

SĂNĂTATE ȘI FRUMUSEȚE ZI DE ZI!

# TONICA

www.tonica.ro

Aprilie - Mai 2020, nr. 171

Cât de  
*mică*  
poate fi  
*o geantă*  
*mică?*

Celulita  
**OUT**

Terapia  
de cuplu

Franjuri  
cu stil

Bucle  
all the way

Hoodies!  
On!

Gina

*Regina Asiei*



IUBIRE PENTRU  
PĂRUL TĂU,  
DIN GRIJĂ  
PENTRU  
PLANETĂ

**BIO-HYDRA ȘAMPON**  
**PĂR NORMAL**  
FORMULĂ PENTRU SCALP SENSIBIL



Din inima naturii  
disponibil în farmacii  
**CATENA**

Pentru menținerea sănătății scalpului este important să folosiți produse dermato-cosmetice extrem de blânde cu pielea. Bio-Hydra este un șampon bogat și hidratant formulat cu Acid Hialuronic Biotech care hidratează și hrănește părul, lăsându-l mătășos și strălucitor. Fără agenți de spumare agresivi, acționează delicat și eficient și poate fi folosit chiar și pe scalpul foarte sensibil. Fără parabeni, coloranți, SLES și SLS, testat clinic și dermatologic, testat pentru Nichel, Cobalt, Crom, Paladiu și Mercur.\*

\*Mai puțin de o parte la un milion. Chiar și cantitățile mici pot fi responsabile de sensibilizarea pielii.



**SUMAR**



11



15



25

**APRILIE - MAI 2020**

**Fashion**

- 6. De la Sabinne la Anna Karenina
- 12. 4 ținute stylish de festival
- 21. Franjuri cu stil pentru fete nonconformiste

**Beauty**

- 35. Epilare în tendințe: ce să alegi?
- 37. Trucuri de îngrijire a pielii de la vedete
- 49. Cele mai bune scruburi
- 51. Celulita? Out!
- 55. Tantouring, trendul sezonului cald 2020
- 57. Cromozomi, hormoni și acnee

**Sănătate**

- 60. În timp ce tu dormeai...

- 67. SOS SPM: tot ce trebuie să știi despre sindromul premenstrual

- 73. Mituri despre memorie

**Mama și copilul**

- 79. Cum îl convingi pe cel mic să ia medicamente?
- 84. Anestezia la copii, benefică sau nu?

**Cuplu**

- 89. Vrei să-ți găsești bărbatul potrivit?
- 91. Terapia de cuplu, soluția salvatoare

**Carieră**

- 93. 7 căi de urmat pentru a avea încredere în tine

40



63





Intră pe [www.tonica.ro](http://www.tonica.ro) pentru și mai multă informație de calitate!

Să fim  
**TONICE** și  
totul va fi  
bine!

Izolarea nu ne ține departe, ci ne aduce mai aproape. Într-o primăvară în care florile copacilor și ciripitul păsărilor sunt aceleași ca în fiecare an și totuși departe, la distanță de cel puțin o fereastră de fiecare dintre noi. Ne-am dori din suflet ca toate lucrurile din jurul nostru să meargă bine, dar acum realitatea ne aduce aminte brutală că de cele mai multe ori uităm că o rotiță în acest sistem al lucrurilor care merg bine suntem chiar noi. Este momentul să reconsiderăm solidaritatea și empatia, sufletul deschis și cald, cuvintele care pot vindeca oameni, dorința de a face bine, pe care parcă le cam uitasem în febra zilelor cu ore ocupate și în goana după lucruri care se dovedesc a conta tot mai puțin. Eram din ce în ce mai puțin atenți la cei din jurul nostru și complet absenți la lucrurile care sunt cu adevărat importante. Despre asta vorbim într-un moment în care, mai mult ca niciodată, e necesar să fim mai buni, mai umani, mai deschiși la nevoile celor apropiați, chiar dacă asta înseamnă, paradoxal a sta departe. Chiar dacă nu ne putem îmbrățișa, suntem mereu aproape.

Nu ne dăm bătuți și suntem deja cu gândul la momentul când totul va fi trecut. Totul va fi bine!

Și până atunci, vă dăm întâlnire în paginile revistei, în varianta electronică. Trăiască internetul, care în perioada asta reușește să ne țină conectate, unite, solidare, umane. Tonic!

*Otilia Ostroțki*

Drepturile de autor pentru conținutul și forma revistei **TONICA** aparțin în exclusivitate S.C. GALENUS SRL. Autorii materialelor din revistă își asumă integral conținutul articolelor. Este interzisă reproducerea parțială sau totală a materialelor cuprinse în această revistă. S.C. GALENUS SRL nu răspunde pentru conținutul materialelor publicitare. **TONICA** este marcă înregistrată a S.C. GALENUS SRL. **Ofertele de produse CATENA sunt în limita stocului disponibil. Nu ne asumăm responsabilitatea pentru modificările ulterioare de preț.**  
ISSN: 1584-2541

# TONICA

Președinte: Anca VLAD

Director general: Otilia OSTROȚKI

Director DTP: Dan IVĂNESCU

Director Editorial: Andra DUMACHI

Redactor-șef: Cristina DUDĂU

## REDAȚIA:

**Redacție:** Alexandra LUPU, Elena COROIANU, Natalia TALMACEC, Iulia MIRICĂ, Ruxandra DUMITRESCU

**Corectură:** Claudiu Alin POPESCU

**Producție, DTP:** Dragoș DOBRESCU, Ștefan COROIANU, Tiberiu CRĂCIUN, Adrian CIOROPINĂ

**Departament WEB:** Adrian BĂCEANU

**Secretariat:** Raluca HACA, Irina BONDEI

**Distribuție:** Marius PARASCHIV

**Fotoreporter:** Cristina ARDELEAN

**Foto:** [www.stockphoto.com](http://www.stockphoto.com), [www.123rf.com](http://www.123rf.com), [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com), Hepta,

**Concept & Creație:** TONICA GROUP

**Editor revistă:** S.C. GALENUS SRL

**Tipar:** Everest

**Ne puteți contacta la:** București, Bd. Unirii, nr. 15, bl. b3, sector 4  
0743 00 41 47;  
[otilia@tonica.ro](mailto:otilia@tonica.ro);

**Redacție:** [redactie@tonica.ro](mailto:redactie@tonica.ro)

**Publicitate:** [publicitate@tonica.ro](mailto:publicitate@tonica.ro)

**Distribuție:** [distributie@tonica.ro](mailto:distributie@tonica.ro)

**Correspondență:** O.P. 5, C.P. 65, București;  
e-mail: [office@tonica.ro](mailto:office@tonica.ro);  
[www.tonica.ro](http://www.tonica.ro)

**Coperta 1:** Gina Pistol

**Următoarea apariție:** Iunie 2020

**Parteneri:**



[www.tonica.ro](http://www.tonica.ro)

Prof. Dr. A. Usan  
**GEROVITAL®**  
**H<sub>3</sub> HYALURON C**

**ACID HIALURONIC + VITAMINA C**

**Hidratează**  
Conferă pielii un  
**Aspect uniform**

**Diminuează**  
ridurile fine și de expresie

**Stimulează**  
metabolismul celular

**Corectează**  
micile imperfecțiuni

**FIOLE CU ACID HIALURONIC ȘI VITAMINA C**  
**HYALURONIC ACID AND VITAMIN C AMPOULES**

**Acid hialuronic + Vitamina C**  
**2%**

HIALURONSÁVAS É C-VITAMINOS AMPULLÁI  
AMPOLLAS DE ÁCIDO HIALURÓNICO Y VITAMINA C  
GEROVITAL® H<sub>3</sub> HYALURON C HYALURONIC ACID AND VITAMIN C AMPOULES 2ml C

**DISPONIBIL ÎN FARMACIILE** **CATENA +**

# De la SABINNE, la Anna Karenina

SABBINE este un brand complex, curajos, matur, structurat după „chipul și asemănarea” designer-ului: „Am vrut să fac un pas către mine însămi, de fapt, să creez un proiect mai reprezentativ pentru ceea ce sunt și să îi permit să se dezvolte odată cu mine”, povestește creatoarea pentru cititoarele Tonica.

#Metamorph este o colecție deja premiată cu argint la International Design Awards. Colecția a fost prezentată și în țară, la Inedithe Fashion Show, Romanian InfoFashion Festival și Atipic Beauty. Si proiectul #BlueGardens, de asemenea recunoscut internațional și prezentat în expoziții la București, în cadrul Romanian Design Week, 2018, dar și la Paris, în cadrul evenimentului L'Art des Convergences,



Sabina Georgescu, designerul din spatele brandului SABINNE, a urmat cursurile de master ale Universității Naționale de Arte, București (UNARTE) și, după cum spune chiar ea, colaborarea cu profesorii și studenții de acolo, a ajutat-o „să sape adânc și să descopere valențe creative până atunci ascunse.”

**Tonica: Când ai început să crezi haine și cum ai descoperit această pasiune?**

**Sabina:** Pasiunea pentru creațiile vestimentare s-a născut la o vârstă foarte fragedă. Am fost mereu înconjurată de frumos și încurajată să îmi descopăr talentul, lăsată să experimentez, chiar dacă rochiile mamei mai sufereau transformări... iremediabile în acest proces :). Contează foarte mult să fii lăsat să faci ce te atrage, fără critici, fără imputări. Copiii sunt foarte creativi în sensuri diferite, iar părintele sau cel care îl are în grijă, ar trebui să-l încurajeze, să îl susțină. Procesul creativ presupune și greșeli. Cum spunea cineva: „din greșeli înveți mai mult decât din reușite”.

**Cine te inspiră în domeniul profesional? Care sunt casele tale de modă și care sunt creatorii tăi preferați?**

Sunt mereu atentă la ceea ce se întâmplă pe scena internațională. Mă interesează, în special, noile curente, care se dezvoltă din underground, sau anumite nișe care au elemente ce mă atrag, chiar dacă la noi nu sunt mainstream și probabil nu vor fi niciodată. Aș menționa Casa Dior, Comme des Garçons, Iris van Herpen, Rick Owens, Maison Margiela... Sunt foarte diferite, dar fiecare are o identitate proprie, bine conturată. În orice caz, cred că propriile experiențe și modul în care interpretez lucrurile cu care vin în contact, mă inspiră cel mai mult.

**Cum se numește cea mai recentă colecție a ta și când a avut loc lansarea ei?**

Cea mai recentă colecție se numește Karenina, a fost lansată chiar de ziua mea, pe 3 decembrie, și are deja un feedback internațional foarte bun. Am început să lucrez pentru toamna viitoare și, probabil, că va apărea și o

colecție capsulă în vara aceasta. Sincer, nu mă conformez ritmului impus de industria modei, prefer să îmi urmez ritmul interior.

**Care este articolul tău vestimentar preferat din ultima colecție și care este povestea din spatele realizării acestei colecții?**

Toate piesele sunt create cu dragoste, pornind de la un concept. Există piese principale și piese care completează, exact ca într-un film, sau o piesă de teatru. Nu trebuie să fii actor principal ca să ai un rol bun. „Jocul” tuturor elementelor și armonia dintre ele duc mai departe mesajul creatorului care ajunge la consumatorul de artă, iar acesta este liber să interpreteze, să aibă „preferințe”. Colecția Karenina, este inspirată din romanul tolstoian cu același nume, însă reinterpretat în sensul în care viitorul nu o mai surprinde pe eroină, ea fiind capabilă să preia controlul asupra destinului său. ▶





**Care sunt materialele cu care îți place cel mai mult să lucrezi?**

Sunt atentă mai degrabă la texturi, combinații de culori și conștientă că materialele au limitările lor. Materialele naturale se uzează frumos în timp, au texturi mai plăcute la atingere, dar se lucrează mai greu și se întrețin cu ceva mai mult efort din partea utilizatorului.

Materialele sintetice sunt mai maleabile, mai ușor de întreținut însă intervine problema de etică. Eu consider că adevărata sustenabilitate vine din folosirea unor materiale naturale (precum lâna, mătasea, blana, pielea), cu durată de viață mai mare și uzură frumoasă în timp. În procesul creativ, o mare parte este dedicată selecției materialelor cu care lucrez și al managementului resturilor din care, de obicei, realizez diverse obiecte decorative sau utile. În acest fel, materialele sunt folosite în proporție de 95% și risipa este redusă la minimum.

**Ne poți da câteva sfaturi privind trendurile de culori, texturi și modele pentru acest an?**

Personal, nu sunt adepta „tendințelor”. Pot spune că am observat o migrare către nuanțe mai naturale și croiuri ample la anumite branduri, în timp ce altele rămân fidele liniilor și culorilor care le definesc.



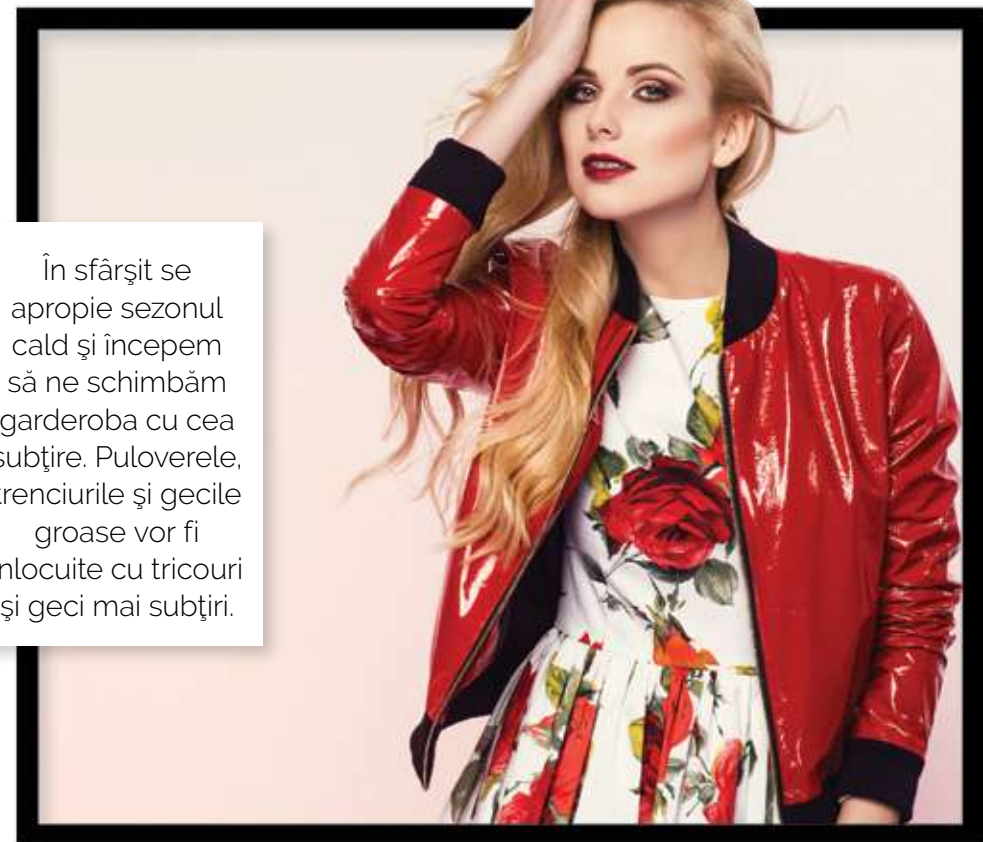
Nu m-am ghidat niciodată după „culoarea anului” sau croiurile „la modă”, ci doar după instinctul care m-a direcționat într-un sens sau altul. Și au fost bine primite și apreciate, tocmai pentru că erau

diferite de ceea ce era disponibil deja.

Text: Bettina Cristea  
Foto INEDITHE: Vlad Ciubotariu  
Foto Metamorph și Karenina: Andrei del Rey  
Photo colecția Blue Gardens: Pavel Rădulescu

**Gecile de**

**PRIMĂVARĂ**



În sfârșit se apropie sezonul cald și începem să ne schimbăm garderoba cu cea subțire. Puloverele, treciurile și gecile groase vor fi înlocuite cu tricouri și gece mai subțiri.

**ce purtăm în acest sezon**

Odată cu creșterea temperaturilor, ne facem planuri să „evadăm” din localitate, să vizităm tot mai multe locuri noi, iar geaca subțire, de primăvară este un must-have în geanta fiecărei turistice.

Subțiri și ușoare, de tip blazer sau sport, gecile pot fi combinate la diferite ținute, indiferent de vreme. Propunerile pentru acest sezon ale marilor case de modă sunt culorile tari, pastelurile, amestecul de texturi și printuri. ▶

*Când dușul  
devine o experiență...  
senzorială!*



- Geluri de duș cu uleiuri și extracte naturale din fructe și plante, fără parabeni
- Formule cu efecte de regenerare, catifelare, fermitate și relaxare
- Arome îmbietoare de trandafir florentin, bujor, flori de portocal și de mandarin, lavandă, verbină
- Produse de calitate, create în Italia, cu un design atractiv și la prețuri avantajoase

Disponibil în farmacile



## Jacheta biker și bomber jacket

Fie că sunt colorate, cu printuri, din denim, piele sau materiale ecologice, geaca scurtă este elementul cel mai important din garderoba oricărei femei. Este foarte versatilă, poate orice fel de fustă, scurtă, lungă sau midi sau cu perechea ta preferată de jeansi.

Jacheta biker, din piele, pe lângă aplicațiile metalice din fermoar sau capse, ea mai poate fi stilizată cu diferite broderii western sau cu desene din acrilat. Pentru anul ăsta, jacheta biker cu franjuri foarte lungi este un must-have.

Jacheta bomber se reinventează mereu. Este o piesă extrem de utilă pentru primăvară și foarte versatilă pentru că poate fi purtată la lookuri mai relaxate, sporty, dar poate fi și mixată cu piese clasice sau chiar girly.

## Jacheta din denim

Jacheta din denim este de departe piesa vestimentară care ar trebui să se regăsească în garderoba oricărei fashioniste, datorită versatilității sale și a aerului fresh pe care îl oferă ținutelor casual. Fie că preferi jacheta clasică, din denim prespălat, cu aplicații sau decupată în stilul grunge e timpul să te bucuri de lejeritatea unei zile de primăvară adăugând această piesă outfit-ului tău.



## Trenciul subțire

De piele, blug sau dintr-un fâș subțire, oricare ar fi alegerea ta, geaca de lungime medie este cea mai accesibilă soluție pentru o seară răcoasă și ploioasă de primăvară. De asemenea, propunerea pe care ne-o oferă Moschino, de a purta trenciul subțire în loc de rochie, arată și foarte sexy.

Jachetele de dimensiuni medii sunt must-have-ul din garderoba oricărei femei. Anul ăsta gecile propuse sunt în culori tari, solare, astfel încât să te poți bucura de soare și în cele mai ploioase și înorate zile.



## Geaca oversized

Gecile, tricourile și sacourile oversized pentru femei sunt la mare căutare de vreo trei ani. Propunerile de geci oversized din acest sezon vin din partea caselor Salvatore Ferragamo și Chanel. Cele două branduri au ales să combine acest tip de geacă cu pantaloni scurți.

Culorile și mixul de texturi creează mai mult volum acestui tip de haină. Astfel, geaca poate fi purtată atât la o fustă cu bocanci, cât și la jeanșii lungi sau scurți combinați cu ciocate sau sneakersi. Am ales câteva modele de astfel de geci, pentru a te inspira în sezonul cald.

Text: Bettina Cristea

# 4 ținute stylish de festival

De la ținute în stil boho, cu franjuri, ca de Coachella, până la cele în culori metalizate, cu multe cataramе, în stilul Burning Man, toate se potrivesc diferitelor festivaluri de la noi. Dintre opțiunile de mai jos, alege-o pe cea care ți se potrivește cel mai bine!

Nu-i așa că abia aștepti să mergi la festivaluri?

De la 1 mai începe perioada mult așteptată de noi toate, încep petrecerile, concertele și festivalurile. Fie că sunt la malul mării, la munte sau efectiv în oraș și vrem să fim prezente la toate, trebuie să adoptăm un look potrivit zonei în care se desfășoară festivalul.

## Fii liberă, fii boho chic

Boho derivă din englezescul „bohemian” și se referă la transpunerea în vestimentație a atitudinii artiștilor nonconformiști, iar chic a fost împrumutat din limba franceză la sfârșitul secolului al 19-lea și a ajuns să însemne elegant.

Boho chic este un stil unic, creativ și expresiv, este exprimat prin ținute boeme și stilate în același timp. Stilul a apărut prin aspirația spre libertate, de unde și influențele din stilul hippie, folk, punk, rock, la care s-a adăugat un pic de glamour. Combinația de materiale și culori cu accente populare denotă îndrăzneală stilului boho chic.

Particularitățile bohemian stilului sunt influențele etnice, artizanale și vintage transpuse într-o vestimentație lejeră, rochii și fuste lungi sau scurte, vaporease, tunici orientale, bluze albe sau colorate cu broderii, aplicații cu dantelă, macramé, imprimeuri florale. Părul se poartă cât mai natural, de preferință liber sau cu onduleuri mari. O alta variantă poate fi coada împletită lejer și pălăriile. Bijuteriile și accesoriile sunt foarte importante și nelipsite în orice ținută boho chic.



## Coboară de pe Marte și fii o Futuristic Woman pe Terra

Culori metalizate, ținute oversized, bocanci cu talpă înaltă, ochelari mari și multe curele sunt elementele care reprezintă stilul futuristic. Creatorii niponi sunt cei care au dat naștere acestui curent stilistic, iar cu timpul a ajuns să fie preluat și de designerii europeni.

Inspirat din filmele cu astronauți, stilul futuristic a început să fie adoptat de un număr tot mai mare de pasionații de fashion, în special de cei care participă la festivaluri. Formele geometrice tridimensionale, creează volume, iar apelarea la încălțăminte cu talpă foarte înaltă devine, astfel, un must.

La capitolul make-up și hair, aplicațiile sunt foarte importante pentru a crea o ținută futuristă. Culorile puternice, pietrele și paietele metalizate sunt cele mai folosite la realizarea unui „astro look”. Fii diferită și încearcă și tu o astfel de stil la un festival de muzică electronică. ▶



## Adaugă neon și vei străluci întreaga noapte

Pantaloni bufanți, gece de trening, fuste midi și încălțăminte sport, toate în culori neon te vor ajuta să strălucești, la propriu, seara la festival. Ideea de a combina îmbrăcămintea sport cu nuanțele de verde, roz, galben și portocaliu te vor ajuta să te faci remarcată în mulțime.

Case mari de modă, precum Gucci, Fendi sau Louis Vuitton, promovează deja de câteva sezoane combinația de culori neon cu ținute sport. Dacă îți displace ideea de a purta haine în culori atât de puternice, poți încerca să adaugi aceste nuanțe în accesorii, la genți, încălțăminte, make-up și păr. Codițele un meșe neon vor rămâne în trend.



## Poți să fii atrăgătoare și alegând stilul gotic

Îmbracă haine negre, ruj strident, ciocate sau bocanci, ochelari mici și multe curele de piele. La o atitudine de divă gotică, poți încerca maieuri sau top crop-uri decoltate și pantaloni scurți sau fuste scurte, și, evident, un chocker. Iar, pentru un plus de efect poartă, pe sub maieu, un body plasă cu diferite printuri care imită tatuajele.

Make-upul nu trebuie să fie mătuit și foarte alb. Un eyeliner și un ruj roșu te poate face cea mai atrăgătoare de la petrecere. Cât despre păr, alege o coafură care să nu-ți facă părul foarte scurt. Poartă niște cozi lungi sau îndreaptă-l cu placa.



Text: Bettina Cristea

## Go & SHOP!



### Mască facială hidratantă

Proaspătă și cremoasă, RILASTIL Aqua - Mască facială hidratantă asigură luminozitate și catifelare tenului. Pe bază de acid hialuronic de masă moleculară mare și mică, ceramide și Omega-6, restaurează hidratarea corectă a pielii și previne pierderea transepidermică a apei. Este ideală pentru toate tipurile de ten.

Disponibil în farmaciile



### Mascara alungire și curbare

RILASTIL MAQUILLAGE - Mascara pentru alungire și curbare cu efect fortifiant este un rimel cu formulă inovativă, bogat în fibre, ultra-ușoare care se lipesc perfect de gene, învelindu-le cu un strat intens și luminos, fără imperfecțiuni. Hrănește, umple și întărește și cele mai fragile fire.



## Piese de vestimentare cu glugă:

# Hoodies ON!

Piese de vestimentare cu glugă au câștigat foarte mult teren și au ajuns la inimile fashionistelor.

Nu vorbim doar despre hanoracul clasic, ci despre bluze, cămăși, rochii cu glugă... Deși cu gândul ne ducem la confort și la minimum de efort, multe vedete au apărut cu glugă chiar pe covorul roșu.



### Anne Hathaway la Met Gala

La Met Gala 2015, Anne a purtat o rochie aurie, lungă, cu glugă, Ralph Lauren Collection. Rochia fluidă i-a pus în valoare silueta filiformă. Potrivit brandului, rochia era realizată din fibre metalice, iar actrița însăși a declarat la momentul respectiv că s-a simțit ca și cum apariția ei a fost una din viitor.

### Noaptea Oscarurilor

La Gala Premiilor Oscar, cântăreața Janelle Monáe a purtat o rochie lungă, amplă, cu glugă, cu spatele gol și transparentă ce avea 168.000 de cristale Swarovski cusute, iar realizarea ei a durat aproximativ 600 de ore. Ținuta a fost accesoriată cu un choker prețios.

### Stilul Billie Eilish

Stilul cântăreței este deja cunoscut. Prezentă la evenimentul Billboard Women in Music, Billie a purtat o geacă Prada supradimensionată, cu multe buzunare și evident cu glugă, o pereche de pantaloni până la genunchi din același material și sneakersși cu șosete. Nu i-au lipsit ochelarii de soare. Hood it up! ▶



# Color & Soin®

NR. 1 în FRANȚA\*

**Ingrediente  
naturale**

pentru păr sănătos  
și strălucitor

**0%**  
AMONIAC  
SILICONI  
PARABENI  
REZORCINOL

Vopsea permanentă  
pentru păr

Acțiune de îngrijire  
dovedită clinic

Culoare radiantă  
Acoperă 100% părul alb

In farmacii, IMS Data 2016



Disponibile în farmaciile



**22% Reducere** cu cardul de fidelitate

## Integrează gluga în ținuta de mireasă

Te-ai gândit că voalul clasic care se prinde-n păr ar putea fi înlocuit de unul care să aibă o formă diferită, să semene cu o glugă și să aibă o trenă lungă? Sigur, depinde de ce fel de mireasă vei fi și de ce fel de ținută îți dorești să porți. Cu un voal cu glugă vei arăta, de ce nu, exact ca din povești. Poți renunța la clasicul alb și opta pentru gri prăfuit, lila prăfuit, roz pudrat.



FASHION



## Poți merge și pe clasic

Pentru zilele relaxate... clasic e fantastic. Jeansi, un hoodie colorat, o pereche de sneakers și o coafură relaxată și totul este perfect. Dacă vrei să ai o apariție chic, îți propunem un hoodie cu tul în partea de jos, pe ideea de rochie. Îl poți purta cu leggings sau tot cu jeansi, de data aceasta evazați.



## Hoodie de cocktail

Pentru o ținută de tip cocktail poți avea în vedere o salopetă cu glugă, dintr-un material fluid sau chiar o rochie satinată, cu buzunare ample și glugă. Gluga poate fi detașabilă. Hoodie-ul poate fi purtat și cu o fustă creion din piele sau cu pantaloni de piele și sandale prețioase. Nu uita de crop hoodie, pe care-l poți îmbrăca peste un corset.

Text: Ruxandra Dumitrescu

# Ce fel de sneakersi purtăm anul ăsta

Piața de încălțăminte sport este din ce în ce mai variată și mai atrăgătoare. Ca și anul trecut și în sezonul ăsta, casele mari de modă propun sneakersi colorați, cu pietre și talpă cât mai butucănoasă. Aplicațiile, formele asimetrice și șosetele colorate, dau un plus de stil încălțăminte sport pe care alegem să o purtăm.

## Sneakersii cu talpă înaltă și butucănoasă

Pe lângă faptul că înaltă orice persoană poartă asemenea încălțăminte, ei pot fi purtați cu pantaloni de trening cu croială dreaptă sau pot fi purtați cu perechea preferată de pantaloni evazați. Ai mare atenție că nu toți blugii evazați merg cu acest tip de talpă, doar cei care pornesc evazați încă de pe coapse, și, cei care, eventual, au pense.

Cu toate cunoaștem încălțăminte sport de la Balenciaga Triple S care face ravagii printre fashioniste de vreo doi ani. Un alt model de încălțăminte cu talpa butucănoasă este și modelul Super King Dolce & Gabbana. Ferește-te să porți astfel de sneakersi cu fuste midi, dacă ai mai puțin de 1,70 m înălțime. Ei vor da senzația de picior scurt și gambe groase. În plus te vor face să pari scundă, pentru că nu alungesc deloc piciorul.

## Sneakersii în culori puternice

Neon, cu sclipici, cu printuri, pictați sau orice combinație de culori îndrăznește să-i combini cu orice articol vestimentar. Sunt cei mai versatili, indiferent de cât de colorați sunt, îi poți purta cu jeanși lungi, scurți, colanți scurți, lungi, fuste, rochii, gecii, scurte sau oversized sau, chiar mai mult, îi poți purta la sacou.

Anul ăsta poți să fii cool cu modelul de shoese care să iasă cât mai mult în evidență. Gucci Rhyton, Nike Air Force 1 sau Louis Vuitton Archlight sunt doar câteva dintre propunerile mele pentru anul acesta.

Culorile țipătoare, ștrasurile sau printurile aglomerate sunt senzația acestui an. Dacă putem face combinații îndrăznețe cu haine, de ce să nu purtăm și sneakersii la fel?

## Sneakersii de baschet

Poate că până acum credeai că Nike Air Jordan (23) sunt doar pentru baschetbaliști, ei bine, și dacă ești o tipă nonconformistă, careia îi place să se plimbe mult, poți purta așa încălțări. Mai ales că acum sunt pe val ultimele modele propuse de Virgil Abloh X Nike. Pe lângă ținuta sport, bascheții mai pot fi purtați la jeansii evazați sau drepecți.



## Sneakersii cu inserții

Un trend care ne face să iubim și mai mult acest tip de încălțăminte confortabilă este faptul că datorită inserțiilor de pietre, lanțuri, cataramă și altele, par mai prețioși. Modelul Flashtrek realizat de Gucci are tot felul de opțiuni când vine vorba de modele cu pietre și culori.



Cunoscut pentru combinațiile sale ieșite din comun, Virgil Abloh, creatorul Off-White, a realizat pentru Louis Vuitton și Converse sneakersi cu diferite inserții de lanțuri și cataramă colorate.

## Sneakersii clasici

De la Diadora, Reebok, Asics, Puma, Fila, Nike sau Adidas, cu toate am avut cel puțin o pereche de astfel de încălțări. Pantofii clasici de sport sunt cei mai versatili pentru că pot fi purtați atât la sală, cât și pentru plimbările lungi și se asortează atât cu îmbrăcăminte sport cât și cu ținute casual. Cu siguranță, tuturor ni s-a întâmplat să stăm cu ochii în raftul cu încălțări și să nu știm ce model să

alegem. Însă, oricare ar fi opțiunea ta finală în materie de pantofi sport, nu uita de sfaturile de mai sus, pentru a fi cât mai stylish.



Text: Beltina Cristea



# SKINREPUBLIC



## Secretul tenului perfect #skinrepublic



### MĂȘTI ȘERVEȚEL INFUZATE CU SER

TESTATE DERMATOLOGIC • NETESTATE PE ANIMALE • FABRICATE ÎN COREEA

FASHION

# Franjuri cu stil pentru fete *nonconformiste*

Franjuri sunt un element stilistic tot mai folosit în ultima perioadă. De la poșete îmbrăcate în franjuri, până la rochii, cizme, pălării sau gecii, franjuri pot fi purtați în diferite situații, la ținute de seară, casual sau de festival. Ei duc cu gândul la Vestul Sălbatic și dau un aer tineresc, foarte cool.

Scurți sau lungi, franjuri „dau viață” oricărei piese vestimentare și arată bine indiferent de materialul pe care sunt aplicați: piele, tricotate, texturi fluide etc.

### Rochiile cu franjuri

Rochiile cu franjuri fac ravagii pe ringurile de dans latino. Pentru că sunt foarte dinamice ele atrag toate privirile. Dacă intenționezi să porți rochii cu fran-

juri la un eveniment formal, te sfătuim să îți alegi cu grijă accesoriile. În funcție de maniera în care sunt aplicați franjuri, poți opta pentru un colier, pentru un clutch sau o geantă mică strălucitoare.

Fie că o porți în combinație cu accesoriile din piele; fie că vorbim despre cizme sau botine cu sau fără toc, ori despre o jachetă de blugi sau piele, rochia cu franjuri este foarte versatilă.

Pentru o seară de cocktail, alege rochii cu franjuri care se mișcă atunci când mergi. Este genul de piesă vestimentară care întoarce capetele. ▶





### Fustele cu franjuri

Pentru un look stilat și feminin, fustele midi decorate cu franjuri, de sus până jos, combinate cu piese în nuanțe neutre se numără printre cele mai inspirate alegeri. Pentru o ieșire în oraș, poți combina fusta cu franjuri cu un tricou cu mesaj și o jachetă de piele.

Fusta cu franjuri poate fi purtată și la birou, dacă o combini cu o cămașă, iar dacă îți dorești un aer relaxat, poartă o astfel de fustă cu o jachetă de blugi și o pereche de botine. Fusta cu franjuri poate fi purtată și la petreceri, combinată cu o bustieră și o pereche de sandale cu toc sau ciocate.

### Jachetele cu franjuri

În zilele încă răcoase de primăvară, înlocuiește geaca cu un poncho cu franjuri. Franjuriile de pe jachete schimbă total lookul topurilor simple de vară sau al rochiilor. Jachetele boho chic din piele maro sau stil biker, pe care sunt aplicați franjuriile, sunt perfecte pentru ținutele de festival.

### Botinele cu franjuri

Botinele cu franjuri sunt foarte girlish și „jucăușe”, astfel încât îți permit să le combini la orice stil vestimentar. Fie că îți dorești să le porți la birou, fie că vrei să adopți un stil urban-chic, botinele cu franjuri îți oferă prilejul de a te juca cu piesele și accesoriile preferate. Dacă vrei să combini elementele boho cu cele elegante, botinele cu franjuri se integrează perfect.



### Accesoriile franjurate

Fie și numai un ciucure cu franjuri din piele poate avea un impact major asupra ținutei tale per total. Treci la pasul următor cu o geantă cu franjuri dispuse în mai multe straturi. Dacă porți ținute simple, tricou și jeansi, un plic supradimensionat sau o geantă îmbrăcată complet în franjuri vor deveni piesele vedetă ale ținutei. Pentru combinațiile casual, alege ghețele sau botinele cu franjuri scurți laterali. La o rochie sau o ținută mai elegantă încearcă sandalele cu toc decorate cu acest element stilistic.



Text: Bettina Cristea

# Cât de mică poate fi o geantă mică?

**Microbags:** un accesoriu în trendurile anului 2020. Întrebarea este cam ce ar putea încăpea într-o micro-geantă? Răspunsul este: mai nimic, dar pur și simplu nu putem să ne abținem. Dacă telefoanele mobile sunt din ce în ce mai mari, sneakerșii din ce în ce mai butucănoși și bijuteriile opulente, iată că gețile micro sunt la mare căutare. Modelele sunt variate și super interesante, iar designerii vin cu o mulțime de propuneri.

### Geanta-bijuterie

Casa Chanel, de pildă, a micșorat modelul clasic de geantă și i-a accesoriizat lanțul cu perle, astfel încât brandul să fie ușor de recunoscut și în același timp de purtat. Este clar că nu vei putea merge la birou cu o astfel de geantă, însă o poți purta cu succes la un eveniment de tip cocktail, unde nu vei avea nevoie decât de un telefon, ruj și card.

### Iubește culorile

Odată cu vremea frumoasă ar fi chiar păcat să nu optezi pentru gețile colorate, în combinații interesante și îndrăznețe. Brandul Jacquemus a lansat o colecție de geți foarte mici și jucăușe, cu nume super creative - Le grand Chiquito, Le Chiquito, Le petit Chiquito, Le Vanity. Roz, bleu, verzi, cu flori, carouri, toate sunt foarte frumoase și gata de purtat. Rămâne, însă, aceeași problemă... cea a spațiului limitat. ▶



## Fascinația pentru detalii



Detaliile fac deliciul oricărei ținute, așa că este foarte important să ții cont de proporții. Și la Christian Dior vom întâlni câteva modele de geți micro, dar parcă puțin mai încăpătoare totuși și gata să fie scoase-n lume. Există și modele care pot lua cu succes locul geților de zi, însă nu-ți vei putea lua cu tine ceea ce porți în mod normal într-o geantă oversized.



## Mic, mic, mic de tot

De data aceasta vorbim despre gețile pentru păpuși. Da, ai citit bine! Încă din 2015 Fendi și-a micșorat gețile pentru colecția primăvară-vară, la fel și Coach în 2017, urmând Hermes, Brandon Maxwell, Valentino. Gețile sunt dotate cu șnururi și pot fi agățate de după gât sau ținute pur și simplu în mână. Seamănă mai degrabă cu un breloc, dar sunt trendy și mai mult decât un accesoriu.

## Minaudière

Este vorba despre un clutch care se poartă exclusiv seara și poate avea diferite forme. Clutch-ul poate fi considerat o bijuterie, deoarece de cele mai multe ori are tot felul de aplicații și poate fi încrustat cu pietre prețioase sau sticlă. Numele provine de la cuvântul minauder din limba franceză și înseamnă a se fândosi. La început geanta era metalică și avea mai multe compartimente.



## Micro... borsetele

Borsetele se află și ele printre preferatele fashionistelor de ceva vreme, dar microborsetele sunt piesa de rezistență. Cu puțină creativitate poți folosi chiar geanta de mici dimensiuni pe post de microborsetă și poți accesoriza cu ea o ținută boho. Înveselește-ți primăvara după bunul plac! Dacă urmărești trendurile, probabil că ai văzut aceste modele de geți peste tot, mai ales că sunt și Instagramabile.

Text: Ruxandra Dumitrescu

# Ten de vedetă fără cusur



Păr superb, ținute perfecte și ten impecabil. Privim cu invidie la chipurile zâmbitoare ale vedetelor și ne gândim că își permit să cheltuiască bani și timp pe tratamente cosmetice inovatoare. Iată câteva trucuri simple dezvăluite de vedetele Kanal D.

## Ilinca Vandici – detoxifiere și produse non-toxice

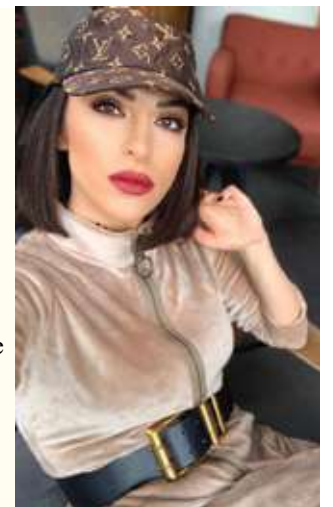
Mănânc sănătos și încerc să am un echilibru în viața de zi cu zi, în tot ceea ce fac. M-am lepădat de obiceiurile proaste pe care le aveam și am reușit să-i ofer pielii mele exact ce are nevoie. Vorbim de masajul uscat, de scrub, de băi sau dușuri cu geluri de duș speciale, nontoxice, care mă ajută să îmi detoxificz pielea. Vorbim de cremele hidratante și uleiurile de corp care sunt o minune în viața mea. Gama pe care am lansat-o cu partenera mea Angelica Cosma îmi oferă toată strălucirea de care am nevoie. Utilizez uleiul de magneziu, mă ajută să mă odihnesc foarte bine, îl aplic seara, înainte de culcare, apoi urmează cremele de hidratare. Aplic deodorant nontoxic.

## Anca Ciota – ulei de cocos all the day

Mă demachiez cu o spumă de față și apoi folosesc o cremă tratament pentru ten sensibil și ușor acneic și hidratez foarte bine. Întotdeauna folosesc o cremă de zi hidratantă și o pudră cu factor mare de protecție solară, indiferent de anotimp. Primăvara încerc să-mi curăț foarte bine tenul. Fac o serie de tratamente de peeling și hidratare la salon.

Acasă pentru corp îmi fac un scrub din ingredientele pe care le am în bucătărie, zaț de cafea combinat cu ulei de cocos pentru un scrub și pe pielea umedă mă hidratez cu ulei de cocos. Încerc să folosesc creme care conțin cât mai puține chimicale.

O dată pe săptămână sau la două săptămâni aplic ulei de cocos sau de măsline pentru a hidrata părul care se usucă, pentru că îl coafez zilnic cu peria și placa. Este un remediu simplu și eficient. ▶



O piele frumoasă și catifelată reprezintă un avantaj pentru orice femeie de succes. Profită de produsele care îți pot îmbunătăți tenul și te vei bucura de viață cu zâmbetul pe buze. Cremele hidratante de calitate te vor face mai frumoasă și mai încrezătoare în forțele proprii.

# Hidratarea, aliatul pielii frumoase

**Vichy Cremă Aqualia Thermal Riche ten uscat**

Vichy Cremă Aqualia Thermal Riche ten uscat hidratează în profunzime pielea pentru un aspect proaspăt și luminos ce durează întreaga zi. Este recomandată femeilor între 20 și 60 de ani, ce au probleme din cauza tenului uscat. Datorită acidului hialuronic și apei termale Vichy, tenul tău va fi hidratat, proaspăt și radios. Crema a fost testată pe pielea sensibilă sub control dermatologic. Formula hipoalergenică, fără parabeni, este potrivită și pentru tenul sensibil.



**Naturalis Cremă de zi Hidratantă 35+**

Crema hidratantă pentru ten, recomandată pentru 35+ ani, hrănește pielea și previne îmbătrânirea prematură a tenului. Extractul din ulei din semințe de dovleac oferă protecție pielii față de acțiunea nocivă a factorilor externi, contribuind la înlăturarea eficientă a celulelor moarte, datorită conținutului ridicat de vitamina A, C, E și celor din grupul B. Extractul de castravete este necesar pentru ameliorarea petelor pigmentare, conferind tenului un aspect luminos.



**Rilastil AQUA Intense 72H**

Indicat pentru toate tipurile de piele, inclusiv pentru cea sensibilă, Rilastil AQUA Intense 72H oferă pielii tale o hidratare intensivă. Gelul-cremă se aplică din abundență un strat vizibil de produs și se lasă să acționeze 5 minute, apoi se curăță ușor cu dischete demachiante. Conține acid hialuronic, pentru o acțiune de hidratare în profunzime, hydraboost, stimulator biotehnologic care îmbunătățește acțiunea acidului hialuronic, și ceramide, pentru întărirea barierei pielii și reducerea pierderii de apă transepidermică.



Disponibil în farmaciile CATENA

## Raluca Bădulescu – genetică și stil de viață

M-a ajutat Dumnezeu și am o moștenire genetică foarte bună, părinții mei arată foarte bine și la 70 de ani. După operația de gastric sleeve am slăbit 70 de kg dar nu mi s-a lăsat pielea foarte mult. Folosesc cu sfințenie uleiul de cocos, în toate anotimpurile. Cred foarte mult în măștile și tratamentele naturiste, pentru că în natură găsim tot ce avem nevoie. Încerc să folosesc cât de des pot măști



preparate din miere, fructe, folosesc uleiul de măsline în diverse combinații.

Nu este suficient să vii cu creme foarte bune sau tratamente scumpe, dacă nu lucrezi și din interior. Consum multe ceaiuri pentru detox și mă străduiesc să am un stil de viață cât mai sănătos. Apelez și la minunile chirurgiei, la tot cocktailuri de vitamine sau proceduri noninvazive injectabile, care nu dor, dar dau un boost incredibil de strălucire și sănătate pielii.

## Ilinca Obădescu – a descoperit zațul de cafea

Folosesc mereu zaț de cafea combinat cu ulei de cocos pentru scrub. Zațul de cafea dă strălucire pielii și îl folosesc indiferent de anotimp. Iarna utilizez creme mult mai grase și ulei de cocos pentru hidratare.

Am o alimentație sănătoasă, consum multe salate pentru un aport natural de vitamine după o iarnă în care consumăm mai multe proteine. O dietă bogată în vitamine dă rezultate la nivelul pielii, dar ne ajută să scăpăm și de cele câteva kilograme pe care le acumulăm iarnă. Beau foarte multă apă și folosesc produse ușoare pentru hidratarea tenului.



Text Alexandra Munteanu

Go & SHOP!

### Spumă delicată și protectoare

Rilastil Xerolact atopic, pentru piele uscată predispusă la atopie. Spuma fină, rapid absorbantă, pentru a menține hidratarea în profunzime a pielii uscate, foarte uscate sau predispusă la atopie. Ideală pentru tratament zilnic.



### Ulei pentru îngrijirea pielii sensibile, cu cicatrici

Rilastil Elasticizante Ulei este un tratament corporal emolient și reparator, cu uleiuri vegetale selectate (ulei de argan, jojoba, tărâțe de orez și Plukenetia) și îmbogățit cu vitamina E și vitamina F.



Disponibil în farmaciile  
**CATENA**

# Gina Pistol:

## ...esența mea nu este frumusețea

*Este foarte optimistă, are mereu zâmbetul pe buze, este extrem de sinceră, o femeie puternică, independentă, și un om extrem de generos. Gina Pistol a înflorit, cu adevărat, pe toate planurile, intrând, parcă, în zodia schimbărilor.*

**Cum e să „jonglezi” cu două proiecte mari de televiziune, „Chefi la cuțite” și „Asia Express”?**

Ambele proiecte îmi sunt la fel de dragi! Dacă la Chefi la cuțite mă bucur de atmosfera de confort din platou, la Asia Express mereu sunt surprinsă de locurile prin care ne poartă drumurile. Sunt două lucruri extrem de diferite.



**Asia Express a fost și este un proiect dur. Cum te-ai descurcat?**

Experiența celui mai dur reality-show a fost dificilă în fiecare sezon pentru toți cei implicați. I-am admirat foarte mult pe concurenți, care și-au depășit limitele zi de zi, chiar și atunci când nu mai aveau resurse de energie. La fel de mult îi admir pe operatori, care petreceau peste 10 ore pe zi cu o cameră de 10 kilograme, căci echipele de reporteri și operatori au ținut pasul cu cei care se aflau în competiție. Pe lângă toate acestea, se adaugă oboseala, trecerile de la temperaturi înalte la temperaturi joase, dar și mâncarea! Concurenții încercau să se descurce cu ce primeau de la gazdele la care înnoptau, însă noi primeam mâncare de la catering zilnic. Și nu cred că vă puteți imagina, dar pe Drumul Comorilor, în sezonul 3, timp de o lună de zile am primit maxim 3-4 feluri de mâncare... și cel mai des, în Filipine, pui prăjit cu orez. Asia Express a fost și este un proiect dur, dar extrem de frumos.

**La Chefi la cuțite este diferit?**

La Chefi la cuțite este ușor diferit. Platoul este mai intim, dar programul este și el încărcat. Zilnic, își fac apariția zeci de concurenți care își doresc să ajungă în echipele finale ale chefilor, iar eu sunt cea care îi cunoaște, care îi susține din culise. E greu, pentru că ajungi să empatizezi cu povestea lor, cu ceea ce simt și te întristezi când îi vezi plecând. Dar chefi îmi sunt tare dragi, suntem ca o familie.

**Apropo de Chefi la cuțite și locul femeilor? Este el la cratiță?**

Cu toate că sunt genul căruia îi place să mai gătească din când în când, niciodată nu m-am gândit că locul unei femei este la cratiță. Locul unei femei este alături de omul pe care îl iubește. Iar dacă lui îi plac anumite mâncăruri, cu drag stau și le fac, fie eu, fie cu el.

**Care au fost prejudecățile pe care le-au avut oamenii despre tine și cum te-ai împăcat tu cu ele?**

Oamenii care nu mă cunosc, din nefericire, tind să creadă niște titluri și niște articole pe care le citesc în fugă și în urma acestora au impresia că

știu totul despre mine. Așa că îmi pun o etichetă care nu are nicio legătură cu felul meu de a fi și cu principiile mele legate de viață. Cei mai mulți au crezut că esența mea este frumusețea, însă frumusețea oricărui om, în primul rând, vine din interior. Și de-a lungul timpului m-am mai confruntat și cu alte prejudecăți. Din fericire, am ajuns la o maturitate emoțională în care lucrurile astea nu mă mai supără, nu mă afectează, pentru că știu că dacă cineva își dorește să descopere cu adevărat cine sunt, nu se va rezuma la un titlu pasager din presă. Eu am făcut pace cu mine, nu mă mai judec. Iar oamenii care jignesc, în fond, nu spun nimic despre tine, ci spun mai mult despre ei înșiși.

**Când erai mică, ce-ți doreai să devii?**

Când eram mică susțineam spectacole în fața familiei, interpretând-o fie pe Maria Ciobanu, Maria Tănase sau pe Maria Lătărețu. Voiam să fiu cântăreață, cântam de mică! Îmi puneam o floare după ureche și îmi imaginam că sunt pe ▶



*„Fiecare are amintirile pe care le merită”*



scenă, iar toți cei dragi mă aplaudau, spre bucuria mea. Acum nu cânt, dar iată că sunt pe scenă în lumina reflectoarelor.

**Care e cea mai importantă lecție pe care ai primit-o de la viață?**

Toate lucrurile care mi s-au întâmplat, bune sau rele, formează arhitectura omului care sunt acum. Deși uneori poate nu înțelegem rostul anumitor „lecții” din viață, mai târziu ne dăm seama de ce se întâmplă și cât de benefice ne sunt de fapt. Ce am învățat eu? Să mă pun pe primul loc și să am grijă de sănătatea mea fizică și emoțională. Partea emoțională se completează cu partea fizică, și trebuie să ai grijă de amândouă în mod egal.

**Tu cum te vezi din exterior?**

Sper că așa cum mă văd și cei din jur. Sunt un om simplu, care se bucură de cele mai mărunte lucruri, un om empatic, cu principii foarte bine ancorate și o femeie care nu și-a pierdut sufletul în lumea asta.

**Ai spus în trecut că oamenii care tind să se înconjoare de oameni, fug de ei înșiși. Care sunt lucrurile simple care te fac fericită?**

O carte bună, o melodie care mă binedispune, o drumeție în natură și un apus special, o zi alături de omul drag.

**Pentru tine ce înseamnă iubirea? Ce e fericirea pentru tine?**

Atât iubirea, cât și fericirea... sunt echilibru.

**Există cuplul perfect? Care ar fi rețeta?**

Cred că fiecare cuplu își poate găsi propriile definiții în ceea ce privește „perfectiunea”. Important este doar să găsești omul cu care să gândești, să simți, să iubești și să vibrezi pe aceeași undă. Doi oameni se atrag când au aceeași energie, când văd lucrurile la fel, când merg în aceeași direcție. Eu cred foarte mult în chimie și în lucrurile care ne sunt date. Cred în oamenii potriviți, întâlniți în locul și în momentul potrivit.

**Ești recunoscută pentru formele tale voluptuoase, dar ești și o femeie extrem de ordonată inclusiv în ceea ce privește sportul și alimentația, ai un trup extrem de tonifiat.**

**Spune-ne puțin despre asta...**

Atunci când am timp și nu sunt la filmări fac sală de trei ori pe săptămână și respect rutina de exerciții pe care o am în ziua respectivă, dar în același timp sunt conștientă și de faptul că alimentația este foarte importantă. Nu poți obține rezultate în sală dacă nu ai un regim alimentar echilibrat, care să îți susțină efortul fizic. Eu nu pot să trăiesc fără sport, cred că am un corp și un organism care e dependent într-un anumit fel de mișcare.

**Nu îngrașă Chefi la cuțite?**

Ba da! Îngrașă dacă cedezi tentațiilor! Vă dați seama că suntem înconjurați zilnic de tot soiul de preparate savuroase... iar despre mirosul din platou nici nu pot să vă mai vorbesc. Cel mai greu îmi este când se apucă chefi să gătească pentru amuleta și fiecare se mândrește cu câte un preparat care pare scos din reviste. E foarte greu să nu îți dorești să guști, dar încerc pe cât posibil să păstrez un echilibru în tot. Evident, atunci când intervine oboseala, după multe zile de filmări consecutive, mă bucur dacă la vreun battle pe echipe avem ca temă pizza! Cu toții avem nevoie de „comfort food” uneori.

**Definește-ti stilul vestimentar de astăzi. Definește-ți stilul vestimentar de-a lungul anilor...**

Sunt o femeie cameleon, în ceea ce privește stilul, pentru că pot să trec cu ușurință de la un outfit la altul. Totul depinde de starea mea din ziua respectivă. Îmi plac ținutele sexy, de divă, dar și cele sport, mai băiețeoașe, iar pe ambele le port cu naturalețe... în egală măsură.

**Creatori români sau străini? Ai câteva articole de îmbrăcăminte la care nu ai renunța niciodată?**

Depinde. Eu obișnuiesc să fac cumpărături online. Deși prefer să caut în magazine lucrurile de care am nevoie, îmi place să arunc o privire și la sugestiile prezentate pe site-uri, diferite combinații de culori, materiale. Îmi place să investesc în articole care nu își pierd valoarea de la un sezon la altul, încălțăminte, accesorii speciale, genți... Sigur că am și câteva articole la



**„O femeie care nu și-a pierdut sufletul”**

care nu aș renunța niciodată și pe care vreau să le las „moștenire”.

**Make-up: când, cât și de ce?**

Am foarte multe produse de make-up pe care le folosesc dar atunci când nu am filmări, prefer un look mai natural. Dacă ar fi să păstrez doar trei lucruri din toată trusa mea de machiaj probabil că m-aș rezuma la rimel, un iluminator și un balsam de buze. În zilele libere îmi place să las pielea să respire, aleg o cremă cu factor de protecție pe timpul verii și acord mai multă atenție produselor de îngrijire decât celor de make-up.

**Ce înseamnă o femeie cu stil?**

O femeie care își asumă în totalitate așa cum este. Cred că naturalețea și încrederea în sine pot transmite mult mai mult decât o face orice outfit. Îmi plac femeile care poartă hainele și nu se lasă purtate de trend-uri. Trebuie să îți găsești stilul, să vezi în ce coordonate te simți tu cel mai bine. Și totul decurge de la sine.

Text: Cristina Dudău  
Foto: PR Antena 1



# CE SE AUDE

## PRIN LUMEA MONDENĂ

### De 3X tată

După o viață amoroasă destul de zbuciumată, asumată (dar nu foarte trâmbițată, deși foarte dezbătută în presa tabloidă) pentru Liviu Vârciu ultimul an calendaristic a reprezentat o perioadă de așezare și realizări nu doar profesionale, ci și personale. Liviu Vârciu (38 de ani) va deveni tată pentru a treia oară. Iubita lui, Anda Călin, e însărcinată pentru a doua oară, iar de această dată vor avea un băiețel. „Ne dorim extrem de mult un al doilea copil. Ne-ar plăcea să fie băiețel. Liviu își dorește nespus de tare un băiat. Lucrăm la acest lucru, dar când vrea

Dumnezeu o să se întâmple”, declara Anda Călin în luna iulie a anului trecut. Iar acum dorința le-a fost îndeplinită, până și în ceea ce privește sexul copilului. Mai mult, și pe plan profesional, norocul îi surâde. El va prezenta

la Antena 1 „Rămân cu tine”, un quizz-show de dating.

Liviu Vârciu are două fete: Carmina (18 ani), din relația cu Amy Teiceanu, și Anastasia, din relația cu Anda Călin.



### Când raiul devine acasă

Plaje cu nisip alb și fin, apă turcoaz, palmieri și vegetație luxuriantă, liniște și frumos. În câteva cuvinte așa s-ar putea o vacanță într-o destinație exotică. 10 zile într-un asemenea loc ni se par un vis care, din păcate, se termină prea repede. Dar de ce n-am trăi acolo? Întrebarea aceasta și-a pus-o Simona Țăranu, prezentatoarea știrilor sportive de la Digi 24. Împreună cu soțul ei, au decis ca peste câțiva ani să părăsească România, și să se mute pe o insulă îndepărtată.

### Adio, dar rămân cu tine

Fostele componente din trupa „Andre” nu o duc prea bine în această primăvară. Dacă despre divorțul Andreei Bălan nu mai sunt foarte multe de spus, divorțul Andreei Antonescu are încă multe necunoscute, deși despărțirea și anunțul ei au fost făcute încă de anul trecut. Motivul principal ar fi că Traian Spak, stabilit în America, refuză să semneze actele de divorț, gelos pe faptul că fosta lui soție este gata să-ți refacă viața personală! Traian Spak inventează tot felul de pretexte și scuze pentru refuzul de a semna actele de divorț. Iar în contextul actualei situații internaționale, se pare că artista mai are luni bune de așteptat ca fostul soț să vină din America doar pentru a semna actele...

Andreea Antonescu. Are un copil cu Traian Spak, pe micuța Sienna, care locuiește la Galați, la bunica maternă.



### Diana Bart, încă o fetiță

Frumoasa prezentatoare a emisiunii „Focus Monden”, de la Prima TV, este însărcinată în cinci luni și urmează să nască în luna iulie. Diana Bart mai are o fetiță, așa că micuța Mayra (3 ani) va fi foarte bucuroasă că va avea o surioară cu care să se joace. Diana este căsătorită de doi ani și jumătate cu Mihai Dumitrescu. Cei doi s-au logodit în timpul unei vacanțe în Italia, iar nunta au făcut-o în aceeași zi cu botezul micuței Mayra. Nașa fetiței este o altă mămică celebră, Anca Serea.



### Nuntă cu repetiție

Alina Pușcaș are trei copii frumoși, un soț medic stomatolog celebru și o carieră în televiziune demnă de menționat. Dar ce nu știe lumea, și se pare că nici prietenii ei, este faptul că cei doi părinți nu au făcut încă cununia religioasă. De ce? S-a pierdut șirul evenimentelor din cauza botezurilor celor doi copii și a logodnei. La al doilea botez a fost logodna religioasă. Apoi au făcut cununia civilă, iar nunta propriu-zisă, abia acum urmează. Eveniment care este programat să fie celebrat în același timp cu botezul lui Iris, mezina cuplului. Despre acest desfășurător, Alina Pușcaș spunea că va fi în iunie și probabil în Grecia, dar că nu au stabilit cu precizie data. Cert este însă că, în familia vedetei, în vară va fi o petrecere, fie că va fi cea dublă programată, fie că va fi o petrecere restrânsă de botez, care nu poate fi amânată prea mult, dat fiind faptul că cea mică va împlini pe 4 august, un an.



Cine nu își dorește picioare frumoase și sănătoase? Dar pentru acest lucru trebuie să ai grijă de ele și să folosești produse special dedicate pentru întreținerea picioarelor. Cremele care hidratează și ajută la contracararea uscăciunii pielii îți vor fi de un real ajutor.

## Tu știi ce să faci ca să ai picioare frumoase și sănătoase?

Rilastil Xerolact - Cremă concentrată cu 30% lactat de sodiu

Creat din ingrediente de calitate pentru a lupta împotriva xerozei cutanate, Rilastil Xerolact - Cremă concentrată cu 30% lactat de sodiu are în componență lactat de sodiu cu acțiune hidratantă și keratoregulatorie și sodiu ADN cu proprietăți de elasticizare. Este un tratament adjuvant în faza de atac pentru psoriazis, cheratodermie palmo-plantară, hipercheratoză severă a călcâielor și a zonei periunghiale. Restabilește nivelurile de hidratare, contracarând uscarea pielii și degresarea și crește proprietățile elastice ale pielii.



Naturalis Cremă Relaxantă pentru picioare

Ideală pentru regenerarea pielii crăpate și uscate, cu Naturalis Cremă Relaxantă pentru picioare pielea devine mai suplă, netedă și elastică, datorită extractului de castan, ce are efect de tonic muscular. Extractul din ulei de porumb are un esențial rol antioxidant, asigură o hidratare optimă și ajută la menținerea elasticității vaselor de sânge și a pielii. Diminuează senzația de picioare grele, combate și previne varicele.



și

Alfor-T spray împotriva transpirației

Dacă transpirația excesivă a picioarelor, antebrățelor și axilelor îți pune probleme, Alfor-T spray împotriva transpirației reprezintă o soluție eficientă. Elimină mirosul neplăcut și disconfortul cauzat de transpirație, datorită asocierii de substanțe astringente și antisudoripare, cu principii active din plante (coada șoricelului, levănțică). Împiedică acumularea și descompunerea transpirației, fără să oprească acest proces fiziologic necesar; datorită acțiunii antiseptice și astringente, micșorează porii și protejează epiderma.



Disponibil în farmaciile CATENA



## Epilare în tendințe.

Ce să alegi?

Epilarea este o parte integrantă a îngrijirii corpului, fiind folosită atât de femei, cât și de bărbați. Există multe moduri de a epilare și fiecare alege cum să facă acest lucru.

### Îndepărtarea părului cu laser

Moda pentru îndepărtarea părului nedorit a început în Mesopotamia, dar pasiunea în masă pentru îndepărtarea părului a început însă în secolul al XX-lea.

În zilele noastre, dacă vrei să ai parte de o sesiune de epilare ale cărei efecte să se vadă pe termen lung, există o serie de metode eficiente. Esteticianul te va ajuta să determini ce metodă este potrivită pentru tine. Toate acestea vor depinde de culoarea pielii și a părului, de prezența bolilor cronice și de prezența inflamației epidermei.

Epilarea permanentă LASER este o procedură medico-estetică ce utilizează un fascicul de lumină laser pentru a îndepărta părul nedorit. Lumina țintește specific bulbul pigmentat al firului de păr, iar căldură generată distruge foliculul pilos și inhibă creșterea viitoare a părului. Procedura nu lezează țesuturile. Melanina este pigmentul ce conferă culoare pielii noastre. Aceasta absoarbe razele solare protejând pielea de arsuri. Melanina prezentă în firul de păr constituie un target excelent pentru energia laser, de aceea această metodă de epilare este una foarte eficientă. De aceea, procesul este neeficient pentru cei cu par nepigmentat, blond sau roșcat.

Dacă pielea a fost expusă la soare sau solar înainte de sesiunea laser, tratamentul se poate solda cu arsuri, cicatrici, discromii. De aceea, este necesară o anamneză atentă și un consult clinic avizat înainte de tratament.

- ✓ Păr înainte de procedură: **5 mm**
- ✓ Un număr de proceduri pentru o singură zonă: **cel puțin 4**
- ✓ În ceea ce privește rezultatul: **3-5 ani** ▶



## Foto epilarea

Foto epilarea este o metodă bună de a scăpa de părul nedorit, ce folosește flash-uri de lumină. Pe zona cu păr se aplică un gel care protejează epiderma de expunerea la radiații. Prin fotoepilare se distrug



foliculii piloși, utilizând flashuri de lumină cu o anumită lungime de undă și intensitate controlate de un echipament laser. Energia luminoasă este una foarte puternică. Bulbul firului de păr absoarbe lumina livrată de echipament, iar căldura rezultată îl distruge. Pentru a obține cele mai bune rezultate, trebuie ca energia emisă de echipamentul laser să fie absorbită de firul de păr și nu de țesuturile din vecinătate. Această procedură necesită consultarea prealabilă a unui medic, deoarece are o serie de contraindicații și nu se poate combina cu administrarea unor medicamente.

- ✓ Lungimea necesară a părului înainte de procedură: **5 mm**
- ✓ Numărul de tratamente pe zonă: **nu mai puțin de 5**
- ✓ În ceea ce privește menținerea rezultatului: **până la 5 ani**

## Epilarea ELOS

Acest tip epilare se bazează pe punctul de distrugere al foliculului de păr. Combină epilarea cu laser, foto și electrică. Epilarea ELOS acționează imediat asupra rădăcinii firului de păr printr-un puls de curent ușor. Combinația de metode permite ca acest instrument să direcționeze energia exact către firul de păr, fără a încălzi pielea din jur.

Înainte de procedură, este necesar să îndepărtezi părul cu aparatul de ras din zona de epilare. De asemenea, este necesar să consultați un estetician, ginecolog și senolog.



- ✓ Lungimea necesară a părului înainte de procedură: **5 mm**
- ✓ Numărul de proceduri pentru o zonă: **de la 3 la 10 - în funcție de zona de tratament**
- ✓ În ceea ce privește menținerea rezultatului: **până la 5 ani**

Text: Iulia Mirică

Go & SHOP!



### Crema depilatoare rapidă

Crema depilatoare rapidă cu ulei de argan este îmbogățită cu extract de mușețel, Omega-6 și Boswellia serrata și are proprietăți dezinfectante, antiseptice, antimicrobiene, antiiritante și antiinflamatoare.

Disponibil în farmaciile



### Benzi depilare corp

Benzi Nuage sunt îmbogățite cu Vitamina E și Aloe Vera care hidratează și protejează pielea. Benzile sunt special concepute pentru a vă oferi o piele incredibil de netedă timp de până la 4 săptămâni.



Vedetele trebuie să arate bine tot timpul și își dau tot interesul pentru a face asta. Astfel, au moștenit sau au inventat tot felul de trucuri care să le ajute să se simtă bine în pielea lor, și să le dea „strălucire” de fiecare dată când apar în public.

# Trucuri de îngrijire a pielii de la vedete

## Jessica Biel

Jessica Biel își păstrează strălucirea și aspectul perfect al pielii folosind un amestec din două linguri de zahăr și demachiant, pentru a face un scrub. Ea spune că uneori folosește chiar, în locul zahărului, sare grunjoasă sau ovăz. După fiecare baie își curăță delicat pielea cu acest scrub, fără a mai avea nevoie de alte produse cosmetice.



## Beyonce

Make-up artistul lui Beyoncé, Sir John, a dezvăluit că a sfătuit-o pe cântăreașă să folosească pentru ten creme de ochi, fiindcă acestea se absorb mai repede. Însă vedeta nu se oprește aici și folosește cremele de față pentru corp. Se pare că trucul funcționează, având în vedere că arată superb.



## Cindy Crawford

Secretul tenului lui Cindy Crawford este hidratarea intensă. Pe lângă lichidele consumate, fostul top model american folosește zilnic un amestec de lapte și apă minerală, cu ajutorul căruia își îmbogățește chipul pe tot parcursul zilei. Efectul este răcoritor, iar tenul continuă să arate perfect. În ceea ce privește corpul, ea recunoaște că secretul stă în sport și în cremele bogate în vitamine pe care le aplică zilnic. ▶



## HYDROTENSEUR LF

**BUCURĂ-TE DE O PIELE  
MEREU TÂNARĂ!**

- ✓ Efect de lifting și acțiune antirid
- ✓ Hidratează intens, repară și calmează pielea
- ✓ *Ingrediente active: calmosensine<sup>TM</sup>,  
lupeol, vitamina E, acid hialuronic*

Disponibil în farmaciile



MILANO | ITALIA

\*Ma puțin de o parte pentru o mare milon. Chiar și o cantitate mică poate fi responsabilă pentru senilitatea pielii.



### Diana Ross

Cântăreața Diana Ross a recunoscut că secretul ei stă într-o viață activă. Mai mult decât atât, aceasta a declarat că se menține în formă făcând singură treburile casei. „Să faci curat sau să mergi la cumpărături sunt activități care uneori te scapă complet de stres. Asta mă ajută foarte mult și îmi menține o stare bună de spirit”, a declarat celebra artistă.

### Catherine Zeta-Jones

Catherine Zeta-Jones este adepta produselor de înfrumusețare naturale. Pentru a-și păstra mereu frumusețea și strălucirea părului, aceasta a declarat că folosește din când în când câte o mască din ulei de măsline extravirgin.



### Teri Hatcher

Teri Hatcher, actrița cunoscută din serialul „Neveste disperate” spune ca trucul său pentru o piele frumoasă este vinul. Nu îl bea, ci îl pune în cadă atunci când face baie. Teri crede că două pahare de vin roșu, adăugate în apa din cadă, pot face minuni pentru piele.

### Jennifer Love Hewitt

Jennifer Love Hewitt a recunoscut că atunci când îi apare un coș, secretul său este să aplice pastă de dinți pe el, peste noapte. Pasta de dinți usucă foarte bine zona cu probleme și tenul poate fi acoperit cu ușurință cu fond de ten sau un creion corector. În felul ăsta, tenul ei arată perfect.



Text: Bettina Cristea

**Go & SHOP!**



#### Ser Lifting

Rilastil Hydrotenseur LF Ser Lifting este un concentrat cu textură mătăsoasă și catifelată, care se absoarbe rapid. „Complexul lifting” exclusiv, cu efect de lifting și de umplere, oferă tenului un efect de redensificare și de umplere.

#### Mască de față cu șervețel

Skin Republic Mască de față cu șervețel cu acid hialuronic + collagen, acționează ca o „a doua piele”. Asigură o hidratare în profunzime a tenului. Pielea devine mai fermă și mai tânără, iar liniile fine și ridurile adânci sunt aplatizate.



Disponibil în farmaciile



## Make-up în sezonul cald

De la anotimp la anotimp, machiajul se schimbă conform trendului, în special vara, când se poartă culorile vibrante și stridente pentru a ieși cât mai mult în evidență. Dacă îți dorești să fii în ton cu tendințele sezonului cald al anului 2020, iată ce propuneri de farduri avem pentru vara asta.



### Watercolor

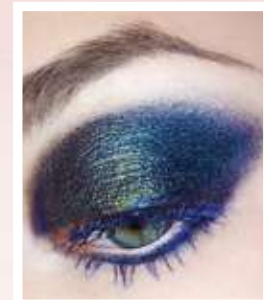
Machiajul tip acuarelă continuă să facă ravagii printre femei și le oferă posibilitatea de a da frâu liber imaginației, de a o pune în aplicare prin diferite forme și combinații de culori cu long-lasting sau waterproof. Privirile oamenilor vor fi ținute pe machiajul acesta deosebit și jucăuș de vară.

### Culorile pastelate

Vara asta nu strică puțin iz fresh, copilăresc și natural prin aplicarea fardurilor cu culori pastelate. Pielea bronzată și mângâiată de razele soarelui devine mai atrăgătoare atunci când un fard de culoare pastelată o scoate puțin în evidență. Pastelul este prietenul de nădejde pentru femeile care iubesc simplitatea.

### Albastrul cobalt

Albastrul clasic este culoarea anului, indiferent de modul său de a fi aplicat: ca fard, tuș, rimel ori ruj. De exemplu, fardul albastru se potrivește la orice culoare a ochilor, pentru că el le va da multă strălucire și vor ieși în evidență cu un ton elegant, misterios, dar tineresc în același timp. Această culoare poate fi folosită în orice moment din zi, dar de preferat este ca ziua



să fie în nuanțe mai discrete decât seara. Cine alege albastrul clasic în machiaj sau garderobă, sigur nu va da greși! ▶

# Secretul genelor lungi!



Gene cu până la 25% mai lungi!\*

- Stimulează creșterea și alungirea genelor
- Contribuie la îndesirea și îngroșarea genelor
- Hrănește, hidratează și regenerează genele

\*După doar 12 săptămâni de utilizare în mod regulat.

## Neonul

Culorile neon ca roz sau portocaliu fosforescent încă mai sunt prezente pe catwalk. Neonul îndrăzneț și minimalist este asul din mână atunci când o pată de culoare chic care poate schimba tot look-ul. Fardul poate fi aplicat atât într-un de-gradat, linie de eyeliner sau doar în colțul interior al ochilor, această tehnică purtând numele de „lacrimi de sirenă”.



## Smokey eyes

Pentru o seară romantică de vară, machiajul tip smokey eyes dă un ton misterios și seducător. El este cel mai potrivit pentru femeile cu ochi rotunzi și mari, deoarece le conturează marginile. Machiajul fumuriu își are originea încă din anii '20, când actorii de cinematografie îl foloseau pentru a le da o expresie cât mai dramatică pe pelicula de film, dar a devenit un trend în anii '70. Tendințele acestui an spun că poți apela la tonuri de cupru, bronz sau coniac pentru machiajul smokey eyes.



## Ultra-Glossy

Efectul de luciu i-a luat locul efectului de mat, anul acesta. Nu este aplicat doar pe buze și obraji, dar și pe pleoape, el oferindu-i machiajului un aer strălucitor, natural și sexy. Aplicat pe pleoape, el va da impresia unor ochi odihniți și seducători. Este potrivit, în special, pentru femeile care își doresc să creeze iluzia unor buze mai voluminoase și senzuale.

## Auriu sau argintiu

Auriul este culoarea perfectă pentru sezonul cald, în timp ce argintiul se potrivește pentru orice sezon. Auriul amplifică strălucirea pielii bronzate de vară, fiind una din cele mai



răvnite culori în arta make-upului. Argintiul dă senzația de energie și conferă un aspect electrizant și metalic, mai ales dacă este aplicat în mai multe tonuri. Pentru un look exotic, alege auriul, iar pentru un look cool și dramatic, alege argintiul.

Text: Bettina Cristea

Go & SHOP!

### Creion ochi negru

Intensifică machiajul ochilor realizând o privire mai expresivă în câteva mișcări simple. Culoarea aplicată este de lungă durată și foarte intensă. Creionul subliniază ochii într-un mod perfect pentru un machiaj rapid care se menține în timp, fără imperfecțiuni.



### Apa micelară

Apa micelară Rilastil Daily Care asigură o curățare temeinică, în câteva minute. În același timp, înlătură din piele impuritățile și celulele epiteliale moarte. Apa micelară este special creată pentru pielea sensibilă și alergică.



Disponibil în farmaciile



# Nailsmania- unghii în tendințe

În ciuda dimensiunii reduse a „pânzei”, efectul unui lac de unghii aplicat artistic sau al unei manichiuri corecte este ca și în cazul artei capacitatea de a ne schimba în bine modul în care ne simțim.

Țată mai jos cele mai noi tendințe în manichiura anului 2020.

## Manichiura curată

O alternativă mai sănătoasă și mai ecologică la tradiționalul finish cu lac din manichiura Shellac. Această procedură fără finish folosește formule naturale, incluzând un tratament de întărire cu cheratină, pentru a conferi unghiilor un finisaj rafinat, lucios.

## Manichiura Seaglass

Creată de artistul de unghii și designerul Jessica Washick, trendul unghiilor seaglass este o replică la trendul din sezonul trecut al unghiile „jelly”. Deși



inspirate de acestea din urmă, manichiura seaglass prezintă o culoare și un finisaj mai opac, datorită stratului de final mat.

## Manichiura Skittles

Caracterizată prin faptul că fiecare unghie este vopsită într-o nuanță diferită, fie urmând un spectru tonal, fie o combinație mixtă sau nuanțe de curcubeu (de unde și numele), rezultatul final este jucăuș și extrem de îndrăzneț. ▶



## Manichiura Opal Ombré

Cu un efect vizual aproape caleidoscopic, „unghiile ombre opale” sunt varianta strălucitoare a noului sezon. Acest aspect asemănător bijuteriilor este creat prin utilizarea mai multor elemente, inclusiv folii, cerneluri, fulgi și atât geluri clare cât și opace.



## Manichiura inspirată din galaxie

Concepută cu stil: constelații, stele de toate formele, mărimile și mini-luni metalice. Iar când vine vorba de culori, și aici diversitatea este foarte mare, cu accent pe petele de culoare: rozul răsăritului, albastru adânc al miezului nopții și verdele celest al luminilor nordului fiind în centrul atenției.

## Manichiura abstractă

Definită prin stilul „șocant”, cu linii viu colorate și puncte jucăușe, cuvântul care o caracterizează este mai mult „fler” și mai puțin „fin”. Dacă îți lași inspirația să zburde s-ar putea să descoperi un „mic Picasso” la finalul ședinței de manichiură.

## Manichiura Colour-Blocked

Machiajul Colour-Blocked este unul dintre cele mai importante tendințe de înfrumusețare din noul deceniu, așa că nu este de mirare că unghiile numite la fel sunt în tendințe. Luând o varietate de forme, așteaptă-te să vezi totul, de la linii de contrast subtile care se curbează de-a lungul cuticulei, până la secțiuni deosebite de culoare vibrantă.



## Manichiura double-french

Manichiura french este pregătită pentru a-și continua traseul din 2019 și în 2020. Iar cea care a dat o nouă viață acestei tendințe este artista Betina R. Goldstein care a pus la punct tehnica „colțurilor duble” față de tehnica clasică a acestui stil. La fel ca manichiura tradițională french, și cea double-french are o bază nude cu vârful alb, dar, în plus, această versiune prezintă, o linie albă fină de-a lungul bazei cuticulei pentru un efect elegant de oglindă.

Text: Iulia Mirică

Go & SHOP!



### Tratament de unghii

Coral Multivitamin, pentru unghii fragile și deteriorate. Hrănește și întărește unghiile cu ajutorul cocktailului de vitamine. Redă unghiilor aspectul sănătos.

### Feminohelp ser pentru unghii

Feminohelp unghii este un ser concentrat pentru regenerarea unghiilor și cuticulelor. Uleiurile din compoziție netezesc și hrănesc cuticulele uscate și crăpate din jurul ei, ajutând totodată la hidratarea și hrănirea unghiilor deteriorate.



Disponibil în farmaciile



# Bucle all the way

sloganul acestei veri

Ești posesoarea unui păr creț sau ondulat? Dacă da, atunci sigur știi cât de greu este de întreținut.



## Spală-ți mai rar părul

Probabil că deja ai mai auzit asta, dar părul nu se spală de foarte multe ori pe săptămână. Viața cotidiană, stresul și praful din aer sunt cauzele care îngreșă părul mai des. Încearcă, totuși, să-l speli de cel mult două ori pe săptămână. Astfel, va scădea producția de sebum, iar părul tău nu se va mai îngreșa atât de repede. În plus, pe lângă placa de păr, ondulator și vopsea, și spălăturile foarte des schimbă structura firului de păr și va fi greu de controlat la styling.

## Alege șamponul potrivit

Pentru că părul tău merită să strălucească atunci când ieși din casă, am făcut o listă care te va ajuta în stilizarea lui. Fie că folosești un ondulator pentru bucle groase, mari sau curly, pentru beach waves sau îl lași natural, trebuie să știi să-ți îngrijești părul astfel:

Studiile spun că cel mai bun șampon pentru părul tău creț este cel cu o cantitate scăzută de sulfat. S-a dovedit că șampoanele obișnuite contin sulfat de sodiu, iar acest ingredient combinat cu săruri și detergenți este deosebit de dur pentru bucle. ▶



# PĂRUL SIMTE DIFERENȚA

Alege-ți uleiul de păr care ți se potrivește!



ULEI PENTRU PĂR DETERIORAT

ULEI PENTRU PĂR USCAT

ULEI ANTIMĂTREĂ ȘI VÂRFURI DESPICATE

ULEI PENTRU CREȘTEREA PĂRULUI

## Look natural

Toate suntem în întârziere dimineața: unu, pentru că nu știm cum să ne îmbrăcăm, doi, pentru că ne ia mult să ne machiem și trei, pentru că nu ne stă părul. Dacă ai firul gros și un pic ondulat, este foarte simplu să termini repede cu stylingul părului dimineața. Seara, după ce te-ai spălat pe cap, înainte să te bagi la somn, cât părul încă mai este umed, poți să-ți împletești două cozi. Sau, cu ajutorul unei eșarfe/bentițe pe care o pui pe cap, bagă șuvițe de păr de jur împrejurul eșarfei/bentiței și bagă-te la somn. Dormi cu părul făcut astfel, iar dimineața doar desfă-l din cozi sau scoate eșarfa/bentița și gata stylingul.



Text: Bettina Cristea

## Folosește corect balsamul de păr

Buclele au nevoie de o atenție deosebită, de aceea trebuie să aplici balsamul pe lungimea firului de păr și să eviți rădăcinile, în acest fel vei evita și îngrășarea rapidă a acestuia. Acest mod de utilizare a balsamului oferă părului o umiditate suplimentară, care va scădea riscul de deteriorare a firelor între spălări.

## Renunță la perie, folosește pieptănul

Îți recomand să îți descâlcești părul când acesta este umed sau când folosești balsamul. Folosește pieptănul pentru a face asta, pentru că o perie îți va rupe cu ușurință firele de păr. Pentru a-ți menține părul hidratat, amestecă într-o sticlă cu pulverizator câteva picături de balsam și trei părți de apă, și aplică-l pe vârfurile părului de fiecare dată când ai nevoie să-ți domolești firele rebele.



## Usucă-ți părul corect

Cum părul creț este greu de controlat, folosirea prosopului pentru a-l usca nu este o opțiune foarte bună. Prosopul usucă vârfurile și îi dă mai mult volum. Totuși, uscare lui rapidă, fără a-l deteriora, se poate face cu ajutorul unui föhn cu difuzor.

## Buclele „se odihnesc” mai bine pe mătase

Crețele pot confirma: bumbacul absoarbe umezeala și usucă firele de păr. Drept urmare, alege să dormi doar pe perne din mătase sau satin. Cele două materiale protejează buclele, astfel încât dimineața ele nu vor fi nici prea lipite de cap, dar nici prea încrețite. Vor fi „cuminți” și strălucitoare.

## Go & SHOP!



### Balsam și mască pentru scalp sensibil

Bioclin Bio-Hydra Balsam & Mască scalp sensibil este un produs-tratament, special conceput pentru persoanele care au părul normal, dar scalpul sensibil și care au nevoie de o îngrijire delicată.

### Șampon pentru scalp sensibil

Bioclin Bio-Hydra Șampon zilnic scalp sensibil este un șampon delicat, special conceput pentru persoanele care au părul normal dar au scalpul sensibil. Curăță delicat părul, lăsându-l moale și mătăsoș, în timp ce îngrijește și hrănește scalpul.



Disponibil în farmaciile



Disponibil în farmaciile



## Reîmprospătarea tenului în timpul zilei



Indiferent de anotimp și de perioada zilei, este important să ai grijă de tenul, folosind produse care ajută la calmare și hidratare. Apa de trandafiri și apa termală sunt ideal de folosit în orice pauză. Astfel, te vei bucura de un ten reîmprospătat și vei atrage toate privirile.

### Naturalis Apă de trandafiri

Obținută prin distilarea florilor trandafirului Rosa Damascena, Naturalis Apă de trandafiri cu pulverizator este un tonic natural ce calmează, hidratează și revigorează pielea. Apa de trandafir provine din trandafirul Damascena p. Miller, proaspăt cules manual și este destinată persoanelor care doresc să utilizeze un produs natural 100% pentru a-și curăța pielea. Nu conține conservanți chimici, deoarece are în compoziție, în mod natural, un conținut ridicat de alcool etilic obținut prin distilare.



### IVATHERM Apă termală Herculane

Indicată în procesul de îngrijire a pielii acneice, sensibile, cu tendința de îmbătrânire, dar și în caz de eritem solar, eczeme, urticarie, dermatoze inflamatorii, IVATHERM Apă termală Herculane este ideală a se utiliza și după ras, demachiere și epilare. Este bogată în minerale și oligoelemente cu rol în îmbunătățirea metabolismului celular și menținerea echilibrului enzimatic. Aceasta stimulează cicatrizarea pielii, lupta împotriva oxidării, prin urmare și a îmbătrânirii premature și are efecte antiiritante.



### VICHY Apă termală

Pe bază de săruri minerale și oligoelemente, VICHY Apă termală protejează pielea întărește capacitatea naturală de apărare a pielii, decongestionează, calmează pielea sensibilă și roșeața. Poate fi utilizată pentru a calma mâncărimea, alergiile, pentru a trata iritațiile în cazul copiilor, după expunerea la soare, pentru împrospătarea tenului pe timp de vară, după epilare, înainte, dar și după aplicarea machiajului deoarece îl fixează.



Disponibil în farmaciile CATENA

## Cele mai bune scruburi

Exfolierea este o procedură crucială pentru a ne menține pielea sănătoasă și fină. Pe măsură ce îmbătrânim, pielea noastră nu mai este la fel de eficientă în a elimina celulele moarte ale pielii. Cum redăm aspectul sănătos al pielii?

Există două metode, exfolierea chimică și mecanică la fel de importante pentru a stimula reînnoirea celulelor pe măsură ce îmbătrânim. Acizii din fructe sunt exfolianți chimici obișnuiți, în timp ce scrubul și anumite măști sunt exfolianți mecanici comuni. Avem nevoie de ambele în ritualul nostru de îngrijire, așa că am sintetizat pentru tine câteva modalități grozave de a-ți exfolia pielea acasă pentru a-ți redescoperi o piele mai fină și mai sănătoasă.



### Zahărul

Dacă ai pielea sensibilă sau iritată, ai nevoie de un exfoliant blând, dar eficient. Și ar fi recomandat ceva mai fin decât sarea, deoarece aceasta poate fi prea abrazivă. Zahărul poate fi folosit pentru a-ți exfolia corpul, mai ales dacă ești obișnuită să folosești lama de ras pentru epilarea picioarelor. În această situație ar fi bine să alegi zahărul pentru scrubbing, pentru a evita iritațiile. Amestecă zahărul cu ananas sau mango pentru a te bucura și de un miros plăcut, dar și de un efect energizant. Și niciodată nu trebuie să uiți de buze, și ele au nevoie și de exfoliere.

### Sarea

Sarea poate fi o alegere minunată atunci când vrei să-ți oferi o exfoliere bună pentru corp eliminând pielea uscată sau întărită. Un scrub de sare de citrice poate fi o primă opțiune, în timp ce un scrub de sare de papaya ar putea fi o alegere mai rafinată. Dacă ești în căutarea unui scrub doar pentru mâini, ia în considerare un gomaj cu sare de mare pentru a te ajuta cu pielea uscată și cuticulele.

Și nu trebuie să uiți, sarea poate fi folosită ca un scrub perfect pentru picioarele tale. Dacă ai pielea sensibilă sau cu (micro) leziuni vei simți o senzație de arsură de la un exfoliant cu sare. Așa că această metodă nu este pentru toată lumea. ▶

**Cafea**



Cafeaua poate fi, de asemenea, o alegere perfectă în calitate de exfoliant corpul și poate fi folosită în mai multe forme și combinații! Gomajul cu zaț de cafea este o soluție ieftină și la îndemână. Celulita poate fi diminuată cu ajutorul zațului de cafea, care funcționează ca un scrub, ca un tonifiant și ca un revigorator al circulației pentru acele părți ale corpului nostru afectate de aspectul de coajă de portocală. Tot ce trebuie să faci este să îți aplici la duș zațul de cafea combinat cu zahăr brun și ulei de măsline pe zonele cu probleme, să le masezi circular timp ce câteva minute și să clătești cu apă din abundență după.

**Ovăz**

Dacă pielea tinde să fie foarte sensibilă, află că ovăzul folosit ca exfoliant este foarte eficient, dar și blând cu pielea. Poți folosi ovăzul pentru un gomaj blând al corpului sau chiar ca pe o alternativă pentru scrub facial.

**Mere + oțet de cidru de mere**

Acizii alfa-hidroxi sunt extrem de benefici pentru a îndepărta pielea moartă și a stimula crearea noilor celule ale pielii. Acidul malic, care se găsește în mere, este o alegere fantastică pentru o mască exfoliantă. Oțetul de mere este folosit pentru față, în principal, pentru a întineri și reîmprospăta pielea. Acest lucru se realizează datorită faptului că, în compoziția sa conține o mulțime de vitamina C. În plus față de aceasta, conține o varietate de antioxidanți și poate fi folosit ca antiseptic, care va calma pielea și va restabili aspectul sănătos al acesteia.



**Laptele**

Acidul lactic din lapte îndepărtează celulele moarte ale pielii. Pentru a-l folosi pe față, toarnă o cantitate mică în palmă și masează ușor pielea. De asemenea, poți combina laptele integral cu un ou bătut pentru pielea uscată sau amestecă cu aloe vera pentru pielea sensibilă. De asemenea, măștile din iaurt sunt o modalitate excelentă (și relaxantă) de exfoliere.

Text: Iulia Mirică

**Go & SHOP!**

**Apă micelară**



Apa micelara cu apă de trandafiri și extract de portocal de la Naturalis este apă purificată suplimentată cu particule sferice microscopice numite micle. Micelele formează structuri care imită membrana celulară a pielii. Ca un magnet, miclele captează și elimină murdăria.

**Săpun vegetal**

Săpunul vegetal scrub Philosophia conține tărâțe și granule de nuci, ce curăță pielea și oferă o exfoliere delicată, în mod natural. Cu ajutorul săpunului vegetal scrub Philosophia vei reuși să îți menții pielea mătăsoasă.



Disponibil în farmacii



**CELULITA?  
OUT!**

„Coaja de portocală” îți dă o stare de disconfort atunci când vine căldura și trebuie să mergi la plajă. Celulita nu este o afecțiune, ci o caracteristică a grăsimii femeii și devine tot mai vizibilă atunci când se accentuează dezechilibrul dintre estrogen și progesteron.

**Fandările în față**

Ține picioarele paralele, ușor depărtate și ambele brațe pe șolduri. Fă un pas mare înainte și lasă-te în jos până când genunchiul piciorului drept aproape că atinge podeaua. Postura spatelui trebuie să fie dreaptă și ambii genunchi îndoiți la 90 de grade. Stai așa 3 secunde, apoi revin-o la poziția inițială și ia-o de la capăt cu celălalt picior.

- ✓ **NUMĂR REPETĂRI:** 10 pentru ambele picioare
- ✓ **NUMĂR SETURI:** 3
- ✓ **PAUZA ÎNTRE SETURI:** 30 secunde
- ✓ **TIMP TOTAL ESTIMAT:** 5 minute

**Genuflexiuni cu picioarele depărtate, cu ridicare pe vârfuli**

Ține picioarele depărtate, călcăiele spre interior, vârfuli spre exterior, spatele drept și brațele pe șold. Lasă-te ușor în jos, în genuflexiune, îndoid genunchii până când aceștia ajung la 90 de grade. Coapsele trebuie să fie paralele cu solul. Rămâi cu spatele drept și menține această poziție timp de 20 de secunde, apoi ridică-te pe vârfuli și stai așa 10 secunde.

- ✓ **NUMĂR REPETĂRI:** 1/ set
- ✓ **NUMĂR SETURI:** 3
- ✓ **PAUZĂ ÎNTRE SETURI:** 30 secunde
- ✓ **TIMP TOTAL ESTIMAT:** 3 minute



Formula împotriva  
senzației de picioare  
„grele”

# Diolex

Kilogramele în plus, sedentarismul sau statul prelungit în picioare, fenomene tot mai prezente în societatea de azi, sunt o mare provocare pentru sistemul venos. De altfel, se numără printre principalii factori care, alături de moștenirea genetică, aduc în viața noastră disconfortul cauzat de o circulație venoasă deficitară: senzație de greutate la nivelul picioarelor, furnicături, oboseală, umflături și chiar durere.

La nivel mondial, 10-33% dintre femeile adulte și 10-20% dintre bărbați suferă de insuficiență venoasă cronică. În statele europene, prevalența este chiar mai mare, de 20 până la 50%, pe când în România, conform datelor recente, aceasta se situează în jurul valorii de 32%. Deoarece, în stadiile avansate, boala implică o afectare semnificativă a calității vieții, simptomele ei nu trebuie ignorate. Dimpotrivă, trebuie luate măsuri neîntârziate, pentru a-i preveni evoluția.

## Tandemul Diolex

Pe lângă corectarea stilului de viață, pentru ameliorarea simptomelor și semnelor instalate ca rezultat al alterărilor structurale și funcționale ale venelor, ghidurile medicale actuale recomandă asocierea tratamentului sistemic cu diosmină și hesperidină cu tratamentul topic. Este exact ceea ce propune



Naturalis prin cele două produse Diolex, supliment alimentar + gel.

## Diolex comprimate acționează din interior

Prin compoziția sa echilibrată de substanțe active – diosmină, hesperidină, extract de castan sălbatic, seleniu și zinc –, acest supliment alimentar ajută la diminuarea disconfortului cauzat de circulația venoasă deficitară, având efecte venotonice și venoprotectoare.

## Diolex gel acționează la exterior

Aplicat prin masaj ușor la nivelul gambelor, produsul contribuie la îmbunătățirea tonicității vasculare, corectează roșeața locală, revigorează picioarele oboseite, oferind o senzație plăcută de răcorire, hidratează și calmează pielea. Toate acestea, datorită acțiunii celor patru ingrediente bioactive pe care le conține: microalga Porphyridium Cruentum, extractul de castan-sălbatic, mentolul și uleiul de eucalipt.

Pentru o eficiență crescută, optați pentru utilizarea concomitentă a Diolex comprimate și Diolex gel.



Disponibil în farmaciile CATENA

## Ridicări ale picioarelor lateral

Întinde-te pe partea stângă, cu cotul stâng sub cap și palma dreaptă sprijinindu-se pe sol, în fața ta. Ține picioarele întinse, stângul să atingă salteaua pe toată suprafața, iar dreptul să fie deasupra. Ridică piciorul drept, ușor, într-o manieră controlată, fără a îndoi genunchiul, apoi lasă-l în jos, la fel de ușor, fără a atinge piciorul de sprijin. Traseul trebuie să dureze aproximativ 5 secunde. Repetă de 12 ori, apoi întoarce-te pe partea cealaltă.

- ✓ **NUMĂR REPETĂRI:** 12 pentru fiecare picior
- ✓ **NUMĂR SETURI:** 4
- ✓ **PAUZĂ ÎNTRE SETURI:** fără pauză
- ✓ **TIMP TOTAL ESTIMAT:** 4 minute

## Ridicări ale bazinului stând întinsă pe spate

Întinde-te pe spate cu genunchii îndoiți și tălpile pe un postament sau direct pe podea. Ridică ușor bazinul astfel încât genunchii, șoldurile și pieptul să fie în linie dreaptă. Abdomenul și fesele trebuie să fie încordate. Menține postura 5 secunde, apoi revino la poziția de start.

- ✓ **NUMĂR REPETĂRI:** 20
- ✓ **NUMĂR SETURI:** 2
- ✓ **PAUZĂ ÎNTRE SETURI:** 30 secunde
- ✓ **TIMP TOTAL ESTIMAT:** 5 minute



Go & SHOP!

## Supliform anticelulitic



Gelul anticelulitic Supliform de la Hofigal este un produs natural cu tradiție în România, ce luptă eficient împotriva celulitei, vergeturilor și a depunerilor de grăsime de pe fese, șolduri, coapse și brațe.

## Fluid pentru contracararea imperfecțiunilor celulei



Rilastil Lipofusion este un tratament corporal pentru contracararea imperfecțiunilor cauzate de celulită, cu absorbție imediată și efect de răcire prelungit. Se aplică în fiecare dimineață pe zonele afectate.



## Urcarea și coborârea treptelor

Găsește un postament sau o mică banchetă care să aibă o înălțime ce îți permite ca atunci când pășești genunchiul să fie îndoit la cel puțin 90 de grade. Pune piciorul drept ca și cum ai pași pe o treaptă și ridică-te. Ridică și celălalt picior, iar apoi coboară pe podea cu fiecare picior în parte, fără să te întorci cu fața spre partea în care cobori. Nu uita să ții spatele drept.

Repetă setul de 20 de ori, apoi schimbă secvența picioarelor. După ce faci încă 20 de repetări cu dreptul, ia o pauză de 30 secunde.

- ✓ **NUMĂR REPETĂRI:** 80/set
- ✓ **NUMĂR SETURI:** 2
- ✓ **PAUZĂ ÎNTRE SETURI:** 30 de secunde
- ✓ **TIMP TOTAL ESTIMAT:** 4 minute

Text: Bettina Cristea

## Protejează-ți corect tenul de razele UVB și UVA

Odată cu încălzirea vremii, trebuie să ai grijă de tenul tău și să îl protejezi de acțiunea razelor solare. Cremele de calitate cu SPF nu doar îți vor proteja pielea împotriva razelor UVB-UVA, dar te vor ajuta și la hidratarea și încetinirea apariției semnelor de îmbătrânire.

### Rilastil D-CLAR - Cremă uniformizare și depigmentare cu SPF 50+

Creată pe baza unei formule ce conține ingrediente care luptă cu succes împotriva petelor, Rilastil D-CLAR - Cremă uniformizare și depigmentare cu SPF 50+ este soluția perfectă pentru pielea ta. Printre ingredientele active ale acestui produs se numără sodiu ADN (crește elasticitatea pielii), vitamina C, obținută prin tehnologie avansată (acțiune de depigmentare), vitamina E (acțiune antioxidantă) și filtrele fizice UVB și UVA.



### Vichy SLOW AGE Cremă de îngrijire zilnică SPF 30

Recomandată tuturor femeilor preocupate de agresiunile mediului extern, Vichy SLOW AGE Cremă de îngrijire zilnică SPF 30 ajută la corectarea și încetinirea apariției semnelor de îmbătrânire a tenului. Imediat după aplicare, tenul se simte hidratat și protejat.



### Rilastil Sun System - Cremă ten Age Repair SPF 50+

Rilastil Sun System - Cremă ten Age Repair SPF 50+ este o emulsie lejeră cu acțiune antirid și fotoprotectoare. Ajută la prevenirea și combaterea fotoîmbătrânirii, datorită formulei speciale Age Repair Complex. Conține PRO-DNA Complex®, o combinație de extracte vegetale bogate în antioxidanți și substanțe calmante cu efect antirid.



### Rilastil Aqua - Cremă ten hidratantă cu SPF 15

Proaspătă și cremoasă, cu excipienți și ingrediente active protective pure și hidratante, Rilastil Aqua - Cremă ten hidratantă cu SPF 15 menține pielea proaspătă, tonifiată și previne ridurile. Crema protejează de razele UVA-UVB, contracaraș astfel foto-îmbătrânirea pielii, datorită factorului de protecție solară 15%.

Disponibil în farmaciile CATENA

# Tantouring



Contouring-ului ocupă un loc important pentru femeile îndrăgostite de îngrijirea corporală și cea a frumuseții. Cum frumusețea nu are timp de pierdut, noul trend care își face simțită prezența și ajută milioane de femei să iasă din „încurcături”, este tantouringul, adică conturul corpului cu ajutorul bronzerului.

## trendul sezonului cald 2020

### Ce este tantouring-ul?

Este o tehnică de conturare, atât a feței, cât și a corpului, care poate conferi pielii nuanțe de miere, caramel, cacao sau mahon. Cu doar o pulverizare, pielea corpului nostru poate căpăta o altă înfățișare, membrele posterioare și cele inferioare devenind mai strălucitoare și mai evidențiate. Tantouring-ul este un truc în domeniul frumuseții care uniformizează pielea și care îi dă un aspect de invidiat, luminos și vitalizat, de lungă durată.

Tehnica este apreciată de către femei deoarece definește în mod armonios și natural formele musculaturii, și o face să pară bine tonifiată.

Tantouringul se face prin utilizarea unor produse specifice de auto-bronzant și este folosit în sezonul cald deoarece asigură și protecție împotriva radiațiilor UV, fiind, de asemenea, și rezistent la transpirație și apă, astfel încât el va rămâne pe piele chiar și după o baie în piscină.

### Cum se aplică?

Celebritățile, înainte de a-și face apariția pe covorul roșu, apelează la tantouring pentru a putea fi surprinse în cele mai bune cadre de către fotografi. Este important ca înaintea ritualului de conturare a corpului, pielea să treacă printr-un proces de pregătire de bază, pentru ca aspectul ei să fie unul neted și sănătos. ▶



## Exfolierea pielii

1 Pielea trebuie să fie bine exfoliată chiar de două ori, în zile diferite, înainte de a începe conturarea corpului. De preferat, exfolierea pielii se face folosind un scrub blând care este esențial în finisajul uniform. Părțile cu imperfecțiuni necesită mai multă atenție din partea ta și trebuie să ai grijă să nu le afectezi mai tare prin această metodă.

## Pregătirea cu o seară înainte

Cu o seară înaintea procesului de tantouring, aplică o bază de bronz deschis, astfel încât nuanța pe care o vei avea la sfârșit să fie una uniformă, iar contururile și umbrele să fie cât mai subtile și reale. Acest truc este recomandat pentru a nu da impresia unei culori cu treceri bruște și false. Folosește o culoare mai deschisă pentru bază, și una mai închisă pentru contur. Tantouring-ul perfect se obține dacă auto-bronzantul este aplicat treptat. Pentru rezultate optime, încordează-ți mușchii brațelor și picioarelor în timpul aplicării de auto-bronzant pentru a evidenția liniile și formele corpului.

## Hidratarea pielii

2 Dacă pielea este uscată, se recomandă aplicarea zilnică a unor creme hidratante. Hidratarea va menține pielea umedă și moale, iar pentru rezultate de lungă durată, se folosește o cremă care are în componență ulei de nucă de cocos și vitamina E. Uleiul de cocos în combinație cu vitamina E ajută pielea să devină mai elastică, și îi oferă un aspect tânăr.

Este important ca hidratarea pielii să nu înceapă din ziua aplicării bronzului artificial. În cazul în care crema hidratantă se aplică înainte de a începe procesul de tantouring, produsul nu va intra uniform în piele și nu va da randamentul scontat.



Go &amp; SHOP!

## Fond de ten Maquillage

Fond de ten Long Lasting Confort de la Rilastil Maquillage este un fond de ten cu rezistență îndelungată, cu acoperire ajustabilă și un aspect natural și omogen, mulțumită pudrelor blânde din compoziție care au efect de blurare.



Disponibil în farmaciile



## Fond de ten corector

Fondul de ten corector Dermablend 25 de la Vichy are o formulă rezistentă la sebum și transpirație, datorită unei combinații de pigmenți minerali cu aminoacizi, atent selecționați.



## Așteaptă și clătește

Ultimul pas de urmat este ca după aplicarea produsului să aștepti ca el să intre uniform în piele, aproximativ trei-patru ore, iar apoi, clătește ce a rămas la suprafață. Se recomandă ca procesul de clătire ușoară să fie făcut după ambele aplicări pentru a evita pătarea lenjeriei cu auto-bronzant.

Respectând etapele, vara asta picioarele tale vor părea mai lungi, mâinile mai suple, iar pozele tale de invidiat de pe Instagram vor strânge sute de like-uri!

Text: Bettina Cristea

# Cromozomi, hormoni și acnee

## de ce contează sexul

Că te-ai născut bărbat sau femeie, diferența este dată de un singur cromozom, X sau Y, dar este suficient cât să fim siguri că nu suntem construiți la fel. Și, pe lângă toate diferențele, nu este deloc surprinzător că până și acneea afectează diferit bărbații și femeile.

De la pubertate, bărbații au cantități mai mari de hormoni (androgeni) care stimulează glandele sebacee. Este vorba de aceiași hormoni care stimulează creșterea părului facial, dezvoltarea mușchilor și a altor caracteristici distincte ale bărbatului în perioada adolescenței. Femeile au și ele hormoni androgeni, dar în cantitate mult mai mică.

## Acnee și sex

Bărbații sunt mai susceptibili să sufere de cicatrici acneice decât femeile. Acest lucru este din cauza faptului că au acnee mai severă. Cel mai bun mod de a evita cicatricile pentru acnee este de a solicita sfaturi medicale dacă afecțiunea nu răspunde la tratamentele cunoscute sau dacă depășește stadiul de inflamație ușoară. Un tratament din timp și eficient este cel mai bun mod de a preveni cicatricea.

Bărbații care au acnee ca adulți s-au luptat de regulă cu coșurile încă din adolescență. Cu toate acestea, ei sunt mai puțin susceptibili să dezvolte acnee pentru prima dată la maturitate comparativ cu femeile. Un număr în creștere de domnișoare și doamne trec prin această frustrantă experiență, care pare să fie legată atât de hormoni, cât și de stres. ▶





**RILASTIL**  
LABORATORIO DERMATOLOGICO



## ACNESTIL

**IMPERFEȚIUNI,  
PIELE GRASĂ SAU MIXTĂ  
ȘI CU TENDINȚĂ ACNEICĂ?**

- ✓ Corectează aspectul de piele îngroșată.
- ✓ Reglează activitatea glandelor sebacee.
- ✓ Reduce colonizarea bacteriilor foliculare.
- ✓ Reduce inflamația.



Disponibile în farmaciile  
**CATENA**

MILANO | ITALIA

\*Mai puțin de o parte pentru fiecare milion. Chiar și o cantitate mică poate fi responsabilă pentru sensibilizarea pielii.

### Ce să fac?

Tratamentul pentru acnee la bărbați și femei este în mare parte același, doar că sexul slab poate beneficia și de tratamente hormonale, cum ar fi pilula contraceptivă orală. În cazul în care aveți o acnee ușoară, folosiți produse care conțin peroxid de benzoil sau acid salicilic. Pentru acnee persistentă sau severă, este necesar consultul unui dermatolog. Tratamentele pe bază de rețetă, cum ar fi antibiotice și retinoizi, funcționează la fel de bine la bărbați și femei.

Evitați produsele care pot înfunda porii și produsele pe bază de alcool sau foarte parfumate, care pot irita pielea.

### Înteruperea antrenamentelor

Acneea este o afecțiune inflamatorie, astfel încât orice lucru care irită pielea o poate agrava. Dacă nu puteți evita iritarea, asigurați-vă că veți curăța pielea imediat după aceea, utilizând un demachiant sau aplicare a unei loțiuni care conține acid salicilic.

Culturiștii și alți sportivi care folosesc steroizi anabolici pentru a crește dimensiunea și puterea musculară pot dezvolta acnee severă ca efect secundar. Utilizarea de steroizi poate provoca, de asemenea, efecte mult mai grave și permanente asupra sănătății, inclusiv boli de inimă și ficat.



### Metode de a opri răspândirea acneei

Pentru a preveni cicatricile, nu încerca să scapi singura de coșuri, prin atingere și apăsare. Spală ușor zonele afectate de două ori pe zi cu săpun ușor și apă caldă. Spălarea viguroasă îți poate irita pielea și poate agrava acneea.

Folosește produse cosmetice și articole de toaletă necomedogene. Folosește produse cosmetice și protecție solară fără ulei. Evita astringenții pe bază de alcool, care lasă pielea fără umiditate naturală.



Șamponează părul zilnic, dacă este gras.

Folosește medicația conform indicațiilor și nu intra în panică dacă nu-și face efectul imediat ce ai aplicat produsele.

Text: Maria Damian

**Go & SHOP!**



### Gel curățare ten cu tendință acneică

Rilastil Acnestil gel este potrivit pentru pielea mixtă, uleioasă, impură și predispusă la acnee. Asigură o curățare blândă a pielii, purifică porii și previne dezvoltarea bacteriilor.

Disponibil în farmaciile



### Acneminum

Acneminum, pentru persoane cu piele acneică. Ingredientele produsului au proprietăți: antioxidante, purificatoare, protectoare.

Ingredientele din suplimentul alimentar Acneminum contribuie la menținerea sănătății pielii.



# În timp ce tu dormeai...

Somnologia se ocupă cu tulburări mixte ce se petrec pe perioada somnului. Sindromul de apnee în somn este cea mai comună tulburare de somn și cu cea mai mare adresabilitate către medicul specialist pneumolog cu competență în somnologie.

Diagnosticul se pune în urmă înregistrării evenimentelor nocturne prin poligrafie ventilatorie nocturnă diagnostică/polisomnografie.

Este un sindrom ce necesită evaluare multidisciplinară, pornind de la vizita la medicul diagnostician (medicul pneumolog), în funcție de severitate și opțiuni terapeutice mergând până la vizita la medicul ORL-ist, cardiolog.  
Tipuri de apnee: obstructive, centrale, mixte

### Severitate:

- 5-15 evenimente/oră-ușor
- 15-30 evenimente/oră-moderat
- >30 evenimente/oră-sever

Tratamentul standard constă în utilizarea terapiei cu CPAP (continuous airway pressure). Corectarea excesului ponderal poate scădea severitatea sindromului cu scăderea numărului de evenimente cu până la 30%.

O altă opțiune terapeutică complementară poate fi recomandarea medicului ORL-ist de corecție a eventualelor patologii obstructive ale tractului respirator superior (deviații de sept nazal, hipertrofie de cornete, hipertrofie de luetă etc.)

**Multe persoane nu cred ca sforăitul este un simptom al unei boli grave!  
Nu toți pacienții cu apnee în somn sforăie!**

Dr. Adelina Dinuț, medic specialist pneumolog, competențe somnologie nivel I+nivel II, Centrul Medical Ghencea, Centrul Medical Sanador.

## Ce este un aparat CPAP?

Tratamentul acestui sindrom are ca scop restaurarea respirației normale, implicit obținerea unui somn odihnitor. Persoanele care au o formă moderată sau severă de apnee în somn pot beneficia de un tratament ce constă într-o „atelă pneumatică” (aparatură CPAP), adică ventilația cu presiune pozitivă continuă. Dispozitivul ține deschisă calea respiratorie, iar în acest fel nu se mai produc pauzele de respirație. Aparatură furnizează aer sub presiune faringelui cu ajutorul unei măști nazale. Presiunea aparatelor CPAP se reglează în laboratoarele de somnologie. Există mai multe tipuri de astfel de aparate, care sunt recomandate de medic în funcție de particularitățile fiecărui pacient.



## Sindromul de apnee în somn

Este o afecțiune definită de prezența a cel puțin 5 evenimente respiratorii pe parcursul unei ore de somn cu durată de minim 10 secunde. Evenimentul respirator poate fi reprezentat de o apnee (oprirea respirației) sau hipopnee (scăderea amplitudinii fluxului respirator).

Bărbații sunt în general mai predispuși în a dezvolta această patologie, comparativ cu femeile. Vârsta (>50 ani), obezitatea (IMC>35 kg/m<sup>2</sup>), circumferința gâtului (>43-45 cm la bărbați și >37 cm la femei) sunt de asemenea factori predispozanți.

Bolile cardiovasculare asociate (hipertensiune, tulburări de ritm cardiac, cardiomiopatii), diabetul zaharat sunt frecvent asociate sindromului de apnee în somn.

Afecțiunile din sfera ORL, precum deviația de sept nazal, rinita cronică hipertrofică (hipertrofia de cornete nazale), hipertrofia luei (omșorului), baza largă de implantare a limbii, hipertrofia amigdalelor, micrognația („mandibulă retrasă”) cresc riscul de opriri de respirație pe perioada somnului.

### Simptome:

- ✓ Sforăit intens, zgomotos, uneori mai tare decât vorbitul cu voce tare
- ✓ Somnolență în timpul zilei
- ✓ Cefalee
- ✓ Scăderea capacității de concentrare în efectuarea activităților cotidiene
- ✓ Somn neodihnitor
- ✓ Multiple treziri pe perioada nopții
- ✓ Opriri de respirație pe durata somnului semnalate de anturaj

## Hypnox DuoMAX

Hypnox DuoMAX conține o formulă inovatoare 100% naturală în combinație cu vitamina B6, pentru un somn profund și de calitate. Ajută la relaxare psihică și contribuie la inducerea unui somn liniștit și crește durata somnului.



Disponibil în farmaciile



## SomnControl

Naturalis SomnControl este un supliment alimentar care se recomandă persoanelor care au dificultăți în a adormi, în perioade de suprasolicitare în urmă unui efort fizic sau intelectual.



# Kilo Slim Gold



## Reduce apetitul

## Și te ajută să slăbești!



**Naturalis**  
inteligenta naturii

Disponibil in farmaciile  
**CATENA** +

# Detoxifierea, pro și contra



Știm că unii medici specialiști în boli de nutriție și diabet spun că nu există detoxifiere, că organismul se curăță singur, prin piele (transpirația), prin plămâni (CO<sub>2</sub>), prin rinichi (urină) și prin tubul digestiv (fecale). Există, însă, o întreagă industrie în spatele conceptului de detox peste tot în lume și, în ciuda a ce spun acești reputați medici, oamenii se supun unor perioade în care renunță și la excese alimentare, și la unele categorii de produse și se simt mult mai bine. Și alți medici îi încurajează. Cert este că, deși adversarii acestei industrii bazate pe detox spun că nu există toxine, pentru că nimeni nu le-a descoperit formula chimică, după acest post autoimpus pacienții reușesc să slăbească ușor și au un tonus mult mai bun. ▶



Bine, nici ritmul nebun de viață nu ne încurajează să mâncăm ce trebuie, cât trebuie și cum trebuie, e mai ușor să mâncăm doi covrigi în drum spre birou decât să-ți prepari micul dejun acasă. Și, atâta vreme cât ești sănătoasă și după perioadele acestea în care bei multe sucuri naturale, ții diete și ai grijă la ce mâncâți, de ce n-ai trece, la anumite intervale de timp, printr-un proces de detox? Care este cea mai potrivită metodă pentru tine?

**Există o mulțime de metode de a te supune unui proces de detoxifiere. Iată-le pe cele mai importante.**



### Dieta clasică

**Ce este:** Renunțarea la unul sau mai multe categorii de produse alimentare, de cele mai multe ori făinoase, dulciuri, lactate și gluten.

**Pro:** Cam toată lumea are de câștigat dacă renunță la alimente procesate.

**Contra:** Renunțarea bruscă la atât de multe categorii alimentare poate face organismul să sufere, iar pe tine să abandonezi dieta.

### Fasting (post)

**Ce este:** Te abții ore în șir de la a mânca. Intermittent fasting poate însemna să nu te alimentezi cu nimic într-o perioadă de la zece, la 18 ore zilnic. Unii rezistă fără mâncare și trei zile.

**Pro:** Postul intermitent poate redirecționa energia de la digestie către detoxifiere

**Contra:** Nu este recomandat persoanelor care au boli cronice.

### Juicing

**Ce este:** Înlocuirea uneia sau mai multor mese zilnic cu suc proaspăt stors de legume și fructe.

**Pro:** Creșterea rației de antioxidanți și, în plus, a fost demonstrat că sucul de broccoli are rol în eliminarea benzenului. Odorizantele de camera răspândesc un miros plăcut în încăpere, dar, în același timp, și aceste substanțe cancerigene, care, dacă sunt inhalate (și de cele mai multe ori sunt), pot provoca diverse tipuri de cancer, cum ar fi leucemia. De asemenea, este bine de știut că benzenul și formaldehida se găsesc și în compoziția țigărilor.

**Contra:** Fructele și legume au pesticide, iar cele bio sunt mult mai scumpe.

### Colonics (clisme)

**Ce este:** Metode directe de curățare a colonului, sub consilierea unui cadru medical.

**Pro:** Modalitate completă de curățare a sistemului digestiv.

**Contra:** Metodă extrem de neplăcută.

### Saună

**Ce este:** Expunerea pentru un anumit timp la o sursă de căldură puternică, cu scopul de a transpira.

**Pro:** Prin transpirație se elimină numeroase toxine.

**Contra:** Riscul de deshidratare puternică este mare și, în plus, crește foarte tare pulsul, ceea ce vă poate aduce probleme cardiace.

# Proficatum

## Beneficiu Dublu: Ficat și Colesterol



# NOU



Proficatum este un supliment alimentar ale cărui ingrediente oferă beneficiu dublu:

- susțin, protejează, stimulează și detoxifică **ficatul** în mod eficient
- contribuie la metabolismul normal al **colesterolului**

*\*Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție informațiile de pe ambalaj*

AFLOFARM Romania S.R.L  
Str. Robert K. Koch, Nr. 8, Sector 5,  
București, România

 **Aflofarm**

## Zeolite

**Ce este:** Ingerarea unui mineral natural cristalin format când cenușa sau lava vulcanică întâlnește apa, creând o structură de care se leagă metalele grele și alte toxine.

**Pro:** Ajută organismul să se detoxifice, este ușor de folosit și este safe.

**Contra:** Cei mai mulți dintre furnizori nu curăță zeolitul de toxinele pre-existente.

La ce să vă așteptați?

Unele dintre avantajele detoxifierii includ:

- ✓ Îmbunătățirea funcției renale și hepatice
- ✓ Creșterea energiei și a sentimentului de vitalitate
- ✓ Revitalizează mintea și spiritul
- ✓ Pierderea în greutate se face mai ușor
- ✓ Îmbunătățirea sistemului imunitar
- ✓ Reducerea obiceiurilor alimentare proaste

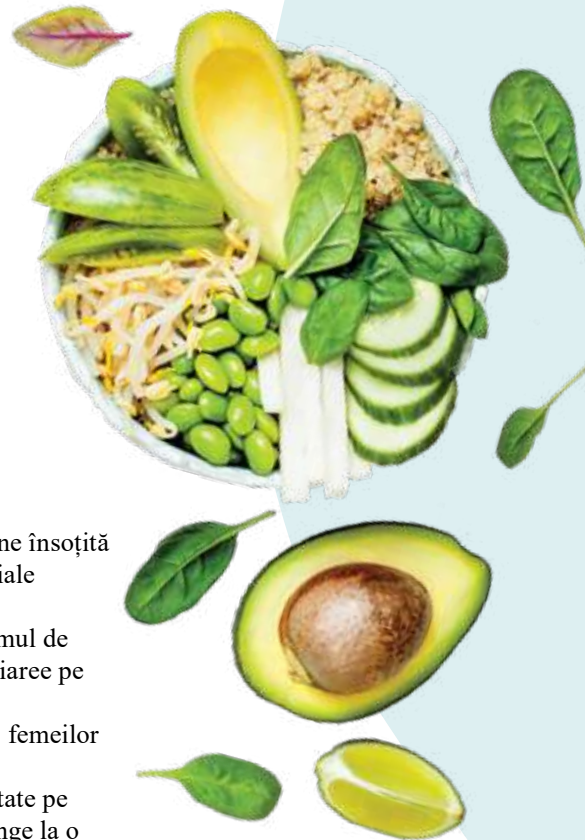
Contra

Dar... ca orice schimbare drastică, detoxifierea vine însoțită de câteva riscuri potențiale. Feriți-vă de aceste potențiale contra din dieta dvs. de curățare:

O schimbare bruscă a dietei tale, cum ar fi consumul de fructe grele de fibre, poate duce la balonare, gaze și diaree pe măsură ce corpul se adaptează.

Dietele Detox nu sunt recomandate adolescenților, femeilor însărcinate sau celor cu probleme de sănătate.

Dezintoxicările nu sunt destinate scăderii în greutate pe termen lung, ci mai degrabă un început scurt de a ajunge la o alimentație sănătoasă și la exerciții fizice.



Text Maria Damian

Go & SHOP!

## ColonHelp



ColonHelp este un supliment alimentar pe bază de semințe de in, tărâțe de psyllium, pătrunjel, chimen, oregano, coriandru și argilă, cu rezultate bune în majoritatea tulburărilor tubului digestiv, ameliorează simptomele balonării, gastritei, refluxului gastric, flatulenței, colonului iritabil și a colitelor.

Disponibil în farmaciile



## FibroProtect

FibroProtect Naturalis este un supliment alimentar care asigură un tranzit intestinal normal și ajută la procesul de detoxifiere. Recomandat pentru: îmbunătățirea tranzitului intestinal, detoxifiere, reducerea colesterolului, curele de slăbire, acțiune protectoare asupra mucoasei gastroduodenale.



www.tonica.ro

# SOS SPM

Tot ce trebuie să știi despre sindromul premenstrual

**A**proape toate femeile trec prin sindromul premenstrual la fiecare menstruație. Atât femeile, cât și bărbații, trebuie să cunoască schimbările ce pot apărea în această perioadă a lunii, deoarece pot, uneori, afecta relațiile de cuplu.

Simptomele fizice și psihice

Sindromul premenstrual reprezintă mai multe simptome (fizice și psihice) care apar cu 1-2 săptămâni înainte de menstruație. Acesta survine din cauza modificărilor hormonale, asemănătoare cu cele din sarcină.

- ✓ Tulburările de somn (insomnie sau somnolența excesivă)
- ✓ Umflarea și sensibilizarea sânilor

Când este cazul să te îngrijorezi?

Depresia și anxietatea nu înseamnă neapărat că suferi de sindromul premenstrual. Atunci când aceste simptome se accentuează, îți

afectează viața de zi cu zi sau relațiile cu apropiații este timpul să mergi la medic. ▶

Simptomele ce pot apărea includ:

- ✓ Balonarea și retenția de apă
- ✓ Acneea
- ✓ Anxietatea
- ✓ Depresia, ce poate include gândurile suicidale
- ✓ Dificultățile de concentrare, pierderile de memorie
- ✓ Tulburările digestive (constipație, diaree)
- ✓ Sentimentul de singurătate
- ✓ Poftele alimentare
- ✓ Durerile de cap și migrenele
- ✓ Bufeurile și transpirațiile
- ✓ Creșterea apetitului
- ✓ Creșterea sensibilității la sunete, lumini și atingeri
- ✓ Iritabilitate și nervozitate
- ✓ Schimbările de dispoziție



www.tonica.ro

APRILIE - MAI 2020 / 67

Uneori este posibil să nu-ți dai seama de aceste lucruri. Din acest motiv este indicat să discuți cu apropiatii dacă au observat anumite schimbări în comportamentul tău.

Pentru a se pune un diagnostic cert este necesar să ții un jurnal în care să-ți notezi simptomele pe care le experimentezi, dar și zilele în care au apărut. Astfel, după cel puțin două menstruații, se poate diagnostica sindromul premenstrual.

În acest caz, poți merge la medic pentru a împărtăși cu acesta simptomele și stările prin care treci. Acesta te poate ajuta să găsești soluția ideală, în funcție de necesitate și de severitate.

### Care este tratamentul pentru sindromul premenstrual sever?

Activitatea fizică ameliorează durerea și stresul, iar dieta echilibrată și sănătoasă îți poate da o stare de bine.

Antiinflamatoarele nesteroidiene pot ameliora durerile ce apar în timpul sindromului premenstrual. În cazuri mai severe, se pot administra și combinații de hormoni (în diverse forme de administrare), însă doar cu avizul medicului.

În cazul depresiei accentuate, se pot prescrie antidepresive, însă acestea trebuie administrate strict sub supraveghere medicală.

În unele cazuri, medicina alternativă poate fi o soluție. Masajul, acupunctura sau remediile homeopate pot aduce unele beneficii femeilor care suferă de sindromul premenstrual.

### Factorii care agravează sindromul premenstrual

Există unii factori alimentari sau ai stilului de viață ce pot agrava simptomele sindromului premenstrual, precum:

- ✓ Obezitatea
- ✓ Fumatul
- ✓ Sarea în exces
- ✓ Cofeina
- ✓ Stresul



Cel mai bun lucru pe care îl poți face atât tu, cât și partenerul tău este să înțelegeți cât mai mult despre sindromul premenstrual. Informațiile cât mai multe în legătură cu acesta și apoi informațiile apropiate în legătură cu simptomele deranjante pe care le poți avea pentru a putea avea parte de înțelegere din partea lor. Informarea, comunicarea și adoptarea măsurilor de ameliorare sunt cheile în gestionarea sindromului premenstrual. Acestea vă pot oferi și confort psihic, știind că îi ai alături de tine pe oamenii iubiți.

Dr. Roxana Mateescu  
Medic specialist geriatrie și gerontologie  
Medicină estetică și anti-aging  
E-mail: rx.mateescu@gmail.com

Go & SHOP!

### Normens

Normens contribuie la echilibrarea tulburărilor premenstruale, precum crampele, balonarea sau edemele, a dereglărilor de menstruație și la ameliorarea infertilității feminine cauzate de insuficiența luteală.



Disponibil în farmaciile



### Femicur

Este un produs obținut din plante, folosit pentru ameliorarea tulburărilor premenstruale, afecțiunilor dureroase benigne ale sânilor (mastopatie fibrochistic). Femicur este utilizat și pentru reglarea tulburărilor ciclului menstrual.



www.tonica.ro

Nou!

# Pierdere în greutate!

## 4 ACȚIUNI ȚINTITE

▶ Grăsimi<sup>1</sup>

Ardere - arderea grăsimilor<sup>1</sup>

▶ Glucide<sup>2</sup>

Metabolism normalizat - normalizarea metabolismului glucidelor<sup>2</sup>

▶ Drenaj<sup>3</sup>

Eliminare - combaterea retenției de apă<sup>3</sup>

▶ Celulită<sup>4</sup>

Reducere - reducerea aspectului de coajă de portocală<sup>4</sup>

Formulă exclusivă

# Recapătă-ți silueta!

CERCETARE ȘI DEZVOLTARE

## Actiphedrine

4 MECANISME DE ACȚIUNE

Supliment alimentar

1 **Ardere**<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Ceaiul verde ajută la arderea grăsimilor corporale.

2 **Slăbire**<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Guarana ajută la pierderea în greutate în paralel cu un stil de viață sănătos.

3 **Detoxifiere**<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Ceaiul verde contribuie la eliminarea apei din organism.

4 **Fermitate**<sup>4</sup>

<sup>4</sup> Guarana ajută la îmbunătățirea aspectului pielii.

3CIPHARMA LABORATOIRE

PIERDERE ÎN GREUTATE - 4 ACȚIUNI

1. Ardere - Ceaiul verde inhibă catecol-O-metiltransferaza, enzima implicată în termogeneza corpului.
2. Detoxicare - Previnde acumularea grăsimilor - Ceaiul verde inhibă catecol-O-metiltransferaza, o enzimă implicată în termogeneza corpului.
3. Drenaj - Ceaiul verde facilitează eliminarea urinei și drenajul.
4. Aspectul de coajă de portocală - Guarana contribuie la reducerea acumulării de grăsime și facilitează scăderea în greutate în cadrul unui regim alimentar.

EXPERTIZĂ ȘI EXIGENȚĂ PROFESIONALĂ

Disponibil în Farmaciile



# Endometrioza sau cancerul care nu ucide

Endometrioza este o boală inflamatorie benignă care afectează persoane de orice vârstă, inclusiv femeile aflate la menopauză. Ca patologie endometrioza reprezintă prezența unui țesut format din glande și stromă, similar cu țesutul endometrial, în afara uterului.



Dr. Gabriel Mitroi, medic primar obstetrică-ginecologie, chirurg tratamentul endometriozei cu specializare în laparoscopia ginecologică și oncoginecologică.



Statisticile arată că endometrioza afectează 10% din populația feminină, în realitate însă, numărul este mult mai mare. În România, potrivit statisticilor, 500.000 de femei suferă de endometrioza. Endometrioza are o incidență mai mare decât astmul, diabetul și sida. Zona cea mai frecvent afectată de boală este pelvisul, însă boala poate afecta și organe din afara pelvisului.

Endometrioza se împarte în 3 tipuri: superficială, chist endometrioic și profundă. Endometrioza profundă reprezintă un stadiu avansat al bolii și poate afecta diferite zone și organe din pelvis cum ar fi, intestinul, vezica, ligamentele, etc. În cazuri rare, endometrioza poate afecta nervul sciatic, diafragma, plămâni, rinichii, etc.

## Simptome

Endometrioza se manifestă cel mai frecvent prin dureri pelvine cronice și infertilitate; în unele cazuri însă, endometrioza este asimptomatică, iar simptomele și intensitatea durerii, diferă de la pacient la pacient. De asemenea, stadiul bolii nu corespunde cu intensitatea durerii. Simptomele bolii pot apărea sau se pot înrăutăți pe durata menstruației. Sunt însă și cazuri când simptomele sunt constatăte pe durata ciclului lunar.

Endometrioza se manifestă cel mai frecvent prin: dureri înainte, în timpul sau după terminarea menstruației, dureri în timpul sau după terminarea contactului sexual, dureri la ovulație, dureri lombare, constipație, scaun dureros sau cu sânge, balonare și disconfort abdominal, urinări frecvente, dureroase, sânge în urină, dureri în piept și de umăr, durere

la respirație, tușe cu sânge (endometrioza diafragmatică și pulmonară), infertilitate, oboseală cronică, greață și vărsături.

## Metode de diagnostic

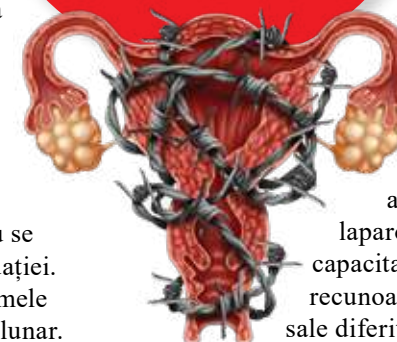
Din cauza simptomelor care coincid cu alte boli cum ar fi boala inflamatorie pelvină, cistită sau sindromul colonului iritabil, endometrioza este diagnosticată greșit. Suspiciunea de endometrioza se bazează pe caracterul menstrual al bolii; uneori, pacientele nu au dureri intense, însă examenul clinic /ecografic identifică prezența unor leziuni profunde sau endometrioame ovariene.

Anamneza, examenul ginecologic și examenul ecografic duc adesea spre diagnosticul corect. RMN-ul cu protocol de endometrioza poate stabili diagnosticul de endometrioza și poate fi folosit în planificarea intervenției chirurgicale.

Diagnosticul de certitudine al endometriozei este pus de laparoscopia exploratorie și examenul anatomopatologic, acuratețea laparoscopiei depinde de capacitatea chirurgului de-a recunoaște boala în toate aspectele sale diferite.

## Știați că?

Peste 176 de milioane de femei din lumea întreagă se confruntă cu această boală. În România, se pare că ar fi 500.000 de femei cu endometrioza. Această patologie reprezintă una dintre principalele cauze ale infertilității feminine. În plus, femeile cu endometrioza sunt predispuse la suicid și cancer ovarian.



## Metode de tratament

Tratamentul endometriozei poate fi împărțit în tratament medicamentos și tratament chirurgical. Tratamentul medicamentos și hormonal au ca rol ameliorarea temporară a simptomatologiei. Chirurgia excizională efectuată de un ginecolog experimentat în



## Încrederea este un indicator

Fiecare persoană are un anumit nivel de încredere a memoriei.

Evenimentele emoționante pot duce la o precizie mai mare a memoriei. Memoria pentru evenimentele dramatice par mai reale, iar oamenii se simt mai încrezători cu acest tip de evenimente, însă, de fapt, acestea sunt destinate a fi uitate la fel de rapid ca și celelalte evenimente simple. Pe de altă parte, dacă este vorba despre un eveniment stresant este mai mult probabil să interfereze cu amintirea detaliilor acestuia.

## Amintiri reprimare și recuperate

Deși memoria evenimentelor emoționante este de o precizie înaltă, cele mai multe persoane care au experimentat un eveniment traumatizant, au tendința de a reprima amintirile legate de acesta. Acest lucru se referă în special la evenimentele traumatizante din copilărie, precum abuzul. De fapt, studiile au arătat că victimele abuzului nu au uitat vreodată faptele evenimentelor. Acestea relevă faptul că aceste persoane tind mai mult să nu înțeleagă pe deplin faptele sau nu doresc să vorbească despre acestea.

## Hipnoza poate fi utilă

Multe persoane cred că hipnoza poate fi folosită nu doar pentru a scoate la iveală traumele, dar și amintirile demult uitate, inclusiv cele din viața intrauterină. Tot ceea ce experimentezi este stocat, însă trebuie găsită o cale de a găsi aceste amintiri.



## Amnezia

Un alt mit este faptul că persoanele care suferă de amnezie și-au pierdut memoria pe termen lung, inclusiv propria identitate. Este afectată memoria de scurtă durată, ceea ce înseamnă că un amnezic îți poate povesti despre propria identitate sau despre viața din trecut, însă nu îți poate spune ce a mâncat la micul dejun, de exemplu.

Memoria înregistrează și stochează datele de la anumite evenimente plăcute sau traumatizante, dar nu este o cameră video. Memoria de scurtă durată este afectată mai ușor, mai ales în cadrul demențelor.

Dr. Roxana Mateescu  
Medic specialist geriatrie și gerontologie  
Medicină estetică și anti-aging  
E-mail: rx.mateescu@gmail.com

Go & SHOP!

### Mentat



Himalaya - Mentat, supliment pentru memorie și concentrare este recomandat în cazul epuizării mintale, dificultăților de memorare și învățare, stres și anxietate, deficit de atenție (ADHD) și are un efect adjuvant în cazul persoanelor ce suferă de Alzheimer și Parkinson.

Disponibil în farmaciile



### Lecitină

Lecitina este un produs natural care joacă un rol important în nutriția celulelor nervoase. De asemenea, ajută la transferul impulsurilor nervoase, îmbunătățește memoria și capacitatea de învățare. Reduce nivelul colesterolului și grăsimilor.



www.tonica.ro



Se pare că surzenia nu mai este doar o meteahnă a bătrânilor. De fapt, tot mai mulți tineri sunt afectați de această boală. Organizația Mondială a Sănătății a recunoscut că pierderea auzului provocat de zgomot este una din bolile ireversibile cele mai frecvente și mai problematice ale zilelor noastre.

Majoritatea populației suferă de tinitus sau acufene ca urmare a expunerii la zgomote foarte puternice, simptomul fiind extrem de supărător în primele ore după expunerea la zgomot, dar se remite în câteva ore sau zile. Se estimează că 32% dintre acufene sunt cauzate de expunerea la zgomote puternice, ocupaționale sau recreaționale. În ordinea frecvenței, tinitusul asociat cu o afectare a auzului se mai poate întâlni în trauma auditivă acută (ex: focuri de armă); în surditatea brusc instalată, idiopatică (fără o cauză evidentă); în boala Meniere (o afectare a presiunii lichidelor din interiorul urechii interne); în bolii infecțioase și inflamatorii ale urechii medii etc. **Sunt peste 100 de boli ale sistemului auditiv central și periferic care pot fi cauza tinitusului!**

## Tinitusul, între obiectiv și subiectiv

Acufenele sau tinitusul (latină tinnire=

a suna) poate fi obiectiv sau subiectiv. În cel **obiectiv**, pacientul resimte click-uri, cracmente din cauza spasmului mușchilor urechii medii, respirației (trompa lui Eustachio este prea largă) sau zgomote pulsatile care pot ascunde patologii precum tumori, afectări vasculare. De reținut că **acest tip de tinitus este rar**.

**Tinitusul subiectiv** este resimțit doar de către pacient, poate fi permanent sau inconstant și este descris precum un fluierat continuu, zgomote de frecvență înaltă, zumzet sau tonuri pure. Este un simptom a unei afectări a sistemului **nervos** (periferic sau central) și nu are nici o legătură cu tulburări ale coloanei cervicale, ▶



articulația temporomandibulară sau cauze dentare. De asemenea, **nu este cauzat de stres, deși acesta poate influența intensitatea tinitusului.**

### Vinovații și victimele acufenelor

Deși acufenele sunt mai degrabă apanajul persoanelor cu vârsta 40+, specialiștii atrag atenția că expunerea permanentă la zgomote puternice a tinerilor va înclina balanța în anii următori. Cauzele sunt variate, de la jucăriile zgomotoase, muzica la volum înalt, mersul cu motocicletă, până la frecventarea cluburilor și alte activități recreative ce implică zgomote puternice.

### Ce este de făcut?

Prezentarea la medic este esențială. După o examinare amanunțită, este posibil ca specialistul să îți recomande efectuarea unor teste și analize suplimentare. **Tinitusul subiectiv** apărut în urma unei boli, cu o durată mai mică de trei luni, în funcție de boala cauzatoare pe lângă tratamentul acesteia, poate necesita și administrarea de antiinflamatoare corticosteroidiene. În cazul **tinitusului subacut** (care durează între trei luni și un an) și **cronic** (durata depășește un an), trebuie înțeles caracterul de simptom al unei boli nervoase, acesta fiind o „fantomă” a percepției cauzată de o tulburare a plasticității neuronilor printr-o stimulare aberantă auditivă. În acest stadiu, plasticitatea neuronală nu poate fi redobândită prin medicamente, iar în cazul unei surdități, purtarea de aparat auditiv trebuie realizată cât mai rapid.

De asemenea, există posibilitatea de purtare a unor aparate de mascare a tinitusului. **Adițional, ascultarea muzicii, a cărților audio reprezintă tehnici de auto-educare prin care pacientul**



își orientează atenția către stimulii din exterior, fără a mai fi preocupat de stimulul intern.

**Tinitusul poate implica tulburări psiho-emoționale, tulburări ale somnului, ale concentrării.** În aceste cazuri este recomandat ca pacientul să adere la terapii comportamentale de coping/adaptare efectuate de psihoterapeuți specializați în această direcție.

### Factori favorizanți ai hipoacuziei

Analizatorul auditiv este format din două segmente, unul periferic care include pavilionul urechii, conductul auditiv extern, urechea medie și internă, nervul auditiv și unul central (diverse zone din creier). Prin urmare orice boală care afectează una dintre aceste secțiuni poate favoriza apariția hipoacuziei. Acestea pot fi de la afecțiuni congenitale (prezente la naștere), traume, infecții, boli

inflamatorii sau degenerative (cu avansarea în vârstă) până la tumori.

### Hipoacuzia la copii

**Hipoacuzia la copilul mic poate fi cauzată de:**

- **afecțiuni prenatale** (expunerea mamei la diverse substanțe) precum infecții (citomegalovirus, herpes, rubeola, sifilis, toxoplasma, varicela / TORCH), agenți teratogeni (responsabili de anumite mutații) - mercur, acid retinoic, thalidomida, trimethadiona ș.a.

### **Atenție!**

În 20-30 % din cazuri, nu se poate găsi o cauză a surdității la copil. Părinții trebuie să fie foarte grijulii în cazul în care suspectează o surditate și să se prezinte la medic imediat. Protezarea auditivă poate fi de un real folos acestor copii. Implantul cohlear trebuie luat în calcul până la vârsta de 18 luni.

**Hipoacuzia de transmisie a copilului este cauzată în principal de otita medie seroasă,**

**apărută în urma episoadelor multiple de otită medie acută.** Din fericire, poate fi trecătoare, însă dacă tratamentul medicamentos nu dă rezultate plasarea de tubușoare pentru a ventila urechea medie, cât și adenoidectomia

(înlăturarea polipilor) reprezintă tratamentul care poate corecta hipoacuzia. Alte cauze de hipoacuzie de transmisie mai pot fi bolile cronice inflamatorii, colesteatomul sau malformațiile congenitale.

Conf. univ. dr. Raluca Grigore, Spitalul Colțea

### **Go & SHOP!**

#### Loroblis

Loroblis favorizează și ajută la menținerea unei flore bacteriene sănătoase la nivelul cavității orale și faringelui. Recomandat în profilaxia infecțiilor tractului respirator superior, terapia afecțiunilor inflamatorii orale și după tratamentul antibiotic al infecțiilor tractului respirator superior.



Disponibil în farmaciile



#### Acustivum spray auricular

Acustivum spray auricular facilitează dizolvarea și eliminarea dopurilor de ceară existente, împiedică formarea dopurilor de ceară și contribuie la menținerea igienei canalului auditiv.



**RILASTIL**  
LABORATORIO DERMATOLOGICO

## DERMASTIL PEDIATRIC

PENTRU ÎNGRIJIREA  
BEBELUȘULUI  
ÎNCĂ DIN PRIMA ZI

- ✓ Efecte intens hidratante și reparatoare
- ✓ Special concepute pentru pielea sensibilă a bebelușilor și copiilor
- ✓ Conțin Omega-3, -6, -9, unt de Shea, provitamina B5 și vitamina E

Disponibile în farmaciile



MILANO | ITALIA

\*Mai puțin de o parte pentru fiecare milion. Chiar și o cantitate mică poate fi responsabilă pentru sensibilizarea pielii.

Mama  
și copilul

# Cum îl convingi pe cel mic să ia medicamente

Când ești părinte, mai devreme sau mai târziu, vei fi nevoit să te confrunți cu neplăcuta situație de a-ți vedea puiul bolnăvior. Cel mai probabil, și mai neplăcut va fi atunci când va trebui să îi administrezi tratamentul dat de doctor.

Siropuri, picături, spray-uri sau pastile, de cele mai multe ori, nu sunt deloc bune la gust și copilul refuză să le ia și atunci începe... nebunia! Astfel că e bine să ai la îndemână o listă de mici sfaturi, cum să faci să fie mai bine pentru copilul tău, cum să încerci să îl convingi să ia medicamentele necesare la orele potrivite.

## 1. Explică-i situația

Copiii sunt mult mai receptivi decât vrem noi uneori să le dăm credit, astfel că încă din jurul vârstei de 1 an cu copilul poți să te înțelegi și să raționezi împreună pașii a ceea ce trebuie să faceți. Poți să detaliezi inclusiv cum va acționa medicamentul, cum îl va ajuta să se recupereze.

## 2. Fii sinceră cu copilul

Poți să fii sinceră cu copilul tău și să admiți că acel sirop, de exemplu, nu are un gust foarte plăcut, dar că este foarte important să îl ia pentru a se însănătoși (pasul 1). Poți, de asemenea, continua cu sinceritatea, spunându-i că nici ție nu îți plăcea să iei medicamente când erai mică.

## 3. Recompense

O altă abordare care poate funcționa la unii copii este cu recompensa. Fiecare părinte își cunoaște copiii, care sunt preferințele lor, ce jucărie își dorește de mult timp, ce dulciuri preferă sau, pur și simplu, ce îi face pe ei să vibreze, așa că poate folosi aceste elemente ca avantaj, în această negociere. ▶



www...

## 4. Distrage-i atenția

Dacă este încă la vârsta la care adoră desenele sau jucăriile, profită și găsește momentul prielnic pentru a-i distra atenția și a-i administra și medicamentul buclucaș. Fie că îl ademenești să ia pastiluța împreună cu zâna preferată sau cu eroul preferat, fie că îi strecorei medicamentul în mâncarea preferată, fie că vine bunica și a rezolvat problema, orice vezi că funcționează pune repede în aplicare.

## 5. Cuvinte magice

Poți încerca să țevi o poveste în jurul tratamentului pe care trebuie să îl ia puilul tău. „A fost odată un prinț, care voia să se lupte cu un balaur cu șapte capete, dar când să plece la luptă s-a îmbolnăvit. A venit vrăciul castelului și i-a preparat o poțiune magică. Prințul s-a vindecat și a plecat să se lupte cu dragonul cu șapte capete, pe care l-a și învins.”



## 7. Forța fizică

Este drept că uneori parcă nimic nu funcționează și părinții ajung să folosească forța fizică pentru a-i determina pe copii să ia medicamentele atât de nedorite. Însă, de cele mai multe ori, în aceste cazuri extreme de luare forțată, medicamentul ajunge scuipat, vomitat, luat pe jumătate, aruncat pe jos, pe hainele copilului, pe canapea, pe oriunde și oricum, numai în gurița copilului nu. Astfel că este de evitat, pe cât posibil și de adoptat orice măsură pentru a-l face pe copil să coopereze.

## 6. Amenințări

La polul opus recompensei, este cel cu amenințările și care funcționează relativ pe același principiu, în sens invers, evident, de genul: „Dacă nu iei siropul, mami nu te mai lasă la televizor 2 zile!”. Și în acest caz părinții știu cel mai bine cum să pună problema și ce lipsă sau privațiune ar putea să îl afecteze cel mai mult pe copil, cât să îl facă, în cele din urmă, să coopereze.

Go & SHOP!

Text Cristina Niculescu

### Alinan happy drink

Supliment alimentar care ameliorează colicile sugarului și reglează tranzitul intestinal. Poate fi un bun înlocuitor al ceaiului, ameliorând stările de disconfort și agitație specifice bebelușilor.



Disponibil în farmaciile



### Colidep

Colidep soluție conține probiotice și fitoextracte standardizate care contribuie cu succes la calmarea durerilor abdominale funcționale, dar și a colicilor la sugari.

Diminuează spasmele și reduce balonarea, elimină gazele intestinale, ameliorează colita.



www.tonica.ro

# Despre „autismul virtual”

În ultima vreme, auzim des despre „autismul virtual”, afecțiune intitulată astfel de un psiholog român. Despre ce este vorba? De mirajul ecranelor de orice fel de care se simt atrași cei mici chiar și până într-un an, indiferent că este vorba de televizor, smartphone, tabletă. Din lipsă de timp, din cauza oboselii sau din alte considerente, unii părinți își lasă micuții prea mult în fața acestor aparate, care le captează complet atenția.



## Cauze și vindecare

„L-am numit autism pentru că are simptomele specifice copiilor cu autism. Simptome perfect identice. Este aproape imposibil să faci diagnosticul diferențiat dacă are sau nu are autism virtual sau autism clasic pentru că simptomele sunt perfect la fel. Simptomele autismului sunt lipsa reciprocității sociale, lipsa contactului vizual, lipsa dezvoltării limbajului, lipsa jocului și mai ales a jocului social, de rol în care copilul se prefacă că este ceva sau că face ceva și jocurile stereotipe și repetitive”, a declarat, în cadrul unei conferințe de presă, Marius Zamfir, psiholog și coordonator Centrul pentru Copii cu Autism.

Vorbim despre copii sănătoși, cu vârste cuprinse între 0 și patru ani, care dezvoltă simptome identice autismului, dar care, din fericire, după ce sunt feriți câteva luni de expunerea la ecrane, își revin.

De-a lungul anilor, creșterea cazurilor de copii diagnosticați cu autism a crescut

fulminant, dar, în unele situații, cei mici nu mai aveau simptomatologie după o vreme. Norocoșii erau chiar cei „uitați” ore în șir de părinți în fața ecranelor, mai mult de patru ore zilnic.

Doi medici pediatri francezi, dr. Isabelle Terrasse și dr. Anne-Lise Ducanda, și-au îndreptat atenția spre aceste cazuri, descoperind că, o dată izolați de ecrane, copiii își revin miraculos și că, din cauza timpului petrecut în fața ecranelor (laptop, tabletă, calculator, smartphone), dezvoltarea creierului acestor copii a fost oprită.

### Ce efecte au ecranele asupra celui mic?

Creierul unui copil mic nu se poate dezvolta fără acest simț al atingerii și al interacțiunii cu obiecte și alți oameni, lumea virtuală, pentru bebeluși și toddleri, nu poate deveni reală. Dar, schimbul de imagini atrăgătoare și zgomotul, ▶



În baza cardului Mama și Copilul primești

**GRATUIT**



# Cărticica Mama și Copilul corespunzătoare vârstei copilului tău\*



**Preconcepție  
& sarcină  
Bucuria de a fi  
părinți!**



**0-3 luni  
Bebe vine acasă!**



**3-6 luni  
Bebe crește  
și se joacă!**



**6-12 luni  
Diversificarea,  
marea provocare**



**1-3 ani  
Primul „mama”  
și vorbirea**



**3-6 ani  
Pregătirea pentru  
grădiniță și școală**



**6-8 ani  
Primii ani  
de școală**



**8-15 ani  
Provocările  
adolescenței**

\*Pentru mai multe detalii, întrebați farmacistul. Campanie valabilă în limita stocului disponibil.

care vin din ecranele dispozitivelor electronice, captează atenția copilului, însă împiedică dezvoltarea sănătoasă a creierului.

Copilul devine în scurt timp, dependent de ecran. El nu mai simte nevoia să interacționeze cu părinții, frații și surorile, să comunice cu ei. Chiar și desenele animate - pot genera emoții dureroase cărora cel mic nu le poate face față. Aceste sentimente pot duce la un comportament violent și agresiv la un copil mic.

Toddlerii repetă și învață cuvinte pe al căror sens nu îl înțeleg. Copilul învață să numere, dar fără să știe că înseamnă, în esență, acele cuvinte. Spre exemplu, copilul poate repeta la nesfârșit cifra trei, dar dacă îl rogi să îți dea trei creioane el nu va înțelege noțiunea. Sau, dacă pui un copil față în față cu o fotografie și întrebi „Ce face fetița din imagine?”, vei primi ca răspuns „Ce face fetița din imagine?”, în loc de o explicație.

## De reținut

În anul 1975, 1 din 5000 de copii era diagnosticat cu autism. În anul 2005, 1 din 500 de copii era diagnosticat cu autism. În anul 2014, 1 din 68 de copii este diagnosticat cu autism.

În mod normal, copiii învață sensul cuvintelor prin interacțiune socială – prin jocul cu diferite obiecte, prin contactul cu persoanele cu care interacționează, care le oferă explicații pentru ceea ce văd și trăiesc. Atunci când mama spune: „pune-ți geacă pe tine și hai afară”, copilul asociază geacă cu temperaturile reci, cu un anumit context. Copilul învață despre lume, despre obiecte, despre jucării, prin interacțiune, cu toate simțurile. Pe ecran, el vede personajul îmbrăcându-se, dar nu înțelege motivul. Creierul unui copil înregistrează făcând conexiuni și nu se poate dezvolta fără atingere, fără interacțiune.

Trebuie să ne gândim că în anul 1975 există, în cele mai bune cazuri, cel mult un televizor într-o casă. În 2020, în case există peste 10 ecrane (telefoane, tablete, laptopuri etc.), iar în magazinele de jucării sunt disponibile tablete recomandate copiilor de peste 6 luni.



## Cât lăsăm toddler-ul în față ecranelor?

Copiii mici sunt expuși la ecranele din locuințele noastre mai mult decât este recomandat, de exemplu, de Academia Americană de Pediatrie. Această instituție spune că micuții sub vârsta de 2 ani să nu fie expuși deloc la astfel de ecrane ale dispozitivelor electronice, iar copiii mai mari de doi ani ar trebui să aibă o perioadă limitată la 2 ore pe zi petrecute în față unui ecran. Băieții sunt mai afectați de autismul virtual.

Text Maria Damian

## Go & SHOP!



### RILASTIL gel curățare păr&corp

RILASTIL DERMASTIL PEDIATRICK gel de curățare este un tratament specific pentru a curăța delicat pielea și părul bebelușilor și al copiilor. Formulată cu agenți tensioactivi prietenoși cu pielea și cu un pH izolacrimonial, nu produce senzație de arsură ochilor și garantează o toleranță ridicată la nivelul pielii.

### RILASTIL - Cremă eritem fesier

RILASTIL DERMASTIL PEDIATRICK, cremă pe bază de apă este un tratament zilnic pentru protejarea zonei de scutec și prevenirea roșeții, iritării, apariției dermatitei și complicațiilor, ca urmare a alterării florei microbiene locale.



Disponibil în farmaciile



# Anestezia la copii, benefică sau nu?



The Pediatric Sedation Research Consortium care colectează date din spitale, nu din cabinetele stomatologice, a descoperit o rată scăzută a evenimentelor care pot pune în pericol viața pacientului. Printre aceste evenimente se numără blocarea funcțiilor respiratorii (de exemplu, dacă amigdalele sunt prea mari) și scăderea nivelului de oxigen din sânge.

## Ce spune medicul stomatolog

Copiii devin temători când vine vorba de dentist, mai ales când este necesară și o anestezie pentru ca micuțul să poată coopera fără să fie agitat și fără să simtă dureri în timpul tratamentului stomatologic. Pentru anumite tratamente stomatologice, este recomandată anestezia despre care mulți părinți sceptici evită să vorbească sau să o ia în considerare.

Medicamentele folosite și metodele utilizate la anestezie sunt în mod constant analizate și testate. Există câteva tipuri de sedative sau anestezice pe care medicii stomatologi le folosesc cu atenție, de la copil, la copil. Aceste anestezii calmează copilul, îl ajută să nu sufere la disconfortul provocat de tratamentul stomatologic.

### Despre anestezia prin inhalosedare

Oxidul de azot, numit și gaz ilariant, este cel mai scăzut nivel de sedare care se administrează printr-o mască de respirație mică. Acest tip de anestezic nu adoarme copilul, ci îl ajută să se relaxeze, iar odată ce inhalarea acestuia este oprită, pacientul începe să își revină.

Sedarea conștientă este, de obicei, indusă folosind medicamente administrate pe cale orală. Copilul va rămâne treaz, dar puțin adormit, funcțiile respiratorii și cardiovasculare nefiind afectate. Mișcările corpului și coordonarea lor vor fi

ușor afectate, iar comunicarea verbală poate deveni puțin incoerentă. Atât acest tip de sedare, cât și cea cu oxid de azot sunt folositoare pentru copiii cu o stare ușoară de anxietate.

### Despre analgo-sedare

Sedarea profundă este indusă folosind medicamente intravenoase, iar copilul va adormi complet pe parcursul anesteziei. Există posibilitatea ca pacientul să se miște puțin și să scoată anumite sunete în timpul intervenției, ele fiind un răspuns sau o reacție la stimularea repetată sau la durere. Acest tip de anestezie este indicat și pentru copiii cu un grad ridicat de anxietate sau chiar fobie. Pentru copiii foarte mici, nivelul de

anestezie puțin mai ridicat este indicat pentru a preveni mișcărilor acestora în timpul procedurii.

Recuperarea după acest tip de anestezie durează puțin mai mult timp, iar după ce se va trezi, copilul va rămâne adormit. Șansele ca pacientul să își amintească ce s-a întâmplat sunt minime.

Copiii sub vârsta de șase ani sunt cei mai vulnerabili în fața acestor evenimente, deoarece căile respiratorii sunt mai mici și slab dezvoltate decât cele ale unui copil de 12 ani. Astfel, va fi prezentă și o persoană calificată care va monitoriza starea pacientului, atât în timpul procedurii, cât și după aceasta. După recuperarea pacientului, el mai poate avea stări de somnolență, greață sau chiar vărsături. De asemenea, anestezicul pentru sedarea profundă trebuie administrată numai de către furnizori calificați de anestezie.

Am vorbit cu medicul stomatolog Berbec Emanuel, rezident în anul III la specializarea Protetică Dentară și am aflat câteva informații pe care orice părinte ar trebui să le ia în considerare:

### Anestezia se poate face de la vârsta de 3 ani

„Părinții trebuie să știe faptul că vârsta minimă pentru anestezie este de trei ani. Însă, un posibil și nedorit șoc anafilactic poate fi prevenit cu un set de analize efectuate la alergologie, cu privire la substanța care este folosită, pentru a se vedea dacă cel mic este sau nu alergic. Însă, de obicei, alergiile sunt foarte rare”, continuă medicul.



Nefiind specializarea sa, medicul stomatolog îndrumă orice părinte către un pedodont sau anestezist pentru detalii amănunțite legate de anestezia la copii.

„Inhalosedarea este un fel de sedare conștientă, însă lumea o confundă cu anestezia generală. Inhalosedarea amorțește pacientul, el simțind durerea, dar fără să fie receptiv la ea. Rolul ei este de a liniști copilul care se sperie când vede o seringă. Dar apoi, se realizează și anestezia, de un personal specializat în așa ceva. Lucrând pe partea de protetică dentară pot spune doar că fiecare anestezic se dă per kilogram/corp. Există o precauție cu privire la anestezicele care nu conțin vasoconstrictori (adrenalină, epinefrină). Mai multe informații, documentate, se pot afla de la medicul anestezist”, spune medicul stomatolog Berbec Emanuel. ▶

## Mama și copilul

„În funcție de gravitatea situației, tratamentul la copii este, în principal, unul psihologic, adică nu trebuie traumatizat copilul la stomatolog, pentru că îi va fi frică să revină a doua oară. În toate situațiile în care se impun tratamente complexe, care nu pot fi realizate fără anestezie amplă, de exemplu: dacă cel mic are toți dinții cariati, are complicații și dor, este indicat tratamentul într-o singură sedință sub anestezie generală, pentru a nu fi chinuit cel mic. Corect ar fi ca cel mic să fie învățat cu stomatologul, mergând regulat la consultații”, declară medicul rezident Berbec Emanuel.

### Anesteziști- specializare pe copii

„Un anestezișt, ca să poată să anestezieze un copil, pe lângă specializare și experiență, e obligat să mai facă încă trei ani de pregătire pentru a putea profesa. Asta este o perioadă destul de mare, fiindcă la copil, care este în continuă dezvoltare, se modifică toată fiziologia. Cel mic este un pacient atipic, adică el poate trece prin multe transformări și mult mai frecvente, de exemplu, pot apărea probleme la căile aeriene care nu sunt dezvoltate normal. Din păcate la noi,

### Atenție

Copii sunt mult mai sensibili la anestezie generală, și tocmai de aceea este nevoie de persoane cu o pregătire spre anestezia totală orientată către copii.



în România, nu există o astfel de pregătire pentru medici anesteziști și nici pentru medicii stomatologi pedodonti care fac anestezia celor mici”, mai povestește medicul stomatolog.

„Medicul se informează de la părinți dacă are sau nu alergii copilul, adică îi face o anamneză. În cazul în care copilul este alergic la orice, asta este o suspiciune, se trimite la efectuarea unor teste de privire la anestezișt care se poate folosi și la cantitate. Apoi, alergologul îi testează sensibilitatea la substanța respectivă și dovedește dacă este sau nu alergic.

Și stomatologii pot face, la fața locului, o testare la

anestezic, doar că există posibilitatea de a speria copilul. Stomatologul injectează intradermic puțin anestezic și după ce se așteaptă o perioadă, se poate observa dacă este sau nu alergic, substanța neajungând în vasele de sânge, iar riscul de a intra în șoc anafilactic fiind minim. În cazul în care apare o erupție cutanată acolo, adică dacă începe să se înroșească foarte tare zona respectivă, copilului nu i se poate face anestezie”.

Text: Bettina Cristea

### Go & SHOP!

#### Pastă de dinți pentru copii

Periajul zilnic al dinților se transformă în joacă și plăcere pentru copilul tău, cu ajutorul pastei de dinți Foramen Gel Junior, cu aromă plăcută de căpșune. Previne apariția cariilor și întărește smalțul dinților copilului tău.



Disponibil în farmaciile



#### Junior Toothbrush LED

Periuță de dinți cu LED și timer pentru a face copiii să îndrăgească periajul și să dezvolte obiceiuri sănătoase în ceea ce privește igiena orală. Periați dinții până când se stinge ledul. Capul mic permite curățarea spațiilor greu accesibile. Este prevăzută cu dispozitiv de curățare pentru îndepărtarea bacteriilor de pe limbă.



# Triunghiul oaselor sănătoase!

-30%



 oase puternice

 dinți sănătoși



În farmaciile 

Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul/informațiile de pe ambalaj. Oferta este valabilă și pentru Calcidin 20 picuri, în perioada 01.04-31.05.2020.

# Un duo perfect pentru SLĂBIT

**22%  
REDUCERE**  
pe baza Cardului

CATENA+

Văzut la  
TV



## LipidoSlim

și

## ApetitSlim

de la  
**Naturalis**  
inteligenta naturii



- ▶ **Accelerează arderea grăsimilor**
- ▶ **Elimină excesul de apă din organism**
- ▶ **Ajută la stabilizarea glicemiei**

- ▶ **Ține sub control senzația de foame**
- ▶ **Accelerează metabolismul**
- ▶ **Are efect antioxidant**

## Vrei să-ți găsești bărbatul potrivit?

**Vestea bună este că, indiferent de motiv, poți depăși obstacolele. Citește rândurile următoare!**

Ce înseamnă să întâlnești omul potrivit pentru tine? Orice relație durabilă are câteva atribute esențiale: respect mutual, încredere, onestitate, într-ajutorare, fairness, o comunicare bună, să aveți amândoi cam aceleași preocupări sau măcar să fii pregătită să le „agreezi și adopți” pe cele ale partenerului. Nici simțul umorului nu strică, ba dimpotrivă.

Ești singură și speră să-l descoperi pe omul potrivit pentru tine. Ești și ușor deznădăjduită că nu l-ai întâlnit până acum și nu vezi nicio perspectivă în viitor, pentru că ești ocupată, ai carieră, muncești toată ziua, nu prea îți mai arde de cluburi sau petreceri Cui îi mai arde de romantism, când tu ai deadline-uri, business meetings, prezentări și proiecte neterminate?



## Renunță la prejudecăți

În primul rând, descoperă ce prejudecăți ai privind întâlnirile și relațiile și renunță la ele.

**Mit:** „Pot fi împlinită și fericită doar dacă sunt într-o relație” sau „Mai bine să fi într-o relație nesatisfăcătoare decât să fi singură”.

**Adevăr:** Există avantaje și dezavantaje și în relația de cuplu, dar și dacă nu ai pe cineva lângă tine. În ciuda faptului

că, în diverse medii sociale, femeile singure sunt privite cu neîncredere sau precauție, mai degrabă este bine să stai singură decât să ai alături un om cu care nu te înțelegi, ar fi o perioadă lungă și continuă de nefericire.

**Mit:** „Dacă nu sunt atrasă de el încă din primele secunde de când l-am văzut, sunt sigură că o eventuală relație cu el nu va funcționa”

**Adevăr:** Atracția sexuală instantanee și iubirea de lungă durată nu prea merg mână în mână. Pe parcurs, emoțiile se schimbă, acea atracție cu scântei dispare și lasă loc respectului, dacă el a existat vreodată, prieteniei, unei altfel de iubiri. Dați șanse unei relații, chiar dacă nu apar fluturii în stomac din prima secundă.

**Mit:** Femeile au alte emoții decât bărbații

**Adevăr:** Femeile și bărbații au sentimente similare, dar le exprimă în mod diferit. Dar și ei, ca și femeile, trec prin perioade de tristețe, manie, frică și fericire.



**Mit:** Adevărata iubire este constantă, doar atracția sexuală dispare în timp.

**Adevăr:** Este greu să spui despre iubire că este statică, că rămâne la același nivel indiferent de timp. Cât despre sex, pe măsură ce apare îmbătrânirea, nivelul hormonilor scade, atât la femei, cât și la bărbați, dar un rol important îl are emoția care influențează pasiunea în mai mare măsură decât hormonii.

**Mit:** O să reușesc să-l schimb pe cel pe care-l iubesc

**Adevăr:** Nu poți schimba pe nimeni. Oamenii se schimbă singuri, numai dacă și când vor.

**Mit:** Am crescut într-o atmosfera militărească în casă, așa că intimitatea întotdeauna mă inoportunează.

**Adevăr:** Nu-i prea târziu să schimbi orice te face să te simți jenată fără un motiv bine întemeiat. O să reușești să treci și peste partea asta, în

timp și cu voință.

**Mit:** Opiniile contrare slăbesc puterea unei relații.

**Adevăr:** Conflictul nu sunt întotdeauna distructive. Dimpotrivă, dacă este vorba de o neînțelegere, ascultă cu calm argumentele partenerului și poate vei descoperi că are un punct de vedere la care nici nu te-ai gândit, ceea ce ar putea să te determine să-l admiri mai mult.

Text: Maria Damian

## Relația ta a început să scârțâie?

Terapia de cuplu, soluția salvatoare



Nu este nici un secret că orice relație, indiferent de câtă iubire există între cei doi, are nevoie de efort din partea amândurora să se mențină ca la început. La fel ca la mașini, atunci când apare o problemă, trebuie identificată și reparată, tocmai pentru a evita o „explozie” mai târziu, pe drum. Dacă nemulțumirile nu se verbalizează, iar unul dintre voi doi începe să sufere, poți fi sigură că relația va avea de suferit.

Continuând paralela între relație și mașină, este uimitor și interesant ce ușor ne mobilizăm atunci când este vorba de repararea autovehiculului și cât de anevoios pare drumul spre consiliere de cuplu. Cercetările indică faptul că un cuplu trăiește în nefericire timp de șase ani până se hotărăște să ceară ajutor de specialitate.

Dacă te întrebi de ce unora le ia atât de mult timp pentru a vizita consilierul relațional, cercetările arată că oamenii cred că este nevoie de probleme vitale în relație pentru a implica un străin, fie el și psiholog, în rezolvarea lor, alții apelează la acest pas în ultimul moment, ca să fie siguri că au încercat orice, dar nu s-a putut.

### Ce înseamnă terapie de cuplu?

Este vorba de un gen de psihoterapie, în care un terapeut cu experiență clinică în rezolvarea problemelor de cuplu îi ajută pe cei doi să rezolve conflictele și să optimizeze părțile pozitive din relație prin utilizarea de metode specifice.

Spre exemplu, atunci când este vorba de o problemă specifică (dificultăți de natură sexuală, adicție de internet, gelozie), terapeutul încearcă să rezolve problema cu ambii membri ai cuplului, nu separat, găsește soluții și spune care

sunt obiectivele pe măsură ce conflictul se rezolvă.

Ședința de terapie de cuplu va începe cu câteva întrebări standard, atât despre istoricul relației, cât și despre familiile celor doi, valorile în care cred și background-ul cultural. Pe parcursul ședințelor, terapeutul va folosi aceste informații în intervențiile de criză, atunci când este necesar.

În timpul fazei de tratament, terapeutul va ajuta cuplul să înțeleagă de ce problemele nu au putut fi rezolvate de cei doi singuri, în timp ce va explica ambilor parteneri să înțeleagă ce rol are fiecare în interacțiunile disfuncționale.

Un alt aspect crucial al terapiei cuplurilor implică schimbarea comportamentelor și a modurilor de interacțiune. Psihologul va atribui adesea partenerilor teme pentru a aplica abilitățile învățate în ședințe.

Majoritatea cuplurilor renunță la terapie imediat ce au înțeles care este tiparul lor relațional și și-au dezvoltat abilitățile necesare pentru a comunica și rezolva problemele cu partenerii lor.



### Cui îi este adresată terapia de cuplu?

Tuturor. Ea este benefică pentru orice tip de relație, indiferent dacă partenerii sunt straight, gay, de rasă mixtă, tineri, bătrâni. Se adresează și celor care se întâlnesc și se plac, se logodesc sau se căsătoresc. De exemplu, un cuplu întemeiat recent ar putea găsi în consilierea premaritală o oportunitate de neprețuit pentru a ști așteptările relației înainte de a se căsători. Un alt cuplu, împreună de 25 de ani, ar putea descoperi că terapia cuplurilor este o metodă eficientă pentru ei de a se rebucura de sentimentele de emoție și romantism, pe care le aveau în trecut.

Domeniile comune de îngrijorare abordate în terapia de cupluri includ probleme legate de bani, părinți, sex, infidelitate, probleme cronice de sănătate, infertilitate, jocuri de noroc, consumul de substanțe, distanța emoțională și conflictul frecvent.

Text: Maria Damian

Go & SHOP!

#### Potent Forte



Potent Forte de la Naturalis are la bază o combinație de extracte vegetale precum semințe de dovleac, rădăcini de țelină și tribulus terrestris, ce asigură o acțiune fortifiantă asupra organismului, activează energia naturală și crește tonusul fizic, intelectual și sexual.

Disponibil în farmaciile



#### Tentex Royal

Himalaya Tentex Royal, un supliment pe bază de plante ce crește fluxul sangvin la nivelul penisului, crește dorința sexuală și totodată ameliorează simptomele anxietății, ce afectează viața sexuală. Este indicat în disfuncția erectilă de etiologie diversă.



# 7 căi de urmat pentru a avea mai multă încredere în tine

Că ești șef sau subaltern, este foarte important să fii self confident pentru ca oamenii din jur să te aprecieze. Și cum încrederea în sine, în experiența și cunoștințele tale, se pot deprinde ca orice alte abilități, există și mici secrete pentru a o dobândi.

În marile companii, nu există „nu se poate”, ci se caută soluții viabile pentru atingerea goal-ului propus și asta pentru că liderii au învățat bine această lecție.

### *Depășește-ți limitele autoimpuse*

Orice copil este încredințat că poate cuceri lumea, că poate deveni orice își dorește și că nimeni nu îi va sta în cale. Însă, cumva, pe drumul dintre copilărie și maturitate, self esteem-ul se diminuează, la fel și capacitatea de „dream big”, poate pentru că părinții și profesorii îți bagă în cap credința lor că „mai bine să nu-ți faci iluzii, ca să nu ai deziluzii”. Sau poate că ei cred că te cunosc mai bine decât te știi tu pe tine însăși. Dar cu siguranță nu s-ar fi ajuns atât de departe cu tehnologia în zilele noastre, dacă toți ar fi pornit cu convingerea că este vorba de proiecte destinate din start eșecului.

Ce trebuie tu să faci? Descoperă-ți limitele și ieși din carapacea de siguranță pe care ți-ai creat-o, vei vedea că dacă vei fi mai încrezătoare în puterea ta, chiar tu vei fi uimită de ce vei realiza. ▶



## Nu confunda amintirile cu realitatea

Creierul nostru nu memorează cu obiectivitate informațiile pe care le-ai trăit, ci le stochează în varianta care ție ți s-a părut plauzibilă în momentul respectiv. Unele amintiri foarte neplăcute sunt chiar șterse. Tocmai de aceea când, de exemplu, vorbim despre un accident, martorii au opinii contrare, văd altceva, vin cu versiuni diferite. Acest lucru se numește „memorie selectivă”, proces care preîntâmpina supraaglomerarea creierului cu prea multe informații.

Recunoaște, așadar, că memoria îți poate juca feste, pentru că, iată, dacă self-esteem-ul tău este scăzut, e posibil ca unul dintre motive să fie o amintire eronată, stocată greșit, pe care tu să o fi reținut ca fiind un eșec, dar realitatea să fi fost cu totul alta.

Cum poți depăși acest punct? Încearcă să-ți reamintești clar ce s-a întâmplat, fără să pornești cu idei preconcepute, vorbește și cu oameni care au fost martorii acelei întâmplări, pentru că ei te pot ajuta să vezi lucrurile din altă perspectivă.



## Vorbește cu tine însăși

Știm că sună că o nebunie, dar o să veдеți că nu-i chiar așa. Dacă vorbești singură, poți deveni mai deșteaptă, mai atentă la ce se întâmplă și îți poți îmbunătăți performanțele atletice. În documentarul “The Human Brain” ni se relevă că ne adresăm nouă înșine între 300 și 1000 de cuvinte pe minut. Angajații Forțelor Speciale de Intervenție din Marină se folosesc de metoda adresării unor îndemnuri pozitive către propriile persoane tocmai în momentele grele din cadrul misiunilor pe care le au de îndeplinit.

De exemplu, la cursurile dedicate recruților de la Forțele Speciale, la procedurile de întărire a mentalului, este consemnată și această tehnică, fiind o metodă bună de a-ți depăși temerile create de sistemul limbic al creierului, stare cunoscută sub numele de anxietate.

Cum să folosești această tehnică? Fii pozitivă, nu întâmpina totul cu resentimente și neplăcere, pentru că astfel tu îți creezi o stare proastă. Trebuie să-ți repeți în minte că nouă propunere pe care o discuți este mai degrabă o provocare decât o problemă de nerezolvat.

## Gândește pozitiv tocmai pentru a depăși pornirea de a refuza orice ți se pare de neîndeplinit.

Încă de la începutul lumii, oamenii au fost nevoiți să-și procure hrană, asta pentru a nu deveni hrană la rândul lor. Teama de necunoscut a avut rolul de a-i proteja de tot felul de pericole pe care nu le cunoșteau. Însă tocmai acest comportament, în zilele noastre, de multe ori nu își are rostul, mai ales când nu vorbim de vreo vânatoare de dinozauri, ci de o problemă care poate fi rezolvată de câțiva oameni, într-un birou.

Cum să scapi de temeri? Formulează-ți în gând cinci gânduri pozitive pentru oricare gând negativ, astfel încât emoțiile pozitive să le depășească pe cele care te inhibă.



# ROLUL ACIZILOR OMEGA-3 ÎN ECHILIBRUL KILOGRAMELOR

Una dintre problemele cu care se confruntă societatea noastră actuală este obezitatea, fără a ține cont de sex sau vârstă. Kilogramele în plus și problemele pe care le atrag după ele reprezintă o sursă de neliniști și griji pentru toate categoriile sociale, iar măsurile ce se impun ar trebui luate repede.

Obezitatea pare a fi corelată cu aportul de acizi grași Omega-6 pe care îl aduce alimentația actuală în organismul uman. Pe de altă parte, acizii grași Omega-3 sunt cei care ajută la reducerea greutateii. Un aport constant și suficient de Omega-3 are rolul de a reduce nivelul grăsimilor din corp, de a regla colesterolul și de a îmbunătăți funcțiile vaselor de sânge și activitatea cardiacă. În același timp, acizii grași Omega-3 reglează nivelul zahărului din sânge, reducându-se astfel pofta necontrolată și inutilă de mâncare. Omega-3 are rolul de a reduce riscul apariției diabetului și, implicit, al luării necontrolate în greutate.

Curele de slăbire și dietele nu ar trebui inițiate la întâmplare, ci ar trebui să se bazeze pe analize medicale, teste și consultații de specialitate. Odată demarată o cură de slăbire, organismul va începe să resimtă anumite modificări. Printr-un consum optim de alimente bogate în Omega-3 transformările prin care va trece corpul se vor desfășura firesc, fără a se declanșa dezechilibre.

Acizii grași Omega-3 vin în întâmpinarea curei de slăbire și a exercițiilor fizice care ar trebui să însoțească acest program, crescând semnificativ rata cu care metabolismul arde calorile.

Multe diete celebre includ acizii grași Omega-3, inclusiv dieta Ornish care spune că trebuie să avem în alimentație cel puțin un gram de Omega-3 pe zi. De asemenea, dietele Atkins și Zone recomandă consumul a aproximativ trei până la patru grame de grăsime în fiecare zi. Conform Ghidului Piramidei Alimentare USDA, un gram până la trei grame de Omega-3 te poate ajuta să pierzi în greutate.

În cazul celor obezi sau supraponderali, acest acid gras poate ajuta la eliminarea sau prevenirea problemelor de sănătate, inclusiv a bolilor de inimă. În plus, Omega-3 poate ajuta la îmbunătățirea sensibilității organismului la glucoză și poate ajuta la reducerea rezistenței la insulină.

De asemenea, Omega-3 luptă împotriva simptomelor de artrită și împotriva altor procese inflamatorii. Mai mult decât atât, acizii Omega-3 pot accelera oxidarea grăsimii prin stimularea unui receptor care se găsește în ficat, care este responsabil cu stocarea grăsimii. Dacă luăm toate acestea în considerare, atunci, cu siguranță, ar trebui să adăugăm acizii grași Omega-3 în dietă, în locul alimentelor care conțin grăsimi saturate, deoarece aceștia sunt cu siguranță mult mai sănătoși.

Uleiul din ficat de cod Lysi este un supliment alimentar excepțional, obținut din materie primă de cea mai bună calitate, cu un conținut bogat de acizi Omega-3. În funcție de preferințe, poți alege oricare dintre produsele Lysi sub forma de prezentare lichidă, cu gust de pește, cu gust natural de lămâie și mentă sau capsulele moi, ușor de administrat.

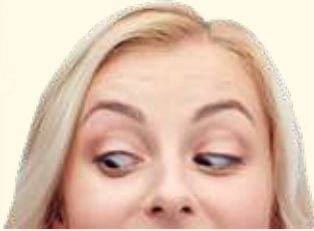
**Lysi - Numărul 1 mondial în producția de Ulei din ficat de cod!**



## Fii curioasă!

Curiozitatea este fundația unei vieți lungi și sănătoase. Minte răămâne trează și antrenată, atunci când zilnic învață câte ceva. Concepțiile greșite sunt răsturnate atunci când descoperim noi experiențe și noi capitole de acumulat.

**Care sunt beneficiile:** Minte răămâne activă și te încurajează să nu treci blazat pe lângă evenimente care altă dată te-ar fi interesat. Vei deschide și descoperi noi lumi și posibilități, care te vor îmbogăți spiritual. Vei afla răspunsuri noi la problemele despre care nu aveai încă o opinie formată.



## Înfruntă-ți temerile

Când suntem stăpâni pe situație, nu simțim vreo teamă, pentru că suntem la un nivel de cunoștințe și experiență care ne induce siguranță că putem ieși învingători indiferent de ce se întâmplă. Când începe să apară anxietatea, nu mai putem gândi clar pentru că emoțiile preiau controlul, ceea ce ne transformă într-o persoană irațională.

Ce să faci? Profesorul Ronald Siegel de la Harvard, Facultatea de Medicină, recomandă următoarele: gândește-te la cea mai mare frică a ta. Alocă-ți timp pentru a o studia, imaginează-ți că ți se întâmplă ție cea mai urâtă dintre situațiile imaginate. Și acum, începeți să respirați. Relaxați-vă. N-ați murit, nu? Atunci sunteți pe care să ieșiți învingător din această situație.



Go & SHOP!

### Ulei din ficat de cod Lysi

Se recomanda administrarea atat in cazul copiilor, pentru dezvoltarea functiei cognitive, a buneii vederi, a oaselor, cat si in cazul adultilor, pentru imbunatatirea sistemului cardiovascular si articular, pentru combaterea depresiei si intarirea sistemului imunitar.



Disponibil în farmaciile



## Preîntâmpină momentele în care te îndoiești de propriile forțe

Dacă îți lipsește încrederea în tine, vei simți mereu că ești la mila altor persoane. Practic, încă de la început îți asumi mentalitatea de victimă și vei fi complet nepregătită în fața oricărui obstacol pe care viața ni le ridică tuturor. Fiecare om va trebui să facă față unor provocări pe care, inițial, nu are idee cum să le rezolve. Unii însă s-au autodisciplinat și au învățat că, indiferent de situație, vor reuși să le rezolve, pentru că au încredere în posibilitățile lor. Ce trebuie să înveți tu este că nici cei pe care îi admiri nu sunt supraoameni, dar sunt dispuși să își depășească limitele și confortul.

Așadar, nimeni, cu excepția ta, nu are puterea de a te opri din ce vrei să realizezi. Identifică domeniul în care nu ești sigur de tine și îndepărtează barierele.

Text: Maria Damian

### Benesio Tónico Forte

Supliment alimentar ce conține patru aminoacizi (arginină, asparagină, fosfoserină, glutamină) și vitamina B12, contribuie la: stimularea activității sistemului nervos și la reducerea oboselei.



www.tonica.ro

**RILASTIL**  
LABORATORIO DERMATOLOGICO

**XEROLACT [12%]**  
EMULSIONE FLUIDA SODIO LATTATO 12%  
Crema corpului non-UMI-Solida  
FLUID EMULSION SODIUM LACTATE 12%  
Early Moisturizer with Sodium DMA

**XEROLACT [30%]**  
CREMA CONCENTRATA SODIO LATTATO 30%  
Crema hidratanta si hranitoare non-UMI-Solida  
CONCENTRATE CREAM SODIUM LACTATE 30%  
Cream Moisturizer and Nourisher with Sodium DMA

**XEROLACT**  
PIELE INTENS HIDRATATA

*Reface bariera hidrolipidică naturală și îi redă pielii sensibile, uscate, foarte uscate și atopice elasticitatea, hrănind-o în profunzime. Formulele exclusive au la bază lactat de sodiu cu rol hidratant și keratolitic (de distrugere și îndepărtare a țesuturilor moarte).*

Disponibile în farmaciile

MILANO | ITALIA

\*Mai puțin de o parte pentru fiecare milion. Chiar și o cantitate mică poate fi responsabilă pentru sensibilizarea pielii.

# Rămâi sănătoasă de acasă

Poate că nu este ușor să stai în casă în această perioadă, dar este important să respecti mesajul autorităților pentru a putea limita răspândirea noului coronavirus.

Pe lângă faptul că te poți bucura și petrece mai mult timp alături de cei dragi, noi am pregătit o listă cu activități pe care le poți face în casă în această perioadă.

## Țată ce să faci ca să nu te plictisești în casă:

1. Selectează câteva filme bune și vizionează-le. Ai nevoie doar de un calculator cu internet.
2. Pe internet găsești nenumărate posibilități de a vizita lumea, online. Poți vizita marile muzee ale lumii, spre exemplu. Google oferă aceste soluții pe <https://artsandculture.google.com/>
3. Fă un puzzle.
4. Citește o carte.
5. Fă curățenie generală.

## CĂȘTIGĂTORI CONCURSURI CĂRȚI TONICA – NR. 170 – FEBRUARIE-MARTIE

### Salate. Aprilie, Mai, Iunie – Litera

1. Iacob Letiția - Bacau
2. Sandu Marinell - București
3. Colțea Mariana - București
4. Lascu Cristina Eugenia - Alexandria
5. Minulescu Mihai - Calarași
6. Niculescu Marius - Otopeni
7. Caciulan Dorin Gabriel - Giurgiu

### 10 soluții simple împotriva timidității – All

1. Pricopi George Mihai - Sibiu
2. Geamanu Cristina - București
3. Lautaru Florin - Videle
4. Coșbuc Marilena - Bistrița
5. Bunea Camelia - Brașov



# foramen

Since 1918

## CLOORHEXIDINA

### Previne GINGIVITA



Apă de gură  
cu clorhexidină  
0.12%

### Formulă îmbogățită cu Fluorură de Sodiu și Vitamina B5



Gel dentar  
cu clorhexidină  
0.12%

Indicate pentru tratamentul parodontal și preimplant.  
Proprietăți antiseptice și regenerative.  
Tratează și previne sângerarea și inflamarea gingiilor.



**RILASTIL**  
LABORATORIO DERMATOLOGICO



## AQUA INTENSE 72H

### SECRETUL PIELII HIDRATATE

*Gel-cremă ce oferă o hidratare intensă.  
Indicat pentru toate tipurile de ten.  
Efect menținut până la 72 de ore.*

Disponibil în farmaciile



MILANO | ITALIA

\*Mai puțin de o parte pentru fiecare milion. Chiar și o cantitate mică poate fi responsabilă pentru sensibilizarea pielii.