METEO

ECHIPA "JURNALUL DE ILFOV" VĂ DOREȘTE O SĂPTĂMÂNĂ FRUMOASĂ!

Luni 17	Marți 18	Miercuri 19	Joi 20	Vineri 21	Sâmbătă 22	Duminică 23
↑32°C | ↓19°C	↑32°C | ↓17°C	↑31°C | ↓16°C	↑26°C | ↓19°C	↑18°C | ↓31°C	↑32°C | ↓20°C	↑31°C | ↓18°C
Soare, nori	Soare, nori	Soare, nori	Soare, ploaie	Soare, nori	Soare, nori	Soare

TERAPII **GRATUITE** PE LITORAL

Respectând măsurile de siguranță vă puteți bucura de o oază de sănătate, la malul mării

Aţi ales să petreceţi câteva zile pe litoral? Alergarea pe malul mării prin apă, îngropatul în nisip sau simpla plimbare de dimineaţă pe ţărm vă îmbunătăţesc circulaţia periferică şi vă pot ajuta să scăpaţi de retenţia de apă şi de durerile articulare.

Dar seria beneficiilor de care vă puteți bucura în doar câteva zile este, însă, mult mai vastă. Prin gesturi simple, relaxante, vă puteți ameliora sau combate multe simptome chinuitoare. Important este să respectați măsurile de protecție împotriva infecției cu noul coronavirus pentru a evita îmbolnăvirea cu virusul pandemic.

Tratamente miraculoase la malul mării şi leacurile lor

Câteva dintre bolile pe care le puteți trata cu apa și aerul de mare sunt:

- **Infecții ale urechilor și leziuni ale pielii** – cel mai recent studiu realizat de cercetătorii australieni relevă faptul că expunerea regulată la apă sărată grăbește vindecarea rănilor de la nivelul pielii și combaterea infecțiilor urechilor.
- **Bronșita** – clorura de sodiu din apa mării reduce secreția de mucus și pe cea bronșică.
- **Dermatita atopică sau dermatita alergică** – datele celor mai recente cercetări ale specialiștilor japonezi, care au fost făcute publice de către National Oceanographic Data Center, arată că tratamentul pentru dermatită este mai eficient dacă intrați în ape sărate mai adânci, deoarece la suprafața apei pot exista diferite bacterii care mai mult perturbă procesul de vindecare.
- **Psoriazisul** – studiile realizate la Marea Moartă (apa cu cea mai mare concentrație salină din lume) publicate de PubMed.gov demonstrează că băile regulate în apă sărată scad intensitatea durerilor articulare și reduc iritațiile pielii afectate de psoriazis.

Mersul prin apă vă îmbunătăţeşte circulaţia venoasă

Talasoterapia, cum este recunoscută în termenii de specialitate, acționează prin factorul chimic exercitat de apa de mare, factorul termic și factorul mecanic, constituit de atingerea valurilor și de presiunea hidrostatică produsă de acestea. Practicată sub forma alergării prin apă, pe malul mării sau prin reprize de mers alert prin apă, ceva mai departe de mal, această terapie influențează direct circulația periferică venoasă.

Ce afecţiuni tratează?

Se recomandă în special dacă aveți probleme de circulație sanguină, deficit de iod, sunteți meteosensibil sau aveți predispoziții la infecții ale aparatului respirator. De asemenea, valurile și nisipul sunt excelente „medicamente” în cazul în care vă confruntați cu dureri articulare.

Cura cu aerosoli vă asigură un somn liniştit

“Plimbările de-a lungul plajei, dimineața ori seara, reprezintă, de asemenea, adevărate cure, asigurându-vă tonifierea organismului, dar și un somn mai liniștit și mai plăcut.

„De vină” sunt aerosolii marini care se formează prin spargerea valurilor în larg sau prin lovirea lor de țărm și de diguri. Aceștia sunt încărcați electric și se răspândesc până la distanțe de cinci până la 100 de metri de țărm”, explică dr. Mihaela Proicea, de la Clinica de Vertebrologie Bio Ortoclinic. Ionii negativi echilibrează nivelul de serotonină din corp și induc starea de bine.

Ce afecţiuni tratează?

Cura cu aerosoli este indicată în alergii, catar respirator, astm bronșic, rinofaringite, sinuzite sau laringotraheite. Pentru o mai mare eficiență în tratarea acestor afecțiuni, puteți asocia plimbările pe malul mării cu o cură de inhalații sub supraveghere medicală.

Îngroparea în nisip vă tonifică tot organismul

Îngroparea în nisip este o metodă de terapie uscată, care utilizează factorii mecanic, chimic și de temperatură exercitați de nisip asupra corpului. Îngroparea în nisip este una dintre cele mai vechi metode de termoterapie, care vă poate favoriza termogeneza și termoliza. Durata unei ședințe trebuie să crească progresiv de la 5 la 20-30 de minute și favorizează pierderea unei cantități de unu, până la 1,5 litri de apă. Are capacitatea de a tonifica întreg organismul.

Ce afecţiuni tratează?

Este indicată în reumatismul cronic degenerativ, în obezitate și hipotiroidie. Poate fi practicată și de persoanele perfect sănătoase, în scop de tonifiere generală, prin contrast termic rece/cald.

PAGINI REALIZATE DE **IONELA CHIRCU**

HOROSCOP

WWW.ZODIACOOL.RO

BERBEC 21.03 - 20.04

Intri într-o nouă etapă profesională. Sunt posibile schimbări în relațiile cu superiorii ierarhici, apar sarcini noi de lucru și este posibil să obții o funcție de conducere. Fii prudent, ai răbdare și dă dovadă de diplomație! Informațiile și situațiile se succed într-un ritm alert.

TAUR 21.04 - 21.05

Ai putea primi un bonus sau o primă de la angajator drept recompensă pentru unele succese recente. Totuși, indicat ar fi să te limitezi la cheltuielile care sunt o prioritate pentru aceste zile. Așteaptă-te la termene limită reduse și sarcini care nu figurează-n fișa postului tău.

GEMENI 22.05 - 21.06

Îți regăsești liniștea interioară. În sfârșit reușești să-ți îndrepți emoțiile spre acele cauze care merită cu adevărat implicarea ta afectivă. Ești dornic să studiezi și de aceea vei aprofunda un subiect de cercetare care te va ajuta să-ți recuperezi locul în ierarhia de la serviciu.

RAC 22.06 - 22.07

S-ar putea ca săptămâna să nu fie tocmai cea mai reușită. Nu adopta un aer de superioritate, iar dacă șefii cred că nu abordezi tocmai bine eventualele situații, pot avea dreptate, cel puțin într-o anumită măsură. Planurile de viitor pot presupune o investiție mai mare decât poți duce.

LEU 23.07 - 22.08

Planifică-ți cu atenție treburile de la serviciu, dar și pe cele personale de acasă. N-ar fi exclus să nu ai spor în îndeplinirea sarcinilor, așa că stabilește-ți prioritățile și ocupă-te numai de ele. Și sănătatea îți este mai vulnerabilă decât până acum. Consultă un medic dacă sănătatea o cere!

FECIOARĂ 23.08 - 21.09

Caută să pui punct tensiunilor dintre tine și partenerul de viață. În caz contrar, se poate ca această stare conflictuală să-și pună amprenta pe toate aspectele vieții. Ar fi de dorit să eviți o descărcare de forțe, mai ales că apar și niște cheltuieli neprevăzute care te vor agita și mai mult.

BALANȚĂ 22.09 - 22.10

Te dedici meditației. Ceilalți te vor privi uimiți, însă cu puțin efort și bunăvoință vei reuși să depășești orice situație iscată. Cert este că în ciuda a tot, te vei simți bine, dar nu forța nota. Chiar dacă îți revine pofta de viață și îți crește nivelul energiei vitale, ocupă-te numai de priorități!

SCORPION 23.10 - 21.11

Sunt posibile dialoguri cu persoane inteligente, planuri pentru studii și călătorii, dar și abordarea unor aspecte profesionale. Șefii te solicită din plin, deci fii prudent și alege-ți vorbele cu grijă. Reuniunile de la locul de muncă, dar și cele familiale, îți vor aduce soluții pentru toate situațiile.

SĂGETĂTOR 22.11 - 20.12

Vei petrece câteva zile greoaie în sfera muncii. S-ar putea să-ți revină sarcini de lucru noi și urgente. Dar nu este exclus nici să iasă la iveală unele greșeli în munca unor colegi și să fii nevoit să remediezi situațiile. Pot să apară unele discuții contradictorii cu anumiți colegi de serviciu.

CAPRICORN 21.12 - 19.01

Cei dragi vor face presiuni asupra ta pentru a le oferi mai multă atenție. Ar fi bine să-ți amintești că aceștia te pot duce în jos sau te pot ridica. Încearcă să-i dai la o parte pe cei care nu merită să ocupe un loc fruntaș în viața ta și să-ți dedici timpul cu precădere celor care merită.

VĂRSĂTOR 20.01 - 18.02

Dacă în ultima vreme lucrurile nu au mers tocmai bine acum vor fi noi oportunități pentru a le rezolva. Apar schimbări pozitive în plan profesional. Este un moment foarte bun pentru a-ți reconstrui traseul și pentru a pune la punct problemele pe care le întâmpini de la o vreme.

PEȘTI 19.02 - 20.03

Te vei lăsa influențat de cei din jur în ceea ce privește modul de a-ți trăi viața, ceea ce îți va strica buna dispoziție. Ar fi indicat, să le spui că știi și singur ce te face fericit, altfel o vei lua pe o cale greșită. Încearcă să ai mai multă grijă de tine, să mănânci mai sănătos și să te odihnești mai mult.