



БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ • БРОЙ 34 • ЗИМА 2020/21

СПИСАНИЕ

ТЕМА
НА БРОЯ

ВРЕМЕ ЗА НЕЖНОСТ

КОМПЛИМЕНТИТЕ: МАГИЯТА НА ДОБРАТА ЕНЕРГИЯ

**СПЕСТИ
41,31 лв.**

с купони
7 стр.

ЗДРАВЕТО Е ВЪВ ВАШИТЕ РЪЦЕ

**НОВОГОДИШНА
ПРИКАЗКА:**
ПО-МАЛКО ИЗЛИЗАНЕ,
ПО-МАЛКО ПИТИЕТА

СИЛАТА НА НАУКАТА

**ВАКСИНТЕ
ПОБЕЖДАВАТ
НЕВИДИМИТЕ
ВРАГОВЕ**

ИНТЕРВЮ С МАРИАНА ПОПОВА

**ЕДНО ОБИКНОВЕНО
МОМИЧЕ, КОЕТО
СБЪДВА МЕЧТИ**



VICTORIATM beauty

СИЛА ПРОТИВ БРЪЧКИ

**100% ЧИСТ
ОХЛЮВЕН
ЭКСТРАКТ**



пълна антиейдж програма



22

ВРЕМЕ ЗА НЕЖНОСТ

Комплиментите:
магията на
добрата енергия

Lilly Drogerie КУПОНИ

7

ИНТЕРВЮ

Мариана Попова – едно обикновено момиче, което сбъдва мечти

10

ЗДРАВЕТО Е ВЪВ ВАШИТЕ РЪЦЕ

Новогодишна приказка: по-малко излизане, по-малко питиета

12

ПСИХОЛОГ

Нова година носи оптимизъм за всеки от нас

14

ОТ ГЛЕДНА ТОЧКА НА ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГА

Увреждане на слуха

18

СИЛАТА НА НАУКАТА

Ваксините побеждават невидимите врагове

26

Lilly Drogerie несесер

28

ПРАЗНИЧНИ MAKE-UP ТЕНДЕНЦИИ

За устни в центъра на вниманието – червено матово червило и малко златисти частици

30

НАЧИН НА ЖИВОТ, WELLNESS

Животът е най-хубав, когато четирите хормона са в равновесие

34

АКСЕСОАРИ

Модерната принцеса носи ботуши!

38

Lilly Drogerie препоръчва

44

ГРИЖА ЗА КОЖАТА

Мощният ретинол

46

ФИЗИОТЕРАПИЯ

По-добре е да предотвратите, отколкото да лекувате – ишиас по време на корона вирус

50

ПО-ДОБЪР ЖИВОТ

Как успешно да сформирате новите навици

53

КИТАЙСКА ТРАДИЦИОННА МЕДИЦИНА

Самотата – лек или страдание

54



LILLY DROGERIE MAGAZINE | Главен редактор: Мария Миджович | Изпълнителен редактор за българското издание: Пламена Максимова | Автори: д-р Весна Брзев Чурчич, психоаналитик, Мима Фазлагич, гинеколог, д-р Ненад Дикич, интернист, д-р Любинко Любоевич, специалист по оториноларингология, Даниела Пецарски, д-р фарм.спец. §, д-р Ана Жикич, специалист по китайска медицина, Татяна Янкович | Фотографии: Shutterstock, освен ако не е посочено друго | Коректор: Цветана Георгиева | Графичен дизайн: Lilly Drogerie Сърбия – Рекламна агенция Virus България | За издателя: Lilly Drogerie | Сърбия, Жорж Клемансо 19, Белград, Република Сърбия – Lilly Drogerie България, ЕООД, ул. Денкоглу 26, София 1000 | Директор Неманя Стеванович. | Lilly Drogerie не носи отговорност за съдържанието на рекламните страници. Не носим отговорност за възможни печатни грешки. Предложенията са в сила до изчерпване на наличностите или до последния ден на акцията. Запазваме правото си за промяна на цените съгласно закона за ДДС.



GO FOR GREAT

NEW FRAGRANCE



Giannis Antetokounmpo

**GIANNIS
ANTETOKOUNMPO**

**NBA MVP 2019
MOST VALUABLE PLAYER**

SARANTIS
Great brands for everyday

str8fragrances.com

[f /STR8Bulgaria](https://www.facebook.com/STR8Bulgaria)

Започни на чисто!

Последните минути на годината се стичат по часовника и с нескрито нетърпение отброяваме всяка една от тях. 2021-ва е сякаш чакан пристан, който носи възможността да започнем на чисто. Този път наистина. Може би затова целият свят е притихнал в очакване на тези по-добри времена – щастливи, волни, обещаващи.

Както изминалата година, така и днешната жена има повече лица от когато и да било. Съзнавайки това, и през тази година не спирахме да ти даваме съвети за всяка от ролите, в които се налага да влизаш – на изкусителка, на майка, на добра съпруга и приятелка.

В този брой няма да изневерим на себе си и ще ти разкажем за бляскавите ботуши, с които да танцуваш със светлината, как да заобичаш самотата и себе си и как да направиш така, че да поддържаш в равновесие хормоните на щастието.

А за да си причина именно ти за нечие друго щастие, не спирай да правиш комплименти на хората около теб. Истински, непринудени и от сърце – те всъщност са част от заобикалящата ни добрата енергия. Доказано е, че комплиментите, които си разменяме, подобряват качеството на социалния живот и създават толкова добра вибрация, че тя по почти магически начин задвижва света. Толкова малко усилие, а всъщност с такава значимост.

Прави комплименти на хората, които ще са до теб през новата година.



Пламена Максимова

PERLIER **посветена на КРАСОТАТА**

Изискани аромати и безценни съставки, екстракти и масла, извлечени от цветя, дървета и мускуси от най-очарователните места по света, за копринено мека, парфюмирана кожа, която съблазнява...

*божествен изтънчен аромат на **Fresia di Lannarote** завладява с настроение*
*силен афродизиак, елегантен и пленителен **White Musk d'Oriente** е любим за крале и императори*
*топлите меки нотки на **Sandalwood del Kashmir** незабавно ободряват и възстановяват*

... Perlier крем, душгел и скраб гарантират чистота,
кадифена мекота, комфорт и удоволствие ...



PERLIER

Само за читателите на списанието

Получете **-30% отстъпка** на всички предложени продукти, като използвате **Промо код: 20122020** на каса, във всеки обект на Лили Дрогерие или ОНЛАЙН.

СПЕСТИ ОБЩО:
41,31 лв.

1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 Yves Rocher ELIXIR JEUNESSE Ексфолиращ измиващ гел, 125 мл -30% СПЕСТИ 510 лв. 16,99 лв. 11,89 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 Nivea Успокояващо измиващо олио за чувствителна кожа, 150 мл -30% СПЕСТИ 390 лв. 12,99 лв. 9,09 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 VZK Серум против бръчки с хиалуронова киселина, 30 мл -30% СПЕСТИ 390 лв. 12,99 лв. 9,09 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 VZK SENSITIVE Крем за лице, 50 мл Различни видове -30% СПЕСТИ 270 лв. 8,99 лв. 6,29 лв.  
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 VZK SENSITIVE Лосион за почистване на лице, 200 мл -30% СПЕСТИ 240 лв. 7,99 лв. 5,59 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 Llums Течен илюминатор бронзов или перлен, 1 бр. -30% СПЕСТИ 270 лв. 8,99 лв. 6,29 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 Llums Очна линия молив, 1 бр. -30% СПЕСТИ 210 лв. 6,99 лв. 4,89 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 Llums Молив за очи, 1 бр. Различни нюанси -30% СПЕСТИ 150 лв. 4,99 лв. 3,49 лв.  
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 Llums Матиращ гел за устни и лице, 1 бр. -30% СПЕСТИ 210 лв. 6,99 лв. 4,89 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 Llums Четка за фон дьо тен, 1 бр. -30% СПЕСТИ 284 лв. 9,45 лв. 6,61 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 Llums Гел лак за нокти, 1 бр. Различни нюанси -30% СПЕСТИ 090 лв. 2,99 лв. 2,09 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 Victoria Beauty EXCLUSIVE Двуфазен балсам за суха и изтощена коса, 150 мл -30% СПЕСТИ 150 лв. 4,99 лв. 3,49 лв.  
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 Victoria Beauty Ампули против косопад с плацента, 5 бр. x 10 мл -30% СПЕСТИ 279 лв. 9,29 лв. 6,50 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 Pearl Drops INSTANT NATURAL WHITE Паста за зъби с активен въглен, 75 мл -30% СПЕСТИ 249 лв. 8,29 лв. 5,80 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 Pro-B-Activ Пробиотик, 10 бр./оп. Различни видове -30% СПЕСТИ 180 лв. 5,99 лв. 4,19 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 Nivea SENSITIVE или FRESH COMFORT Интимен лосион, 250 мл -30% СПЕСТИ 260 лв. 8,65 лв. 6,05 лв.  

Отстъпките не се събират, ако продуктът вече е на ценова промоция! От двете важи по-голямата отстъпка.

Само за читателите на списанието

Получете **-30% отстъпка** на всички предложени продукти, като използвате **Промо код: 20122020** на каса, във всеки обект на Лили Дрогерие или ОНЛАЙН.

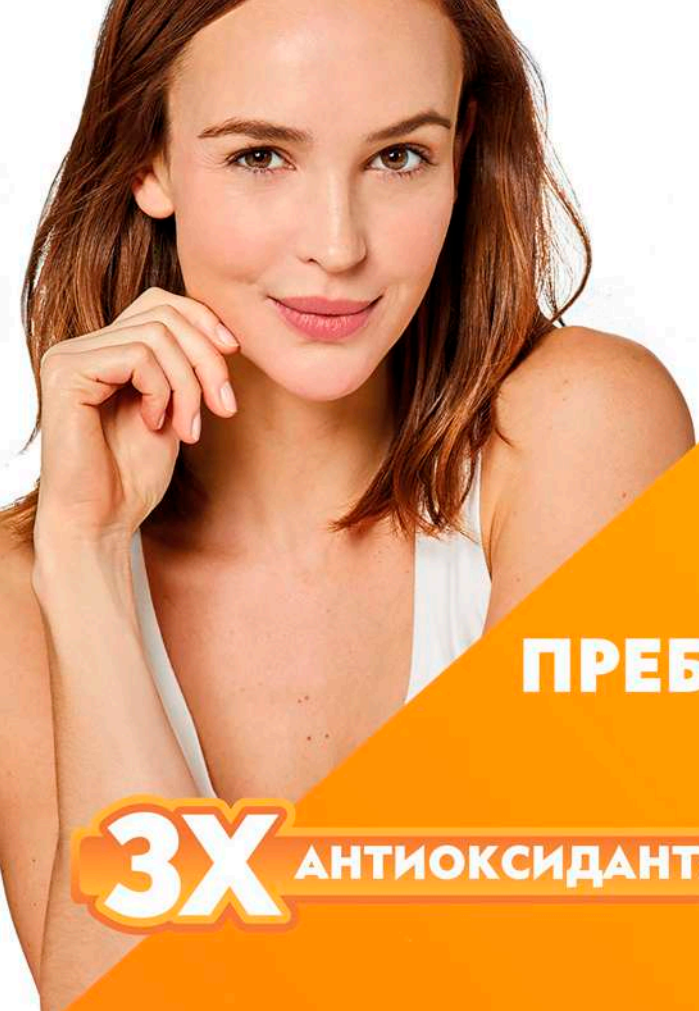
СПЕСТИ ОБЩО:
41,31 лв.

1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 VZK SENSITIVE Крем за лице, 50 мл Различни видове -30% СПЕСТИ 270 лв. 8,99 лв. 6,29 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 VZK Серум против бръчки с хиалуронова киселина, 30 мл -30% СПЕСТИ 390 лв. 12,99 лв. 9,09 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 Nivea Успокояващо измиващо олио за чувствителна кожа, 150 мл -30% СПЕСТИ 390 лв. 12,99 лв. 9,09 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 Yves Rocher ELIXIR JEUNESSE Ексфолиращ измиващ гел, 125 мл -30% СПЕСТИ 510 лв. 16,99 лв. 11,89 лв.  
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 Llums Молив за очи, 1 бр. Различни нюанси -30% СПЕСТИ 150 лв. 4,99 лв. 3,49 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 Llums Очна линия молив, 1 бр. -30% СПЕСТИ 210 лв. 6,99 лв. 4,89 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 Llums Течен илюминатор бронзов или перлен, 1 бр. -30% СПЕСТИ 270 лв. 8,99 лв. 6,29 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 VZK SENSITIVE Лосион за почистване на лице, 200 мл -30% СПЕСТИ 240 лв. 7,99 лв. 5,59 лв.  
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 Victoria Beauty EXCLUSIVE Двуфазен балсам за суха и изтощена коса, 150 мл -30% СПЕСТИ 150 лв. 4,99 лв. 3,49 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 Llums Гел лак за нокти, 1 бр. Различни нюанси -30% СПЕСТИ 090 лв. 2,99 лв. 2,09 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 Llums Четка за фон дьо тен, 1 бр. -30% СПЕСТИ 284 лв. 9,45 лв. 6,61 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 Llums Матиращ гел за устни и лице, 1 бр. -30% СПЕСТИ 210 лв. 6,99 лв. 4,89 лв.  
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 Nivea SENSITIVE или FRESH COMFORT Интимен лосион, 250 мл -30% СПЕСТИ 260 лв. 8,65 лв. 6,05 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 Pro-B-Activ Пробиотик, 10 бр./оп. Различни видове -30% СПЕСТИ 180 лв. 5,99 лв. 4,19 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 Pearl Drops INSTANT NATURAL WHITE Паста за зъби с активен въглен, 75 мл -30% СПЕСТИ 249 лв. 8,29 лв. 5,80 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.12.2020-14.01.2021 Victoria Beauty Ампули против косопад с плацентата, 5 бр. x 10 мл -30% СПЕСТИ 279 лв. 9,29 лв. 6,50 лв.  

Отстъпките не се събират, ако продуктът вече е на ценова промоция! От двете важи по-голямата отстъпка.



NIVEA



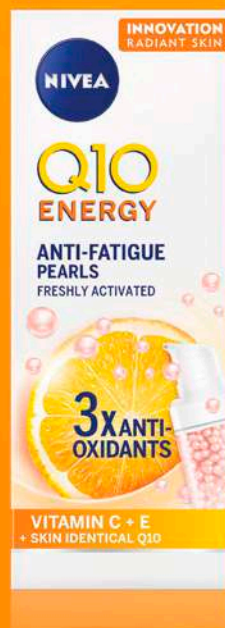
ЕНЕРГИЗИРАЙ КОЖАТА СИ & ПРЕБОРИ ФИНИТЕ БРЪЧКИ

3X АНТИОКСИДАНТА

СКАНИРАЙ &
РАЗБЕРИ ПОВЕЧЕ!



СТЪПКА 1
АМПУЛИ С
ВИТАМИН С
за 7-дневна
интензивна терапия
за свеж тен и
енергизирана кожа



СТЪПКА 2
ЕНЕРГИЗИРАЩ
И ПЕРЛИ
срещу фини
линии и уморен
вид на кожата



СТЪПКА 3
ЕНЕРГИЗИРАЩ
ДНЕВЕН КРЕМ
при първи бръчки и
уморена кожа



ИНТЕНЗИВНА
ГРИЖА
10-МИНУТНА
ЛИСТ МАСКА
за незабавно
енергизиране на
кожата

Мариана Попова – едно обикновено момиче, което сбъдва мечти

Едва ли има човек, който не се е сблъсквал с изключителния ѝ глас и бурната ѝ същност. Мариана Попова е пожар от емоции, но в същото време е човек, стъпил здраво на земята и знаещ своите приоритети. Преди година тя избира своя начин на живот – опростен, без излишна сложност, без напън и за да го води такъв, какъвто трябва да бъде, се мести с цялото си семейство в Плевен. След известно напасване с града тя решава да му даде част от себе си, отваряйки своето първо вокално студио за пораснали деца „Мери Попинс“. Ентузиазмът ѝ да търси талантиливи деца извън пределите на столицата ни се стори заразен, затова я поканихме на страниците си за едно откровено интервю.

■ **Ако трябваше да изпееш живота си, то как би звучал той?**

Животът ми би звучал точно като моята песен „Вървя“. Всеки може да види и чуе текста, но ще оставя само този рефрен.
„Вървя...“

И все едно за вас – аз просто знам, че има време!

Дори вечно да боли, сърцето ми ще продължи!“

■ **До каква степен музиката е застъпена в ежедневието ти?**

Музиката в моя живот е застъпена до крайна степен. Като започнем от сутрешното кафе и слушането ѝ, минем през създаването на такова и после през школата, където музиката е основното ми занимание... спокойно мога да кажа, че музиката е второто ми Аз, или по скоро не – ние с нея вървим ръка за ръка.

■ **Трудно ли е да се работи с деца? Какъв е твоят път към техните сърца?**

Много би било трудно, ако трябва да работя с деца, слава богу, аз работя с малко по-големи, които имат една основна мечта и тя е да пеят. За мен е истинско щастие да мога всеки ден да се вдъхновявам от силната, девствена и истинска мечта за това да бъдеш певец и да се развиваш, да правиш истинска музика. Не, не ми е трудно – зараждащо и вдъхновяващо е и работата с тях ме кара да се връщам години назад и да си спомням за какво е извървян целият този мой път.

■ **Спомняш ли си коя е песента, която първо се научи да пееш (без детските песнички, разбира се), и коя е песента, която първо даваш на твоите ученици да пеят?**

Първата песен, която професионално изпях, когато стартирах с група „Кокомания“,



беше една френска песен на Селин Дион – Je sais pas. При моите деца е строго индивидуално, според тембъра, според вида на артиста, така че нямам конкретна песен, която да им задавам като обща задача. За всеки песента е различна.

■ **Напоследък ситуацията не предполага много работа за артистите и музикантите, кое ти липсва от голямата сцена?**

Липсва ми самата тя, липсва ми контактът с публиката, липсва ми това да се чувствам завършен човек и да правя това, което най-добре умея. Нашият сектор е най-сериозно засегнат, така че чакаме едни по-добри времена. Тези дни записах нова песен, защото това да творя и създавам нови песни не може да ми го отнеме никой.

■ **Извън музиката, кое е твоето хоби?**

Много обичам да се занимавам с интериорен дизайн. Не знам дали е хоби, или е някакъв втори талант, но се вдъхновявам от ремонти. Тук може би ще шокирам повечето хора, защото никой не обича да прави ремонти, а при мен е обратното. Харесва ми да преобразявам помещения, от нищо да ги правя нещо много красиво и ми доставя изключително удоволствие.

■ **Имаш ли някакъв скрит талант, за който никой не знае? Какъв е той?**

Трудно ми е да определя сама. Може би много хора не знаят, че аз до 18-годишната си възраст танцувах – минала съм през народни танци, модерен балет, джаз балет, хип хоп, последното, което ме вдъхнови, беше салсата. Справям се добре с танците, чисто емоционално, не знам дали имам особен талант. Както споменах и по-горе, интериорният дизайн също ми е страст, но е трудно сама да определя дали това е талант.

■ **Как се грижиш за себе си? Какви са любимите ти начини да се глезиш, да се чувстваш жена?**

Изключително стандартна жена съм и не прекалявам с козметиката. Обичам да ходя на масаж, на козметик, на маникюр. Старая се редовно да хидратирам кожата и косата си. Опитвам се да не прекалявам, но гледам веднъж в месеца да посещавам салон за красота. Вкъщи използвам почистващи средства, крем против бръчки 35+.

■ **Разкажи ни за твоите бютти ритуали?**

Моите бютти ритуали са свързани главно с моментите, в които трябва да изляза на сцена. Когато имам участие, задължително си правя дермабразия в козметичното студио – комбиниран пилинг, който почиства и хидратира лицето. Иначе мога да спомена като част от бютти ритуалите ми Мис Бони и Кирил Чалъков, които се грижат за професионалния ми грим. Моментите с тях са любимите ми бютти ритуали и моменти всъщност.

■ **Имаш ли си любим продукт, с който не се разделяш?**

Имам си много любими продукти. Сега живея в Плевен и тук най-често пазарувам от магазини Lilly, в които мога да намеря всичко, което ми е необходимо. Не ползвам скъпа козметика, по-скоро нормална и достъпна.

■ **Как се поддържаш във форма?**

Основно с танци, движение и разходки. Не съм привърженик на фитнеса – за мен това е скучно занимание, насилствено измъчване и изпотпяване, привеждане на тялото в катарзис. Друго доста по-приятно средство е гледането на 2-годишно дете – изключително ефикасна гимнастика.

■ **Харесваш ли се сега, или искаш да промениш нещо в себе си?**

Точно в момента не мога да кажа дали се харесвам особено, по-скоро харесвам вътрешния си свят. Намирам се за леко напъннала и работя по въпроса да сваля няколко килограма – отрази ми се раждането, пандемията, престоят в къщи, това, че съм добър кулинар. В момента отслабвам с един чай детокс, който не е особено вкусен, но се опитвам да го пия. Тялото ми не е в най-добрия си период, но се опитвам да го преведа през него.

■ **Мислиш ли, че си се намерила вече? Какво продължаваш да търсиш още?**

От една страна, се чувствам много завършена, но, от друга, знам, че човек



се учи, докато е жив. Правилният човек е до мен, обичаме се, караме се, сдобряваме се, крещим, веселим се, което значи, че има много любов вкъщи. Имам си две прекрасни момичета плюс Андрея на Веси, която също е прекрасно момиче, имам си верни приятели, имам си куче, имам си коте, имам си прекрасно семейство и уютен дом,

вече предавам знанията си на други хора... до някаква степен съм завършена, да.

■ Какъв ще е животът на Мариана, след като свърши цялата „коронавирус история“? Имаш ли вече планове?

Не съм оптимист в това отношение, не смятам, че скоро това ще свърши, и тепърва ще берем плодовете на отвратителната световна политика и на човешкото безхаберие. Очакват се много трудни времена. Но ако приемем, че в един момент няма вече коронавирус, ще хвана най-близките си хора и ще заминем на най-синьозеленото море с най-тъмнокафявите хора и ще се отдадем на едно невероятното приключение.

■ Кажете ни последното нещо, което прочете, гледа, слуша и наистина остана впечатлена?

Харесвам предаването на Митко Павлов по БНТ, страхотен е и с изключително чувство за хумор, скоро попаднах на Ивайло Нойзи, който води предаване по телевизия „Европа“ – изключителен диалог, изключителен анализ. Обожавам умни хора.

Страшно много се смяхме вкъщи на филма на Камен Донеф „Уют“, а последната постановка на Мариус Куркински е нещо впечатляващо.

■ Какво друго те вдъхновява?

Вдъхновява ме ентузиазмът на учениците в „Мери Попинс“, заразява ме борбата за сбъждане на мечтата, амбицията, чистата неподправена любов към музиката. Вдъхновяват ме красивите произведения. Когато се случват красиви неща и когато ги създават таланти хора, аз съм изключително вдъхновена.



НОВОГОДИШНА ПРИКАЗКА: ПО-МАЛКО ИЗЛИЗАНЕ, ПО-МАЛКО ПИТИЕТА

НЕКА НОВОГОДИШНАТА ТРАПЕЗА БЪДЕ БОГАТА, НО ОТДЕЛНИТЕ НЕЩА ЗА ПОХАПВАНЕ ТРЯБВА ДА РАЗПРЕДЕЛИМ ПРЕЗ ДЕНЯ ИЛИ ОТ ОБЯДА ДО ВЕЧЕРЯТА. ТОВА МОЖЕ ДА Е ДОБЪР НАЧИН ДА ПРОБВАМЕ ВСИЧКО, БЕЗ ДА ПРЕКАЛИМ

Зимните месеци са приети за сезона на тържествата – при всяка една вяра и култура. Тук няма да критикуваме и да предлагаме „здравословни“ рецепти, и то с основание. Дори и най-големите пуритани на храненето днес приемат факта, че от време на време е добре да се „сърешава“, но в рамките на нормалното.

Често ще попадате на правилото 80:20. Преведено, това означава, че през 80 процента от времето се придържаме към правилата на доброто хранене, а 20 процента си даваме почивка и похапваме забранени неща.

За какво трябва да внимаваме

Този път ще говорим не за видовете храна на трапезата, а преди всичко за количествата, приети накуп. Защо е важно това и какво се случва, ако не внимаваме?

Новогодишната трапеза изобилства от мазни ястия – от салатата с павлака или майонеза, пита, до сладкишите и сладките. Да, не е грешка – и дребните сладки са сериозно мазни, не само сладки – правят се с масло.

Ако приемем всичко заедно, това ще са поне 3000 калории и над 200 g мазнини! Щом стигнат до стомаха, те ще накарат жлъчката ви и панкреаса да работят максимално.

След това навлизат в кръвообращението, а повечето – да не навлизам в подробности, в черния дроб, и преработени – обратно в кръвообращението. Наред със стойностите

на холестерола за нашата история е важно да се спрат значително триглицеридите. Когато те надвишат 10, съществува огромен риск да се блокира панкреасът и в най-лошия случай да се стигне до появата на остър панкреатит. Блокираните ензими започват да разлагат самите клетки на панкреаса.

Тук няма да стане въпрос за сериозните промени в кръвоносните съдове по тип увреждане и образуване на атеросклеротични плаки. Няма да се занимаваме и с всички калории, които организмът не може да изхаби. Сигурна съм, че след новогодичната вечер никой няма да участва в полумаратон, а ще трябва да депозира резерви и тази мазнина.

Става въпрос само за острите, моментни метаболитни ефекти, които могат да са драматични, тъй като превъзхождат цялостния метаболитен капацитет.

Здравословните захари – илюзия

Дори и за „здравословния“ зехтин мнозина са на мнение, че не може да навреди. Казват, че рибарите от Крит всяка сутрин, преди да отидат в морето, взимали върджин зехтин и едва тогава започвали да се занимават със сериозна физическа дейност.

Много са тези, които са пробвали това в условията на уседналия живот,

Обилната разнообразна храна наведнъж това ще са поне 3000 калории и над 200 g мазнини!

и са се отказали веднага. Умно! Винаги се питам как някои смята да изразходва тези 480 калории, приети на 3 хапки. Да не споменавам гаденето и тежестта в стомаха. Подобна сутрешна рутина може да доведе до проблеми с жлъчката и впоследствие и до появата на панкреатит.

Въпросът е в количеството! И ако някой иска денят му да започне със зехтин, това в дневно време може да е супена лъжица със или без лимон, но не и половин чаша. А най-добре е зехтинът да се приема с риба или със салата.

Да се върнем на новогодишната нощ, която не може да мине без торти или сладкиши, които също са мазни, но и с много захар.

И не трябва да се лъжем с никакви приказки за „здравословните“ захари. Захарта си е захар – независимо дали е бяла или кафява, гроздова, кокосова... и всеки на момента ще направи така, че захарта му в кръвта да се повиши – и при здравите, и при страдащите от диабет. Въпреки че здравите ще се откажат по-бързо от това, все пак захарта в един период ще бъде малко завишена и за това време е добре да се придържате към различни клетъчни белтъчини. Колкото по-кратко е това като време, толкова по-обратима е промяната. Колкото по-малко е количеството на приетата захар, толкова по-бързо инсулинът ще се отърве от нея и ще я отстрани от кръвта.

Излишната храна – във фризера

И това, което казваме, че е препоръка за максимален прием – около 6–12 лъжички, в никакъв случай не трябва да е накуп, а през целия ден. Едно малко парче торта или 5–6 дребни сладки – и ще сте в границата, дори когато консумирате черен шоколад.

Нека новогодишната трапеза бъде богата, но отделни неща трябва да разпределим през деня или от обяда до вечерята. Това може да е добър начин да пробваме всичко, без да прекалим, и трябва да осъзнаем, че тези различни правила трябва да включват и новото 80:20.

А алкохолът – нека остане, както сме писали неколkokратно, 1–2 чаши. Това е най-добрият начин да навлезете в новата година с пълни сили.

Още една дреболия – опаковайте излишната храна и я поставите във фризера – така тържествата няма да се проточат пет дни.



Става въпрос само за острите, моментни метаболитни ефекти, които могат да са драматични, тъй като превъзхождат цялостния метаболитен капацитет





НОВА ГОДИНА НОСИ ОПТИМИЗЪМ ЗА ВСЕКИ ОТ НАС

НЕЗАВИСИМО ДАЛИ ЩЕ УКРАСИТЕ ЕЛХАТА ИЛИ НЕ, ДАЛИ
ЩЕ ПРИГОТВИТЕ ПРАЗНИЧНА ВЕЧЕРЯ, ИЛИ НЯМА ДА ГО
НАПРАВИТЕ, ДАЛИ ЩЕ ДОЧАКАТЕ ПОЛУНОЩ ИЛИ НЕ, ДАЛИ
ЩЕ БЪДЕТЕ ВКЪЩИ ПО ПИЖАМА, ИЛИ ЩЕ СЕ ОБЛЕЧЕТЕ
КРАСИВО, ДАЛИ ЩЕ ЗАПАЛИТЕ БЕНГАЛСКИ ОГЪН ИЛИ НЕ,
НЕ СЕ ОТКАЗВАЙТЕ ОТ НОВА ГОДИНА

Би трябвало да се радваме на новата година, нали така? Но дали точно й се радваме? Който както го усеща. В постоянно роящите се шегите, които се споделят в социалните мрежи, определено една от най-духовитите, но и най-тъжните е тази: „Само като си представя, че някой е платил и за посрещане на Нова година“... Да, някой е платил, надявайки се на една щастлива година, на добро здраве, на успех, на по-добра работа, на по-висока заплата, на увеличаване на семейството, на нов автомобил или просто да му се сбъдне някакво желание или желанийце. В манталитета на нашия народ е заложено да празнува. И не само на нашия. Когато се загледаме, целият свят празнува някъде около Нова година. Ние сме свързани с Нова година, но честваме и Коледа, и православната Нова година, и цяла поредица от семейни празници, които все още не са настъпили преди Нова година. А ги има и всички знаем това.

Това се случи на цялата планета

Но не само на отделни хора – случи се нещо неочаквано. Не е като да не сме гледали филми, в които екип от смели специалисти побеждават невиджана досега болест и събират разделени двойки. Чели сме и такива книги, слушали сме истории за далечни краища, където се появяват „изкоренени“ болести или някой, за които не сме и чували. По-възрастните биха казали „Да пази Господ!“.

Това „но“ се случи сега,

на нас, на нашите семейства, на колегите, на приятелите, на съседите. Случи се на цялата планета. Малко невероятно звучи, че силата на невидимия неприятел е такава, че в известен смисъл забавя живота. И го спира при някои.

Цялата тази година, която се изнизва, бе наситена с неприятни събития. Хората реагираха първично.

Някои се страхуваха, някои бяха внимателни, някои бяха оплетени в мрежите на интергалактическите завери, някои – невнимателни, някои – „безстрашни“, усещайки по този начин непознатото досега чувство на страх.

Прогнозите за следващата Нова година са такива, каквито са. Всеки от нас ще се опитва да открие своята пътечка, за да може новата година, която идва, да е по-добра. Според някои тя не може да бъде по-лоша. Хм... След тази година никой не знае.

Какво да правим, когато тя е на прага? Е... бихме могли да тъгуваме заради това, че не сме били никъде. За това може винаги да се тъгува до безкрайност. Не ходихме на море, в чужбина, не видяхме Рим, както планирахме, не бяхме в Коста Рика, а си го обещахме за отпуската, не посетихме баба си на село, за да

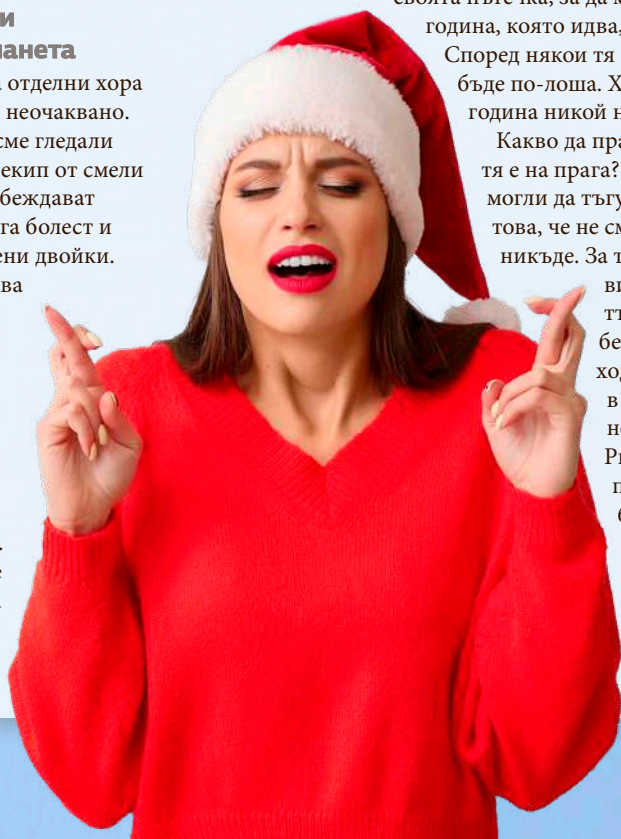
не я заразим. Не се виждахме с приятели, не се прегръщаме и не се целувахме много, сватбите бяха скромни, имаме само по някоя друга снимчица за спомен – нищо повече. Нямахме *тиймбилдинги*, няма да има и бонуси, а някъде – и заплати. Но някой се е дипломирал, сгодил, венчал, някой се е родил или е тръгнал на училище, представете си – някой е получил и работа.

Много са безименните здравни работници, които се трудят денонощно. Неосъзнатите страхове предизвикваха неоправдани нападки срещу тях. И така, докато мъката не споходи някого. Така неверниците, които се придържаха към идеята за манипулиране на хората, ставаха пациенти в болницата или „стигаха“ още по-далече – на апарати, обгрижвани от същите тези здравни работници, които те критикуваха. Странни сме ние, хората.

Съвместни желания

Не се смяхме много, не се разхождахме, останаха много неизпити кафета с приятели, невидени представления в театрите, филми, които ще гледаме по каналите, които са достъпни, но и когато им отмине времето. И то при условие че са достъпни. Проявявахме загриженост към възрастните, забравихме за младите, помагахме на учениците да учат по начин, който е по-странен за нас, отколкото за тях. Някои се втурнаха да купуват вили, тъй като това се оказа добро решение в ситуацията, в която сме. Нарасна и търсенето на домашни любимци. Поне да се радваме на някого въкъщи! И така ден след ден – вижда се краят на тази година. Ето я и новата на хоризонта. Всеки има някакво желание. Единственото, вероятно съвместно в целия свят, е да отмине това, за да се върнем към нормалния начин на живот – с веселие и забави, с инспирация, със скука понякога и тъга или усилия. Животът си е наш и знаем какво да правим с него. Едно е, като не умеем или не можем да направим нещо, а друго е, като има сила, която ни пречи и ни спира. Всички бихме искали тази сила да не съществува вече.

Всеки от нас ще се опитва да открие своята „пътечка“, за да може новата година, която идва, да е по-добра





Лесно е да си дете

Деца ще имат своите желания, ще пишат писма до Дядо Коледа, ще очакват подаръци под елхата. Лесно е да си дете. Желанията са съобразно годините и не е невъзможно да ги удовлетворите. Освен, казах, освен ако не сме научили децата, че те могат всичко и че всичко е възможно. Надявам се, че не сме. Следователно моделираме децата.

Какво искат по-възрастните? Обичайното: добро здраве, по-високи пенсии, благодарни деца. Ето това е. Не искат подаръци, понеже домовете им са пълни с различни безсмислени дарове, които децата са им подарявали за рождените дни, за празниците. И тези подаръци се повтарят до такава степен, че дори няма на кого да подарят излишното. Това, което биха искали, е децата да се сещат за тях и през годината. Ето, не е важен поводът, а само да се сетят за тях. За *Нова година е достатъчно и да се обаждат по телефона. За тази Нова година* няма да има масови събирания на семействата и няма да има опасност някой да преяде и да прекали с пиенето. Или още по-зле, да се преумори домакинята – която и да е тя. А вероятно ще се предлага и доставка по домовете на красиво приготвена вечеря или приготвена от децата вечеря и донесена до вратата, която ще зарадва възрастните родители. Или родителя, който е останал сам. Следователно моделираме и тях.

ПРОЯВЯВАХМЕ ЗАГРИЖЕНОСТ КЪМ ВЪЗРАСТНИТЕ, НЕ ЗАБРАВИХМЕ ЗА МЛАДИТЕ, ПОМАГАХМЕ НА УЧЕНИЦИТЕ ДА УЧАТ ПО НАЧИН, КОИТО Е ПО-СТРАНЕН ЗА НАС, ОТКОЛКОТО ЗА ТЯХ

Подрастващите са най-взискателни

Това са две групи от най-любимите ни хора, които са „крайни“ – естествено, по годините. Следващите са най-бунтарски настроените и най-взискателните: подрастващите. Тук вече няма да се шегуваме. Ако се запгнат да отидат някъде, е необходимо много търпение, убеждаване, благ нрав и доверие от ранна възраст, за да бъдат готови да ни чуят. В края на краищата „кой реже короната“? Голяма мъка е това, признайте си. Няма как да им направим друг подарък, освен ако не е кеш, но и това няма да е достатъчно. Може би ще ги убедим, че ги обичаме и че трябва да се пазят и да пазят и нас. А ако все пак ходят някъде, нека поне да е на открито, а не в апартамент, кръчма или клуб. Опитайте. Поне няма да се разкайвате, че не сте опитали.

Тези, които са на 25–30-годишна възраст, не са много по-добри от гледна точка на скитането. И тях няма да обуздаете. Въпреки че те вече мислят за възможните последици. Да, обичат подаръците, радват се, но все още предпочитат кеша.

Следват родителите с малките деца. Те

така или иначе няма да отидат никъде. Украсят елхата, посрещат Дядо Коледа, а след като си починат, настъпва тяхното време. Ще бъде лудо прекарване, освен ако някое или всички деца не заспят преди полунощ.

Самотните в компания

Следват тези, които по собствена или чужда воля са сами. Какво правят те? Тогава за тях тази Нова година няма да е доста по-различна от предходните. Например могат да решат все пак да бъдат с някого, поне за тази вечер. А ако това се окаже много сложно, могат да гледат филм, който не са успели да видят, да слушат концерт, който е записан, за щастие, да слушат музика, но не и да плачат, понеже, хм... това ще се окаже много трудна задача. Има и книги, при условие че шумът от гърмежите не им пречи на концентрацията. Могат да гледат сладникавите коледни филми, които дават почти по всички програми. Знаете кои са те – тези с големите бъркотии и задължителния щастлив край. А могат и да спят. Следователно има избор.

И всички останали, които дочакват

повече или по-малко радостно Нова година. Хайде, хора, не е настъпил краят на света! Надяваме се, че тази година ще е здрава като за начало. Надяваме се, че ще съхраним семейството, приятелите, работата, надеждата. Надяваме се, че поне за малко ще излезем от дома, че ще ходим на излети, в планината, когато настъпи зимата, че ще отидем на морето, чийто мирис сме забравили, в този Рим от началото на историята, а защо не и до Коста Рика?!?

Всеки таи малка надежда за нещо по-добро

Всяка новогодишна нощ, независимо от това, дали ѝ се радваме или не, има някакво друго измерение. Списъкът се „обръща“, макар и с главата надолу. Колкото и да не вярвате в промените, остава някаква искра. Може тя да е от времето, когато вярвахме в Дядо Мраз и му пишехме писма. Не за всичко. Но всеки от нас таи надежда за нещо по-добро. Всеки от нас има представа за това нещо по-добро. Защо точно това по-добро нещо да не може да се случи точно през тази Нова година?

Знам, ще кажете, че съм оптимист, но и оптимизмът е част от всеки от нас. Затова



искрено вярвам, че трябва да бъде по-добре. Всеки може да промени толкова много желания.

Независимо дали ще украсите елхата или не, дали ще пригответе празнична вечеря, или няма да го направите, дали ще дочакате полунощ или не, дали ще бъдете вкъщи по пижамы, или ще се облечете красиво, дали ще запалите бенгалски

огън или не, не се отказвайте от Нова година. Това е единственият ден в цялата година, не го опропастявайте вие самите. Спете, сънувайте, но когато станете, си пожелайте нещо – ако не за вас самите, то за тези, които обичате.

Желая на всички една по-щастлива, по-здрава, по-весела и каквато искате Нова година.

lilly

КОРЕЙСКА РЕЦЕПТА ЗА КРАСОТА

PUREDERM

EASY & EFFECTIVE SKIN SOLUTIONS



ЛИСТ-МАСКИ ЗА ЛИЦЕ



Колаген



Витамины B5 и E



Авокадо



Зелен чай



Алое вера



Загубата на слуха е често срещан проблем, който може да се появи във всяка възраст и представлява социален и медицински проблем

Увреждане на слуха

ПАЦИЕНТЪТ, КОЙТО ИМА ЧУВСТВОТО ЗА ЗАГУБА НА СЛУХА, ТРЯБВА ВЕДНАГА ДА ОТИДЕ НА ПРЕГЛЕД ПРИ ЛЕКАР ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ, КОЙТО ЩЕ ПРЕГЛЕДА ОТОСКОПСКИ УХОТО, А СЪЩО ТАКА ЩЕ НАПРАВИ И АУДИОЛОГИЧЕН ПРЕГЛЕД



Слухът представлява специално сетиво, с помощта на което чуваме звуците и търсим тяхното значение.

Слуховата система се състои от две уши, слухов нерв и части на централната нервна система, които са включени в сетивото за чуване. Звуковите вълни вибрират, а ухото ни събира тези вибрации и ги превръща в нервни импулси, които след това се изпращат към определени части от мозъка и се разчитат там.

Ухото се състои от три части

Външно ухо – състои се от ушна мида и ушен канал. Ушната мида обхваща и събира звуковите вълни от околността и ги насочва към ушния канал, който ги отвежда към следващата част на ухото – средното ухо, което се състои от тъпанче, три малки кости (чукче, наковалня и стреме) и Евстахиева тръба.

Неговата функция е да пренесе тези звукови вълни към третата част на ухото – вътрешното ухо, което се състои от „охлюв“ и полукръгови канали. Ролята на тази част на ухото е да превърне звуковите вълни в нервни импулси, които се пренасят по-нататък чрез слуховия нерв до определени части на мозъка, където се дешифрират и като краен резултат дават усещането за слух.

Здравото ухо на човек чува външни звукове с честота от 16 Hz до 20 000 Hz.


Здравото ухо на човек чува външни звукове с честота от 16 Hz до 20 000 Hz

Честотата под 16 Hz (инфразвук) се усеща като вибрация, а честотата над 20 000 Hz представлява ултразвукова честота.

Какви могат да са уврежданията на слуха?

Уврежданията на слуха могат да се разделят на две: по време на появата и съответно според мястото на увреждането.

Според времето на появата увреждането на слуха се разделя на вродено и придобито.

Вроденото увреждане на слуха се появява при 1 до 3 на 1000 живородени деца. То е от сензорно-неврален тип, което означава, че увреждането е на ниво вътрешно ухо и слухов

нерв. Вроденото увреждане на слуха оказва неблагоприятно влияние върху говорно-езиковото развитие на детето. Заради това детската аудиология има изключително значение за ранното разпознаване на признаците на глухота.

Особено важно е това заради ранната рехабилитация на слуха и по-нататъшното говорно-езиково развитие на детето.

Заради това при нас е въведен скрининг за измерване на слуха на бебетата в родилните домове.

Придобитото увреждане на слуха е с различна етиология. Може да е последица от пренатално прекарани вирусни инфекции (рубеола, цитомегаловирус, herpes simplex virus). Преждевременно родените деца са изложени значително повече на риск от появата на увреждане на слуха. Ниското

тегло при раждане, хипербилирубинемията, затрудненията с дишането, хипоксията – всичко това са рискови фактори, които изискват проследяване на слуха на детето през първите няколко години от неговия живот.

Увреждането на слуха може да бъде предизвикано от ототоксични лекарства, като гентамицин, неомицин, стрептомицин.

Придобитото увреждане на слуха може да бъде и последица от бактериален менингит или енцефалит, травма или заради внезапен силен шум.

Накрая, придобитото увреждане на слуха може и да е от идиопатично естество, където не е известен точният причинител на рязката загуба на слуха.

Старческата глухота, или **презбиакузия**, е вид придобито прогресивно увреждане на слуха. Проявява се с понижение или загуба на слуховата чувствителност (сензорно-неврална загуба на слуха), която се появява като последица от комбинирането при „пропадането“ на слуховите клетки на различни нива на слуховата система и хронично излагане на шум. Увреждането може да се появи постепенно или внезапно, при едното или двете уши, в еднаква или различна степен при едното и другото ухо. Загубата на слуха засяга всеки трети човек над 65-годишна възраст или всеки втори над 75-годишна възраст.

Увреждане на слуха в зависимост от мястото

Според мястото увреждането на слуха се дели на кондуктивно и перцептивно.

Кондуктивното увреждане на слуха, или



ДЕТСКАТА
АУДИОЛОГИЯ ИМА
ИЗКЛЮЧИТЕЛНО
ЗНАЧЕНИЕ
ЗА РАННОТО
РАЗПОЗНАВАНЕ
НА ПРИЗНАЦИТЕ
НА ГЛУХОТА



кондуктивната повреда, се предизвиква от ограничено предаване на звуците от външното към средното ухо. Обикновено е предизвикано от възпаление на средното и външното ухо, от увреждане на ухото или насъбиране на ушна кал в слуховия канал (cerumen).

Перцептивното увреждане на слуха се появява като последица от увреждането на структурата на вътрешното ухо, което дава възможност за превръщането на звуковите вълни в нервни импулси или увреждане на слуховия нерв, който предава тези импулси в мозъка.

Какво представляват оглушаването и глухотата?

Оглушаването и глухотата представляват две отделни патологични състояния,

които оказват влияние върху слуха и се различават според степента на увреждане на слуха.

Оглушаването представлява увреждане на слуха от 25 до 80 dB, а според степента на увреждане на слуха се разделя на:

- По-леко увреждане на слуха – увреждане от 25 до 35 dB.
- Умерено увреждане на слуха – увреждане от 36 до 60 dB.
- Тежко увреждане на слуха – увреждане от 61 до 80 dB.

Глухотата се смята за загуба на слуха с говорна честота по-висока от 81 dB. Говорните честоти са честоти между 500 и 4000 Hz.

Глухотата може да бъде:

- Цялостна или клинична – когато човек няма никакъв слух.

- Практическа – когато съществуват остатъци от слух най-често с честоти, по-ниски от 500 Hz.

Диагностициране на увреждането на слуха

Пациентът, който има чувството за загуба на слуха, трябва веднага да отиде на преглед при лекар оториноларинголог, който ще прегледа отоскопски ухото, а също така ще направи и аудиологичен преглед. Чрез този метод се преценява обективно дали съществува загуба на слуха и ако има – какъв е нейният процент. Основното аудиологично обработване включва **аудиометрия**, която се извършва с помощта на аудиометър. По време на този преглед пациентът носи слушалки на ушите, през които се пускат различни тонове първо



Необходимо е младите хора да бъдат информирани за вредното влияние на шума и силната музика върху състоянието на слуха

ЗАГУБАТА НА СЛУХА ЗАСЯГА ВСЕКИ ТРЕТИ ЧОВЕК НАД 65-ГОДИШНА ВЪЗРАСТ ИЛИ ВСЕКИ ВТОРИ НАД 75-ГОДИШНА ВЪЗРАСТ

се срещат по-често възпаления на ушите с отслабване на слуха, предизвикани от запушването на носа или възпаление на сливиците. В такива случаи се включва антибиотична терапия наред с почистването на носа и използване на деконгестивни капки за нос. В някои случаи, когато чрез тимпанометричен преглед се потвърди съдържанието в средното ухо, заради което пациентът чува по-слабо, се предлага оперативна интервенция, при което се поставят венталационни тръбички през тъпанчето. Тръбичките стоят в ухото около 6 месеца, след което се отстраняват или изпадат сами. Слухът след това се връща към нормалното състояние и не остават последици върху тъпанчето и средното ухо. Този похват се прави по-често при децата.

Ако се диагностицира осификация в средното ухо (отосклероза), с отстраняването на заболялата кост и със замяната с протеза слухът се подобрява. Ако се открие, че съществува и увреждане на слуховите клетки на ниво вътрешно ухо, се препоръчва носенето на слухов апарат. Ако се диагностицира тежко

заболяване на слуха на ниво средно или вътрешно ухо, при което остатъците на слух са минимални или не се регистрират и са съизмерими на практика с глухотата, се предлага вграждане на изкуствено ухо – кохлеарен имплант, чрез който с по-късна рехабилитация слухът се връща.

Превенция на загубата на слуха

Загубата на слуха често предизвиква депресия, раздразнителност и чувство на отхвърляне от обществото. Заради това тези пациенти трябва да се приемат насериозно и да се работи с тях основно.

С цел предотвратяване на загубата на слуха заради външни фактори – като висок шум, особено при по-млади хора, е **необходимо те да бъдат информирани за вредното влияние на шума и силната музика върху състоянието на слуха**. Обикновените превантивни мерки като намаляване на силната музика и използването на предпазни средства за слух при по-шумна среда могат да понижат нежелания ефект от шума. По-възрастните хора трябва да се информират за предимствата на приложението на слухови апарати и да забравят за страха и предразсъдъците, които все още са налице заради използването им.

Загубата на слуха е често срещан проблем, който може да се появи във всяка възраст и представлява социален и медицински проблем.

Със съвременните медицински методи на диагностика и лечение на увреждането на слуха може значително да се подпомогнат пациентите с този проблем, така че да не бъдат отритнати в ежедневните им дейности.

на едното, а след това – на другото ухо. От пациента се изисква да даде знак, когато чуе първия и най-тих тон. Методът е лесен и прегледът не продължава дълго. Друг аудиологичен метод е тимпанометрията, с помощта на която се преценяват способностите на тъпанчето да приема звукове, както и възможността средното ухо да предава звуците по-нататък.

В зависимост от находката на тези тестове се планират и по-нататъшна диагностика, терапия и лечение на пациентите.

Лечение на увреждането на слуха

Ако става въпрос за ушен секрет, който блокира слуховия канал, достатъчно е изплакването на ухото с вода, с което се разрешава проблемът. В детска възраст

Комплиментите: магията на добрата енергия

НАУКАТА И ОПИТЪТ СОЧАТ, ЧЕ КОМПЛИМЕНТИТЕ ПРАВЯТ ПО-ЩАСТЛИВИ КАКТО ПОЛУЧАТЕЛИТЕ, ТАКА И ТЕЗИ, КОИТО ГИ РАЗДАВАТ. СЕГА Е МОМЕНТЪТ ДА ГИ РАЗПРЪСНЕМ ОКОЛО СЕБЕ СИ КАТО КОНФЕТИ, А КОГАТО ПРАЗНИЦИТЕ ОТМИНАТ, ТРЯБВА ДА СЕ ЗАВЪРНЕМ КЪМ НОРМАЛНАТА КОМУНИКАЦИЯ

Разбрах, че любезността е всичко в живота – това са думи на известния писател Исак Башевич Сингер. Съвсем сигурно е, че този изключително обичан автор знае какво говори.

Чрез тези думи си припомняме празниците, които винаги са фестивалът на най-красивите желания, любезност и хубавите думи. А тук спадат и комплиментите. Рядко и недостатъчно прибягваме към комплиментите, което преди всичко е част от менталитета и културата. Науката и опитът сочат, че комплиментите правят по-щастливи както получателите, така и тези, които ги раздават. Сега е моментът да ги разпръснем около себе си като конфети, а когато празниците отминат, трябва да се завърнем към нормалната комуникация. Това ни съветват психолозите, както и брачните терапевти, тъй като комплиментите са важен елемент от обществения, а не само от личния живот.

Вълшебната пръчица

Но да се върнем отново към празниците на доброто настроение и на начина как да разберем колкото е възможно по-добре красивите думи и позитивните послания, как да ги чуем, как да ги отправим. И как те да звучат оригинално, но преди всичко истински. Всяко едно прекаляване се усеща лесно, а дори и може да действа обратно на това, което сме искали да постигнем.

Комплиментите, които си разменяме, подобряват качеството на социалния живот, създават толкова добра енергия, която по почти магически начин задвижва света



Ако се
съсредоточим върху
това, което е добре
и хубаво около нас и
околните, това усилие
може да подобри
само по себе си и
вътрешния ни
СВЯТ

Комплиментите, които си разменяме, подобряват качеството на социалния живот, създават добра енергия, която по почти магически начин задвижва света, правят нещата така, че да се развиват или просто да се реализират по-лесно, и това е вероятно част от житейската магия, която има предвид и Сингер. За добрата атмосфера, която се разпространява около някои отношения или моменти, заслугата е на комплиментите. Ако се съсредоточим върху това, което е хубаво около нас и околните, това усилие може да подобри само по себе си и вътрешния ни свят.

Може и да ви звучи като банална мантра, но това всъщност е семпъл механизъм – винаги когато има ситуация, която изисква похвала, трябва да кажем това. Комплиментите са малка част от любовта и предаността, най-вече понеже никой не ги търси, а всеки може да ги получи. Те са и знак за менталното и емоционалното присъствие и преданост, повишават атмосферата, помагат за поддържане на разговора, те са един вид booster, спонтанни „подобрители на вкуса“, които правят света около нас.

И мъжете ги заслужават

Естествено, трябва да умеете както да правите, така и да приемате комплименти. Разликите в това отношение са индивидуални, но е факт, че те се отправят по-често към жените, отколкото към мъжете и тогава основно величават качествата, свързани с външния вид или привлекателността, а



“Адекватното приемане на комплименти също спада към малките тайни на големите майстори. Много жени отговарят смутено със самокритика на откритите похвали

след това – и всичко останало. Мъжете по-рядко са обект на похвали. Все пак и мъжете искат да чуят красиви думи – например че може да им се вярва, че техните усилия се забелязват и се оценяват, че заслужават уважение, но с удоволствие приемат и похвалите, свързани с физиката им, мъжествеността и физическата красота. Всъщност се оказва, че мъжете са по-чувствителни на коментарите на околните, въпреки че не са непрекъснато изложени като жените на критични коментари, когато става въпрос как изглежда тялото, тегло, мразеното *body shaming*.

Съществуват, естествено, и комплименти, които са замаскирани със сексизъм или изглеждат само на пръв поглед като похвали, а всъщност са само зловни инсинуации, като например когато на жената се отдава признание, ако е открила партньор, който има висока титла. Тогава „браво“ за нейна сметка звучи като зловен шамар. (Мъжете пък получават овации, ако излизат с привлекателна жена без оглед на нейната професия.) Съществуват и други примери на комплименти, които са замаскирана обида – виж се колко си отслабнала, тази рокля ти отива много или колко слаба те прави тази

рокля – ти наистина казваш това, което мислиш.

Добра воля

Въпреки че първата асоциация за това празнично време на комплиментите е за по-близките, сред роднините или семейството, проучванията показват, че този вид действие има изключителен ефект и в работна атмосфера, или когато става въпрос за учене, съответно придобиване на нов опит. По време на едно изследване, проведено през 2012 г., учените потвърдили, че мозъкът реагира позитивно, когато приема комплименти, което подпомага и облекчава процеса на учене. Професор Норихиро Садао от Научния институт по психология в Япония обяснява, че съществува научно доказателство, че човек се чувства по-добре, когато получава комплименти за постигнатите резултати. С тази студия, където мозъчната активност на участниците е заснета с техника MRI, е потвърдено, че мозъкът реагира по подобен начин, когато става въпрос за обществено признание и одобрение, както това, което е заплатено с пари. Следователно комплиментите са *cash*! С други думи така може да се обясни красотата на добротата и помагането на

другите, където усещането, което прави дарителят, е, че истинските неща струват повече от парите. За „опипващото“ значение на комплиментите мениджърите и работещите вече са изключително наясно.

От трубадурите до днес

Изкуството за правене на комплименти вероятно се дължи отчасти на природен талант и на прословутата социална интелигентност. Може да се упражняваме, ако гледаме как правят това виртуозите, въпреки че в този случай те могат да преминат в ласкателства. Ласкаенето е традиция, която е останала на запад още от пътуващите трубадури до ден днешен. Сега съвременният рицар може да открие в интернет многобройни дискусии по темата и цели каталози с препоръчани комплименти за жени, съответно за мъже. Точно така, както съществуват каталози за честитки за различни случаи. Все пак дискутира се какво е тяхното действие, ако не сме отсели добре тези златни мисли. Никоой не може да се въодушеви от погрешен комплимент, което показва, че човек нито ни познава, нито държи да разбере, че това е важно за нас. Комплиментите, които правим, трябва да бъдат преди всичко искрени и ясно насочени към определен човек – така те имат смисъл, преминават бариерите на личните и на културните предразсъдъци и

не само че правят живота или деня на някого по-хубав, а най-вероятно и получателят на комплиментите ще отвърне по същия начин.

Приемете красотата на комплиментите

За съжаление не е лесно да се приемат комплименти – независимо дали сте напълно искрени, или става въпрос само за празничен протокол, честа галантност или пристъп на лудост. Адекватното приемане на комплименти също спада към малките тайни на големите майстори. Много жени отговарят смутено със самокритика на откритите похвали, а на изречението колко прекрасно изглеждат в този момент, често отговарят: „Ех, само да се чувствах така!“, или например, ако става въпрос за похвала на елегантна дреха, казват небрежно: „Ооо, тя е много стара...“

Наистина, нека да се постараем да „вдъхнем“ комплимент, да не изгуби той смисъла си и да не поставим в неудобно положение този, който го е направил. Един начин да се приеме комплиментът е добронамерено, сладко, с усмивка. Според психолозите неадекватните реакции към комплимент, трябва да ни напомнят, че те в този момент са напълно субективни и че светът около нас не трябва да ги разпознава, нито да ги споделя. Напротив, красивият комплимент от сърце, който някой ни е направил, може да промени и

СЪЩЕСТВУВАТ КОМПЛИМЕНТИ, КОИТО СА ЗАМАСКИРАНИ СЪС СЕКСИЗЪМ ИЛИ ИЗГЛЕЖДАТ САМО НА ПРЪВ ПОГЛЕД КАТО ПОХВАЛИ, А ВЪЩНОСТ СА САМО ЗЛОБНИ ИНСИНУАЦИИ

субективното, лошо приемане на самия вас.

Но да се върнем към мъжките и женските очаквания, когато става въпрос за романтични комплименти. Основно няма много разлики, тъй като и едните, и другите искат доказателство, че са истински обичани и ценени.

Все пак накрая да обособим едно кавалерско изречение, което всяка жена наистина иска да чуе от един мъж и което има силата на платинен комплимент, тъй като съдържа много нюанси, а опиянява като истински пристъп на любов.

То гласи: „Остави на мен. Аз ще го направя“.



SMART CHOICE OF THE FAMILY
familia PLUS

New & Improved



3ply

ВАКСИНИТЕ ПОБЕЖДАВАТ НЕВИДИМИТЕ ВРАГОВЕ

ИНФЕКЦИОЗНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ И ЕПИДЕМИИТЕ ОТКРАЙ ВРЕМЕ ОСТАВАТ НАЙ-ГОЛЕМИТЕ ВРАГОВЕ НА ЧОВЕЧЕСТВОТО И ВЗЕМАТ ПОВЕЧЕ ЖЕРТВИ, ОТКОЛКОТО ВСИЧКИ ВОЙНИ НАКУП

Как се стигна до това през XXI век наред пандемията, която разтърси целия свят и показа, че сме много по-раними, отколкото мислим, да дискутираме за това, дали ваксините са необходими, или това е начинът „Бил Гейтс да ни чипира“?

Ако се вгледаме малко в историята на ваксините, ще бъде напълно ясно, че човешката природа и предразсъдъците са една непроменяема ставка в развитието на цивилизацията.

Инфекциозните заболявания и епидемиите открай време остават най-големите врагове на човечеството и взимат повече жертви, отколкото всички войни накуп.

Една от най-тежките болести, които са унищожавали човечеството, е шарката. Всички видове шарка – от дребната до едрата, са били сред най-сериозните заплахи за човечеството. В

Южна Америка шарката е унищожила цялата култура и заличила всички народи по планетата. В Европа, според данните, в един период са починали 400 хиляди души от епидемията от едра шарка, а 15 процента от децата не дочакали първия си рожден ден. Преживелите били с големи здравословни последици – от големи белези по лицето и тялото до различни тежки заболявания. През половината XIX век средната продължителност на човешкия живот била 40 години. Около 95 процента от

европейците, които достигали 18-годишна възраст, страдали от шарка. При тази ситуация се е водела битка срещу инфекциозните болести, но никой не е можел да повярва, че има организми, които са невидими за човешкото око, но предизвикват болести.

Първите ваксини

Първите данни за приложение на ваксина в борбата срещу едрата шарка са от Китай. Предполага се, че още през

X век в Китай е съществувала някакъв вид ваксинация, а от XV век съществуват писмени документи в Китай.

Следващите данни за ваксината съществуват в арабския свят. В тези записки се говори, че чрез пренасяне на гнойно съдържание от шарката чрез сребърна игла в кожата на здрав човек или чрез натриване в носа му се предотвратява тежката форма на едрата шарка.

Исторически наложените ваксинации, имунизации и превенции са свързани с английския лекар д-р Едуард Дженър.

Дженър, син на викарий от Бъркли в Англия, учел латински и гръцки. На 13-годишна възраст е изпратен да изучава 7 години анатомия и хирургия, естествени науки при д-р Лъдлоу. Имало твърдение, че млекарите, които страдали от кравешка шарка, никога не се разболяват от едра шарка. Учителят му казал: „Недей да мислиш, а изследвай! Бъди търпелив, бъди



Всички видове шарка – от дребната до едрата, са били една от най-сериозните заплахи за човечеството

прецизен!“.

И това е началото на съвременните ваксини.

След подигравките – успех

Дженър прилагал изследванията и експериментите си с ваксината и върху собствения си син. Когато споделил своята теза и пред Сдружението на лондонските лекари, те му се подиграли и го унизили.

Но той не се отказал. Когато бил на 47 години, по време на голямата епидемия през 1796 г., ваксинирал и Джеймс Филипс със съдържание на кравешка шарка от Сара Нелмс.

Естествено, по това време не е било известно понятието стерилност и ваксинацията водела и до усложнения. Но и при тези условия било ясно, че така се спасява човешкият род. За около пет години ваксината започнала да се използва в цяла Европа, а десет години по-късно – и в целия свят.

Името останало от думата *vacca*, което означава крава на латински.



Ваксините започнали своето развитие. Смята се, че годишно те спасяват поне 4 милиона души, но въпреки това през 90-те години се стига до застои при масовата ваксинация. Твърди се, че развиващите се страни нямат пари за ваксини. А един военен самолет струва поне няколко десетки милиона евро.

Последната открита ваксина е тази за ебола, създадена през 2015 г.

Протести

Но пречките не са само финансови. Откакто съществуват ваксините, има и антиваксерско лоби.

В края на 90-те години протестът против ваксините се усили. Призивите са, че ваксинирането не е християнско, че се използват вещества от по-низши същества. Също така било разпространено мнението, че ваксините се правят от богатите, за да контролират работническата класа. Още през 1884 г. градът Лестър масово отказал ваксинирането и започнал протести. При първото завръщане на едрата шарка Лестър затвърдил противниците на ваксините в схващанията си. Това може да се обясни с добрата карантина и ваксинирането на медицинския персонал. След две години Лестър пострадал тежко,

тъй като две трети от заболялите били деца под 10-годишна възраст.

С по-нататъшното образование и напредъка на медицината и технологиите ваксините „заживели“ и последният случай на едра шарка е забелязан през 1977 г. в Сомалия. Естествено, не трябва да забравяме и епидемията в Югославия от 1972 г., когато за един месец е направена цялостна ваксинация на 20 милиона души и така била спасена цяла Европа.

Все още има живи участници в този голям обхват и днес наистина изглежда невероятно как са направили всичко това – да се приключи епидемията с 40 починали от едра шарка и цялостно ваксиниране на населението.

Влагане във ваксината против Ковид-19

И така достигнахме до 2020 г. Коронавирусът парализира света. Ваксината се развива с нечувана скорост, на първо място благодарение на големите суми пари, които се дават за нея. Все пак някой е съобразил, че военните самолети не летят без хора. Ако само част от парите, влагани в оръжие, бе отделяна за медицина, нашата планета би била много по-добро място за живот. Но дори и днес

не може да се върви срещу човешката природа.

Същевременно паралелно се развива огромна съпротива срещу ваксините, както и преди три века. Из интернет циркулират стотици милиони лъжливи информации и новини. Най-популярните са, че ще ни чипират с ваксини. Невероятна теория. Ако иска някой да ни чипира, има много по-лесни и по-евтини начини, но начинът на мислене е същият като през XVIII век.

Още нещо е непроменено. Кой е най-големият ни неприятел? Естествено, Бил Гейтс. Човекът, който е натрупал богатството си с помощта на собствения си мозък, а не с кражби и лъжи и чийто ум надминава много умове в нашето време, както и умовете на Галилей, Дженър, Пастър, Земелвайс, Тесла. Във времето, в което живеели, те били обявени за най-големите неприятели на човешкия род, за луди, престъпници, а едва в други епохи е осъзнат интелектът на тези хора и това, колко са велики. Изглежда, това е нашата съдба.

Едва чакам да приема ваксина. Може и китайска. Имат опит от поне 1000 години. Но ние оспорваме и унижаваме всичко, което не разбираме.

Историята на човешкия род.

Lilly DROGERIE Несесер

С тартираме новия сезон със специални предложения в козметичния ни несесер. Споделяме с теб какво задължително ще ползваме през следващите месеци.

Nivea Q10 ENERGY

Енергизиращи ампули за лице с витамин С, 7 бр. x 1 мл

Професионална терапия за красота, която можеш да имаш у дома. Енергизиращи ампули с витамин С за 7-дневна интензивна терапия на уморена кожа. Всяка ампула съдържа 3 антиоксиданта – 100% идентичен с кожата коензим Q10, витамин С и витамин Е, които: енергизират кожата и стимулират здравословния ѝ блясък, дават дълготрайна и интензивна хидратация, видимо намаляват фините линии и уморения вид на кожата. Формулата се абсорбира бързо и е идеална база за нанасяне на крем.

32⁴⁹ лв.



Nivea NATURALLY GOOD

Мицеларен измиващ гел за лице, 140 мл

Мицеларен измиващ гел с био алое вера и 99% съставки от естествен произход за 100% прозрачна грижа за теб и твоята кожа. Освежаващата формула със стимулиращ аромат деликатно, но ефективно почиства кожата и премахва грима, без да я изсушава. Мицеларната технология действа като магнит и отстранява всички нечистотии, себум и грим, а екстрактът от био алое вера осигурява допълнителна хидратация. Гелът е подходящ за ежедневна употреба, сутрин и вечер.

11⁴⁹ лв.



Victoria Beauty SNAIL

Дневен крем за лице с екстракт от охлюви, 50 мл

Добрата антиейдж грижа не е сложна. Опитайте с една проста рецепта за красота – охлювна козметика. Охлювният екстракт е високоефективно, хармонично съчетание от хиалуронова киселина, колаген, еластин, гликолова киселина, витамини и минерали в една единствена активна съставка. 100% чист охлювен екстракт от собствена биоферма за хуманно отглеждане на охлюви за красива, здрава и по-млада на вид кожа.

13⁵⁹ лв.



Yves Rocher ELIXIR JEUNESSE

Мицеларна вода, 200 мл

Мицеларна вода с екстракт от афля, която детоксикира и почиства лицето, шията и деколтето в една лесна стъпка. Екстрактът от афля има активни възстановяващи и предпазващи свойства, прави кожата мека и сияйна след всяка употреба. Кожата е мигновено детоксикирана и тонизирана. Не съдържа животински съставки.

17⁹⁹ лв.



Purederm

Маска за лице с колаген и екстракт от алое, 18 г

Изпитано и доказано корейско качество, синтезирано в достъпен продукт за красива кожа, това са маските на Purederm. Произведени от натурална, биоразградима материя и наситени с богата есенция от колаген, ботанически екстракти и витамини, те са идеалното решение, когато имате нужда от бърза доза свежест и блясък.

229 ЛВ.



*Артикулет се предлага в определени обекти

Lycia

Крем за депилация на чувствителни зони, 100 мл

С крема за депилация на чувствителни зони Lycia Velvet Touch, може да откриете невероятното усещане за абсолютно гладка кожа. Иновативната формула, обогатена с натурални съставки, като екстракт от Лайка, Арганово масло, хидролизинан копринен протеин и други, възстановява баланса на кожата, омекотява и успокоява, възвръща естествената мекоота. Без оцветители, кремът е тестван дерматологично за максимална сигурност и ефективност. Резултатът е перфектна депилация и грижа за кожата, идеално гладка с кадифена мекоота.

629 ЛВ.



Devin

Изворна вода, 1.5 л

Devin Изворна вода идва до теб директно от чист родопски извор, недокосната от човешка ръка. Лека, пивка, с утоляващ жаждата вкус, уникален баланс на минералното съдържание и с много ниска обща минерализация. Това я прави подходяща за всекидневна употреба от цялото семейство (включително от бременни, бебета и деца) и хора от всички възрасти, навсякъде и по всяко време. Препоръчва се от Българската педиатрична асоциация.

105 ЛВ.



B.U.

FAIRY'S SECRET

Дамска тоалетна вода, 50 мл
Натурален спрей, 75 мл или
Део спрей, 150 мл

Новият аромат B.U. приканва да вярваме в ТАЙНАТА НА ФЕЯТА и в сбъдването на мечтите. Интригуващите върхни нотки на круша, кокос и ябълка отваярят сетивата към сърцето на аромата, изпълнен с флорално ухание на дива роза, бял божур и тубероза. Ароматът оставя закачлив дъх на пралини, обвити в топлата ориенталска прегръдка на амброкс и ванилия. B.U. Fairy's Secret се предлага под формата на тоалетна вода 50 мл, парфюмен дезодорант натурален спрей 75 мл и дезодорант спрей за тяло.



899 ЛВ. 599 ЛВ. 1949 ЛВ.

Lycia

FRESCHEZZA ATTIVA

Интимни кърпи антибактериални, 12 бр.

Още по-важна е грижата за интимната хигиена, когато сте навън, далеч от дома, което се постига лесно и ефективно с антибактериалните интимни кърпички Lycia freschezza Attiva. С pH 4,5 имат антибактериално, защитно и освежаващо действие. Иновативната им формула, без сапуни, парабени, SLES и SLS, с млечна киселина и активен комплекс от натурални масла, близки на кожата, запазва естествения баланс на интимните части, като осъществява също така ефективно, но деликатно почистващо и дезодориращо действие. Хипоалергични, микробиологично и гинекологично тествани.

235 ЛВ.



Familia

Кухненска ролка 3 пл., 4 бр./оп.

Кухненска ролка FAMILIA е умен избор за вашето семейство. С три плътни пласта и супер абсорбиращи зони полива течността мигновено. Благодарение на здравата си структура кърпите Familia не се разкъсват лесно и почистват по-голяма площ в сравнение с обикновени кърпи. Кухненските ролки Familia се произвеждат в стерилни помещения от 100% висококачествена целулоза. Осигуряват както практично, така и удобно почистване и хигиена навсякъде у дома.

499 ЛВ.



ЗА УСТНИ В ЦЕНТЪРА НА ВНИМАНИЕТО – ЧЕРВЕНО МАТОВО ЧЕРВИЛО И МАЛКО ЗЛАТИСТИ ЧАСТИЦИ

ЧЕРВЕНИТЕ УСТНИ СА ВИНАГИ ОТЛИЧЕН ИЗБОР ЗА ТЪРЖЕСТВАТА ПО ВРЕМЕ НА ПРАЗНИЦИТЕ. СВЕТОВНАТА МОДНА ТЕНДЕНЦИЯ Е ЧЕРВЕНОТО МАТОВО ЧЕРВИЛО, КОЕТО СЕ ЗАДЪРЖА ДЪЛГО ВРЕМЕ ПО УСТНИТЕ И НЕ СЕ РАЗМАЗВА. СИЛАТА НА ЧЕРВЕНИЯ ЦВЯТ НИ ДАВА АБСОЛЮТНА УВЕРЕНОСТ

Навлизаме в сезона на празненствата, на които се радват много дами, тъй като това е времето, в което могат да експериментират с малко по-интензивния празничен грим. Червените устни са винаги отличен избор за тържествата по време на празниците. Световната мода за края на 2020 г. е червеното матово червило, което остава дълго време по устните и не се размазва. За най-лесно нанасяне

най-напред подгответе устните с балсам, а след това ги очертайте с молив със същия нюанс или с един нюанс по-тъмен от вашето червило.

Горецо ви съветваме да опитате *Velnea kokos vegan lip balm* като база, а след това да очертаете устните с молив за устни LLUMS с феноменалния червен нюанс номер 201. За завършек нанесете точно матово червено червило. Тази комбинация може да се носи със *smokey eyes*, очна линия или напълно нежен *make-up* на очите.

Вашите устни ще са в центъра на вниманието.

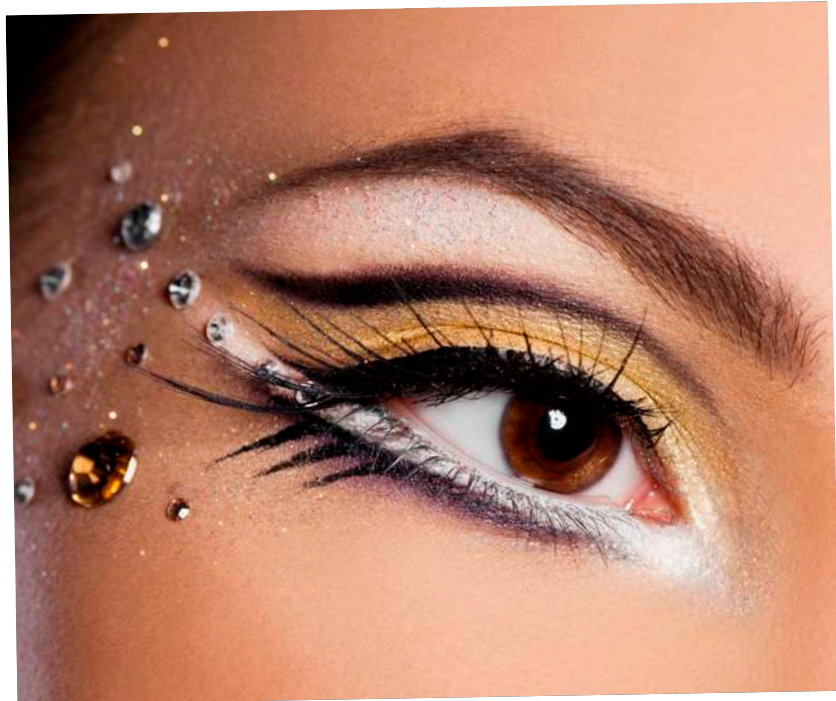
За тези, които отместват границите

Златисти металикови блестящи устни? Защо не! Световните *make-up* къщи обявиха за хит тази година металиковите златисти или сребристи частици по устните. Съветваме ви да изберете *LLUMS Gold Lip topping*, наричан също от нас „пудра за устни“.

Съветът ни е да нанесете с леки потупващи движения *Gold lip topping* по матовото червило в средата на долната устна за постигане на ефекта по-пълни устни. Устните ви ще блестят и ще сте неотразими за новогодишната нощ.

Мигли и пак мигли

Make-up в новогодишната нощ не може да се представи без изкуствени мигли. За това всички професионални гримьори постигат съгласие. Наистина впечатлението, което създават, привнася тържествен тон, както и специална привлекателност. Пробвайте LLUMS мигли модел 01 и 02 за най-красивия и привлекателен поглед. Когато нанесете лепилото за изкуствени мигли, изчакайте малко то да се

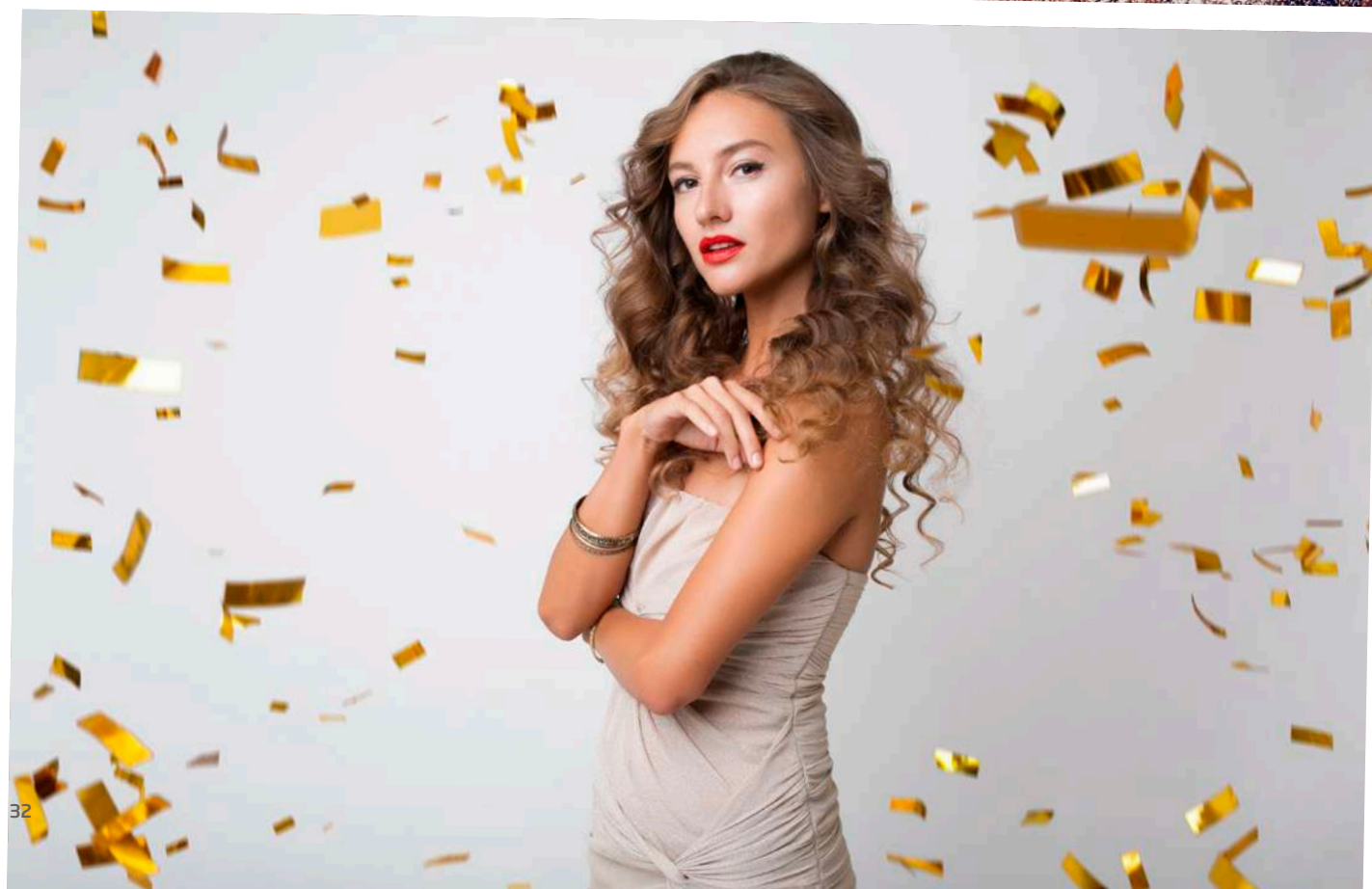


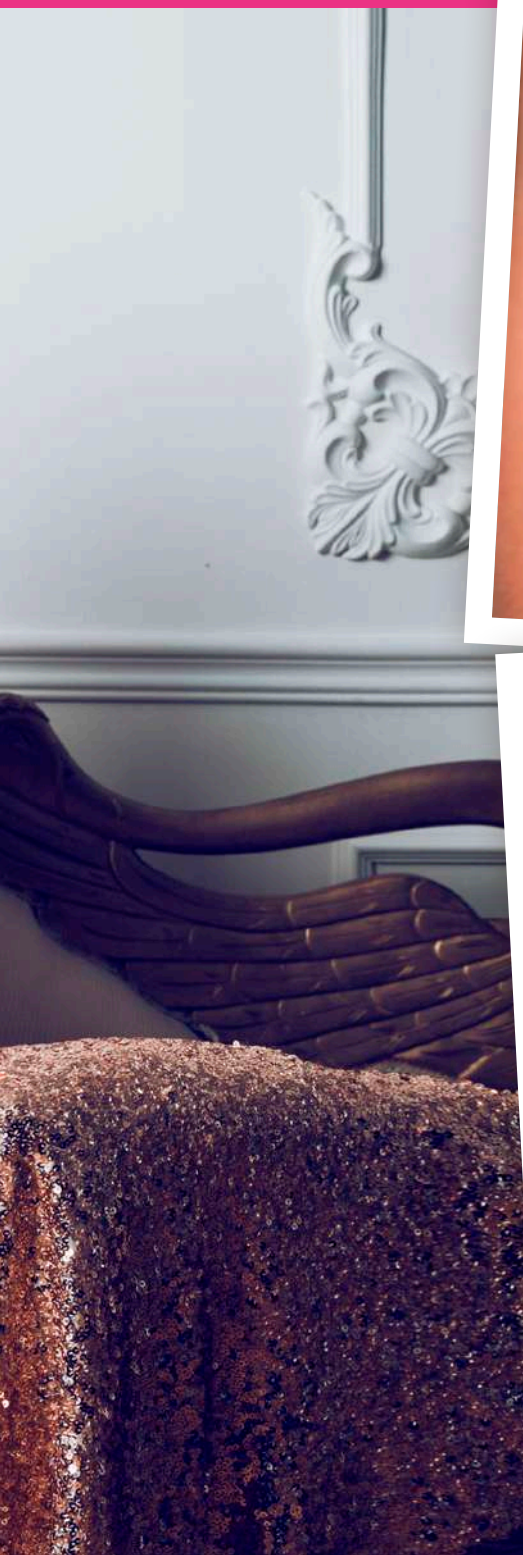


Опитайте Velnea
kokos vegan lip
balm като база
за нанасяне на
червило



Яркочервеният
лак е „малката
черна рокля“
за ноктите





MAKE-UP В НОВОГОДИШНАТА НОЩ НЕ МОЖЕ ДА СЕ ПРЕДСТАВИ БЕЗ ИЗКУСТВЕНИ МИГЛИ – ЗА ТОВА ВСИЧКИ ПРОФЕСИОНАЛНИ ГРИМЬОРИ СА ЕДИНОДУШНИ

изсуши, преди да ги залепите за клепачите. Така ще се улесни поставянето им и ще се предотврати възможността да навлезе лепило в очите ви.

Еlegantен червен лак за нокти

Както всяка година, по време на празниците дамите решават да носят неизменния червен лак за нокти. Тази класика е любима за цялата година, без оглед на другите цветове, чиято актуалност се променя непрекъснато. Червеният лак за нокти, който е част от нашата

елегантност през цялата година, просто се подразбира през празничните дни. Много е лесно – яркочервеният лак е „малката черна рокля“ за ноктите.

В *дрогории Lilly* се предлага голям избор от червени лакове за нокти. Изберете любимия си червен нюанс, който е вашият „подпис“. За дамите с къси нокти препоръчваме тъмночервените нюанси. Бордото и цветът тип вино ще направят така, че ръцете ви да изглеждат по-елегантни и модерни.

На тези, които заради празничната еуфория не обичат да чакат да изсъхне лакът за нокти, препоръчваме да опитат LLUMS спрей за бързо изсушаване на

ноктите. След като ги лакирате, нанесете спрея от около 30 см разстояние и лакът ще се изсъхне бързо.

Очарователен поглед с блестящи сенки

Тази година очите са на преден план. Световните козметични марки препоръчват: подчертайте очите по семпъл начин с помощта на блестящи сенки. Съветът на нашите гримьори е след любимия си коректор и молив за очи да нанесете блестящи нюанси на сенките във вътрешните ъгълчета на очите. Така ще постигнете магичен и очарователен поглед. Областта около очите ви моментално ще започне да изглежда по-свежа и по-светла, а погледът ще бъде подчертан.



ЖИВОТЪТ Е НАИ-ХУБАВ, КОГАТО ЧЕТИРИТЕ ХОРМОНА СА В РАВНОВЕСИЕ

НИВОТО НА СЕРОТОНИНА, ЕНДОРФИНА, ДОПАМИНА И ОКСИТОЦИНА ОКАЗВА ВЛИЯНИЕ И ВЪРХУ НАЧИНА, ПО КОЙТО СЕ ЧУВСТВАМЕ. АКО ПРИЕМЕМ ТОВА, МОЖЕМ ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ВРЕМЕТО ДА РАЗБЕРЕМ КАК ПОВЕДЕНИЕТО НИ ВЛИЯЕ ВЪРХУ ЧУВСТВАТА НИ



family



Четири хормона подпомагат менталното здраве, оказват влияние върху настроението, понижават стреса и чувството на стрес

От както започна кризата в здравеопазването, разменихме много съвети за смисъла на живота. Дори и когато не присъстваше думата „щастие“, тя се имаше предвид. А какво ни прави днес щастливи? В какво се състои тайната? Дали щастието е късмет от лотарията или нещо повече от това?

Щастието се основава на различното ниво на хормоните, които се освобождават в мозъка ни през деня. Нивото на серотонина, ендорфина, допамина и окситоцина оказва влияние и върху начина, по който се чувстваме. Ако приемем това, можем да използваме

времето да разберем как поведението ни влияе върху чувствата ни. Специално внимание обръщаме на тези четири хормона, които подпомагат менталното здраве, влияят върху настроението, понижават стреса и чувството на стрес.

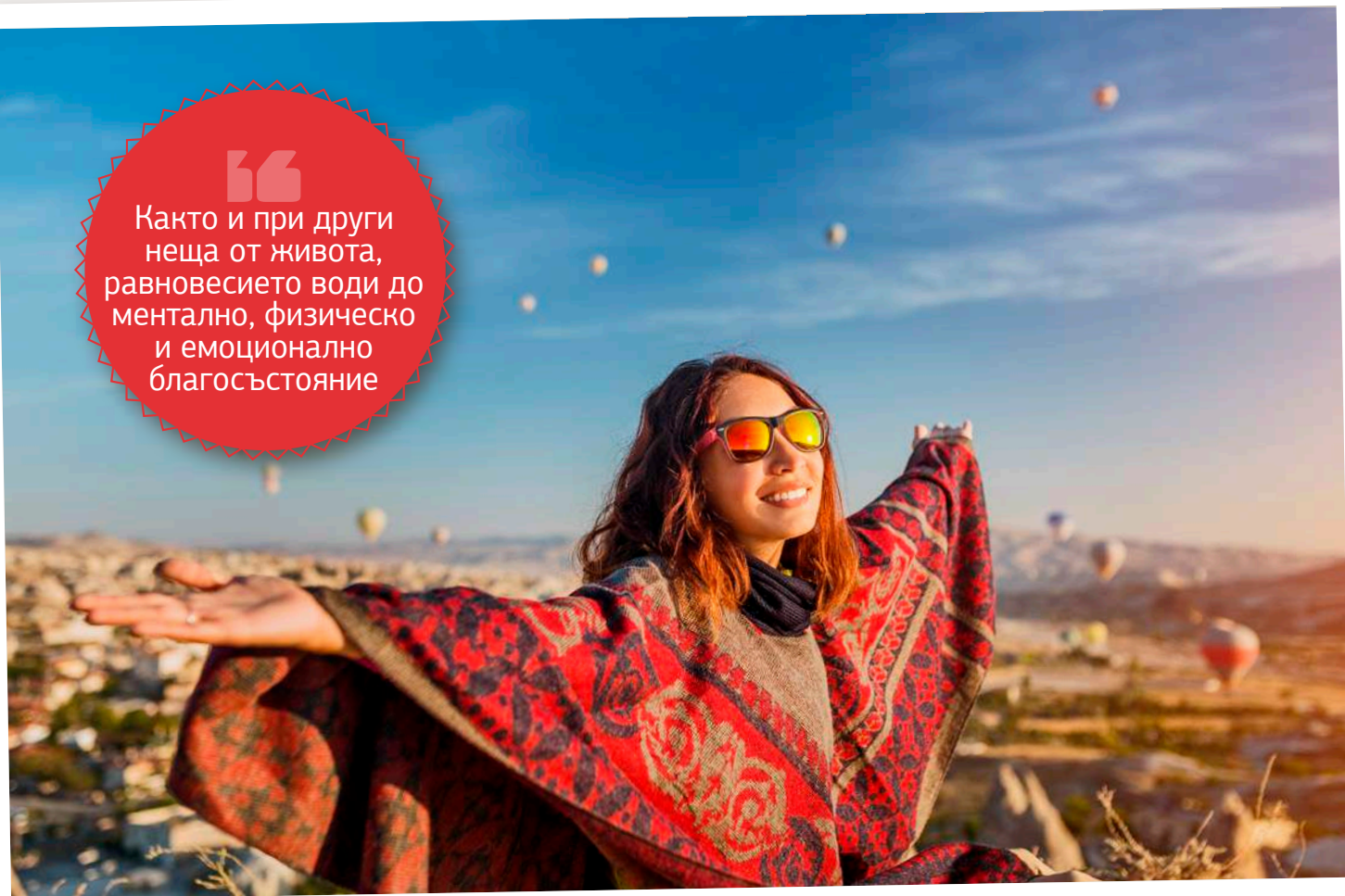
Същината не е сложна, понеже както и при други неща от живота, равновесието води до ментално, физическо и емоционално благосъстояние.

Ендорфини – защо сме щастливи?

Ендорфините са естествени опиати и причина за нашето щастие. Без оглед на това, дали тичате, дали вдигате тежести

във фитнеса, дали ходите на пилатес или йога, дали танцувате, или участвате в друга форма на упражнения, вие произвеждате ендорфини. Високото ниво на ендорфините дава възможност на хората да преживеят „състезателския максимум“, или да изтичат и това, което не могат. Някои казват това, което мислят – не трябва да тичате, за да произведете ендорфини. Можете да карате колело, да карате ски или сноуборд, да ходите в планината, да говорите открито, да пеете или свирите, да направите нещо извън зоната си на комфорт. Все пак най-лесното е да тренирате и упражненията да станат

“
Както и при други
неща от живота,
равновесието води до
ментално, физическо
и емоционално
благосъстояние



част от вашата рутина. Най-успешните посягат и към извънтелесните морфини.

Допамин – наслаждата от момента

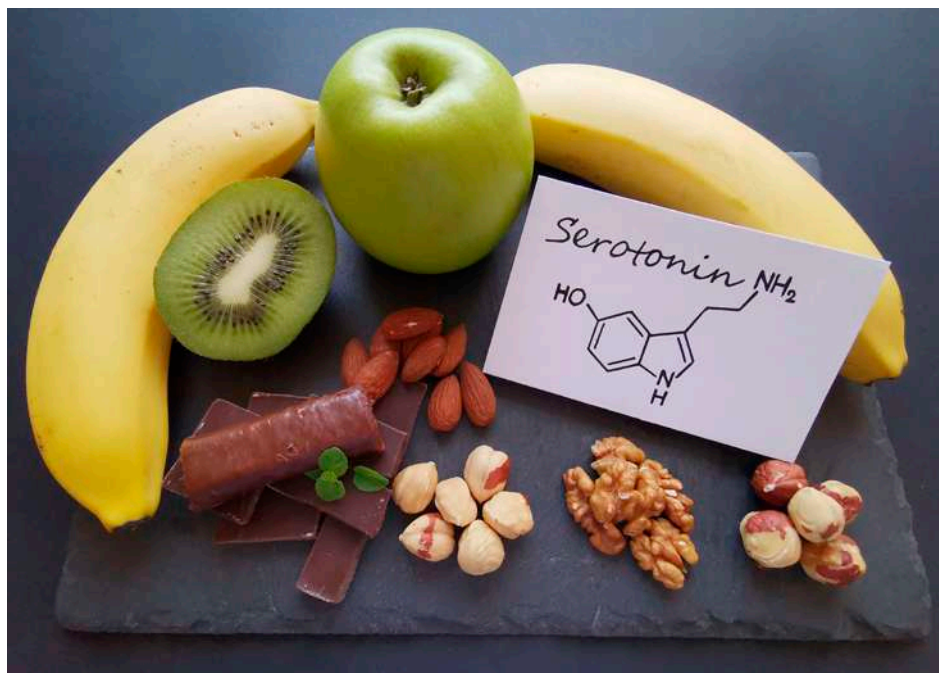
Допаминът е причината за наслаждата от момента, *feelgood*. Когато отворите подарък, получавате от приятел ново съобщение в социалните мрежи, слушате любимата си музика или обувате нови обувки – отделя се допамин. Върху него специално влияние оказва вършенето на задачите, с което се постигат желаните цели. При това не трябва да бъде нищо голямо или значително. Може би затова нищо не е така добро, както добрият шопинг, който със сигурност представлява отличен начин за оправяне на допамина. Следователно какво можете да направите през седмицата, за да балансирате нивото на допамина? Слушайте музика, медитирайте, разговаряйте с тези, които обичате, подгответе подарък за някого, харесвайте съобщенията на приятелите си или ако това не става, купете си това, което сте искали. Естествено, не си позволявайте да ставате зависими от лошите навици, наслаждавайте се на моментите.

Серотонин – за несебичност

Серотонинът е хормон, без който сме депресирани, или причината, заради която се чувстваме добре, когато помагаме на

другите. Научете се да давате на другите, но да нямате полза от това, бъдете несебични и помогнете на приятел, но и на неприятел – на дълбоко, човешко ниво, но не и заради интереси. Точно свързването с хората повече, отколкото парите оказва влияние върху чувството на щастие и самоувереността. Заради

това сме свидетели на филантропските активности на богатите. Днес помогнах на съседката с медицинската терапия, а тя ми подари ръкавици, с които да работя на двора. И двамата бяхме доволни, тъй като мислехме един за друг, но не заради интересите. Правете комплименти винаги когато почувствате, че има причина, не ги



пазете за себе си, тъй като те имат значение и освобождават хормона на стреса.

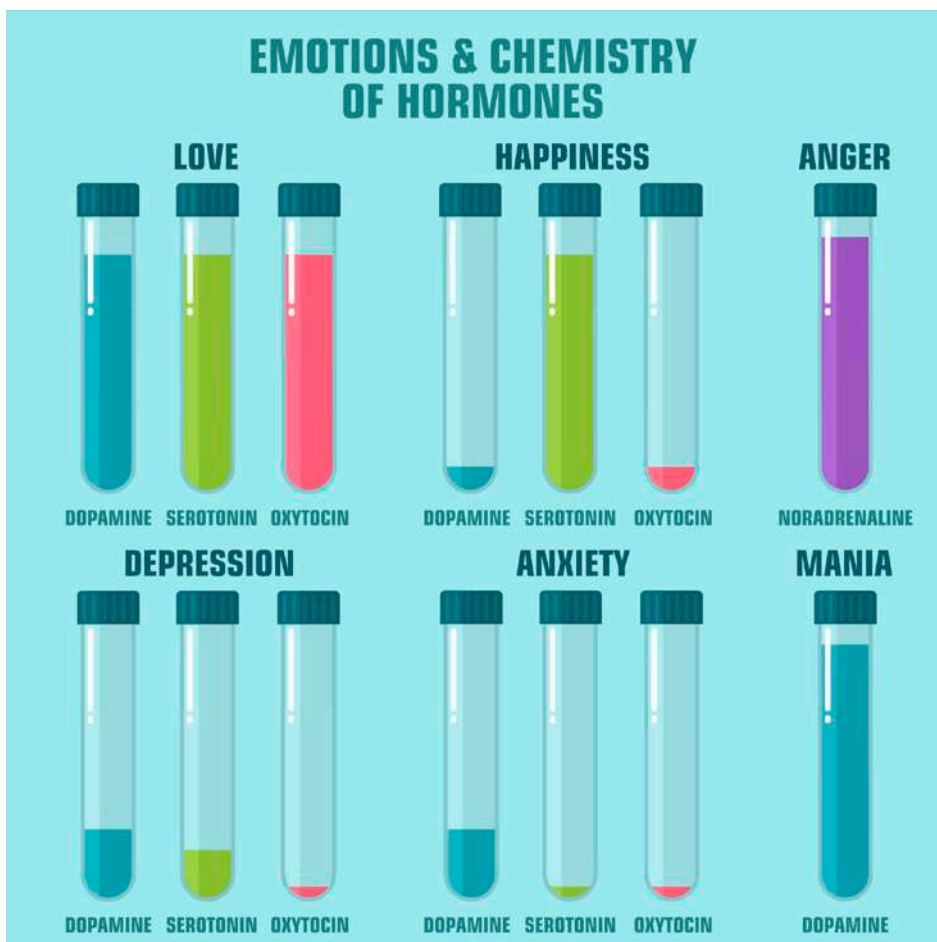
Окситоцин – love хормонът

Окситоцинът, или love хормонът, е вероятно един от най-интересните, понеже се освобождава с докосване, съответно когато се чувствате обичани и щастливи. Обикновеното ръкуване, прегръдката или целувката ще освободят окситоцин в тялото. При това имам предвид не само за физическия контакт с любимия човек, достатъчен е и контакт с домашния любимец. В света, посветен на физическата изолация, си припомняме, че докосването може да ни направи по-щастливи. Аз например съм щастлив дори когато пия с моята приятелка Йована кока-кола зего с лимон, въпреки че знам, че трябва да сме на дистанция заради коронавируса.

Все пак най-важното е да знаете, че тайната за щастието се корени в баланса на всичките четири хормона. Ако се отдадем прекалено много само на едното, ще ни липсва истинската комбинация да почувстваме истинското щастие. Важно е и да разберем кога не можем да постигнем желаното.

Мъдростта е да знаете кога нещо не зависи от вас и кога не трябва да се отчайвате.

Животът е най-красив с най-малките неща, с всички четири хормона в равновесие.



lilly

Специално за теб...

Lycia Anti-odour System

DEO LYCIA

Original - микроабсорбент за допълнителна сухота и гарантирана защита

Fresh - микрокапсули с продължително освобождаване за свежест през целия ден

Invisible fast dry - бързо съхнеш, без петна по дрехите

Deo Nature - натурален антибактериален агент и **0% алуминиеви соли**, за да диша кожата свободно

Изключителен спрей без газ,
с помпа за дозиране - „wow effect“
и двойно по дълго използване...

ЕКСТРА ЕФИКАСНОСТ

ПАРФИМ
ДЕОАКТИВ



48h

Активна
и сигурна защита
за 48 часа

Lycia, за да се чувстваш добре...

На езика на приказките съвременната Пепеляшка би изгубила стъкления си ботуш, а не пантофка. Освобождавайки се от оковите на сезоните, ботушите са се сдобили с реноме на салонни обувки, без да изгубят нищо от първоначалното си приложение.

Днес напълно свободно може да се каже, че ботушите са половината от аутфита. Обличат ни до коленете, а от време на време и над коленете, а материалите, от които се правят, все по-често са екологични и включват различни варианти на текстил. Затова с основание можем да се запитаме дали обуваме, или направо обличаме ботушите? Който знае – знае, а който не знае, винаги има от кого да види. Така, естествено, трябва да умеем да видим, че не всеки ботуш подхожда на всеки крак, както и на всяка глава.

Класическите – необходими

Най-класическите зимни ботуши са винаги необходими. Това, което ги прави незаменими, са лесното им съчетание с всеки вид дрехи и оставят място и за други модни детайли. С класическите ботуши, които са до коленете, можем да правим автентични съчетания с интересни шапки, шалове и ръкавици, с шарени палтенца или да ги комбинираме с гети. Добрата им страна е в това, че те са винаги актуални. Ботушите с равна подметка, със стабилен и плътен ток или равни – т.нар. кубинки, са добре дошли и са най-рентабилни от гледна точка на приложимост. Затова при избора и вечното дерби между черните и белите модели трябва да си позволим лукса и да си купим тези, които ни харесват най-много.

Непропускащият каскадър

Освен неизменния класически чифт ни е необходим и неговият каскадър –

по-непривлекателните ботуши, които не пропускат дъжд, наводнения и разтопен сняг. Когато си подсигуриш два основни чифта, остават ни и глезотийките – полуботите. Не само че са по-кокетни, но и са по-удобни за носене в сравнение с високите ботуши и са отличен избор за офиса и други сухи места, в които прекарваме по-продължително време, а и под панталоните.

Когато става въпрос за този

грациозен модел, можем да си дадем и свободата, що се отнася до материи и десени, които вариат от класически, вече утвърдени варианти от естествена и еко кожа до текстил.

Има модели, които наред с основната функция играят ролята на главен акцент при аутфита.

От ботушите очакваме преди всичко да са топли, удобни, красиви, но когато видим определени модели, разбираме и неочакваното – че могат да са забавни, и е чист бонус, ако са такива. Ботушите с характерните туид шарки са бизнес и елегантни, но така се разбива и монотонността. Рибената кост, пепитът, кашмирът, шотландското каре, райетата и райенцата привличат вниманието, както и животинските принтове. Известните шарки носят радост, когато ги видиш – по дрехите, както и при мебелите, и при ежедневните дреболии – привличат погледа. Зебра, жираф, тигър – шарките по обувките привнасят дъх на дивост в градска среда, но трябва да сме внимателни полъхът на пустинята да не

С основание можем да се запитаме дали обуваме, или направо обличаме ботушите



МОДЕРНАТА ПРИНЦЕСА НОСИ БОТУШИ!

ОСВОБОЖДАВАЙКИ СЕ ОТ ОКОВИТЕ НА СЕЗОНИТЕ, БОТУШИТЕ СА СЕ СДОБИЛИ С РЕНОМЕ НА САЛОННИ ОБУВКИ, БЕЗ ДА ИЗГУБЯТ НИЩО ОТ ПЪРВОНАЧАЛНОТО СИ ПРИЛОЖЕНИЕ. ДНЕС НАПЪЛНО СВОБОДНО МОЖЕ ДА СЕ КАЖЕ, ЧЕ БОТУШИТЕ СА ПОЛОВИНАТА ОТ АУТФИТА



прерасне във вик – това може лесно да се случи, ако изберем десен с ботуши до коленете или по-дълги.

Над коленете

При моделите над коленете трябва да се гледа с „четири очи“ и от още четири очи при избора. Високите, тоест (прекалено) дълбоките ботуши са хлъзгав терен. Най-добре подхождат на дългоногите и екстравагантни дами, които ги носят. Моделите от ниско изрязано кадифе могат да се комбинират красиво с рокли-пуловери, както и с дълги пуловери и „ролки“, с плътни чорапи.

Една от най-известните двойки дълги ботуши е забелязана на плаката на филма *Pretty Woman*. След това се твърдеше, че в тях са обути краката не на Джулия Робъртс, а на нейната дубльорка.

Във всеки случай този малко екстрем и атрактивен, символичен и

предизвикателен модел все по-често се вижда на живо, по улицата, но и в работна среда. Съответно, за ботушите важи и известното модно правило на Коко Шанел – да се поставят всички накити, които искаме, а след това да се маха онова, което се набива на поглед.

Например за ботушите – ако са червени, не трябва да са лачени и над коленете. От друга страна, внимателно

При моделите над коленете трябва да се гледа с „четири очи“ и от още четири очи при избора



и с правилата. Модата на всяка епоха се диктува от изневеряването на правилата, които тя сама налага. Особено това важи за елегантните модели, чиято височина стига до половината коляно, което ги прави по-удобни, а визуалният ефект от издължаването, ако кройката на ботушите е добра, е по-добър и дори по-ефектен от екстремно високите шарки.

Мъжки и унисекс варианти

Интересно е, че разнообразието от класически мъжки модели ботуши не изостава от женските. Специална категория са унисекс вариантите. Един от най-любимите модели при двата пола



АКО НЯКОЙ ИСКА ДА СЕ ПРОБВА С ВИСОКИ БОТУШИ С ПОДМЕТКА ИЛИ КЛАСИЧЕСКИ ТИП СЪС САЛОННИ ЛИНИИ, НОВОГОДИШНАТА НОЩ Е ТОЧНОТО ВРЕМЕ ЗА ТОВА



“
Легендарните
канадки се
появяват през
1973 г.

е т.нар. легендарна канадка. Появява се през 1973 г., а прави голямото си завръщане през 90-те години, и то на краката на много звезди от 90-те от света на музиката, особено хип-хопа. Всички знаем как изглежда оригиналният чифт, а всичко останало са все пак по-малко впечатляващите вариации по темата. По-малко известни детайли са, че тези ботуши се изработват от 39 части с над 80 процедури.

Правят ги известните световни брандове, но и много други, понеже популярността им не намалява.

„Мартенките“, първоначално известни сред музикалните звезди, се носят днес в цял свят от най-големите фенове на алтернативната култура. Първият чифт се появява на 1 април 1960 г., заради което моделът е наречен 1460. От тогава до ден днешен „мартенките“ имат статус на символ, знак на принадлежност към поколението на бунтовниците, което всяка година се появява.

Модели, които търсят по-силните

Дали има някой, който няма да се разнежи пред дълбоките тъмносини обувчици Cсібap? Има и Cсібap и за възрастни – любими ботуши за най-взискателните – Chukka.

Различите варианти и подварианти на „челси“ ботушите са любими и заради друго – заради семплата линия, намалената форма и безкрайно лесното обущане.





ЗЕБРА, ЖИРАФ,
ТИГЪР –
ШАРКИТЕ ПО
ОБУВКИТЕ
ПРИВНАСЯТ
ДЪХ НА ДИВОСТ
В ГРАДСКА
СРЕДА, НО
ТРЕБВА ДА СМЕ
ВНИМАТЕЛНИ
ПОЛЪХЪТ НА
ПУСТИНЯТА ДА
НЕ ПРЕРАСНЕ
ВЪВ ВИК





Известните колежански или оксфордски обувки са и във варианти на ботуши, с разпознаваемите zumb краища и токове.

От моделите, които стартират по мъжките крака, може би само т.нар. войнишки ботуши – кубинки или каубойки, могат да се забележат по-често по краката на жените в сравнение с мъжете. Те са по-претенциозни откъм обущане, ако фигурата не е стройна. На този модел подхождат клиновете и slim-fit панталоните.

Гамата гумени ботуши

Гумените ботуши, които вече няколко години впечатляват с дизайна си, продължават да изненадват. Техните недостатъци са ни познати от детството – не бяха топли и са тежки.

Днес има множество съвременни брандове, които са специализирали точно в изработката на удобните, меките и малко по-скъпи гумени ботуши, които не изостават от класическите материали. За тези, които искат да играят с четки и бои – по гумата може да се рисува, а и отваря редица възможности. Така най-евтиният модел, предвиден за работа в двора, става уникален и любим чифт. Ако включите в креативния процес и децата, ще имате красив спомен.

Подметка и други красоти

Модните специалисти препоръчват за този сезон шарките с антилопа, и то модел в бежов цвят, със семпли шарки, с ток, до късите тъмнокафяви стилни каубойки. Антилопата притежава елегантност и носи лека носталгия от модата на 70-те години. Тук някъде са и моделите от гладка кожа, обърнати или с набръчкани шарки. Ако миналия сезон сте се запознали с бохо стила, не се притеснявайте – ресните ще се носят и този сезон.

Това, което ни интересува най-вече през тази година, без оглед на обстоятелствата, които не вървят към празненства, са бляскавите, светещи модели, които си подхождат с новогодишната елха и светещите лампички. Стела Маккартни лансира този сезон тясно прилепналите ботуши, които се нахлузват върху чорапите, с тежка и силна платформа. Изобщо през този сезон тежките здрави платформи са по много модели. За новогодишната нощ можем да изберем елегантни кадифени ботуши над коленете. Или може би класически модел със stiletto ток, тънка подметка и остър връх.

Да заключим – ако някой иска да се пробва с високи ботуши, с подметка или класически, със салонни линии или не, новогодишната нощ е истинското време за това.

Е, ще си вземем ли още един чифт ботуши? Абсолютно, по всяко време и при всички положения.

LILLY ПРЕПОРЪЧВА

DROGERIE

Винаги ниски цени

от **lilly** *за мен!*
DROGERIE

Faro

Боя за коса
Различни нюанси

2,45лв.



Velnea

Шампоан или балсам
за коса, 500 мл
Различни видове

1,95лв.



Velnea Young

Сухо олио, 75 мл

5,39лв.



Потърсете ж
в магазините н
То ще ви отвед
за цялото се
винаги
це

Всички продукти от нашите марки

VELNEA

FARO
Hair Color

moe28

mamma
& baby

Dent-a-DENT

Може да намерите на винаги ниски цени.

Винаги ниски цени



Винаги ниски цени
от Lilly Drogerie.
Винаги до продукти
на ниски
цени.

Mamma&Baby

Бebешки пелени от 40 до 56 бр.
Различни размери

14,99лв.



2,19лв.

Dent-a-DENT

Паста за зъби, 100 мл
Различни видове

2,99лв.

Moe28

Дамски превръзки,
16 или 20 бр.
Различни видове



Качество, на което се доверявам. Продукти, които обичам.

МОЩНИЯТ РЕТИНОЛ

ДЕРИВАТИТЕ НА ВИТАМИН А (РЕТИНОИДИТЕ) СА СЪПЪРНИ СУБСТАНЦИИ, КОИТО ЗАЕМАТ ИЗКЛЮЧИТЕЛНО ВАЖНО МЯСТО В СЪВРЕМЕННАТА ДЕРМАТОФАРМАКОЛОГИЯ, А НЯКОИ ОТ ТЯХ (ADAPALEN, TRETINOIN) СА ЗЛАТНИ СТАНДАРТИ ЗА МНОЖЕСТВО ДЕРМАТОЛОГИЧНИ БОЛЕСТИ

Заради факта, че здравата и красива кожа се смята за един от основните фактори, които се вписват в представата за „здраве“ на хората, през последните години се поставя силен акцент върху развитието на стратегията в борбата против остаряването, както и на развитието на новите технологии и активните субстанции, които ще бъдат още по-полезни. С различните продукти или терапии, които се лансират на козметичния пазар, се оказва влияние върху засилването на кератинизацията, на синтеза на колаген, активирането на факторите на растежа, за да се подобри видът на кожата и да се ускори регенерацията, а така да се отложат или да се понижат признаците на остаряване на кожата.

След тях се обособяват препаратите с ретинол, които се съдържат под формата на серум, антирид, нощни кромове, маски и множество препарати. Какво всъщност представлява ретинолът? Дали е възможно тази субстанция да се използва при терапията за акне и мазна и проблемна кожа, а същевременно да е ефикасна и в борбата

против стареенето и за грижата за суха и зряла кожа?

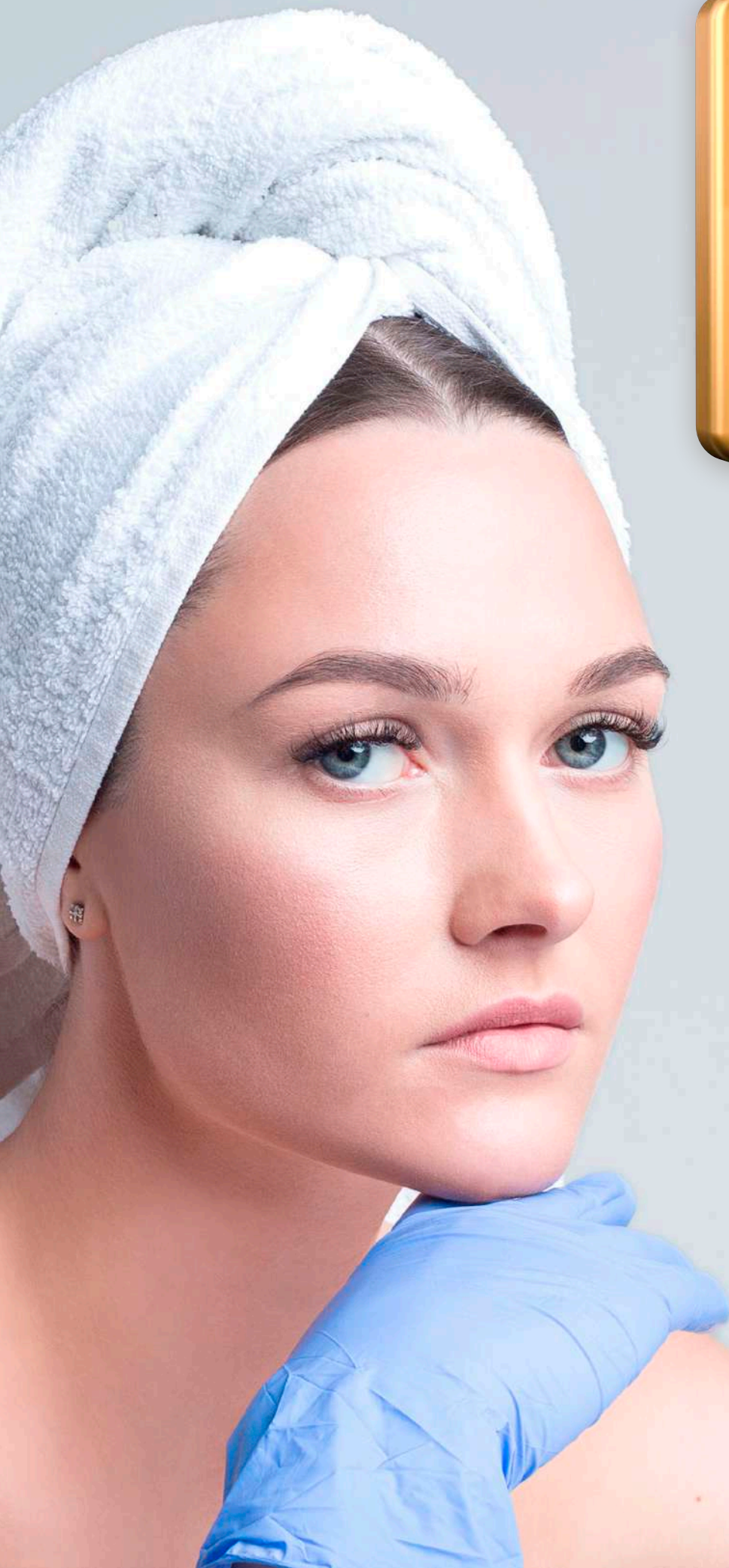
Ретинолът е една от най-известните съставки за грижа за кожата на козметичния пазар. Дериватите на витамин А (ретиноидите) са съпържни субстанции, които имат изключително важно място в съвременната дерматофармакология, а някои от тях (adapalen, tretinoin) са златни стандарти за множество дерматологични болести – от акне до псориазис.

Версиите на ретиноида, които се използват в козметичните препарати, са „по-малко силни“ от тези, които се прилагат за дерматологични цели при терапията на акне и други заболявания на кожата.

Ретиноидите, които се използват в дерматокосметичните продукти, са: ретинол, ретинил-палмитат, ретинил-пропионат, ретиналдеhid и провитаминна

Навлизайки в средния слой на кожата, ретинолът помага за неутрализиране на свободните радикали, както и за засилване на синтеза на еластана и колагена



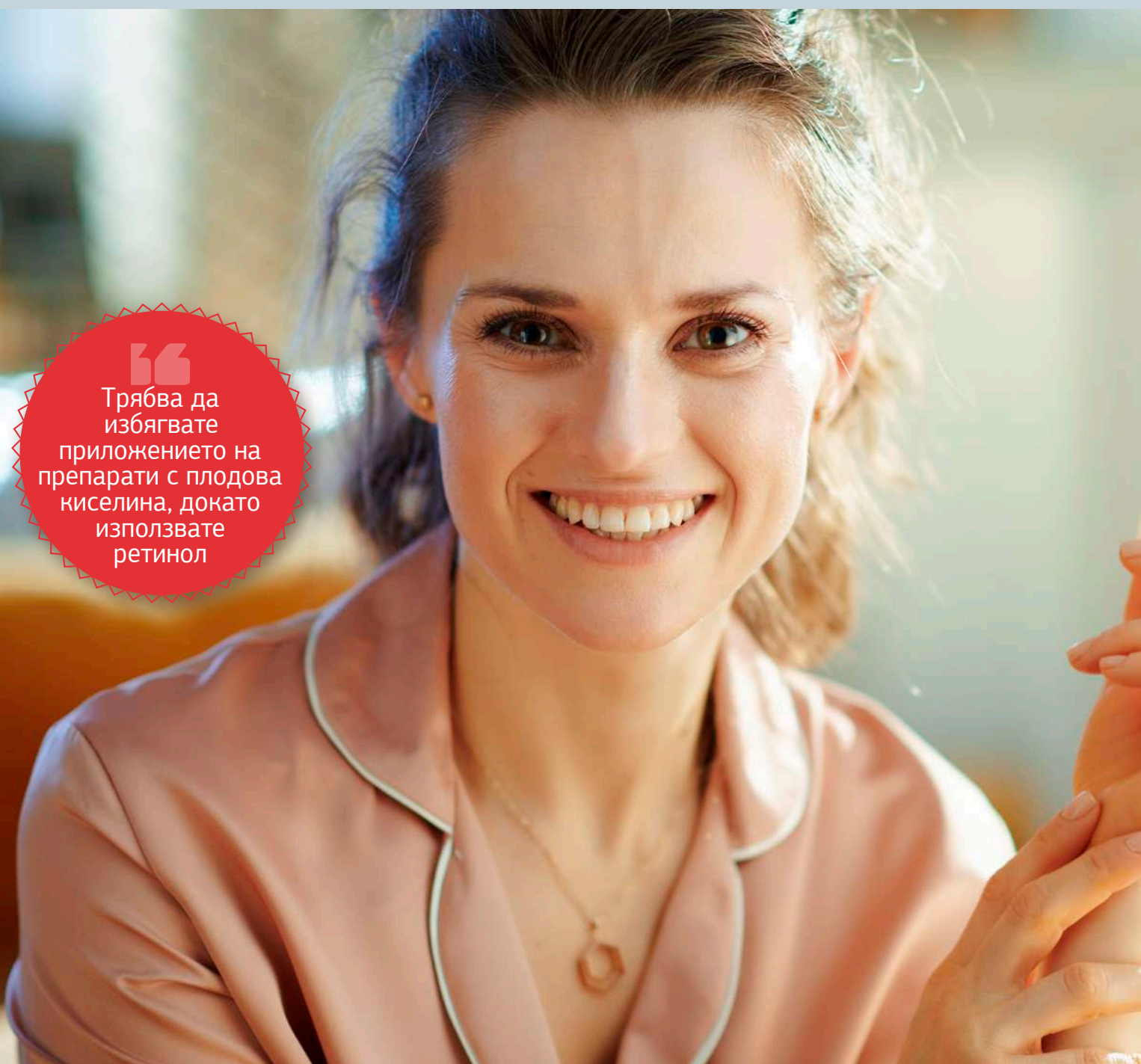


форма на бета-каротин. Между другото ретинолът продължава да е най-силната версия на ретиноидите, които се откриват на козметичния пазар, и имат много потенциални предимства, които трябва да се вземат предвид. Наред с тези форми има и ретиноиди, които са регистрирани като лекарства, като адапален, третиноин (ретиноидна киселина), ацитретин, тазаротен... и които като такива не трябва да се съдържат в козметичните продукти, а повечето от тях заради тератогенността се смятат за лекарства с висок риск.

„Козметичните“ ретиноиди понастоящем са най-ползните evidence based козметични продукти, особено когато става въпрос за препарати против стареене на кожата и за терапия на акне.

Позитивно влияние върху метаболизма на колагена в кожата

Витамин А (ретинол) и неговите деривати (ретиналдехид и третиноин) се прилагат предимно при антиейдж продуктите не само заради антиоксидантните си свойства, но и заради доказаната инхибиция на ензимите, които разграждат съществуващия колаген. Затова ретинолът има понижено влияние върху метаболизма на колагена в кожата. Липофилното естество на ретинола осигурява неговото проникване през кожата, както и възможността за провеждане на предвидими терапевтични цели и по-добра ефикасност. Навлизайки в средния слой на кожата, ретинолът помага за неутрализиране на свободните радикали, както и засилване на синтеза на еластана и колагена. Това му придава т.нар. *plumping* ефект, който се изразява в изглаждане на фините линии и бръчки, разширени пори. Същевременно ретинолът притежава и пилинг ефект върху повърхността на кожата и постоянно води до ексфолиация на повърхностните й слоеве. По този начин ретинолът дава



Трябва да
избягвате
приложението на
препарати с плодова
киселина, докато
използвате
ретинол

възможност за подобряване на тонуса и текстурата на кожата, предотвратява появата на бръчки, а също така води до нейното изсветляване и омекотяване. Благодарение на ексфолиращия ефект ретинолът действа и комедонолитично, препятства запушването на порите, докато по-силните форми са златен стандарт при терапията на акнето. Наред с това в клиничните изследвания е доказано, че ретинолът оказва влияние и върху повишаване на хидратацията на кожата и този широк спектър на действие е причината за неговата голяма популярност при грижата за кожата.

Многоостранно действие

Ретиноидите имат многоостранни механизми на действие, а само някои

от тях са: индукция на изтъняване на епидермиса, ускоряване на деленето на клетките, редукция на производството на себум, както и редукцията на големината на себацейните жлези, образуване на синтеза на колаген, образуване на диференциация на кератиноцитите... На практика ретинолът и неговите деривати се използват в козметичните препарати за намаляване на бръчките, понижаване на хиперпигментацията на петната, за подобряване на вида на фотоостарялата кожа, при терапия на акне, при всички индикации, свързани с бръчки и симптоми на остаряване на кожата, както и за ревитализация на кожата като цяло.

Между другото, въпреки че дерматолозите и козметичната индустрия фаворизират ретиноидите заради научните доказателства за превенция на прекалено ранното остаряване на кожата и фотоостарялата кожа, както и при акне, дериватите на витамин А показват висок риск за сенсibiliзация на кожата, както и тератогенен ефект. Затова по време на бременност и кърмене е забранено използването на продукти, които съдържат ретинол и неговите деривати, особено ако е в по-високи концентрации, заради системната абсорбция. За ретинола и дериватите е характерно, че от първото им приложение може да се стигне до появата на нежелани реакции по кожата под формата на ретиноиден дерматит.



Нежелани реакции към ретинола

Нежеланите ефекти от приложението на препаратите с ретинол и дериватите са зачервяване, сърбеж, лющене на кожата, рядко – мехури, фоточувствителност (повишена чувствителност към слънчева светлина). Затова препоръката е препаратите с ретинол да се използват за грижа за кожата за през нощта. Тези нежелани ефекти могат да са временни и често изчезват след няколко седмици, когато кожата привикне към действието им. Също така се съветва и да се нанасят препарати с ретинол 30 минути след измиване на лицето, за да може раздразнението да е минимално при по-чувствителна кожа. Другият начин е постепенно въвеждане на препарати, които

да се нанасят най-напред всеки трети ден, след това всеки втори ден и в края – всеки ден, ако няма реакция. Рискът от реакции се повишава, ако същевременно използвате повече от тези препарати. Затова обърнете внимание на това, какво комбинирате, особено ако имате кожа от смесен тип или зряла кожа. Рискът от реакции се повишава, ако същевременно използвате повече такива препарати. Затова обърнете внимание с какво ги комбинирате, особено ако имате кожа от смесен тип или зряла кожа – ретинолът се съдържа в много препарати за грижа за кожата от този тип. Трябва да избягвате приложението на препарати с плодова киселина, докато използвате ретинол, тъй като тази комбинация също може да предизвика реакции по кожата. Ефикасността на тези препарати зависи от концентрацията на ретинола в тях, затова винаги трябва да се съветвате със специалист при избора им.

Приложение в дългосрочен план

Няма истинско време за приложение на препарати с ретинол. Специалистите съветват, че употребата им може да започне още през средата на 20-те години, особено при хората, които имат петна, лунички или са склонни към хиперпигментация. Най-добре е да започнете с употребата

на препарати с ретинил-палмитат или ретинол и да ги използвате три месеца, а след това да направите пауза от три месеца. Причината е, че клиничните изследвания предполагат, че обновяването на клетките под действието на ретинол е максимум три месеца и след това не се увеличава. Това се отнася основно за всички препарати с ретинол, за разлика от хиалуроновата киселина, за видимите ефекти от тяхното действие е необходимо малко повече време, поне няколко седмици.

За това са препаратите, които се използват в дългосрочен план... Независимо дали кожата ви е млада или зряла, мазна или суха, винаги можете да откриете съответния препарат с ретинол. Важно е с такъв препарат да използвате средства за хидратация, тъй като изсушава кожата, или ако имате зряла и суха кожа, такъв препарат съдържа и хиалуроновата киселина, керамиди или някакви растителни масла (масло от ший) за максимални ефекти.

И в края – това, върху което цяла година акцентираме – защита от УВ лъчите. Ако използвате препарати с ретинол, необходима е УВ защита през целия ден, тъй като ретинолът може да предизвика сериозни кожни раздразнения. Сега имате достатъчно данни да изберете своя препарат с ретинол, тъй като сигурно го има някъде и ви чака.

Препоръката е препаратите с ретинол да се използват за нощна грижа за кожата

ПО-ДОБРЕ Е ДА ПРЕДОТВРАТИТЕ, ОТКОЛКОТО ДА ЛЕКУВАТЕ - ИШИАС ПО ВРЕМЕ НА КОРОНАВИРУС

КОГАТО СЕ ОБАДИ КРЪСТЪТ ЗАРАДИ НЕПОДХОДЯЩИ ДРЕХИ ИЛИ ПРИ ПРЕСТОЙ НА СТУДЕНО, СЕ СТИГА ДО БОЛЕЗНЕНО ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ИШИАСНИЯ НЕРВ

Автор: проф. д-р Олга С. Попович-Младенович, специалист-физиотерапевт

Ишиасният нерв излиза от лумбалния дял на гръбначния стълб. Точката, при която той е най на повърхността, се намира в средата на седалището, глутеалната област. Нервът се простира по крака, задната част и се разклонява на нерв, който инервира най-големия мускул на бедрата, M. quadriceps или четириглав мускул, и нерви в областта на бедрата. Перонеалният нерв – N. Peroneus, инервира мускулите на предната част на бедрата, а N. Tibialis инервира мускулите на задната част на бедрата.

Когато се обади кръстът, което се случва най-често заради престой в студено помещение, при занимания със спорт в студена зала и т.н., се стига до възпаление на ишиасния нерв, което на народен език се нарича ишиас. Обикновено става въпрос

за възпаление на единия ишиасен нерв, въпреки че рядко това възпаление може да обхване двата нерва.

Болки в кръста и краката

Тогава пациентът чувства болки в областта на кръста, по средата, където се намира моторната точка на нерва. Това е мястото, където нервът е най на повърхността и болката се разпростира по задната и външната част на бедрата и достига до стъпалата. По стъпалата може да се чувства болка във вътрешната или външната част. Пациентът може да чувства болка и в предната част на бедрата, която се простира до коленете. Лекарят, в зависимост от клиничната картина, анамнезата и неврологичния преглед, може прецизно да потвърди кои корени на нерва са възпалени.

От възпалението на ишиасния нерв могат

да пострадат и стари, и млади. Сега, през есента, когато сутрешните температури са ниски, от възпаление на ишиасния нерв страдат младите хора. Модата на носене на дънки, които не са за студените дни, води до охлаждане на нерва и пациентите чувстват болка по проекцията на пътя на ишиасния нерв. Младите спортисти след басейн, пациентите, които седят в парка на студени пейки, возенето в студени автомобили на незагreti места водят до появата на симптомите на ишиас.

Болестта започва с постепенна болка в областта на кръста или в областта на външната страна на бедрата. Пациентите в началото не реагират на появата на болки, но ден-два след като болките се засилят, когато заради тях заемат „принудителна“ позиция, те се превиват. Болките са по описания път на нерва и са по-подчертано в областта бедрата. Пациентите се оплакват, че ги „пари“ по външната част в областта на бедрата, че ги „пържи“ или „пече“.

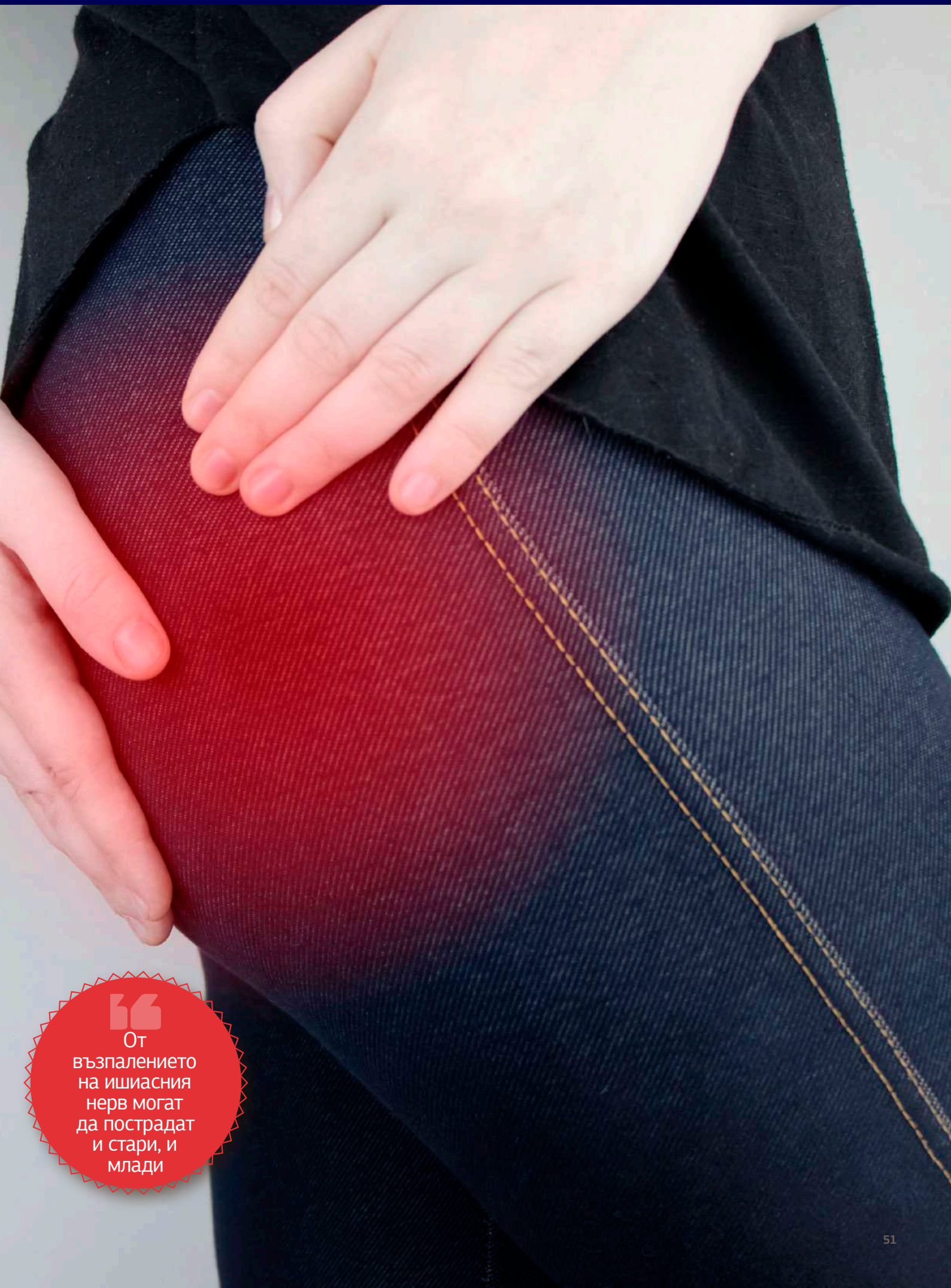
Без масаж и упражнения

Тъй като сега сме в окото на коронавируса, пациентите не се обаждат на лекаря навреме и е нужно да приемат и да следват съветите от разстояние.

Първо – трябва да са на спокойствие. Най-добре е да си почиват три дни. Това е изключително важно, тъй като движението и работата с болките биха довели до продължаване на болестта. По-точно, с клинично по-изразена картина лечението би продължило.

На второ място – също така е важно да се приемат някои нестероидни антиревматични средства в нужните





От
възпалението
на ишиасния
нерв могат
да пострадат
и стари, и
млади



количества, в зависимост от теглото, възрастта и според съветите на лекарите, които могат да получат и по телефона.

На трето място, но не и по маловажност – пациентите не трябва да използват локално агресивно затоплящи кремове. Възпалението на нерва не търпи агресивна топлина. В тази фаза трябва да се използват умерени антиревматични лекарства.

Забранени са масажът и всякакви тренировки.

Спокойствието подразбира лежане в положение със свити колена на болните крака. Леглото не трябва да бъде прекалено, а умерено твърдо. Мекото легло не е подходящо.

След няколко дни, когато болките отслабнат, се започва с приложение на физикална (антиболкова) терапия. Пациентът може да се движи, не трябва да седи продължително. Седенето не се препоръчва за повече от два часа. Разходките са позволени. Носенето на тежко е ограничено до два-три килограма.

Да повторим!

В началото на заболяването трябва да има спокойствие в удобно положение. Положението в леглото трябва да е със свити крака или под коляното на болния

ПАЦИЕНТИТЕ В НАЧАЛОТО НЕ РЕАГИРАТ НА ПОЯВАТА НА БОЛКИ, НО ДЕН-ДВА СЛЕД КАТО БОЛКИТЕ СТАНАТ СИЛНИ, КОГАТО ЗАРАДИ ТЯХ ЗАЕМАТ „ПРИНУДИТЕЛНА“ ПОЗИЦИЯ, ТЕ ВЕЧЕ СА ПРЕВИТИ

крак да се постави възглавница, за да остане кракът изправен.

Пациентът трябва да започне антиболкова терапия с лекарства, както и локално намазване с мек ревматоиден крем. Локално не трябва да се слага нищо загряващо, термофори или затоплящи предмети, а само загряване с естествени материали – най-добре е с вълнен шал или колан.

След няколко дни ежедневните болки отминават, но те все пак са налице в областта на кръста или някога преминават и по бедрата, и то от време на време. Обикновено болките се проявяват през нощта. Тогава, ако има условия, трябва да се започне с физикална терапия. В тази фаза пациентът може да прилага сам антиревматични кремове. Ако не може да се проведе амбулаторно лечение с физикална терапия, може да се започне самостоятелно с упражнения за протягане на лумбалната област и задната част на бедрата. Забранени

са упражненията за укрепване на тази област. Позволено е само изтягането.

Съвет

Облеклото трябва да е адаптирано към условията на времето. Това важи особено за младите хора, които са склонни дори и при зимни температури да се обличат като през лятото.

Естествено, най-добре е за продължение на лечението да се консултирате с лекар физиотерапевт. И тъй като епидемията от коронавирус продължава да съществува, много пациенти по-трудно влизат в комуникация с лекарите – затова е важно да се придържаме към наложените се правила.

Ако получите ишиас, а нямате други симптоми, които да ви притесняват, не мислете, че става въпрос за коронавирус. Ишиасът може да се лекува лесно и без последици.

Досега не е имало случаи инфекцията с коронавирус да е започнала с ишиас.

Как успешно да сформирате новите навици

СЪЗДАВАНЕТО НА НОВИТЕ НАВИЦИ Е ДОСТА ПРОДЪЛЖИТЕЛЕН ПРОЦЕС. ДОРИ И ДА НЕ СЕ ПРИДЪРЖАТЕ ВСЕКИ ДЕН КЪМ ПЛАНИРАНОТО, ТОВА СЪВСЕМ НЕ ОЗНАЧАВА, ЧЕ ТРЯБВА ДА СЕ ОТКАЖЕТЕ. ТОВА Е ЧАСТ ОТ ПРОЦЕСА И НЯМА ДА ПОВЛИЯЕ ВЪРХУ КРАЙНИЯ РЕЗУЛТАТ

Наближава края на тази трудна година и както в повечето случаи, се преизпитваме, правим планове за следващата година. Мислим кое е това, което можем да променим най-добре. Хубаво би било да придобием нови навици, с помощта на които да се превърнем в човека, който искаме да сме, да използваме целия си потенциал.

Така ще можем да отслабим фрустрацията, която предизвиква точно тази бездна между реалността и потенциала.

Създаването на нови навици не е лесен процес. Необходима е силна упоритост, търпение и мотивация и често се случва така, че по време на този процес на отказване се мотивираме към първоначалното поведение. Ако искаме да бъдем по-успешни в работата си, в търпенивостта при правенето на упражнения, да се храним по-здравословно... трябва да помислим кои наши навици водят до това и кои ни пречат. Кои са хората, които са успели в това, какво правят те по по-различен начин от нас, кои са ключовите им навици, които могат да ни доведат до желаната цел. Много по-лесно е да се отървем от един навик, затова трябва да изберем откъде да започнем. Резките промени предизвикват голяма съпротива и е по-лесно да започнем замяната на лошия с добър навик.

Преди избора на навика, който искате да усвоите, разяснете си дали това е, което



Можем да заменим който и да е деструктивен навик с някой, който е подходящ за нас

искате, или е наложено от средата, която ви заобикаля. Ако тази промяна не ви коства нищо, това ще бъде мъчение за вас, от което най-вероятно ще се откажете. Така ще придобиете недобра представа за себе си, че сте някой, който е неспособен на успех, който не е търпелив, а всъщност това не сте вие.

Преустановяването на някой лош навик е също така придобиване на добър навик.

Емоционалното състояние, в което се намираме през по-голяма част от времето си, е придобиването на неизвестни навици. Ако сме непрекъснато загрижени, ако се сравняваме с другите, имаме негативно отношение към повечето ситуации, имаме лошия навик, който също можем да променим само ако съзнаваме това.

Който и да е деструктивен навик може да бъде заменен с подобаващ, подходящ за нас. Помислете си кои са тези, които имате, но

знаете, че не ви служат. Започнете от единия и изберете с кой полезен навик можете да го замените. Вместо да пиете кафе сутринта, пийте чай, пригответе си обяд от къщи, вместо да отскачате до близката пекарна, веднъж седмично ходете пеша, вместо да използвате градския транспорт, или четете книга преди сън, вместо да гледате телевизия. Не е поантата в това да се чувствате зле от промяната, тъй като нямате мотивация, която ще ви „задържи“ на този път. Действайте бавно. Създаването на нови навици е дълготраен процес. **Дори и да не се придържате всеки ден към планираното, това не значи, че трябва да се откажете. Това е част от процеса, което няма да повлияе върху крайния резултат. По-добре е да „вървите“ с малки стъпки, отколкото да стоите на едно място.**

Ако сме сериозни в намерението си да създаваме навици, които са трайни, важно е да наблюдаваме този процес като една продължителна промяна, а нека отказването от определена цел е края на „мъчението“, с което се сблъскваме.

Късмет!

“ НА ИЗТОК СЕ
СМЯТА, ЧЕ
ЕНЕРГИЙНАТА
СИЛА НА
СИСТЕМАТА НА
БЪБРЕЦИТЕ Е
ДОБРА, ПОНЕЖЕ
ТЕ СЪДЪРЖАТ
В СЕБЕ СИ
СУБСТАНЦИЯ
ОТ ВИСОКО
КАЧЕСТВО –
Т.НАР. ИН

САМОТАТА – ЛЕК ИЛИ СТРАДАНИЕ

ВАЖНО Е ДА СЕ ПОГРИЖИМ ЗА МОМЕНТИТЕ НА
СПОКОЙСТВИЕ. ТОГАВА ЧУВАМЕ ПО-ДОБРЕ – И СЕБЕ СИ, И
ГЛАСА НА ДУШАТА, А ТОВА Е В ОСНОВАТА НА ИЗЦЕЛЕНИЕТО

„**С**ам съм, но не и самотен“ е едно от оправданията. Как се чувствате вие във вашата самота? Какво пробужда у вас вашата самота и какво ви носи? Тъга, безсилие или все пак е лечебна?

Естествено, зависи как се е стигнало до това стечение на обстоятелствата да прекарваме часове, дни, дори и месеци в самота.

Говорейки обобщено, самотата на изток е важна. Важно е да се погрижим за моментите на спокойствие. Тогава чуваме по-добре – и себе си, и гласа на душата, а това е в основата на изцелението.

С наближаването на студената част от годината това, естествено, ни кара да прекарваме по-голяма част от времето у дома. Затова казваме, че есенните дни са хубави да се наслаждаваме на изобилието на есента, а едновременно с това да разчистваме пространството, в което сме – има се предвид физическото пространство – където живеем, но и тялото си. Активните органи са белите дробове и дебелото черво. Как да дишаме, това е един от ключовите въпроси тази есен. Тъй като е актуално носенето на предпазни маски, белите ни дробове дишат при малко по-различни обстоятелства, затова е добре да посветим време на дишането с акцент върху издишването. От друга страна дебелото черво е тук, за да може чрез физиологичната активност да отстрани ненужните продукти за организма. Това води до лекота в тялото.

Когато настъпи зимата, на ниво органи се активира ретроперитонеалното пространство в задната част на корема, където са разположени бъбреците. Те са чифт органи, наподобяват зърната на фасул. Бъбреците имат изключително значими функции и

Белите ни дробове дишат при малко по-различни обстоятелства тази есен, но е добре да посветим тези дни време на дишането с акцент върху издишването

оказват влияние върху дейността на други органи, с което допринасят за цялостния баланс на организма. Наред с формирането на урината (което е една от най-значимите им функции) те регулират киселинно-базовото равновесие, артериалното налягане, баланса на водата и електролитите, секретията на различни хормони, концентрацията на електролитите, синтеза на глюкозата... Бъбреците изпълняват тези многобройни функции и роли благодарение на нефроните – основни функционални и морфологични единици на бъбреците. Смята се, че всеки бъбрек съдържа в себе си над милион нефрони. На запад се шегуват понякога, че силата на бъбреците е толкова голяма, че дори съдържат в себе си и пирамиди. Във всеки бъбрек се съдържат 10 до 18 подобни анатомични структури.

От гледна точка на китайската медицина бъбреците са изключително важни органи,

понеже имат характеристики и на ин, и на ян органите (обикновено единият орган има една характеристика), а заедно са отговорни и за образуването на основната витална енергия на тялото.

ИН ЕСЕНЦИЯ

Нищо не е маловажно. На изток се смята, че силата на енергийната система на бъбреците е висока, тъй като те съдържат субстанция с високо качество – т.нар. ин. На тази жизнена субстанция се приписва магична сила, понеже се смята, че оказва директно влияние върху продължителността на живота и съпротивителните сили към болести. Наред в бъбреците ин се съдържа в мозъка, в костната тъкан, в спермата... Всеки човек се ражда с определено количество ин и той отрежда развитието и структурата на индивида. Ин есенцията оказва влияние върху растежа, репродукцията и развитието. При децата контролира растежа на костите, зъбите, косата, нормалната сексуална зрялост. След пубертета контролира репродуктивната система и плодовитостта. Естественото понижаване на ин се изразява в понижено либидо и плодовитост, както и върху процеса на стареене. Тази витална субстанция е придобита, незаменима, дава ни се, но и се изхабява през живота. Следователно трябва да се пази внимателно.

Китайската традиционна медицина ни осигурява и начини как да действваме за запазването му – с начина на живот, дневните навици, хранене и упражнения. Това е било важно и преди, но става по-важно днес, в светлината на актуално случващото се.

В СВЕТЛИНАТА НА КОВИД-19

От декември миналата година целият свят е под влиянието на пандемията, предизвикана от новооткрития вирус от семейството на коронавирусите. Учени и лекари от цял свят изследват кое най-доброто поведение



при лечението на пациенти при първите и актуалните симптоми. Много хора имат симптоми на това заболяване – в домашни или в болнични условия, но днес има и хора, които след възстановяването чувстват неразположение, което влошава качеството им на живот.

Най-честите симптоми са: суха кашлица, болести на белите дробове, безсъние, раздразнителност, хранителни проблеми – подуване на стомаха, затруднено храносмилане, загуба на обоняние и вкус.

Има една група пациенти (които срещам най-често в работата си), чието постковидно състояние се характеризира с умора, опадане на косата, забравяне, понякога избухване в неконтролиран плач...

От гледна точка на китайската традиционна медицина органите, чиито енергийни системи трябва да се засилват най-вече при пациенти, изложени на заболяването или последиците от Ковид-19, в зависимост от симптоматиката, са далак, бели дробове (гореспоменатата първа група от симптоми) и бъбреците (гореспоменатата втора група от симптоми).

В дните, които следват, трябва да се обръща специално внимание на бъбреците като основи на ин и ян на целия организъм (така те оказват влияние върху всички органи в организма). Допълнителна причина за това са по-студените зимни дни, които предстоят, когато се активират естествено. Ако сте разпознали всичките си симптоми по-горе, време е да се посветите на себе си, практикувайки в ежедневието си нещо от съветите на китайската медицина.

САМОТА

Прекарайте част от деня в самота и проследете лечебното ѝ действие. Бонус за момента е, че системата на бъбреците се активира през по-студените дни. Според постулатите на китайската медицина бъбреците се „отварят в ушите“. Подобно на това, времето, което прекарваме сами, ни дава шанса да се вслушаме по-добре в душата си и в нейните потребности. Препоръчително е да се практикува някаква дихателна техника на медицински чи-гонг или техники, които познавате. Ерата на технологиите, в която живеем, се характеризира с широка достъпност на информацията, но понякога трябва да забележим, ако тези технологии са в повече – трябва да отсеем важното от маловажното. Когато сме сами със себе си, можем да забележим какво наистина е необходимо за личностния ни напредък и развитие.

СТРАХОВЕ

Интересна е връзката между бъбреците като вътрешен двигател на организма, страха и факторите на студа (има се предвид температурата – студа на мястото, на което сме). Излагането на студ стимулира надбъбречните жлези, които са анатомично и физиологично свързани с бъбреците. Кората



НА ТАЗИ ЖИЗНЕНА СУБСТАНЦИЯ СЕ ПРИПИСВА МАГИЧНА СИЛА, ПОНЕЖЕ СЕ СМЯТА, ЧЕ ОКАЗВА ДИРЕКТНО ВЛИЯНИЕ ВЪРХУ ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТТА НА ЖИВОТА И СЪПРОТИВИТЕЛНИТЕ СИЛИ КЪМ БОЛЕСТИ

на надбъбречните жлези излъчва група хормони – минералкортикоиди (алдостерон, кортикостерон...), гликокортикоиди (кортизол, хидрокортизол...), адрогени и естрогени (полови хормони), докато сърцевината на надбъбречните жлези излъчва катехоламини – допамин, адреналин и норадреналин. Действието им е сходно на действието на симпатиковата нервна система – ускорена сърдечна дейност, повишаване на кръвното налягане и т.н. Следователно реакцията на силен студ чрез активиране на дейността на надбъбречните жлези може да доведе до появата на страх, силна уплаха, шок, скованост... Ако сме вече склонни към страхове (може да са многобройни, дори и последиците от Ковид-19), това може да са данни, когато наистина се стига до влошаване на състоянието. Не трябва да забравяме, че може да се срещнем с тях, но можем и да ги преодолеем след това. Това може да бъде подпомогнато само с масаж на определени части на тялото, както и с хранене.

АКТИВНОСТ НА СТАВИТЕ

Ежедневното бавно потупване на ставите на тялото води до раздвижване на виталните сили на целия организъм – непрекъснатият поток е основата на здравето. Трябва да обърнете специално внимание на ставите на краката. Вътрешната част на ставите

е директно свързана с меридианите на бъбреците, а външната – с пикочния мехур (неговия чифтен орган). След потупването (обхванете всички страни на ставите), масажирате точките, особено тези, които се намират около долната част на пищялите и фибулите (костите на краката).

ВОДА

Обърнете внимание на водата и на нейното присъствие в ежедневието. Водата, която съставлява около 70% организма ни (а според някои изследвания – и дори 85% от мозъка), спада към бъбреците. Една от основните характеристики на водата е нейното течение. Приложете я в ежедневните си дейности – наблюдавайте течението на реката, докато правите бавна разходка, наблюдавайте как тялото има нужда от течности, бавно пийте глътка след глътка вода и обърнете внимание как тя действа на тялото ви.

За водата са изписани много приказки и легенди в Древен Китай. Смята се, че един от известните философи – Лао Тзе, достигнал до най-силните заключения, гледайки течението на водата.

Когато ги има, някои моменти, прекарани в самота, носят нужда от изцеление и предвиждане. Да се понесем по течението на дните, които следват!

Д-р Ана Жикич – лекар по китайска медицина

НАТУРАЛНИТЕ МИНЕРАЛИ

ПОДДЪРЖАТ КРАСОТАТА НА
КОСАТА И КОЖАТА

ОТКРИЙТЕ
НАТУРАЛНИЯ
СИЛИЦИЙ

ОТКРИЙТЕ НАУКАТА В
МИНЕРАЛНАТА ВОДА



DEVIN
-MINERAL-
YOUR BODY
WANTS IT



YVES ROCHER
FRANCE

ИНОВАЦИЯ

ДЕТОКС НА КОЖАТА

СВРЪХКОНЦЕНТРАТ
ОТ АФЛОЯ
ДЕТОКСИКИРА



БЕЗ МИНЕРАЛНИ МАСЛА – БЕЗ СИЛИКОН – БЕЗ ПАРАБЕНИ