



БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ • БРОЙ 27 • ПРОЛЕТ 2019

# СПИСАНИЕ

ТЕМА  
НА БРОЯ

КИТАЙСКА ТРАДИЦИОННА МЕДИЦИНА

## Чи гонг и превенцията на заболяванията през пролетта

ЗДРАВЕТО Е ВЪВ ВАШИ РЪЦЕ

Червено или бяло вино – вечната дилема!

**СПЕСТИ  
22,44 лв.**

с купони  
Lilly, 7 стр.

ПОБЕДЕТЕ БИОЛОГИЧНИЯ ЧАСОВНИК

## ПРОЛЕТНА УМОРА

ИНТЕРВЮ

На старта на пролетта със Славена Вътова





# LLUMS COSMETICS



## 22

**Мъдростта на китайската  
традиционна медицина  
ЧИ ГОНГ И ПРЕВЕНЦИЯТА  
НА ЗАБОЛЯВАНИЯТА  
ПРЕЗ ПРОЛЕТТА**

**Lilly Drogerie КУПОНИ**

**ИНТЕРВЮ**

На старта на пролетта  
със Славена Въртова

**ЗДРАВЕТО Е ВЪВ ВАШИ РЪЦЕ**

Червено или бяло вино  
– вечната дилема!

**ПСИХОЛОГ**

Да започнем любовта отначало

**ОТ ГЛЕДНА ТОЧКА НА ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГА**

Сливиците при децата

**АКСЕСОАР**

Авиаторско яке в дамския гардероб

**ЖЕНСКА МИСТЕРИЯ**

И хормоните тържествуват

Lilly Drogerie несесер

**ЖЕНСКА МИСТЕРИЯ**

Sophy – за младост в интимната зона

**7**

**ДЕРМАТОЛОГ**

Без петънца на пролетното слънце

**10**

**ТЕНДЕНЦИИТЕ ЗА ПРОЛЕТ 2019**

Красиви малки несъвършенства

**12**

**ЧУДЕСНИЯТ И ИНТРИГУВАЩ  
СВЯТ НА БЛИЗНАЦИТЕ**

Няма никой като нас

**14**

**ПО-ДОБЪР ЖИВОТ**

Вземайте решенията така,  
както ви харесва

**18**

**ЛЕКАР БЕЗ ГРАНИЦИ - КАК ДА  
ПОБЕДИТЕ БИОЛОГИЧНИЯ ЧАСОВНИК**

Пролетна умора

**28**

**ФИЗИОТЕРАПИЯ**

Синка, зачервяване,  
хематом – как се лекуват?

**32**

**ТУРИСТИЧЕСКИ ДЕСТИНАЦИИ**

Триест – град на  
елегантността и културата

**34**

**38**

**38**

**42**

**46**

**54**

**56**

**58**

**62**

**64**



Денюгул 26, София 1000 | Директор Тамара Жуйович. | 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



*Giannis Antetokounmpo*  
**GIANNIS ANTE TOKOUNMPO**  
NBA – ALL STAR PLAYER

# Пролетно ДОВОЛСТВО



Пламена Максимова

**Н**аздраве за пролетта! Сякаш нищо не може да се сравни с усещането, което този сезон носи – за нещо ново, за нещо хубаво, но все още неизживяно, за цвят, за зеленина.

И ако на пролетта ѝ е нужно само малко слънце, за да активира всичките си благини, то на връзката не ѝ е достатъчна само любов, за да съществува. В този брой разискваме дали е оправдано да започнем отначало стари взаимоотношения. Можете да прочетете мнението на специалистите ни по въпроса, но ви съветваме да помислите хубаво, ако се налага да вземете подобно решение.

Има редица начини да се почувствате по-добре в кожата си, като например Чи гонг (Qi Gong), за който

също ще ви разкажем. Това е древно китайско изкуство, при което чрез редица движения и дишане се постига баланс на ума и тялото. Чи гонг има около 5000-годишна история и ние супер подробно разкриваме основите на това изкуство и как можете да го упражнявате здравословно.

Както винаги обръщаме внимание и на външния вид. Обличаме пролетта с бомбър – авиаторското яке, излязло от строя на военните, залагаме на дискретен по make-up make-up вид, а след това се завръщаме с гръм и трясък към популярния grunge стил на 90-те и подчертаваме естествената асиметрия и непринудения си дух.

Защото пролетта заслужава освен всичко друго и малко личен бунт!





YOU

MAX FACTOR



Фон дьо тен  
Miracle Touch

















Спирала  
Rise & Shine

## Само за читателите на списанието

Изрежете долните купони и ще получите **-30% отстъпка** на всички предложени продукти.

СПЕСТИ ОБЩО:  
**22,44 лв.**

<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Llums</b> Бронзиращ спрей за крака, 75 мл Различни видове</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>1,19 лв.</b></p> <p><del>3,99 лв.</del> <b>2,79 лв.</b></p>  <p><b>lilly</b></p>	<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Velnea</b> Тампони с лакочистител, 30 бр.</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>0,90 лв.</b></p> <p><del>2,99 лв.</del> <b>2,09 лв.</b></p>  <p><b>lilly</b></p>	<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Victoria Beauty</b> Измиващ гел за лице с екстракт от охлюви, 200 мл</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>1,64 лв.</b></p> <p><del>5,49 лв.</del> <b>3,84 лв.</b></p>  <p><b>lilly</b></p>	<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Velnea</b> Универсален крем, 150 мл</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>1,05 лв.</b></p> <p><del>3,49 лв.</del> <b>2,44 лв.</b></p>  <p><b>lilly</b></p>
<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Velnea</b> Парфюм за коса, 100 мл</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>1,80 лв.</b></p> <p><del>5,99 лв.</del> <b>4,19 лв.</b></p>  <p><b>lilly</b></p>	<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Velnea</b> HAIR STYLE Флуид за сухи и цъфтящи краища, 50 мл</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>1,29 лв.</b></p> <p><del>4,29 лв.</del> <b>3,00 лв.</b></p>  <p><b>lilly</b></p>	<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Velnea</b> HAIR STYLE Крем за къдрици, 100 мл</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>1,04 лв.</b></p> <p><del>3,49 лв.</del> <b>2,44 лв.</b></p>  <p><b>lilly</b></p>	<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Velnea</b> HAIR STYLE Пяна за коса, 200 мл Различни видове</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>1,04 лв.</b></p> <p><del>3,49 лв.</del> <b>2,44 лв.</b></p>  <p><b>lilly</b></p>
<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Velnea Young</b> Спрей за тяло, 150 мл</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>1,80 лв.</b></p> <p><del>5,99 лв.</del> <b>4,19 лв.</b></p>  <p><b>lilly</b></p>	<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Pearl Drops</b> SPECIALIST WHITE Паста за зъби с активен въглен, 75 мл</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>2,40 лв.</b></p> <p><del>7,99 лв.</del> <b>5,59 лв.</b></p>  <p><b>lilly</b></p>	<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Dent-a-dent</b> FRESH Конец за зъби, 75 метра</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>0,90 лв.</b></p> <p><del>2,99 лв.</del> <b>2,09 лв.</b></p>  <p><b>lilly</b></p>	<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Velnea Men</b> Еднократна самобръсначка, 4 бр./оп.</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>0,90 лв.</b></p> <p><del>2,99 лв.</del> <b>2,09 лв.</b></p>  <p><b>lilly</b></p>
<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Nivea</b> INTIMO Интимен лосион, 250 мл Различни видове</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>2,50 лв.</b></p> <p><del>8,35 лв.</del> <b>5,84 лв.</b></p>  <p><b>lilly</b></p>	<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Velnea Foot</b> Пила за крака с дървена дръжка, 1 бр.</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>1,20 лв.</b></p> <p><del>3,99 лв.</del> <b>2,79 лв.</b></p>  <p><b>lilly</b></p>	<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Мамма&amp;Baby</b> Памучна ролка за почистване на бебешка кожа, 50 бр./оп.</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>1,50 лв.</b></p> <p><del>4,99 лв.</del> <b>3,49 лв.</b></p>  <p><b>lilly</b></p>	<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Мамма&amp;Baby</b> Памучни тампони, 60 бр.</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>1,29 лв.</b></p> <p><del>4,29 лв.</del> <b>3,00 лв.</b></p>  <p><b>lilly</b></p>

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



# Само за читателите на списанието

Изрежете долните купони и ще получите **-30% отстъпка** на всички предложени продукти.

СПЕСТИ ОБЩО:  
**22,44 лв.**

<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Velnea</b> Универсален крем, 150 мл</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>1,05 лв.</b></p> <p><del>3,49 лв.</del> <b>2,44 лв.</b></p> <p></p> <p></p>	<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Victoria Beauty</b> Измиващ гел за лице с екстракт от охлюви, 200 мл</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>1,64 лв.</b></p> <p><del>5,49 лв.</del> <b>3,84 лв.</b></p> <p></p> <p></p>	<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Velnea</b> Тампони с лакочистител, 30 бр.</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>0,90 лв.</b></p> <p><del>2,99 лв.</del> <b>2,09 лв.</b></p> <p></p> <p></p>	<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Llums</b> Бронзиращ спрей за крака, 75 мл Различни видове</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>1,19 лв.</b></p> <p><del>3,99 лв.</del> <b>2,79 лв.</b></p> <p></p> <p></p>
<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Velnea</b> HAIR STYLE Пяна за коса, 200 мл Различни видове</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>1,04 лв.</b></p> <p><del>3,49 лв.</del> <b>2,44 лв.</b></p> <p></p> <p></p>	<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Velnea</b> HAIR STYLE Крем за къдрици, 100 мл</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>1,04 лв.</b></p> <p><del>3,49 лв.</del> <b>2,44 лв.</b></p> <p></p> <p></p>	<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Velnea</b> HAIR STYLE Флуид за сухи и цъфтящи краища, 50 мл</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>1,29 лв.</b></p> <p><del>4,29 лв.</del> <b>3,00 лв.</b></p> <p></p> <p></p>	<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Velnea</b> Парфюм за коса, 100 мл</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>1,80 лв.</b></p> <p><del>5,99 лв.</del> <b>4,19 лв.</b></p> <p></p> <p></p>
<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Velnea Men</b> Еднократна самобръсначка, 4 бр./оп.</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>0,90 лв.</b></p> <p><del>2,99 лв.</del> <b>2,09 лв.</b></p> <p></p> <p></p>	<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Dent-a-dent</b> FRESH Конец за зъби, 75 метра</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>0,90 лв.</b></p> <p><del>2,99 лв.</del> <b>2,09 лв.</b></p> <p></p> <p></p>	<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Pearl Drops</b> SPECIALIST WHITE Паста за зъби с активен въглен, 75 мл</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>2,40 лв.</b></p> <p><del>7,99 лв.</del> <b>5,59 лв.</b></p> <p></p> <p></p>	<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Velnea Young</b> Спрей за тяло, 150 мл</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>1,80 лв.</b></p> <p><del>5,99 лв.</del> <b>4,19 лв.</b></p> <p></p> <p></p>
<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Матма&amp;Baby</b> Памучни тампони, 60 бр.</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>1,29 лв.</b></p> <p><del>4,29 лв.</del> <b>3,00 лв.</b></p> <p></p> <p></p>	<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Матма&amp;Baby</b> Памучна ролка за почистване на бебешка кожа, 50 бр./оп.</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>1,50 лв.</b></p> <p><del>4,99 лв.</del> <b>3,49 лв.</b></p> <p></p> <p></p>	<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Velnea Foot</b> Пила за крака с дървена дръжка, 1 бр.</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>1,20 лв.</b></p> <p><del>3,99 лв.</del> <b>2,79 лв.</b></p> <p></p> <p></p>	<p><b>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ</b> валидно от 15.03 - 14.04.2019 г.</p> <p><b>Nivea</b> INTIMO Интимен лосион, 250 мл Различни видове</p> <p><b>-30%</b></p> <p>СПЕСТИ <b>2,50 лв.</b></p> <p><del>8,35 лв.</del> <b>5,84 лв.</b></p> <p></p> <p></p>

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

**BOURJOIS**  
— PARIS —



Спирала Volume Eyecatching Extreme Volume



Фон дьо тен Always Fabulous



Червило Rouge Fabuleux



# НА СТАРТА НА ПРОЛЕТТА СЪС СЛАВЕНА ВЪТОВА

Едно и сигурно – Славена Вътова е най-усмихнатата Мис България, за която можем да се сетим. Тя е сред онези незабравими носителки на короната, в чиято победа трудно някой би се усъмнил само ако я погледне веднъж. С днешна дата тя обезоръжава с красотата си зрителите на БНТ, които следят с интерес развлекателното предаване „Спортисимо“. А освен за телевизионната си кариера Славена се грижи отговорно и за семейството си и вярва, че за да бъде щастлива със съпруга си и двете си момичета, трябва да полага всекидневни усилия. Ето какво още ни разказа...

■ **Какво дава и какво взема короната Мис?**

Като всяко едно нещо – зависи в какъв период от живота ти се случва. Към днешна дата мога да кажа, че на мен ми е дала хубави спомени.

■ **Къде в своя път се намира Славена в момента?**

Извървяла съм една малка част, надявам се и вярвам, че най-хубавото предстои! В личен план искам да вида децата ни пораснали, здрави и добри хора! Създадох семейство, но мисля, че развитието и съхранението му е „по-дългата“ част от пътя. Що се отнася до работата ми – отнасям се към нея с огромно желание и отговорност, но не бързам и знам, че всичко, към което подхождаме така, има големи предпоставки да се развие към още по-хубаво!

■ **Този телевизионен сезон си лице на предаването „Спортисимо“ по БНТ. Какви са предизвикателствата, които носи работата в телевизия?**

„Предизвикателство“ е много точна дума в ситуацията, защото, както казваш, аз съм лицето, но зад мен има голям екип от хора, които работят и дават най-доброто от себе си това прекрасно предаване да се развие по най-добрия начин. Моята отговорност е да върша добре работата си, в синхрон с тях, така че крайният продукт да е интересен и вълнуващ за зрителите. „Спортисимо“ е една от сбъднатите ми мечти, защото форматът е образователен, вълнуващ, динамичен и не на последно място забавен.

■ **Ти фен ли си на спорта като цяло?**

Винаги съм се интересувала от спорт в различните му разновидности. Каго дете съм се занимавала с различни видове спорт и интересът ми логично е бил насочен основно към тях – лека атлетика и тенис на маса. Последните години обръщам внимание на почти всички големи

първенства и съм запален почитател на футбола.

■ **А спортуваш ли? Какво?**

Спортувам 6 или 7 пъти седмично. Посещавам различни класове – Tabata, Cross Circle, Pilates strong, 6 directions... за мен функцията на спорта не се изчерпва само с физическите резултати – това е „мое време“ от деня, в което се разтоварвам и тонизирам.

■ **Как още поддържаш форма? Трябва да има хранителен режим, който да те държи в топ кондиция? Сподели го с нас...**

Хранителен режим е ключовото словосъчетание тук. Не съм привърженик на диетите, но се стремя да се храня здравословно. След двете бременности отказах изцяло рибата, но пък месото присъства ежедневно в менюто ми. Плодове, зеленчуци, варива... единственото нещо, което съм ограничила, са млечните продукти, но това не означава, че не обожавам сладолед.

■ **Какви са любимите ти начини да се глезиш, да се чувстваш жена?**

Да се наспя е най-големият лукс. Извън този бюти ритуал нещата, за които се опитвам да намирам време, са някаква терапия на лицето (най-често почистване и освежаване) и масаж. Ежедневието ни е много забързано и динамично, но аз съм на мнение, че една жена трябва да се поддържа на първо място заради себе си. Спортът, движението и елементарни козметични процедури са добро начало... С напредването на времето ще видим какво още ще включвам към разкрасителните ритуали.

■ **Какви са твоите бюти тайни?**

Почистване и хидратация, най-просто казано. Това са неща, които не изискват кой знае какви усилия и време, но са много важни за поддържането на кожата например. Хубавото почистване на лицето вечер и употребата на подходяща козметика са основни за мен. Друго, което почти ежедневно правя, е употребата на маски – почти всяка сутрин или вечер.

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

Има нещо елементарно, което обожавам, и това е бебешката козметика – общо взето, постоянно ощетявам децата. Обожавам кремове на „Бочко“ например. Те са лесно достъпни и ги има в магазините на Lilly, откъдето пазарувам, за да пестя време. На едно място мога да намеря препарати за дома, козметика за децата (и за мен, както казах), неща за домакинството...

■ **Хората имат по едно дете и не се оправят, а ти с цели две и кариера се справяш завидно добре. Всички искат да знаят как точно разпределяш времето между семейството и себе си?**

Всичко е въпрос на организация. Аз съм много активен човек и след появата на Ема (първото ни дете) се наложи тотална реорганизация на времето. Човек трябва да е наясно какво иска и да бъде щастлив с това, което му се случва сега – без да е фиксиран върху това, за което няма време. Много често хаосът ме владее, а не аз него – случва ми се да изляза например сутрин по пижама и яке (уж само за да закарам по-голямата ни дъщеря на градина), но в движение решавам, че ще спестя време, ако мина да напазарувам, за да стотвя обяда на Анна (по-малкото ни дете) и да свърша още 10 неща. Но и това ме забавлява. Най-важното към момента е времето с децата и всичко останало „намествам“ спрямо това.

■ **Кое е последното нещо, на което те научиха децата ти?**

Децата са уникални заради тяхната първичност и искреност. Наскор се смяхме вкъщи, когато Ема, виждайки папа Франциск по новините, отбеляза: „Мамо, на този човек тази шапка му е малка“. Децата ни са обич и благодарение на тях всеки ден я живея.

■ **Освен да се надбягваш с времето, имаш ли някакъв друг скрит талант, за който никой не знае? Какъв е той?**

Не е талант, а настройка към живота. Близките ми казват, че съм безкраен оптимист – не твърдя, че винаги е добре да си такъв, но си давам сметка, че всичко е временно и до голяма степен от нас самите зависи как преминаваме през различните етапи от живота. Кофти е, когато знаеш, че отговорността е твоя, а не на ретрограден Меркурий например, но това е и мотивацията да дадеш всичко от себе си.

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

Последната книга, която прочетох и много ме впечатли, е „Живот в скалите“. Нещото, което чух, е Ема, която каза на сестра си, прегръщайки я, че много я обича, и видях в цветарския магазин (на Свети Валентин) хора, купуващи от едно лале с панделка до кошница с много цветя с една и съща идея – да покажат на някого, че е важен за тях. Беше страхотно!

■ **Какво друго те вдъхновява?**

Природата, доброто, което някой прави, успехът, който някой постига, трудната ситуация, преодоляна от някого...





# Червено или бяло вино – вечната дилема!

НИТО ЕДНА ПРЕПОРЪКА ЗА ОПТИМАЛНО ХРАНЕНЕ НЕ ЗАБРАНЯВА ИЗЦЯЛО ПИЕНЕТО НА АЛКОХОЛ, ВКЛЮЧИТЕЛНО ВИНО, ОСВЕН В СЛУЧАИТЕ НА ЗАВИСИМОСТ, ПРИ ПРИЕМАНЕТО НА НЯКОИ ЛЕКАРСТВА, КАКТО И ПРИ НЯКОИ СПЕЦИФИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

**С**мятам, че четящите тази кратка рубрика за храните в списанието очакват строги забрани и ограничения – най-често такива, които са свързани с правилното хранене.

И днес четем за нещо красиво, прекрасно, естетично, присъстващо в храненето на човек от над 4000 години, което мнозина числят към храната, дори и лекарствата – виното.

## Зелена светлина за Средиземноморската диета

И да се „оправдая“ веднага пред всички абстинентни хора, както и пред тези, които говорят така. Нито една препоръка за оптимално хранене не забранява изцяло пиенето на алкохол, включително вино, освен в случаите на зависимост, при приемането на някои лекарства, както

и при някои специфични заболявания. Да не споменавам средиземноморското хранене, чиято задължителна съставка е ежедневният прием на вино. Последното се смята за най-здравословно по отношение на дълголетието и превенцията на всякакви заболявания – от болести на сърцето, та дори до карциноми!

И да разясним дилемата от началото на текста – това е преди всичко въпрос за сомелиери, които разбират от всичко, свързано с виното и храната, или енологи на тема географски произход и сорт. Тук ще ви разкажа за влиянието върху здравето и дали съществуват или не някакви различия.

## Предимства на червеното вино

Когато става въпрос за ефектите върху здравето, мнозина ще предпочетат



Пиенето на вино често е само част от определен тип хранене, който сам по себе си представлява добра матрица за по-добро здраве

червеното вино. Аргументът е ресвератролът, субстанция от семейството на полифенолите, естествено съдържащ се в черното грозде (в кожата на черното грозде) и естествено – в червеното вино. На практика той се съдържа и в бялото вино. По географски произход най-много се съдържа в отделни сортове испанско вино, където достига до 8 мг за литър! Освен в сортовете грозде ресвератролът присъства в някои „благородни“ плесени, но и в някои други елементи на самия процес на правенето на вино.

## Чаша-две и пеша до къщи

Да се върнем на ефекта върху здравето. В лабораторни условия се наблюдава много силна активност на антиоксидантите,

противовъзпалителните и антиканцерогенните свойства на ресвератрола! Но както често се случва, изследванията върху хора не са потвърдили това, особено когато е известно, че ефектите са свързани с доза от над 40 мг на ден!

Тук трябва да осъзнаем и опасността от количеството алкохол, тъй като то включва не повече от 25 г алкохол дневно – включително и по време на празненства.

Но за утеха има доста данни, които сочат, че в комбинация с физически упражнения, ресвератролът – дори и в малки количества, може значително да понижи негативното действие на много мазната храна. Това означава, че по време на празници, когато се консумира печено месо и сходни продукти и когато

наред с тази храна се приемат чаша-две качествено червено вино, трябва да се приберете пеша къщи.

## Бяло вино като допълнение

Малко и за бялото вино. За ползата от него говори едно наскоро проведено елегантно изследване на италиански учени, което показва еднакво защитно действие върху сърцето при лабораторни животни, на които била давана или само вътрешната част, или само кожата на гроздето, на наш език – ресвератрол или други фитонутриенти.

Наред с това има достатъчно доказателства, отново в лаборатории, че екстрактът от бяло вино е ефикасен при унищожаването на клетките на тумор на простатата. Бялото вино съдържа

много други антиоксиданти, отговорни за подобни ефекти в лабораторни условия.

Медицината до момента не е успяла да отдели ефектите на едните и другите, както и ефектите от самия алкохол. И което е още по-важно: пиенето на вино често е само част от определен тип хранене, който сам по себе си представлява добра матрица за по-добро здраве.

## Умереността е задължителна

Може би тук е мястото да си припомним за един от моите учители – проф. Покорн от Люблина, автор на книга за виното и здравето, голям почитател на „културното пиене“ на вино – това, което днес бихме превели като умереност. А днес въпросът би могъл да се реши така: бялото вино за аперитив, а червеното – с храната.





# Да започнем любовта отначало

КАКВО СТАВА, АКО СЛЕД РАЗДЯЛА СЕ РОДИ ИДЕЯТА ЛЮБОВТА ДА ЗАПОЧНЕ ОТНАЧАЛО? САМА ПО СЕБЕ СИ ПОДОБНА МИСЪЛ НЕ Е ДОСТАТЪЧЕН МОТИВ, НЕОБХОДИМО Е И ЧУВСТВО, ЧЕ ИМА МЯСТО ДО НАС ЗА ДРУГИЯ ЧОВЕК, ЧЕ МОЖЕ БИ СМЕ СЕ РАЗБИРАЛИ ПОГРЕШНО, ЧЕ СЪЩЕСТВУВА ЛЮБОВ

**Р**ядко има сред нас такъв човек, който поддържа бройката, без да има зад гърба си поне една връзка, която поради някаква причина да е прекъснала. А как реагира всеки от нас, това е друг въпрос. Универсалността на прекъсването на връзката е безспорна. Някои се опитват да „прекъснат“ връзката, като я избутат, изтласкат, забравят, потулят. Други се отдават на спомените. Трети или се опитват да я съживят или започват от самото начало.

Сигурно и в живота се разпознавате като на филм: той/тя къса всичко, чупи, хвърля, скача, къса снимки на купчини, изтрива есемесите от телефона, блокира всички социални мрежи. Плаче или не, не е важно за ситуацията. С късането обаче унищожавате материалното. На практика – нищо не



правите. С други думи това няма особено значение. Можете да купите отново CD, отново да нарежете снимките, а ако сте ги изтрили от компютъра, има хора с епитет „бивши“ и почти милион приятели, на които сте изпращали кадрите, за да видят колко сте сладки, като сте се снимали с този човек. Вярно е, че не можете да върнете съобщенията, но пък за сметка на това знаете номерата наизуст, така че дори изтрили, усилено е напразно.

## Индиански танц

Следователно, когато този индиански танц, с който се предизвикват силните хора да (не) унищожат, да (не) натъжат, да (не) отблъснат не даде плод, се преминава към друга фаза: активира се племенният съвет от приятели с „нашата“ съдба и тези, щастливите, които имат стабилни връзки. Двете същества от едно и също племе имат основно разнообразни позиции, които варират от „остави го този“, „пусни го“, чак до измислянето на обидно име, до това „дали ти си нормален човек, къде ще намериш отново нормален човек“. Третата фаза е гледането на мобилния телефон, на компютъра, на любимото кафене, но отдалече. Четвъртата е ангажирането на приятелска детективска акция.

До раздялата се стига заради безброй фактори. Например заради кавгите без повод или за нищо важно. Но... ако за някое нещо не е важно, какво ще означава, ако въпросното нещо е важно? После заради това, че някой е направил нещо

Някои се разделят, понеже не могат да се синхронизират по много въпроси. А се обичат



**ПОМИСЛЕТЕ, ПРЕДИ ДА РЕШИТЕ ДА ЗАПОЧНЕТЕ НАНОВО, ПОМИСЛЕТЕ КАКВО ВИ МОТИВИРА, КАКВО ВИ ПРЕСЛЕДВА, ЗА КАКВО НЕ СПИТЕ. РАЗГОВОРЪТ СЪС САМИЯ СЕБЕ СИ Е РАЗГОВОР С НЯКОГО, КОЙТО ВИ ПОЗНАВА НАЙ-ДОБРЕ**

или че не е направил нещо. Някои неща се прощават трудно. Сериозен повод. Някои се разделят, понеже не могат да се синхронизират по много въпроси. А се обичат. Това е още по-сериозен проблем. Има и такива, които се разделят, понеже не се обичат повече. Има, ако щете вярвайте, и хронични оставящи, както и хронично оставени.

**Жал ми е за мене**

Всяка раздяла е травматична, но за какво друго говори това, освен че сме сгрешили или в избора или в решението да поставим край. Когато се преустанови връзката, се променят чувствата, и то основно тези, които се отнасят до нас самите. От „жал ми е за мен“ до „как ще се справи той/тя без мен“, „бяхме много щастливи“, „сега знам какво искам от живота“, „никога няма да знам колко голяма е загубата“, „нека да пукне от мъка“, „скъпа моя, със сигурност ще открие някоя, която да обича (освен майка си, естествено)“ и така нататък. Всичко се крие зад тези фрази. А след това...

Някой, който се обади първи, някой е прекалено смел или прекалено тъжен, някой казва „Здравей... (точките означават безкрайна пауза), как си?“. Заради възбудата гласът е променен, той е писклив или дрезгав. Някой е сърдит, някой е възхитен, някой е разочарован, някой е засегнат, като цяло – отново разнороден при наличните усещания. Първата среща след раздялата е или израз на неописуемо щастие, или израз на голямо изчакване, на недостатъчно доверие, на разглеждане на другия човек, сякаш го виждате за първи път. Понякога това е виждане, когато се разменят всички останали забравени неща, понякога е knock down, опит да се каже неизреченото, а понякога има толкова много любов, че тя може да се докосне с ръка. Хората тогава приемат другия или като реинкарнация на своята любов, или като превъплъщаване на елементарните неудобства, които са преживели за щастие. Има и смях, сълзи, дразнене, продължение, непрекъсване на свадите, събиране на неудобни истини, доказателства,



за другия, до каква степен обстоятелствата са оказали влияние върху цялата история – това са само някои от подробностите, за които трябва да се мисли.

**Питайте себе си**

Започването отначало, понеже ни е трудно, не е достатъчен мотив. Вие сте за първа помощ, но не и за продължение на историята. Мотивът за начало е чувството, че има място в нас за другия, че може да се разбираме погрешно, че има мотив да продължим, че съществува любов, че има съвместни идеи, позиции, готовност за сътрудничество, искреност и че няма да се караме за това, че сме се разделили. Ако не можем да сторим всичко това, защо трябва да добавим нова рана към старата? Помислете, преди да решите да започнете наново, помислете какво ви мотивира, какво ви преследва, за какво не спите. Разговорът със самия себе си е разговор с някого, който ви познава най-добре. Няма спор в това. И тогава питайте. Искреният отговор е единствената възможност да продължи любовта. Не отначало, а от точката, в която нещата са тръгнали в нежеланата посока. Не всичко е било лошо и не всичко трябва да се променя. Променете отношението, а не любовта.

P.S. А ако тази история се повтори някога, независимо кога, както казва една моя приятелка, поставете точка и натиснете delete. Поваряйте ми!



достатъчни за всеки съд, заплахи, умилквания, ухажвания, повторен флирт, както казах – всичко има.

**Открито и честно**

И докато сме на темата – ами ако се роди идеята, че любовта започва отначало? „Отначало“ подразбира всичко и няма за цел поставяне на край на обичта. Следователно не е много мъдро да се започне от такова начало. По-мъдро е да видите, да създавате открито, но наистина открито това, което е прекъснало, което ви се е изплъзнало, което е кривнало, което е опитало да разруши връзката. Понеже във връзката са двама, и двамата са градили и разграждали. Следователно открито и откровено. Съществуват възможности за корекции, въпреки че някои се съмняват в това. Също така съществува компромис. Съществува и изкуство на преговорите, които водят до единство, а не до търсене на вината. Травматично е в такъв момент да се сещате как е било „тогава“, понеже вече никога нищо няма да е като преди. Това е важно за тогава. Нито времената са същите, нито пък актьорите. Много неща са се променили от тогава до сега. Понякога за новото начало не е достатъчна само любовта. Тя е неизменна част, без нея всичко е трудно, но не е достатъчна.

Кой от какво ще се откаже, кой какво ще вложи, кой къде ще види място за нещо креативно, какъв е капацитетът за промяната поотделно, а и в самата връзка, дали връзката е замърсена от грозни думи

**НОВА  
ПОДОБРЕНА  
ФОРМУЛА**

**100%  
ЧИСТ ЕКСТРАКТ**

**VICTORIA  
beauty  
SNAIL  
extract**

- ✓ Комплексна грижа за зряла кожа
- ✓ Хигратация, подхранване, регенерация
- ✓ Собствена биоферма за хуманно отглеждане на охлюви



**100% чист охлювен екстракт**





# СЛИВИЦИТЕ ПРИ ДЕЦАТА - ДА ГИ МАХНЕМ ИЛИ НЕ

ОПЕРАЦИЯТА НА СЛИВИЦИТЕ Е ЧЕСТО СРЕЩАН ХИРУРГИЧЕСКИ МЕТОД В ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГИЯТА И ЕДИН ОТ НАИ-ИЗПОЛЗВАНИТЕ ХИРУРГИЧНИ ПОХВАТИ В ДЕТСКА ВЪЗРАСТ

**С**ливиците, или тонзилите, са част от лимфната система и се намират от двете страни на гърлото. Те са част от имунната система и спомагат за предпазването от инфекции. Разположени са в гърлото, където образуват т.нар. Валдайеров пръстен, който се състои от:

- гърлени тонзили – в назалната част на гърлото (трета сливица, аденоид);
- небцови тонзили – в устната част на гърлото (сливици);
- езикови тонзили – в основата на езика;
- тубарни тонзили – в областта на устието на слуховите тръби.

Първите са зона на контакт и защита

от различни външни вредни въздействия и включват и микроорганизми, които предизвикват появата на инфекции – или с вдишването на въздух, или през устата. Развиват се още преди раждането, а след него се увеличават постепенно. Достигат най-големи размери на 6–7-годишна възраст. След това тяхното значение при съпротивителните сили на организма се понижава постепенно, което води до постепенното намаляване на размерите им до навлизането в пубертета.

Факт е, че те съставляват първата линия на отбрана на дихателните пътища и храносмилателната система.

Разположението им на мястото, където се срещат дихателните пътища и храносмилателната система, им придава значителна роля при защитата на организма. Те образуват силна бариера за вредните вещества, които навлизат в организма. Фарингеалните тонзили са тези, които спират вдишваните частици, докато небцовите тонзили са отговорни за спирането на вредните вещества, които се приемат с храната.

## Важността от добрата преценка

В сливиците се съдържа най-голяма концентрация на В-лимфоцити и заради това сливиците играят огромна роля за имунната система на организма. Нови изследвания сочат, че сливиците заедно с тимуса произвеждат Т-лимфоцити. В сливиците се образуват



“ В сливиците се съдържа най-голяма концентрация на В-лимфоцити и заради това сливиците играят огромна роля за имунната система на организма



и имуноглобулини, които са важни за предпазването на организма от алергии. Точно затова следва да се прецени внимателно операцията на сливиците.

Операцията на сливиците е най-често срещаният хирургически метод в оториноларингологията и е един от най-честите хирургични похвати в детска възраст. Методът на това оперативно лечение остава същият през годините. С развитието на науката и техниката се променят техническите възможности и инструментариумът. На пръв поглед една лежерна хирургична операция се превръща в проблемна заради възможните следоперативни усложнения, към които спадат ранното и късното прокървяване на оперативната рана. За разлика от повечето операции, при които раната се затваря нормално, при операцията на сливиците тя е отворена рана, която зараста без шевове, което дава възможност за появата на следоперативни усложнения.

Първото, от което пациентът се оплаква след операцията, е болката, която е резултат от увреждането на лигавицата, мускулите и нервните окончания. Преставя след две до три седмици, когато се стига до напълно зарастване на раната.

С течение на времето индикациите за операция на сливиците са се движели между двете крайности. Според първата сливицата би трябвало да се отстрани при всяко дете, тъй като така се предотвратява заболяването на сливиците и всички последици, свързани с това (възпаление на

## БИ ТРЯБВАЛО ДА СЕ ОБЪРНЕ ГОЛЯМО ВНИМАНИЕ НА ОПЕРАТИВНОТО ОТСТРАНЯВАНЕ НА СЛИВИЦИТЕ В ПЪРВИТЕ ТРИ ГОДИНИ НА ДЕТЕТО, ДОКАТО НЕ СЕ ФОРМИРА ИМУННАТА СИСТЕМА

ставите, бъбреците и сърдечните клапи). Другата крайност представлява гледна точка, според която сливиците не бива да се отстраняват при никого, тъй като имат своята имунологична роля. Истината, естествено, е някъде по средата.

Индикациите за операция на сливиците са абсолютни и относителни. Една абсолютна индикация за операция на сливиците е туморът на сливиците. Между другото, има индикации, когато е по-препоръчително да се оперират сливиците, отколкото да се запазят.

### Индикациите за операция са следните:

- Диагностицирани чести възпаления на сливиците, и то повече от пет пъти в продължение на две години или три пъти през последните три години с позитивна

натривка на гърлото с бета-хемолитичен стрептокок от група А и подуване на жлезата на врата, при което отделните жлези са по-големи от 2 см.

- Трайни знаци за обструкция на горните дихателни пътища със затруднено дишане и преглъщане.

- Прекъсване на дишането по време на сън, повторяемо възпаление на средното ухо, предизвикано от третата сливица, както и секрет в средното ухо и увреждане на слуха.

- Повторяем перитонзиларен абсцес (събиране на гной около сливиците), както и септикемия, предизвикана от възпаление на сливиците.

### Относителни индикации, при които е препоръчително оперирането на сливиците:

- Хроничен тонзилит след неуспешно консервативно лечение.

- Асимптоматично носителство – предизвикано от бета-хемолитичен стрептокок от група А. Операцията може да бъде показана при хора, при които носителството предизвиква често заболяване на останалите членове на семейството.

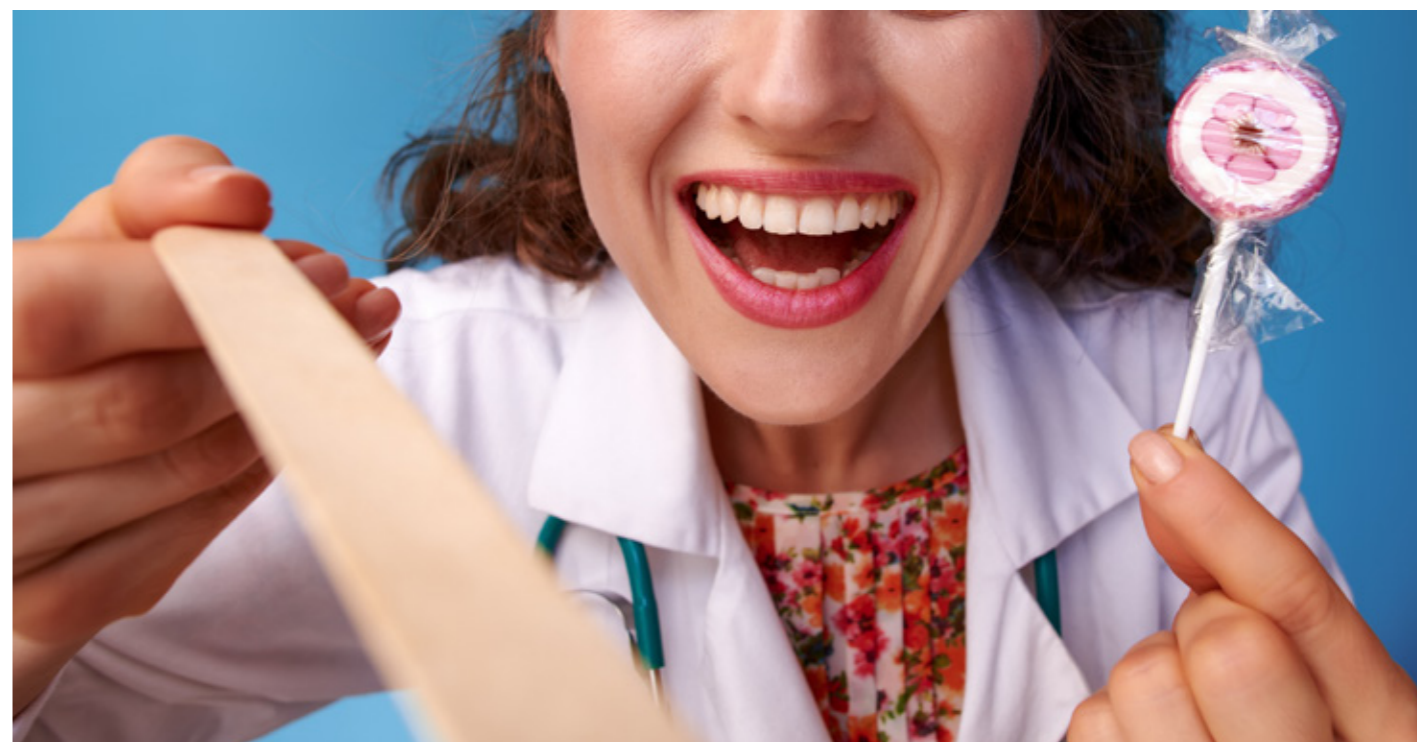
### Сливиците не се оперират при пациенти, които имат:

- Хемофилия (болест на кръвта, при която е нарушен процесът на съсирване).

- Кръвни болести като левкемия и тежка анемия.

- Активна туберкулоза.

- Нелекувана захарна болест.



- При всички остри възпаления на сливиците и дихателните пътища (операцията се прави три седмици след облекчаване на симптомите).

### Препоръчително проследяване на пациентите

Преди вземането на решение за операция на сливиците е препоръчително проследяването на пациентите за период от шест месеца. Препоръчително е операцията на небцовите сливици да се направи след тригодишна възраст, а третата сливица може да се оперира и по-рано (ако е необходимо, след първата година). Няма сезон, който е изключително благоприятен за този вид операция (по-препоръчително е, когато времето е хладно, заради малкото кървене).

В САЩ 80 процента от операциите на сливиците се правят заради затруднения при дишането, а не заради възпалението. Естествено, един и същи пациент може да страда и от двете нарушения. Ако прекъсването на дишането е повече от 5–10 секунди, продължават месеци, могат да доведат до трайно увреждане на мозъчните клетки, сърцето и белите дробове и до нарушения в развитието на детето. Всяко прекъсване на дишането води до

## ЗА РАЗЛИКА ОТ ПОВЕЧЕТО ОПЕРАЦИИ, ПРИ КОИТО РАНАТА СЕ ЗАТВАРЯ НОРМАЛНО, ПРИ ОПЕРАЦИЯТА НА СЛИВИЦИТЕ ТЯ Е ОТВОРЕНА РАНА, КОЯТО ЗАРАСТВА БЕЗ ШЕВОВЕ, КОЕТО ДАВА ВЪЗМОЖНОСТ ЗА ПОЯВАТА НА СЛЕДОПЕРАТИВНИ УСЛОЖНЕНИЯ

понижена концентрация на кислород в кръвта, организмът страда от това, след което се стига до дълбоко вдишване и борба за въздух, напомнящо на даване. Образно казано, може да се каже, че детето се гмурка и се бори за въздух. Затова тази индикация за операция е позната и като важна и при възрастни пациенти.

### Важен и правилен избор на пациента

Десетки години специалистите от цял свят смятали, че с изваждането на сливиците при децата се предотвратява възпалението на гърлото и ушите, което е често срещано при малчуганите. Сред новите изследвания, проведени в края на миналия век, изваждането на сливиците при децата може да предизвика на по-късен етап алергия и астма. Така лекарите, проучвайки

медицинската документация, стигат до заключението, че при децата, при които са извадени сливиците до 10-годишна възраст, честотата от някои алергични и респираторни заболявания, като грип, възпаление на белите дробове и астма в по-късна възраст, са три пъти по-високи. Стига се до извода, че при пациенти, при които е имало желание да се коригира здравословното състояние заради проблеми с дихателните пътища, възпалението на ушите, синусите, това не се случва, тъй като с отстраняването на сливиците се понижава устойчивостта към вредни организми от външното обкръжение. Затова би трябвало да се обърне голямо внимание на оперативното отстраняване на сливиците в първите три години на детето, докато не се формира имунната система, и трябва да се използват всички други достъпни методи, докато не укрепне имунната система на децата и не придобие устойчивост към различните външни влияния.

И в края – задача на лекаря е освен всичко изброено по-горе с операцията на сливиците да понижи процента на заболявания при пациента и да избере правилната възможност за лечение на първо място. Ролята на лекаря е да разпознае проблема при пациента и по-скорошното му оздравяване и адаптиране към нормалния начин на живот.





# ЧИ ГОНГ И ПРЕВЕНЦИЯТА НА ЗАБОЛЯВАНИЯТА ПРЕЗ ПРОЛЕТТА

ОСНОВНАТА ЦЕЛ НА ТАЗИ ПОДСИСТЕМА Е САМОРЕГУЛАЦИЯТА, ПРЕВЕНЦИЯТА НА ЗАБОЛЯВАНИЯТА, ЛЕЧЕНИЯТА, УДЪЛЖАВАНЕТО НА ЖИВОТА И НАВЛИЗАНЕТО В КЪСНА ВЪЗРАСТ НА ТРЕЗВ УМ В ЗДРАВО ТЯЛО

**С**трува ни се, че всяко движение на чи гонг представлява движение на мъдростта, при което обединяваме движението на жизнената енергия на организма с пробуждането на активността на акупунктурните точки.

## Знаехте ли това?

Чи гонг (Qi Gong) е древно китайско изкуство, при което чрез редица движения и дишане се постига баланс на ума и тялото.

Чи гонг има около 5000-годишна история. До средата на XX век се отличават 5 основни направления в чи гонг: Конфуциев стил, таоистки, будистки, здравословен и в боен стил.

Характерът на чи 气 означава енергия, субстанция, за която древните китайци вярват, че изпълва цялата вселена, а характерът на гонг 功 означава акция, движение, действие. Чрез движението оказваме влияние върху протичането на чи (енергията) в организма. Енергията, тоест чи, се намира навсякъде около нас, в зависимост от нейната „плътност“, преживяваме я като нещата, които виждаме и чувстваме. В организма ни кръжат различни форми на чи: предпазна (с отбранителна и термична функция), хранителни (подхранват кръвоносните съдове и органи), примарна (с нея сме се „сдобили“ при раждането), пекторална (най-напред се свързва с функционирането на гръдния кош)... Всяка от тях е важна и играе определена роля за функционирането на организма като цяло.

За да имаме физически и ментално здраво тяло, е необходимо протичането на чи през меридианите (енергийното протичане на енергията), допълнителни акупунктурни точки, мускули и органи, да бъде константно и безпрепятствено. Ако това не е така, първото чувство, което се появява обикновено, е болката.

Дисбалансът в тялото може да съществува и без други видими симптоми и редовното упражняване на чи гонг е един от полезните начини за превенция на болестта.

## Какво представлява здравословният Qi Gong?

Здравословният чи гонг носи много елементи, основаващи се на китайската традиционна медицина. Основната цел на тази подсистема е саморегулацията, превенцията на заболяванията, лечението, удължаването на живота и навлизането в късна възраст на трезв ум в здраво тяло.

Основните принципи на здравословния чи гонг се основават на теорията на ин и ян, системата от пет елемента, теорията за която обхваща и кръвта, и меридианите, и акупунктурните точки.

Изключително важно е по време на упражнението да постигнете засилване на способностите на най-долната част – дан тиан (Dan Tian). В организма съществуват три дан тиана, а най-долната част се намира в областта между бъбрека и е най-отговорна за физическото здраве на тялото.

В древните китайски писания е представен като червена топка. Там се намира ин, виталната субстанция на тялото, която получаваме от раждането и която оказва влияние върху качеството на живота ни. Чрез упражнението с чи гонг ин се трансформира в субстанция, която стимулира клетките на мозъка и репродуктивните клетки, което е едно от



**Биоактивните точки по тялото са тези, където е естествено повишена комуникацията между нас и околната среда. Следователно ние сме по-чувствителни на тези места**

обясненията как с упражняването на чи гонг се подобряват паметта, концентрацията, а тези, които се упражняват, се чувстват по-млади, с повишена жизнена енергия и либидо.

Наред с активирането на долната част на тиан с упражнението се стимулират и други биоактивни точки по тялото, повишава се протичането на чи в каналите, отстраняват се блокажите, ако има такива, което с течение на времето води до понижаване и окончателното преустановяване на болката.



## Какво представляват биоактивните точки?

Биоактивните точки по тялото са тези, където е естествено повишена комуникацията между нас и околната среда. Следователно ние сме по-чувствителни на тези места. Това са например акупунктурни точки по средата на дланите, стъпалата, най-високата точка в черепа... Много са точките в организма, с чието стимулиране можем да окажем влияние върху повишаването на чи, на безпрепятственото му протичане, като така оказваме превенция върху появата на заболявания. Според теорията на китайската традиционна медицина колкото по-силна е виталната ни сила, толкова

по-малко сме изложени на действието на патогенни фактори.

## Как да упражнявате здравословния Qi Gong

Много често прилаганото движение в упражнението е така нареченото почукване, съответно удряне по тялото на определени места в определена посока. По този начин балансираме ин и ян в организма, а след това оказваме механично влияние върху движението на чи в меридианите. Най-важното е да осигурим безпрепятствено протичане на отбранителния, т.нар. вей (wei) чи, тъй като точно той е този, който протича по повърхността на организма. Тъй като той

същевременно регулира температурата на тялото и оказва влияние върху отварянето и затварянето на потните жлези, това е едно от обясненията защо за зиморничавите хора – тези, които се потят или изобщо не се потят, това упражнение е подходящо и след известно време води до баланс при споменатите симптоми.

Това, което ни е известно като кръвообращение, в китайската медицина е известно като движение на чи в кръвта, а с упражнението директно оказваме влияние върху тяхното протичане.

Масажът на лицето с „активни“ длани подобрява микроциркулацията на кожата на лицето: по този начин се образува чи поле на кожата. С потупването по точките





и меридианите оказва влияние върху ускореното образуване на колаген и фибробласт, а с упражняването на чи гонг кожата става по-свежа, по-сияйна и по-здрава. Едно време това е била „козметична техника за подмладяване“.

Известно е, че по време на упражненията на чи гонг се образува специален вид слюнка – т.нар. златна, или брилянтна слюнка. Самото наименование подчертава нейната стойност и значение за тялото. Трябва да се преглътне бързо. Едно от многобройните изследвания за вътрешните химични промени, които се случват в тялото след упражняването на чи гонг, сочи, че слюнката съдържа доста микроелементи, които имат положителен ефект върху лигавицата на стомаха, тънките черва и дебелото черво. Така се обяснява позитивното действие на чи гонг при регулирането на метаболитните процеси на храносмилателната система.

**Qi Gong – петте елемента**

Специален вид чи гонг е т.нар. чи гонг на петте елемента. В китайската традиционна медицина кръгът от петте елемента е основата, чрез която функционира организмът ни, а не „излиза“ навън. Следвайки основните принципи на тези пет елемента, действате върху повишаването на жизнеността и вътрешните органи и

**В КИТАЙСКАТА ТРАДИЦИОННА МЕДИЦИНА КРЪГЪТ ОТ ПЕТТЕ ЕЛЕМЕНТА Е ОСНОВАТА, ЧРЕЗ КОЯТО ФУНКЦИОНИРА ОРГАНИЗМЪТ НИ, А НЕ „ИЗЛИЗА“ НАВЪН**

техния синхрон с външните промени. Понякога с това едно движение включваме изговарянето на звуци, тъй

**Как да поддържате пробуждането на черния дроб през пролетта**

Редовен сън (започнете деня с по-ранно събуждане сутрин).  
 Редовна физическа активност.  
 Обърнете внимание на храненето: избягвайте късните и обилни хранения. Хранете се редовно.  
 Препоръчителните продукти са: спанак, броколи, репички, дафинов лист, зеле, праз лук, пресен лук, черен пипер, риган, подправки, резене, босилек, селъри, черен сусам, чай от мента и лайка.  
 Ако сте родени в Годината на свинята (сега сме в Годината на жълтата земна свиня), допълнително обърнете внимание на здравето си и на качеството на дните през тази година. Древните китайци вярват, че носенето на червено води до просперитет, успехи и добро здраве, както и отстранява негативната енергия.

като на всеки един елемент отговаря един звук с вибрация, което активизира функционирането на определени органи. Струва ни се, че всяко движение на чи гонг представлява движение на мъдростта, при което обединяваме движението на жизнената енергия на тялото с пробуждането на активността на акупунктурните точки. По време на упражненията осъзнаваме възможностите на тялото само да разпознае кое е добре за него и кое не е.

**УПРАЖНЕНИЕ – Потъркайте носа**  
 Балансирайте ин и ян в организма. И още много...  
*Как просто потъркването на носа може*



да доведе до толкова позитивни ефекти  
 Това е едно от често прилаганите движения по време на упражнение. Най-напред разтрийте интензивно дланите, като така ще балансирате ин и ян страните на тялото. След това положете върховете на пръстите във вдлъбнатината, която се намира по средата между външния ръб на ноздрите и назолабиалната бразда.  
 След това бавно, но интензивно разтрийте страните на носа в споменатата бразда. Защитният, т.нар. вей чи, в организма кръжи по повърхността на тялото, особено около отворите на организма като ушите, носа... Чрез тази стимулация действате върху безпрепятственото протичане на вей чи. Същевременно със стимулирането на

носа индиректно оказва влияние върху белите дробове (белите дробове, подобно на основните теории на китайската традиционна медицина, се „отварят“ в носа), а те са отговорни за имунитета на организма. В корена на носната бразда се намира последната точка на меридианите на дебелото черво, което в превод означава „добре дошъл за миризми“.  
 Стимулирането на тази точка има многостранно действие. Използва се при терапията на хора, при които е понижено обонянието, при проблеми с носа, при остър и хроничен синусит.  
 Тази точка се използва и в лечението при отказване от пушенето и регулирането на теллото. Именно индиректно действа върху обонянието, с което регистрираме

различни дразнителни, както и миризмата на храна и тютюн.  
 Когато упражняваме чи гонг, се пробуждаме и влизаме в контакт с интелигентността на тялото ни в дълбочина, осъзнавайки кое е добро за нас и кое не е. С допълнителното укрепване на жизнеността на бъбреците и далака например укрепваме и силата на волята и ставаме по-решителни при вземането на решения.

**Емоционален живот през пролетта**

В момента е пролет, а активният орган на пролетта е черният дроб. Черният дроб е изключително важен за емоционалния ни живот. Променливо настроение, рязко избухване в плач, раздразнителност, агресия, необходимостта да се избухне в сълзи... могат да означават дисбаланс, а най-често става въпрос за стангниране на енергията на черния дроб. Понякога повишената чувствителност през пролетта може да бъде добър знак за активирането на тази система.  
 Препоръчва се яснота към себе си, искреност – за да признаем какво чувстваме, дали имаме нужда да споделим това с някого, по какъв начин. Да почувстваме и да направим – това е формулата на тази пролет.  
 Жизнената енергия на черния дроб обича движението и върху нея оказват неблагоприятно влияние потиснатите емоции. Тя е тази, която ни помага да правим нещата лежерно.



**99,8% ЧИСТ НАТУРАЛЕН СОК ОТ СВЕЖИ ЛИСТА АЛОЕ ВЕРА**

**КОНЦЕНТРАТ**



**Един от най-силните природни имуностимулатори**

**За него Парацелзий казва: "Алое е златният сок".**

**Сокът от листата на Алое Вера е безценен дар от боговете, даващ на тялото скъпоценни гравидни вещества!**

**Съдържа около 160 известни съставки, полезни за организма.**





# АВИАТОРСКО яке в дамския гардероб



Бомбър якето не е единственото облекло, което излиза от строя на военните на модния подиум

ДО НОВОТО ХИЛЯДОЛЕТИЕ БОМБЪР ЯКЕТО БЕ ДАЛЕЧ ОТ ЧЕРВЕНИЯ ПОДИУМ И ВИСШАТА МОДА, ЗА ДА МОЖЕ НА ПО-КЪСЕН ЕТАП ДА ПРЕДИЗВИКА ИСТИНСКИ ФУРОР В СВЕТА НА МОДАТА С ГОЛЕМИТЕ СИ РАЗМЕРИ, СПОМЕНИТЕ ЗА КОИТО ОЩЕ ПАЗИМ

**Б**омбър якето не е единственото облекло, което излиза от строя на военните на модния подиум. Струва ви се, че модата флиртува с охота с различните униформи и с друг строго определен дизайн, нарушавайки законите, отстъпвайки границите и привнасяйки доза лежерност, но и задържайки разпознаваемите детайли на модела или на самата кройка. Между другото това, по което бомбърът отстъпва на другите парцали от *military look*, е степента на трансформацията на това яке от пилотската кабина до модния подиум.

#### Кратка история

Както и повечето модели, ушити за нуждите на войската, този вид яке има смисъл, тъй като на първо място е функционално – за пилотите от средата на миналия век, когато се е и появило. Всезнаещият *Google* е на мнение, че моделите А-2 и В-15 (чиито наименования имат привкус на военна тайна или шифровано съобщение) налагат стандарта. Да поясним, А-2 е якето, което носи Стив Маккуин в „Голямото бягство“, съответно Джеймс Дийн в „Бунтар без причина“. Следователно

накратко това е моделът от тъмна дебела кожа, със скрито закопчаване с шнур и два големи външни джоба, с набор на кръста и ръкавите.

Днес бихме казали, че този вариант от миналия век продължава да действа ефектно, но не така функционално. В далечни времена якето тежало едва ли не колкото самия летец. Тъй като пилотската кабина била оборудвана с различни технически допълнения, които между другото осигурявали и отоплението, В-15 измества А-2.

В-15 вече леко се асоциира с Том Круз в *Top Gun*, въпреки че става въпрос за семпло яке от лежерна материя, с кожена яка, със скрити джобове и явно закопчаване с шнур. Има и джобче на левия ръкав, само дето няма приложения, етикети и надпис. Те са вече налични при модела МА-1, при който кожената яка е заменена от яка, а като материя е използван водоотпорен найлон. Интересно е, че това яке е било тъмносиньо в началото, а по-късно става масленозелено, за да се използва за камуфлаж.

#### Естествено, при цивилните

В средата на миналия век, следователно след Втората световна война и след още





## Якето на Майкъл Джексън

Най-скъпото яке на света струва 1,8 милиона долара. Въпросът е дали би ви харесало, но със сигурност ще ви допадне историята, свързана с него. Това е прочутото кожено яке, което носи Майкъл Джексън в песента *Thriller*.

няколко войни, последвали на изток, пилотското яке се налага сред цивилните редици. Между другото то навлиза в момента, в който якето се появява във филм, съответно през 80-те, на Стив Маккуин. Шафетата се превзема от Харисън Форд като Индиана Джоунс, а всичко това води до *Top Gun*, където е невъзможно да се предвиди женският вариант на бомбъра на Кели Макгилис.

До новото хилядолетие бомбър якето бе далеч от червения подиум и висшата мода, за да може на по-късен етап да предизвика истински фурор в света на модата с големите си размери, спомените за които още пазим. От момента, в който всички модни къщи се добраха до бомбър модела и съгласно модно правило номер 1, че няма правила, пилотското яке преживява всичко – както по отношение на материята, принта и апликациите, така и по отношение на дизайна, дори и големината. Основен виновник за модния *boom* на бомбъра е



EDITORIAL CREDIT: ANDERSPHOTO / SHUTTERSTOCK.COM

ЯКЕТО Е ЛЕСНО ЗА СЪЧЕТАВАНЕ И НЕ САМО СЕ АДАПТИРА, НО И ДОПЪЛВА СЪС СОБСТВЕНИЯ СИ ЧАР В ГОЛЯМА СТЕПЕН МЛАДЕЖКИЯ ДУХ.





Ким Джоунс – дизайнер на къща *Louis Vuitton*, *Burberry* и *Valentino* разпознават потенциала на този модел и още една малка революция взема надмощие. Една от най-значителните, но и очаквани крачки с дължина 7 мили, които прави модата, е навлизането на бомбъра в дамския гардероб.

**Младежки дух и очарование**

Ако изключим *over size* вариантите, бомбърът не е яке, той е якенце. Той е дреха, която ни липсва и която търсим, когато трябва да вземем нещо за намятане в прохладните вечери, или с което да се загърнем през свежето утро, без да ни тежи в средата на деня, когато се оказва, че е излишно. Якето е лесно за съчетаване и не само се адаптира, но и допълва със собствения си чар в голяма степен младежки дух. Този младежки дух може би не е така забележим по тийнейджърите с бомбър, но ако обърнем внимание на най-възрастните, ще срещнем одобрението и разбирането им за избора на бомбър яке за разходка.

Освен че е интересно за всички сезони и е подходящо за всяка възраст, авиаторското яке се озовава от самолета на всички писти, които можем или не можем да си представим, от ежедневните варианти (при които може да се използва като нещо, което е подръка) тип излизане набързо до близкия магазин, до официални мероприятия, когато искаме да се почувстваме специални и да ни бъде обърнато внимание.

Имайки предвид това широко поле на действие, ясно е защо е малко да имате едно бомбър яке. Още по-ясно е, като става въпрос за избора на материя и десен. С прости думи, няма нито тази материя, нито тези шарки, които ги има по бомбъра, но ако смятате, че нищо не може да ни изненада, лъжете се. Когато става въпрос за мода, предимството, заради което тя съществува, е непрестанното откриване на варианти, които изненадват.

Какво биха помислили пилотите от Втората световна война: че от моделите на кожените им якета

след петдесетина години ще се появи версията от черна дантела, която подхожда и на вечерна рокля, но може и да мине и за casual вариант? Със сигурност ще се изненадате, но много би им харесал този вариант. С ръка на сърцето наистина звучи несъчетаемо – маншети на ръкавите, по талията и около врата – лека и ефирна дантела, но модата не е само на думи, а е картина, а това е само един от наистина неустоимите модели на женски бомбър.

**Сребърно, златно, каре**

Сатенените варианти се асоциират с боксьорските, но това отново зависи от съчетанието. Златен бомбър с принт от змийска кожа наистина звучи шокиращо, но само докато не видим колко ефектно

изглежда. Изненадващи модели са с бордюрите тип такива, които виждаме по етно престилките или блузите. Пресован сатен, пепитен дизайн, класическо каре – всичко това може да се съчетае с модната линия на бомбъра и изглежда така, сякаш го виждаме за първи път.

Ако ви липсват идеи, знаете къде да ги потърсите. Алесандра Амброзио насочва вниманието към червения кожен бомбър. Карли Клос споделя с нея избора на цвета, но не и материите – нейното яке е от сатен. Гуен Стефани препоръчва цветния десен на черна основа. Миранда Кер се придържа към един от класическите модели – черно с оранжева подплата, а Сиена Милър – към друг – с маслинозелена. Ана дел Русо носи бомбър, който е от горе до долу с маншети с анимирани Снупита.

Интересно е, че в миналогодишната листа на най-скъпите якета няма нито едно класическо бомбър яке, въпреки че има много на брой модели с класическа кройка и вариант на същата тема. Тук спадат и байкър якетата, които са в най-популярния вариант – от черна кожа. Както и рокериите. Но ако кожата като материя за якета е най-разпространена в черно и кафяво, трябва да обърнете внимание на поне



Освен че е интересно за всички сезони и е подходящо за всяка възраст, авиаторското яке се озовава от самолета на всички писти, които можем да си представим



още два много ефектни и не така трудни за съчетавае варианти. Единият е червеният (за да се осмелите да прибегнете до него, погледнете още веднъж Амброзио и Клос), другият е с цвят на червено вино. Цветът на виното е впечатляващ и с другите материи – плюш и кадифе, изкуствена кожа с къси и дълги косми, коприна и сатен. Колежанското яке въвежда новости – комбиниране на два или три цвята, заиграване с апликациите, емблемите, номерата. Синьо-бяло, червено-бяло или

комбинацията от трите цвята се превръщат в доста по-свободни варианти – каре десен на гърдите с едноцветни ръкави, класически черно-бял пепит с розови маншети и подобни модни хрумвания. **Must have и тази пролет** Да видим как са решили да ни изненадат дизайнерите и през пролетта на 2019 година. Ник Грѐм в Седмицата на

модата в Ню Йорк, в рамките на ревюто на тема „1969 – до месец и повече“ представя металиковосив модел, с който успешно се озовава в зададената тема. *Armani* препоръчва за предстоящия сезон класическо черно бомбър яке, но с огромно лого, избродирано на гърба с впечатляващ син конец. *Armani* предлага бомбър без надпис за 2019 година – модели в светлосиньо и светлосиво, с кройка slim-fit. *Esprit* е на същото мнение: черно бомбър яке със зони от червени и бели райета по маншетите. Ако очакваме нещо по-оригинално, когато става въпрос за дамски модели, лъжем се. На Лондонската седмица на модата подиумът бе окупиран от *over size* модели на блейзъри и ризи. Тъй като цялата 2019 година е резервирана за този тип модни комбинации, в които могат да се поберат едновременно трима човека, нашето бомбър яке би трябвало да се появи под формата на голямо бомбър яке, за да бъде в крак с модните изненади. От друга страна, няма поводи за притеснение – бомбър якето без съмнение спада към *must have*, доста вероятно и към *can't live without*, ако сте имали щастието да откриете модела, създаден за вас.



През пролетта градският ритъм сменя темпото си, дирижиран от жуженето на града. През пролетта и продуктите в несесера ни се сменят, продиктувани от новите условия, които застигат телата и кожата ни.

## Rimmel LASTING RADIANCE Фон дъо тен, 1 бр.

Фон дъо тен с действие против замърсяванията и със специална технология за защита от вредното влияние на града Urban Shield Technology. С SPF25 и комплекс от антиоксиданти, които съживяват кожата, елиминират признаците на умора и моментално разкриват равномерен, безупречен и сияен тен. Обогадена със сияйни перли, сатенената формула на Lasting Radiance осигурява средно покритие, моментално прикрива несъвършенствата и придава красив блясък на кожата, който издържа в продължение на целия ден.

**20<sup>29</sup>**  
ЛВ.



## Max Factor RISE & SHINE Спирала, 1 бр.

Спирала с уникален енергизиращ микс от протеини, витамин С и кофеин, които придават повдигане и обем за лифтинг ефект. Формулата е обогатена с протеини, витамин С и кофеин, които заздравяват и ревитализират структурата на миглите, за въздействащ и младежки поглед.

**24<sup>89</sup>**  
ЛВ.



## Aloe Vera Хранителна добавка Сок от свежи растения Алое вера 99,8%, 330 мл

Сокът от сърцевината на алое вера съдържа около 160 известни съставки, полезни за организма. Може да се приема от диабетици и онкоболни.

**13<sup>15</sup>**  
ЛВ.



## Bourjois FOUNDCHEALER STICK Фон дъо тен, 1 бр.

Скосен стик за прецизно нанасяне, сливаща се с кожата формула, високо покритие за безупречен тен в премиум опаковка с вграден бюти блендер за равномерно преливане. Двустраниният стик фон дъо тен коригира и прикрива несъвършенствата с високото покритие на коректор и придава безупречен финиш на кожата, който издържа в продължение на целия ден.

**19<sup>79</sup>**  
ЛВ.



## Yves Rocher PLAISIRS NATURE Боди мист, 100 мл

Мистът с аромат на кокосов орех е част от новата колекция мистове за коса и тяло на френския лидер в растителната козметика. Чувственият му тропически мирис завладява човешкото съзнание от хилядолетия, напомня за тропически уют, жарко слънце и загоряла матова кожа. Докосва найнежните струни в душите ни и обещава истинско ароматно блаженство.

**13<sup>49</sup>**  
ЛВ.

САМО ПРЕЗ  
МАРТ  
**11<sup>99</sup>**  
ЛВ.



## Victoria Beauty

### Интензивен регенериращ серум с охлюви, 30 мл

Козметичен продукт с 99% натурални съставки, осигуряващ здравословна грижа за кожата на лицето, шията и деколтето. Съдържа изключително ценни за кожата природни екстракти – екстракт от градински охлюв, екстракт от алое вера и екстракт от краставица, богати на различни биологично активни съставки. Резултатът е изцяла, тонизирана, стегната и гладка кожа с усещане за свежест и мекота. Серумът е подходящ за всякакъв тип кожа.

**10<sup>49</sup>**  
ЛВ.



## Lycia

### Депилиращ крем за чувствителни зони, 100 мл

Иновативната формула съдържа екстракт от лайка с успокояващи свойства и означава за дълго копринено гладка кожа дори и на деликатните зони. Богата на масло от арган, фитик ацид и хидролизирани копринен протеин омекотява и успокоява кожата. Без оцветители е тествана дерматологично за максимална сигурност и поносимост. Забавя растежа на косъма и кожата остава перфектно гладка за дълго. Благодарение на супер меката текстура може да се прилага и отстранява с лекота. В опаковката има удобна шпатула за нанасяне и отстраняване на крема.

**6<sup>29</sup>**  
ЛВ.



## Nivea

### Мицеларна вода с розово масло, 400 мл

Двуфазната мицеларна вода и мицеларният гел са с формула с мицеларна технология, която премахва дори и водоустойчив грим от лицето, очите и устните, и с розова вода, която е позната с омекотяващите, тонизиращи и почистващи качества. Радвайте се на почистена в дълбочина кожа, която е освежена, гладка и мека на допир.

**10<sup>49</sup>**  
ЛВ.



## Bioten DETOX

### Дневен крем, 50 мл, или Нощен крем, 50 мл

Праха, замърсяване, недоспиване, стрес са само част от нещата, които ни дава градът. За да предпазим кожата си, Bioten разработи серията Detox, обогатена с уникалния иновативен комплекс POLLUBLOCK, който се грижи за възстановяване енергията на кожата благодарение на действие на няколко нива. Вложеният активен въглен пък притежава уникалното свойство да абсорбира замърсяванията, премахва омазняването и миризмите. Серията bioten DETOX включва мицеларна вода, почистващ гел, дневен и нощен крем.

**9<sup>49</sup>**  
ЛВ.



## Perlier

### Душ гел за коса и тяло със сандалово дърво, 250 мл

Perlier създаде Шампоан & Душ гел Сандалово дърво, като истински ритуал под душа, за да се отпуснеш и да се отдадеш напълно на удоволствието от водата, която те облива. Новата тонизираща формула е предназначена за коса и тяло. Обгръща кожата с обилна мека пена, почиства и овлажнява. Носи интензивно удоволствие и незабавен възстановяващ ефект с топлите меки нотки на сандаловото дърво.

**6<sup>99</sup>**  
ЛВ.



## Nivea CELLULAR HYALURON FILLER

### Дневен крем, 50 мл, Нощен крем, 50 мл, или Серум против петна, 30 мл

Високоэффективна антиейдж грижа, която активира клетките да произведат хиалуронова киселина, колаген и еластин за видимо по-малко бръчки, по-стегната и еластична кожа. Серумът против старчески петна потиска хиперпигментацията и видимо изсветлява петната по кожата.

**35<sup>99</sup>**  
ЛВ.





# Sophy – за младост в интимната зона

СЛЕД ОТКАЗВАНЕТО ОТ ПЕЛЕНИТЕ ЗА ГРИЖАТА ЗА КОЖАТА В ИНТИМНАТА ОБЛАСТ ПОВЕЧЕ НЕ СЕ ИЗПОЛЗВА НИКАКЪВ ПРЕПАРАТ. ЧУВСТВИТЕЛНОСТТА НА ТАЗИ ЗОНА Е СЪЩАТА КАТО ЧУВСТВИТЕЛНОСТТА НА ЛИЦЕТО. ТАКА СЕ ПОВЯВА ЕДИНСТВЕНИЯТ АНТИЕИДЖ ЛИПОЗОМ ГЕЛ ЗА ГРИЖА НА ИНТИМНАТА ОБЛАСТ НА ЖЕНАТА

От над 30 години съм гинеколог и за този период от време съм извършила над 150 000 прегледа. Слушайки проблемите на пациентките и преглеждайки всеки ден кожата в интимната зона, разбрах, че за тази област не бива да се полагат грижи. Именно, след отказването от пелените за грижата на кожата за интимната област повече не се използва никакъв препарат.

Причината е чувствителността на тази зона – тя е така чувствителна, както кожата

на лицето. На първо място, киселинността в тази област е много специфична. Желателната стойност на рН в тази зона е 4,2. Тя е доста по-киселинна от други части на кожата, за да може по този начин да се предотвратят инфекциите на влагалището. А това рН е доста трудно за поддържане. Тази област е изложена на ежедневни дразнения, което води до това кожата там да остарява по-бързо, да губи по-рано еластичността си, да се изсушава и да потъмнява с времето.

**РЕШЕНИЕТО БЕ ИЗКЛЮЧИТЕЛНО ЗА ПРИРОДНИТЕ СЪСТАВКИ, КОИТО МОГАТ ДА СЕ ОТКРИЯТ И В ХРАНАТА, И КОИТО ИМАТ ДОКАЗАНО БЛАГОПРИЯТЕН ЕФЕКТ ВЪРХУ КОЖАТА. ИЗБРАХМЕ АРГИНИН, КУРКУМА, ВИТАМИН Е, ХИАЛУРОН И МЛЕЧНА КИСЕЛИНА**

## Хидратация, постоянно рН, енергия за клетките

Исках да създам средство за ежедневна грижа, което ще даде възможност за по-добра хидратация, постоянно рН и по-добра енергия на клетките, които ще съществуват по-дълго време. Бяха необходими повече от 4 години труд и експерименти, за да се получи правилната формула. Решението бе изключително върху природните съставки, които могат да се открият и в храната, и които имат доказано благоприятен ефект върху кожата. Избрахме аргинин, куркума, витамин Е, хиалурон и млечна киселина.

## Естествени съставки

Аргининът е аминокиселина, която се приема ежедневно с храната. Тя е значителен фактор при синтеза на азот-моноксида. Оказва влияние върху



Скоро ще може да намерите в Лили Дрогерие







сексуалното и репродуктивно здраве и е един от най-известните афродизиаци. Аргининът съдейства за циркулацията на кожата, предотвратява нейното изтъняване и способства за заздравяването на рани. Освен че е известна подправка, куркумата е позната в козметологията като „фонтан на младостта“. Притежава антимикробно действие и предотвратява

**Бяха необходими повече от 4 години труд и експерименти, за да се получи правилната формула**

пигментацията на кожата. В препарата е използвана бяла куркума, която е с още по-интензивно действие. Хиалуроновата киселина поддържа влажността на кожата, хидратира я и стимулира синтеза на колаген. С използването на витамин Е се повишава активността на ензима в кожата и се намалява тъканта с белези.



**ТАЗИ ОБЛАСТ Е ИЗЛОЖЕНА НА ЕЖЕДНЕВНИ ДРАЗНЕНИЯ, КОЕТО ВОДИ ДО ТОВА КОЖАТА ТАМ ДА ОСТАРЯВА ПО-БЪРЗО, ДА ГУБИ ПО-РАНО ЕЛАСТИЧНОСТТА СИ, ДА СЕ ИЗСУШАВА И ДА ПОТЪМНЯВА С ВРЕМЕТО**

Идеалното pH се постига с добавяне на млечна киселина, която също така понижава пигментацията и подсилва структурата на кожата.

**Помощ от нанотехнологиите**  
Това са съставки, които са с различни структури. Някои от тях, като например хиалуронът, заради големината на молекулата изобщо не достигат до кожата. Отговора на този проблем открихме в лаборатория в Холандия, която се занимава с производството на препарати в липозоми. Липозомите са специални сфери, чиято външна част е идентична на мембраните на нашите клетки, а вътрешността на тези



малки топчета е изпълнена с воден разтвор. С помощта на специални нанотехнологии нашите активни субстанции се внедряват в липозомите и по този начин става така, че всички съставки навлизат безпроблемно в кожата, задържат се там и активират своите функции. Изследвахме Sophy върху много жени и получените резултати са отлични. Стигна се до постигането на идеалното pH в тази област на кожата, възврътна се

чувството за хидратираност и еластичност, а сексуалните контакти са доста „по-леки“, със значително повишаване на удоволствието от преживяването. И така, това е разказ за Sophy, който се появява заради необходимостта жените да облекчат живота си, да допринесат за по-доброто си интимно здраве и да отложат процесите на стареене. Sophy е създаден за младост, която е продължителна.

**ИНОВАЦИИ**

**НОВ МЕТОД**

**AQUA slimmer**

METODO

**Anticellulite**

Използва се по време на душ

**Ултра бърз**

Само за 2 седмици

изключителни резултати:

**-1,74 см от обиколката**

**Срещу целулита**

Формула базирана на глина, морски соли, водорасли и олигоелементи, със **Сауна ефект** и интензивно действие, като **професионална процедура**

**Термоактивна кал ALGHE MEDITERRANEE**

**Intenzivna formula s Teobroma Cacao**

ефективно регулира мастните депозита и целулита, стимулира микроциркулацията, тонизира и засилва тъканната еластичност

**Мултиактивен гел Forte**

**ГЕЛ**

**Anticellulite FORTE**

COMBATE le adiposità, MINORAZI la cellulite, BIANCHEA i celluliti del viso

TESTATO SOTTO CONTROLLO CLINICO

**■ БЪРЗО**

**■ ЕФИКАСНО**

**■ ПРЕЦИЗНО**

**и още...**

**Крем Плосък корем**

Уникална формула с най-новите **био-козметични технологии** в комбинация с морски водорасли, Есцина, Арника монтана, Caffeine, Centela Asiatica, масло от маслина, Соев протеин и Carnitine се бори с отпускането и моделира корема и талията

**ВИДИМИ РЕЗУЛТАТИ ОТ 1-ВА СЕДМИЦА**

**Ventre Piatto**

Aux Algues marines

Flat Abdomen With Seaweeds

Ventre plat Aux Algues Marines

Средство Укрепяващо Дълг Кожни Животи С Морскими Водораселами

**BODY**



# Без петънца на пролетното слънце

ПИГМЕНТАЦИЯТА МОЖЕ ДА Е ПОСЛЕДИЦА ОТ РАЗЛИЧНИ ПРИЧИНИ. ЗАТОВА ПОДХОДЪТ И ЛЕЧЕНИЕТО ЩЕ ЗАВИСЯТ ОТ ПРИЧИНИТЕ И ВИДА ПИГМЕНТАЦИЯ

„**Н**еправилният“ цвят на кожата създава все повече дискомфорт на голяма част от населението. Пигментацията може да е последица от различни причини. Затова подходът и лечението ще зависят от причините и вида пигментация.

Между другото преди началото на третирането на споменатите проблеми е важно да се консултирате с дерматолог, за да се потвърди дали наистина става въпрос за хиперпигментация, за да се изключат определени кожни заболявания, които също се характеризират с нееднакъв тен (например витилиго, заболявания на кожата – тип хипопигментация).

## Третиране на хиперпигментацията

В случай че лекарят е потвърдил хиперпигментация, която най-често е последица от прекомерното образуване на меланин (пигмент, който придава цвета на кожата) и натрупването му по определени места в горните слоеве на кожата, е позволено да се започне съответстващото третиране, което подразбира избелването на петната. Следващата спирка е вашата аптека или козметичен салон, където трябва да се консултирате с фармацевта или с козметик, който въз основа на потвърдения тип промяна на кожата, както и типа кожа ще ви препоръча съответния препарат.

За целта се използват субстанции, които понижават образуването на меланин, като: хидрохинон, коична киселина, диоична киселина, гликолна киселина, арбутин, глабридин, витамин С, магнезиев аскорбил фосфат (дериват на витамин С) и др.

Тези препарати задължително съдържат и защитни фактори, които предотвратяват по-нататъшното потъмняване на кожата, предизвикано от действието на слънцето. Преди началото на лечението с тези кремове е важно да направите тест за чувствителност на кожата – с

избран препарат, тъй като споменатите субстанции могат да доведат до дразнене на кожата. Необходимо е да минат още няколко седмици до няколко месеца, за да се забележат първите признаци на избелване на кожата. Ако след два месеца приложение на тези препарати петната не станат по-светли, трябва да преустановите терапията.

## Неинвазивни методи

Освен тези препарати за избелване на петната, които представляват неинвазивни и най-лесни методи, използват се и химични пилинги, лечение с лазер, течен азот и т.н. За отстраняване на пигментацията и хиперкератозата могат да се прилагат самостоятелно или в комбинация с други, различни козметични и терапевтични средства като: фитопилинги, химични пилинги, микродермоабразия, светлинна терапия, криотерапия, кислородотерапия, приложение на различни активни субстанции, които могат да се прилагат с инвазивни и неинвазивни методи, като мезотерапия, microneedling или с помощта на апарати – електропорация или електрофореза.

Тъй като всяко едно от предложените лечения действа по различни начини върху хиперпигментацията, най-добрите резултати се постигат с приложението им в комбинация.

## Химични пилинги

Най-голямо приложение при лечението на хиперпигментация, мелази, фотокератоза имат химичните пилинги. Голямото разнообразие от пилинги от страна на обучен терапевт за грижа за кожата може да даде отлични резултати с минимален риск. Химичните пилинги,

“**6**”  
Най-голямо приложение при лечението на хиперпигментация, мелази, фотокератоза имат химичните пилинги





Криотерапия

които се използват най-често, са: алфа хидрокси киселина, jessner, TCA, бадемова киселина, коична киселина, салицилова киселина.

Широкото приложение на химичните пилинги е оправдано и с това, че тези препарати, освен че оказват влияние върху пигментацията, понижават риска от появата на бръчки, правят кожата гладка и мека, след приложението им тя става видимо свежа и подмладена, с повишен тонус и хидратация.

В зависимост от избрания пилинг някои протоколи се повтарят на 7, 14 дни или на месец. По-интензивните пилинги са съпроводени от пърхот, лющене, затова и разстоянието между лечението е по-голямо. Необходимо е да повтаряте по-леките пилинги през кратки интервали, докато по-интензивните пилинги се повтарят през по-голям период от време по-малко пъти. За да се намали дискомфортът под формата на зачервяване и сърбеж, дразненията могат да се избегнат, като клиентите вземат препарати с ниска концентрация на химичен пилинг, за да подготвят кожата.

#### Микродермоабразия

Лекият химичен пилинг може да се комбинира с микродермоабразия при едно

**КЕРАТОЗАТА Е ПРОБЛЕМ, КОЙТО ИЗМЪЧВА ПО-ВЪЗРАСТНОТО ПОКОЛЕНИЕ, СЪЗДАВА ПРОБЛЕМИ В ОБЛАСТТА НА ЛИЦЕТО И РЪЦЕТЕ, НО МОЖЕ ДА СЕ ПОЯВИ ПО ВСЯКА ЧАСТ НА ТЯЛОТО. ТЕЗИ ПРОМЕНИ МОГАТ ДА СЕ ОТСТРАНЯТ С ПРИЛОЖЕНИЕТО НА КРИОТЕРАПИЯ**



**ЗА ОТСТРАНЯВАНЕ НА ПИГМЕНТАЦИЯТА И ХИПЕРКЕРАТОЗАТА МОГАТ ДА СЕ ПРИЛАГАТ САМОСТОЯТЕЛНО ИЛИ В КОМБИНАЦИЯ С ДРУГИ, РАЗЛИЧНИ КОЗМЕТИЧНИ И ТЕРАПЕВТИЧНИ СРЕДСТВА**

и също лечение. Микродермоабразията може да отстрани по механичен начин задебелените участъци от кожата, да изгладя повърхността и неравностите и да направи кожата податлива на химичен пилинг. При тази комбинация се използват леки пилинги като азелаична и салицилова киселина.

Меките пилинги като jessner са отлични в комбинация с кислородна терапия. Тази терапия се нарича още холивудски блясък, понеже след прилагането ѝ кожата е интензивно освежена, хидратирана, изсветлена и с подобрен тонус. Може да се прави на серии, но само когато искате кожата ви да засияе.

Повърхностните пилинги и пилингите с дълбочина са много динамични и специалистите ги използват, за да получат добри резултати с минимални рискове за лечение на акне, белези и пигментация заради акне, фотопигментация, кератоза и знаци на фотоостаряване на кожата. За приложението им е много важно клиентът редовно да използва крем със слънцезащитен фактор, както и домашни препарати за грижа у дома, които се прилагат през нощта и съдържат ретиноиди или други химични пилинги в ниски концентрации за по-продължително време с цел постигане на максимални резултати.

#### Лазер

Приложението на лазера за лечение на хиперпигментация не е първият избор. Важното при това лечение е, че то не може да се комбинира с химични пилинги и определени препарати, които се прилагат при лечението на хиперпигментация. Ако е правен химичен пилинг, трябва да мине поне месец, за да се приложи лазер. Приложението на лазер е базирано на това, че меланинът от хиперпигментацията абсорбира лазерната светлина, което ще доведе до разрушаване на пигмента. Предимството на тази терапия е, че лазерната светлина навлиза надълбоко в кожата и може да действа върху дермалните пигменти. Недостатъкът е, че може да се увреди околната здрава тъкан и затова лазерът е на втори или трети план, когато се третират хиперпигментации.



#### Криотерапия

Кератозата е проблем, който измъчва по-скоро по-възрастното поколение, създава проблеми в областта на лицето и ръцете, но може да се появи по всяка част на тялото. Тези промени могат да се отстранят с приложението на криотерапия. Най-често се прилага течен азот. Понастоящем се предлагат препарати със съвременен дизайн за приложение на криотерапия. Течният азот води до замразяване на клетките и тяхното унищожаване. Също така за отстраняването на този тип проблеми могат да се използват и радиовълните. След отстраняването на хиперкератозата често се наблюдават проблеми, свързани с пигментацията, които могат да се изсветлят с помощта на други терапии.

#### Първото слънце – противопоказано

Това са всички възможности, които имате, ако забележите по лицето си или ръцете петна като първите признаци на остаряване или вредни последици от излагането на слънце. Тези лечения се прилагат в периода от октомври-ноември до появата на първите слънчеви пролетни дни. След това са противопоказани, както и кремове за тази цел. Затова най-добрата препоръка е използването на крем с широк спектър на действие от слънчевите лъчи през цялата година, който ще ви предпазва не само от петната, но и ще предотврати фотостаренето, което е един от основните виновници за остаряването на кожата.



# Красиви малки несъвършенства

**О**мръзна ви зимните вълшебства? Чакайте с нетърпение да се впуснете в нови авантюри и да откривате цветове, текстури и модни тенденции? Ето какво ново ви предлага този пролетен сезон и какви са препоръките на специалистите – какво да поставите в несесера с гримове.

## All natural – естественото е in

Дневният грим или вечерният блясък, ако спадате към категорията момичета, които искат за кратко време и с възможно най-малко продукти да постигнат шикозен изглед – това определено е нещо за вас, с помощта на което ще се справите за изключително кратко време – закъдето и да сте тръгнали. Все повече се сблъскваме на модния подиум, но и извън него с *no make-up make-up* модата и с все по-забележимата тенденция известните да се появяват на важни събития с минимално количество грим или изобщо без грим. Пример за това са звезди като Аманда Зийфрийд, Алиша Киййс и други. Също така все повече се акцентира върху грижата



## НОВИЯТ ПРОЛЕТЕН ШИК ПОДРАЗБИРА ДИСКРЕТЕН NO MAKE-UP MAKE-UP ВИД, А СЛЕД ТОВА – ЗАВРЪЩАНЕ КЪМ ПОПУЛЯРНИЯ GRUNGE СТИЛ НА 90-ТЕ ИЛИ ДОРИ ПОДЧЕРТАВАНЕ НА ЕСТЕСТВЕНАТА АСИМЕТРИЯ

за кожата, а не върху скриването ѝ и 2019 г. е повод да си отдъхнат всички, които с неохота смесват цветовете на сенките и използват четката. За този популярен и доста лесен за постигане вид е достатъчно да нанесете любимия си хидратантен крем, да защитите областта около очите с нежен крем и да нанесете балсам на устните.

Ако искате да положите усилия, но да не се набивате на очи, идеалният избор за вас е лек BB или CC крем, който можете да нанесете с пръсти по кожата, да използвате малко коректор, да поставите кафява спирала, която минимално, но затова пък ефектно ще подчертае очите, и блясък за устни. Спрете се на цвят, който е с два нюанса „по-изразителен“ от цвета на устните ви (предложение LLUMS Wet lips блясък Juicy Raspberry), като така ще получите идеалния ежедневен нюанс. За вечерта можете да си поиграете и с

някои от по-интензивните цветове. Ако сте фен на изкуствените мигли и искате да изглеждате още по-очарователни и изтънчени на празници, най-добрият начин да постигнете това и да бъдете естествени са индивидуалните изкуствени мигли на снопчета (предложение LLUMS мигли 06). Можете да ги поставите на местата, където вашите естествени мигли са по-редки, или пък да създадете ефекта на напълно нови мигли – изборът е ваш.

## Welcome back '90

Когато става въпрос за мода, без съмнение можем да очакваме завръщане на модни тенденции, наложени се през предходните десетилетия. Известни гримьори твърдят, че през 2019 г. такъв е случаят със завръщането на модата, както и гримове, вдъхновени от *grunge* вида на 90-те години. Изгледите са, че все по-често ще ставаме свидетели на този стил в различни вариации, а това, което е съвсем сигурно, е, че тази модна тенденция ще бъде приета от тези, за които тя ще е спомен за младостта или детството, за първите гримирания с помадите на мама или спомените за лудите тийнейджърски купони, за имитирането на тогавашните супермодели от кориците на списанията. Ако разпознавате себе си в тази група, хващайте добре познатите ви нюанси



От известно време насам се разделяме с класическото издължено контуриране, с острите и тъмни линии по бузите, които вече са демоде

на кафявото и бордо червилото и си припомнете колко *cool* сте се чувствали като любимата си актриса. Разходете се с „новия“ си вид. Ако сте родени след 90-те, тогава внимателно разучете гримове на мама или леля и открийте чара на тези помади, намерете си подходяща рамка за очила и се насладете на пробването (предложение LLUMS Long Lasting Ruž u olovci).

## Без задраскване моля

През предходните сезони се сблъскахме с доста акцентирани и ясно очертани устни, с изкуствени мигли, с молив върху миглите и с всички останали илюзии, които предлага гримът за всяко лице и променя личността до неузнаваемост. Няма нищо необикновено в това да пожелаем да подчертаем плътността на устните или да бъдем очарователни, като пърхаме с гъсти и дълги мигли към любимия човек, но вече е поставен краят

на прекаляването с това. На сцената е естествената форма на устните, подчертани с малко молив по очертанията на контурите с цвят на устните или с един нюанс по-тъмно и блясък в средата на устните за създаване на мокър ефект. Все повече обръщаме поглед към естествено несъвършените красавици и към всичките асиметричности, с които ни е дарила природата, а тук спадат и веждите. Отхвърляме веждите, които са запълнени изцяло и с ъгъл. На мода са по-рошавите вежди, с доста по-светли цветове и едва ли не незапълнени – с прекалено прозрачен гел – това е, което се търси. Много дизайнери налагат забрана за третиране на веждите. Напълно допустимо е – както и върху която и да е част от лицето,







да се появи асиметрия при веждите. Не е страшно и не страдайте, ако веждите ви не изглеждат като сестри близначки, ами като по-далечни роднини или може би съседки.

**Руж, хайлайтър или контури?**

Акцентирането върху чертите на лицето винаги е било нещо търсено – независимо от това, дали става въпрос за светли, тъмни, матови или блестящи

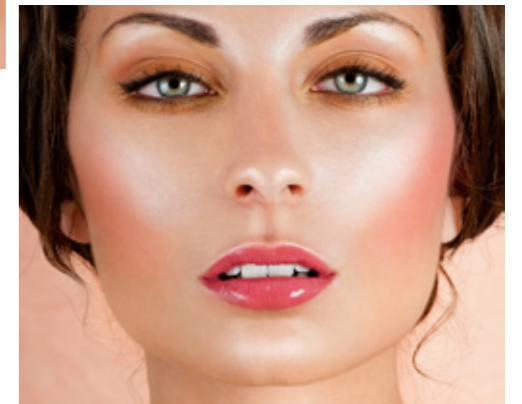
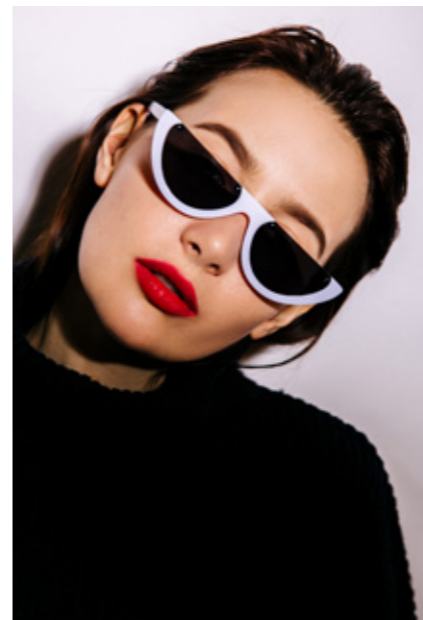


нюанси – едно е сигурно – поддържаната кожа никога не ще остане незабелязана. От известно време насам се разделяме с класическото дълго

контуриране, от острите и тъмни линии по бузите, които вече са *демоде*.

Заслепителните силни линии на хайлайтера не блестят вече до космоса и обратно при съвременните момичета. Сега се търси ефектът на *стъклената кожа*. Популярният хайлайтър този път е под формата на течни и кремообразни продукти – това е една от модните тенденции, които се налагат все повече с прехода от по-студено към по-топло време.

**КОРАЛЪТ ПО БУЗИТЕ ПРЕЗ ТОЗИ СЕЗОН Е АБСОЛЮТЕН ХИТ. ТОЗИ ЦВЯТ МОЖЕ ДА СЕ КОМБИНИРА С НАЙ-РАЗЛИЧНИ ДРЕХИ, СТИЛОВЕ, КАКТО И ГРИМ**



**НА СЦЕНАТА Е ЕСТЕСТВЕНАТА ФОРМА НА УСТНИТЕ, ПОДЧЕРТАНИ С МАЛКО МОЛИВ ПО ОЧЕРТАНИЯТА НА КОНТУРИТЕ – С ЦВЕТА НА УСТНИТЕ ИЛИ С ЕДИН НЮАНС ПО-ТЪМЕН И БЛЯСЪК В СРЕДАТА ЗА МОКЪР ЕФЕКТ**

Тази техника се препоръчва най-вече на дамите със суха кожа, тъй като е базирана на използването на комбинация от хидратиращи продукти. Жените с по-мазна кожа могат да матират по-критичните зони, а течният илюминатор да се запази за по-

малко мазните области на лицето. Коралът по бузите през този сезон е абсолютен хит. Този цвят може да се комбинира с най-различни дрехи, стилове, както и грим. Възползвайте се от случая да превърнете червилото си в грим, като със задната

част на дланите загреете продукта, а след това с леко потупване да го нанесете по скулите на бузите – там, където досега сте свикнали да поставяте бронзант. Лицето ще придобие свежест, а същевременно ще имате вид на здрава и поддържана дама без много усилия. Този трик е доста подходящ, когато пътувате и не искате да носите различни продукти с вас или пък бързате сутрин за работа и нямате време да помислите кой нюанс на червилото да съчетаете с ружа (предложение LLums руж 03 Precious Coral).

**LLUMS**  
COSMETICS

NATURAL-LOOKING STYLE LASHES  
HAND MADE



# Няма никой като нас

**ФЕНОМЕНЪТ НА БЛИЗНАЦИТЕ ОТКРАЙ ВРЕМЕ ВЛАДЕЕ ЧОВЕЧЕСТВОТО. ДНЕС ТЕ СА ИНТРИГУВАЩИ ЗА НАУКАТА В ОБЛАСТТА НА ГЕНЕТИКАТА, КАКТО И ЗА МЕДИИТЕ, А НАЙ-ВЕЧЕ ЗА СВЕТА НА МОДЕЛИТЕ**

**Ф**еноменът на близнаците открай време занимава човешкия род. И днес близнаците са интересни за медиите, както и за учените, особено в областта на генетиката. Митовите и легендите за близнаците са многобройни – и на изток, и на запад. Съзвездieto Близнаци получава името си заради Кастор и Полукс, антични митични братя, а в самото съзвездие две от най-ясните звезди носят тяхното име.

## Звездите в шоубизнеса

През 60-те години на миналия век близнаците, известни като „сестрите Кеслер“, владеят европейската медийна сцена: участват във филми, пеят, танцуват, играят с популярния Дани Кейн, снимат се в италианското издание на „Плейбой“ на 40-годишна възраст. Наред с тях в поп културата пробива и групата „Би Джийс“, съставена от трима братя, от които двамата са близнаци. Те остават в спомените с хитовете, написани за филма „Треска в събота вечер“, като плочата е продадена в 40 милиона екземпляра. И днес песните им Stayin' Alive, More Than a Woman, How Deep is Your Love и Night Fever от този албум се смятат за непреходни хитове за всички времена.

Днес „медийната сцена от близнаци“ е съставена основно от американски близнаци и близначки. Последният пример за това са Ава Мария и Леа Роуз – идентични близначки от семейство Клементс, които на 7.VII. 2017 г. навършват седем години и се отправят към света на манекенството. Навлизането в света на моделите се измества към по-ранна възраст. И близнаците, сега на 8-годишна възраст, вече са с двегодишен професионален опит и милион последователи в Инстаграм. Техните обожатели ежедневно очакват новите постове на фотогеничните момичета.

Близнаците имат двама агенти, а майка им пише блог, в който разкрива интересни детайли от семейния живот. Не само че всяка от тях е красива и неустойимо фотогенична, но и че са копие една на друга.

Те просто са родени малки звезди, а това, че са близначки, е огромното им предимство.

## Тайнствената привлекателност на симетрията

Известно е, че красотата се основава на симетрията. Хората с хармонични черти на лицето са привлекателни на пръв поглед. Въпреки че нито едно лице не е безупречно симетрично, нашият мозък автоматично коригира тези малки несъвършенства и разлики. При сестрите Клементс също забелязваме симетричност на лицето и хармонични пропорции на тялото, въпреки че не са напълно идентични (едната е малко по-висока от другата), но дублирането на симпатичната им поява отново предизвиква възхищение. Парадоксално е, че модният феномен подразбира уникалност на модните икони, а при близнаците е точно противоположно: удвояването им предизвиква очарование. На снимката Ава и Леа са като отражение в огледало, а огледалото отново ни въвлеча в своята магия. Красотата на момичетата на снимката не се удвоява, а остава по своеобразен вълшебен начин: колкото повече ги наблюдаваме, толкова повече ни привличат.

## Феноменът на близнаците

В световен мащаб появата на близнаци е все по-честа. Според думите на проф. д-р



Мима Фазлагич инвитро оплождането е директно отговорно за честата поява на близнаци и други многоплодни бременности с тризнаци и четиризнаци. За съвременните родители, които отлагат потомството след 30-, 40- и 50-годишна възраст, раждането на близнаци, особено от противоположния пол, означава огромно облекчение и радост. Какво пестене на време за съвременните родители, за които кариерата е еднакво важна като потомството! Когато известните личности се сдобият с близнаци, като тенис двойката Федерер, които след две близначки имат и момчета, обществото не може да не досети, че роля за това е изиграла съвременната медицина. Просто децата идват като „поръчани“, а генетиката е напреднала до такава степен, че това е напълно възможно.

## Разделянето на близнаците

Основното разделяне на еднояйчни (монозиготни) близнаци, които са идентични и винаги от същия пол, и двуяйчни (дизиготни) е известно на всички. (Зиготата е най-ранната степен при ембриона.) Еднояйчните близнаци се появяват от една яйцеклетка, а двуяйчните се оплождат в организма на майката от две отделни яйцеклетки. Идентичните близнаци и днес са истинска рядкост – те съставляват само една трета от всички близнаци. Според науката склонността към раждане на идентични близнаци не се наследява (за разлика от дизиготните, които се наследяват по майчина линия). Ако в семейството има монозиготни – т.е. еднояйчни близнаци, това не значи, че те ще се появят на по-късен етап в семейното дърво. Освен тези основни разделяния има и две интересни подгрупи близнаци в рамките на еднояйчните – това са сиамските близнаци и близнаците „отражение в огледалото“. Само 25 процента от всички идентични близнаци и 1 процент от хората на планетата спадат към вида близнаци тип „отражение в огледалото“. Интересното при тях е, че те се появяват, когато яйцеклетката се дели на по-късен етап в сравнение с еднояйчните близнаци и





Близначките Барби



**ДНЕС „МЕДИЙНИТЕ СЦЕНИ С БЛИЗНАЦИ“ СА ПРЕДСТАВЕНИ ПРЕДИМНО ОТ АМЕРИКАНСКИ ДВОЙКИ БЛИЗНАЦИ МЪЖЕ И ЖЕНИ. ПОСЛЕДНИЯТ ПРИМЕР ЗА ТОВА СА АВА МАРИЯ И ЛЕА РОУЗ – ИДЕНТИЧНИ БЛИЗНАЧКИ ОТ СЕМЕЙСТВО КЛЕМЕНТС**



йцеклетката в много малка степен вече има своята лява и дясна страна. „Отражение в огледалото“ са близнаците, които са буквално като феномена на огледалото: това, което е в лявата част на тялото, става дясно и обратното. И точно тези близнаци могат да имат напълно различно, диаметрално противоположно поведение, което да проявяват дори и в най-ранна възраст, още като бебета. Така се случва, че първите им зъби израстват от противоположната страна, дори и отпечатъците от пръстите им са като отражение в огледалото, за разлика от типичните идентични близнаци, които нямат еднакви отпечатъци от пръстите. Забелязани са и случаи, при които единият близнак тип „отражение в огледалото“ има органи, разположени обичайно, като повечето хора, а при другия органите са разположени на противоположната част на тялото. Следователно всичко това свидетелства за комплексността на близнаците и тяхната оправдана репутация, че представляват „чудо на природата“. И те всъщност са чудо!

**Проява на обичта на близнаците**

Въпреки че изглежда, че близнаците се съгласяват помежду си, това не винаги е така. Близнаците могат да са много подобни и по характер, и по темперамент





„Би Джийс“

и да харесват едно и също. Могат обаче и да са напълно различни, което често води до непримирими противоречия между тях – дори се наблюдава и желание за унищожаване на единия от тях. В такива случаи единият близък представя „тъмната страна“ на другия, негова непрестанна „сянка“, нежеланата страна на личността. Патологията на подобни отношения между близнаците може да доведе до остри междуособни конфликти,

където единият близък изпитва остра необходимост от елиминиране на другия.

**Винаги очарователни**

Близнаците са основна тема за митове в Древна Гърция – също като източните митове и легенди. Те се преживяват като връзка между физическия и духовния свят, понякога са обожавани като богове, а понякога са програмирани като вещици и духове. Смятани са за олицетворение на

дуалистичната природа на Вселената, за борба между доброто и злото. Гръцкият мит за близнаците Кастор и Полукс свидетелства за това, че във всеки човек са въплътени и смъртност, и безсмъртие, и земно, и извънземно – съответно божествен принцип. Кастор и Полукс са заченати, като върховният бог Зевс се влюбва в Леда, жената на спартанския цар Тиндарей, и за да я ухажда и да я обича, той трябвало да се превърне в лебед. Така са заченати

близнаците Кастор и Полукс, с тази разлика, че Полукс е бил син на Зевс, съответно с божествена природа и безсмъртен, а Кастор – син на Тиндарей, следователно – смъртен. Интересно е, че в този мит разпознаваме идеята, че е възможно близнаците да имат двама бащи, което науката открива и потвърждава чак през XX век, наричайки този феномен „полуидентични близнаци“. Кастор и Полукс били много свързани, а тяхната братска любов била неизмерима.

**ИНВИТРО ОПОЛЖДАНЕТО Е ДИРЕКТНО ОТГОВОРНО ЗА ЧЕСТАТА ПОЯВА НА БЛИЗНАЦИ, КАКТО И МНОГОПЛОДНИ БРЕМЕННОСТИ – С ТРИЗНАЦИ И ЧЕТИРИЗНАЦИ**

Когато Кастор бил смъртно ранен, Полукс моли Зевс да му даде възможност да сподели безсмъртието си с Кастор, тъй като не можел да понесе загубата на брат си. Зевс чува молбата и оттогава нататък Кастор и Полукс (ако може да се вярва на мита) прекарват един ден на Олимп, а другия ден – в подземния свят.

Винаги е имало близнаци, които не могат да се разбират помежду си – за това говори примерът на Ромул и Рем. По волята на боговете на Ромул било отредено да изгради Рим. В пристъп на суета той убива брат си близък Рем, който му пречи. Както в мита, така и в реалния живот много са примерите, които подкрепят факта, че подобни сложни и деликатни отношения като при близнаците могат да са с фатален изход – точно заради двойното съперничество и загубата на чувство за собствена идентичност.

**„Близнаците от ада“**

Интересно е, че освен че са музиканти, актьори, модели, неустойими за широката общественост, сред тях има и престъпници. За това свидетелства случаят с братята Крей (Рони и Реджи) – британските





EDITORIAL CREDIT: EVERETT COLLECTION / SHUTTERSTOCK.COM



Мери Кейт и Ашли Олсън

мафиоти, за които има много филми. Братята Крей са били големи насилници, лишени от всякакви скрупули, но въпреки това (или точно заради това) осъществяват важни контакти в света на политиката и в съда. През 60-те години от миналия век те нажежавали и разпалвали Лондон, като имали статус на очарователни и способни собственици на нощни клубове. За да прикрият хомосексуалните си наклонности и да съхранят своя „мачо“ имидж сред обществеността, те излизали с жени, а Рони дори бил женен. Участвали в сцени на Swinging London, а имиджът им бил подсилван от общуване с лордове, политици и звезди като Франк Синатра.

Рони Крей в автобиографията си пише: „Това бяха най-добрите години от нашия живот. „Битълс“ и „Ролинг Стоунс“ владееха поп сцената, а Реджи и аз – Лондон. Бяхме недосегаеми“.

Историята за братята Крей и тяхната слава

често звучи невероятно, тъй като единият от тях (Реджи) е параноиден шизофреник, който създава проблеми, убивайки хората, които не би убил. Това в края на краищата ги вкарва в затвора, където продължават криминалната си дейност. Въпреки жестоките междусобни конфликти от време на време, връзката помежду им е била изключително силна, а чувството за свързаност със съдбата надхвърля всички изкушения.

#### Неподправеният шоу бизнес

Не знаем каква ще бъде съдбата на сестрите Клементс, които запълват профила си в Инстаграм с нови модни

комбинации. Светът на шоубизнеса е безмилостен – това сочи примерът на близначките Мери Кейт и Ашли Олсън, също американки от Калифорния, които като тийнейджърки участват в много сериали и филми. Известни и богати, близначките Олсън днес са на 31

години и са следвани от папараците на всяка крачка. От снимките, на които изглеждат „с десет години по-големи от връстниците си“, до сензационните обяви за мобинг в тяхната компания, на сестрите не се позволява да имат достъп до публичното пространство заради опасността от изграждането на негативен и деградиращ облик.

Известни и богати, близначките Олсън днес са на 31 години и са следвани от папараците на всяка крачка

#### Barbie twins

Не е лесно да се поддържа славата толкова години. Това сочи и примерът на идентичните калифорнийски близначки Барби, познати от 90-те години. Известни като Barbie twins (с фамилията Барби те не могат да избегнат съдбата на Барби), и те започват кариера на модели от 7-годишна възраст. Амбициозната им майка е сама и в шоубизнеса, а медийният възход на сестрите следва установените модни тенденции: манекенки, rip-up и „Плейбой“ момичета, участнички в много шоупрограми... Преминават през период на булимия и буквално припадали от глад, за да поддържат своята „Barbie линия“. По-късно се отдават на изучаването на здравословното хранене и дори пишат книга за своя опит в областта на храненето със заглавието „Да умреш за здравето“. Известни са и като привърженици за правата на животните. Една от тях е била омъжена за кратко и по ирония на съдбата за актьор на име Кен! Все пак бракът им се разпада след няколко години, а нито една от близначките няма деца. Те сами създават своето малко семейство. Дългогодишното излагане на медиите се отразява и на тяхната психика: заболяват от агорафобия – страх от открити пространства и много хора на едно място, което се отразява недобре на кариерата им. Те обаче не се



БЛИЗНАЦИТЕ МОГАТ ДА СА МНОГО ПОДОБНИ ПО ХАРАКТЕР И ТЕМПЕРАМЕНТ И ДА ХАРЕСВАТ ЕДНО И СЪЩО. МОГАТ ОБАЧЕ И ДА СА НАПЪЛНО РАЗЛИЧНИ, КОЕТО ЧЕСТО ВОДИ ДО НЕПРИМИРИМИ ПРОТИВОРЕЧИЯ МЕЖДУ ТЯХ

отделят една от друга и заедно превъзможват предизвикателствата.

#### Двойна сила

Болестта, клеветата, завистта или критиката на външния свят се понасят някак по-лесно, като паднат върху сплотените рамене на близначките. Дори и

когато са се сдобили с етикет „близнаци от пъкъл“, връзката между сестрите или братята близнаци е в състояние да се пребори с такива осъждания на удвоените сили. Надяваме се, че и сплотената красота на сестрите Клементс ще бъде силен щит за всички изкушения, които се появяват на пътя на техния възход към звездите.

## Звезден блясък за твоята коса

Заблестни с **ekre luminò**

ВИТАЛИЗИРАЩА ЕНЕРГИЯ АРГАНОВО МАСЛО и КЕРАТИН

**АРГАНОВО МАСЛО:** със своето хидратиращо и подхранващо действие, ревитализира косъма, защитава и прави косата еластична, пълна с обем

**КЕРАТИН:** възстановява и реконструира, като прониква в косъма и изгражда естествените елементи, за да осигури плътноста, мекота и копринен резултат

**ekre**  
the Italian Style

Уникална формула с Арганово масло и хидролизиран Кератин хидратираща, защитава и възстановява косата: по-здрава, мека и блестяща, косата е удивително красива



# LILLY ПРЕПОРЪЧВА

DROGERIE

## ГРИЖА ЗА ТЕБ И СЕМЕЙСТВОТО

Определено има какво да ти препоръчаме за новия сезон. Продуктите, които сме подбрали, ще ти дадат живителни сили, за да можеш да влезеш в пролетта като истинска богиня на красотата.

## КРАСИВО ЛИЦЕ

### Llums

FOREVER FLOWERS

Фон дъо тен, 1 бр.

Различни нюанси

Дълготраен фон дъо тен, който прикрива несъвършенствата и прави кожата гладка. Съдържанието на хиалурон осигурява перфектно покритие, без ефекта „маска“ на лицето. Нанася се лесно, не запушва порите и не изсушава кожата.

**10<sup>99</sup>**  
ЛВ.



### Llums

Руж & Бронзант 2 в 1, 7 г, или

Руж & Хайлайтър 2 в 1, 7 г

Постигнете свежо излъчване и естествен блясък само с един продукт – LLUMS Blush & Bronzer! Подчертайте линиите на лицето с меки отблясъци и топли цветове. Благодарение на леката и подобрена формула продуктът не се напластява и не става на петна.

**8<sup>99</sup>**  
ЛВ.



### Llums

Палитра за контуриране, 1 бр.

Различни нюанси

Палитрата за контуриране LLUMS съдържа хайлайтър и тъмен контур. Оформете всяка част от своето лице като истински професионалист. Палитрата е налична в няколко цвята, което я прави подходяща за всеки тип кожа.

**8<sup>99</sup>**  
ЛВ.



### Llums

Дълготрайно матово червило, 1 бр.

Различни нюанси

Течното матово червило на LLUMS осигурява плътно покритие и дълготрайност. Устните са хидратирани, с ярък и наситен цвят. Нежната формула не изсушава и продава плътност. Открийте разнообразие от цветове и нюанси.

**6<sup>99</sup>**  
ЛВ.



## БЛЯСЪК В КОСИТЕ

### Velnea

HAIR STYLE

Флуид за сухи и цъфтящи краища, 50 мл

Серумът на Velnea е предназначен за сухи и чупливи краища. Той е разработен за нуждите на увредената коса, като носи незаменими ползи за косъма: подхранва в дълбочина, прави косата мека и гладка, придава блясък, спомага разресването, възстановява структурата на косъма, оставя приятен аромат. Всичко това е възможно благодарение на основната му съставка – арганово масло.

**4<sup>29</sup>**  
ЛВ.



## VZK ГРИЖА ЗА КОЖАТА

### VZK

Дневен крем против бръчки с хиалурон, 50 мл

С нормалния ход на времето кожата губи своята еластичност, нуждае се от допълнителна хидратация и специално отношение. Серията с хиалурон на VZK поддържа водния баланс в клетката, като я предпазва от вредните влияния на околната среда. Основната съставка на всички продукти е хиалуронът. Той успешно се бори с процесите на стареене и придава естествен блясък на лицето. Серията съдържа: дневен крем с хиалурон, нощен крем с хиалурон, серум против бръчки и крем против бръчки за околоочния контур.

**10<sup>99</sup>**  
ЛВ.



### VZK

Крем за лице, 30 мл

Различни видове

CC крем на VZK има лека формула и фина текстура. Кремът подхранва, хидратира и защитава кожата. Прикрийте леките несъвършенства като следи от умора и петна. Кремът съдържа фактор SPF 15, който предпазва лицето от влиянието на слънчевите лъчи и предотвратява преждевременното стареене.

**6<sup>49</sup>**  
ЛВ.



### VZK

Бадемово масло, 40 мл

Четири масла от серията на VZK са предназначени за грижа на косата, кожата и ноктите. Съдържанието на натурални съставки ги прави изключително полезни и подходящи за всекидневна употреба.

- Бадемово масло с витамин Е – спомага за регенериране на коса, увредена от различни химически и физически влияния. Витамин Е възстановява кожата, прави я мека и гладка.
- VZK Рициново масло с витамин Е – използва се за грижа при суха и чувствителна кожа. Укрепва косата и подобрява устойчивостта ѝ. Редовната употреба подобрява твърдостта на ноктите.
- VZK Кантарионово масло с витамин Е – подобрява влажността на кожата. Може да се използва за масаж, тъй като отпуска и релаксира.
- VZK Глицерин – подхранва кожата, като ѝ придава еластичност и блясък.



**3<sup>49</sup>**  
ЛВ.

**2<sup>99</sup>**  
ЛВ.

**3<sup>49</sup>**  
ЛВ.

**2<sup>99</sup>**  
ЛВ.



# Вземайте решенията така, както ви харесва

ПОМИСЛЕТЕ СИ КАКВО ИСКАТЕ ДА ПОСТИГНЕТЕ, ПОСТАВЕТЕ ЦЕЛИТЕ СИ. КОГАТО ОСЪЗНАЕТЕ НАМЕРЕНИЯТА СИ, ВЗЕТЕТЕ РЕШЕНИЕ, КОЕТО ЩЕ ВИ ДОВЕДЕ ДО ИЗПЪЛНЕНИЕТО НА ТЕЗИ ЦЕЛИ

**И**майки предвид, че животът е резултат от ежедневни решения, че се сблъскваме във всеки момент с безброй възможности, от които трябва да изберем „правилната“, естествено е често да се двоумим и да ни е трудно да вземем решение.

За да сме в състояние да понесем противопоставянето на емоциите, да не ги отричаме и потискаме, необходимо е да се научим да толерираме напрежението, да го разпределяме равномерно, за да можем и да го понесем правилно.

## Как се вземат решенията?

Доброто вземане на решения подразбира искреност към себе си, да вземаме решенията заради себе си, а не заради чуждите желания и очаквания. Не би трябвало да вземате решението в афектирано състояние, когато сте депресирани, ядосани или прекалено уплашени, нито пък като сте в еуфория.

Случва се така, че в тези ситуации емоцията ви говори вместо вашите думи и казвате неща, които само влошават ситуацията.

Помислете си какво искате да постигнете, поставете целите си. Когато осъзнаете намеренията си, вземете решение, което ще ви доведе до изпълнението на тези цели.

Преди да вземете решение, си задайте няколко въпроса: как се чувствам при това решение, какво трябва да направя, какво ще окаже влияние върху моето обкръжение?

Добра тактика е и да си представите, че

сте взели решение, да съставите списък с възможните решения и да анализирате всичко. Ако някое решение ви се стори привлекателно, лесно ще се решите.

## Причини за невземане на решения

Без оглед на необходимостта от вземането на решения, често не ги вземаме заради различни причини. Използваме избягването, отлагането, неразмислянето, повърхността, потискането...

Така оставаме в зоната на сигурност.

За да получим нещо, трябва да се откажем от друго нещо. Затова избягваме вземането на решения, тъй като не сме склонни на отказ и отговорност, които носят решенията със себе си.

## Най-честите причини за невземане на решения:

\* Страхът от грешки – перфекционисти – мислим, че трябва да сме на сто процента

сигурни в правотата на решението.

Не виждаме възможни алтернативи и позитивни изходи, тъй като вниманието ни е съсредоточено върху страховете и негативните изходи.

\* Недостиг на самоподдръжка – ослянаме се на странична помощ и когато вземем решението, не можем да го изпълним.

\* Страх от вина – избягваме да поемаме отговорност за вземането на решения.

\* Страхът от оставяне или неприемане –

**НЕ БИ ТРЯБВАЛО ДА ВЗЕМАТЕ РЕШЕНИЕТО В АФЕКТИРАНО СЪСТОЯНИЕ, КОГАТО СТЕ ДЕПРЕСИРАНИ, ЯДОСАНИ ИЛИ ПРЕКАЛЕНО УПЛАШЕНИ, НИТО ПЪК КАТО СТЕ В ЕУФОРΙΑ**



# ПРОЛЕТНА УМОРА

ТУК СТАВА ВЪПРОС ЗА СЪСТОЯНИЕ, ПРИ КОЕТО ДОМИНИРА НЕОБЯСНИМАТА УМОРА ВСЛЕДСТВИЕ НА НЕДОСТИГ НА ЕНЕРГИЯ, СВЪРЗАНА С НАСТЪПВАНЕТО НА ПРОЛЕТТА. ТОВА МОЖЕ ДА СЕ ОБЯСНИ С ПО-ДЪЛГИТЕ ДНИ, С ПО-ТОПЛОТО ВРЕМЕ, ПОНЯКОГА И С АЛЕРГИЧНА РЕАКЦИЯ

**К**огато следвах втора година медицина, написах труд за биоритъма. Въпреки че оценката ми беше добра, струва ми се, че не взех на сериозно разглеждането на всички промени, които оказват влияние върху биологичния часовник. От друга страна много хора смятат, че биоритъмът оказва влияние върху организма, и така някои авиокомпаниите или превозвачите не позволяват управлението на превозни средства по време на „негативен“ физически биоритъм. Наред с физическия биоритъм съществуват и емотивен и интелектуален биоритъм. Днес можем да ги определим лесно, тъй като в интернет има калкулатори, при които трябва да въведете само датата си на раждане.

Наред с дневния – т.нар. циркаден ритъм, има и сезонни ритми, които е трудно да бъдат изчислени, но пък е лесно

да бъдат усетени. Съществува зимна депресия, която заменя пролетната умора. Разказите за това са интересни за медиците и всяка година се говори за тях отново и отново, понеже вероятно не са достатъчно добре обяснени от официалната медицина.

Тук става въпрос за състояние, при което доминира необяснимата умора вследствие на недостиг на енергия, свързана с настъпването на пролетта. Това може да се обясни с по-дългите дни, с по-топлото време, понякога и с алергична реакция. В северното полукълбо обикновено се среща от половината на март до половината на април. И въпреки че хората спят достатъчно, те продължават да са уморени. Симптомите са понижаване на апетита, световъртеж, раздразнителност, главоболие, понижена концентрация – всичко това съпроводено с умора. Според някои източници близо 80



процента от населението страда през пролетта от тези симптоми, а в някои краища на света умората е съпроводена от депресия и случаи на самоубийство. Изглежда проблемът е в това, че съвременната медицина някак игнорира това състояние.

## Функционалната медицина като отговор

Днес новият клон на медицината, т.нар. функционална медицина, се опитва да се занимае с това състояние. Малко лекари смятат, че дисбалансът на хормоните и трансмитерите играе важна роля. Основният хормон, с който се обяснява пролетната умора,

е мелатонинът, който се регулира от светлината. През по-дългия пролетен ден и повечето светлина се понижава отделянето на мелатонин. От друга страна недостатъчното отделяне на серотонин през зимата се връща към нормалното през пролетта и се понижават симптомите на зимната депресия. Същевременно се отделят повече норадреналин и вазопресин. Между другото най-важната роля играе надбъбречната жлеза, която през пролетта отделя повече кортизол и „въвежда“ в организма своеобразно състояние на пролетен стрес. Така се стига до повишаване на температурата и спадане на кръвното налягане, понеже периферните кръвоносни съдове се разширяват. Може да се стигне до сърцебиене, отпадналоост, спазми в мускулите и т.н. За това състояние

## Експеримент в пещера

Интересен е експериментът, проведен през 1962 година от френския геолог Мишел Шифре, който пребивава в пещера два месеца. През деня проследявал ритъма си на сън (едно заспиване той изчислявал като един ден). Когато излязъл от пещерата, смятал, че е 20 август, въпреки че било 14 септември. Това сочи какво чувство за време имаме, когато мозъкът няма усещане за естествена светлина. Експериментът бил повторен през 1972 г. и 1999 г. и ученият доказал, че без светлина биологичният ни часовник не е прецизен.

допринеса и щитовидната жлеза, която може да отдели по-малко тиреоидни хормони.

Ето няколко съвета как да се справим с това състояние.

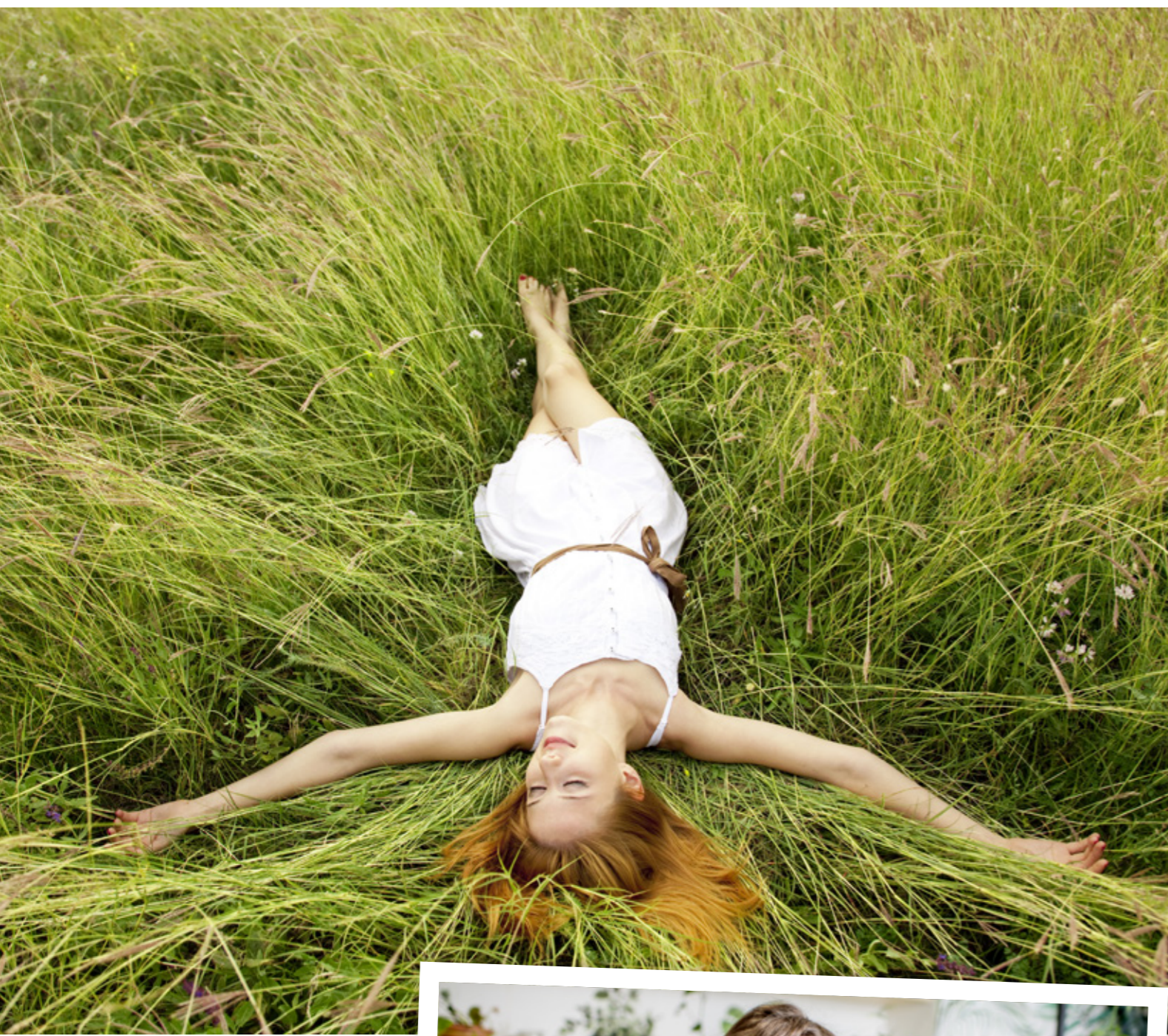
## Спете най-малко шест часа – това е най-логичният съвет против умора

Това вероятно няма да се хареса на много хора, които се занимават със съня, понеже не съществуват препоръки за по-малко от 8-часов сън. Но опитът ме е научил, че не е лесно да се постигнат и 6 часа сън, затова поне аз спя по толкова.

## Бъдете активни

Пролетта отново ни примамва да излезем навън и да се занимаваме с тичане или колоездене. Важен е съветът





да се опитваме да вървим пеша всеки ден, но повечето от нас не изминават дори половината от желателните 10 000 крачки дневно, които лесно могат да се проследяват с помощта на съвременните мобилни телефони. Според мен най-добрият съвет е с настъпването на пролетта да се пробудят и сетивата. Отидете на мястото, където ще чуете любимата си музика – може би това е добра препоръка за справяне с умората. А можете и да потанцувате.

#### Хапвайте редовно

Както всичко останало, и храната може да изиграе важна роля, тъй като излишните калории, които се консумират през зимата, се понижават през пролетта. Плодовете и зеленчуците се връщат на мода, което е и



един от първите съвети на специалистите. Трябва да замените поетите мазнини и захари с повече витамини и минерали (специално се подчертава значението на магнезия, селена, витамин B12 и витамин D).

#### Приемайте течности

Като че ли хидратацията е най-важна. Известно е, че тялото ни е съставено от 65 процента вода, и е ясно, че неравновесието води до проблеми. Различни изследвания показват, че повечето хора, които прекарват времето на закрито, не са достатъчно

**СИМПТОМИТЕ СА ПОНИЖАВАНЕ НА АПЕТИТА, СВЕТОВЪРТЕЖ, РАЗДРАЗНИТЕЛНОСТ, ГЛАЗОБОЛИЕ, ПОНИЖЕНА КОНЦЕНТРАЦИЯ – ВСИЧКО ТОВА СЪПРОВОДЕНО С УМОРА**

хидратирани, което е една от основните причини за умора през деня.

#### Помощ от хранителните добавки

Чашка или две кафе могат да са от полза, но според повечето специалисти идеята умората да се победи с кофеин не е добра.

При вече повишеното отделяне на адреналин прекомерното количество кофеин може да доведе до състояние на раздразнителност. От друга страна се препоръчват добавки с женшен или родеола, съответно адаптогени, които помагат на организма да превъзмогне стреса. Не забравяйте за магнезия и витамин D.



**В** сезон сме, когато хематомите се появяват често, тъй като нараняванията се случват в снега и на леда, както и когато се ударим случайно в ръба на масата например. При излизането от колата, когато несъзнателно се удряме в тавана или вратата, също се появяват хематоми. На практика причините за появата им са многобройни.

Хематом се нарича промяната на кожата и подкожната тъкан, до чиято поява се стига след удар, разтягане на мускулите или мускулните влакна. Всеки от нас може лесно да определи дали става въпрос за хематом, когато забележи на мястото на увреждането оток, който ежедневно променя цвета си – от червен до тъмносин, ако има болка на мястото на удара и ако първоначалният цвят на хематома е червен. Хематомът променя цвета си до светложълт, когато вече е почти излекуван.

Хематомът се появява, когато с удар се наранят целият мускул, няколко мускулни влакна или няколко мускулни снопа. На мястото на удара малките кръвоносни съдове се разкъсват и кръвта от тях се излива в пространството между влакната. Това се проявява с оток. Отокът се характеризира с напрежение, болка, зачервяване, както и особен дискомфорт при движение. Големината на хематома зависи от обема на увреждането. Отокът може да е малък – до 5 см, а може да бъде и с размери над 10 см. Нужно е да се знае, че при „прекъсването“ на мускулите частичният или цялостен оток се появява под мястото на нараняването – влияние за това оказва гравитацията.

**Големината на хематома зависи от обема на увреждането. Отокът може да е малък – до 5 см, а може да бъде и с размери над 10 см**

## Синка, зачервяване, хематом – как се лекуват?

НА РАЗГОВОРЕН ЕЗИК СЕ КАЗВА: ИМАМ СИНКА ИЛИ ИМАМ ЗАЧЕРВЯВАНЕ, А НА МЕДИЦИНСКИ ЕЗИК СЕ КАЗВА ХЕМАТОМ. ХЕМАТОМ СЕ НАРИЧА ПРОМЯНАТА НА КОЖАТА И ПОДКОЖНАТА ТЪКАН, ДО ЧИЯТО ПОЯВА СЕ СТИГА СЛЕД УДАР, РАЗТЯГАНЕ НА МУСКУЛИТЕ ИЛИ МУСКУЛНИТЕ ВЛАКНА

### Хематом при счупване на костите

Хематомът се появява и при счупване на костите. Ако мястото на счупване се обездвижи, често под гипса се образува хематом. Пример за това е счупването на китката на типичното място (FRACTURA RADII LOCO TIPICO). Това е много често увреждане и най-често се лекува с обездвижване. На болните трябва да се обясни, че гипсът след време ще се разхлаби, тъй като хематомът от нараняването вече е спаднал.

В никакъв случай не бива да се опитвате сами да отстранявате гипса, преди да сте се консултирали със специалист ортопед.

### Болестните фактори, свързани с коагулацията

При някои хора, които за щастие са малко на брой, се стига до появата на хематом вследствие на болестни фактори, свързани с коагулацията. Пациентите знаят това и трябва да го вземат предвид. Отделянето на специално внимание е важно за пациентите, които са подложени на антикоагулантна терапия. Те трябва да внимават много при наранявания, тъй като при тях хематомите се образуват продължително време, а трябва да се лекуват изключително с ежедневна лекарска помощ.

### Синини при вземане на кръв

Третата група пациенти са тези, които получават хематоми при вземане на кръв в лабораторни условия. Ако техниката на вземане на кръв е непрофесионална или кръвоносните съдове, от които се взема кръв, са слаби или тънки, се стига до появата на хематоми в областта на артерията, от която се взема кръв. Тези хематоми се лекуват така, както се третират и хематомите, появили се по другия начин.

### Какво да правим, когато получим хематом?

Ако хематомите са малки, пациентът може да си помогне сам. Най-важното е веднага след нараняването да се постави лед. Ледът се прилага директно върху хематома, но областта на хематома не бива да се масажира с лед. Важно е прилагането на леда да не продължава повече от десет минути. Можете да повтаряте процедурата два до три пъти дневно. Можете да поставите и лед на спрей. Той е удобен за употреба, тъй като можете



### Загриването не е препоръчително

Това, което не бива да правите, е да поставяте върху хематома топло или да го масажирате. Не е препоръчително да правите упражнения няколко дни. Позволено са само леките статични упражнения, а не активните – за да не се появи отново. Нужно е да знаете, че организмът се бори да не губи кръв и на мястото на кръвоносния съд, където е увреждането, се образува нов съсирек, който е лабилен през първите няколко дни. Ако поставите топло на това място или ако правите интензивни тренировки, този съсирек ще се разбие и хематомът ще се увеличи или ще се появи отново.

да го поставите в раницата, когато отивате в планината или да карате ски. Ледът се прилага и при деца, но за по-малко време. Ако при възрастните се оставя да действа около десет минути, при децата – пет-шест минути. След прилагането на лед трябва да подсушите мястото на хематома и да го намажете с противовъзпалителен гел.



**ПРИ НЯКОИ БОЛНИ, КОИТО ЗА ЩАСТИЕ СА МАЛКО НА БРОЙ, СЕ СТИГА ДО ПОЯВАТА НА ХЕМАТОМ ВСЛЕДСТВИЕ НА БОЛЕСТНИ ФАКТОРИ, СВЪРЗАНИ С КОАГУЛАЦИЯТА**

При пациентите, които имат рана на мястото на хематома, тя трябва да се третира, като не бива да се поставя лед на мястото, където кожата е наранена. Физиотерапевтичната процедура е преди всичко магнитотерапия, която трябва да започне веднага, а при спортистите да се прилага два пъти дневно. Ефектът на магнитотерапията е да ускори разпадането на хемоглобина, който е в еритроцитите, които от своя страна сега са в междуклетъчните пространства и разпадането им се проявява с промяна в цвета на хематома. Пациентът трябва да поставя лед през три до четири часа през първите три дни, а ако е необходимо на по-късен етап – веднъж дневно, наред с приложение на противовъзпалителни гелове. Терапията при децата, възрастните, спортистите и пациентите, които се възстановяват, е същата. Ако спазвате правилата, отокът, болката и цветът на хематомите ще отминат за няколко дни.



# ТРИЕСТ - ГРАД НА ЕЛЕГАНТНОСТТА И КУЛТУРАТА

**Т**риест е градът с изтънчен стил и култура и с история, различна от италианската земя. Тъй като е разположен в най-източната част, близо до други народности и региони, неговата архитектура не напомня на останалите италиански градове. В града няма „венециански“ и „римски“ украшения и цветове, а масивни здания, които и днес „прославят“ и показват силата на монархията на Хабсбургите. Смята се, че Триест много напомня на Виена.

Но това, което на външен вид и по атмосфера прави града така топъл и автентичен, е амбиентната цялост – преди всичко Канале Гранде, от една страна, и Площадът на единството – от друга.

Канале Гранде, създаден по време на Венецианската република, на практика е в самия център на града, заради

**АРХИТЕКТУРАТА НА ТРИЕСТ НАПОМНЯ НА ВИЕНА ПОВЕЧЕ, ОТКОЛКОТО НА ИТАЛИАНСКИТЕ ГРАДОВЕ, НЯМА „ВЕНЕЦИАНСКИ“ И „РИМСКИ“ УКРАШЕНИЯ И ЦВЕТОВЕ, А МАСИВНИ ЗДАНИЯ, КОИТО И ДНЕС „ПРОСЛАВЯТ“ И ПОКАЗВАТ СИЛАТА НА МОНАРХИЯТА НА ХАБСБУРГИТЕ**

което тази област някога е била най-ценната за жителите, тъй като корабите „влизали“ в центъра на града.

## Град на писателите

Живописно набразден с мостове, кулминацията е, идвайки откъм брега, при последния мост, известния Понте Росо, веднага до площада със същото име. Мостът някога е бил червен на цвят, а днес там се намира бронзова статуя в естествени размери на Джеймс Джойс – ирландски писател и баща на съвременния роман, който живее в Триест десетки години

в сграда в непосредствена близост. Под причудливата статуя, заела естествена поза, и исполинския ръст на Джеймс Джойс, са гравирани думите „Моята душа е в Триест“, изпратени от Джойс до съпругата му Нора. Така както Флоренция е била столица на много хора на изкуството, така и Триест е бил град на книжовността. Освен Джойс в този град твори и един от най-известните немски поети – Райнер Мария Рилке, както и британският авантюрист и писател Сър Ричард Бъртън, италианският писател Итало Звево. Бащата на психоанализата Зигмунд Фройд като студент също пребивава и прави изследвания в Триест, а иначе днес това е град, известен с „триесткия“ модел на деинституционалната психиатрия. С други думи това е единственият град, където са премахнати болниците за душевноболни и се прилагат нови методи за лекуването им.

Под причудливата статуя, заела естествена поза, и исполинския ръст на Джеймс Джойс са гравирани думите „Моята душа е в Триест“



Понте Росо

## Най-големият европейски площад

В края на площад Понте Росо, в центъра, се издига внушителната катедрала „Свети Антоний“, която със своите йонийски колони отпред прилича на гръцки или римски паметник. Недалеч оттам, зад мястото, където се събират всички, на Площада на единството, е най-големият площад в Европа. Разположен до морето, той е най-големият символ на Триест, който е олицетворение на неговия дух. Създаден е по времето на Австро-Унгарската империя

и е обграден от сгради и дворци. Във ветровитото пространство на площада доминират сградите на Обществения съвет, както и театърът „Джузепе Верди“. Бижутото на площада е фонтанът „Мацолени“, построен в бароков стил, разказващ истории за „страните по света“ от четири континента.

На няколко минути пеша се намира една от историческите реликви на града – Римският амфитеатър, а от върха на хоризонта се откриват зад него катедралата и дворецът „Сан Джусто“. Катедралата като щит на историята, археологията и богатата

на изкуството свидетелства за далечната история на Триест като важно пристанище и дворец, притежаващ стратегически поглед, а днес предлагащ незабравима гледка към залива на Триест.

## Впечатляващото пристанище

За разлика от някогашния предимно търговски и „шопинг“ град, Триест днес е доста развит университетски и бизнес център, който е изпълнен със спокойствие и елегантност, но и с разнообразна култура. Започвайки от импресивния дворец „Мирамар“ от XIX



Джеймс Джойс

RIMMEL  
LONDON

СИЯЙНА  
КОЖА В  
ПРОДЪЛЖЕНИЕ  
НА ЦЕЛИЯ ДЕН

LIVE THE LONDON LOOK

LASTING  
RADIANCE



Канале Гранде



век в североизточната част на града и неговите просторни градини и гори, до множеството „площади“, музеи, дори до синхронизираното различие при архитектурните стилове.

Все пак като абсолютен господар, впечатляващото пристанище на Триест напомня, че то е основният източник на икономиката на този град. Напомня и за това, че някога, отдавна, кафето стига най-напред в Триест чрез пристанището, а след това – в други части на Европа, и че триестката компания illy е неприкосновеният представител на кафе за този вид еспreso.

Понеже живеят в първата европейска столица на кафето, жителите на Триест ценят изключително много културата на пиенето на еспreso в кафенетата на своя град. И още нещо. В тези пространства най-близки са двата пътя, които водят в Триест. Най-често използваният и най-краткият е през словенското пристанище Копер и навлизайки там, първо се преминава през неугледното индустриално предградие, през по-различен, работнически Триест, от чиито безбройни сиви и скромни фасади на блоковете буквално спира дъхът. Пристигането откъм словенското градче Сежан прави по-различно впечатление. До самия център на града се спускат

**ЗИГМУНД ФРОЙД КАТО СТУДЕНТ СЪЩО ПРЕБИВАВА И ПРАВИ ИЗСЛЕДВАНИЯ В ТРИЕСТ, А ИНАЧЕ ДНЕС ТОВА Е ГРАД, ИЗВЕСТЕН С „ТРИЕСТКИЯ“ МОДЕЛ НА ДЕИНСТИТУЦИОНАЛНАТА ПСИХИАТРИЯ**



серпентини. От двете страни на този криволичещ път, от който се открива гледка към града, са разположени

разкошни къщи на богати жители на Триест, с гледка към залеза, заради който отново спира дъхът.



**ОСВЕЖИ СЕ!**

## Дълбоко почистване с **ГЛИНА** и копринено гладка кожа



**NIVEA Душ-гел Clay, 250 ml**



Най-добрите аромати  
изват от природата,  
моят мист също.



ОСВЕЖАВАЩ КОКТЕЙЛ  
ЗА КОСА И ТЯЛО

НАД 95% СЪСТАВКИ  
ОТ РАСТИТЕЛЕН  
ПРОИЗХОД

Act Beautiful