi, menținând pieptul ridicat. Ține-ți echilibrul, apoi sări înainte cu ambele picioare, aterizând ușor. Cu spatele și cu pași mici și repezi, revii la poziția inițială.

→ **Salt și ghemuit:** Stai cu picioarele depărtate, dar să nu depășești linia șoldului. Gemuiește-te și sari cu avânt în sus, cu mâinile deasupra capului. Ridică ambele picioare de pe podea și aterizează ușor pe degete.

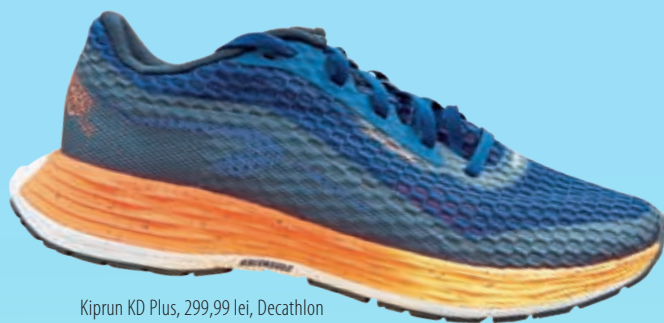
→ **Săritură ușoară cu fandare laterală:** Stai cu picioarele apropiate, ridică ușor genunchiul stâng și, din poziție ușor ghemuită, sări în sus bazându-te doar pe piciorul drept, apoi du stângul în lateral și fandează. Repetă și cu celălalt picior.

→ **Răsucire rusească:** Stai pe podea cu picioarele ridicate și flexate din genunchi. Înclină corpul ușor în spate (45 de grade), pentru echilibru.

Pune mâinile în față, paralele cu podeaua, palmele lipite și du brațele în lateral printr-o mișcare de răsucire.

→ **Plank într-o mână:** Așază-te în poziția plank (placă). Ridică mâna dreaptă de pe podea și du-o în spate, urmând linia corpului, menținând antebrațul în acest fel și flexând brațul din cot. Pune mâna dreaptă înapoi pe podea și repetă imediat cu cealaltă.

Shopping



Kiprun KD Plus, 299,99 lei, Decathlon

MULTIFUNCȚIONAL
Îți oferă confort în multe activități fizice zilnice. Sunt ideali pentru ținutele sport, pentru turism urban și practicarea sporturilor ocazionale.



Asics Gel Nimbus, 759,99 lei, Intersport

Asigură-ți confortul la fiecare pas, alegând perechea potrivită de pantofi sport pentru orice provocare a verii.

SPRINT ÎN PLINĂ VARĂ



Kalenji Run Active, 99,99 lei, Decathlon

ALERGARE

Branț din spumă cu memorie, material care să permită respirația pielii și o talpă flexibilă, care să te ajute să rulezi piciorul într-un mod natural sunt atuurile pantofilor de alergare.



Slazenger, 129,99 lei, Cora

Pantofii sport nu mai sunt de mult doar încălțările potrivite pentru antrenamente. În drumețiile montane, în vacanțele la pas sau în outfitul de zi cu zi, ei sunt alegerea adecvată. Culoarea, modelul și confortul sunt importante pentru tine? Forma și materialul tălpii sunt esențiale pentru siguranța ta! Alege cea mai bună variantă pentru fiecare destinație a verii.

Text: Luminița Tăbăran; Foto: Radu Vintilescu



Domyos, 99,99 lei, Decathlon



Adidas Crazy, 349,99 lei, Hervis



Slazenger Fitness, 79,99 lei, Cora

SALĂ Este bine să optezi pentru o pereche lejeră, cu talpă flexibilă, dintr-un material aderent, care să nu alunece, pentru a preveni accidentările.



Nike Metcon, 487,99 lei, Intersport



Domyos, 199,99 lei, Decathlon

CROSSFIT Sunt modele ideale pentru antrenamente complexe. Au călcâi dur, care îți menține stabilitatea, și design ultrașor, pentru o mobilitate perfectă a mișcării.



Evadict, 279,99 lei, Decathlon



Salomon, 349,99 lei, Hervis

TEREN ACCIDENTAT Pentru alergările pe teren denivelat sau cu pietriș, e bine să alegi pantofi cu talpă profilată, care să-ți asigure stabilitate și siguranță.



The North Face Hydro Seal, 699,99 lei, Intersport



Columbia Out Dry, 459,99 lei, Hervis



Quechua 209,99 lei, Decathlon

MUNTE Tălpile profilate, materialul impermeabil și susținerea gleznei sunt elementele pe care trebuie să le ai în vedere când achiziționezi încălțările pentru drumeții montane.



Reebok, 149,99 lei, Hervis



Adidas Retrooun, 319,99 lei, Hervis



Bama, 199,99 lei, Cora

STRADĂ Culoarea și designul cunt cele care contează, însă confortul trebuie să fie pe primul loc, ca întreaga zi picioarele tale să se simtă în cea mai bună formă.

În formă



ANTRENAMENTE DE TOP LA TINE ACASĂ

Dă jos colăcelul din jurul taliei, fă-ți coapsele mai suple și brațele mai ferme. Fără abonamente, fără antrenamente de grup, ci în intimitatea casei tale. Sună tentant?

Mariana Mădălina Fica, kinetoterapeut la Centrul Superfit, arată ca un fotomodel, are o siluetă de invidiat, dar nu fără efort. Se antrenează zilnic și asta se vede în tonusul muscular și psihic. Chiar dacă vremurile ne impun măsuri speciale de igienă și distanțare socială, sportul trebuie să facă parte din ritualul nostru de sănătate și

frumusețe. Îl putem practica acasă, într-un spațiu restrâns și sigur. Ba chiar ar putea fi un bun început, mai ales dacă nu avem o silueta acceptabilă și ne dorim o remodelare fără spectatori. Dar pentru a obține rezultate e nevoie în primul rând de voință și de o practică regulată. Și chiar dacă vrem să modelăm silueta pe ici, pe colo, antrenamentele trebuie să țintească toate grupele musculare, pentru a obține un trup

armonios. În plus, cu cât lucrează mai multe grupe de mușchi, cu atât grăsimea se topește mai repede! Mariana ne recomandă câteva exerciții pentru cele mai importante grupe musculare, nu foarte complicate, dar cu efecte remarcabile. Chiar dacă faci sport acasă, pe cel mai moale covor, e bine să porți încălțări sport pentru a proteja articulațiile gleznelor și pentru a avea stabilitate în execuție.

3 PONTURI CA SĂ-ȚI ATINGI OBIECTIVELE

1 Stabilește-ți un program de la care să nu te abați, cu 2-3 sesiuni de antrenament pe săptămână. Chiar dacă ora poate fi schimbată în funcție de situațiile neprevăzute care se ivesc, fii consecventă măcar cu zilele stabilite.

2 Fă sport pe muzică. Alege-ți câte o melodie pentru fiecare grupă musculară și în acest fel îți va fi mai ușor te antrenezi. Muzica trebuie să fie ritmată, tonică și pe placul tău!

3 Alternează zilele de antrenament cu cele de pauză. Organismul are nevoie să se refacă (mai ales la început) și mușchii să se odihnească. În acest fel, vei preveni durerile și accidentările! Suprasolicitarea te poate demotiva și îți stresează organismul.



← Brațe mai ferme

Flotările sunt exercițiile perfecte atunci când vrei să-ți întărești brațele, în special tricepsii, dar și musculatura pieptului. Deși flotările clasice fac parte din categoria grea a exercițiilor, cele la perete se pot face mai ușor de către oricine, indiferent de forța fizică.

→ **Ține mâinile sprijinite de un perete sau de șifonier, cu coatele în prelungirea umerilor și flexează brațele. Execută 3 serii a câte 15 repetări.**



↑ Dă forță brațelor

Acesta este un exercițiu ce pare simplu, însă este foarte complex, în care sunt lucrate mai multe grupe de mușchi la nivelul brațelor și umerilor: biceps, triceps, deltoid și încheietura umărului.

→ **Ține brațele perfect întinse și încordate, paralele cu solul, cu palmele flexate în sus și descrie mici cercuri, nu foarte ample. Execută 3 serii a câte 10 repetări într-un sens și încă 10 în sens opus.**

Mișcarea trebuie să fie din articulația umărului, nu să rotești brațul, iar brațele să fie la nivelul trunchiului, nu mai în față sau mai în spate.

→ Posterior tonic

Făcând acest exercițiu, îți vei modela frumos fesele.

Nu, nu te gândești la JoLo, la ea este și dar de la natură, dar oricum vei arăta fabulos în costum de baie. Ba mai mult, lucrează foarte bine atât partea posterioară a coapsei, cât și cvadriceps (partea anterioară a coapsei).

→ **Pare simplu să te așezi pe scaun și apoi să te ridici, dar nu e chiar așa cum pare la prima vedere. Este foarte important ca, în momentul în care te ridici, să te propulsezi în sus, nu în față.**

Fă 3 serii a câte 15 repetări.

→ **Un alt exercițiu excelent pentru picioare suple și fesieri ferme este fandarea pe loc, alternând picioarele după trei serii, a câte 10 repetări.**



În formă



↑ Definește pătrățelele

Dacă știi că pentru abdomenul plat ai nevoie de abdomene, află că poți să le faci și un pic mai ușor.

→ Stai pe spate, cu picioarele flexate și ridică umerii de pe sol atingând cu palmele genunchii (ține brațele drepte). E musai să ții încordat abdomenul în timp ce execuți și întotdeauna expiră pe ridicare și inspiră când te lași pe spate.

Fă 3 serii a câte 15 repetări.

→ Apoi „odihnește-te” într-o izometrie, care tonifică toate grupele abdominale de la nivelul abdomenului: oblici, dreptii și abdomenul inferior. Sprijină glezna pe genunchi și cu umerii ridicați, împinge cu palma către genunchi, în timp ce genunchiul opune rezistență. Menține în permanență abdomenul contractat.

Fă 3 serii, a câte 15 secunde pe fiecare parte, cu pauză 30 de secunde între serii.

→ Abdomenul inferior este cel mai greu de lucrat, prin urmare și exercițiul este mai dificil. Cel mai bine se lucrează cu picioarele ridicate și flexate la 90 de grade. Ridică trunchiul de pe sol, către genunchi.

Fă 3 serii, a câte 10 repetări.



↑ Subțiază talia

Două exerciții eficiente, te vor ajuta să-ți modelezi mai rapid talia.

Primul este o izometrie, în care trebuie doar să menții poziția 20 de secunde.

→ Stai pe o parte, cu sprijin pe antebraț și genunchi și cu brațul de deasupra ridicat. **Fă 2 serii de câte 20-30 de secunde**, apoi fă o pauză de 40 de secunde și schimbă partea. E important să ții abdomenul cât mai bine încordat pe timpul execuției.

→ Al doilea exercițiu definește și mai bine talia. Cu sprijin pe antebraț și lateralul coapsei, adu genunchiul piciorului de deasupra la nivelul cotului. **Fă trei serii a câte 15 repetări, pe fiecare parte.**

↑ Pune la treabă toți mușchii

Placa este un exercițiu complex, ce lucrează foarte multe grupe musculare în același timp.

→ Se poate face cu sprijin pe palme și vârfurile picioarelor, ca o placă sau ceva mai dificil, pentru rezultate mai bune, ținând genunchii îndoiți la 90 de grade, dar depărtați la 2-3 cm de sol. **Menține această poziție 30 de secunde, apoi fă pauză 40 de secunde și menține din nou 30 de secunde.**

Pentru a adăuga și mai multă dificultate, poți ridica simultan câte un braț pe timpul izometriei. Vei tonifica și mai mult brațele și abdomenul în acest fel.



DĂ FORȚĂ PĂRULUI ȚĂU

Femeile intră în panică imediat cum încep să piardă prea mult păr. Principala căutare pe Google făcută de către femeile din Marea Britanie este legată de problemele căderii lui.

În medie, femeile pot pierde până la 100 de fire de păr pe zi – o perspectivă descurajantă, având în vedere rolul pe care părul îl joacă în legătură cu încrederea în sine. Pierderea și rădăcirea părului sunt o problemă surprinzătoare de comună, care poate deveni o realitate pentru majoritatea femeilor într-o etapă sau alta a vieții. Din fericire există soluții.

De ce ne cade părul

Declanșatoarele hormonale inevitabile, cum ar fi pubertatea și sarcina, sunt recunoscute ca fiind momente cheie din viața noastră, atunci când căderea părului se

poate accentua. Situațiile stresante și schimbarea anotimpului pot fi alte momente în care pierdem o mare parte din podoaba capilară. Și uneori chiar prea multă înfrumusețare are efect negativ.

„Părul nostru trece prin multe schimbări. Pentru cineva care își dorește să aibă părul lung, acești agresori de zi cu zi se acumulează în timp – imaginează-ți care sunt efectele celor 5 de ani de uscare, colorare, îndreptare a părului și acțiunea agresorilor naturali precum soarele și vântul asupra lui! Toate aceste agresuni pot duce la ruperea lui.”, spune Dr. Jeni Thomas PhD, cercetător științific principal în cadrul echipei Pantene.

O SOLUȚIE SIMPLĂ ȘI EFICIENTĂ

Noua colecție Pro-V Pantene Strong&Long ajută la reducerea căderii părului și previne deteriorarea lui, pentru a crește mai lung și mult mai puternic. Combinând puterea științei Pro-V cu ingrediente-cheie – biotină, bambus și cafeină –, noile produse Pantene Pro-V Strong&Long fac miracole zilnice pentru părul tău. Penetrând adânc în foliculii piloși, consolidează rădăcina și ajută la crearea unui mediu optim creșterii părului, oferind cu până la 96% mai puține fire de păr căzute.*

3 SFATURI PENTRU A REDUCE CĂDEREA PĂRULUI

- Folosește în mod regulat balsam, măști, tratamente și spray-uri de netezire pentru ca pieptănarea părului să provoace mai puține încurcături și deteriorări pe lungimea firului.
- Păpănează părul după ce-l usuci; când e ud, el este vulnerabil și se rupe ușor. Dacă totuși o faci când e ud, folosește un pieptăn cu dinți rari și după ce te-ai asigurat că părul tău este moale și catifelat sub acțiunea balsamului sau tratamentului.
- Lasă firele să se usuce natural atunci când e posibil și folosește un produs de protecție termică înainte de coafarea și uscarea părului cu un instrument cald.



*din cauza ruperii

În formă



FEBRA MUSCULARĂ

dincolo de mituri

Îți place sportul, dar îți e teamă de febra musculară care, dacă nu ești atentă, îți poate face câteva zile fripte. Ce este acea senzație neplăcută a durerii de mușchi, de unde vine, dar, mai ales, cum o putem diminua rapid?

MIT:
întinderea
statică înainte și
după exercițiile fizice
NU previne febra
musculară.

Mai cu seamă atunci când nu ești obișnuită să lucrezi o anumită grupă musculară, o plimbare îndelungată cu bicicleta, o scurtă excursie la munte, un traseu simplu în parc aventura sau o ședință la sala de forță te pot pune la pat a doua zi, îngreunându-ți orice mișcare, slăbindu-ți forța și dându-ți o durere surdă ce parcă se manifestă pe fiecare fibră a mușchilor tăi.

MIT

Teoria conform căreia acidul lactic este cel care provoacă starea de disconfort este un mit care a fost demontat de medici. Acidul lactic produs în timpul exercițiilor fizice este eliminat din corp rapid după terminarea efortului, deci mai repede decât apar durerile (care persistă!).

Ce e febra musculară

Este o durere intensă apărută la nivelul mușchilor ce își atinge apogeul după 24-72 de ore de la practicarea unui efort cu care corpul nu e obișnuit (fie că e vorba de schimbarea exercițiilor sportive, fie că e vorba de creșterea intensității sau duratei activității fizice). Este o reacție normală a mușchilor și e parte a procesului de creștere a rezistenței la efortul respectiv după ce fibrele se refac. Acest proces durează de la trei până la cinci zile.

Care sunt cauzele ei

Specialiștii confirmă că principalele cauze ale acestor dureri sunt inflamarea fibrelor și ruperea microscopică a acestora, iar intensitatea durerii este determinată de tipul exercițiului fizic, de intensitate, dar și de durata la care

te expui. În cazul în care mușchii sunt suprasolicitați, durerea poate apărea chiar și la 12 ore de la încheierea activității, iar efectele se resimt până la o săptămână. Pentru cei care vor să-și mărească masa musculară, febra aceasta este un semn bun, deoarece fibrele microscopice rupte își măresc volumul și se refac – devenind puternice cât sunt întreținute prin sport. De fapt, acesta este mecanismul organismului de a se pregăti pentru următorul efort de aceeași intensitate, pentru a preveni afecțiunile ce îi pot urma.

Știi? Fibrele musculare nu sunt identice de la o persoană la alta și la același exercițiu două persoane vor reacționa diferit.



Febra musculară trece și mâncând, dar nu orice!

ATENȚIE: CÂND AI FEBRĂ MUSCULARĂ, NU RĂMÂNE „LA PAT“, CI ÎNCEARCĂ SĂ TE MIȘTI! SEDENTARISMUL NU STIMULEAZĂ REFACEREA MAI RAPIDĂ A FIBRELOR. ÎNCEARCĂ ÎN SCHIMB EXERCITII UȘOARE.

ATENUAREA FEBREI MUSCULARE

Chiar dacă nu poți scăpa de durere, o poți atenua:

→ **Vitamina C este antiinflamatoare**, ceea ce înseamnă că ameliorează traumatismele de la nivelul mușchilor. Consumul de vitamina C, atât din suplimente, cât și din alimente, face ca vindecarea să fie mai rapidă;

→ **Dușurile calde sunt, de asemenea, foarte benefice** într-o astfel de situație, pentru că stimulează circulația sângelui, ceea ce înseamnă o reparare mai rapidă a fibrelor;

→ **Masajul** poate ajuta deoarece stimulează și el circulația sângelui;

→ **Mișcările care antrenează mușchii afectați** – deși poate părea greu și destul de incomod, solicitarea din nou a aceleiași grupe de mușchi te poate scăpa de durerea musculară mai repede decât crezi. Atenție însă: nu exagera, fiindcă poți face mai rău!

→ **Alimentație** – atunci când faci sport, trebuie să ai în vedere o dietă bazată pe alimente bogate în antioxidanți, cu efect antiinflamator: varză, roșii, țelină, avocado, pește, rodie, rozmarin și turmeric;

→ **Antiinflamatoarele** (aspirină, ibuprofen) reduc durerea pe moment, însă nu contribuie la vindecare;

→ **Încălzirea mușchilor** înaintea activității fizice poate ajuta pentru o reacție mai blândă a organismului.



VASILE OȘEAN este medic de medicină de familie, cu specializare în balneologie, medicină fizică, medicină sportivă și fizioterapie. Conștient de valoarea medicinei alternative, s-a specializat și în acupunctură și în terapia Bowen. Are și un master în psihologie, dar are la activ și numeroase aventuri, printre care și traversarea Atlanticului într-o barcă cu vâsle, împreună cu trei coechipieri – timpul obținut a fost record mondial. Este coordonatorul clinicii Medy Sport Line (<http://www.medysportline.ro>), dar și fondatorul organizației Climbing the World, pe care a creat-o nu doar ca să reprezinte România în aventuri extreme, ci și pentru a ajuta oamenii în nevoie care sunt neglijăți de stat.

MIȘCĂ-TE CÙ CAP!

Acesta este sfatul pe care ni-l dă tuturor dr. Vasile Oșean, medic sportiv, medic și polisportiv! Află de la el cum să te miști în viața de zi cu zi și cum să faci sport ferindu-te de accidentări de tot felul.

Text: Roxana Melnicu;
Foto: arhiva personală, Guliver/iStock

O vorbă plină de înțelepciune spune că „drumul spre iad este pavat cu bune intenții”. Îi dăm dreptate atunci când, în sfârșit, ne apucăm de antrenament și ne trezim brusc aruncați pe bară de accidentări, dureri despre care nu aveam habar. Cum ajungi să te antrenezi cu regularitate fără să ai probleme?

Vasile Oșean: Cel mai important este să ai clemență pentru propria persoană – pentru tot ce-i în jur trebuie să ai clemență, dar pentru propria persoană trebuie să ai 100%. Fii propriul tău prieten și ai răbdare cu tine: nu trebuie să te uiți în jur la ceea ce fac alții și nu trebuie să te minți pe tine. Te întreci numai cu propria persoană, dar trebuie s-o cunoști. Aplicarea autoclemenței o să ducă inclusiv la dezvoltarea ta fizică. Tensiunile la care te supui se somatizează inclusiv ca o înclinație pentru a

face diverse accidentări. În schimb, dacă ești confortabil cu tine însuși, poți începe să faci efort, până la performanță.

Concret, dacă ai fost până de curând sedentar și vrei să schimbi asta, primul lucru pe care trebuie să-l faci este să respecti micul dejun, să te asiguri la prânz de electroliti (supă, ciorbă) și proteine (nu neapărat și carbohidrați), iar seara nu mai mănânci nimic după 6 (nici măcar un măr). Așa se reglează metabolismul. Dacă te apuci de mișcare, trebuie să înțelegi că mușchiul după efort are nevoie să-și refacă rezerva de glicogen, și-atunci, în prima jumătate de oră după efort trebuie să-i dai o sursă de energie care să se absoarbă rapid, atunci: shake proteic, aminoacizi, produs de patiserie. Astfel, mușchiul este complet refăcut și pregătit pentru următorul antrenament. Dacă mușchiul rămâne cu un deficit,

acumularea acestor deficite conduce la accidente.

Ce avantaj reprezintă pentru un medic faptul că este atât de sportiv, ca tine?

V. O.: Poți să-i dai pacientului și alte sfaturi decât „luați repaus!”. Recomandarea asta este de fapt autoasigurarea medicului că nu a greșit.

Dar asta poate să fie foarte frustrant pentru pacient.

V. O.: Mai mult, poți să-i faci rău pacientului. Făcând sport, făcând mișcare, îți înțelegi corpul, reacțiile, înțelegi de ce crește pulsul la un efort care depășește capacitatea tolerabilă. „Ai început să alergi și ai avut puls 190? Păi nu mai alerga, să nu pățești ceva!” Cam așa spun majoritatea medicilor. Dar e greșit. Corect este să spui: „Nu mai alerga la intensitatea respectivă!” „Dar am alergat ușor”, poate protesta pacientul. „Atunci, mergi în pas iute și îți urmărești pulsul, până ajungi să alergi și nu-ți mai crește pulsul”.

„Dacă ani de zile te-ai antrenat numai în sală, desigur că îți va fi ușor să alergi afară!” Este corect?

V. O.: Nu tocmai! Alergarea în aer liber, mai ales pe teren accidentat, variat, este un alt fel de solicitare. Mintea unui om care se antrenează numai în sală nu este pregătită

pentru constanta schimbare de peisaj pe care o ai dacă alergi în aer liber și corpul înregistrează un alt fel de solicitare. Apoi, cine aleargă în sală aleargă foarte controlat, iar pe stradă nu mai este ca pe bandă, totul este imprevizibil, nu poți păstra mereu același ritm – acesta este un alt stres asupra corpului. Corect este ca afară să adopți un ritm ceva mai redus decât cel din sală, ca să te poți adapta condițiilor de mediu și să te ferești de accidentări.

Apoi, anii de antrenament cer perioade de refacere; dacă nu îi acorzi corpului perioade de refacere, atunci el rămâne cu niște carențe pe care le poate manifesta când e mai mare nevoie de el și de mobilizarea lui.

Care ți se par a fi cele mai periculoase accidentări care pot apărea la un antrenament obișnuit și la care nu ne-am gândi imediat că sunt periculoase?

V. O.: Cea mai periculoasă „accidentare” este o „jenă”, o durere pe care o trec cu vederea. Însă, dacă voi continua să alerg și a doua zi, o voi face probabil într-un fel modificat, pentru a proteja zona încă dureroasă. Acestea pot conduce la accidentări în altă parte, pentru că tot corpul este un sistem. Dacă

Pasiunea pentru sport este pur naturală, te naști cu ea. Eu am fost de mic copil o fire foarte zvăpăiată – Ion Creangă a fost cuminte!

Când am mai crescut, părinții au insistat să-mi consum energia într-un mod mai constructiv și am început să practic fotbalul.

Am făcut doi ani de fotbal, acasă la Fălticeni, 11 de shoto-kan, apoi am ajuns la București și, urcând la niște prieteni, la etajul 10, am descoperit că-mi este frică de înălțime. În următorul weekend eram la Cheile Turzii, la cățărat, la alpinism...

După alpinism, au urmat drumeții montane, schi, cățărări pe gheață, sărit cu parașuta, apoi scufundări (am ajuns până la certificat de scufundări la mare adâncime). Pe măsură ce faci ceva, găsești ceva și mai interesant. Pe măsură ce parcurgeam o etapă, se deschidea următoarea.

Cred că important e să nu te oprești din visare, ca fiecare vis al tău să fie atât de înalt, încât să ceară o etapă intermediară – și, pe măsură ce l-ai realizat pe primul, vine un alt vis, care să fie mai mare decât cel din spate.

CONCRET, DACĂ AI FOST PÂNĂ DE CURÂND SEDENTAR ȘI VREI SĂ SCHIMBI ASTA, PRIMUL LUCRU DE FĂCUT ESTE SĂ RESPECTI MICUL DEJUN, SĂ TE ASIGURI LA PRÂNZ DE ELECTROLIȚI (SUPĂ, CIORBĂ) ȘI PROTEINE (NU NEAPĂRAT ȘI CARBOHIDRAȚI), IAR SEARA NU MAI MĂNÂNCI NIMIC DUPĂ ORA 6 (NICI MĂCAR UN MĂR).

În formă

Însă medicul îți dă antiinflamatoare, îți trece în câteva zile... și o iei de la capăt. Pe termen lung, poate ajunge la patologii grave. De aceea, dacă ești începător și ai astfel de „jene”, mai bine întreabă pe cineva cu experiență: medic sau fizioterapeut. Când vei fi mai experimentat, îți vei cunoaște corpul mai bine și vei ști să gestionezi mai bine aceste accidentări. Însă la început e bine să ceri ajutor.

Să zicem că ne-am accidentat. Ce senzații ar trebui să ne avertizeze că e necesar să ne prezentăm neapărat la medic și să nu mai încercăm remedii „de casă” – fie că sunt foi de varză, fie că sunt antiinflamatoare de la farmacie – sau să așteptăm să ne treacă „de la sine”?

V. O.: Durerea în sine. Însă, dacă medicul îți dă un antiinflamator și îți ia numai durerea, e puțin, deoarece cauza rămâne. Ca medic, eu trebuie să merg pe fir și să rezolv

cauza; altminteri, la primul efort durerea revine. Dacă nu pot identifica cauza, mai bine direcționez pacientul spre cineva care poate. La rândul lui, pacientul are și el viciile sale: unii nu se simt „îngrijiiți” decât dacă primesc o rețetă-cearșaf, cu medicamente care rezolvă doar durerea. Medicul le dă repaus și respectivul cearșaf de medicamente: pacientul le ia, se simte bine o perioadă, dar, când oprește administrarea de antiinflamatoare, durerea revine, pentru că nu s-a rezolvat cauza.

Se spune că accidentele cele mai grave se pot petrece în casă. E adevărat?

V. O.: Sunt aventuri extraordinare în casă! Pentru că fiecare dintre noi are oaza lui de liniște acasă și tinde, de aceea, să se comporte imprudent. Afară ești cu ochii în patru, dar acasă nu ești atent. Nu fi Hercule în casa ta!

La magazinele de echipament sportiv se vând kinesio-tapes.

Le putem aplica singuri?

V. O.: Punând un kinesio-tape greșit, nu poți să-ți faci un mare rău, dar nici nu vei obține mari rezultate; însă, dacă le pui, îți pot face bine, măcar mental. Dacă vrei totuși să îți poți autoaplica kinesio-tape corect, ar fi bine să faci niște cursuri. În primul rând, pentru a ști care este tensiunea corectă, iar apoi, pentru a învăța anatomia. Benzile pot ajuta la tonificarea unei zone hipotone sau pot descărca tensiunea din zonele supratensionate.

Cât de importantă este alegerea corectă a încălțămintei?

Ce probleme pot apărea dacă utilizăm pe termen lung încălțămintă necorespunzătoare (prea strâmtă, prea joasă, prea înaltă, tălpi prea subțiri)?

V. O.: Postura e cea mai importantă. Trebuie făcută o măsurătoare, ca să afli cum îți este călcătura atunci când ești desculț. Apoi, trebuie urmărită simetria segmente-

CORECT ESTE CA AFARĂ SĂ ADOPTI UN RITM CEVA MAI REDUS DECÂT ÎN SALĂ, CA SĂ TE POȚI ADAPTA CONDIȚIILOR DE MEDIU ȘI SĂ TE FEREȘTI DE ACCIDENTĂRI.



Bandajele elastice pot fi de mare ajutor în cazul unor accidentări, însă, aplicate greșit nu vor avea niciun rezultat. Aceste kinesio-tape trebuie aplicate de un specialist.

lor corpului în mers. Dacă suntem într-un cadru ideal, urmează alegerea încălțărilor: scopul lor este păstrarea echilibrului. Desigur că niște pantofi cu toc înalt nu pot niciodată să păstreze un echilibru perfect, dar poți alege să-i porți o perioadă limitată de timp (la o gală, de exemplu), ca apoi să faci mișcări compensatorii: rularea gleznei și a tălpii pentru a reface echilibrul muscular, stretching, gimnastică. Pantofii de sport trebuie aleși în funcție de efort și de teren. Dacă alergi pe un teren dur, de exemplu pe asfalt, ai nevoie de adidași care să aibă amortizarea bună a șocului – talpă mai groasă, fie cu gel, fie cu pernă de aer.

Dacă alergi pe tartan, ai nevoie de un pantof mai strâns pe picior, care să imite mai mult forma piciorului și alergarea de mare viteză să fie ajutată: să poți agăța cu piciorul, să poți împinge cu piciorul în finalul pasului. Chiar statul la birou cere un pantof de un anumit fel, trebuie să nu strângă prea tare, să lase piciorul lejer, să circule bine sângele prin structuri. Pentru mine, alegerea încălțărilor înseamnă să alegi să fii sănătos sau nu. În general, încălțăminte care îți ține piciorul forțat într-o poziție total necorespunzătoare și virtual dureroasă (în condițiile în care piciorul este corect) este o încălțăminte greșită, care va duce la o accidentare. Felul în care îți ții piciorul are consecințe la nivelul întregului corp, de exemplu influențează felul în care îți ții articulația temporo-mandibulară, cum mănânci, cum muști, cum mesteci. De la vârful degetelor de

DACĂ ALERGI PE UN TEREN DUR, DE EXEMPLU PE ASFALT, AI NEVOIE DE ADIDAȘI CARE SĂ AIBĂ AMORTIZAREA BUNĂ A ȘOCULUI – TALPĂ MAI GROASĂ, FIE CU GEL, FIE CU PERNĂ DE AER.

la picior până în creștet, corpul comunică mesaje prin intermediul fasciilor. Tensiunea din picior se transmite până sus.

Ce recomanzi în primul rând ca remediu pentru tendinitele de mouse (sindromul de tunel carpian)?

V. O.: Când se produce sindromul propriu-zis, trebuie luate măsuri medicale, în funcție de gravitate. Dar, dacă nu ai încă patologia și te supără articulația radiocarpiană din când în când, trebuie să schimbi ceva din ceea

ce faci. E ca picătura chinezească: o solicitare mică, dar continuă duce la uzură și, atunci, trebuie aplicată o mișcare compensatorie, contralaterală. Apoi, poți încerca să schimbi felul în care ții mouse-ul, să încerci și mâna stângă. Apoi, poți face puțin masaj pe articulație în pauzele de lucru. Ideea e să reușești ca, la o jumătate de oră, să eliberezi tensiunea acumulată în articulație. Când stai la birou, la fel de greu este și pentru musculatura paravertebrală cervicală.



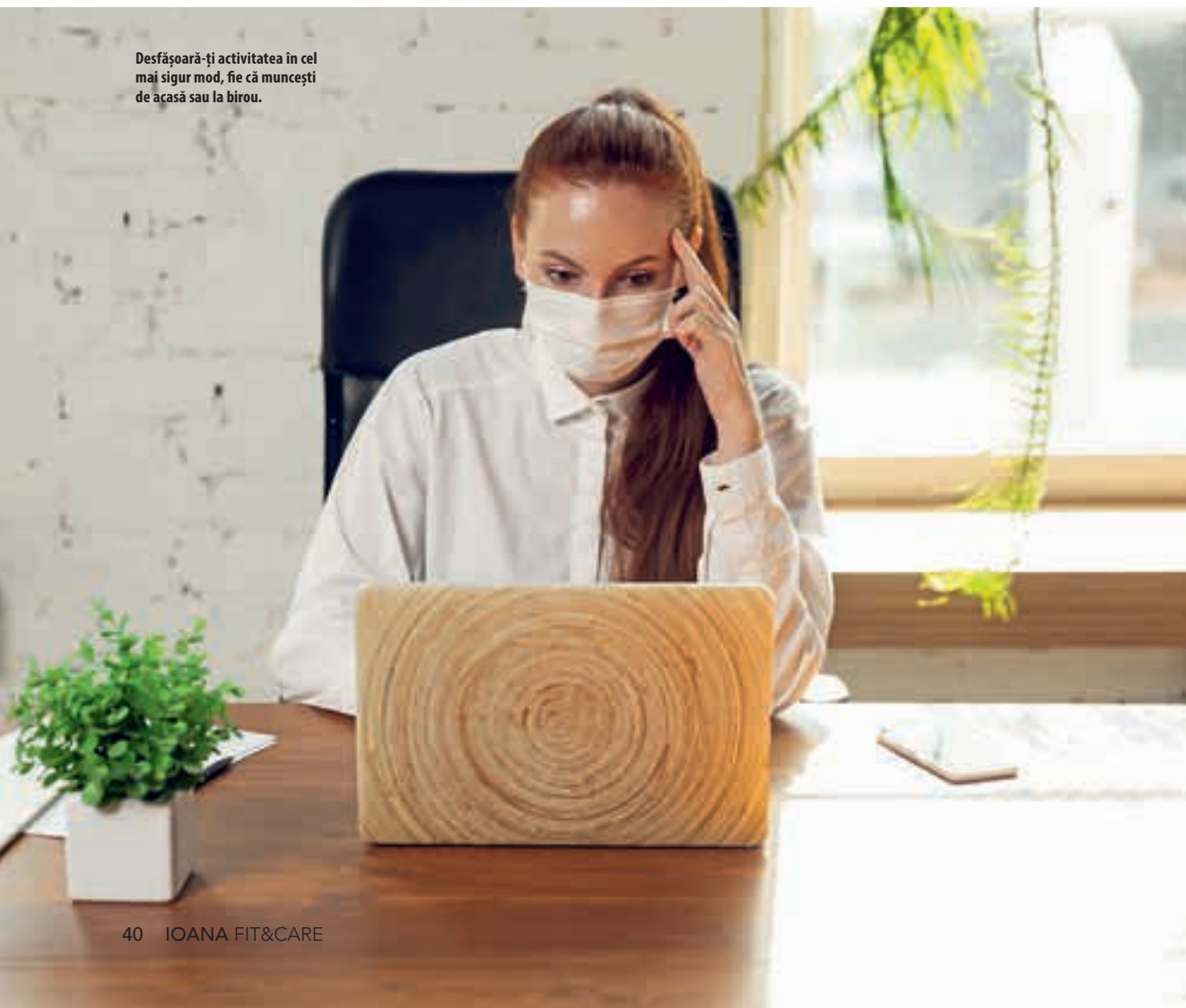
Înainte de orice sport, musculatura are nevoie de încălzire, iar după antrenament de relaxare, adică de puțin stretching.

În formă

ADIO, PANDEMIE!

Coronavirusul e un inamic nevăzut. Învățăm din mers cum să ne ferim de el și încet-încet viața noastră să revină la normal.

Desfășoară-ți activitatea în cel mai sigur mod, fie că muncești de acasă sau la birou.



Bărbații mai în vârstă, persoanele care trăiesc în zone aglomerate, cele din categoriile sociale defavorizate, cei care

sunt obezi ori au boli renale cronice sunt mai predispuși să se infecteze cu noul coronavirus. Acestea sunt ultimele informații oferite de cercetători. Deși se credea că acest virus afectează doar plămânii, autopsiile făcute între timp au arătat că produce leziuni grave și la nivelul rinichilor. Mulți spun că nu este un virus prea periculos și au în vedere numărul mare de vindecări la nivel global, însă orice altă boală de care suferim, în combinație cu acest virus, poate avea o evoluție mai puțin previzibilă.

Până când un vaccin se va dovedi eficient, măsurile de igienă și distanțarea socială sunt singurele care ne pot proteja.

O protecție corectă

Dacă mănușile nu sunt obligatorii, măștile sunt, pentru că împiedică virusul să intre în nas sau în gură. Cu o singură condiție: masca să fie purtată corect, cu banda metalică modelată pe forma nasului. Ochelarii și viziera sunt și ele utile în spații închise unde sunt multe persoane, pentru că virusul poate pătrunde și prin mucoasa oculară. Prin urmare, dacă porți ochelari, ești mai protejat, însă ei trebuie spălați cu apă și săpun, la fel ca mâinile, imediat ce ai ajuns acasă. Mănușile pot fi periculoase, spun medicii. În primul rând, trebuie să ai mare grijă când le pui și le scoți pentru că te poți contamina ușor, iar multe persoane pot fi alergice

OAMENII DIN ZONELE URBANE AU UN RISC MAI MARE DE INFECTARE DECÂT CEI DIN MEDIUL RURAL.

la latex. Tot apa și săpunul rămân de bază, o modalitate de prevenție sigură, eficientă și ieftină!

Dezinfectează cumpărăturile

Chiar dacă la magazine produsele sunt manipulate în condiții stricte de igienă, nu ai siguranța că nimeni nu a strănutat în apropierea lor sau nu le-a atins și le-a contaminat. Mai bine le igienizezi imediat ce ajungi acasă și îți speli mâinile înainte și după această operațiune.

Atenție la obiectele uzuale!

Cheile, telefonul, gențile și portofelul trebuie și ele dezinfectate după vizitele în spațiile publice. Le folosim prin gesturi automate și ne putem contamina fără a ne da seama. O filmare de 10 minute ne va arăta cum ne atingem fața, nasul, ochii și părul fără să conștientizăm aceste mișcări. Părul poate fi și el un bun vehicul pentru virus, întrucât nu este spălat la fel de des ca mâinile. Poartă părul strâns când ieși afară și spală-l dacă a strănutat cineva în preajma ta! Pe

Masca medicală constituie un filtru eficient împotriva virusurilor.



cupru și oțel, coronavirusul trăiește aproximativ două ore, însă pe hârtie și plastic poate supraviețui până la 14 zile! Atenție și la carduri, și ele trebuie dezinfectate!

O nouă speranță

Specialiștii nu știu dacă temperaturile ridicate îi vin de hac virusului și tot mai des se vorbește de un noul val epidemic din toamnă, mult mai agresiv. Vestea bună este că deja sunt opt vaccinuri în testare, care s-ar putea finaliza la sfârșitul verii. Respectând regulile de igienă și distanțare, cu sau fără vaccin, i-am putea spune mai repede adio pandemiei!

TESTAREA E SINGURA DOVADĂ

Sunt multe persoane infectate și asimptomatice, iar altele tușesc și au febră fără să fi contractat coronavirus. Doar testarea pune în evidență prezența virusului! Testele rapide pot fi fals pozitive sau fals negative, iar din acest motiv un astfel de test trebuie refăcut și doar testul de laborator RT-PCR poate detecta COVID-19.

KETO PENTRU GURMANZI

Cu un număr comparabil de adepți și adversari printre nutriționiști, dieta ketogenică a urcat rapid în topul preferințelor publicului. Sunt foarte multe persoanele care susțin că au slăbit cu această dietă.

Unele dintre aceste persoane declară că au slăbit și pentru că nu găseau nimic pe gustul lor printre alimentele permise și, prin urmare, ajunseseră să mănânce realmente foarte puțin. Într-adevăr, principiul ketogenic cere organismului să abandoneze mecanismul de producere a energiei din glucoză și să ardă grăsimi, cele din alimentație și din corp. Corpul face asta doar cu condiția să nu aibă carbohidrați de ars, deci este interzis consumul de cereale, dulciuri, dar și de legume și fructe cu conținut mare de carbohidrați, adică exact alimentele pe care majoritatea le consideră „gustoase”. Rămân permise sursele de proteine și de grăsimi (ouă, brânzeturi, carne, pește, fructe de mare, dar și leguminoase, nuci, semințe) fără adaos de sare, legumele cu frunze verzi și fructele cu minimum de carbohidrați, în special fructele roșii – varietate prea puțin atractivă pentru unii. Există persoane care au renunțat la această dietă tocmai pentru că li s-a părut insuportabil să nu aibă nimic bun de mâncat atâta vreme. Însă ne putem totuși folosi imaginația pentru a crea mese gustoase și arătoase și din aceste ingrediente. Iată câteva exemple!



OUĂ THAI

- 2 ouă
- 6 creveți mari
- 2 lime
- 1 felie de ghimbir
- ulei de susan
- 1 avocado
- frunze de baby spanac
- 2 dovlecei
- pesto

1. Se storc limele: jumătate din zeamă se pune deoparte, restul se amestecă împreună cu felia de ghimbir decojită, într-un bol. Se așază înăuntru creveții și se țin în frigider la marinat.

2. Se curăță dovleceii și se fac din ei spaghetti folosind răzătoarea.

3. Se scot creveții din marinadă, se înfig câte trei pe câte o țepușă din bambus și se așază într-o tigaie grill unsă cu ulei de susan. Se lasă să se frigă bine pe ambele părți.

4. Se fierb ouăle (moi).

5. În boluri se așază mai întâi frunze de baby spanac, apoi „spaghetele” de dovlecei.

Se taie în două fructul de avocado, se scoate sâmburele, apoi pulpa se stropește cu zeama de limetă pusă deoparte.

6. Se așază în fiecare bol câte un ou, ½ avocado, o frigăruie.

Se servește cu pesto.



SPAGHETE BOLOGNEZE VERZI

Pentru „paste”:

- 300 g zucchini

Pentru topping:

- 500 g carne tocată de vită
- 2 căței de usturoi
- 2 linguri ulei
- 1 lingură amestec ierburi italiene
- 200 ml roșii pasate

- 200 ml roșii decojite, tăiate cuburi

- 1 lingură parmezan

- 1 lingură sos worchester

1. Se prepară patul de „spaghete”: se decojesc zucchini, se trec prin presă/se dau pe răzătoarea specială pentru a se obține fâșii (se consumă ca atare sau se fierb puțin la aburi).

2. Se prepară toppingul: se căleşte în ulei carnea tocată, cu usturoi pisat. Se adaugă ierburile italiene și roșiile decojite, iar la final, roșiile pasate, sosul worchester.

3. Se amestecă și se servesc pe patul de spaghetti verzi, aseasonate cu parmezan.



🔴 BUDINCĂ DE CHIA CU FRUCTE

- 3 lingurițe semințe de chia
- 200 ml lapte de cocos
- 1 linguriță pudră de stevia
- ½ linguriță cu esență de vanilie

1. Se amestecă totul foarte bine și se lasă la frigider 8 ore.
2. Înainte de servire, se presară fructe de pădure asortate.

🔴 TARTĂ CU CREMĂ DE BRÂNZĂ ȘI ZMEURĂ

Pentru aluat:

- 150 ml smântână de soia
- 450 ml făină de migdale
- 2 ouă
- 1 măr ras
- 100 ml ulei de cocos
- 1 plic praf de copt
- 1 linguriță cu esență de vanilie

Pentru topping:

- 500 g brânză de vaci fină
- ½ linguriță cu esență de vanilie
- 1 linguriță cu pudră de stevia
- 500 g zmeură
- ½ linguriță cu zeamă de lămâie

1. Se încinge cuptorul la 180°C și se prepară aluatul. Se amestecă toate ingredientele pentru aluat folosind un mixer de mână. Se toarnă apoi compoziția într-o formă unsă și tapetată cu hârtie de copt.
2. Se mixează brânza de vaci cu vanilia și se pune în mijlocul compoziției. Se pasează zmeura, se adaugă zeama de lămâie și praful de stevia și se pun peste brânză.
3. Se coace totul la cuptor, circa 30 de minute.





BOALA CELIACĂ

Auzim tot mai des despre această afecțiune care pare a afecta din ce în ce mai multe persoane. Ce se ascunde în spatele acestui nume?

Boala celiacă este o tulburare autoimună care se declanșează la anumite persoane atunci când consumă gluten. Se mai numește enteropatie sensibilă la gluten. Glutenul este o proteină care se găsește în grâu, orz, ovăz și alte cereale. Datorită lui aluatul este elastic, devine pufos și ușor masticabil. Când o persoană cu boală celiacă consumă un aliment care conține gluten, corpul ei are o reacție exagerată la această

proteină, ducând la deteriorarea mucoasei intestinului subțire, iar substanțele nutritive din hrană nu se mai absorb cum trebuie. În cele din urmă, se ajunge la subnutriție, la pierderea densității osoase, avort spontan, infertili-

**UNA DIN 150 DE
PERSOANE SUFERĂ
DE INTOLERANȚĂ
LA GLUTEN.**

tate ori chiar boli neurologice și anumite tipuri de cancer. Dacă afecțiunea celiacă nu se atenuează după un an de dietă fără gluten, asta înseamnă că persoana în cauză suferă de boală celiacă refractară sau nonresponsivă. Majoritatea celor cu boală celiacă nu află niciodată că au această boală. Cercetătorii cred că doar 20% din cei afectați primesc diagnosticul corect. Deteriorarea intestinului este foarte lentă, iar simptomele – foarte variate, așa

că pot trece mulți ani până la obținerea unui diagnostic.

Simptome

Această afecțiune nu este ca o alergie la mâncare, așa că simptomele diferă. Dacă ești alergică la ceva care conține cereale, poți suferi de mâncărimi sau ochi apoși ori de respirație greoaie. Dacă ai însă boala celiacă și mănânci din greșeală ceva care conține gluten, poți avea următoarele simptome:

- durere abdominală
- anemie
- balonare
- dureri de oase sau încheieturi
- constipație
- diaree
- flatulență
- arsuri la stomac
- dermatită
- dureri de cap sau oboseală
- ulcere bucale
- greață
- afecțiuni ale sistemului nervos, cum ar fi furnicături în mâini și picioare, amorțeli, probleme de echilibru
- scaun deschis la culoare
- pierdere în greutate.

Alte probleme grave

Boala celiacă mai poate provoca pierderea densității osoase și o funcționare redusă a splinei. Copiii cu boală celiacă prezintă mai multe probleme intestinale, printre care: balonare, constipație, diaree, accese de vomă, scăderea în greutate. Un copil cu boală celiacă nu va asimila din hrană substanțele nutritive necesare creșterii și va suferi de anemie,

carii, pubertate întârziată, schimbări ale dispoziției, probleme neurologice.

Cauze și factori de risc

Oamenii de știință nu au găsit o cauză precisă a bolii. Pare să fie genetică, fiind legată de gene specifice. Evenimentele medicale stresante, cum sunt infecțiile virale sau operațiile chirurgicale, pot declanșa afecțiunea. La fel, traumele emoționale sau sarcina. Dacă un membru al familiei tale este afectat, de exemplu un părinte sau un frate, ai probabilitatea 1:10 să contractezi și tu boala. Este comună printre caucazieni și oameni care au și alte afecțiuni, precum sindromul Down, artrită reumatoidă, diabet de tip I.

Complicații ale bolii

Boala celiacă poate fi periculoasă dacă nu e tratată. Dintre complicații fac parte cancerul, apariția cariilor, infertilitatea și avortul spontan, intoleranța la lactoză, malnutriția, probleme neurologice, pancreatita, oasele fragile.

DIETA FĂRĂ GLUTEN NU IMPUNE MULTE RESTRICȚII

Poți consuma fără grijă multe fructe, legume, carne, dar și pâine sau paste fără gluten. Orezul, quinoa, fasolea și lactatele sunt alte alimente sigure pentru o persoană care suferă de această boală.

Diagnostic și tratament

Există azi o multitudine de teste, unele se fac inclusiv la domiciliu, dar și cele de sânge și genetice pot determina această intoleranță. Din păcate, nu există medicamente care să trateze boala. Singurul remediu este schimbarea dietei, respectiv excluderea produselor care conțin gluten. Nu ai voie să consumi alimente care conțin gluten, printre care se află și berea, pâinea, cozonacul, prăjiturile, produsele de patiserie, borșul, cerealele și pastele. Dacă ești subnutrită, medicii îți vor prescrie vitamine și minerale fără gluten. După câteva săptămâni de dietă fără gluten, intestinul subțire începe să se vindece și te vei simți mai bine. Dacă observi că o dietă fără gluten te scapă de multe simptome neplăcute, e bine să verifici etichetele și să eviți orice semi-preparat care are în compoziție gluten – uneori, sunt produse la care nici nu te-ai gândi: chipsuri, gumă de mestecat sau omleta din restaurante.



ZÂMBET DE VEDETĂ

CAFEAUA

Pe cât de iubită, pe atât de periculoasă. Și asta mai ales pentru cele care preferă s-o consume fierbinte și neagră. Poți opta, în schimb, pentru cafeaua cu lapte, care îi diminuează pigmentul!

CIOCOLATA

Știm, nu vrei să auzi asta. Dar noi vorbim doar de excese! Ciocolata neagră este cea mai periculoasă pentru albul dinților din cauza pigmentului puternic. Nici ciocolata cu lapte nu ți-o recomandăm 100%, din cauza excesului de zahăr, care favorizează cariile.



CEAIUL

Acționează la fel de dur precum cafeaua din cauza taninurilor pe care le are, dar și pentru că este consumat la temperaturi mari, care favorizează dilatarea porilor din smalțul dentar, deci o absorbție mai rapidă. Alege ceaiul verde sau alb în schimb!

Mereu ne dorim să avem un zâmbet strălucitor, de un alb cât mai aproape de culoarea perlelor prețioase.

Greu de obținut, și mai greu de întreținut, uneori nici nu ne dăm seama ce greșeli alimentare facem atunci când ne îngrijim dantura! Dar, odată ce dorim să devenim conștiente, putem să încercăm să evităm anumite alimente sau să le consumăm altfel. Am făcut o listă a celor mai periculoase alimente pentru nuanța albă a dinților tăi și am găsit câteva soluții.



VINUL ROȘU

Poate cel mai „faimos” aliment din această categorie, vinul roșu are un pigment extrem de puternic și se impregnează ușor în smalțul dentar, ducând la coloritul în pete al suprafeței dinților. Înlocuiește-l cu vin alb!



SFECLA-ROȘIE

Din rândul alimentelor roșii face parte și sfecla, cea mai „rea” dintre toate, având cel mai tare colorant natural: acționează rapid și puternic! Dacă nu o poți evita, spală-te bine pe dinți imediat ce o consumi.

SOSUL DE SOIA

Îți place mâncarea asiatică? Sosul de soia, dar și orice alte sosuri puternic colorate, aromate și vâscoase îți pătează dinții.

OȚETUL BALSAMIC

Deși sănătos pentru organism, problema sa este culoarea puternică, ce rămâne imediat pe dinți. Evită-l sau consumă-l în combinație cu salată verde, ce conține substanțe care nu lasă culoarea să se impregneze.

COLA

Și, în general, sucurile acidulate închise la culoare. Ele sunt și mai periculoase atunci când se consumă reci – diferența de temperatură duce la contractarea smalțului dentar, tinzând spre o reținere a pigmentului în stratul superficial al dintelui.

FRUCTELE DE PĂDURE

Că vorbim de zmeură, afine, coacăze sau mure, foarte sănătoase, de altfel, ele conțin pigmenți foarte puternici. La fel cum pătează hainele, la fel pătează și dinții. Ține cont că cele mai periculoase sunt sucurile din aceste fructe, în care acest pigment este foarte concentrat.

KETCHUPUL

Chiar dacă nu are o culoare atât de puternică, pericolul vine de la acidul pe care-l conține, care degradează suprafața dinților.

CITRICELE

Deși nu sunt închise la culoare, citricele au acizi și, dacă sunt consumate constant (zilnic), pot eroda smalțul dentar. Efectele erodării nu sunt reversibile, sensibilizând dinții, care devin mai ușor de pătat, mai ales când smalțul e poros.



CURRY

Cu mâncarea indiană cum stai? Ai grijă la curry – dincolo de condiment aromat, este și un colorant natural destul de puternic!

ENERGIZANTELE

Din cauza acidității crescute, dar și a culorii tari, energizantele consumate zilnic atacă dinții în zonele cele mai sensibile ale suprafeței lor, pătându-i cu o nuanță ușor portocalie. Așa că mai bine alegi cafeaua cu lapte!

FUMATUL

Fumatul dăunează enorm culorii dinților, atât prin pătare din cauza nicotinei, cât și prin faptul că participă la formarea tartrului.



CUM ÎȚI PROTEJEZI DINȚII

- Limitează consumul alimentelor enumerate;
- Odată ce le-ai consumat, clătește-te cu apă de gură;
- Apelează la un tratament de albire, dar sfătuiește-te cu medicul mai întâi despre cea mai bună metodă pentru tine;
- Folosește paie când bei lichide care pătează dinții;
- Utilizează o pastă de dinți cu efect de albire și protecție;
- Mănâncă broccoli! El formează o barieră de protecție pentru dinți;
- Mierea curăță dinții în mod natural;
- Uleiul de cocos este un înălbitor natural. Folosește-l pentru clătire, după ce te speli pe dinți;
- Adaugă puțin bicarbonat de sodiu în pasta de dinți.



DIN CULISELE DIETELOR CU CLAUDIA OPRÎȚĂ

De când ni se tot spune că tot ce-am mâncat până acum ori e nesănătos sau e otrăvit, ori îngrășă, s-ar zice că am avea la îndemână cea mai simplă metodă de a slăbi, și anume postul. Relativ nepopular... mai toată lumea speră să găsească niște alimente-minune care să fie sănătoase, curate și bune și să nu îngrășe, astfel ca, în sfârșit, să mănânce pe săturate.

Despre această întreagă mitologie discutăm cu Claudia Opriță, tehnician nutriționist.

Cine ar trebui și cine n-ar trebui să încerce măsura postului negru intermitent ca mijloc de a reduce greutatea excedentară?

C. O.: Postul negru sau repausul alimentar reprezintă un restart dat corpului și are efecte benefice pentru sănătate, contribuind la creșterea imunității. Nu e o metodă de scădere în greutate: de fapt, scădem din masa musculară și eliminăm apa, nu scădem din depunerile de țesut adipos.

Copiii, femeile însărcinate și cele care alăptează ar trebui să nu apeleze la astfel de metode radicale, ci să urmeze un stil de alimentație sănătos și echilibrat, fără excese.

Dacă mergem la sală și consumăm suplimentele pe care le consumă și bărbații, slăbim și ne tonificăm mai repede?

C. O.: Psihic, avem nevoie de soluții rapide și cădem în plasa promisiunilor de pe etichetele colorate. Nu suntem sportivi de

performanță, nu stăm în sala de sport mai mult decât la birou sau acasă, iar consumul de suplimente pune presiune inutilă pe ficat și rinichi. Cu o alimentație echilibrată, ne putem asigura necesarul proteic zilnic.

Avem nevoie însă de săruri de rehidratare, pentru că în timpul antrenamentelor transpirăm excesiv și, cu cât bem mai multă apă, cu atât diluăm și mai mult mineralele

din organism; de aceea, este bine să luăm suplimente care să ne asigure nivelul optim de electroliți.

E adevărat că acela care merge la sală trebuie să mănânce mai mult, deoarece face efort?

C. O.: De cele mai multe ori, oamenii încep o activitate fizică susținută pentru a slăbi. Însă, fără un program alimentar corect construit, ei pot să aibă surprize neplăcute: un efort susținut în sala de sport atrage

Aflăm din ce în ce mai des că putem înlocui carnea cu „superalimente” vegetale. Cum le porționăm?

C. O.: Pentru a ne asigura necesarul proteic zilnic doar din surse vegetale, ar trebui să consumăm cantități mari care, invariabil, vin la pachet cu un număr mare de calorii:

100 g de somon = 20 g proteine = 130 kcal

100 g seminte chia = 22 g proteine = 500 kcal

100 g fasole = 8 g proteine = 107 kcal

100 g quinoa = 14 g proteine = 365 kcal.

Ideal ar fi să păstrăm un echilibru: să consumăm proteină vegetală, dar și animală, pentru asigurarea tuturor macronutrienților de care organismul are nevoie.

„DACĂ VREM SĂ SCĂPĂM DE CÂTEVA KILOGRAME, NE TREBUIE RĂBDARE ȘI AȘTEPTĂRI REALISTE ȘI SĂ ÎNȚELEM CĂ ACELE KILOGRAME NU S-AU ACUMULAT ÎNTR-O LUNĂ.“



după sine o poftă de mâncare mai mare, iar în loc să slăbească, se vor îngrășa, pentru că există tendința de a mânca în final mai mult decât au nevoie. Există persoane care, după efortul depus în sală, aleg să se înfometeze pentru a slăbi mai repede, iar efectul este exact invers: își dau metabolismul peste cap și, în timp, ajung să constate că „se îngrășă și dacă bea apă“. După un antrenament fizic intens, în care am consumat câteva sute de calorii, e bine să avem o masă bogată în proteină, pentru a reconstrui masa musculară: un pește la cuptor/grătar cu legume (dacă facem sport la prânz sau seara), o omletă cu legume (pentru antrenamentul făcut dimineața) sau poate doar un shake proteic, dacă nu avem timp pentru masă.

E adevărat că poți mânca mai multe dulciuri dacă le însumezi kaloriile și le „arzi“ într-un antrenament intens?

C. O.: Dacă mâncăm o ciocolată

de 500 kcal și consumăm la sală 500 kcal înseamnă doar că am dat corpului calorii goale, un plus de energie pe termen scurt și câteva grame de grăsime, depozitată exact acolo unde nu ne-o dorim. Ca să scădem în greutate, e bine să evităm dulciurile din comerț, iar pofta de dulce să ne-o satisfacem cu un fruct proaspăt sau cu o linguriță de miere, din când în când, consumate în prima parte a zilei.

Unele persoane caută scurtături: consumă ceaiuri de slăbit în cantități industriale, după care merg la sală. Rezultatul este mai degrabă o stare de slăbiciune. Cum scapi rapid de un număr mare de kilograme în plus și cum poți să te ferești de yo-yo?

C. O.: Epuizarea organismului prin înfometare și exercițiile fizice în exces au exact efectul invers față de așteptări: nu slăbim sau slăbim foarte încet, pentru că ne sabo-

tăm singuri metabolismul. Deși depunem eforturi uriașe, ajungem să fim atât de nemulțumiți de rezultat, încât ne spunem „ce sens are atât chin, că oricum nu slăbesc“ și sfârșim prin a reveni la obiceiurile nesănătoase dinainte, a nu mai face deloc mișcare și, în final, acumulăm și mai multe kilograme decât aveam până să ne apucăm de dietă. A apela la diete minune care ne promet că slăbim într-o zi cât alții în zece, este din start o mare greșală și ajungem invariabil la efectul yo-yo.

Ce mirodenii ajută la slăbit?

C. O.: Recomand clienților mei să folosească mirodeniile pentru că doar mâncarea gustoasă ne face să ducem o dietă până la capăt și s-o transformăm într-un stil de viață. Condimentele picante stimulează arderile (ardeiul iute, ghimbirul, piperul etc.), însă persoanele care au o sensibilitate a stomacului trebuie să le utilizeze cu prudență.

PRO

→ O DIETĂ VEGANĂ POATE REDUCE RISCUL APARIȚIEI UNOR BOLI.

Dar doar în coroborare cu o sănătate de invidiat, pe care persoana care devine vegană o avea dinainte. Încă din 2009, American Journal of Clinical Nutrition a raportat că veganii au un nivel semnificativ mai scăzut al colesterolului decât carnivorii. De asemenea, au tendința de a avea tensiune arterială mai mică, ceea ce reduce riscul de boli coronare. Incidența atacurilor cerebrale este mai mică și au mai puține șanse să dezvolte diabet de tip II.

→ O DIETĂ VEGANĂ TE POATE AJUTA SĂ SLĂBEȘTI. În general, alimentația vegană are mai puține calorii sau grăsimi și poate juca un rol important nu doar la scăderea în greutate, ci și la menținerea greutății în limite normale. Dacă nu există însă un plan alimentar variat, care să combine toate roadele pământului, scăderea în greutate nu este posibilă, în sensul în care nu poți mânca zilnic paste și cartofi având pretenția că așa se ține un regim de slăbit!



VEGAN: DA SAU NU?

Dintre toate dietele populare de azi, veganismul, adică o alimentație bazată pe plante, din care sunt excluse toate produsele animale sau derivate din acestea, este probabil cea mai controversată.

Mulți oameni adoptă un stil de viață vegan din motive morale sau religioase și nu nutriționale. Iar pentru aceia dintre noi care caută doar cea mai sănătoasă modalitate de a mânca informațiile sunt de multe ori pătinoare sau inexacte. Așadar, este veganismul cel mai sănătos mod de a te alimenta, e un moft periculos sau este o combinație

a celor două? Ca orice lucru în lumea aceasta, are atât avantaje, cât și dezavantaje.

Veganismul nu este pentru oricine!

La fel ca zahărul, ingredientele derivate din animale se găsesc în locuri unde nici nu gândești, lăsându-ți puține alegeri alimentare. În perioada 2014-2017, potrivit firmei de cercetare GlobalData, a existat o creștere de șase ori a per-

soanelor care au devenit vegane în SUA; în Marea Britanie, numărul veganilor a crescut cu 350%, comparativ cu deceniul anterior sau cel puțin așa arată studiile. Datorită acestei statistici, au avut de câștigat mai mult companiile din industria alimentară care au speculat trendul. S-a creat astfel o nișă extrem de vocală și care prin sloganuri bine ticluite, bazate

pe ideea de sănătate și protecție pentru mediu, a convins și alte persoane să se convertească la veganism.

În mod evident, nimeni nu se poate lăuda că mănâncă 100% sănătos, mereu se vor găsi aspecte care să fie îmbunătățite, iar pentru a deveni vegan trebuie să treci printr-o transformare remarcabilă și grea. Adoptarea unui asemenea

stil de viață este extrem de riscantă, de exemplu, în timpul sarcinii și de către cei mici, iar rapoarte clinice confirmă asta. Produsele animale sunt surse alimentare bogate în nutrienți, iar înlăturarea lor din dietă compromise rezistența metabolică. În plus, o schimbare prea rapidă sau radicală poate crea dezechilibre în organism și deficiențe greu de îndreptat.

CONTRA

→ **Veganii pot avea deficiențe nutritive.** O dietă vegană completă din punct de vedere nutritiv necesită un pic de planificare, în unele cazuri putând fi necesare suplimentele. Vitamina B12, de exemplu, provine în principal din produsele de origine animală. Este practic imposibil să obții cantitatea necesară printr-o dietă pe bază de plante, iar veganii sunt sfătuiți să o suplimenteze. O dietă vegană te poate lipsi de acizi grași omega 3, suplimentarea fiind astfel fi benefică.

→ **Veganismul nu exclude junk-foodul.** A fi vegan înseamnă pur și simplu îndepărtarea din dietă a tuturor produselor animale. Ceea ce nu exclude zahărul excesiv, o supradoză de carbohidrați etc. Junk-food poate exista și sub formă vegană.



Fii atentă la mesajele corpului tău, el știe cel mai bine ce dietă ți se potrivește!

MITURI

Brânza provoacă dependență. Nu există dovezi care să susțină afirmația potrivit căreia cazomorfinele conținute de acest aliment produc dependență.

Toate produsele de origine animală sunt toxice. Carnea sau produsele derivate nu sunt otrăvă. În funcție de animalul de la care provin, consumul lor are mai multe sau mai puține dezavantaje, dar nu sunt de ocolit.

Proteinele nu sunt importante. Veganii ar trebui să consume aproximativ 1 gram de proteine/1kg de greutate corporală. Acest lucru se datorează în principal faptului că fibrele din alimentele vegetale reduc absorbția proteinelor. În ciuda a ceea ce s-ar putea să susțină unii vegani, proteinele nu sunt rele și nici toxice.

Veganii nu fac cancer. Mulți oameni cred că o dietă vegană nu-i va îmbolnăvi de cancer. Există foarte multe dovezi științifice care contrazic această credință.

5 SFATURI PENTRU HAINE PLINE DE PROSPETIME

Transpirăm când e cald, când depunem efort, când facem sport sau când suntem foarte stresați. E un lucru firesc, așa își reglează corpul temperatura. Însă transpirația nu înseamnă doar apă, ci și substanțe cu miros neplăcut.

Terminăm un antrenament extrem de transpirați și asta ne face fericiți, e semnul că am lucrat foarte bine corpul, că am pus sângele în mișcare și mușchii la treabă. Deși transpirația în sine nu are miros, în contact cu bacteriile de pe suprafața pielii, ea capătă un iz greu de suportat. Deodorantul poate fi salvator, dar nu sută la sută, pentru că nu-l putem folosi din cap până-n picioare. Igiena însă este cheia. Trebuie să ne spă-

lăm zilnic corpul, de cel puțin două ori, și să ne curățăm corect echipamentul sportiv. Multe dintre hainele destinate sportului sunt fabricate din fibre speciale care lasă pielea să respire, însă transpirația nu poate fi redusă la zero. Curățarea lor impune câteva reguli, dacă dorești să te bucuri de echipamentul tău pentru o perioadă îndelungată, fără mirosuri neplăcute.

Garderobă sport

Prima regulă pentru haine cu un miros proaspăt, perfect curate și

uscate: să ai mai multe echipamente în dotare. La fel ca lenjeria intimă, echipamentul de sport nu trebuie purtat zile la rând dacă vrei să-și păstreze forma și aspectul cât mai mult timp. Un set de tricouri (5-7 bucăți) și vreo 2-3 perechi de colanți îți vor permite să-ți speli echipamentul după fiecare antrenament. Și în niciun caz nu trebuie să folosești un echipament jilav, în speranța că se va usca pe tine! Hainele pe care le îmbraci trebuie să fie perfect curate și uscate pentru sănătatea pielii tale!

Persil



Fără pete. Fără mirosuri neplăcute

Sporturile pot fi distractive. Dar mirosurile neplăcute cu siguranță nu sunt. Pentru 93% dintre noi, mirosurile neplăcute sunt o problemă atunci când vine vorba de îmbrăcăminte. Noul Persil împotriva mirosurilor neplăcute oferă o soluție pentru prospețime de lungă durată astfel încât tu să te bucuri de activitățile fizice preferate.

Neutralizează mirosurile neplăcute
Datorită formulei speciale cu enzime,

Adio, mirosuri!

Când transpirația are un miros greu, înainte de spălare, lasă hainele în apă rece și oțet, într-o concentrație de 4 la 1, în jur de o oră. Oțetul înlătură mirosurile neplăcute și neutralizează bacteriile din țesătură. Deși ai crede că apa caldă înlătură mai bine murdăria și transpirația, pentru țesăturile sintetice e bine să folosești apă mai rece. Multe mașini de spălat au un program special „Sports”, dar, dacă el nu există, setează temperatura la 30-40°C.

Alege cu grijă detergentul!

În principiu, orice detergent este bun, dar, cum multe dintre hainele de sport sunt din nailon, elastan sau poliester, au apărut detergenți speciali pentru aceste țesături, cu tehnologii avansate, ce elimină mirosul de transpirație (care tinde să se impregneze în aceste țesături). Este de preferat să alegi detergentul gel sau capsule, fiind mai eficiente decât pudra, nu atacă țesătura

și se dizolvă mai repede. Și mai ușor de folosit.

Uită de balsam!

Acest produs este util hainelor de bumbac pentru a înmuia țesătura, însă pentru hainele sintetice nu-l folosi! El va avea efectul excesului de detergent, încărcând țesătura, va împiedica o bună clătire și va înlesni absorbirea transpirației în timpul purtării.

Usucă-le în aer curat!

În bătaia soarelui, la aer curat, hainele se usucă cel mai bine. Dacă nu ai această facilități, măcar asigură-te că sunt perfect întinse, într-o încăpere spațioasă, lipsită de umezeală!



Text: Luminița Tăbăran; Foto: 123RF

noul Persil curăță rufe în profunzime, eliminând murdăria și chiar cele mai persistente pete. Apoi, prin tehnologia de neutralizare a mirosului, își demonstrează efectul: neutralizează mirosurile nedorite în timpul procesului de spălare și dă o senzație de proaspăt când hainele sunt purtate. Prin această inovație, chiar și cele mai intense și persistente mirosuri neplăcute sunt neutralizate în timpul spălării. Acest lucru se aplică în special textilelor din fibre sintetice și țesături mixte care, din cauza structurii lor, sunt mai sensibile la mirosuri. Textilele spălate cu Persil împotriva mirosurilor neplăcute ating curățenia perfectă și proaspăt puternică.

Încearcă Persil • Gel Universal • Gel Color • Discuri



Află mai multe pe www.consumerchoiceurope.com/romania.

INTEGREAZĂ
PIESELE SPORT ÎN
CELE MAI COOL
TENDINȚE
ALE SEZONULUI
ȘI FII PREGĂTITĂ
PENTRU ORICE
CAPRICIU AL
VREMII ȘI ORICE
OCAZIE A VERII.

SPORTY CHIC *refrenul verii*

Rochie, 129,99 lei, KOTON
Geacă jeans, 99,99 lei, KOTON
Borsetă, 49,99 lei, KOTON
Cercei, 12,99 lei, KOTON
Dres plasă, 19,99 lei, KOTON
Ghete, 549 lei, Enzo Bertini, BENVENUTI



HANORACUL
E PIESĂ DE
REZISTENȚĂ ÎN
ORICE SEZON, IAR
ÎN TANDEM CU
STILETTO,
OUTFITUL TĂU
VA FI WOW!

Hanorac, 79,99 lei, KOTON
Fustă, 99,99 lei, KOTON
Geantă, 79,99 lei, KOTON
Brățară, 12,99 lei, KOTON
Pantofi, 449 lei, Aldo, TEZYU



COMBINAȚIA
DE ALB ȘI NEGRU
CONFERĂ O NOTĂ
APARTE UNEI ȚINUTE
DE FESTIVAL.
ADAUGĂ ÎN ECUAȚIE
SUPRAPUNERI,
TRANSPARENȚE
ȘI ACCESORII
METALIZATE
PENTRU UN PLUS
DE AUTENTICITATE.

Bluză sport, 49,99 lei, KOTON
Cămașă din tul, 99,99 lei, KOTON
Șapcă, 22,99 lei, KOTON
Pantaloni, 59,99 lei, KOTON
Colier, 29,99 lei, KOTON
Colier, 29,99 lei, KOTON
Rucsac, 59,99 lei, KOTON
Ghete, 339 lei, BENVENUTI

A woman with dark hair and large hoop earrings is standing in front of a dark, ornate metal gate. She is wearing a long, light-colored trench coat over a white top with black polka dots. She is holding a black bag in her right hand and has her left hand near her chest. She is wearing white pants with a black stripe on the side and light-colored sneakers. The background is a dark, textured wall.

TRENCIUL CLASIC
ADUCE RAFINAMENT
ȘI ELEGANȚĂ CHIAR ȘI
UNEI ȚINUTE SPORT.

Trenci, 229 lei, KOTON
Bluză, 79,99 lei, KOTON
Pantaloni trening, 59,99 lei, KOTON
Geantă sport, 89,99 lei, KOTON
Cercei, 22,99 lei, KOTON
Brățară, 24,99 lei, KOTON
Pantofi sport, 299 lei, Gryxx, TEZYO

DĂ STIL UNEI
ȚINUTE CLASICE
CU ACCENTE
DE CULOARE ȘI
UN JOC ÎNDRĂZNEȚ
DE TEXTURI.

Hanorac cu inserții de tul, 89,99 lei, KOTON
Bustieră sport, 34,99 lei, KOTON
Jeanși, 89,99 lei, KOTON
Cămașă, 79,99 lei, KOTON
Geantă sport, 59,99 lei, KOTON
Cercei, 14,99 lei, KOTON
Șosete, 19,99 lei, KOTON
Pantofi, 369 lei, BENVENUTI

COLANȚII ȘI BUSTIERA
SPARG BĂRIELE SĂLII
DE SPORT ȘI FAC
SPECTACOL
ÎN ȚINUTELE
DE ZI CU ZI.

Geacă jeans, 99,99 lei, KOTON

Bluză cu glugă, 49,99 lei, KOTON

Borsetă, 59,99 lei, KOTON

Bustieră sport, 34,99 lei, KOTON

Colanți sport, 49,99 lei, KOTON

Pantofi sport, 49,99 lei, Puma, BENVENUTI

Model: Alina Andreea, MUR Models Management
Hair: George Bogdan Negrișan
Make-up: Marina Chiorean
Foto: Radu Chindriș; **Stilist:** Augustina Stanicu
Redactor: Luminița Tăbăran

Toate articolele vestimentare KOTON se găsesc în magazinele din bulevardul Unirii și strada Lipscani nr. 37, din București (singurele deschise până la închiderea ediției).

ROXEN

MUZICA ARE PUTEREA DE A VINDECA
SUFLETE ȘI DE A ADUCE BUCURIE.

Cu un timbru vocal inconfundabil
și o prezență scenică surprinzătoare,
Roxen promitea să cucerească lumea.

Trebuia să reprezinte România
la Eurovision 2020, în Olanda,
însă pandemia i-a frânt aripile.
Cu siguranță însă, va veni un moment
în care vocea ei va atinge inimile
celor care o vor auzi.

Text: Ivana Iancu; Foto: PR



Cover story

Clujeanca Roxen, pe numele real Larisa Roxana Giurgiu, are deja la cei 20 de ani ai săi o experiență de 13 ani în muzică. A început să cânte de la 7 ani și de atunci visul său de a ajunge pe cele mai mari scene din lume a început să prindă contur. 2020 i-a adus cea mai mare provocare de până acum, dar și oportunitatea pe care o așteaptă orice tânăr care a pornit pe acest drum. Tot acest an a fost însă unul și al marilor încercări. Coronavirul a paralizat planeta, a anulat planuri și a năruit speranțele. Un vis frumos s-a sfârșit pentru Roxen în acest an, dar altele încep să prindă formă. Despre emoții, energie, izolare, decepție și acorduri muzicale Roxen se destăinuie cu naturalețe.

Ce legătură este între muzică și o condiție fizică bună?

Roxen: În muzică, cel mai mult contează muzica. Bineînțeles, e important ca toți să avem o condiție fizică bună, în orice domeniu am lucra, ea traducându-se și prin sănătate. Îți dă un tonus mult mai bun, ai un alt vibe atunci când combini sportul cu un regim alimentar sănătos, care să i se potrivească fiecăruia, desigur.

Cum te pregătești fizic pentru un concert?

R: Din păcate, nu mă pregătesc fizic atât de mult cum mi-aș dori. Mi-ar plăcea să fac mai mult sport, să petrec mai mult timp în natură. Mergeam pe jos destul de mult, fie că era iarnă sau vară. În ultimul timp, pentru a lucra la mișcarea scenică, am făcut și coregrafie, și dans. Este tot un sport! Înainte de concerte, încerc să mă odihnesc, să-mi încarc bateriile și mă pregătesc vocal cât mai bine. Am grijă ce mănânc, nu beau nimic rece, încerc să nu stau în frig, fac vocalize... și așa mai departe. Este un întreg proces, care îmi place foarte tare și căruia îi dedic mult timp și rigurozitate.

Ai trucuri care te ajută să treci peste o durere în gât?

R: Iau niște tablete cu multe ingrediente naturale, care-mi protejează mucoasa faringiană, fac repaus vocal, încerc să fiu atentă la toate aspectele care ar

agrava situația și să le evit cât de mult pot.

Cum ai ajuns să fii finalistă pentru Eurovision?

R: Am fost unul dintre cei trei artiști propuși pentru a reprezenta România la Eurovision. Alături de mine au mai fost colegii mei de la Global Records, Diana V. și Cezar Gună. În urma unui camp de muzică, în care am fost toți trei, alături de producători și songwriteri, juriul de specialitate de la Televiziunea Română a ales ca eu să merg mai departe în această competiție. Astfel că pentru mine au fost compuse cinci piese, „Alcohol You”, „Beautiful Disaster”, „Cherry Red”, „Colors” și „Storm”, pe care le-am cântat pe 1 martie în Selecția Națională. Juriul și publicul au ales piesa „Alcohol You” pentru Rotterdam.

Ai visat vreodată să fii vocea care ne reprezintă?

R: Când eram mică, mergeam la diverse festivaluri și concursuri de muzică și, bineînțeles, visam că într-o zi voi cânta pe o scenă atât de importantă cum este cea de la Eurovision. Era un vis, nu îndrăzneam să sper că acest lucru se va întâmpla atât de repede! Am fost extrem de emoționată, mă gândeam dacă totul e real. Eram în plină pregătire pentru Rotterdam când acest virus a „înghețat” totul în jur.

Faptul că s-a amânat Eurovisionul a schimbat ceva în filozofia ta despre noroc? Ce se va întâmpla cu piesa ta și cu participarea la concurs?

R: Nu a schimbat prea multe, doar m-a ajutat să-mi dau seama că, din când în când, e bine să luăm o pauză de la tot, să ne regăsim. Și că după o veste nu tocmai plăcută, cu siguranță, va veni una care ne va bucura. Așa a fost și-n cazul Eurovision. Nu voi mai participa anul acesta, însă voi reprezenta România anul viitor, cu o altă piesă. Voi continua să cânt și să promovez toate cele 5 piese din Selecția

Națională de anul acesta, însă pentru participarea de anul viitor voi avea o altă melodie, care va fi, cu siguranță, cel puțin la fel de bună ca Alcohol You.

Ce ai făcut în izolare?

R: Am rămas acasă, împreună cu mama, care a venit de la Cluj să stea cu mine în perioada aceasta. M-am înțeles foarte bine cu mine, da, perioada asta m-a ajutat să mă redescopăr și să fac lucruri care îmi plac foarte tare, dar pentru care nu aveam suficient timp

„SINGURUL
LUCRU CARE
STĂ ÎN CALEA
NOROCULUI
E FRICA.”

„MĂ BUCUR DE
FIECARE LUCRU MIC.“



Cover story

Roxen se regăsește perfect în piesa „Alcohol You”, dar, cu siguranță, anul viitor va avea o melodie la fel de aproape de suflet. „În curând voi lansa o nouă piesă. Chiar dacă am fost în izolare, nu am stat degeaba. Am filmat și un clip de acasă, am lansat deja două piese în ultimele două luni, am lucrat la altele. Situația aceasta ne-a dat peste cap, dar nu trebuie să renunțăm la ceea ce iubim să facem – în cazul meu, la muzică. Oamenii au nevoie de muzică la fel cum muzica are nevoie de oameni, indiferent de perioadă. Așa că nu voi înceta niciodată să fac asta.”



înainte. Am meditat, am pictat, am scris, am fost mai activă pe social media, am făcut live-uri pentru urmăritorii mei și... am mâncat mult.

Crezi că vei fi un alt om?

R: Mereu încerc să îmbunătățesc câte ceva la mine, să învăț lucruri noi. Nu cred că voi fi un alt om, voi fi tot eu, doar că voi avea mai multă răbdare, voi fi mai atentă și voi ști să mă bucur mai mult de lucrurile simple, aparent mici, dar care înseamnă enorm.

Ce ți-a lipsit în perioada de izolare?

R: Mi-au lipsit colegii, prietenii, familia extinsă, studioul și concertele. Mi-au lipsit și plimbările în natură. De toate îmi este tare dor, însă cel mai important este să avem grijă de noi și să ne reîntâlnim cu toții sănătoși.

Să vorbim despre stilul tău de viață. Ai anumite restricții alimentare?

R: Sunt vegetariană. Mă simt mult mai bine așa. Nu am ore fixe de masă, însă încerc să nu trec niciodată peste micul dejun, să fie cât mai bogat, și să mănânc de trei ori pe zi. Uneori, din cauza programului extrem de încărcat, se

întâmplă să sar câte o masă, dar recuperez ulterior. Nu fac abuzuri. Ce pot să vă spun sigur este că iubesc sushi și dulciurile.

Ești deja vedetă. Ce stil vestimentar ai?

R: Îmi place să mă îmbrac lejer, cu haine ușor supra-dimensionate, cu sneakeri și jeanși, așa mă simt în largul meu. Pentru filmări sau apariții publice, am un stilist care se ocupă de imaginea mea și de stilul vestimentar. Dar, la fel, și în acest caz se ține foarte mult cont de personalitatea mea, de ceea ce-mi doresc eu să transmit, de cum mă simt eu în hainele respective. Stilul adoptat mă reprezintă în totalitate.

Ce faci tu, Roxana, când nu cânți?

R: Meditez, citesc și scriu cuvinte care mă inspiră, mă plimb și observ oamenii și natura (când e voie!). Iubesc această stare, astfel îmi iau energie și inspirație pentru muzică.

Ai flori, căței, pisici, acvariu?

R: Am flori și am avut pisici când stăteam la Cluj. Am și jucării din pluș, îmi plac foarte tare. În sufletul meu sunt încă un copil și mă bucur de fiecare lucru mic. M-am bucurat enorm când am primit la Buzău un unicorn colorat din pluș. Am dormit cu el în noaptea respectivă, m-a făcut extrem de fericită.

Cartea ta preferată?

R: „Cele 4 legăminte”.

Culoarea care te definește?

R: Toate culorile mă definesc, nu există o culoare preferată, îmi plac toate... depinde de starea pe care o am într-un moment sau altul.

Modelul tău de artist?

R: Îmi plac artiștii originali atât prin ceea ce cântă, cât și prin atitudine, look, cei care se diferențiază prin ceva anume, cei care își asumă lucrurile pe care le fac sau pe care le spun. Cred foarte mult în treaba asta și admir acești oameni.

Crezi în noroc?

R: Norocul e o unealtă care, dacă știm s-o folosim, aduce rezultate. Singurul lucru care stă în calea norocului este frica.



JURNALIST ȘI INSTRUCTOR DOUĂ MESERII, O FEMEIE

A fost selectată în echipa de handbal în școala primară, dar n-a fost să fie, mama sa a considerat că școala este mai importantă. Pasiunea pentru sport a mornit însă în sufletul ei și, la momentul potrivit, astrele s-au aliniat și Georgiana a devenit și instructor.

La 38 de ani, Georgiana Idriceanu are experiențe cât pentru o viață. Și-a început cariera ca jurnalist, apoi bloggingul a cucerit-o, iar pasiunea pentru sport i-a îndrumat pașii către meseria de instructor. Nu, nu a renunțat la nimic: este în continuare jurnalist și blogger, dar și mamă și soție. Victor și Matei sunt cei doi băieți hainoși și deștepți care o provoacă în fiecare zi. N-are timp să se plictisească, e modul ei de a se încălca de energie așa, din mers și din Univers. E exemplul viu că orice e posibil dacă faci totul din plăcere, cu zâmbetul pe buze și când ai curajul să forțezi puțin limitele.

Ai făcut sport în copilărie?

Georgiana Idriceanu: În școala primară, când am fost selectată datorită înălțimii să fac parte din echipa de handbal, mama a zis să-mi văd de învățat, niciun handbal! Câțiva ani mai târziu, a fost înăbușită în fașă și pasiunea pentru dansul sportiv, pentru că mama nu își dorea (sau, poate, nu avea resurse!?) să investească în ținute speciale pentru concursuri, încălțăminte dedicată. Era după revoluție, locuiam într-un oraș de provincie extrem de mic, lumea nu avea cultura și educația fitnessului sau a sportului.

De la ce vârstă ai început să mergi la sală?

G. I.: Prima dată am intrat într-o sală de fitness în adolescență, acum 20 și ceva de ani – era chiar sala de sport a liceului, care fusese renovată și dotată cu aparate de fitness. La început, le-am privit cu teamă, pentru că sportul ajunsese ceva respingător pentru mine (dat fiind că nu mă mișcam deloc în afară de mersul pe jos, astfel încât nu aveam condiție fizică, tonus muscular etc.). Treptat însă, m-am apropiat de ele și am început să îndrăgesc mai mult orele de educație fizică. Dar de sală m-am apucat în anul doi de facultate, prin 2001, când am început să lucrez sub supravegherea unei antrenoare. Nu făceam mare lucru, dar s-au văzut progresele, mai

ales în ce privește îmbunătățirea capacității cardio. De-a lungul anilor, am mai umblat prin săli, în funcție de cartierul unde locuiam, însă fără consecvență, timp de câteva luni, cu pauze foarte mari între ele. În World Class am intrat pentru prima dată în 2006, dar cu treabă, nu pentru antrenament. Lucram la o revistă de femei și a trebuit să fac un interviu cu un instructor de Tae-Bo. Niciun trening de scos în lume nu mai aveam în garderobă la vremea respectivă, așa că a trebuit să-mi cumpăr pentru ședința foto. Din 2011 am devenit clientul acelei săli, înainte să le devin instructor.

Cum a fost prima ta experiență în sală?

G. I.: Normal că îngrozitoare! Pe atunci nu era educația în fitness de acum, nici la nivelul populației, nici la nivel instructorilor, în direcția abordării personalizate a clientului. Ori te duceai de capul tău și nu făceai mai nimic sau orice făceai ți se părea groaznic – că trezeai corpul din letargie –, ori încăpeai pe mâinile vreunui antrenor personal care voia să scoată campion din tine.

Cum a încolțit ideea să faci pasul de la practicant la instructor?

G. I.: Ha-ha! Nu știu, întreabă-i pe cei cărora le-a încolțit, că eu nici nu mă gândeam la asta când veneau și-mi ziceau: de ce nu te



GEORGIANA IDRICEANU,
Instructor group fitness
World Class România
Instructor certificat Les Mills
Instructor certificat Schwinn
Cycling, Bronze Level
Programe group fitness: Body-
Pump, BodyCombat, Interval,
C-Core, cycling, stretching

apuci tu de predat? Mă vedeau la clase cum lucrez, îmi cereau sfaturi, pentru că vedeau că sunt informată și pasionată de programele de aerobic pe care le urmam. Iar eu făceam curs după curs în aerobic și ziceam: „E pentru mine, să fie acolo, mă ajută să înțeleg mai bine”.

Până la urmă, când am văzut că prea converg multe în direcția asta în viața mea – activitatea și interacțiunile cu oamenii de la sală, prezența la evenimente de fitness unde am fost invitată să lucrez pe scenă alături de instructori consacrați, dezamăgirea produsă de lipsa de educație și informare corectă a participanților la clasele de aerobic, lipsuri pe care instructorii nu se străduiesc mereu să le corecteze –, toate acestea m-au împins, practic, să intru într-o seară

ÎNSĂ UN LUCRU E SIGUR: DEGEABA FACI SPORT PÂNĂ ÎȚI VINE RĂU DACĂ NU EȘTI ATENT LA ALIMENTAȚIE. REZULTATELE SE VOR LĂSA AȘTEPTATE.

Interviu

Într-o sală din cartier și să întreb la recepție: „Nu aveți nevoie de instructori de aerobic?” Răspunsul lor a fost: „Ba da, ce știi să predai? Poți să începi vineri?” Era luni. Aveam certificările necesare, aveam dorința, disponibilitatea și condiția fizică să fac asta. În scurt timp, de la două ore pe săptămână am ajuns la patru. La acea sală mi-am făcut ucenicia în coaching.

E greu, ai încuraja pe alții să plece pe acest drum?

G. I.: Nimic nu e greu dacă ai pasiune. Normal că e greu fizic, pentru că, dacă nu ai fost sportiv de performanță înainte să faci asta sau măcar o persoană în al cărei stil de viață sportul să fi fost o constantă, trebuie să-ți „reprogramezi” cumva corpul pentru sport, mult sport. Cursurile, practica la clase, specializările, predatul în sine, toate sunt extrem de solicitante, pentru că mare parte din energie se consumă cu vorbitul, mai ales la clasele Les Mills (BodyPump, BodyCombat, în cazul meu). Cât despre încurajare, o fac de mult, am deja un „învățăcel” care are deja clase și un altul în devenire.

Ai învățat și despre nutriție?

G. I.: Nutriția este o specializare în sine, pe care o obții prin cursuri de scurtă sau lungă durată. Însă un lucru e sigur: degeaba faci sport până îți vine rău dacă nu ești atent la alimentație. Rezultatele se vor lăsa așteptate.

Care sunt satisfacțiile ca instructor?

G. I.: De departe, cele mai dulci sunt cele când participanții îți spun: „Cea mai tare clasă la care am fost!” sau „ah, ce bine că ești



Tudor și Victor sunt sursele ei de inspirație și de energie. Să ai copii nu este ușor, dar în același timp e și foarte frumos.

tu la clasă, că nu mă lași să fac prostii!”, adică insist ca participanții să lucreze corect și în siguranță. Satisfacția aceasta se referă la faptul că le dai oamenilor din învățătura ta în domeniu, ai grijă de ei și totodată aduci o contribuție semnificativă la schimbarea stilului și calității vieții lor. Apoi, normal, este vorba despre satisfacția personală că ai reușit să fii destul de bun încât să ajungi pe această poziție. Și, recunosc, este și orgoliul satisfăcut că ai devenit un role-model, un exemplu pentru ei.

Cum este stilul de viață al unui instructor?

G. I.: Eu îți pot spune cum este stilul meu, mamă a doi copii relativ mici (6 și 4 ani), care se ocupă și de casă, și de restul proiectelor profesionale în jurnalism și blogging,

toate acestea la aproape 40 de ani, nu la 20: trebuie să fie un stil disciplinat, cu multă planificare; altfel, cedezi fizic și psihic. Am cinci clase pe săptămână; în afară de acestea, mai iau 1-2 înlocuiri la clase, când colegii mei au nevoie, insist să mă antrenez și în sala de forță măcar o dată pe săptămână, pentru condiția mea fizică.

Care este dieta ta și cât te odihnești?

G. I.: Țin cu dinții de cel puțin șapte ore de somn pe noapte și de o alimentație nutritivă. Eu gătesc, soțul mai gătește și el, deci ne ocupăm intens să ne asigurăm mereu macronutrienții necesari, vitaminele, mineralele. În general, prima mea masă este prânzul; dacă am clase în prima parte a zilei, iau un mic dejun rapid, un iaurt cu cereale, fructe, nuci și semințe sau un shake, dar nu mai aproape de o oră înainte de clasă; în cursul după-amiezii am o gustare (poate un fruct, poate niște semințe sau nuci, poate un baton proteic, dacă sunt pe fugă, poate o brișă făcută de mine, fără zahăr și fără gluten etc.), iar după ce ajung acasă de la sală

**ȚIN CU DINȚII
DE CEL PUȚIN ȘAPTE
ORE DE SOMN
PE NOAPTE ȘI DE
O ALIMENTAȚIE
NUTRITIVĂ.**

mănânc, fără discuție.

Ți se întâmplă să mănânci noaptea?

G. I.: Da, mănânc și la 11 noaptea, dar nu vă închipuiți că masa aceea arată ca o cină la all-inclusive. Mănânc fie chipsuri de porumb (acele

tortilla, fără arome, fără gluten, fără zahăr) cu iaurt sau chefir, fie o salată verde cu ce carne avem pe-acasă sau vreun ou fiert, uneori rondele de orez cu zacuscă sau salată de vinete și ceva proteină animală... caut mereu să am atât proteine, cât și niște carbohidrați în masa de după antrenament.

Care este cel mai bun sport pentru a slăbi?

G. I.: Există o glumă în lumea pasionaților de fitness: cel mai bun sport pentru a slăbi este să închizi ușa frigiderului. Pentru că slăbitul nu se petrece în sală, ci în bucătărie. La sală crești rezistența, tonusul și volumul musculaturii, îmbunătățești capacitatea cardio,

viteza, agilitatea, coordonarea, echilibrul, flexibilitatea și mobilitatea; vei avea, per total, un tonus mai bun și o stare de spirit incomparabil mai favorabilă. Dar toate acestea nu vin la pachet cu slăbitul dacă tu nu umbli la alimentație. Iar asta înseamnă: curățarea dietei de tot ce este superprocesat, junk, sucuri, prăjeli, ronțăieli, alcool în exces, știi și tu care sunt „păcatele” mâncatului și băutului de plăcere. Apoi, atenția la și intervenția în reglarea porțiilor și numărul de mese și gustări.

E un job bănos?

G. I.: E bine să nu intri în domeniul ăsta pentru bani, că o să fii dezamăgit. La început, ar fi bine să mai ai o sursă de venit.



Antrenorii au și ei nevoie de antrenamente.

EXISTĂ O GLUMĂ ÎN LUMEA PASIONAȚILOR DE FITNESS: CEL MAI BUN SPORT PENTRU A SLĂBI ESTE SĂ ÎNCHIZI UȘA FRIGIDERULUI.

CELE MAI UTILE CLASE DE ANTRENAMENT

Din punctul de vedere al tipului de antrenamente sau de clase – ca să vorbesc pe aria mea de expertiză –, recomand următoarele:

→ **În primul rând, vino la clase măcar de trei ori pe săptămână.**

Altfel, așteptările tale vor fi prea mari pentru transformarea care se va întâmpla, de fapt.

→ **Antrenează-te diversificat, adică și pe partea cardio, și pe partea de forță, dar și pe partea de flexibilitate & mobilitate.** Este foarte posibil să slăbești mult la început mergând doar la clase de cycling (ca să nu zic alergând

pe bandă), de exemplu, clase intense din punct de vedere cardio, însă, pe termen lung, aceasta reprezintă o schemă de antrenament dezechilibrată, care nu numai că poate anula beneficiile obținute în primă instanță, ci va aduce sigur și deservicii, având în vedere că pui la lucru doar anumite grupe musculare și exerciții mereu presiune pe aceleași articulații.

→ **Practică un stil de viață activ.** O să vezi că organismul se adaptează și o să poți trage tare la clase chiar și după ce stai 8-10 ore în fund la birou, dar

asta nu înseamnă că acest tip de program îi este benefic, ci că șochezi corpul ori de câte ori îl arunci în antrenament după atâta inactivitate în timpul zilei. Încearcă să te miști continuu sau măcar fă-ți un plan cu pauze de la stat jos și mergi, fă exerciții ușoare, stretching ușor, urcă scări, fii activ pe tot parcursul zilei.

→ **Încearcă, măcar o dată pe săptămână, să-ți depășești limitele când faci sport.** Ține minte: limitele unui începător sunt foarte jos, deci nu-ți cer, practic, ceva prea dificil.

Shopping

40 de minute de mișcare în fiecare zi te mențin în formă și îți stimulează imunitatea.

Mișcarea este cheia sănătății. Chiar dacă nu ai un abonament la sală, nici bicicletă medicală, cu o saltea și câteva aparate te poți antrena la fel de bine în intimitatea propriului cămin, economisind timp și bani.

SFATURI

→ **DESCARCĂ PROGRAME DE SPORT** de pe internet. Vei găsi atât exerciții de pilates, yoga, cât și pentru antrenarea fiecărei grupe de mușchi.

→ **DIMINEAȚA** este cel mai bun moment pentru exerciții.

→ **ÎNCEPE UȘOR**, cu exerciții moderate de 15-20 de minute.

→ **FĂ ÎNCĂLZIRE** la început și stretching la final.

→ **IGNORĂ FEBRA MUSCULARĂ**, ea va trece mai repede dacă nu întrerupi antrenamentele.

→ **HIDRATEAZĂ-TE** în cursul antrenamentelor! Celulele au nevoie de apă, iar în timpul exercițiilor se pierde o cantitate mai mare decât în mod obișnuit.

ACTIVĂ ÎN FIECARE ZI



Aparat Body Power, Decathlon, 24,90 lei
Antrenează brațele, abdomenul și coapsele.



Brățara Fitbit Versa 2 te poate ajuta să te antrenezi mai bine, pentru că pulsul îți va indica dacă începi să arzi grăsimi sau câte calorii ai consumat. 999 lei



Body Trimmer, Cora, 66,85 lei
Cu el poți executa mai ușor și corect exercițiile pentru brațe și abdomen.



Ganteră 2 kg, Carrefour, 28,90 lei
Sunt excelente pentru menținerea echilibrului în timpul genuflexiunilor și pentru antrenarea brațelor. Ideale sunt cele între 2 și 4 kg.



Kettlebell 4 kg, Decathlon, 49,90 lei
Te ajută să antrenezi mușchii, să arzi grăsime și să-ți îmbunătățești echilibrul și coordonarea. Poți antrena foarte multe grupe musculare doar cu această greutate.



Minge fitness, Cora, 43,10 lei
Poți face cu ea o grămadă de exerciții pentru remodelare corporală. Trebuie doar să alegi diametrul potrivit înălțimii tale.
Înălțime 1,5 m - minge 45 cm,
1,6 m - 55 cm
1,6-1,8 m - 65 cm
1,8-1,9 m - 75 cm
1,9 m - 85 cm



Greutățile ne ajută să ne tonifiem mai ușor și să ne echilibrăm în timpul exercițiilor

Text: Luminița Tabăran; Foto: Radu Vintilescu, Guliver/Stock



Disc cu nisip 2 kg, Decathlon, 29,90 lei
Util pentru o largă gamă de exerciții, pentru întregul corp.

Roller din spumă, Intersport, 199,99 lei
Ideal pentru exerciții și relaxarea mușchilor rigizi, ajută la recuperare după accidentări.



Mânere pentru flotări, Decathlon, 22,90 lei
Dezvoltă brațele, mușchii pectorali, triceps și spate și tonifică mușchii abdominali și fesierii.

Set de două flexoare Lotto, 24,90 lei
Dezvoltă forța brațelor și a antebrațelor.



Bandă elastică 45 kg, Decathlon, 49,90 lei
Este ideală pentru antrenarea întregului corp, dar și în recuperare medicală.



Set de două gripuri pentru mâini sau picioare, Lotto, 24,90 lei. Aceste greutăți se fixează pe încheieturi pentru tonificarea musculaturii brațelor și picioarelor.



Rotă abdomene, Decathlon, 39,90 lei
Angajează atât mușchii superficiali, cât și mușchii profunzi ai abdomenului.

IRINA DELEANU, PERFORMANȚĂ, FEMINITATE

Atipică pentru gimnastica ritmică, fiind foarte înaltă, Irina Deleanu a știut să lupte pentru a deveni campioană.

Text: Ivana Iancu; Foto: arhiva personală, Radu Vintilescu

Era ca o trestie în concursuri. Cu pasiune și tenacitate, poți reuși. Acesta este mesajul ei. A fost declarată maestră emerită a sportului la gimnastică ritmică și asta a încununat munca ei de ani și ani, însă nu a putut pune punct sportului. Atunci când cariera de sportivă s-a încheiat, un alt drum în sport s-a conturat la orizont.

Care este povestea împrietenirii tale cu gimnastica ritmică?

Irina Deleanu: Când aveam vârsta de cinci ani, Nadia Comăneci era în mare vogă. Eu fiind născută în aceeași zi cu ea, pe 12 noiembrie, mamei mele i-a venit ideea că poate mi-ar plăcea și mie gimnastica. Nu era chiar o întâmplare opțiunea mamei mele, fiindcă eram un copil energic și

agitat... mult din timpul de joacă îl petreceam stând în cap. Având aceste argumente, m-au dus la gimnastică. Întâmplarea a făcut că am ajuns la gimnastică ritmică, la Clubul Triumf. Cum am ajuns în sală, am văzut că lipseau bârna, paralele și celelalte aparate pentru gimnastică artistică. Am văzut doar un covor pe care evoluau gimnaste cu panglica, cerul și mingea. Antrenoarea din sală, doamna Doina Firică, m-a testat, a văzut că pot face șpagatul și podul și, observând că sunt longilină și fusiformă ca tip somatic, i-a spus mamei mele că nici nu aș fi putut să fac gimnastică artistică, așa cum a făcut Nadia. Dar, pentru că aveam tipul de mobilitate și de musculatură specifice gimnasticii ritmice, mi-a spus că aș putea avea un viitor în acest sport, care va deveni un sport popular, deși atunci nu era atât de cunoscut. Așa am descoperit eu gimnastica ritmică.

Începuturile au fost dificile?

I. D.: Eram fascinată de tot ceea ce se întâmpla acolo, în sala de antrenamente. Deși am avut și momente mai puțin plăcute, atunci când lucram exerciții de mobilitate sau când antrenamentele erau mai dure, mie îmi plăcea totuși atât de mult, încât nu aș fi renunțat niciodată la gimnastica ritmică.

Ce înseamnă, de fapt, a face performanță?

I. D.: La început, nu mi-a fost foarte clar ce înseamnă a face performanță, știam doar că îmi plăcea ceea ce făceam. Mi se părea magic să pot mânui cu ușurință, să mă joc cu cerul, panglicile, măciucile, mingile, să evoluez pe muzică. Cumva, îmi descoperisem modul de exprimare. Sala de antrenament a devenit în scurt timp un loc unde mă regăseam. La început, mă

După ani și ani, Irina
încă face un spectacol
magic cu cerul,
panglicile, măciucile și
mingile.



Interviu sportiv

bucuram de descoperirea mea, nu mă comparăm cu nimeni. Mult mai târziu am înțeles ce înseamnă performanța și s-a născut în mine dorința de a ajunge cea mai bună, dorința de a cuceri o medalie.

Performanță înseamnă și antrenarea minții. E greu să îți depășești temerile?

I. D.: Un lucru care m-a caracterizat în cariera mea de performanță a fost faptul că aveam o mare putere de concentrare atât în antrenamente, cât și în competiții, unde, de fapt, era cea mai importantă. Îmi plăceau provocările: unde era mai greu, acolo eram și eu. Iar ca manager al federației, am adoptat o strategie similară.

Care dintre probe ți se părea cea mai dificilă?

I. D.: Noi, ritmistele, spunem că cele mai dificile obiecte sunt cercul și mingea, pentru că se rostogolesc și ies afară din covor, în cazul în care ratezi, și asta înseamnă că ești depunctată. Ca tehnică de mână, cel mai dificil obiect este panglica, dar este și cel mai spectaculos. Panglica are șase metri lungime, trebuie menținută mereu în mișcare (spirale, șerpui, lansări), nu are voie niciodată să îți atingă corpul sau solul. Dar este un joc de efect, pe care îl iubește publicul. Eu nu am avut un obiect preferat, le-am iubit pe toate la fel, așa cum o mamă își iubește toți copiii. Fiecare obiect m-a fascinat prin senzațiile pe care mi le dădea mânuindu-l.



Sala de antrenament este un loc cu multe reverberații plăcute pentru Irina.

Cum te dezvoltă gimnastica ritmică?

I. D.: Gimnastica ritmică este caracterizată prin grație, eleganță, feminitate și atitudine. Toate exercițiile pe care noi le executăm în metoda de pregătire sunt exerciții care dezvoltă armonios corpul fetelor, cu o musculatură fusiformă și longilină. La început, descoperi un sport colorat, strălucitor, un adevărat spectacol și, practic, este o joacă împreună cu obiectele, așa că fetele sunt atrase chiar din primul moment de gimnastica ritmică.

Costă mult să practici acest sport?

I. D.: Nu este ca tenisul, dar ai nevoie de o sală dotată corespunzător (covor, bare, oglinzi), unde să îți desfășori zilnic antrena-

mente, 8 ore pe zi. Trebuie să lucrezi cu un specialist, iar apoi vine costul costumelor, în jur de 1.000 de euro fiecare... obiectele de gimnastică, deplasările la competiții, susținătoarele de efort, o alimentație corespunzătoare și mijloace de refacere. În trecut, statul român susținea aproape integral tot ceea ce ținea de activitatea sportivă de performanță. În prezent, suntem din ce în ce mai mult forțați să gândim antreprenorial, în ideea de a ne susține activitatea singuri, ca federație. Guvernul susține un procentaj din ce în ce mai mic al activității de performanță. Da, poate fi considerat un sport costisitor, dar, atunci când o gimnastă ajunge în vederile federației și în loturile olimpice, toată activitatea este susținută de Federația Română de Gimnastică Ritmică.

Premiile obținute au meritat efortul?

I. D.: Sigur că au meritat tot efortul! Recunoașterea face parte din activitatea de performanță și a ști că ești cel mai bun într-un domeniu este o satisfacție extraordinară. Pe plan financiar, de asemenea, a meritat efortul în vremea în care am practicat eu gimnastica ritmică, iar în prezent premiile în bani au crescut foarte mult. Gimnastele de elită au și o indemnizație lunară, iar dacă ajungi campioană olimpică, beneficiezi de acea rentă viageră, o siguranță materială toată viața. Așadar, merită tot efortul.

De ce ai trecut în administrația sportivă?

I. D.: După ce mi-am încheiat activitatea sportivă, cel mai mult mi-am dorit să fiu antrenor. Mi-am luat o grupă de copii și, alături de antrenorul meu, Maria Gîrbă, în ideea de a le crește și a le îndruma spre performanță, m-am apucat de treabă. Văzând că rezultatele la nivel de lot olimpic au scăzut dramatic, după ce eu mi-am încheiat activitatea sportivă, am căutat motivele pentru care s-a întâmplat acest lucru și mi-am dat seama că nu ajunge să ai doar gimnaste bune pe covor, ci trebuie să ai organizată activita-

tea în mod corespunzător, pentru a atinge înalta performanță. Am gândit, împreună cu echipa mea, un master-plan pentru dezvoltarea gimnasticii ritmice, pentru a reveni în elita mondială. Ne-am organizat într-o structură separată, am înființat Federația Română de Gimnastică Ritmică și în prezent sunt de 18 ani la cârma ei. Au fost și sușuri, și coborâșuri, obiective îndeplinite, dar și ratate, din pricina anumitor factori și circumstanțe. Linia călăuzitoare au fost, de fapt, iubirea pe care o am pentru gimnastica ritmică și pasiunea pe care am pus-o în realizarea obiectivelor, pas cu pas.

Prima treaptă a podiumului te și formează?

I. D.: Întotdeauna, am căutat să fiu bună în orice am făcut. În același timp, pot spune că, dacă uneori nu a fost să mă afl pe prima treaptă a podiumului în ceva, am încercat să învăț din experiența respectivă, să corectez și să merg mai departe cu lecția învățată. Dar în sport niciodată nu ai cum să răzbești singur, totdeauna faci parte dintr-un mecanism, fiecare rotiță este importantă pentru funcționarea întregului sistem. Sportul te dezvoltă pe mai multe paliere, atât mental, cât și fizic. Îți dezvoltă abilități de lucru în echipă,

PALMARES

→ A debutat la C.S.S. Triumf, București, sub îndrumarea antrenorei Doina Fîrică.
→ În 1988, a fost selectată în lotul național al României, unde a avut-o ca antrenoare pe Maria Gîrbă.
→ În 1990, la competițiile de la Ploiești, și în 1992, la Atena, a obținut 2 medalii de aur și titluri de campioană balcanică de senioare.
→ A avut titlul de campioană națională absolută de senioare în anii 1990, 1992 și 1993.
→ Dar nici în anul 1991 nu a fost mai prejos, obținând la cerc o medalie de bronz, în Cupa Europei, desfășurată la Bruxelles, și o clasare pe locul V la individual compus la Campionatul Mondial de la Atena. Un palmares bogat și de invidiat.
→ În 1992, La Campionatul European de la Stuttgart, se clasează pe locul VI la individual compus, iar la Campionatul Mondial de la Bruxelles din același an, cucerește medalia de bronz la exercițiul cu coarda, calificându-se în toate cele 4 finale pe obiecte.
→ În 1993, la C.M. de la Alicante (Spania), se situează pe locul X la individual compus.
→ În 2000, i s-a conferit Medalia națională „Pentru Merit”, clasa a III-a, fiind declarată maestră emerită a sportului la gimnastică ritmică.
→ Acum e președintele Federației Române de Gimnastică Ritmică și organizatoarea unui concurs internațional de top, „Irina Deleanu Cup”, care se ține la București de 18 ani.

**MULT MAI TÂRZIU AM ÎNȚELES CE
ÎNSEAMNĂ PERFORMANȚA ȘI S-A NĂSCUT
ÎN MINE DORINȚA DE A AJUNGE CEA MAI
BUNĂ, DORINȚA DE A CUCERI O MEDALIE.**

Interviu sportiv

sentimentul de responsabilitate, asumarea atât a succeselor, cât și a eșecurilor.

Cum ești tu, Irina Deleanu, dincolo de sport?

I. D.: Dincolo de sport, sunt în primul rând mamă, am doi copii minunați (David, 23 ani, și Antonia, 11 ani). Având în vedere că sportul mi-a dat foarte mult: educație, organizare, perseverență în atingerea obiectivelor, disciplină, care se reflectă și în viața de zi cu zi, am încercat să îmi educ copiii în același spirit al respectului, al lucrului bine făcut, i-am învățat să-și finalizeze proiectele pe care le încep și să facă orice lucru cu iubire și pasiune. Sunt o persoană foarte exigentă, în primul rând cu mine și apoi cu ceilalți, și caut mereu să am un aport pozitiv în orice activitate întreprind.

Copiii tăi practică vreun sport?

I. D.: Fiecare din copiii mei a încercat diverse sporturi, dar nu sunt genul de părinte care să-și oblige copiii să facă sport doar pentru că eu am activat în acest domeniu. Le-am lăsat libertatea de a alege, conștientă fiind că, dacă un domeniu nu te atrage total, atunci nu poți să performezi în el.

Ești o femeie frumoasă. Cum te întreții?

I. D.: Mulțumesc. În primul rând, consider că frumusețea vine din interior – dacă sufletul îți este frumos, și exteriorul îți

LINIA CĂLĂUZITOARE AU FOST, DE FAPT, IUBIREA PE CARE O AM PENTRU GIMNASTICA RITMICĂ ȘI PASIUNEA PE CARE AM PUS-O ÎN REALIZAREA OBIECTIVELOR, PAS CU PAS.

este frumos. Nu fac eforturi mari pentru a mă întreține, dar, când am timp, alerg în parc și fac gimnastică de întreținere acasă. Mă consider norocoasă că am avut (și am) un metabolism care m-a ajutat să mă mențin în formă. Dar nu fac excese alimentare niciodată; pe cât posibil, mă străduiesc să mențin o dietă echilibrată, pentru a avea un tonus bun.

Șofezi? Cum te descurci în traficul din București?

I. D.: Da și îmi face o mare plăcere să șofez, probabil este o chestiune de coordonare, pe care am dezvoltat-o în gimnastica ritmică.

Te îmbraci deseori elegant? Cum faci alegerile legate de vestimentație?

I. D.: Elegant mă îmbrac doar la evenimente și, da, îmi place să port rochii de seară ori de câte ori am ocazia. Mi se par foarte

feminine și întotdeauna încerc să îmi aleg rochii care să îmi sublinieze personalitatea. În general, port haine în culori uni, îmi plac accentele pe aceste ținute (broșă, bijuterii) și sunt fan buline, fundițe, dantelă și tot ceea ce aduce un plus de feminitate unei ținute.

Ce a însemnat pentru tine perioada de izolare?

I. D.: În primul rând, am luat-o ca pe o pauză... atât de necesară pentru că viața mea avea un ritm infernal în momentul declanșării pandemiei. Am avut mai mult timp pentru mine și fiica mea.

Ce ți-a lipsit?

I. D.: Am făcut mult sport acasă, am avut timp și de tratamente corporale, dar am renunțat la machiaj și asta i-a plăcut tenului meu. Mi-au lipsit în schimb coaforul, manichiura, pedichiura executate de profesioniști și masajele corporale.

Te-ai ocupat și de starea sportivelor tale?

I. D.: Sportivele noastre au lucrat online cu antrenorii loturilor, a fost destul de dificil la început, dar apoi ne-am acomodat. Fetele noastre au făcut față destul de bine, sunt copii, iar ei trec mai ușor peste greutăți, sunt mai adaptabili. Antrenamentele online au fost o provocare, dar s-au descurcat foarte bine.

De ce ți-a fost cel mai dor?

I. D.: De cei dragi, de natură, de plimbările în parc, de călătorii.



1



2



3



5

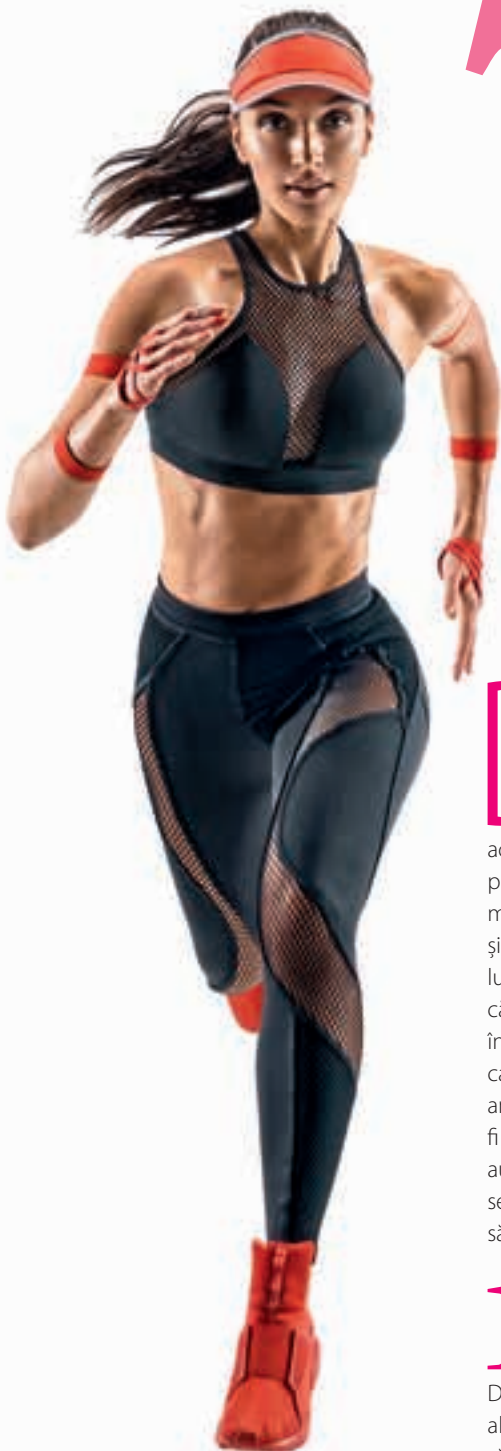
1. În vacanța de iarnă, la Dubai 2. Împreună cu fiul său David la un eveniment festiv 3. Înconjurați de delfini, Irina, fiica sa Antonia, fiul și nora sa 4. Împreună cu domnul Ion Țiriac, la aniversarea acestuia de 80 de ani 5. Admirând Dubaiul din largul Golfului Persic, într-o plimbare cu iahtul 6. La prima ediție a World Challenge Cup de la Cluj, împreună cu Emil Boc



6



4



7 MOTIVE SĂ FACI SPORT

E prea cald. E prea frig. E prea târziu. E prea devreme. Ești oboșită. Ești stresată la serviciu. Soacra vrea să mergi cu ea la cumpărături. Iată miile de motive pentru care nu faci sport. Dar care sunt motivele pentru care faci sport?

Dacă te străduiești, vei găsi o mulțime de motive să nu te duci la sala de sport sau chiar să faci exerciții acasă. Unele sunt valide, altele mai puțin. Dacă scuza ta este că nu ai motivație înseamnă că ești cinstită și sinceră cu tine. Mai mult, acest lucru poate fi rezolvat ușor. Se pare că până și atleții profesioniști au zile în care nu au deloc chef să iasă din casă și să transpire. Tocmai de la ei am adunat câteva sfaturi care pot fi utile și sportivilor amatori, care au un serviciu, dar vor, în plus, să se mențină în formă, să-și păstreze sănătatea și să arate bine tot anul.

1 Amintește-ți mereu cât de bine te simți la final

De multe ori nu avem chef să alergăm 30 de minute, dar mite să mergem la o sală unde să ne

schimbăm hainele, să petrecem o oră antrenându-ne și apoi să ne întoarcem în sfârșit acasă. Amintește-ți când te simți leneșă cât de bine este după un antrenament mulțumitor. Cât de relaxat este corpul, cât de liniștită este mintea, câtă bucurie și pace simți mergând spre casă. Cum totul pare să fie în ordine. Chiar și numai acest gând te poate determina să ieși din casă.

2 Fixează-ți mereu un scop în minte

Pentru sportivii profesioniști, e mai simplu, ei vor să obțină rezultate și asta nu se poate materializa dacă nu se antrenează zilnic câteva ore. Pentru cineva care merge la serviciu opt ore pe zi este un pic mai dificil să găsească motivația de a se supune încă unui efort, de data aceasta fizic. Chiar și așa îți

poți seta obiective. De exemplu, să devii mai rapidă, dacă alergi. Sau să slăbești câteva kilograme. Ori să-ți definești mai bine mușchii. Sau să înveți, în sfârșit, mișcările de dans mai bine. Să stăpânești la perfecție arta taichi-ului. În fiecare sport există un nivel superior pe care cu siguranță nu l-ai atins, dar o poți face antrenându-te cu rigurozitate.

3 Antrenează-te cu prietenii

Cea mai bună motivație pentru profesioniști este să se ducă la antrenament cu colegii și prietenii. Este mult mai distractiv și mai plăcut chiar și pentru sportivii amatori să meargă la antrenament cu prietenii. Pot face schimb de experiență, se pot relaxa mai bine,

au cu cine vorbi în pauză, pot face schimb de experiențe și pot discuta despre cum s-au simțit în timpul practicii.

4 Distrage-ți atenția

Multă lume aleargă ascultând muzică în căști. Chiar și la sală este nevoie deseori de o muzică antrenantă pentru a intra în ritm. La sălile de yoga, sunetele sunt, dimpotrivă, relaxante. Alți oameni ascultă la căști podcasturi cu emisiuni vorbite, teatru radiofonic sau povești și romane. Pe măsură ce asculți o poveste, atenția ta este atrasă de cuvinte și nu te mai gândești că ai oboseală sau că ai vrea să mergi mai repede acasă. Desigur, cel mai bine este să faci sport în liniște, ascultându-ți bătăile inimii și

respirația. Dar din când în când nu strică un impuls de acest fel, pentru a te motiva să ieși din casă.

5 Fă primul pas

Acționează! Nu te gândești prea mult la ce vei face, ci doar fă sport. De multe ori, ruminația împiedică acțiunea, așa că, nu gândi prea mult, ci pregătește-ți hainele de antrenament și treci la treabă (afară sau în casă).

6 Ține un jurnal

Notează fiecare antrenament pe care-l faci, ce obiective ai avut și ce ai realizat. Notează cum te simți după antrenament, ce probleme ai avut, cum te-ai simțit la început și la final. Dacă ratezi o zi de sală, lasă pagina goală. În acest fel, îți vei aminti că n-ai făcut ce trebuie.

7 Păcălește-te un pic

De exemplu, mergi la sală sau la alergat și spune-ți că vei face mișcare doar 20 de minute, nu o oră. De multe ori, după ce începi să te miști, lenea sau disconfortul dispar și vei vedea cum antrenamentul te prinde și îl vei executa până la capăt. Dacă simți că nu ai chef deloc de antrenament, oferă-ți o pauză. Este posibil ca după aceea să simți mai tare dorința de mișcare.

Iar la final, după ce ai epuizat toate trucurile cunoscute, amintește-ți de perioada de izolare și gândește-te ce bine este să ieși din casă, să te aerisești și să transpiri 50 de minute.

Antrenamentele de grup sunt mai provocatoare, dar trebuie să respecti distanțarea socială.



În mod obișnuit, tristețea este o emoție normală și adesea sănătoasă. Cu toate acestea, atunci când ea se generalizează, vorbim de anxietate, o tulburare care necesită atenție.

ANXIETATEA, O PROBLEMĂ MEDICALĂ DE ACTUALITATE

Anxietatea este răspunsul natural al organismului la stres. De cele mai multe ori, este o senzație de teamă care creează un anumit disconfort.

Cum se manifestă

Toate tulburările de anxietate au câteva simptome generale: senzații de panică, frică și neliniște, probleme cu somnul, imposibilitatea de a sta calm și relaxat, mâini sau picioare reci, amorțite sau furnicături, palpitații, greață, contracturi musculare, amețelă ș.a. În cazul în care obișnuințele zilnice sunt afectate sau viața, în general, nu mai

SĂ PREVENIM

→ **Modificarea stilului de viață este un factor important** de a face față stresului și anxietății.

Cele mai multe remedii se referă, de fapt, la a avea grijă de tine, la a te îngriji și a-ți acorda încrederea necesară în propriile forțe. Un somn bun, meditația, o dietă sănătoasă, evitarea alcoolului, cofeinei sau a tutunului scad considerabil efectele anxietății și repun organismul și mintea pe o cale normală de funcționare.

decurge normal, se poate pune problema unei stări de anxietate severă. Persoanele afectate descriu emoții extrem de puternice, oscilante, care le afectează negativ gândurile, comportamentul și sănătatea în ansamblu. Anxietatea poate provoca și simptome fizice, cum ar fi durere sau crampe stomacale. Pentru unele persoane, aceste simptome fizice sunt principala lor preocupare. De multe ori, această afecțiune este confundată cu depresia și, deși cele două se pot asocia, ele sunt boli diferite.

Care sunt cauzele

Specialiștii din lumea medicală nu știu exact ce provoacă tulburările de anxietate. Ca și alte forme de boli mintale, ele provin dintr-o cumal de factori, inclusiv

Exercițiile aerobice cresc nivelul de dopamină și serotonină, aducându-ne starea de bine.



modificări ale creierului, stres sau factori genetici. Din păcate, nu există teste care să faciliteze o diagnosticare imediată, aceasta fiind un proces de durată.

Există tratament?

Tratamentul poate consta în psihoterapie sau poate include și medicamente. Așadar, soluții există. Desigur, metodele alternative dau și ele roade (în special în cazuri ușoare de anxietate), dar nu pot substitui tratamentul recomandat de medici și psihoterapeuți. Învățarea gestionării stresului este un instrument important și poate ajuta la limitarea factorilor declanșatori.

Tehnicile de relaxare au efect și ele, reducând efectele supărătoare ale anxietății. Însă efortul fizic (în special sportul) poate îmbunătăți imaginea de sine a persoanei bolnave și poate elibera substanțe chimice în creier care declanșează sentimente pozitive.

EXTRA

Fobia este o formă de anxietate, descrisă ca o temere copleșitoare de un obiect, loc, situație, sentiment sau animal. Fobiile sunt mai puternice decât temerile. Ele se dezvoltă atunci când o persoană se simte în pericol major în legătură cu o situație sau un obiect. Cineva care are fobii își poate aranja rutina zilnică astfel încât să evite ceea ce îi provoacă disconfortul. Cel mai des întâlnită formă este agorafobia, adică frica de a fi în situații sau locuri aglomerate și de unde nu poți pleca cu ușurință. De exemplu, există oameni care nu pot merge cu mijloacele de transport în comun, nu se pot duce la cinematograf sau în magazine aglomerate ori nu pot participa la adunări stradale.

Pot debuta în adolescență sau la maturitate și afectează mai mult femeile decât bărbații. Dacă simptomele nu se atenuează în 15-20 de minute, sună medicul!

FATA NEVĂZUTĂ A ATACURILOR DE PANICĂ

O frică intensă, aparent fără motiv aproape că te scoate din uz. Ai impresia că pierzi controlul corpului și că ești în pragul morții. Atacurile de panică pot fi foarte înspăimântătoare.

Multe persoane au unul sau mai multe atacuri de panică în timpul vieții. Sunt greu de gestionat, extrem de tulburătoare, dar, în ciuda acestor emoții negative intense,

atacurile de panică nu pun viața în pericol. Încep brusc, fără avertisment, când ești în mall, pe stradă sau când ești la serviciu. Simptomele se accentuează cu fiecare minut scurs, iar după încetarea lor, te simți obosit și vlăguit. Din fericire, nu

durează foarte mult, deși cel care experimentează atacul de panică are impresia că a trecut o veșnicie.

Simptome comune

Simți un pericol iminent pe care nu-l poți explica, apare teama de

moarte, crește ritmul cardiac, motiv pentru care mulți oameni cred că fac infarct. Inima pare să sară din piept, apar transpirații și tremur în tot corpul, frisoane și senzația de sufocare. Toate acestea pot fi însoțite de dureri abdominale sau în piept, amețeli și chiar leșin. Există și un sentiment de irealitate, motiv pentru care apare și teama că înnebunești.

Cere ajutor!

Deși nu sunt periculoase, atacurile de panică sunt greu de gestionat de unul singur, mai ales dacă ai o structură emoțională fragilă. E bine să vorbești cu un medic despre aceste episoade. Explicându-ți ce se întâmplă, te-ar putea ajuta să le recunoști și să le gestionezi eficient. Pentru liniștea ta, e bine să faci un control cardiologic. De cele mai multe ori, nu există nicio problemă, dar paza bună trece primejdia. Cineva din familie îți poate fi de ajutor să-ți reglezi respirația și să te calmezi.

De ce apar

O întrebare la care încă se caută răspuns, însă există anumiți factori

CUM SĂ TRECI MAI UȘOR PESTE ATACURILE DE PANICĂ

→ **În primul rând, evită fumatul, acoolul și cofeina.** Acestea pot provoca atacuri de panică persoanelor mai emotive.

→ **Respiră profund.** Acest mod de respirație te va ajuta să liniștești, să eviți hiperventilația și să reduci palpitațiile. Trage aer în piept cât poți de mult, până se umflă abdomenul, și apoi expiră încet, scoțând tot aerul (burta parcă se lipește de spate). Dacă îți este greu să o faci cu puterea minții, fiind o situație de criză, atunci ia o pungă și suflă în ea. Vei vedea că în mai puțin de un minut respirația se va normaliza.

→ **Așază-te într-o poziție cât mai comodă** pe un scaun și masează-ți urechile.

→ **Încearcă să te concentrezi doar pe un gând, pe ceva plăcut** și nu lăsa mintea să ruleze scenarii negative, gânduri alarmiste.

→ **Practicând yoga și meditația,** vei putea să reduci aceste stări când apar.

→ **Fă sport.** Exercițiul fizic este un calmant natural, preîntâmpinând apariția atacurilor de panică. Fă mișcare cel puțin 30 de minute pe zi. Mersul, înotul și dansul sunt eficiente în acest caz.

→ **Dormi suficient.** Un somn insuficient sau de proastă calitate poate agrava anxietatea.

care pot juca un rol important în declanșarea lor. Cauzele pot fi moștenirea genetică, un stres major, un eveniment traumatic, abuzuri fizice și sexuale în copilărie, iar predispoziția la gânduri negative

determină anumite modificări ale funcționării creierului.

Complicații

Această frică intensă experimentată în numeroase rânduri duce la dezvoltarea unor fobii, cum ar fi teama de a conduce sau de a părăsi casa, la probleme la serviciu și acasă, la depresie și tulburări de anxietate sau la dependența față de cineva.

Cum se tratează

Psihoterapia, hipnoza și unele medicamente te ajută să reduci intensitatea și frecvența atacurilor de panică. Te poți adresa unui psihoterapeut, dar și unui psihiatru, pentru că terapia și medicația merg foarte bine împreună.

Concentrându-te pe cele cinci simțuri, vei face față mai ușor atacurilor de panică: miroase ceva, atinge un obiect, gustă un aliment, privește ceva plăcut, ascultă un sunet.



ULEIURILE ESENȚIALE, LEACURI PARFUMATE

Cu toții asociem ideea de relaxare cu un miros plăcut. Uleiurile esențiale parfumate sunt în sine benefice și putem obține prin ele starea optimă pe care ne-o dorim folosindu-le simplu, ca aromaterapie, sau în combinație cu alte metode spa (baie, jacuzzi, masaj, împachetări).



Cum vin dintr-un teritoriu misterios, este bine să aflăm câte ceva despre ele înainte de a le folosi.

Spun „un teritoriu misterios” deoarece simțul mirosului este insuficient studiat și puțin luat în seamă. În general, ne aducem aminte

de el când ne evocă diverse senzații neplăcute, de care vrem cu disperare să scăpăm. Ceea ce se știe cu certitudine este însă că informațiile transmise de organele de simț ale mirosului sunt decodificate la nivelul creierului prin sistemul limbic, cea mai arhaică parte a creierului, legată direct

de emoții. De aceea o aromă de prăjitură ne poate declanșa amintiri din copilărie, iar miresmele de la spa ne pun imediat în dispoziția de a ne relaxa.

Aromaterapia este știința și arta de a utiliza în mod complex miresmele în vederea unor beneficii multiple pentru oameni.



Sunt și uleiuri care ne pot face rău?

M. T.: Numai dacă sunt folosite în exces. Sunt uleiuri cu substanțe foarte puternice: oregano și cimbru, care dezinfectează și purifică puternic. Au componente chimice care sunt agresive cu pielea și pot face rău.

Cât de importante sunt felul individual în care persoana respectivă decodifică mirosul, modul cum îl percepe, cum îl judecă, ce îi evocă?

M. T.: Nu contează medierea rațională. Contează alegerea. Orice ai alege însă, alegei ceva din natură, care în mod natural te duce spre armonie.

Am stat de vorbă cu **Magda Trandafirescu**, o specialistă în domeniu, și iată ce am aflat. Uleiurile sunt venite din natură și sunt acolo ca să ne ajute: primăvara și vara nu răcim așa de frecvent pentru că natura e o aromaterapie permanentă. Uleiurile extrag din natură esențele capabile să ne apere. Cea mai fină și fragilă floare știe cum să se protejeze: extrăgând și folosind uleiul ei esențial, vom căpăta și noi ceva din această proprietate de protecție. Cimbrul, oregano, cuișoarele, lămâia au foarte accentuată latura de protecție, de curățare.

CE ULEIURI VOLATILE SĂ AVEM ÎN CASĂ

- **citrice:** lămâia e uleiul care aduce lumina rațiunii, iar portocala – uleiul ce aduce bucuria copilăriei;
- **fenicul:** se poate folosi și intern, pentru probleme digestive;
- **tea-tree:** cicatrizant și antibacterian;
- **lavandă:** în afară de faptul că e relaxantă, când este combinată cu ulei de tea-tree și aplicată pe o rană, mai ales pe arsură, cicatrizează și vindecă imediat

Unele uleiuri au putere de protecție generală, cum sunt mușcata, lemnul de trandafir. Mușcata stă la ferestre la toate mănăstirile, se spune că alungă spiritele rele. Uleiul de lemn de trandafir este recomandat persoanelor publice, care vin în contact cu multă lume. Eu cred că, în general, orice ulei care mie îmi place mă poate proteja. Uleiul care îmi place este de obicei uleiul de care am nevoie (aromaterapia e terapia prin plăcere).

Vibrația uleiului esențial ajunge prin simțul mirosului direct în creierul limbic, locul în care se stochează toate emoțiile noastre. Uleiul care îmi place va declanșa o emoție pozitivă, o amintire pozitivă. Uleiul care atrage o emoție și o amintire negativă nu-mi va plăcea. Este indicatorul că acolo există o problemă și, dacă cercetezi suficient, poți să afli și care e problema. Tot el reprezintă vindecarea, antidotul. Dar terapia începe cu uleiurile care îți plac.

Când îmi place un ulei esențial, corpul îmi spune: de vibrația asta ai nevoie, vibrația asta trebuie reechilibrată. Folosindu-l, mă echilibrez, nu mai sunt la fel și atunci îmi devin suportabile și uleiurile pe care inițial nu le-am plăcut deloc și voi putea lucra

inclusiv cu ele. Uleiurile volatile acționează energetic – ridică frecvența vibrațională a corpului respectiv. Uleiurile nu vindecă, ci reînvață corpul să se întoarcă pe frecvența sănătății. Efectele sunt nebănuite. Țintești echilibrarea energetică și emoțională a persoanei respective. Or, de la emoții ne vin tot felul de rele.

La spa este ideal să îți poți alege pe loc, după miros, uleiul de masaj sau baie. În general, la masaj putem folosi:

- **citrice**, care sunt activatoare;
- **mentă** – răcoritoare și încălzitoare în același timp; oxigenează creierul;
- **uleiuri roz florale** – feminine;
- **lavandă** – îți aduce relaxare în corp ca să fii bun de acțiune;
- **ylang-ylang** – este uleiul iubirii, fiind prezent în multe spa-uri. Sunt multe persoane care nu îl agreează, în primul rând pentru că scade tensiunea și aceste persoane se simt rapid epuizate.

Nu poți folosi la masaj uleiuri foarte puternice: cimbru, oregano, tea-tree.

Contează durata de contact: după zece minute, folosit în baie relaxantă, rozmarinul te face bun de acțiune, iar dacă stai 30, te poate adormi.



DE CE SE NUMEȘTE SUEDEZ

Terapeutul olandez Johan Georg Mezger (1838-1909) este cel care a adoptat denumirile franțuzești pentru mișcările de bază, cu ajutorul cărora a sistematizat masajul așa cum îl știm azi. La începutul secolului al XIX-lea, fiziologul suedez Per Henrik Ling (1776-1839), de la Universitatea din Stockholm, a elaborat un sistem numit „Gimnastică medicală”, care includea mișcări efectuate de terapeut. Mai târziu, aceste mișcări au devenit cunoscute în Europa sub denumirea de „Mișcări suedeze”. Sistemul lui Mezger a fost confundat cu cel al lui Ling și, pentru că Ling a fost primul, masajul a fost numit suedez. În Suedia, acestui tip de masaj i se spune însă masaj clasic.

MASAJUL SUEDEZ

Beneficiile, tehnicile și istoria acestui stil occidental de masaj

Masajul suedez este cel mai cunoscut tip de masaj din Occident, reprezentând baza masajului sportiv, a masajului în profunzime, a masajului cu aromaterapie și a altor masaje populare. Bazându-se pe cunoștințele occidentale de anatomie și fiziologie (spre deosebire de meridianele energetice cunoscute în Orient), terapeuții urmăresc ca prin acest masaj să stimuleze circulația, să relaxeze mușchii încordați, să restabilească flexibilitatea și să atenueze durerea. Dacă nu ai mai fost la masaj, începe cu masajul suedez. El poate fi lent și blând sau, dimpotrivă, viguros, în funcție de terapeut și de ce urmărește să obțină. Dacă dorești ceva mai profund și poți tolera presiunea, atunci pentru tine este indicat masajul în profunzime. Dacă ai dureri, ele pot fi atenuate după câteva ședințe de masaj.

Ce se întâmplă în timpul masajului suedez

Ca în toate tipurile de masaj, terapeutul lubrifică pielea cu

ulei special și efectuează diferite mișcări tipice, inclusiv tehnicile de bază: efleuraj, petrisaj, fricțiune, tapotare, vibrație și gimnastica membrelor. Mișcările încălzesc mușchii, dizolvă tensiunea și, treptat, elimină „nodurile” musculare sau țesuturile aderente. Masajul suedez stimulează relaxarea, dar în prealabil trebuie să-i spui terapeutului dacă ai răni sau alte probleme despre care trebuie să știe, de exemplu zone încordate, dureri, alergii. După consult, terapeutul îți spune să te întinzi pe masă și va iniția mișcările.

Beneficiile lui

Chiar și numai o singură ședință de masaj îți va calma sistemul nervos și te va ajuta să capeți o stare de relaxare și de bine, reducându-ți anxietatea și tensiunea din corp. Masajul suedez îmbunătățește circulația sanguină, așa că te vei simți mai energică, deoarece la mușchi ajunge sânge plin de oxigen. În plus, stimulează sistemul limfatic, care elimină toxinele, ceea ce înseamnă că vei procesa mai repede substanțele asimilate. Dacă ai crampe musculare sau



Informează-te înainte
să alegi un anumit tip
de masaj și află care este
potrivit pentru tine.

BINE DE ȘTIUT

- 1** Stimulează circulația, relaxează mușchii încordați și atenuează durerea;
- 2** Poate dura între 50 și 90 de minute;
- 3** Este relaxant psihic și o bună opțiune pentru începători.

spasme, masajul se va orienta asupra zonelor-problemă. Masajul suedez poate atenua durerea cauzată de artrită și sciatică. Dacă ai febră, infecții, inflamații și osteoporoză, nu este deloc indicat.

Dezvoltare ulterioară

În prima parte a secolului XX, masajul suedez a devenit un sistem de fizioterapie care includea masaj, mișcări, hidroterapie și electroterapie. Dar prin anii '50, a ieșit din uz deoarece medicina modernă se concentra pe alte tratamente. Interesul pentru masaj a revenit în anii '70, ca parte a mișcării antisistem. Astfel, masajul a început să fie practicat mai mult pentru relaxare, la lumina lumânărilor, fiind efectuate mai ales mișcări de efleuraj, blânde. Metoda aceasta a influențat masajul suedez, care a devenit mai blând și de relaxare. Dacă vrei

rezultate însă, trebuie să apelezi la un masaj de profunzime.

Suedez sau de profunzime?

Diferența este că masajul de profunzime implică mișcări mai ferme, iar terapeutul exercită o presiune puternică și constantă pe mușchi, până când acesta se relaxează. Masajul de profunzime este indicat pentru afecțiuni musculare ușoare și cronice și este mai bun pentru tratamentul accidentărilor din sport, durerilor de spate și posturii incorecte. Masajul suedez este mai indicat pentru cei care doresc mai degrabă relaxare.

ROMÂNIA, PE HARTA TURISMULUI MEDICAL

În ultimii ani, a luat amploare o formă de călătorie ce are la bază faptul că oamenii caută tratamente în alte țări. Drumurile sunt în ambele sensuri: străinii vin în România, iar românii pleacă în alte țări.

Specialiștii arată că unele servicii medicale sunt cu 70% mai ieftine la noi în țară decât în alte părți. Tratamentele stomatologice, de exemplu, care nu sunt decontate de casele de asigurări de sănătate, costă mult mai puțin în România decât în alte țări occidentale. Ca atare, din ce în ce mai mulți străini vin aici pentru a vizita nu doar stomatologii, ci și chirurșii plasticieni.

Din gură-n gură

Din 2007, de când cetățenii României au obținut dreptul de a munci pe întreg teritoriul comunitar european, migrația a luat o mare amploare. Însă, cum în străinătate serviciile medicale sunt scumpe și

nu toți beneficiau de asigurări de sănătate, mulți români se întorceau periodic în țară pentru a-și rezolva problemele medicale. Rapid, străinii au aflat de costurile mici ale tratamentelor și, cu timpul, au început să-și rezerve perioade mai mari sau mai mici pentru a consulta doctorii din România. Ocazie cu care rezervau un întreg pachet turistic în orașele vizate. În ultimii ani, medicina românească privată a ajuns să încaseze anual peste 100 de milioane de euro, în cea mai mare parte din lucrări dentare și chirurgie estetică. Statisticile arată că în 2016 au ajuns în țara noastră 11.000 de turiști pacienți, iar în 2017 – 50.000. Toți au apelat la cabinete private, așa că nu există o sumă oficială, dar, dacă se calculează o medie, se ajunge la sumele de mai sus.

Turism medical all-inclusive

Există deja firme de turism care au pachete specializate pentru pacienți, adică oferă sejururi care includ transport, cazare și tratament. Datele oferite de ele arată că 2018 a fost un an și mai bun decât cel precedent. Serviciile medicale oferite în România sunt atractive pentru mulți cetățeni străini. Pentru a face o comparație, în Elveția, de pildă, un implant dentar costă 2.500 de euro, în timp ce în România este maximum 700 de euro. În afară de stomatologie, pacienții străini caută cabinete de chirurgie estetică, bariatrică, fertilizare in vitro, ortopedie și oftalmologie.



Unul dintre medicii români care au pus bazele turismului medical este Florin Lăzărescu, președintele Societății Europene de Cosmetică Dentară. „În centrele urbane din România avem cabinete, clinici și personal. Dar în străinătate există orașe medicale, orașe în care există doar cabinete medicale și acolo mergi doar cu scopul de a te trata. În Europa, se știe că turismul medical este o importantă sursă de venit pentru țară. La noi se dorea turismul balnear, însă nu s-a investit”, spune medicul.

Un sistem pentru buzunare medii și foarte mari

O parte dintre străini sunt pacienți cu foarte mulți bani, iar pentru această categorie există un sistem de lux, la un sfert din prețul

existent în Germania sau Marea Britanie. Există, desigur, mai multe categorii de pacienți, așa cum am spus la început. Una este reprezentată de românii care trăiesc în străinătate și vin în țară pentru că prețurile sunt mult mai mici și au încredere în medicii români. A doua categorie constă din străinii care vin în călătorii de afaceri și au nevoie de o intervenție urgentă. A treia categorie este a străinilor care vin special pentru tratament. Există, desigur, și reversul, români care pleacă în alte țări pentru tratamente care nu sunt disponibile aici.

LA CINE SĂ APELEZI

Asociația Română de Turism Medical, din care fac parte peste 130 de clinici și spitale private din România, a realizat un ghid care promovează serviciile oferite. Românii stabiliți în străinătate și străinii pot accesa baza de date, iar Asociația promovează clinicile românești în străinătate, la expoziții, târguri și centre de turism. Piața serviciilor de turism medical din România este în creștere și își va menține ritmul și în următorii ani, cât timp tarifele serviciilor oferite se vor menține la un nivel mai scăzut față de alte țări.



CE FEL DE SENZUALITATE AI?

1. EȘTI ÎNTR-UN MAGAZIN ȘI VREI SĂ CUMPERI UN RUCSAC. IATĂ UNUL CARE ÎȚI PLACE; PARE DE PIELE, DAR ESTE CU ADEVĂRAT?

- a.** pun mâna pe el
- b.** îl miros

- c.** mă uit la cusături
- d.** mă uit pe etichetă

2. CUM STAI CEL MAI DES PE CANAPEA ALĂTURI DE IUBITUL TĂU?

- a.** îmbrățișați, practic înlănțuiți
- b.** lipiți, spate în spate

sau cu câte un braț și șoldurile atingându-se lateral

- c.** față în față
- d.** la oarece distanță unul de celălalt

3. CUM DORMI?

- a.** nud
- b.** în pijama de mătase

- c.** în ceva sexy
- d.** în ceva comod

4. CUM TE UIȚI LA PICTURILE DINTR-O GALERIE DE ARTĂ?

- a.** mă duc foarte aproape de cele care îmi plac foarte mult, ca să le explorez textura
- b.** trec repede prin fața tablourilor până ce simt că unul dintre ele „mă cheamă”
- c.** mă uit de la distanță la fiecare pentru a putea vedea în același timp detaliile și ansamblul
- d.** mă uit mai întâi pe catalog și caut picturile cele mai valoroase

5. EȘTI CU IUBITUL LA RESTAURANT, UN PRÂNZ OARECERE, DAR DINTR-O DATĂ PRIVIRILE VI SE ÎNTÂLNESC, EL SE UITĂ MAI INTENS ȘI TU...

- a.** îl iau de mână
- b.** îl sărut
- c.** îmi proptesc ochii în ochii lui și facem dragoste chiar acolo, din priviri
- d.** îl întreb ce s-a întâmplat

6. ÎȚI PLACE SĂ MÂNGÂI ANIMALELE?

- a.** foarte mult, indiferent de tipul de blană, pene sau chiar piele

- b.** pe cele curate, nu pot atinge un animal care duhnește
- c.** pe cele drăguțe
- d.** nu în mod deosebit

7. PRIMEȘTI UN BUCHET DE FLORI. PRIMUL TĂU GEST ESTE SĂ:

- a.** le ating
- b.** le miros
- c.** le țin la vreo 30 de cm, ca să văd mai bine buchetul
- d.** spun „mulțumesc” și mă gândesc cum să îl car acasă

8. VIZITEZI O ȚARĂ EXOTICĂ. CE TE TENTEAZĂ PENTRU PRÂNZ?

- a.** specialități locale, dar să aibă o textură cât de cât familiară
- b.** specialități locale care miros bine
- c.** specialități locale care arată bine
- d.** prefer să mănânc numai atunci când știu exact ce mănânc

9. TE EMOȚIONEAZĂ MUZICA?

- a.** nu toată, în general mi se pare cam abstractă
- b.** toată muzica, uneori până la lacrimi
- c.** cel mai mult mă impresionează dacă știu sau reușesc să-mi

imaginez cum arată cel/cea care cântă

- d.** numai muzica recomandată de prieteni de încredere

10. EXPERIMENT: GÂNDEȘTE-TE INTENS LA UN MIROS. AI PUTUT SĂ-L SIMȚI CA ȘI CUM AR FI FOST AICI?

- a.** da, dar numai când mi-am imaginat că pun mâna pe obiectul respectiv
- b.** l-am simțit în nări
- c.** mi-au venit în cap scene asociate mirosului, nu mirosul ca atare
- d.** nu, mi-am spus în minte tot felul de cuvinte ajutoare, dar n-au ajutat prea mult

11. SINGURĂ PE O INSULĂ PRIVATĂ. DAI PESTE UN LAC AZURIU CU O CASCADĂ, LACUL E ÎNCONJURAT DE COPACI ȘI FLORI, APA E CALDĂ ȘI...

- a.** mă dezbrac complet și sar în apă
- b.** mă duc aproape de cascadă să o aud
- c.** fac o fotografie minunată
- d.** mă întreb cum se face că apa e așa de caldă și dacă nu cumva e o instalație făcută de mâna omului

12. CUM ÎȚI CUMPERI PARFUMUL?

- a.** îl aplic pe cartonaș, îl lipesc de nas și simt dacă îmi place sau nu
- b.** îl aplic pe încheietură, dau un tur de mall și apoi decid dacă îmi place
- c.** încerc mereu branduri și ambalaje noi
- d.** nu am răbdare să cumpăr parfum: prietenii mei au misiunea să-mi dăruiască parfumuri

13. ÎȚI PLACE MIROSUL PLOII?

- a.** mai ales în păr
- b.** deschid special fereastra ca să-l adulfec
- c.** nu prea, sunt ocupată să-mi țin bine umbrela
- d.** e miros de praf stârnit!

14. CÂND CITEȘTI O CARTE, POȚI SĂ VEZI CEEA CE SE PETRECE ÎN EA ȘI CUM ARATĂ PERSONAJELE?

- a.** numai dacă am liniște să o citesc, dacă e o carte pe placul meu, cartonată, cu textură solidă, pagini plăcute la atingere – astfel, mă face să pot visa
- b.** mai degrabă aud dialogurile
- c.** văd mereu scene în detaliu, ca la film
- d.** nu neapărat, sunt atentă la ceea ce citesc

Numără câte răspunsuri *a* ai, câte *b*, *c* și *d*. Acestea corespund celor patru tipuri de senzualitate:

- a. tip tactil**
- b. tip ambient** (auditiv/gustativ/olfactiv)
- c. tip vizual**
- d. tip rațional**

Dacă ai obținut minimum 5 puncte la una dintre categoriile *a*, *b*, și *c* înseamnă că acesta este tipul senzual care te caracterizează.

► Dacă suma punctelor de la *a*, *b* și *c* depășește 10, atunci ai mare potențial de senzualitate și îți recomandăm să explorezi lucrurile și altfel, mai intens și cu alte simțuri, pentru a-ți îmbogăți experiența.

► Dacă ai scoruri aproape egale la *a*, *b* și *c* și suma lor depășește 12 puncte, atunci ești senzuala absolută. Nu îți vom recomanda să îți dezvolți latura rațională, societatea însăși face eforturi în acest sens.

► Dacă ai scor peste 8 la categoria *d*, îți recomandăm să cercetezi la care dintre categoriile *a*, *b* sau *c* ai scor mai mare și să cultivi mai des aceste experiențe, oprindu-te intenționat și chiar meditănd asupra lor. Vei vedea că senzualitatea ajută memoria și gândirea creativă.

O VARĂ CU SURPRIZE

Traversăm o perioadă plină de energie și optimism, care poate fi presărată cu evenimente fericite. Sunt benefice preocupările intelectuale sau educative. Fiecare zodie are parte în acest interval de momente excelente pentru concentrare, planificare sau demararea unor proiecte pe termen lung. Este timpul pentru a-ți spori nevoia de a acționa independent.

BERBEC

Instinctele primare sunt foarte pronunțate, iar interesul pentru sexul opus are o puternică latură erotică. Adrenalina te poate arunca într-o aventură pasională, dar nu complet lipsită de riscuri. Dacă ai o legătură stabilă, poți să pui la cale împreună cu partenerul un proiect cu serioase implicații financiare. Banii vin, pleacă, îți produc bucurii și îngrijorări. Fii mai chibzuită!

TAUR

Ai o enormă nevoie de atenție și de afecțiune, iar comunicarea cu omul de lângă tine este esențială. Totuși, nu vei avea parte de un cer senin. Un alt risc este să te implici într-o relație nepotrivită, care poate genera un scandal. Progresezi, dar cu destul de mult stres, iar dacă nu iei în seamă modul lipsit de tact în care acționezi, poți atrage conflicte cu șefii sau cu colaboratorii.

GEMENI

Te frământă tendințe contradictorii. Pe de-o parte, privești iubirea și viața în doi în mod pragmatic, punând accent pe latura fizică și pe funcționalitatea cotidiană a cuplului, iar pe de alta, îți pui o mulțime de întrebări cu privire la mecanismele psihologice care definesc relația sau partenerul. Munca rămâne muncă, iar singurele resurse pe care să le speculezi sunt talentul și creativitatea.

RAC

Îți place să flirtezi, ai ocazia să întâlnești oameni interesanți, care ar putea însemna ceva pentru tine, te poți bucura de scurte excursii în doi, chiar dacă apar mici incidente. Te situezi deocamdată în inima vârtejului.

Obligațiile sunt numeroase și foarte presante, ritmul de lucru este aproape insuportabil, iar dificultăți se ivesc la tot pasul, punându-ți nervii la grea încercare.

LEU

lubirea nu pare să fie prioritatea numărul unu în această perioadă. Este de așteptat ca, dacă vor apărea, surprizele amoroase să fie facilitate de un drum, un telefon sau o nouă cunoștință. Colegii sau vecinii ar putea interveni și ei în mod pozitiv în derularea vieții tale sentimentale. Majoritatea preocupărilor sunt polarizate în jurul muncii, al serviciului și al sarcinilor cotidiene.

FECIOARĂ

Amor liber, flirt, frivolități, aventură, tot ce pornește din suflet sau din instinct, tot ce ar putea să-ți producă plăcere îți sunt oferite pe tavă. Ești printre cei care se distrează cel mai bine în această perioadă. Iubirea și viața de cuplu se împacă bine, la rândul lor, cu divertismentul și bucuria de a trăi. Poți evolua fără efort în domenii precum exprimarea artistică.

BALANȚĂ

Părinții, condițiile de locuit, proprietățile comune pot fi surse de conflict, dar și tu poți fi de vină din cauza modului exagerat, agresiv, nerăbdător sau subiectiv în care reacționezi. Tendințele excesive sunt greu de controlat în această perioadă. Chiar dacă, ce-i drept, te mobilizează către inițiative vizavi de care altădată n-ai fi avut destul curaj, te pot împinge și la demersuri care să-ți depășească puterile.

SCORPION

Este o perioadă de analiză și de evaluare a sentimentelor și a relațiilor, în care poți să examinezi mai îndeaproape ce așteptări ai de la celălalt și ce poți oferi în schimb. S-ar putea să ai parte de o întâmplare menită să-ți schimbe sistemul de valori sau să te ajute în evoluția spirituală. Ai foarte multă putere de muncă și te concentrezi admirabil asupra țelurilor propuse.

SĂGETĂTOR

Trăirile sunt intense, pătimașe și urgente. Vrei mai mult decât ai și tinzi să acționezi în forță pentru a obține ceea ce vrei. Dacă ai ales între pasiune și rațiune, în final va învinge rațiunea. Lucrurile sunt mai serioase decât par la prima vedere și necesită o analiză profundă și luarea unor decizii bine cumpănite. Uneori, metodele tale sunt pripite, agresive sau nechibzuite. Ai grijă!

CAPRICORN

Viața de cuplu pare a fi legată de sfera publică sau profesională. Este posibil ca tu și perechea să împărtășiți aceleași interese privind cariera. Se întrevede o schimbare pozitivă în climatul afectiv. Un proiect de viitor s-ar putea dovedi mai costisitor decât ai anticipat. Poți beneficia de sume consistente, ca urmare a unor colaborări adiacente, dar stresante și suprasolicitante.

VĂRSĂTOR

În adâncul tău mocnește o poftă de descătușare care, odată eliberată, poate acționa cu forța unui tsunami. Vulnerabilitatea sufletească este crescută, iar emoțiile iau forme exagerate. Ceva din peisajul amoros ți se pare restrictiv, neclar sau misterios. Te afli într-o perioadă potrivită pentru perfecționare. Negocierile, deplasările pot deveni o sursă de stres și conflict.

PEȘTI

Treci printr-o perioadă de freamăt emoțional. Puterea de seducție, disponibilitatea afectivă și oportunitățile amoroase cresc în mod vizibil la începutul primăverii. Este posibil ca factori exteriori, precum cariera sau familia, să intervină destul de acut în relația partenerială. Succesul nu vine lin, ci presupune o serie de lupte și confruntări, dar prestigiul se întărește.

Vorbe de final



Kevin Bacon & Kyra Sedgwick

Kevin Bacon a dezvăluit într-o emisiune televizată că și-a întâlnit pentru prima dată viitoarea mireasă la filmări, când era doar un copil. Abia când s-au întâlnit din nou, în serialul „Sky Lemon”, în anii '80, și-au început povestea de dragoste. Ce doi sunt căsătoriți din 1988.



Tom Hanks & Rita Wilson

Starul de cinema se consideră norocos că și-a găsit jumătatea și a declarat într-o emisiune a lui Oprah Winfrey că a tras lozul cel mare în căsnicie. De asemenea, el nu se abate de la principiul „soție fericită, viață fericită!”. Cei doi s-au căsătorit în 1988 și au doi băieți.

CASĂ DE PIATRĂ PRINTRE STELE

Strălucitoarea lume a Hollywoodului a făcut și a desfăcut căsătorii pe bandă rulantă. Am zice că marii actori nu sunt făcuți pentru monogamie, însă există cupluri care reprezintă excepții demne de admirație.



Beyoncé & JayZ

Ea avea doar 19 ani când au început să se întâlnească. S-au căsătorit în aprilie 2008, însă mariajul lor a avut multe hopuri de depășit, iar presa a speculat deseori asupra unui potențial divorț. Cu toate acestea, ei au trecut proba timpului.



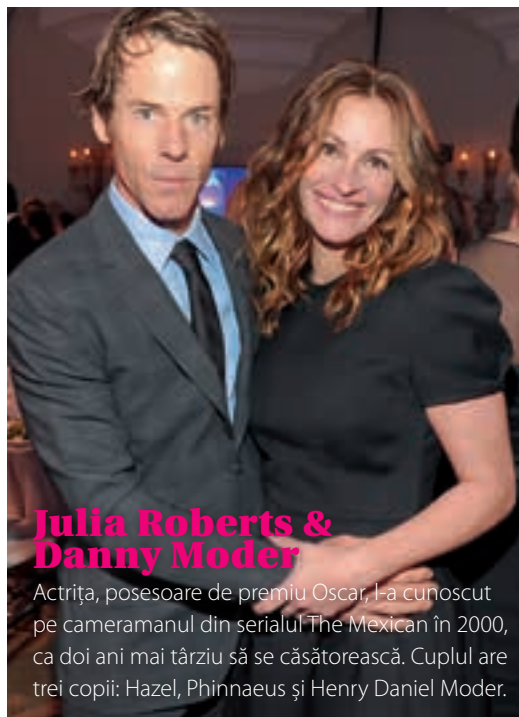
Kurt Russell & Goldie Hawn

Deși nu sunt luați cu acte oficiale, cei doi reprezintă unul dintre cele mai longevive cupluri de la Hollywood și unul dintre cele mai admirate. Goldie Hawn crede că succesul unei căsnicii este asigurat doar prin comunicare.



David & Victoria Beckham

Fosta Spice Girl și celebrul fotbalist s-au întâlnit în 1997, la Manchester și a fost o dragoste pasională. Chiar dacă mariajul a fost presărat cu infidelități, cei doi au rezistat și au patru copii.



Julia Roberts & Danny Moder

Actrița, posesoare de premiu Oscar, l-a cunoscut pe cameramanul din serialul The Mexican în 2000, ca doi ani mai târziu să se căsătorească. Cuplul are trei copii: Hazel, Phinnaeus și Henry Daniel Moder.



Sarah Jessica Parker & Matthew Broderick

Cuplul are trei copii: James Wilkie, Marion și Tabitha. „Suntem foarte dedicați familiei și vieții noastre. Îmi place viața noastră”, a spus de mai multe ori Sarah Jessica Parker în diverse interviuri acordate presei.

Vorbe de final

PRIETENIA E SĂNĂTATE CURATĂ

Studiile arată că oamenii care au mulți prieteni adevărați se bucură de o imunitate puternică. Iată ce spun vedetele despre prietenie.

Prietenia nu este ceva ce înveți la școală. Dar, dacă nu ai învățat sensul prieteniei, nu ai învățat nimic.

MUHAMMAD ALI



Mulți oameni vor să meargă cu tine în limuzină, dar tu ai nevoie de cineva dispus să meargă cu autobuzul alături de tine când mașina nu mai e.

OPRAH WINFREY

Unde am fi fără prieteni, oamenii care te ridică la nevoie? Deși suntem străini, ajungem să fim mai apropiați decât cu orice alt membru al familiei. Nimic nu se compară cu un prieten fidel, de încredere.

JENNIFER ANISTON



Un prieten este cineva care te adoră, deși știe toate lucrurile pe care le-ai făcut și de care ar trebui să-ți fie rușine.

JODIE FOSTER



Prietenii sunt acele persoane pe care le poți suna la 4 dimineața.

MARLENE DIETRICH



Afli cine sunt prietenii tăi reali atunci când ești implicat într-un scandal.

ELIZABETH TAYLOR

Expertii în relații de iubire spun că pentru o căsnicie fericită trebuie să fie la mijloc mai mult decât o dragoste pasională. Pentru un mariaj durabil, trebuie să existe în primul rând prietenie. MARILYN MONROE

REDACTIA

Coordonator: Luminița Tăbăran

Art director: Mihaela Cojoc

Stilist: Augustina Stanciu

Redactori colaboratori: Doru Ionescu,
Ada Oprea, Roxana Melnicu, Ivana Iancu,
Corina Matei, Dana Verescu

Corector: Mariana Dorobanțu

Fotografi: Radu Vintilescu, Radu Chindriș

Prelucrări foto: Ovidiu Nuță, Elena Tănăsescu

Fotoeditor: Burda România

Director general: Sandrin Apostoloiu

Director editorial: Susana Pletea

Coordonator producție: Cătălina Bedreag

Group Advertising Director:

Florentina Păuna-Laudă

e-mail: florentina.pauna@burda.ro

Senior Sales Manager: Camelia Buia

e-mail: camelia.buia@burda.ro

Abonamente: Elena Iacob

e-mail: abonamente@burda.ro

Relații cu cititorii:

tel. 0372.10.60.00

Adresa de corespondență: Bd. Decebal nr. 25-29,

Olympia Tower, sector 3, Oficiul Poștal 77,

Căsuța Poștală 208

tel. 0372.10.60.00; fax 021/311.35.87

Director difuzare Burda România:

Valentin Iordache

e-mail: distrib@burda.ro

Publicitate internațională:

Germania: Michael Neuwirth;

michael.neuwirth@burda.com

Vanessa von Minckwitz;

vanessa.vonminckwitz@burda.com

Austria: Christina Bresler; Christina.Bresler@burda.com

Elveția: Goran Vukota; goran.vukota@burda.com

Franța/Luxemburg: Marion Badolle-Feick;

marion.badolle-feick@burda.com

Italia: Mariolina Siclari; mariolina.siclari@burda.com

UK+Irlanda: Jeannine Soeldner;

jeannine.soeldner@burda.com

USA+Canada+Mexic: Salvatore Zammuto

salvatore.zammuto@burda.com

BurdaInternational

TIPOGRAFIE: Tipărit la Artprint SA

Tel.: 0723130502

E-mail: office@artprint.ro



ISSN ISSN: 2501-3912

Reproducerea oricărui material scris sau ilustrativ din această publicație, utilizarea în cadrul serviciilor on-line sau internet, multiplicarea pe CD-ROM, DVD-ROM, exportul și difuzarea în străinătate sunt permise doar cu acordul scris al editorului.

Text: Ada Oprea; Foto: 123RF, © Gettyimages



Bucharest FAMILY&10K

AUGUST 22nd, 2020

#RunTheSunset

5



Bucharest10km

RunInBucharest

RunInBucharest

bucuresti10km.ro

SPONSOR
OFFICIAL



GOLD SPONSOR
& OFFICIAL CAR



SPONSOR
TEHNIC



SPONSORI

IZVORUL
MINUNILOR



PARTENERI



PARTENERI
INSTITUTIONALI



ORGANIZAT DE



CU SPRIJINUL



FOTOGRAFAT DE



PARTENERI MEDIA



PANTENE

PRO-V *miracles*

CU
Bambus

PENTRU PĂR MAI LUNG ȘI MAI PUTERNIC*



*rezistență împotriva deteriorării produse de coafare,
folosind șampon și balsam, vs. șamponul fără conținut de balsam