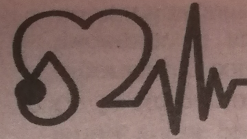


trebuie să primească îngrijiri adecvate pentru ameliorarea și tratarea simptomelor, iar cele cu forme severe beneficiază de îngrijire în secțiile de terapie intensivă specializate în acest sens.



**Miercuri, 12 ianuarie**

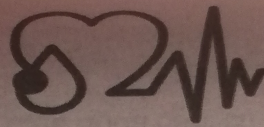
Zodia **Capricorn**

## Sfatul zilei

Doar unele alimente favorizează absorbția de fier, altele o pot împiedica. Ceaiul negru, de exemplu, conține tanini care pot fixa fierul și e cel mai bine să-ți savurezi ceașca de ceai în afara mesei principale sau, cel puțin, să aștepți o oră după ce mănânci.

Zile trecute: **11**

Zile rămase: **354**



Vineri, 4 martie

Zodia Pești

## Sfatul zilei

Laptele este benefic pentru organism, la fel ca brânza sau iaurtul. Un simplu pahar de lapte pe zi poate scădea riscul de infarct miocardic și cerebral. Specialiștii susțin că persoanele care servesc cel puțin trei porții de lactate pe zi sunt cu 60% mai puțin expuse riscului de obezitate.

Zile trecute: 62

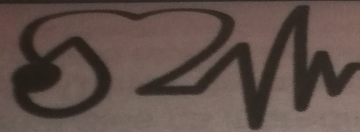
Zile rămase: 303

## Sfatul zilei

Programul meselor este foarte important. Sunt multe familii în care se mănâncă haotic, fără nici un program. Masa de bază ajunge să fie cea de seară, și, de aici, inerenta supraalimentație înainte de culcare - total contraindicată.

Zile trecute: **151**

Zile rămase: **214**



Luni, 5 septembrie

Zodia **FECIOARĂ**

## Sfatul zilei

Ficatul este răspunzător de detoxifierea organismului, însă atunci când nu funcționează cum trebuie, toxinele rămase în organism duc la scăderea nivelului de energie. Pentru o bună funcționare, ficatul are nevoie de vitamina K, așadar consumă în mod constant semințe de dovleac, avocado, pătrunjel și sparanghel.

Zile trecute: **247**

Zile rămase: **118**