



БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ • БРОЙ 33 • ЕСЕН 2020

СПИСАНИЕ

ТЕМА
НА БРОЯ

ЕСЕННА СОНАТА

КЛЮКАРЕНЕ НА ЧЕТИРИ ОЧИ

ЛУКСЪТ, КОЙТО НИ
ОТНЕ ИЗОЛАЦИЯТА

**СПЕСТИ
31,41 лв.**

с купони
7 стр.

ФИЗИОТЕРАПИЯ

УПРАЖНЕНИЯ ПО ВРЕМЕ НА КОРОНАВИРУС

ЖЕНСКА МИСТЕРИЯ

ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ СЛЕД КОРОНАВИРУСА

ТУРИСТИЧЕСКИ ДЕСТИНАЦИИ

ЛЮБОЗНАТЕЛНОСТТА, КОЯТО ТЕ ПРИКАНВА ДА ПЪТУВАШ

ИНТЕРВЮ С МИЛА МИХОВА

УДОВОЛСТВИЕТО ДА БЪДЕШ МИЛА МИХОВА

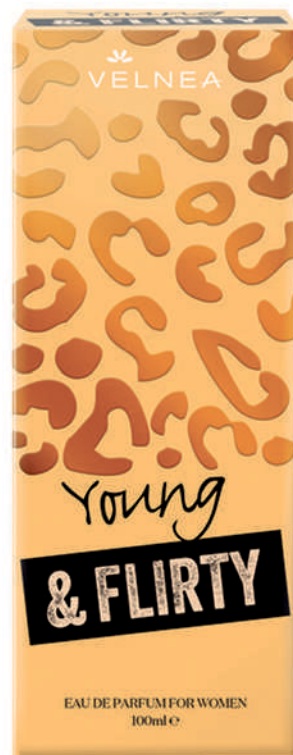
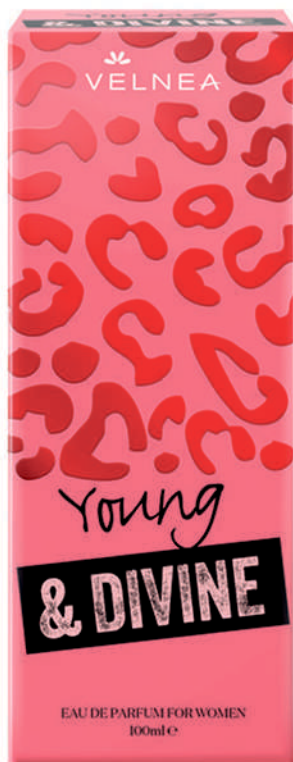
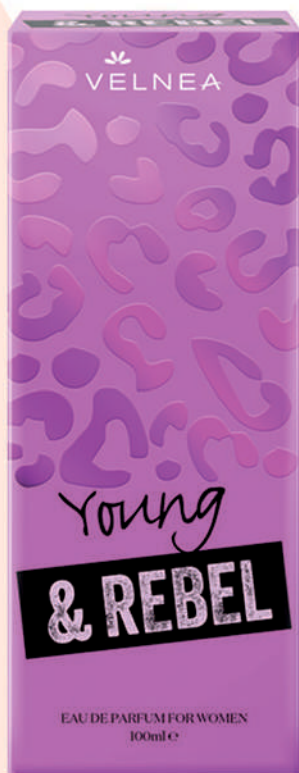




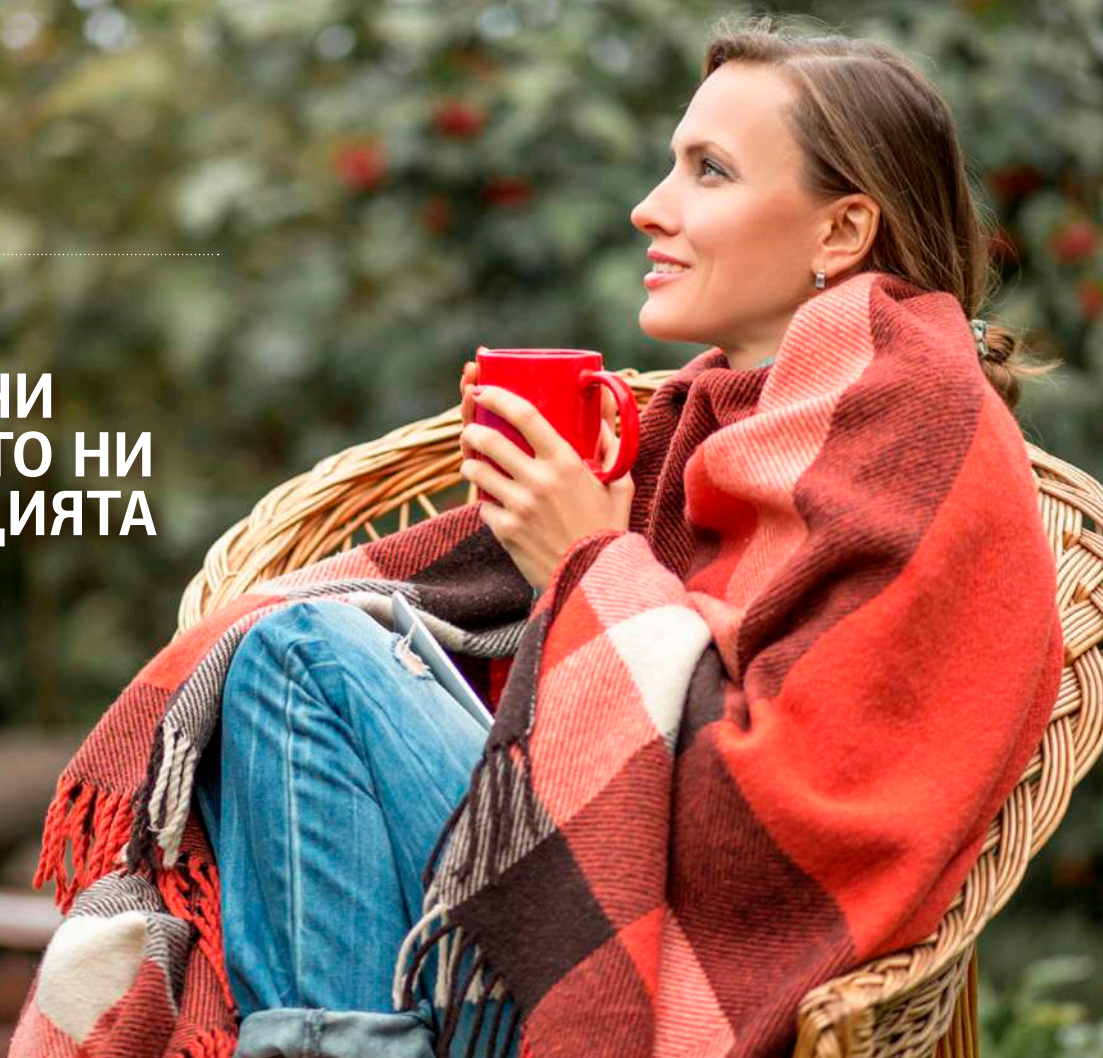
VELNEA

Young

EAU DE PARFUM



ЕСЕННА СОНАТА КЛЮКАРЕНЕ НА ЧЕТИРИ ОЧИ ЛУКСЪТ, КОИТО НИ ОТНЕ ИЗОЛАЦИЯТА



Lilly Drogerie КУПНИ

ИНТЕРВЮ

Удоволствието да
бъдеш Мила Михова

ЗДРАВЕТО Е ВЪВ ВАШИТЕ РЪЦЕ

Автофагията ефикасен метод за
„подмладяване“ на клетките
или нова мода при диетите?

ПСИХОЛОГ

Поставянето на етикет – как болестта
се превръща в нещо повече от болест

ОТ ГЛЕДНА ТОЧКА НА ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГА

Полипи в носа

ГРИЖА ЗА КОЖАТА

Пробиотици за здрава
кожа – не само за здрав стомах!

Lilly Drogerie несесер

ЖЕНСКА МИСТЕРИЯ

Възстановяване след коронавируса

ЛЕКАР БЕЗ ГРАНИЦИ

Животът на най-младите
според правилата на самураите

MAKE-UP ТЕНДЕНЦИИ ЕСЕН-ЗИМА

Завръщането на опасния блясък

АКСЕСОАР

Моделът palazzo – елегантните
чаровници не носят тесни панталони

Lilly Drogerie препоръчва

КИТАЙСКА ТРАДИЦИОННА МЕДИЦИНА

Способността за отпускане – признак
на жизнените бели дробове

ФИЗИОТЕРАПИЯ

Упражнения по време
на коронавируса

ПО-ДОБЪР ЖИВОТ

За благодарността...

ТУРИСТИЧЕСКИ ДЕСТИНАЦИИ

Любознателността, която
те приканва да пътуваш



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



LLUMS
COSMETICS

LLUMS
COSMETICS

BLUSH

LLUMS
COSMETICS

BLUSH

LLUMS
COSMETICS

BLUSH

LLUMS
COSMETICS

BLUSH

ЕСЕННА СОНАТА

Изоляцията ни отне много неща, но не и порива за по-добър и смислен живот. Задоволяваме бохемските си души със срещи с бохеми по душа хора като оперната певица Мила Михова, която ще откриеш, ако разлистиш следващите страници. На тях прилежно сме събрали ценна информация за посткорона здравето, спорта и разказваме колко важно е вътрешната ти среда да е постоянно във взаимодействие с външната.

Еко туризмът не е продукт на пандемията, но тази година разпери криле и всъщност стана истински тренд сред любителите на пътешествията.

Страхотно е да сме туристи в собствения си град и държава и със сигурност всяко наше интересно пътешествие ще

разбуди духовете сред тези от приятелите ни, които все още не са си го позволили. Дори и да станем обект на нечий клюки обаче, не трябва да се притесняваме много. Клюкаренето не се славя с добра репутация, но истината е, че по време на заключването ни вкъщи дори то започна да ни липсва. Воайорското четене на фийда в социалните мрежи няма как да замени високия рейтинг на живописните истории от първа ръка, които са на ръба на баналността, но са интересни, защото се отнасят най-вече до хората от непосредственото ни обкръжение.

Но... нека приемем живота такъв, какъвто е, и да открием удоволствие в момента – какъвто и да е той и каквото и да се случва.

Честита есен!



Пламена Максимова

На колко години съм?

На толкова, на колкото
се чувствам!



BIOTEN HYALURONIC GOLD

Възрастта е само число



Сега жизнеността, енергията и вътрешната сила
се отразяват и върху лицето Ви!
Новият крем Биотен за противобръчкова и ревитализираща грижа
с 30 милиона капсули хиалуронова киселина и златни протеини,
специално формулиран с тройно действие: бръчките намаляват,
изгубената плътност на кожата е възстановена, тенът е избистрен.

Само за читателите на списанието

Получете **-30% отстъпка** на всички предложени продукти, като използвате **Промо код: 20112020** на каса, във всеки обект на Лили Дрогерие или ОНЛАЙН.

СПЕСТИ ОБЩО:
31,41 лв.

1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Nivea NATURALLY GOOD Почистващ тоник за лице, 200 мл -30% СПЕСТИ 315 лв. 10,49 лв. 7,34 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Yves Rocher SEBO VEGÉTAL Гел за измиване, 125 мл -30% СПЕСТИ 417 лв. 13,89 лв. 9,72 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Llums Бюти блендер, 2 бр./оп. -30% СПЕСТИ 270 лв. 8,99 лв. 6,29 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Llums Четка за пудра, 1 бр. -30% СПЕСТИ 330 лв. 10,99 лв. 7,69 лв.  
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Velnea ВВ крем телесен или бронзов цвят, 50 мл -30% СПЕСТИ 135 лв. 4,49 лв. 3,14 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Velnea Универсален крем, 50 мл -30% СПЕСТИ 105 лв. 3,49 лв. 2,44 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Velnea Шампоан, 1 л Различни видове -30% СПЕСТИ 150 лв. 4,99 лв. 3,49 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Yesss Дървена четка за коса, 1 бр. Различни видове -30% СПЕСТИ 270 лв. 8,99 лв. 6,29 лв.  
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Velnea Kids Течен сапун, 300 мл Различни видове -30% СПЕСТИ 105 лв. 3,49 лв. 2,44 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Velnea Олио за тяло, 100 мл Различни видове -30% СПЕСТИ 150 лв. 4,99 лв. 3,49 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Nivea Интимен лосион, 250 мл Различни видове -30% СПЕСТИ 260 лв. 8,65 лв. 6,05 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Libresse ULTRA NORMAL ALOE VERA & CAMOMILE Дамски превръзки, 10 бр. -30% СПЕСТИ 084 лв. 2,79 лв. 1,95 лв.  
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Velnea Men Еднократна самобръсначка с 2 ножчета, 5 бр./оп. -30% СПЕСТИ 068 лв. 2,25 лв. 1,57 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Mamma&Baby Подплънки за кърмачки, 30 бр./оп. -30% СПЕСТИ 150 лв. 4,99 лв. 3,49 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Pearl Drops INSTANT NATURAL WHITE Паста за зъби с активен въглен, 75 мл -30% СПЕСТИ 248 лв. 8,29 лв. 5,80 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Dent-a-Dent Конек за зъби, 75 м -30% СПЕСТИ 090 лв. 2,99 лв. 2,09 лв.  

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

Само за читателите на списанието

Получете **-30% отстъпка** на всички предложени продукти, като използвате **Промо код: 20112020** на каса, във всеки обект на Лили Дрогерие или ОНЛАЙН.

СПЕСТИ ОБЩО:
31,41 лв.

1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Llums Четка за пудра, 1 бр. -30% СПЕСТИ 330 лв. 10,99 лв. 7,69 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Llums Бюти блендер, 2 бр./оп. -30% СПЕСТИ 270 лв. 8,99 лв. 6,29 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Yves Rocher SEBO VEGETAL Гел за измиване, 125 мл -30% СПЕСТИ 417 лв. 13,89 лв. 9,72 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Nivea NATURALLY GOOD Почистващ тоник за лице, 200 мл -30% СПЕСТИ 315 лв. 10,49 лв. 7,34 лв.  
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Yesss Дървена четка за коса, 1 бр. Различни видове -30% СПЕСТИ 270 лв. 8,99 лв. 6,29 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Velnea Шампоан, 1 л Различни видове -30% СПЕСТИ 150 лв. 4,99 лв. 3,49 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Velnea Универсален крем, 50 мл -30% СПЕСТИ 105 лв. 3,49 лв. 2,44 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Velnea ВВ крем телесен или бронзов цвят, 50 мл -30% СПЕСТИ 135 лв. 4,49 лв. 3,14 лв.  
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Libresse ULTRA NORMAL ALOE VERA & CAMOMILE Дамски превръзки, 10 бр. -30% СПЕСТИ 084 лв. 2,79 лв. 1,95 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Nivea Интимен лосион, 250 мл Различни видове -30% СПЕСТИ 260 лв. 8,65 лв. 6,05 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Velnea Олио за тяло, 100 мл Различни видове -30% СПЕСТИ 150 лв. 4,99 лв. 3,49 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Velnea Kids Течен сапун, 300 мл Различни видове -30% СПЕСТИ 105 лв. 3,49 лв. 2,44 лв.  
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Dent-a-Dent Конек за зъби, 75 м -30% СПЕСТИ 090 лв. 2,99 лв. 2,09 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Pearl Drops INSTANT NATURAL WHITE Паста за зъби с активен въглен, 75 мл -30% СПЕСТИ 248 лв. 8,29 лв. 5,80 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Mamma&Baby Подплънки за кърмачки, 30 бр./оп. -30% СПЕСТИ 150 лв. 4,99 лв. 3,49 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2020-14.10.2020 Velnea Men Еднократна самобръсначка с 2 ножчета, 5 бр./оп. -30% СПЕСТИ 068 лв. 2,25 лв. 1,57 лв.  

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



**ОСВОБОДИ
СЕ ОТ
ТОКСИНИТЕ
И ВЪРНИ
ВЪТРЕШНИЯ
СИ БАЛАНС.**

Удоволствието да бъдеш Мила Михова

Мила Михова е проливен дъжд в топъл ден. Тя е истинска стихия и на сцената, и в живота или поне в живота си в социалните мрежи, където се слави с чувство за хумор и липсата на излишни задръжки. Нещо, което малко от хората си позволяват да правят. Тя е оперна певица, дъщеря е на великата Дарина Такова и не го казваме, за да омаловажим качествата ѝ, а напротив, за да подчертаем колко е силна връзката ѝ с Голямата сцена. Освен обещаващо сопрано Мила е писател (вече има книгата „Не може да бъде“ зад гърба си, чакаме следващата – бел.ред.) и един от най-познатите гласове на писма в „Пощенска кутия за приказки“. Винаги ни е доставяло удоволствие да общуваме с нея, така че не ти го спестяваме и на теб в редовете по-надолу...

■ **Ако трябваше да изпееш ария за живота си, как би звучала тя?**

Виртуозно и елегантно, но с много комедия. По принцип гледам да работя така, така и живея в личния си живот.

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

Докрай. Музиката е начин на живот, тя те прави чувствителен към всичко, това понякога уморява, защото слушаш живота с особено обострен слух. Например вкъщи рядко си пускам музика, за да релаксирам, но не стоя и в тишина, това ме натоварва. Най-често за фон звучи някой сериал.

■ **Има ли артист, с когото би искала да имаш честта да работиш?**

Диригентът Теодор Куренцис е човек, с когото мечтая да работя един ден. Той е гений в най-чистия смисъл на думата. Режисьорът Дамиано Микелето е другият. Иначе като сценичен партньор бих била повече от вдъхновена да видя до себе си Илдар Абдразаков в един „Фауст“ например.

■ **Ако можеше да избираш къде да е твоят артистичен дом, къде щеше да си?**

Аз съм избрала пътя на фриленс артиста. Това прави всеки театър негов артистичен дом и това го прави богат на опит и свободен в избора си. Аз много държа на своята артистична независимост. Но ако ме питаш дали бих живяла на друго място, на този етап съм привлечена само от Берлин.

■ **Операта за много хора е софистицирано изкуство.**

Според теб може ли всеки да я разбере и ако не, то за какви хора е тя?

То е софистицирано изкуство, но и картините на Ван Гог са софистицирано изкуство и това не пречи на целия свят да ги наблюдава с изумление. Много хора смятат, че операта е сложна, защото изисква подготовка – ментална, естетическа. От друга страна има толкова много произведения, на които можеш да заведеш дете и то да се влюби в операта завинаги. Така че смятам, че е по-скоро въпрос на подбор на правилно произведение за първата среща.

■ **И все пак, ако трябва да препоръчаш едно оперно произведение на човек, който до този момент не е влизал в оперната зала, кое би било то?**

„Травиата“ от Верди или „Мадам Бътерфлай“ от Пучини. Ако човек излезе равнодушен от залата след тези произведения – значи операта не е неговото нещо.

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

Реставрирам мебели и готвя. Изобщо всичко, свързано с добрия живот, ми е супер слабост.

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

Да, мога да израпирам гладко целия албум „Боздуган“ на „Ъпсурт“ и съм супер добра на кенди кръш.

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

Добра храна, коктейли и нови рокли.

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

Почти нямам такива. Веднъж месечно ходя на гел-маникюр, защото ми е супер удобно – правя го и забравям за 3 седмици – мога да си чистя, готвя и ремонтирам колкото си искам и пак да съм с хубави ръце. Иначе рядко ходя на фризьор или козметик, обикновено като си правя me day, си правя маски, които си купувам от магазините на Lilly.

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

Ниацинамид и червено червило.

■ **Как се поддържаш във форма?**

Ходя по 10 хиляди крачки на ден, правя йога с клиповете на boho beautiful и (не знам колко дебело да подчертая) пия много вода.

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

Винаги може да стане по-добре, но като цяло съм доста доволна от себе си и от прогреса си в годините.

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

Намерила съм се до много голяма степен, но определено искам да се видя в нови роли – професионални и житейски.

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

От този месец започвам отново да пътувам по работа. Много е сложно и неясно всичко около сценичните изкуства, особено за артистите на свободна практика. Този период на „изчакване“ нещо да се подреди и промени много ме натовари и искам отново да съм сред колеги. Освен работата ми липсва и професионалната приятелска среда.

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

Добрата страна на цялата тази глобална пауза е, че успях да изгледам много неща, които бях изпуснала или изоставила във времето, затова последните две неща, които ме потресоха (ако искате, ми се смеете колко съм назад) са Homeland и Breaking bad. Знам, знам...

■ **Какво друго те вдъхновява?**

Най-вдъхновяващото нещо за мен е талантът на другите. В личен план също. Аз се влюбвам в талантливи хора и се заобикалям с талантливи приятели. Не само артисти. Талантливи в работата си, житейски, дори битово. И, разбира се, се вдъхновявам много от крайни срокове.





АВТОФАГИЯТА

ЕФИКАСЕН МЕТОД ЗА „ПОДМЛАДЯВАНЕ“ НА КЛЕТКИТЕ ИЛИ НОВА МОДА ПРИ ДИЕТИТЕ?

ТЕЗИ, КОИТО ИСКАТ ДА ОТСЛАБНАТ НА КИЛОГРАМИ, ПО НИКАКЪВ НАЧИН НЯМА ДА НАСЪРЧАТ ЗАГУБАТА НА ЗАПАСИТЕ ОТ МАЗНИНИ, НЕ ПРИЕМАЙКИ ХРАНА ПРЕЗ ОПРЕДЕЛЕН ПЕРИОД ОТ ВРЕМЕ, АКО ПРЕЗ ТОЗИ ПЕРИОД, В КОЙТО СЕ ХРАНЯТ, КОНСУМИРАТ ПОВЕЧЕ ХРАНА, ОТКОЛКОТО ИМ Е НЕОБХОДИМА

Отговорът на въпроса от заглавието гласи и едното, и другото! Но едното е доказано от науката, а другото...?

Автофагията е катаболичен процес, при който всяка клетка в организма ни се освобождава от нежеланите, износени органи или патогенни микроорганизми. Това е основен процес на физиологията на клетките, с помощта на който те отстраняват протеиновите агрегати, увредените органи, но и вътреклетъчните патогенни микроорганизми. Това е непрекъснат процес, чрез който клетките се приспособяват и към евентуалния метаболитен стрес и така се предотвратява увреждането на генетичния материал. Автофагията е генетично детерминирана и се случва непрекъснато, без съзнателната ни намеса. Така създадената енергия служи за процеса на обновяване, развитие и диференциране. За откритието на тези молекулни процеси са отредени Нобелови награди през 2017 година и през 2018 година. Дисбалансът на този процес води не само до унищожаване на клетките като такива, но и до появата на хронични заболявания, включително злокачествени.

Всичко това е стабилна основна наука, прецизна и точна по отношение на това, което със сигурност се знае към момента.

Това е отговорът на клетките и на стреса - това ни е известно, но не знаем в каква степен и кой стресогенен фактор ще стартира този процес, а още по-малко как се спира той. Чрез илюстрации е потвърдено, че вирусите на хепатит В и С доста облекчават процеса на автофагията във хепатоцитите, но до степен, която след това води до появата на злокачествени тумори в черния дроб.

Задава се въпросът - дали всичко, което насърчава автофагията, същевременно е най-доброто за нашия организъм?

Въпрос без отговор

Новата мода при диетите със същото наименование означава нещо съвсем различно. Основава се на един от въпросите, на който основната наука не е дала отговор - дали и в коя степен стресът под формата на неприемане на храна по удачен начин насърчава физиологичния процес на автофагия при човека.

Науката дефинира като гладуване

неприемането на храна за определено време, над 12 часа. Новата мода при диетите, известна като интермитентно гладуване, най-често продължава от 12 до 15 часа, въпреки че има и такива, които подразбират това и за няколко дни.

Привържениците на тези идеи отъждествяват това с автофагията и смятат, че всяка клетка използва своите „изхабени“ органи, натрупани протеини и др.под. и така осигурява недостига на енергия.

Това се случва наистина при винарките и при още някои малки животни, но не и при човека - поне засега това не е доказано.

За тези цели човек има депонирана енергия под формата на захар - в кръвта и в гликогена, на второ място - във формата на протеинова тъкан, на трето място - под формата на мастни киселини. Когато изхаби гликогена, човек най-напред посяга към белтъчините - както в самите мускули, така и в някои ценни тъкани. Само за илюстрация - при хората, страдащи от дългогодишна анорексия, се стига

до понижаване на мозъчната маса, наред с напълно „отделни“ мускули, изтъняване на костната маса, на сърдечния мускул и т.н. Затова понякога в литературата за гладуването се използва и изразът „автоканибализъм“.

При всяко гладуване, продължаващо над 12 часа - бройката



не е статистически уточнена - се стига до изразходване на резервите на депонираната енергия, и то първо при гликогена и малко белтъчини, и пренебрежимо малко мазнини. Те ще изгорят едва когато свърши гликогенът, а това зависи от резервите, които има всеки един човек.

Гликогенът е в най-големи количества при добре тренираните спортисти, до 1000 грама, а при останалите, които не тренират, резервите не надминават 350 г. Дори и това количество осигурява 1400 калории, което е основната енергийна необходимост за един ден. Най-голяма част от този гликоген идва от черния дроб, а организъмът осигурява енергия от това за извършване на жизнените функции - дори и когато спим.

Полза за спортистите

Нека да съкратим дългата история. Тези, които искат да отслабнат на килограми, по никакъв начин няма да насърчат загубата на запасите от мазнини, не приемайки храна през определен период от време, ако през

Задава се въпросът - дали всичко, което насърчава автофагията, същевременно е най-доброто за нашия организъм?

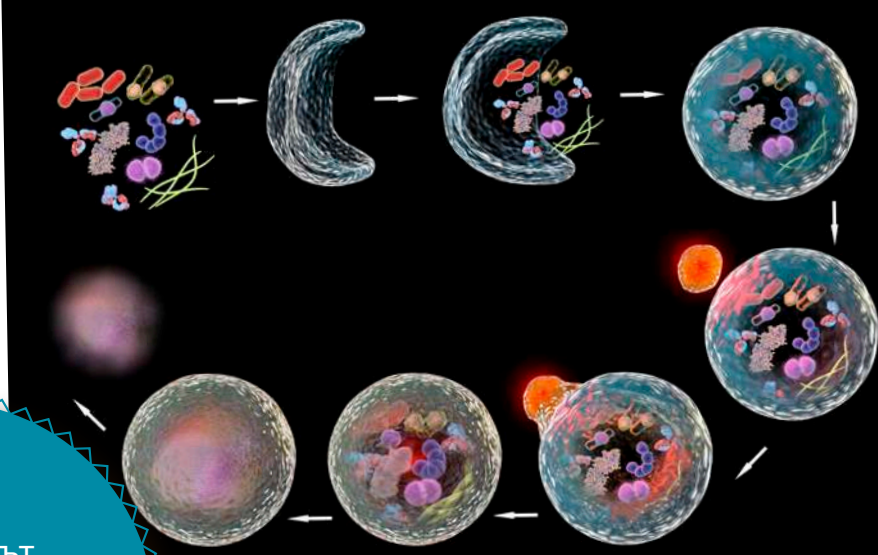
този период, в който се хранят - осем или десет часа, консумират повече храна, отколкото им е необходима. Така процесът, погрешно наричан автофагия, по-точно гладуване, може да бъде полезен при спортистите, в смисъл на „трениране“ на образуването на гликоген. И това би било всичко!

Наред с това е много важен въпросът - какво и как спира процеса на автофагия? Много са на мнение, че това е приемът на храната. Поддръжниците говорят за периодично гладуване и го разглеждат по следния начин.

Когато се започне с гладуването, се включва превключвателят за автофагия във всички клетки. Тогава приемаш храна и този превключвател се изключва на 12, 13 или 15 часа. А ако я задвижва, дали това наистина ще спре автофагията поне в най-добрия момент?

Автофагията в краен смисъл означава смърт на клетките. Тя е програмирана и науката знае това. Някак не ми се ще да свързвам това с диетите от какъвто и да е тип.

За щастие, засега изглежда еднакво точно и никакви модни тенденции не могат да нанесат биологични вреди, на които се основават (погрешно) теоретично.



Звезден блясък за твоята коса

Заблесту

s

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 плътнос, мекота и копринен резултат

ekre

the Italian Style

Уникална формула с Арганово масло и хидролизирани Керафини

хидратираща, защитава и възстановява косата:

по-здрава, мека и блестяща, косата е удивително красива

ПОСТАВЯНЕТО НА ЕТИКЕТ – КАК БОЛЕСТТА СЕ ПРЕВРЪЩА В НЕЩО ПОВЕЧЕ ОТ БОЛЕСТ

ХОРАТА, КОИТО СА ПРЕБОЛЕДУВАЛИ, ГОВОРЯТ КАК ДРУГИТЕ ХОРА ГИ ИЗБЯГВАТ ДОРИ СЛЕД ДВА ПОСЛЕДОВАТЕЛНИ НЕГАТИВНИ ТЕСТА. НИКЪДЕ ПО СВЕТА НЕ СЕ ГОВОРИ ДА СЕ „БЯГА“ ОТ ХОРАТА, А ДА СЕ СПАЗВА ДИСТАНЦИЯ

Не помня точно дали прочетох или чух изречението „значението и семантиката могат да бъдат отровни“. Прозвуча ми застрашително, но в този момент не можех да размишлявам отвъд смисъла на тези думи.

Размишлявайки над това изречение, осъзнах, че то обхваща доста в себе си – точно както може да обхване целия ни живот. Колко пъти волно или неволно сме поставяли етикет на някого? Още като деца, наистина осъзнали недостатъчно тежестта на думите, които използват, закачат връстниците си, измислят им различни прякори, използвайки недостатъците им като повод за подигравка. Заради тези прякори много деца страдат жестоко, а това страдание съпровожда някои до края на живота. Отиването на училище не означава необходима промяна на поведение и някои деца продължават по старому. На по-голяма възраст подобно поведение може да се приеме и като злепоставяне от всякакъв вид. Всичко сме чували за трагични случаи точно заради това немислено, неконтролирано, агресивно поведение на връстниците.

Възрастните обиждат, не се шегуват

След това ставаме големи и много от нас забравят как са се „шегували“ за сметка на своите връстници, но не и как другите са се „шегували“ за тяхна сметка. Много от тези рани заздравяват, но оставят белези. Възрастните хора, както и децата използват думи, за

да обидят някого. Възрастните правят това съзнателно. Ставаме свидетели на (не)културно говорене и разговори, обиди при пътуване, в магазините, на улицата, на спирките, от подиума... Почти сме свикнали с такъв тип разговори и премълчаваме, без да се противопоставяме на тези, които се държат като насилници. Присъдите се произнасят лесно, споделят се негативни мнения, поставят се етикети на другите и се обезоръжават.

Да си припомним само как коментираме чуждите успехи или падения в службата, чуждите бракове, чуждите деца. Завистта е качество, което ни е присъщо още от раждането, но при някои от нас се задържа в граници, даващи

Заради прякорите много деца страдат жестоко, а това страдание съпровожда някои до края на живота

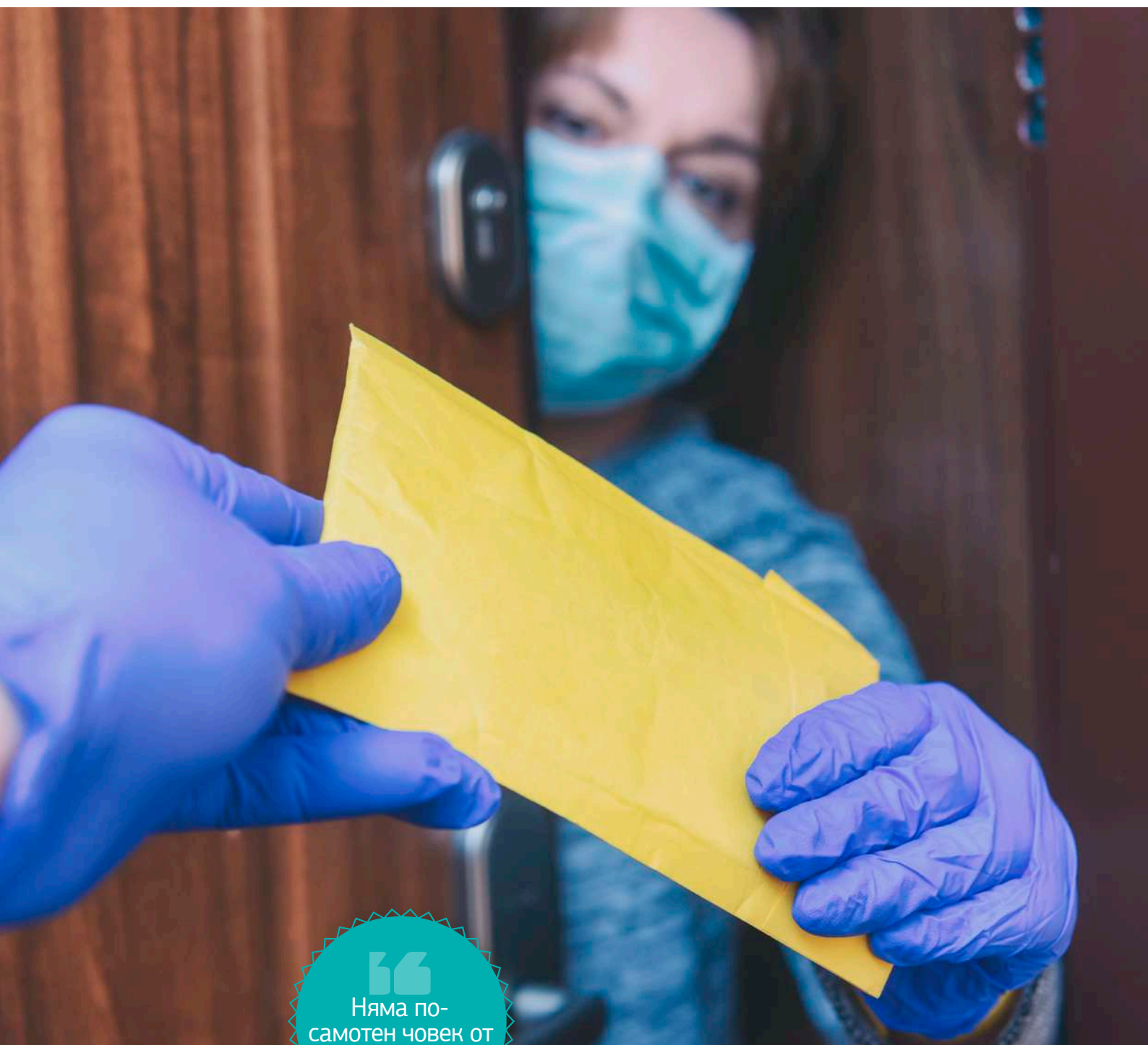
възможност за съзряване и водене на здравословен начин на живот, а при други се превръща в обсебция.

Страх и яд

Не исках да говоря точно за това. Просто така се случи. Исках да пиша за нещо също така болезнено – за отношението към хората, които са болни или са били болни. Болестта е нещо, което уврежда качеството на живот, привнася безпокойство, страх и неизвестност. Дори и на вид безобидна болест като настинка, леко кихане или болки в стомаха – всички те могат да предизвикат уплаха. Боят се тези, които не се чувстват добре, както и семейството, и приятелите. Естествено, не всички се страхуват, някои се ядосват. Колко пъти сме мислили: „Защо точно на мен се случва това?“. Естествено, няма отговор на този въпрос. Просто не е същото да имате настинка, язва или тежко заболяване. От друга страна за всеки това е неговата болест, както и мъката е най-тежка. Само отбелязвам, че няма по-самотен човек от този, който се е разболял.







“
Няма по-самoten човек от този, който се е разболял

Единствено явлението привлича вниманието. Когато някой се разболее от тежка болест, хората около него се плашат. Не става въпрос само за най-близките членове на семейството, но за хората в обкръжението на човека. Докато болестта е в начална фаза и се диагностицира, докато се търсят начини за лечение, всички са наоколо и са готови да изслушат човека, споделят мнения, помагат. С течение на времето поканите се разреждат, почти няма посещения. Случайни срещи или празненства, на които, искате или не, трябва да отидете, но всичко това е пресилено. Сякаш изведнъж всички се страхуват от болния, плашат се

да го попитат как е, трябва ли му нещо, как могат да му помогнат, докъде е стигнало лечението. Изкуствени усмивки, редки прегръдки – не заради спазването на социална дистанция, която сега е актуална, а заради чувството за дистанциране, което допълнително обижда. Не е рядкост болният да се озове сам сред тълпата. Сам и самотен – две различни категории. Еднакво трудни за понасяне.

Заболелите не търсят милост

За какво става въпрос? Дали сме станали безчувствени, себични? Не! Станахме уплашени. Отношението към болестта е същото като към заболялия. Понякога ни

се струва, че контактът с болния може да разболее и другия, въпреки че заболялият не е заразен. Самата болест плаши, изходът от нея – също. Хората се чувстват някак безсмислено, когато питат болния как е, какви са неговите резултати. От много хора съм чувала, че задават такива въпроси, имайки чувството, че изричат смъртна присъда. Вникването в състоянието им прилича на настъпването на края. И се втурват да бягат презглава. Хората се боят да чуват лоши новини, с които не знаят как да постъпят: да се утешават е безсмислено, да се смеят е нелепо, да се оплакват също не е добре. Както виждаме, всеки знае как се чувства. А къде попада тук нашият заболял роднина, приятел, колега? Как ли се справя



От многото, които успешно са победили болестта, съм чула, че са се чувствали забравени, „като прокажени“, че хората са ги избягвали и след излекуването

той със страховете си, с резултатите, с хората, които се грижат само за себе си, без емпатия за него? Заболелите не търсят болния със съчувствие, с болезнен поглед, с кошница с плодове на вратата. На хората, които страдат, е необходима автентична помощ, искрено телефонно обаждане, изненадваща покана за кафе (без значение, че няма и следа от грим), даване на книга назаем, искрен въпрос „Как си?“.

От многото, които успешно са победили болестта, съм чула, че са се чувствали забравени, „някак прокажени“, че хората са ги избягвали и след излекуването.

Възможно е хората от обкръжението да се чувстват неудобно, а е възможно страхът от болестта, макар и чужда, да е все още силен.

Звучи ирационално. Така е. Освен инфекциозните болести нито една друга не се пренася така, както я чуваме, виждаме, докосваме. И страхът от това да се е случило нещо на някого, което може да се случи и на нас, е прекалено голям. По-силен и от приятелството понякога. Сходна е ситуацията, когато става въпрос за COVID-19. Хората, които са го преболели, говорят как другите хора ги избягват и дори след два последователни негативни теста. Питат се защо. Заради страх, заради болест, заради непознатото, неизвестното или точно заради известното в мрачен смисъл. Започваме полета да се плашим един от друг. Никъде по света не се говори да се „бяга“ от хората, а да се спазва дистанция.

Заразата от разводи

Отделна история е историята за двойките, които са във фаза на развод или са вече разведени. Приятелите се разделят на противникови лагери, сякаш чуждият брак е тяхна грижа, а след това бързо забравят за „този другия“ от двойката, който се е развел. Тогава започват страховете, които са условие хората лека-полека да се отдалечават от парите в кризата. „Инфективността“ на разводите представлява опасност. Много години по-късно някои, вече забравени приятели, се връщат. Но е късно. Някои неща могат да бъдат простени, но е трудно

да се забравят. Бракът, завършващ с развод, свидетелства за това, че някой е бил „болен“. Някои се опитват да се лекуват, повече или по-малко успешно, някои веднага „осъждат“. Въпросът е с какво основание осъжда обществото.

Сблъскваме се отново със страховете от чуждите неуспехи, от нещастията, от неволните случки, които са присъщи и очертават рамките на възможното. Възможността да ни се случи нещо като случките, на които сме свидетели, ни отдалечава. Ирационално или не, за тези, които оставяме в беда, това не е важно. Важно е това да не сме ние. Още по-важно е, че не съществува преиграване в някои житейски ситуации и или сме, или не сме тук. В тези ситуации всеки се държи в синхрон със собствените си страхове и... съвестта.

Така болестта се превръща в нещо повече от болест. Става невероятно прецизен тест за отношенията, които поддържа и се опитваме да запазим. Някога това не ни се удава. Ще ни бъде трудно, но ще е още по-тежко за този, когото сме изоставили, заради това, че е бил различен в един момент, или за това, че сме го провъзгласили за „опасен“.

Къде е сходството между всички тези явления, които имам предвид? Подобие то е в това, че някой е обиден, с етикет, онеправдан, че се страни от него или че е сочен с пръст. Липсата на емпатия не е присъща само на децата. Това е особеност на възрастните, докато и те не попаднат в сходна ситуация.

ПОЛИПИ В НОСА

ПРИЧИНАТА ЗА ПОЯВАТА НА ПОЛИПИ НЕ Е ИЗВЕСТНА, НО БОЛЕСТТА ЧЕСТО СЕ СВЪРЗВА С ДРУГИ ЗАБОЛЯВАНИЯ НА ДИХАТЕЛНАТА СИСТЕМА. ОСНОВНАТА ПРИЧИНА ЗА ПОЯВАТА НА ПОЛИПИТЕ Е ВЪЗПАЛИТЕЛЕН ПРОЦЕС В НОСА – ОТ КАКЪВТО И ДА Е ПРОИЗХОД



Днес полипите в носа са един от основните проблеми, с които се сблъскват лекарите оториноларинголози. Това е проблем, чието успешно разрешаване зависи от резултатите от съвместната работа между лекар и пациент.

За полипите в носа се е знаело още в Древен Египет. Хипократ е първият, който описва отстраняване на полипи в носа с примка – метод, който се използва и днес.

Само хората и някои видове маймуни (шимпанзета) могат да страдат от полипи в носа.

Полипите в носа представляват месести израстъци по лигавицата на носа. Могат да се появят на което и да е място по лигавицата на носната кухина и параназалните кухини. Полипите в носа се появяват поединично или на групи и приличат на малки перлички. Най-често са с доброкачествен характер.

Причина за появата

Основната причина за появата на полипите е възпалителен процес в носа – от какъвто и да е произход. При отделни пациенти са открити полипи в носа, а

хората не са имали никакви данни за заболявания в областта на носа и синусите.

Причината за появата на полипи не е известна, но болестта често се свързва с други заболявания на дихателната система. Смята се, че 4–5% от населението страда от полипи в носа, а на заболяването по-често са изложени хората, които боледуват от астма, кистозна фиброза, алергичен ринит, алергия към салицилати.

Триас – полип в носа, непоносимост към аспирин и астма – е описан за първи път от Видал в далечната 1922 година и представлява най-агресивната форма на заболяване, при което полипите се възвръщат много бързо след операцията. Пациентите се излагат многократно на операции, но без успех.

Полипите в носа в най-голяма степен предизвикват понижаването на качеството на живот на пациентите, тъй като предизвикват непрекъснати проблеми с носа и отслабване на

обонянието, следователно и на вкуса. Появяват се и при двата пола, на различна възраст. Могат да се появят и при деца.

Разпознаването на симптомите и лечението на назалната полипоза е изключително важно заради възможните усложнения на по-късен етап.

Симптоми, които предизвикват появата на полипи в носа

Възможно е първите симптоми да приличат на обикновена настинка, но ако тя не отминава, можете да се усъмните за полипи в носа.

Полипите в носа предизвикват следните симптоми:

- затруднено дишане с носа;
- запушване на носа (назална обструкция) с различна степен – едностранно или двустранно;
- усилена носна секреция;
- кихане;
- постназална секреция (отделяне на секрет от носа към гърлото);

За полипите в носа се е знаело още в Древен Египет. Хипократ е първият, който описва отстраняване на полипи в носа с примка – метод, който се използва и днес

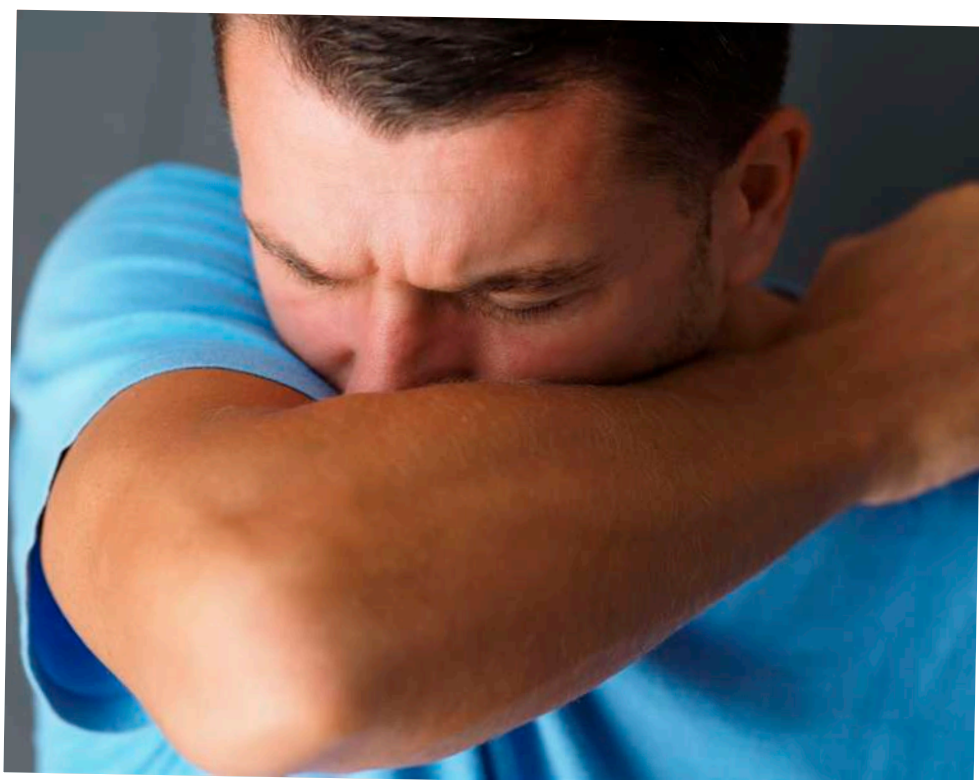




ПЪРВИТЕ
СИМПТОМИ МОГАТ
ДА ПРИЛИЧАТ
НА ОБИКНОВЕНА
НАСТИНКА, НО АКО
ТЯ НЕ ОТМИНАВА,
МОЖЕТЕ ДА СЕ
УСЪМНИТЕ ЗА
НАЛИЧИЕ НА
ПОЛИПИ В НОСА

- понижена чувствителност на обонянието (hyposmia);
- цялостна загуба на обонянието (anosmia);
- понижено чувство за вкус.

Последиците от нелекуваните или неправилно лекувани полипи в носа предизвикват задържане на по-голямо





количество секрет в носа, а секретът от друга страна е благоприятна основа за натрупване на бактерии – като последица се появяват острите и хронични възпаления на синусите. В някои случаи може да се стигне до трайна загуба на обонянието. Главоболието, което не отминава и след прием на аналгетик, е често срещано при пациенти с нелекувани полипи в носа. В редки случаи полипите в носа могат да увредят и костната структура на синусите и носа.

Как се диагностицират полипите в носа

Поставянето на диагноза полипи в носа се основава на извършването на физикален преглед.

При прегледа полипите в „развитие“ са стъкловидни, имат форма на сълза. Полипите, които са развити и са стари, са с вид на перлички или обелено грозде и са бели на цвят. Прегледът на носната кухина може да се извърши и с фиброендоскоп, който дава ценни данни за разпространението на полипите. Понякога този преглед не може да се направи, понеже полипите са затворили напълно носната кухина. В такива случаи лекарят съветва пациента да направи СТ на параназалните кухини, като определено се потвърждава положението, разпространението на полипите и отношението им към околните анатомични структури.

В много редки случаи полипите нямат правилна форма, а ако са едностранни, трябва да се усъмни за възможен злокачествен израстък – тогава е нужно да се направи биопсия на тъканта.

Лечението на полипите в носа е

консервативно и хирургично. Лечението е продължително.

Лечението обикновено започва с прилагането на кортикостероиди локално – в носа под формата на спрей, или системно – под формата на таблетки или инжекции.

Кортикостероидите понижават големината на полипите, а така облекчават и симптомите на болестта. Обикновено те се приемат няколко месеца, а при необходимост терапията може да се повтори.

Заради многобройните нежелани действия на кортикостероидите те трябва да се предписват внимателно и никога да не се приемат на своя глава, а винаги по препоръка на лекар, който следи състоянието ви.

Ако лекарствата не помагат, е необходимо хирургично лечение – т.нар. ендоскопски захват, при който полипите се отстраняват през носа, както и частите от лигавицата, за които полипите са захванати. Ендоскопският захват уврежда минимално тъканта и обикновено пациентът може да се прибере у дома в деня след интервенцията. При около 20% от случаите е възможно полипът да се възстанови след операцията.

От природните препарати за полипи в носа с благотворно действие са капките от олио от кантарион или чесън, чайовете от лайка, инхалациите с босилек. Също така

на пациентите се препоръчва приемът на джинджирил, чесън и хрян, както и на витамин С в по-високи дози.

Полипи в носа при децата

Полипите в носа при децата не се появяват преди навършването на 8-годишна възраст. Децата под 16-годишна възраст, които имат полипи в носа, са със съмнение за кистозна фиброза. Смятаме, че те имат това заболяване, освен ако не се докаже противното.

Кистозната фиброза е най-важната причина за появата на полипи при децата.

Тя може да е първият признак за това заболяване.

Състоянията, които придружават полипите в носа при децата, са:

- кистозната фиброза;
- цилиарната дискинезия;
- хроничната инфекция, свързана с имунологични нарушения и алергичен ринит;
- алергията към аспирин

по-често предизвиква появата на полипи в носа при подрастващите.

При едностранните полипи в носа при децата винаги трябва да се усъмни и за евентуално енцефалоцеле и в този случай трябва да се обърне внимание на диагностицирането на полипа.

Диагностицирането и лечението на полипите в носа при децата като цяло не се различава от диагностицирането и лечението на полипите в носа при възрастните.

Полипите в носа се появяват поединично или на групи и приличат на малки перлички. Най-често са с доброкачествен характер

КЛЮКАРЕНЕ НА ЧЕТИРИ ОЧИ – ЛУКСЪТ, КОИТО НИ ОТНЕ ИЗОЛАЦИЯТА

КЛЮКАРЕНЕТО НЕ СЕ СЛАВИ С ДОБРА РЕПУТАЦИЯ, А СПОРЕД ПСИХОЛОЗИТЕ ТОВА Е НАЧИН ДА СЕ РАЗПРОСТРАНЯВА КОНФИДЕНЦИАЛНА ИНФОРМАЦИЯ, ДА СЕ ОПРЕДЕЛЯТ СОЦИАЛНИТЕ НОРМИ

Половин година живеем така, както дори не сме си представяли, че можем да живеем – борбата срещу коронавируса промени толкова много неща. Настъпи моментът за един вид рекапитулация точно за всички тези някога невъзможни за представяне липси. С настъпването на есента чувстваме все повече тези липси. Многобройните медии предават резултатите от анкети, показващи какво сме изгубили – поне за някакъв период от време – в рамките на житейските ритуали, човешките отношения и начина на живот. Сега знаем, че са ни липсвали много ситуации и нещата, за които никога не сме си представяли, че ще ни липсват. А така разбираме, че на някои от нас са липсвали дреболии като ненадейното посещение на децата или прибрзаното излизане от къщи (без „оборудването“, което днес спасява животи – маска, дезинфекция, проветряване...). За някои животът е „обеднял“, понеже няма как да гледат как барманът приготвя коктейла пред самите тях, а някои дори коментират как им липсва тази лежерност на внезапното отскачане до дежурната аптека през нощта... Или, както сочат резултатите от едно изследване във Великобритания в духовит отговор, който всички разпознаваме – липсва ни това, „че

не знаем какво ще ядем днес“. Това напомня на един много духовит туйт от социалните мрежи, според който по време на изолацията се будехме с един и същи въпрос: „какво ще ядем днес, какво ще гледаме днес“, което леко тъжно и цинично приема описанието на монотонността, която съпровожда живота с корона не само по времето на изолация.

Няма история, заради която да повдигнеш вежди

Мнозина ще се изненадат, че една от дреболиите, която липсваше на много от нас и все още липсва, е ключаренето! Най-напред то бе преустановено заради работата от дома.

Отсъствието ни от офиса ни отне възможността за леките забегки през почивките за кафе или обяд. Ясно е колко са важни междуличностните отношения, създаването на добра атмосфера и изпитването на радост от работното място. Здравословното одумване, нашепването, шегите или леките забавни трикове оказват положително влияние върху добрата атмосфера и продуктивността... Според мнението на специалистите без съмнение тази внезапна промяна на работната среда и работата от къщи оказват психологично и ментално влияние върху работещите. В крайна сметка не трябва да забравяме,

че това е вид социален нетуъркинг между служителите, важен за размяната на вътрешна информация. В някои случаи това е добър начин работещите да се предпазят от насилието на шефовете, тъй като така се събират информации и улики за неразрешения „мобинг“. Работата от къщи обаче не дава възможност за подобни видове *ad hoc* общества и подкрепа, въпреки че днес в реалните офиси началниците са оборудвани като Джеймс Бонд. И много от тях следят онлайн какво правят и как си шушукат служителите. С работата от дома шефовете сигурно спят по-спокойно.

Появата на интернет

Появата на интернет предефинира и разми границите на дискретността и промени значението на понятието лично/обществено. Това вероятно ще окаже влияние и върху изчезването на дребните сплетни, както и на обикновените, грубите ежедневни клюки, с които до такава степен сме се „сраснали“, че дори не осъзнаваме това. Освен ако не е трудно или невъзможно за изпълнение, както се случва при сегашните обстоятелства.

Оскъден бюлетин

Воайорското четене на фийда в социалните мрежи и определената степен на недискретност – сърцевина на тяхната популярност, не може да замени високия рейтинг на живописните истории от първа ръка, които са на ръба на баналността, но са интересни, понеже се отнасят най-вече до хората от непосредственото ни обкръжение.

Изчезнаха повечето обществени помещения, които бяха място за „леко“ преразказване на истории, дочути от приятели или които сме дочули от съседната маса в кръчмата. Изчезнаха и местата, на които се срещаха любовниците,

Появата на интернет предефинира и разми границите на дискретността и промени значението на понятието лично/обществено



МЪЖЕТЕ ПРЕКАРВАТ 67
ПРОЦЕНТА, А ЖЕНИТЕ 55
ПРОЦЕНТА ОТ ВРЕМЕТО СИ,
ОБСЪЖДАЙКИ „СОЦИАЛНО
ЗНАЧИМИ ТЕМИ“.



за да могат да се крият. Както много други дейности, и клюките се губят в мъглявината на тези навици, които изкорени новият начин на живот, тъй като се засилва от определени социални разединения. И понеже са малко тези, които са в „истинския цикъл“, съответно правят нещо, заради което другите повдигат вежди, изчезна и основното съдържание на тези дневни бюлетини. Чувството е, сякаш трептим в един вид социална безтегловност, където всички само работят, ядат и спят. Но истината е, че светът не е станал двуизмерен, например: един от водещите епидемиолози наруши забраната за излизане и се виждаше с любовницата си, а британските таблоиди разкриха това. За първи път и някои големи звезди преживяха лавината на критиката, а непремереното поведение по време на пандемията, което феновете следяха с голямо нетърпение – на няколко от най-известните представители на забавната индустрия, платиха солено с безвъзвратното сиване на репутацията.

Всички играят по правилата

За какво е тази история изобщо? Ще ви изненада фактът, че и преди появата на изолацията науката смяташе за много важна

институцията на одумването. За естеството на този популярен „спорт“ са достъпни вече и студии, които обясняват и анализират така получените данни. Въпреки че мнозина смятат, че целта на клюкарството е омаловажаването на някого или на нещо, по-често става въпрос за размяна на социални, ценностно-неутрални информации, заради които правилната дефиниция на одумването трябва да гласи: „Разговор за хората, които не присъстват тук. В синхрон с тези с вежливите инструкции – ако нямаме нещо хубаво да кажем за някого, не трябва изобщо да го споменаваме“.

Студия, разработена през 1993 година, показва, че мъжете прекарват 67 процента, а жените 55 процента от времето си, обсъждайки „социално значими теми“.

Съвременната психология твърди, че това са приказки за хората, които днес отсъстват – нещо, което представлява естествена потребност. Става въпрос за древния начин да се разпространява и разгласява важна информация, както и определянето на социални норми, отделянето на желаното от нежеланото. Според еволюционната психология без тези способности – директното предаване на важната, съответно конфиденциална информация, не бихме могли да поддържаме вида компания, какъвто имаме днес.

Одумването в този случай е доказателство за културата на ученето, има ефекта на поука и насочва хората към това, кое е социално приемливо и кое не е. Точно тези размери на одумването служат да потвърдят и да подчертаят, че всички спазват правилата на играта. Когато става въпрос за децата, които трябва добре да разберат и да осъзнаят как да се



От 52-те минути, които прекарваме среднодневно в одумване, 3/4 от информацията е с неутрален характер

държат, те правят така, че говорят за други деца, което за тях е някак по-близо до „лекциите“, които им четат възрастните.

Разликата между клюките и злостното одумване

Списание *Social Psychological and Personality Science* публикува миналата година статия, че от 52-те минути, които прекарваме среднодневно в одумване, 3/4 от информацията е с неутрален характер.

Все пак, ако клюкаренето не може да промени социалния статус на човек, може да окаже значително влияние върху неговата репутация. Когато става въпрос за „попо“ поведение, клюкаренето по тази тема ни дава възможност да разберем какво означава нарушаване на определени правила. Не можем да се впуснем сами в тази авантюра, твърдят познавачите на човешката душа. Това е накратко, което ни е казала науката за етичния обем на насладата при размяната на пикантни подробности на четири очи. Естествено, тук не се имат предвид злостните клюки или състезаването,

Клюкаренето представлява някакъв вид интимност и по този начин се намалява чувството на самота

което граничи с интригите и може да има наистина неприятни последици.

И на края, когато се впуснем с някого в дебрите на клюките, това говори за качеството на отношенията – все пак то е възможно да се случва само между хора, с които чувстваме близост, представлява вид интимност и по този начин намалява чувството на самотност.

С понижен обем на осезаемата реалност в изолация или само по време на корона кризата и насилственото дистанциране размяната на този тип информация замря, както между другото и на много други навици. Може би най-важното е разбирането на стъклената камбана, чувството, че изведнъж се озоваваме в „глуха“ стая, в състояние на лично и цялостно спокойствие и хибернация, на които, надяваме се, идва краят.

lily



CELLULAR серия за ИНТЕНЗИВНА ГРИЖА ПРОТИВ БРЪЧКИ!

ИЗБЕРИ ПРОДУКТ ЗА ТВОИТЕ НУЖДИ!

НОВО

CELLULAR
Серум с
хиалурон



**ДЪЛБОКА
ХИДРАТАЦИЯ**
+ гладка
кожа

CELLULAR
Ампула с
хиалурон



**ДЪЛБОКИ
БРЪЧКИ**
+ терапия за трудни
зони

CELLULAR
Серумни
перли



**ЛИФТИНГ
ЕФЕКТ**
+ намаляване на
бръчките

CELLULAR
Лист
маска



**ЛИФТИНГ
ЕФЕКТ**
+ интензивна
хидратация

CELLULAR
Серум против
петна



**АНТИПИГМЕНТНО
ДЕЙСТВИЕ**
+ намаляване на
бръчките

CELLULAR
Подхранващо
олио



**ИНТЕНЗИВНО
ПОДХРАНВАНЕ**
+ еластична
кожа

ПРОБИОТИЦИ ЗА ЗДРАВА КОЖА – НЕ САМО ЗА ЗДРАВ СТОМАХ!

ЗА ДА РАЗБЕРЕМ ВСЕ ПО-ПОПУЛЯРНАТА УПОТРЕБА НА КОЗМЕТИЧНИ ПРЕПАРАТИ С ПРОБИОТИЦИ И ПРЕБИОТИЦИ, ТРЯБВА НАЙ-НАПРЕД ДА РАЗБЕРЕМ КАКВО Е ТОВА МИКРОФЛОРА НА КОЖАТА И ЗАЩО Е ВАЖНО ДА ПОДДЪРЖАМЕ НЕИНИЯ БАЛАНС И НЕИНАТА ЦЯЛОСТ

Всички вече сме приемали пробиотици или консумираме ферментирала храна, която има пробиотично действие. Здравата чревна микрофлора подразбира поддържане на баланс на полезните бактерии в червата, което много често включва прием на пробиотици под формата на хранителни добавки. Вече отдавна знаем за здравното предимство на поддържането на равновесие на чревната микрофлора, но когато става въпрос за грижа за кожата, „преживяваме“ бактериите основно като нещо, което спешно трябва да отстраним от повърхността. Като най-голям орган на човешкото тяло кожата служи за физическа бариера, която предотвратява нахлуването на патогени, участва в имунния отговор, терморегулацията, метаболитните функции.

За да разберем все по-популярната употреба на козметични препарати с пробиотици и пребиотици, трябва най-напред да разберем какво е това микрофлора на кожата и защо е важно да поддържаме нейния баланс и нейната цялост.

Всеки човек има цяла миниатюрна екосистема от бактерии, гъбички, вируси и останали микроорганизми – микробиом.

Екосистема на кожата

Както червата, така и кожата има естествена екосистема, която се състои от милиони до милиарди бактерии, гъбички и вируси – в зависимост от участване на кожата. Подобно на микроорганизмите в червата ни, микроорганизмите в кожата са необходими за нейната защита от действието на външни патогенни агенти, както и за създаването на имунен отговор. Микрофлората на кожата има

Нарушената микрофлора на кожата се приписва на много заболявания на кожата, като екземи, псориазис, атопичен дерматит, розацея и акне



ЗДРАВАТА МИКРОФЛОРА НА КОЖАТА ПОДДЪРЖА КИСЕЛИННАТА PH СТОЙНОСТ НА КОЖАТА, ЕЛИМИНИРА ПАТОГЕННИТЕ МИКРООРГАНИЗМИ, ПРЕДПАЗВА КОЖАТА ОТ УВРЕЖДАНЕ, ПРЕДИЗВИКАНО ОТ УВ ЛЪЧИТЕ, ПОДДЪРЖА ВЛАГАТА НА КОЖАТА И ПОМАГА ПРИ ЗАРАСТВАНЕТО НА РАНИ



значителна роля при конкурентното отстраняване на патогени, които са агресивни и предизвикват инфекции, както и при преработването на протеини на кожата, свободни мастни киселини и себум. Това е резидентната (постоянна) микрофлора, която се състои от бактерии, които нормално присъстват в нея, относително стабилна е и не се променя дълги години (спонтанно се възстановява, ако се стигне до промени). В участъците, където е прекъсната нейната цялост или когато балансът между полезните и патогенни бактерии е нарушен, се стига до нарушения, които могат да се проявят по кожата чрез различни състояния или дори болести, при които „полезното“ за здравата кожа може да стане опасно за

болната. Така нарушената микрофлора на кожата се приписва на много заболявания на кожата, като екземи, псориазис, атопичен дерматит, розацея и акне. SALT (*skin associated lymphoid system*) са клетки на имунната система (лимфоцити), които функционират в tandem с микрофлората на кожата и нарушават баланса на нейната микрофлора, което верижно води до появата на реакции на цялата имунна система на организма.

Поддържането на здрава кожа

Поддържането на нормалната микрофлора на кожата се смята за ефикасен начин за поддържане на здравето на кожата, при което пробиотичните организми използват многобройни

начини да предпазят липидната бариера на кожата и нейния интегритет по различни механизми: понижаване на рН стойностите, инхибиране на ръст на патогените, образуването на млечна киселина (част от защитния хидролипиден слой). Здравата микрофлора на кожата поддържа киселинната рН стойност на кожата, елиминира патогенните микроорганизми, предпазва кожата от увреждане, предизвикано от УВ лъчите, поддържа хидратацията на кожата и помага при зарастването на рани.

И броят бактерии, и разнообразието им по кожата са много променливи – в зависимост от това, дали се разглежда присъствието им по суха, мазна, комбинирана или нормална кожа. Бактериалните единици са така оформени с физиологични характеристики (тип) на кожата, както и с характеристики като пол, възраст... Така се различава броят бактерии по сухите участъци на кожата, където се намират около 19 вида патогенни бактерии, за разлика от влажните области (мишници, врат, сгъвки на лактите...), където те са значително по-малко. *Staphylococcus epidermis* са един от най-важните „пазачи“ на кожата ни, който заедно с имунната система предпазва кожата от действието на патогенните *Staphylococcus aureus*. Много заболявания, като екзема, atopичен дерматит, себореен дерматит, псориазис и акне означават нарушение на тази симбиоза и развитие на големи концентрации от бактерии *Staphylococcus aureus*, характерни за хроничния сърбеж и появата на тези заболявания. За появата на акне е виновна бактерията *Propionibacterium acnes*, която при мазна кожа, където порите са запушени, се развива много бързо и създава условия за появата на възпалителна реакция в самия фоликул. Останалото ви е известно...

Микрофлора на кожата – новият орган

Както в стомаха може лесно да се наруши чревната микрофлора, така и микробиомът на кожата може лесно да се наруши. Това се случва чрез употребата на кремове с антибиотици (унищожават добрите и лошите бактерии), кортикостероиди (потискат имунния отговор) – затова тези препарати се използват по лекарско предписание и за ограничено време. Стресът, външното въздействие и замърсяването, нарушенията в работата на щитовидната жлеза (хипотиреоидизъм) нарушават микробиома на кожата. Прекомерната употреба на средства за дезинфекция и миенето на ръцете, характерно за този период, също така нарушават това равновесие

– кожата на ръцете се изсушава и се унищожават полезните бактерии.

Заради това на микробиома на кожата и на действието ѝ на терапията при различни състояния и заболявания на кожата се придава все по-голямо внимание и микрофлората на кожата се нарича „новият орган“ заради доказателствата за ролята ѝ за цялостното здраве на организма.

Обновяване на микробиома

Пребиотиците и пробиотиците имат способността за оптимизиране, поддържане и обновяване на микробиома на кожата по различни начини. Това е и причината през последните години продуктите, които съдържат тези полезни бактерии или стимулират развитието на микробиома, да са все по-популярни за грижата за кожата. Първите от тях са дезодорантите, а сега се отделя все повече внимание на препаратите за грижа за кожата на лицето, чиято цел е да се усили влагата, да се поддържа защитна бариера за здравата кожа и да се предотврати негативното действие на външните фактори и стареенето на кожата.





Подобно на
микроорганизмите
в червата ни,
микроорганизмите в кожата
са необходими за нейната
защита от действието на
външни патогенни агенти,
както и за създаването
на имунен
отговор

Актуалното приложение на пробиотични бактерии оказва директно действие върху мястото на нанасяне, подобрява естествените съпротивителни сили и поддържа оптималните рН стойности на кожата. Причината за това е, че тези пробиотици могат да образуват антимикробни пептиди, които оказват благоприятно влияние върху имунния отговор и елиминират бактериите. В козметичните формули пребиотиците могат да се прилагат на кожата директно и селективно повишават активността и растежа на полезните нормални микробиоти на кожата. Доста по-лесно е да добавите пробиотиците към козметичните продукти от самите пробиотични бактерии. Затова такива препарати се срещат значително по-често на пазара – те са под различна форма – сапуни, шампоани, кремове, гелове за миене, лосиони...

Препаратите с пребиотици като инулин способстват за образуването на полезни бактерии и така стимулират запазването на микрофлората на кожата. Тези субстанции се съдържат както в препаратите за миене на лицето, така и в серумите и кремове за грижа за лицето и тялото. Наред с това в козметичните препарати могат да се открият и пробиотични бактерии – често това са активни субстанции от млякото, които също така имат много благоприятно действие върху кожата и нейната микрофлора. Тези субстанции са внимателно измислени и патентовани да активират, да предпазят и да поставят микробиота на кожата в равновесие. Някои от тях ускоряват регенерирането на кожата, същевременно предпазвайки микробиота, а други със своя пробиотичен състав активират изсветляването и тонуса на кожата, докато трети, като дериватите на йогурта, уравновесяват състава на микробиота. Наред с това все по-популярни са сапуните и лосионите с пробиотици, които също така ще върнат баланса на кожата, която се мие прекалено често и се изсушава.

Микробиотичен профил – единствен

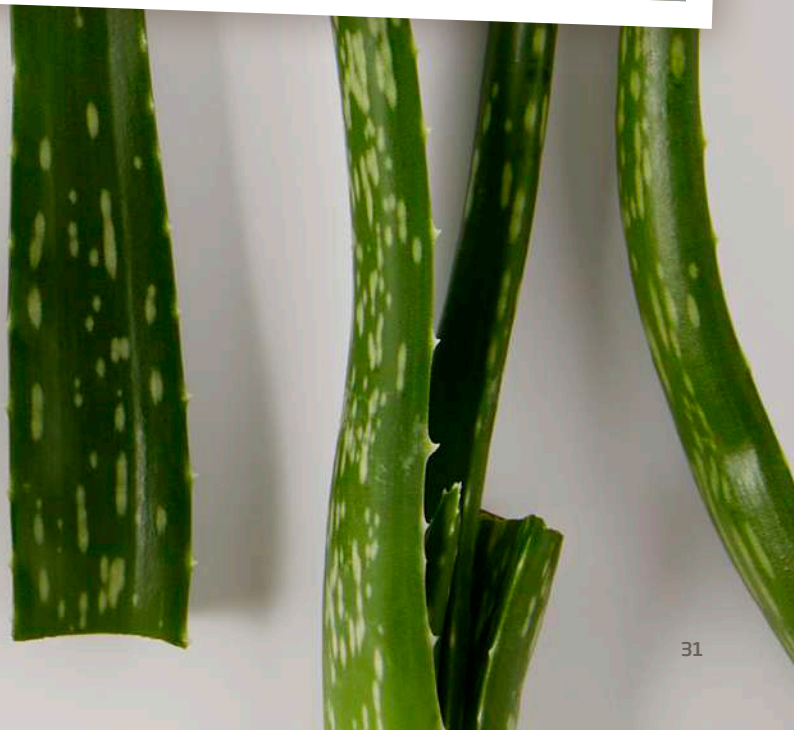
С оглед на това, че микробиомът на кожата е единствен, като отпечатъците на пръстите, но не се раждаме с него, а върху него оказват влияние фактори като пол, възраст, години, климат, начин на живот, разбирането на връзката между микробиома на кожата и типа дава възможност за разработването на нови препарати, които в момента са в разгара на дерматокосметичните изследвания. Тези препарати ще се

ДОСТА ПО-ЛЕСНО
Е ДА ДОБАВИТЕ
ПРОБИОТИЦИТЕ
КЪМ КОЗМЕТИЧНИТЕ
ПРОДУКТИ
ОТ САМИТЕ
ПРОБИОТИЧНИ
БАКТЕРИИ. ЗАТОВА
ТАКИВА ПРЕПАРАТИ СЕ
СРЕЩАТ ЗНАЧИТЕЛНО
ПО-ЧЕСТО НА
ПАЗАРА – ТЕ СА ПОД
РАЗЛИЧНА ФОРМА –
САПУНИ, ШАМПОАНИ,
КРЕМОВЕ, ГЕЛОВЕ ЗА
МИЕНЕ, ЛОСИОНИ...

базират на декодиране на микробиота на кожата, при които вече учените са успели да сравнят връзката между типа кожа (млада, зряла, чувствителна) и специфичните популации бактерии. Това отваря вратата за приспособяване към козметичните продукти на отделни хора въз основа на картината на микробиома на кожата. Така всеки индивид ще може да има микробиотичен профил на кожата си – по-стабилен параметър от хидратацията (може да се променя през деня). По този начин, когато дефинираме микробиотичния профил на някой тип кожа, ще можем да кажем дали тя е с тенденция да стане суха, да остарее прекалено рано, дали е чувствителна...

Благодарение на подобни обстоятелства проучвания бъдещето и грижата за кожата изглеждат по-светли от всякога. И ако е истина, че красотата идва отвътре, сега знаем, че и повърхността на кожата ни играе изключително важна роля за поддържането на нейната красота и здравия вид!





Lilly DROGERIE Несесер

Обръщаме несесерите си с главата надолу, за да ти покажем и най-скритите си тайни в тях. Възползвай се от подсказките, които ти даваме, за да сияеш и през есента.

Bioten HYALURONIC GOLD

Дневен крем с хиалурон, 50 мл

Нощен крем с хиалурон, 50 мл

Иновативна формула, обогатена с 30 милиона капсули хиалуронова киселина и златни протеини, които гарантират тройното действие на крема: бръчките намаляват, изгубената плътност на кожата е възстановена, тенът е избистрен. Кожата се усеща сияйна и обновена! Серията Bioten HYALURONIC GOLD включва дневен и нощен крем, серум и околоочен крем. Продуктите от серията са с минимум 85% съставки с естествен произход.



Bioten HYALURONIC GOLD

Серум за лице с хиалурон, 30 мл

Нека лицето ти, а не възрастта ти, говори за теб! Знаете ли, че хиалуроновата киселина е мощен естествен компонент на кожата, който може да задържа вода с тегло над 1000 пъти по-голямо от нейното собствено? Нашите кожни клетки произвеждат хиалуронова киселина с цел задържане нивата на хидратация. Тя е ключът към гладката, хидратирана кожа. С течение на времето кожата губи способността си да произвежда хиалуронова киселина в нужните й количества, което води до появата на бръчки и дехидратация.

14.49
лв.



Bioten HYALURONIC GOLD

Околоочен крем с хиалурон, 15 мл

Кремовете за лице HYALURONIC GOLD са с иновативна формула, обогатена с 30 милиона капсули хиалуронова киселина и златни протеини, които гарантират тройното действие на крема: бръчките намаляват, изгубената плътност на кожата е възстановена, тенът е избистрен. Кожата се усеща сияйна и обновена! Серията BIOTEN HYALURONIC GOLD включва дневен и нощен крем, серум и околоочен крем. Продуктите от серията са с минимум 85% съставки с естествен произход.

8.49
лв.



Devin

Изворна вода, 1 л

Devin Изворна вода идва до теб директно от чист родопски извор, недокосната от човешка ръка. Лека, пивка, с утоляващ жаждата вкус, Devin Изворна има уникален баланс на минералното съдържание и е с много ниска обща минерализация. Това я прави подходяща за всекидневна употреба от цялото семейство (включително от бременни, бебета и деца) и хора от всички възрасти, навсякъде и по всяко време. Препоръчва се от Българската педиатрична асоциация. Devin OTG 1 л е достатъчно голяма, за да утоли жаждата, но и в същото време е удобна за носене и подходяща за консумация в движение.

1.15
лв.



Посочените цени са регулярни на рафта, с изключение на тези в промоция.

Yves Rocher LIFTING VEGETAL

Нощен крем, 50 мл

Сбогувай се с бръчките и увисналата кожа с новия нощен крем Lifting Vegetal на френския лидер Yves Rocher. Наслади се на нежна балсаста текстура, обогатена с екстракт от аюга, известна като растителен колаген, която хидратира и възвръща комфорта. След 1 месец бръчките намаляват и кожата възвръща еластичността си. Истинска лифтинг иновация.

45⁹⁹
лв.



Nivea HYALURON CELLULAR FILLER

Серум с хиалуронова киселина, 30 мл

Ултра лек серум със 100% микрохиалурон, който се абсорбира мигновено от кожата. Хидратира в дълбочина и освежава, като подготвя оптимално кожата за последващ дневен или нощен крем.

35⁹⁹
лв.



Nivea

Почистващо олио за нормална кожа, 150 мл

С новите измиващи олиа от NIVEA превръщаме ежедневното почистване на кожата в истинско удоволствие. С тези деликатни, но ефективни продукти се радваме на чиста и изключително гладка и мека на допир на кожа. Нека рутината стане удоволствие!

12⁹⁹
лв.



Venus

Антицелулитна термоактивна кал, 100 г

Venus Антицелулитна термоактивна кал е от ново поколение, обогатена от специална комбинация морски водорасли с високо съдържание на активен йод, с уникално бързо действие на прилагане за 12 минути. Ексклузивната термоактивна формула ускорява усвояването на активните съставки, като осигурява по-бързо и интензивно действие срещу целулита и мастните натрупвания по тялото. Постига сауна ефект и резултати на професионална процедура. Формула с висока ефективност и двойно действие – липоредуциращо и дрениращо. Действа отслабващо благодарение на селекцията от водорасли, съдържащи активен йод, като мощен агент в изгарянето на мазнините намалява локализираните мастни натрупвания на корема и бедрата.

4²⁹
лв.



Libresse ULTRA GOOD NIGHT EXTRA LARGE

Дамски превръзки, 8 бр.

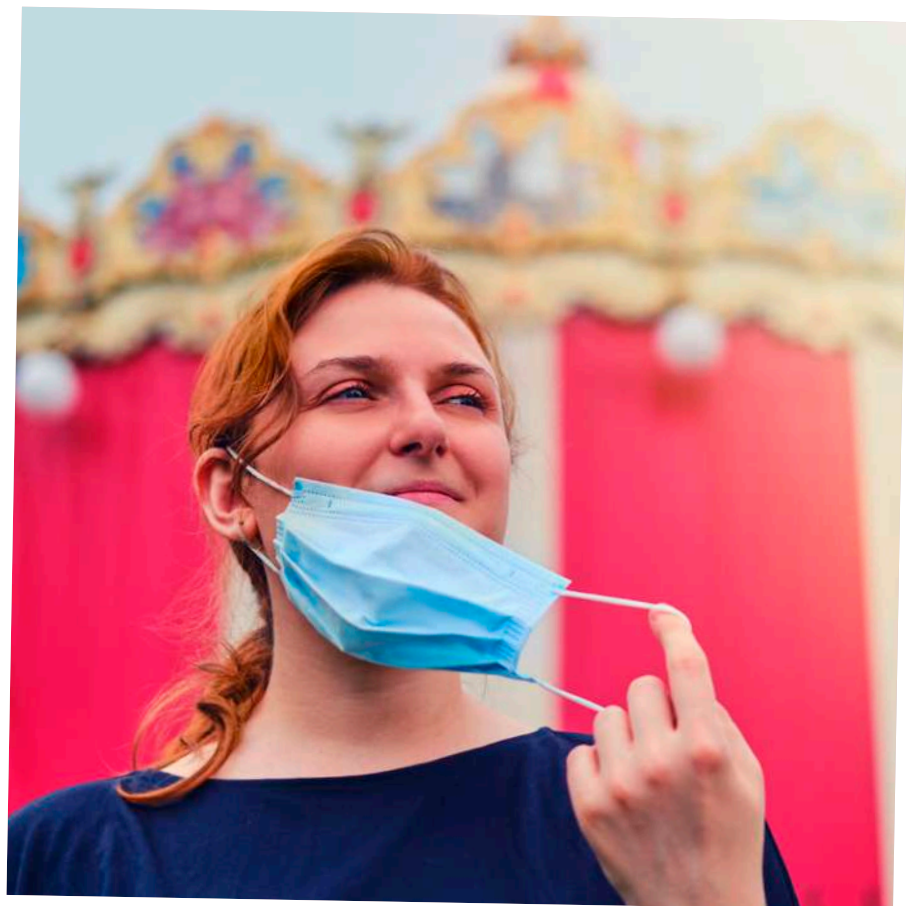
Уникалната форма с извивки и плътно прилягане по тялото, както и по-широката предна и задна част на превръзката, в комбинация със странични бариери против протичане ти дават допълнителна защита, така че да се събудиш свежа и без неприятни изненади, дори и да си неспокойна и да се движиш насън. Тънки превръзки, специално създадени така, че да ти предложат до 10 часа защита през нощта! Открий ги сега в новия им V-дизайн, защото всяка част от теб заслужава грижа!

3¹⁹
лв.



ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ СЛЕД КОРОНАВИРУСА

ВСИЧКИ ЗАБОЛЕЛИ СА ПРИЕМАЛИ АНТИБИОТИЦИ В ГОЛЕМИ КОЛИЧЕСТВА, И ТО МНОГО СИЛНИ АНТИБИОТИЦИ. СЛЕД ПРЕБОЛЕДУВАНЕТО Е ВАЖНО ДА СЕ ВЪЗСТАНОВИ БАЛАНСЪТ НА ПОЛЕЗНАТА ФЛОРА, КОЯТО Е УНИЩОЖЕНА ОТ ТЯХ



Все още не се вижда краят на епидемията от коронавирус. Но сега всеки познава поне един човек, който е страдал от заболяването в някаква степен и който се възстановява постепенно.

Това е първата пандемия сто години след края на епидемията от испанския грип. Колкото и неразвита да е била медицината тогава, а смъртността – доста по-висока, предимството е било в липсата на фалшива информация, която днес „благодарение“ на социалните мрежи залива света и която е толкова опасна, колкото и вирусът.

Опасността от фалшива информация

Преди няколко дни Фейсбук събщи, че са свалени 17 милиона лъжливи информации за

Ковид. Сериозен медицински сайт събщи, че са най-малко 800 смъртните случаи на хора, които са „преминали“ лечение в социалните мрежи, взимайки съвети от типа пиене на белина или приемане на лекарства по препоръки от Туитър.

Всеки ден чета по нещо, което противоречи на основните правила на медицината, сякаш с появата на коронавируса класическата медицина замря и всички знания вече не са актуални. Ще ви дам само един пример. В организма ни има пет класа антитела и всяко антитяло е с определена роля.

За вирусните инфекции от най-голямо значение са IgG антителата и IgM антителата. IgM антителата се появяват при остра инфекция, а появата на IgG антитела говори, че инфекцията е отминала и

че организмът е изработил антитела, които го предпазват. От всички пет вида антитела единствено IgG преминават през плацентата заради размерите си, а едновременно с това е идеална защита за бебето, което, докато има майчините IgG антитела за определена инфекция, не може да се зарази с тази инфекция. Това е медицински факт, известен от десетилетия, и изпитан въпрос за студентите по медицина. Наскоро имаше „голяма“ новина в медиите: майка, прекарала коронавирус, роди бебе, при което не са открити IgG антитела! Това е само един от примерите. На ден има десетки такива, изцяло лишени от медицински смисъл новини. Това тежи на всички ни. Естествено, че има изобилие от информация за коронавируса, която не ни е позната, и всеки ден се открива по нещо ново. Смятам, че за всички ни ще е полезно, ако се публикуват само проверените информации и факти, без предположения.

Затова смятам, че е важно да ви дам няколко съвета за възстановяване след коронавируса. Всяка вирусна пневмония е доста тежко заболяване. Пневмонията са съществували и преди появата на коронавируса, но днес явно сме забравили за това. Като студенти, когато имахме лекции по вътрешни и инфекциозни заболявания, винаги в отделението имаше някой случай на вирусна пневмония, а човекът беше в тежко състояние и на кислородно дишане. Винаги гледахме със загриженост тези пациенти, тъй като знаехме, че няма лечение за вирусната пневмония и че възстановяването, както и всичко останало зависи от силите на организма и имунната система на пациента. За съжаление при случая с коронавируса положението е още по-деликатно, понеже вирусът е непознат и е с неизвестен изход и последици.

Почивка и постепенно завръщане към нормалния начин на живот

Всяко възпаление на белите дробове, дори и с бактериален произход, изисква продължително възстановяване. Учили сме, че на организма са нужни най-малко три месеца, за да възвърне баланса си. Следователно при инфекцията с коронавирус можем да очакваме поне такова възстановяване. Организмът няма сили, а почивката е от огромно значение. Ежедневната почивка и постепенното завръщане към нормалния начин на живот са важна част от възстановяването. Всичко трябва да бъде плавно, тъй като

е невъзможно след няколко дни, т.е. след негативния тест, да се върнете към обичайните си дейности. Това наистина важи за всяко вирусно възпаление на белите дробове. Затова е от изключително значение приемът на здравословни и балансирани храни. Не става въпрос за спазване на диети. За възстановяването е нужно да приемате протеини, както и пресни плодове и зеленчуци. Съветът е да се набляга повече на течностите, особено на супи, които са доказано лечебни в борбата против вируса. Всички заболели според протокола получавали витамин С и D и са съветвани да продължат с приема им.

Гинекологично здраве

Всички заболели са приемали антибиотици в големи количества, и то много силни антибиотици. След преболедуването е важно да се възстанови балансът на полезната флора, която е унищожена от антибиотиките. Необходим е прием на пробиотици, за да може да се възстанови равновесието на храносмилателния тракт. А ако са се появили и гъбички, е необходимо и провеждане на лечение. При жените е важно да се направи и анализ на секрета и ако се докаже наличието на гъбички, да се направи терапия с вагинални таблетки, а след това да се продължи лечението с вагинални пробиотици за продължително време.

Ако се появи дисбаланс на цикъла, това не е нещо неочаквано. Изчакайте следващия цикъл и ако той не е редовен, запишете час при гинеколог, за да проверите хормоните си. При излекуваните жени няма опасност при забременяване, но съветът е първо да се възстановите и да се върнете във форма, за да може организмът да е в добра кондиция и да може да понесе бременността. Колкото важно е физическото възстановяване, толкова важно е и менталното възстановяване. Тази неизвестна болест е тежък стрес и за тялото, и за психиката. Важно е в началото да потърсите клиничен психолог, който да ви помогне или да прецени дали е

необходимо да посещавате психиатър, а ако това е нужно, да се назначи терапия. Няма как да избягате от това. Всеки човек реагира по различен начин на стреса и на болестта. Затова е важно да разберете какво е необходимо за вас самите. Също така препоръката е да се заобиколите с хора, които са ви приятни, и да започнете да се връщате лека-полека към нормалния ритъм на живот. Надявам се всички, които са прекарали коронавируса, да се радват повече на малките неща и да ценят напълно обикновените дни, да се разхождат в парка и да се наслаждават на кафето с приятели. Те най-добре са разбрали какво наистина е най-важно в живота.

При излекуваните жени няма опасност при забременяване, но съветът е първо да се възстановите и да се върнете във форма, за да може тялото да е в добра кондиция и да може да понесе бременността



lilly

Libresse®

Открий ги в новия V-дизайн!



НОРМАЛНО
ТЕЧЕНИЕ



СИЛНО
ТЕЧЕНИЕ



МНОГО СИЛНО
ТЕЧЕНИЕ



ЖИВОТЪТ НА НАИ-МЛАДИТЕ

СПОРЕД ПРАВИЛАТА НА САМУРАИТЕ

ВЯРВАМ, ЧЕ НИЩО ДРУГО ОСВЕН СПОРТА НЕ МОЖЕ ДА НАУЧИ ДЕЦАТА НА САМОДИСЦИПЛИНА, НА СПОРТНО ПРИЯТЕЛСТВО, НА АВАНТЮРИЗЪМ, НА ЛЮБОВ КЪМ ОПИТВАНЕТО НА НЕЩО НОВО И СПОСОБНОСТТА ДА СЕ ИЗПРАВИШ ОТНОВО, КОГАТО ПАДНЕШ

Преустановяването на много дейности през последните няколко месеца оказва влияние и върху най-малките. Виждам с колко проблеми се сблъскват различни клубове, за да провеждат тренировките с децата. Може би в кризисния щаб трябваше да има и експерт по спортна медицина, за да не спре животът, поне не и за най-младите.

Гледам до каква степен тренировките по карате на дъщерята на моята приятелка Невена оказаха влияние върху цялото настроение на семейството. И не само върху настроението, но и върху цялата лятна ваканция – когато няма море, съвместната тренировка на малката каратистка на Сребърното езеро се отрази еднакво добре и на майката, и на дъщерята. Естествено, за такова нещо е нужно да има някой като Таня Петрович, която освен това е световен шампион по карате и не само е в състояние да работи с най-малките, но и се грижи за тях в извънредната ситуация. Медиите подчертават, че Таня не дава на децата само знания по спорт, но и ги учи как да се държат по правилата на самураите.

Играй за победа

Въпреки че е най-важно да развивате любов към спорта при децата, не трябва да

оставяме на заден план и усилията ни да ги научим да побеждават. И то не защото е най-важна победата, а защото спортът не трябва да бъде само за забавление. В спорта е винаги добре да се опитате да победите. Спортът безспорно оказва влияние върху здравето и със сигурност влияе позитивно върху всичко. Добре е все пак и някой да ви внуши: „Играй за победа!“. И това не е лесно.

Много родители се опитват да реализират спортните си мечти чрез децата. Колкото е важно да накарате децата да заобичат спорта, както и да имат желание да се състезават и да победят, толкова важно е и да не натрапвате спорта. Детето трябва да избере своя спорт, което означава, че трябва да му дадете възможност да пробва колкото е възможно повече спортове. Вярвате или не, на света съществуват над 8000 вида. Малко са децата като Новак Джокович, които са били наясно какви

Въпреки че е най-важно да развивате любов към спорта при децата, еднакво важно е и да ги учите да побеждават







искат да станат, като пораснат, но и на много деца е отнета тази възможност, без да имат истинска подкрепа.

Спортът би трябвало да окаже влияние върху развитието на децата – най-вече защото предимствата не са само в играта. За мен в началото е най-важно моторното развитие – без него не съществува нито един спорт. Ако не еквивалентно, то поне на второ място е и психологическото съзряване и развитието на социалните аспекти на личността. Струва ми се, че най-важното е, че децата се учат на това, че неуспехът е само крачка към новите

постижения и че няма победа без поражение.

Благодаря, мамо!

И така, стигаме до следващия проблем, а това е отдадеността към спорта и редовното посещение на тренировките. Много родители казват: „Превърнах се в шофьор“, тъй като не е само спортът, но и заниманията по чужд език, а за по-талантливите – и свиренето на инструмент. В You Tube има сериал, който се казва Thank you mom, посветен на майките, които с труд и упоритост са отгледали шампиони. Може би на английски – на кампанията Best Job (на английски – „най-добрата работа“)

достатъчно красноречиво описва същността на всичко. Наистина, най-добрата работа

В началото е най-важно моторното развитие – без него не съществува нито един спорт







ДЕТЕТО ТРЯБВА ДА ИЗБЕРЕ СВОЯ СПОРТ, КОЕТО ОЗНАЧАВА, ЧЕ ТРЯБВА ДА МУ ДАДЕТЕ ВЪЗМОЖНОСТ ДА ПРОБВА КОЛКОТО Е ВЪЗМОЖНО ПОВЕЧЕ СПОРТОВЕ. ВЯРВАТЕ ИЛИ НЕ, НА СВЕТА СЪЩЕСТВУВАТ НАД 8000 ВИДА

е да „откриеш“ детето си и да му дадеш възможност да успее в това, което прави. А при спорта това е така „лесно“ след десетина години саможертвени тренировки. Изгледайте поне един видеоклип, ако не вярвате: <https://www.youtube.com/watch?v=BnBvlz8EaZ0>.

И за да няма заблуда, коронавирусът не трябва да бъде оправдание. За щастие

треньорите са млади хора, които лесно прехвърлиха активностите си онлайн. В превод, когато има желание, има и начин за реализиране, за удоволствие на всички. При това нека да е ясно – не смятам, че не трябва да се ходи в залата, но е нужно да се предприемат определени мерки и да не се допусне разпространението на инфекцията. Вероятно затова настъпи моментът на

индивидуалните тренировки. Очевидно това могат и трябва да си позволят тези, които си поставят големи цели. Все пак е важно всяко дете да се занимава със спорт, без значение дали ще стане спортист или не. Трябва да има баланс между ученето и играта, тъй като по този начин детето се развива правилно, подготвя се за живота – в истинския смисъл, и се справя



От огромно значение е да не карате децата да тренират спорт, който не харесват

с невероятни деца, които сами са си извоювали място в най-добрите отбори или най-престижните световни университети. И без значение дали става въпрос за баскетбол, ветроходство или борба, в световен мащаб се ценят опитът и талантът. И детето може да си осигури и следване на стойност няколко десетки хиляди долари.

Синдромът на претренираността

Наскоро имахме повод да си припомним отново за Дражен Петрович, който ни напусна прекалено рано, чрез думи на неговата майка. Освен невероятната игра на терена той остави след себе си отдадеността си към тренировките. Известно беше, че след като всички си тръгнаха, той оставаше да се упражнява. Специалистите казват, че за усъвършенстването му са били необходими най-малко 10 хиляди часа практика. А Дражен има само в NBA 4500 коша, или средно по 15 на мач. Кой знае по колко коша щеше да вкарва, ако не беше загинал.

Както всяко правило, и правилото от 10 000 часа е хубаво, ако не се прави насила. Факт е, че упражняването на един вид спорт може да бъде вредно за здравето на детето. В спортната медицина това води до появата на физиологичен стрес, до емоционален стрес, до умора и раздразнителност. А всичко това предизвиква синдрома на претрениране и появата на възможни увреждания.

Затова е от огромно значение да не карате децата да тренират спорта, който не харесват. Струва ми се, че е най-добре да питате детето на какъв спорт иска да го запишете. И без ограничения – позволете му да пробва всичко, да комбинира и да опитва, докато не открие това, което му допада. Така няма да има стрес, дори и ако пробва един и същи удар или шут 10 000 пъти. Понеже, както казват самураите, победител не е този, който непрекъснато побеждава, а този, който винаги се бори.

с неуспехите. Вярвам, че нищо друго освен спорта не може да научи децата на самодисциплина, на спортно приятелство, на чувство за авантюра, на любов към опитването на нещо ново и способността да се изправиш отново, когато паднеш.

Най-голямото предизвикателство в близко бъдеще е организирането на физическата активност в училището или в

залата. За някои видове спорт като тенис, тичане, колоездене това е относително лесно. За екипните спортове като футбол, баскетбол и т.н. това е предизвикателство, но е важно да се проявява разбиране и търпение от страна на всички спортисти, включително и родителите и феновете.

Благодарение на специалността ми спортна медицина се запознавам

ЗАВРЪЩАНЕТО НА ОПАСНИЯ БЛЯСЪК

ГРИМЬОРИТЕ ПРЕДПОЧИТАТ МИНИМАЛНО ОБРАБОТВАНЕ НА КОЖАТА И ПРЕДИ НАНАСЯНЕТО НА ТЕЧНИ ПУДРИ И КОРЕКТОРИ ПОСТАВЯТ ХИДРАТИРАЩИ СЕРУМИ, ПРАЙМЕРИ, ЛЪСКАВИ ТЕЧНИ ИЛЮМИНАТОРИ, КОИТО ПРИДАВАТ НА КОЖАТА ЕФЕКТ НА „ВЪТРЕШНО СИЯНИЕ“

Независимо от това, дали сте фен на интензивния грим, или обичате естествения вид, модата на този сезон предлага широк спектър от различни възможности. Почти сигурно е, че точно тук ще откриете някой, който отговаря най-вече на вашия стил, и така ще допълните ежедневната си *take-up* рутина.

Естествена кожа

За момента все още високите температури ни карат да предпочитаме добрите проверени леки продукти, които облекчават процеса на разкрсяване десетилетия наред. Напоследък световните гримьори предпочитат минимално третиране на кожата с пудра, което включва преди всичко добра грижа и нанасяне на малко количество цветна козметика за постигането на най-добри резултати. Фокусът е върху всички

течни пудри и коректори, поставят се хидратиращи серуми, праймери, лъскави течни илюминатори, които придават на кожата ефект на „вътрешно сияние“.

Маски, лунички, матиране

Прилагат се също така и подхранващи маски за лице, които подпомагат хидратацията и спомагат за това цялостното качество на кожата да се подобри с времето. Вторичният ефект е отлично подготвено „платно“ за другите продукти, които се нанасят отгоре. Наред с грижата гримьорите залагат на леките текстури на BB

СКОСЕНИТЕ, ТИП „ЛИСИЧИ ОЧИ“ СА МОДЕРНИ И ТАЗИ ЕСЕН

кремовете – нанасянето им по цялото лице, или на течните пудри с малка до средна покривна площ, ако това е необходимо, и нанасянето на коректор като последваща стъпка. Естествените петна и лунички са не само красива природна даденост, а и истински тренд и ако сте една от щастливките с този тип естествена красота на лицето, имате предимства. Задължително матирайте областта около носа и очите, за да може продуктите, които сте нанесли по тези места, да се задържат за по-дълго време. Ако сте с мазна кожа, не се притеснявайте да матирате всичко освен върховете на скулите. Скулите са мястото, където се нанася хайлайтерът по принцип, за да може лицето да изглежда свежо и събудено.

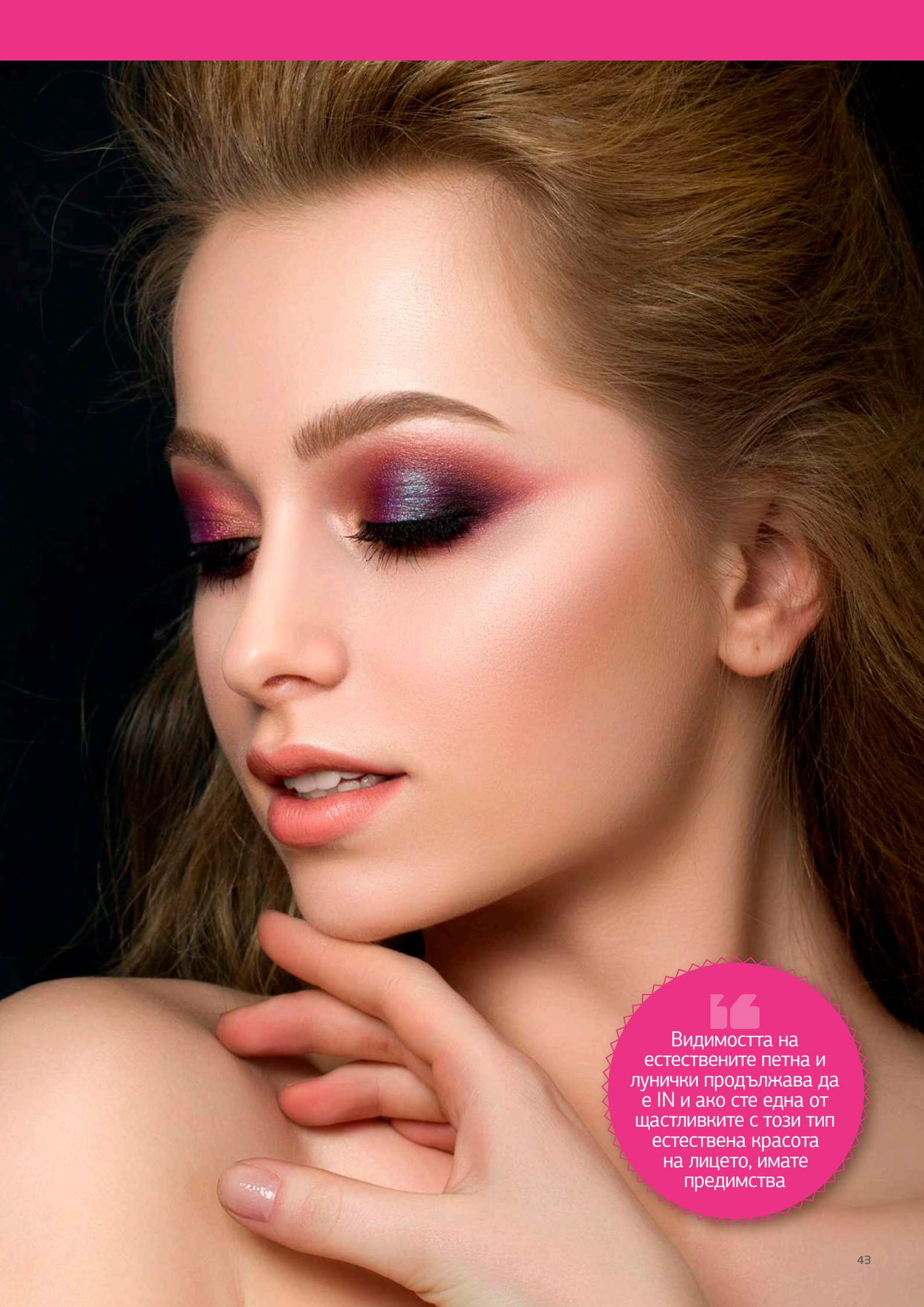
„Лисичи очи“

От лятото към есента се пренася модата на скосените, тип „лисичи очи“. Не само защото те са интересна трансформация, но и понеже така очите изглеждат по-пленителни, а лицето е по-повдигнато и по-младо. Повечето дами харесват този тип грим точно заради *mini face lifting* ефекта, който се постига изключително с помощта на грима, без използването на инвазивни методи. Това, което е ключово при този тип мода, са двете леко примесени линии: едната е във вътрешния ъгъл на окото, която се спуска леко надолу, а другата започва в последната една трета от горния клепач и се изтегля към слепоочието. С комбинацията от тези две (отделни) линии се получава илюзията за „скосен“ и екзотичен поглед. Най-често се среща при кафяви и черни комбинации, но може да се постигне и с други цветове. Можете да откриете вдъхновения и в инстаграм, където се среща и в наситено син цвят, както и в най-различни неоновни нюанси, които са за най-смелите при гримирането.

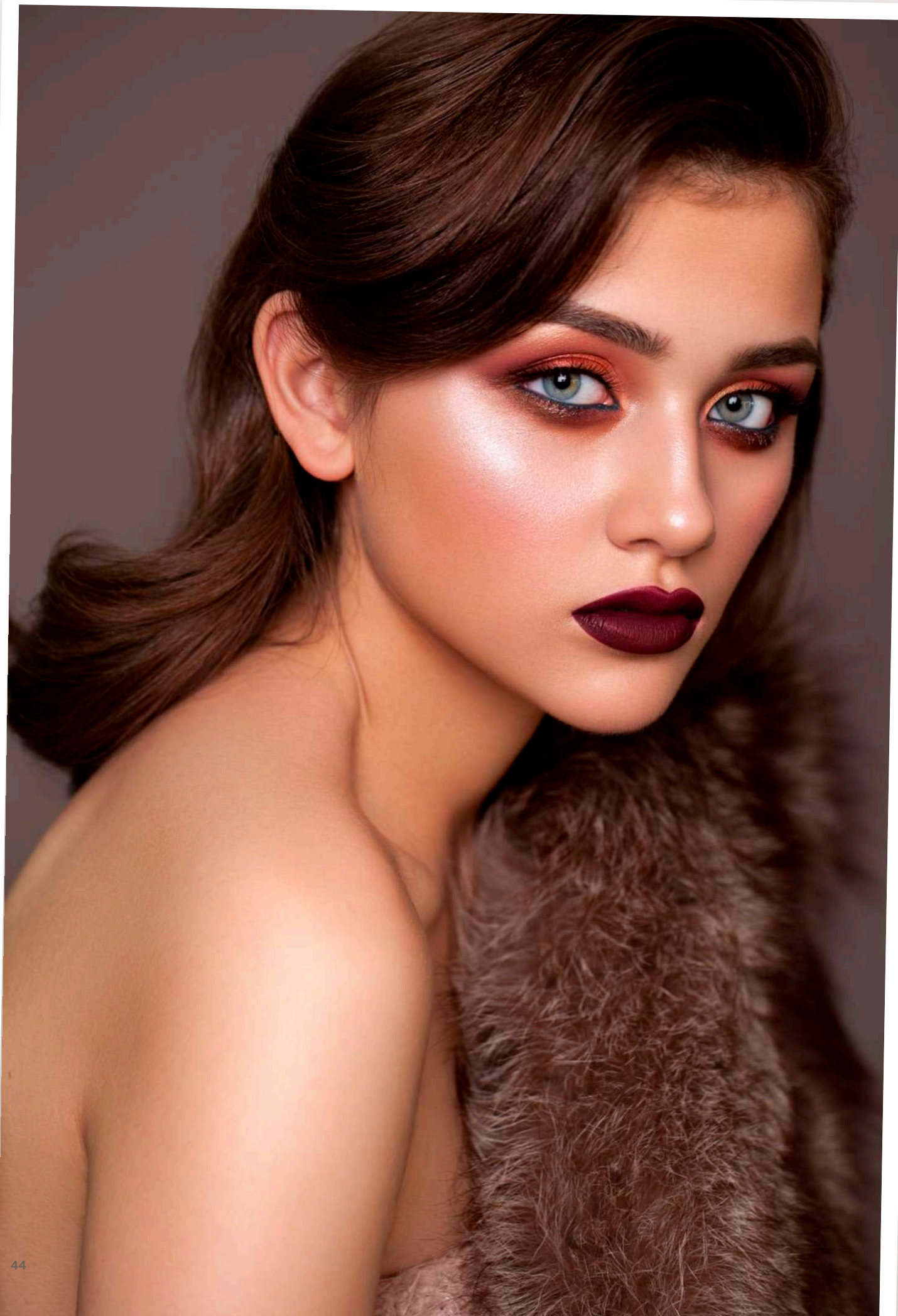
Holographic smokey eyes

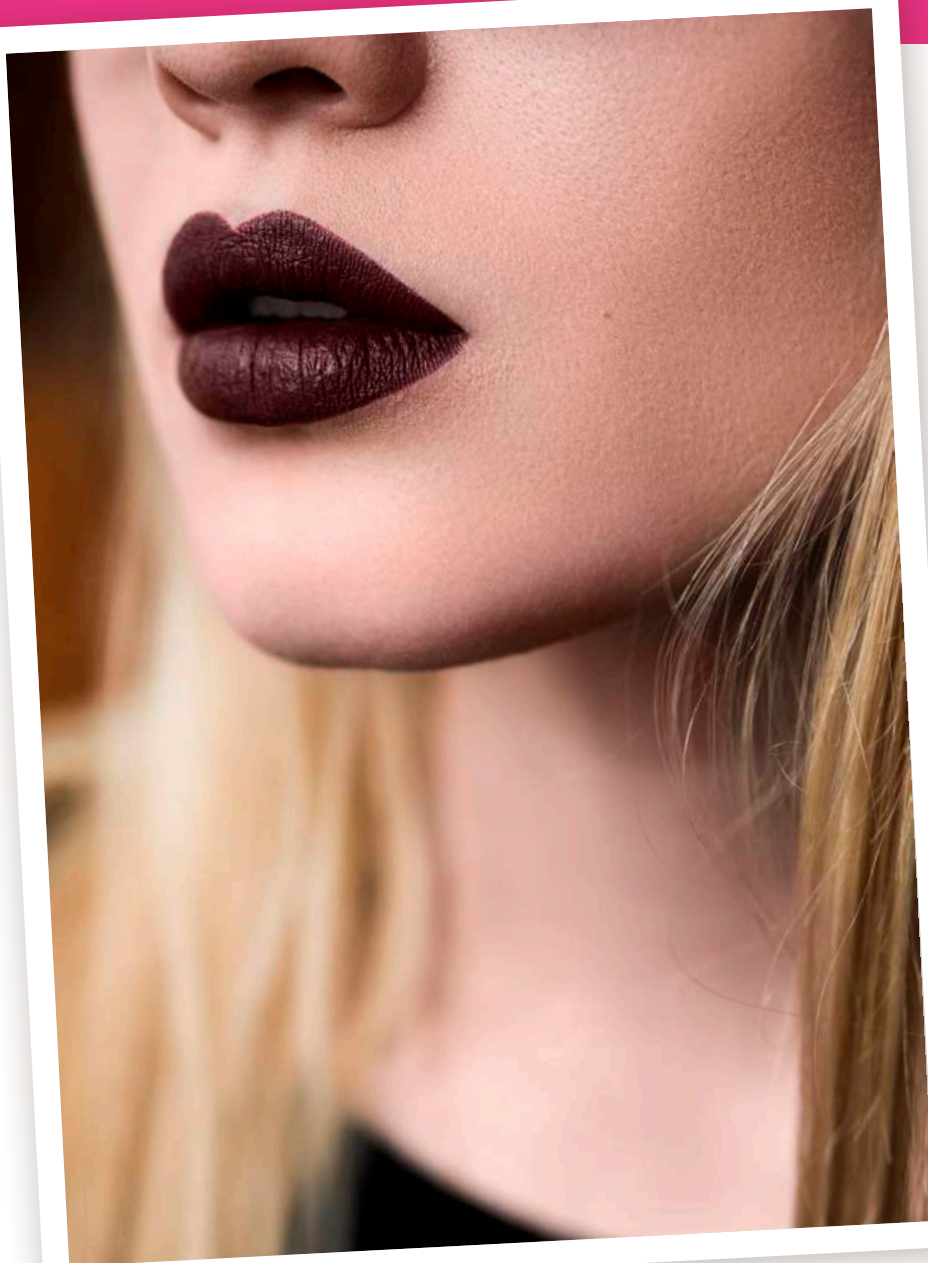
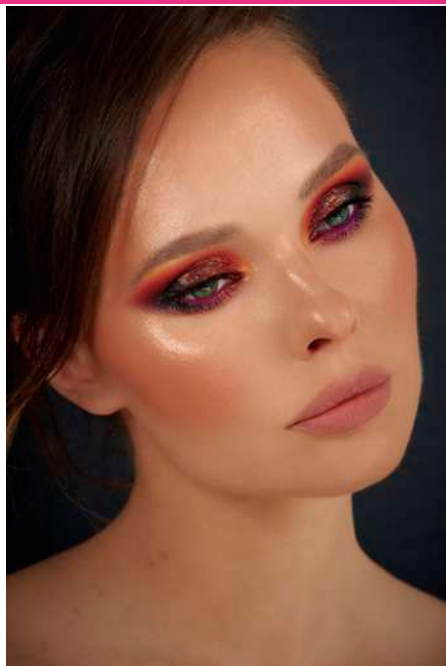
Smokey eyes придобива по-друго измерение напоследък. Доста марки лансират течни сенки с холограмен





Видимостта на естествените петна и лунички продължава да е IN и ако сте една от щастливките с този тип естествена красота на лицето, имате предимства





ефект и това ни дава поле на действие и възможност за игра с тези блестящи нюанси. Ако не сте вещи в съчетаването на цветовете или при нюансирането на няколко цвята сенки, подобни продукти ще ви бъдат повече от интересни, понеже облекчават този вид гримиране и намаляват времето, прекарано пред огледалото. За бърз грим: нанесете течни сенки върху цялата подвижна част на клепача, а след това разнесете с пухкава синтетична четка или с пръст. За допълнителен блестящ ефект можете да нанесете с потупване и блестяща по средата на клепача, докато не е изсъхнал течният грим. Ако сте в настроение за по-продължително гримиране, можете с класически сенки да щриховате външната част на клепача с друг цвят. Който и вариант да изберете, бъдете сигурни, че няма да останете незабелязани.

Gothic glamour

Тъмнолилавите устни с остро дефинирани ръбчета и графичните червила с нитове и други подобни

детайли са едно от тези неща, които или обичате безрезервно, или не можете да разберете. Ако сте в групата на тези, които обичат такива „опасни“ видове блясък, ще се зарадвате от новината, че дизайнерите връщат на подиума *gothic style*. По подиумите се наблюдава свобода на тъмните необичайни линии около очите в комбинация с естествен тен, без допълнително акцентиране върху чертите на лицето. Подобен артистичен make-up вид се комбинира най-добре с масивни накити и с естествени вежди.

Stained lips

Меките и поддържани устни с неутрални нюанси са най-желаните за момента. Формулите, които не се рамазват, са много желани и затова опциите са насочени към продуктите *lip tint* и *lip stain*, както и към течните матови червила. Всички тези опции предлагат изключителна дълготрайност, а повечето от тях предлагат и средна до цялостна пигментация.

ПО ПОДИУМИТЕ СЕ НАБЛЮДАВА СВОБОДА НА ТЪМНИТЕ НЕОБИЧАЙНИ ЛИНИИ ОКОЛО ОЧИТЕ

Любимият ви цвят ще издържи през по-голямата част от деня, а вие няма да се притеснявате дали цветът няма да се размаже при носенето на маска. За момента не е необходимо поставянето на блясък, но ако не сте фен на матовия ефект, изберете балсам с лек или безцветен цвят. Пилингите за устни са отличен начин да подготвите кожата на устните за дълготрайния грим, особено когато планирате да носите точно матово червило. Задължително, макар и веднъж седмично, прилагайте домашна терапия, за да може всеки един нюанс, който нанесете, да изглежда безупречно. Устните ви ще бъдат благодарни за това.

МОДЕЛЪТ PALAZZO – ЕЛЕГАНТНИТЕ ЧАРОВНИЦИ НЕ НОСЯТ ТЕСНИ ПАНТАЛОНИ

НЕОБИЧАЙНОТО НАИМЕНОВАНИЕ ГОВОРИ ЗА ВИСША ЕЛЕГАНТНОСТ, А ШИРОКИЯТ ИЗДЪЛЖЕН СИЛУЕТ Е ПОДХОДЯЩ ЗА РАЗЛИЧНИТЕ ЛИНИИ НА ТЯЛОТО И ЗА ВСИЧКИ КИЛОГРАМИ

Дали сте се улавяли как през есента с неудоволствие избутвате любимите си летни панталони на втори план? Съвсем очаквано, но и оправдано, тъй като са били по-удобни, по-живописни и по-приспособими от всички роклички, към които сте посегнали, но все пак сте размислили. За щастие удобството и елегантността на панталоните с широки крачоли се препоръчва наред с летните, както и за другите сезони, които те постепенно окупират.

Въпреки че (прекалено) широките крачоли навлизат в света от азиатската култура, „моментът“ на появата на този и днес популярен модел се свързва с 20-те години на миналия век. Тогава ги превзема модата на Запада заради удобството най-напред като дреха за дома и дреха за плажа, а след това и заради други предимства. Легендата твърди, че Коко Шанел е припознала практичността на този модел нито по-малко, нито повече от разходка с гондола по венециански канал. Може и да не е било така, но си заслужава да се провери това твърдение.

Големите филмови звезди Грета Гарбо, Марлене Дитрих, Катрин Хепбърн носят широки крачоли през 30-те години.

Мощен, елегантен силует

Изразът palazzo панталони се появява през 60-те години след оттеглянето на тази кройка от модните подиуми след около 30 години. Италианската дума, чието значение е „палат“, звучи като добра препоръка за дреха. До съчетанието между palace и панталони се стига благодарение на женската предвидливост. Обществената забрана да се носят



Грета Гарбо

EDITORIAL CREDIT: EMKA74 / SHUTTERSTOCK.COM

панталони на официалните приеми дамите заобикалят с широки крачоли, които по своята изтънченост не отстъпват на вечерните рокли. Самото понятие „палат“ се асоциира с просторните палати – както разкошните палати са по-удобни от обикновените постройките, полуксозни и по-богати. Във всеки случай тези панталони правят силуета по-издължен и по-елегантен.

Хипи камбанки

Може да се каже, че хипитата през 70-те години се характеризираха с панталони с единствената кройка – камбани. Гъвките модни правила днес позволяват да ги поставим под знаменателя на palazzo, въпреки че камбанките, ако трябва да сме точни, са само в долната половина на крачолите на palazzo кройката.

През 80-те години, въпреки че прекомерно се осланяше на джинсите, червеният килим пропускаше и варианти на бизнес облеклото за жени, което подразбираше панталони с широки крачоли. Тези модели носеха подписа на Джорджо Армани и Дона Карън. Така се появява единият от вариантите „за всички времена“ – раиран класически – от тъмносива или тъмносива вълна, с висока талия, с коси джобове и широки маншети. В комбинация с бяла риза с навити ръкави и широки презрамки, те са фатални и днес. Интересно е как детайлите, които са типични



“
Големите
филмови звезди
Грета Гарбо, Марлене
Дитрих, Катрин
Хепбърн са посланици
на широките
крачоли през 30-
те години

Висок, висок колан

Една от основните разлики на palazzo панталоните е високият колан, което допринася за ефекта на официален аутфит.



за подчертано мъжките и дамски комбинации умеят – парадоксално! – да подчертаят точно женствеността. В този смисъл късата вратовръзка, елекът или шапката са свършеното допълнение към панталоните на Армани, а черешката на тортата е червеното червило.

Разпознаваемата кройка, която е трайна

През 90-те, времето на hip-hop културата, излизат и крайно лежерните варианти, които могат да се включат към palazzo кройката, но за които би се казало, че правят back up на този модел. Те се развиват от 2000 година насам. Започвайки с позициите на екстравагантния outfit, palazzo придобива must have статус, формирайки няколко линии, които не реагират на модните тенденции. Наред със споменатата класика на Армани са и моряшките сини панталони с големи копчета в две редици. Романтично, очарователно, пленяващо – и с раирана тениска по тялото, и с ризка, вързана около кръста, и с червена кърпа около врата. Това е модел, който подканва – ако не към есенно плаване, тогава към земна авантюра. Модните дизайнери освежават стандартния, основен модел с варирането на копчетата – от метални сребърни или златни до пластмасови – бели или кафяви. Правят се стъпки и при оцветяването на материалите – към бордо, бежово, черно или напълно натрапчиво жълто и червено, но закачливостта на този модел не изоставя благодарение на разпознаваемостта на тази кройка.

След утвърдения десетилетия наред моряшки модел palazzo панталонът преживява трансформация във вариант с две дълбоки гънки през крачолите и закопчаване с помощта на четири големи предни копчета по дължина. Тази младежка кройка е подходяща за всички цветове, а ефектно се съчетава с меките и по-плътни едноцветни материи.

Шарено, винаги

Есенните модели рушат предразсъдъците за десените на топлите платове. Струва ни се, че цветните и листни варианти „се поддържат“ предимно от лятото. Между другото, модата вече не търпи ограничения, що се отнася до съответните шарки за определения сезон. Напротив, модата изчезва точно заради непрестанното отнемстване на границите и нарушаване на забраните. Така и получихме весели цветни модели на palazzo панталоните за мрачните дни.

Италианската дума, чието значение е „палат“, звучи като добра препоръка за дреха

Затова да са добре дошли! За най-веселите варианти с широки крачоли трябва да обърнете поглед към африканския континент, над който непрестанно са цветовете на Benetton. Който се реши, който умее да носи palazzo с необузданите натрапчиви презрамки, ще внесе радост и в собствения си живот, и в помещението, в което влезе. Интересно е, че тези на пръв

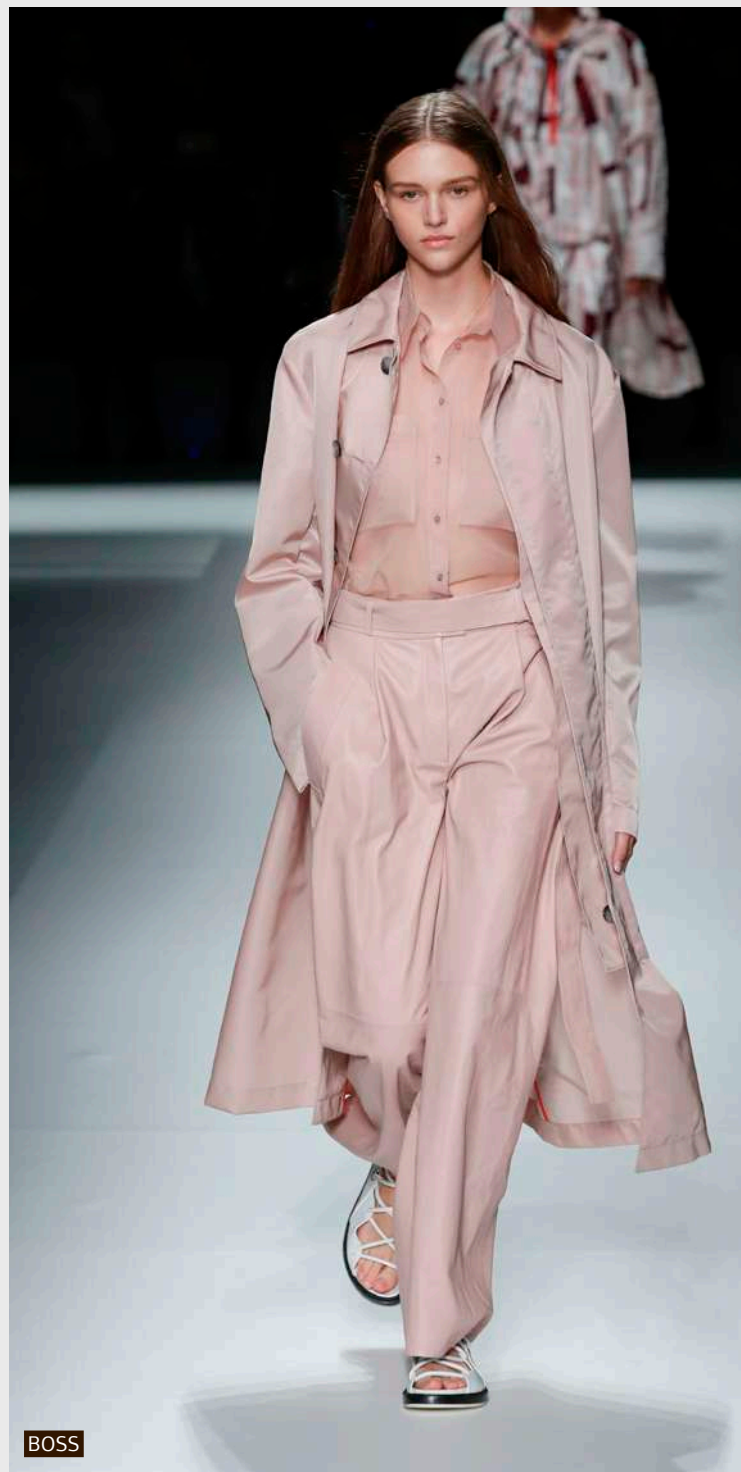
поглед дръзки комбинации от цветове изобщо не са вариант за един сезон. Не само че впечатляващите шарки ги правят примамливи без оглед на настоящите модни тенденции, но и кройката ги прави адаптивни към различните видове линии на тялото, съответно и за килограмите.

Въпреки че единични десени като райето са „приятели“ на по-пълните фигури, palazzo панталоните, заради високата талия и широките крачоли без оглед на десена, имат същото действие. Допълнителен ефект може да се постигне





Badgley Mischka



BOSS

с избора на съответните обувки. Ето още един детайл, който е в приложение на нашите любими панталони – носят се лесно с високи токове, както и с равни балеринки, което ни дава възможност за плавно преминаване от дневен към вечерен аутфит само със смяна на обувките. Все пак истински ефект се постига с подчертаването с висок колан и с визуалния ефект на крачолите, които се разширяват леко от хълбоците, което наистина създава усещане за впечатляваща фигура.

Вечерният вариант може да допринесе за още ефектни детайли. Високата талия може да се подчертае с широк колан

В КОМБИНАЦИЯ С БЯЛА РИЗА С НАВИТИ РЪКАВИ ТОВА Е МОДЕЛ, КОЙТО ВЛАДЕЕ МЕЧТИТЕ НА МОДНИТЕ ИКОНИ И ДНЕС

с ефектна катарама или с три тънки коланчета с различни цветове. За по-ефирната версия вместо коланчета може да използвате шалче, а като крайно елегантен вариант – злато или сребро. Естествено,

само при условие че вашият palazzo избор не съдържа собствени украшения.

По-екстремни модели могат да имат копчетата по цялата дължина на крачолите. Или само в края. Затова цепките са отпред или отстрани, обувки, волани вместо маншети и разни други „отклонения“ от обичайната кройка. Понякога крачолите са доста екзотични, с ниски волани, напомнящи на ръкавите на танцорите на фламенко. Плисираните крачоли, въпреки че са много елегантни, не са най-добрият избор, ако искаме да изглеждаме лежерни.

Palazzo панталоните могат да блеснат само със смел десен, който може да понесе само най-обикновена тениска или бяла

Palazzo комбинезон

Който е почувствал несравнимата лекота от носенето на летен комбинезон, лесно ще реши да пробва и есенния вариант. Става въпрос за всички предимства, които притежава роклята с жилетка, с тази разлика, че имаме и удобството на широките крачоли.

Фигурата изглежда красиво опакована, при това е и удобно. Какво повече от това?

Palazzo крачолиите варират с дължината, особено когато се комбинират с чизми. Отношението между чизмите и крачолиите е динамично и достатъчно свободно, като се започне от варианта на късите крачоли/късите чизми. Това все пак би била комбинация предимно за деня, а вечер трябва да се наблегне на по-елегантната, по-издължена кройка.

Във всеки случай тези панталони правят силуета по-издължен и по-елегантен

Трикотаж, плат, вълна, плюш

Тазгодишните модни тенденции залагат на завръщането на широкия колан, като при отделни модели се достига до размерите на мини пола. Става въпрос за еластични материали, гарантиращи удобство и приспособимост, което прави възможен и този модел. Вариантите от по-твърдите модели имат катарама на колана, връзват се или се закопчават. Във всеки случай това допълнение към основната кройка допринася за лежерност на модните линии за есента. Още по-лежерно впечатление оставят моделите с отворени отпред крачоли с ръбове или с цели крачоли под коленете под формата на волан.

Докато лятната palazzo кройка намери съответстващата материя при вискозата, индийското платно и памучните тъкани с живописен принт, през есента трябва да се обърне внимание на по-плътните материи, което води до интересни съчетания между широките крачоли и трикотажа, платовете, плюша, вълната, както и суровата коприна или сатен, запазени за официални случаи.

Оставяме основния въпрос за края: възможно ли е съчетание между palazzo кройката и джинсите? Червеният подиум показва, че това е възможно. Дънките в този вариант приличат леко на камбанки, но точно това ни дава възможност да се заиграем и да се опитаме да направим любимите си есенни palazzo панталони. Достатъчно е да разширим крачолиите на дънките, които вече имаме, в областта под коленете с триъгълници от бяла дантела или други детайли.

Мъжкият вариант на palazzo панталоните? Може, но предимно през лятото.

риза. Тениските по тялото ще допринесат за елегантната визия, ако са с 2/3 ръкави или с яка тип лодка, в синхрон с линията.

Плисирани или тип хартиен плик

За дамите, които не искат да подчертаят талията, туниката с цепки отстрани се комбинира също добре с панталоните с широки крачоли. Ефектът на издължената фигура допринася в детайли за вида на съответното бижу – по-дълги огърлици тип чарлстон, вързани на възел, или с голям медальон.

Бихме обърнали нещата наопаки, ако избирахме прическата спрямо панталоните. Да си припомним само,

че кокът, прическата тип „гъба“ и други подобни от 20-те и 30-те години стоят изключително красиво с широки панталони, които падат меко, откривайки само върха на обувките.

Може и да се повтаря, но на модните подиуми всеки сезон се появява нов моден детайл, който да вдъхне свежест във вече видяното. Такъв детайл е начинът на закопчаване, наречен хартиен плик (raper bag). Изглежда по-добре, отколкото звучи, и се прилага и при рокли, и при панталони – достатъчно ефектно. Става въпрос за хлабав висок колан, който се връзва с каишка от същата материя, правейки декоративни набори около талията.

Chanel

LILLY ПРЕПОРЪЧВА

DROGERIE

ГРИЖА ЗА ТЕБ И СЕМЕЙСТВОТО

Есента ни застигна отново и вместо да гледаме в посока на отминалото лято, се вземаме в ръце и продължаваме напред из градския живот с някои верни помощници подръка. За по-красиво Аз ни трябва само усмивка и дюза на препоръчани продукти.

VZK

СС крем за лице SPF30, 50 мл

Новият СС крем на марката VZK е перфектна комбинация от тониран крем за лице и крем за грижа за кожата. Съдържа коригиращи пигменти и съставки, които подхранват и предпазват кожата от външни влияния. Скрива несъвършенствата като петна от умора. Нанася се лесно и бързо и предпазва от вредните UV лъчи.

7⁹⁹ лв.



Llums

Руж за лице, 4,5 г

С новия руж на марката LLUMS ще контурирате перфектно своето лице. Ще му придадете форма и изящен вид. Каdifено копринената му текстура ще се разнесе лесно по извивките на лицето ви.

6⁴⁹ лв.



Velnea Young

Парфюмна вода, 100 мл

Свежа комбинация на цитрусови плодове и флорални нюанси, които се проявяват във върхните нотки. Опияняващото сърце от жасмин и кехлибар се откроява силно в сърцето на аромата. Базата ще плени съзнанието ти със завладяващото дървесно ухание.

19⁹⁹ лв.



Velnea

FOOD FOR HAIR

Шампоан за коса, 300 мл

Новият шампоан от серията Food for hair на Velnea е с екстракт от банан, който спомага за хидратирането на косата. Придава ѝ блясък и здравина. Страхотният аромат оставя нежни следи върху косата.

3⁵⁹ лв.



VZK

Бейби 2в1 шампоан и душ гел, 400 мл

Новият бебешки шампоан има изключително лека формула, предназначена за бебешката кожа и коса. Подходящ е за къпане на вашето мъниче още от първия ден. Не съдържа сулфати и благодарение на това почиства кожата, без да я изсушава. Оставя я мека и нежна на допир. Дерматологично доказан кожен толеранс.

7⁴⁹
лв.



VZK

Бейби измиващо олио, 200 мл

Измиващо олио за вана и душ, предназначено за нуждите на нежната и чувствителна бебешка кожа. Лека формулировка за облекчаване на проблемите, причинени от atopична и суха кожа на бебета, склонна към дразнене и зачервяване.

6⁹⁹
лв.



Velnea

Течен сапун, 1 л

Течен сапун с нежен аромат на алое вера, предназначен за миене на ръце. Почиства старателно, оставяйки ръцете ви меки.

2²⁹
лв.



Solevita

Селен 60, Таблетки

Селенът е изключително важен минерал за човешкото тяло, защото допринася за нормалната функция на имунната система, участва в защитата на клетките от оксидативен стрес, допринася за нормалната функция на щитовидната жлеза и нормалната сперматогенеза.

5⁹⁹
лв.





“
Според китайската медицина и цикъла на петте елемента есента спада към елемента метал. Активните органи през този сезон са белите дробове и дебелото черво (неговият орган-чифт)

СПОСОБНОСТТА ЗА ОТПУСКАНЕ – ПРИЗНАК НА ЖИЗНЕНИТЕ БЕЛИ ДРОБОВЕ

ВЪТРЕШНАТА НИ СРЕДА Е ПОСТОЯННО ВЪВ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ВЪНШНАТА – НЕЗАВИСИМО ОТ ТОВА, ДАЛИ ОСЪЗНАВАМЕ ТОВА ИЛИ НЕ. АКО НАБЛЮДАВАМЕ СЕБЕ СИ ПРЕЗ ЦИКЪЛА НА ПРЕДХОДНИТЕ ГОДИНИ, МОЖЕМ ДА НАУЧИМ МНОГО ЗА ЗДРАВЕТО, ПРЕДИ ВСИЧКО КАК ДА МУ ВЛИЯЕМ И КАК ДА ГО ПОДОБРИМ

Протичането и смяната на сезоните е показател за това, до каква степен промените в природата са постоянни и как те оказват влияние върху промените в нашето тяло. Вътрешната ни среда е в постоянно взаимодействие с външната – независимо от това, дали го съзнаваме или не. Ако наблюдаваме себе си през цикъла на предходните години, можем да научим много за здравето, преди всичко как да му влияем и как да го подобрим.

Според китайската медицина и цикъла на петте елемента есента спада към елемента метал. Активните органи през този сезон са белите дробове и дебелото черво (неговият орган-чифт). В светлината на 2020 година и пандемията от COVID-19 това е особено важно, тъй като органите, които най-често са засегнати (от гледна точка на китайската медицина), са точно белите дробове и далакът. Спектърът от симптоми е разнообразен, но ако белите дробове са застрашени от коронавируса и ако са налице някои от доминиращите симптоми – стягане в белите дробове, недостиг на въздух, задух, умора, вероятно жизнената енергия на белите дробове е отслабена.

Признаците, които могат да свидетелстват за това, че се е стигнало до дисбаланс в системата на белите дробове/дебелото черво и елемента метал, са: чести настинки, чести синусити, упорита и суха кашлица, болки в гърлото, чувствителност към вятър, студ и сухота, суха кожа, сух нос и уста, засилено потене и умора след физическа активност, чувствителност и чест плач.

В този случай (а и с цел превенция) е добре да посветите следващите дни, чрез дневните активности, на поддържането и засилването на жизнеността на всички органи и елементи.

Активни органи на есента – белите дробове и дебелото черво

Към всеки елемент спадат два органа. Така към метала спадат белите дробове (yin) и дебелото черво (yang орган).

Белите дробове са изключително важен орган за нашето тяло – чрез тях ние вдишваме кислород. Те са подобни на дъждобран, който разпръсква кислорода до всички клетки на нашето тяло. През

следващите месеци е добре да упражнявате дишането, да обърнете внимание на ритъма на дишането. Вдишването и издишването – дали дишате учестено, дълбоко, плитко, как дишате, докато бързате, как – когато сте отпуснати, как – когато сте обезпокоени. Всичко това са показатели, които оказват влияние върху синхрона на тялото и мислите ни. Белите дробове са мястото, където се натрупва Qi (жизнената сила), където се сформира дъхът, където се поддържа силата на целия организъм. От друга страна дебелото черво има функция за „отпускане на нещата“ (в този случай и на отношенията, и на задълженията), които не ни служат повече в живота.



Здравото равновесие между тези два органа дава възможност на човек да остане последователен в действията си и да излезе от ситуацията, когато това е необходимо. Говорейки от психологична гледна точка, ситуациите, когато човек е с нередовни изпражнения (обстипация), са интересни за наблюдение и изследване. Понякога става въпрос за дисбаланс на храносмилателната система, но много пъти се случва така, че става въпрос за емоционален проблем – невъзможност за наблюдаване на моментната ситуация, „заплетеност“ в партньорските или други отношения, без вземане на окончателни решения или осъществяването на същите. Китайските лекари са знаели да опишат нагледно – както мислите са „оплетени“ в ментален план, така и червата в храносмилателната система – във физически аспект. Наред с нередовните изпражнения (отпускането на токсичните мисли и вещества) се създава и напрежение на ниво бели дробове и дишането става повърхностно и плитко. Това може да доведе до по-нататъшно отслабване на елемента метал и е необходимо да се забележи своевременно и да се реагира.

В традиционната китайска медицина съществува близка връзка между белите дробове и имунната система. В организма съществуват повече видове Qi, а белите дробове са отговорни за контролирането на защитната (Wei) Qi. Тъй като Wei Qi кръжи около кожата, носа и устните, по някакъв начин тя е първата отбрана на организма от външни атаки на вируси, бактерии и настинки. Ако Wei Qi не е достатъчно силна, човек и особено децата могат да боледуват от вирусни и бактериални настинки. В подобни случаи е важно да се избягва силното изпотяване, тъй като с потенето се губи една част от Wei Qi.

В китайската медицина има свързаност между белите дробове и кожата. Кожата при хората, при които елементът метал е балансиран, е хубава и гладка.

Тъгата се заселва в белите дробове

Известно е, че в китайската медицина има връзка между определени емоции и органи. Смята се, че емоцията на тъгата обитава белите дробове. Ако човек е преминал през болезнена фаза в живота и не я е превъзмогнал (или изплакал), е възможно тази

В традиционната китайска медицина съществува близка връзка между белите дробове и имунната система

тъга да е останала „заклучена в белите дробове“. С течение на времето пространството в белите дробове остава контрахирано и дишането е плитко, има се чувството, че няма достатъчно въздух и че човек не е способен да предпазва себе си (недостиг на Wei Qi) – това може да е показател за слабост на белите дробове.

През есента могат да се активират и някои стари, забравени емоции и спомени и е нормално, ако тези дни сме по-тъжни и ни се плаче. Всички емоции са налице, за да можем чрез тях по-добре да опознаем себе си. За цялостния баланс на тялото не е добре да оставаме в едно състояние прекалено дълго време, понеже така се оказва влияние върху баланса на органа. При

продължителния и силен плач например първите промени ще бъдат видими по обвивката на езика – тя става по-тънка и временно прозрачна (прегледът на езика е един от методите на китайската медицина).

Ако разпознаете някой от тези симптоми в себе си, есента е истинското време за дълбоко дишане, правене на упражнения и медитация. Със спазването на съветите и с консумацията на съответните храни ще отстраните старата тъга чрез постигане на равновесие на Qi в белите дробове.

Силните бели дробове и стабилният елемент метал характеризират човек, който е ефективен в работата си, фокусиран е в действията, определянето и постигането на целите си. Такива хора са склонни да откриват решения и търпят дълбока трансформация.

Сухотата – патогенният фактор на есента

Сухотата може да се появи по което и да е време на годината, но се среща по-често през есента и обикновено оказва влияние върху елемента метал и върху органите-чифт, които са свързани с този елемент – белите дробове и дебелото черво. Може да се стигне до влошаване на вече съществуващите симптоми при



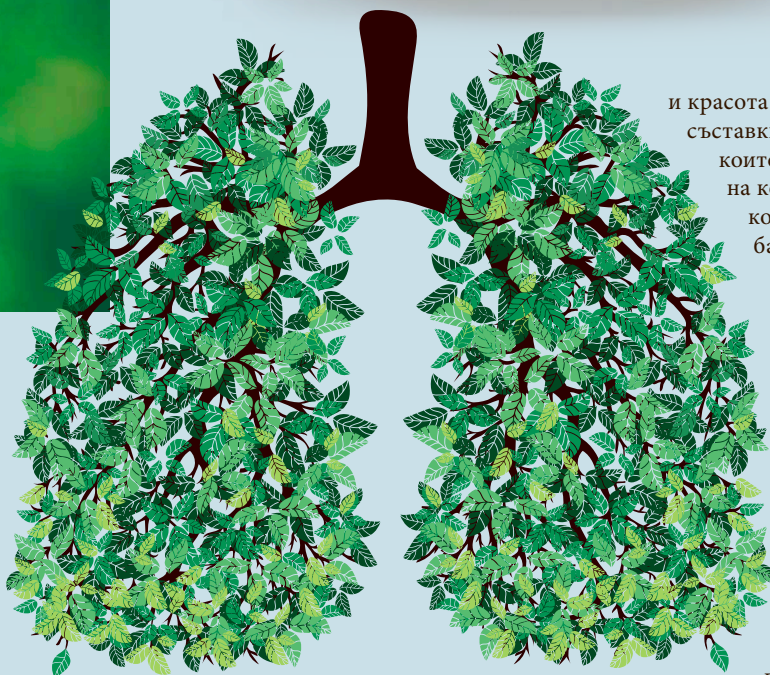


хората, които вече имат този патологичен фактор в себе си в по-голяма или по-малка степен. Най-честите признаци на сухота са сухи устни и гърло, суха кожа, лигавица, сърбеж, ясно изразени бръчки, суха кашлица, обстипация. Това важи най-вече за слабите хора.

С храненето отстранете сухотата

Препоръчва се храна, която има характеристики да „овлажнява“ лигавицата – тофу, соево мляко, спанак, ечемик, просо, круши, ябълки, водорасли, бадеми, сусам, мляко и млечни продукти (в малки количества).

Ако човек страда от суха и продължителна кашлица, има изразено сухо гърло, препоръчително е да яде компот от ябълки и круши, целина, патешко и водорасли нори. Ако симптомите се влошават лесно през нощта, става въпрос за слабост на ун на белите дробове. Съветът е тогава да се консумират яйца (особено белтъците), овче месо, нори водорасли, кедрови ядки, мандарини, сладки картофи (батат). Бързо запазване на ун на белите дробове дава приемът на мед с чаша топла вода.



и красота най-често се използват съставките в маските и кремове, които облекчават сухотата на кожата: зехтин, авокадо, кокосово масло, алое вера, бадемово олио.

Засилете жизнената енергия на елемента метал със звука

В китайската медицина, особено в частта, която се занимава с упражнения и синхрон между движението и дишането (Qi Gong, TaiJiQuan...), е известно, че всеки орган има съответен звук и че с изговарянето на този звук може да се повлияе върху дейността на съответния орган. С белите

дробове са свързани основно движенията на ръцете (тъй като тук се намира меридианът на белите дробове), както и на цялото тяло (синхрон с останалите меридиани). Съществуват много школи и традиции, а според едно учение звукът, който съответства на белите дробове, е SHA (ша). Като начало, заемете удобно положение. Желателно е да обърнете дланите нагоре и да ги поставите върху коленете. Отпуснете врата, раменете, тялото, краката... Отпуснете и дишането, вдишайте и при продължително издишване издайте звука „шaaaaaaa“... Почувствайте вибрациите в областта на белите дробове. След всяко изговаряне правете пауза. Повторете цикъла няколко пъти, по възможност в сутрешните часове.

**В КИТАЙСКАТА
МЕДИЦИНА ИМА
СВЪРЗАНОСТ МЕЖДУ
БЕЛИТЕ ДРОБОВЕ
И КОЖАТА. КОГАТО
ЕЛЕМЕНТЪТ МЕТАЛ Е
БАЛАНСИРАН, КОЖАТА
Е ХУБАВА И ГЛАДКА**

Подправките със стипчив вкус засилват жизнената енергия на белите дробове – кардамон, мерудии, копър, праз лук, джинджифил, хрян, черен пипер, мускатово орехче, риган, розмарин, люти чушки.

Сред китайските терапии за anti-aging

УПРАЖНЕНИЯ ПО ВРЕМЕ НА КОРОНАВИРУС

НАЙ-ЧЕСТИЯТ ВЪПРОС, КОЙТО СЕ ЗАДАВА ВЪВ ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧНИТЕ КАБИНЕТИ, Е ДАЛИ И КОЛКО ВРЕМЕ ТРЯБВА ДА СПОРТУВАМЕ, КАКТО И ДАЛИ УПРАЖНЕНИЯТА ЩЕ ЗАСТРАШАТ ЗДРАВΟΣЛОВНОТО НИ СЪСТОЯНИЕ, СЪОТВЕТНО ДАЛИ СЛЕД ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ ИМУНИТЕТЪТ НИ ЩЕ СЕ ПОНИЖИ

Цели шест месеца сме ограничени и спортната дейност е занижена или напълно занемарена. Инфекцията с вируса COVID-19 промени живота ни. Коронавирусът е навсякъде около нас, променя ежедневието ни и ни ограничава във всички дейности, които лесно и смислено провеждахме. Най-честият въпрос, който получаваме във физиотерапевтичните кабинети, е дали и колко време трябва да спортуваме и дали упражненията ще застрашат здравословното ни състояние, съответно дали след физическата активност имунитетът ни ще се понижи. Отговорите на тези въпроси са прости и лесни. Преди

да отговорим на въпросите, е важно да осъзнаем няколко неща.

Първо - Дали и колко спортувахме преди коронавируса?

Второ - На каква възраст сме? Колко време прекарваме у дома? А когато излизането навън беше разрешено?

Трето - Дали спортуването в залата и във фитнес центрове при спазване на правилата за дистанция е полезно?

Четвърто - Дали трябва да носим маски, когато спортуваме?

Отговорите са много лесни

Ако става въпрос за хора над 30-годишна възраст и за хора, които са спортували

редовно, отговорът е ДА, ТРЯБВА ДА СЕ ПРОДЪЛЖИ СЪС СПОРТА, но при спазването на ограничения. Ограниченията подразбират не само придържане към правилата, наложени от Кризисния щаб, но и спазване на препоръките, които се отнасят до количеството упражнения, броя повторения на сериите, както и до честотата на спортуване седмично. С оглед на факта, че имаше пауза във физическата активност, организмът трябва да се приспособи към натоварването. Това означава, че не трябва да се правят тренировки всеки ден. Оптималният вариант е три пъти седмично, а броят на повторенията на всяко упражнение трябва да е





намален. Също така е необходимо да се правят паузи от 3 до 5 минути между серията упражнения. През първия месец не се препоръчва правенето на упражнения с тежести, както и бързото и форсирано правене на упражнения, тъй като може да се стигне до увреждане на мускулите и мускулните връзки.

Уврежданията най-често са растягания или отоци. Рядко, но е възможно частично скъсване на мускулните влакна. В подобни случаи първата помощ е намазване с лед или с охлаждащ гел. Напомняме, че всеки

С оглед на факта, че имаше пауза във физическата активност, организмът трябва да се приспособи към натоварването

ден трябва да приемате магнезий, който е от помощ за работата на мускулите. Така ще предотвратите умората и увреждането им.

Упражненията в третата възраст

Ако сте в третата възраст, т.е. над 65 години, съветът е да започнете с упражненията 10 минути дневно – за общо разположение. Увеличете упражненията след десет дни на два пъти дневно по десет минути. На тази възраст почти всички пациенти имат някаква форма на дегенеративен ревматизъм, който се проявява с болки в коленете, кръста,

хълбоците или врата. За да не се стига до увеличаване на болката в ставите, които са увредени, е необходимо да правите упражненията САМО ДОКАТО НЕ УСЕТИТЕ БОЛКА, САМО ДОКАТО ВИ Е КОМФОРТНО. С течение на времето прагът на болката ще се понижава, пациентът ще бъде без оплаквания, а обемът движения, които ще може да извършва, ще се увеличи.

Ако разполагате с помощно приспособление, най-често бастун, упражнението трябва да се направи съобразно оплакванията, които имате.

Повечето пациенти са запознати с програмата, тъй като са я правили, но е възможно да са я забравили и да са загубили своята увереност при



изпълняването на упражненията. Затова трябва да поискат от физиотерапевта схемата на упражнения и да ги прилагат. Още по-добре би било специалист-физиотерапевт да посети пациента и да му покаже програмата, специално пригодена за него.

Ходенето не само вкъщи е изключително важно. И сто метра ходене са от значение. Продължителността на ходенето трябва да бъде адаптирана към възможностите. Някой може да измине три километра, а друг – само петстотин метра.

ХОДЕНЕТО Е ВАЖНО И НЕОБХОДИМО, за да може да се събуди

**АКО СТЕ В ТРЕТАТА
ВЪЗРАСТ, Т.Е. НАД 65
ГОДИНИ, СЪВЕТЪТ
Е ДА ЗАПОЧНЕТЕ
С УПРАЖНЕНИЯТА
10 МИНУТИ
ДНЕВНО – ЗА ОБЩО
РАЗПОЛОЖЕНИЕ**

локомоторната система и да се засили. Естествено, ходенето е важно и за менталното здраве на всеки пациент.

Спазване на разстояние от три метра в затворени помещения

По третия въпрос отговорът е прост. Всяко едно упражнение има своите ползи, естествено, в затворено помещение – при спазване на необходимата дистанция и спазването на останалите правила на Кризисния щаб. Препоръката е, докато времето навън е хубаво, упражненията да се правят сред природата, в парка, на балкона. Откритото пространство ще ни даде възможност да поемем повече кислород и ефектът от упражненията ще е по-силен.

Що се отнася до носенето на маски в закрито помещение при спортуване – те не се носят, но трябва да се спазва разстоянието, което трябва да е най-малко три метра. При излизането на улицата маските се носят съгласно вече съществуващите препоръки.

Програма с дихателни упражнения

Петият въпрос е как да спортуваме, ако сме прекарали вирусна инфекция с вируса COVID-19. От огромно значение е пациентите, които са прекарали инфекция с вируса COVID-19 и са имали проблеми с белите дробове, да преустановят своята активност за най-малко два месеца от преминаването на болестта. Също така много важно е тези пациенти всеки ден да изпълняват програма с дихателни упражнения, и то най-малко два пъти дневно. Това е китайска програма, която напомня как да се вдишва и да се издишва въздухът. Чрез ежедневното упражняване на тази програма постепенно, ден след ден ще се подобри жизненият капацитет на белите дробове.

ЗА БЛАГОДАРНОСТТА...

ДА БЪДЕШ ЩАСТЛИВ С ТОВА, КОЕТО ИМАШ, ВМЕСТО ДА СИ НЕЩАСТЕН ЗАРАДИ ТОВА, КОЕТО НЯМАШ – ЕИ ТОВА Е БЛАГОДАРНОСТ...

Когато се сетите за удоволствието, най-често се мисли за угаждане на сетивата, мисли се за пътуване, пари, за моментни удоволствия. Малко се мисли за същинските неща, за задоволството от това, което имаме, за приемане на себе си, хората и ситуацията.

Да приемем живота какъвто е и да открием удоволствие в момента – какъвто и да е той и каквото и да се случва – необходима ни е способността да вярваме, че точно така е най-добре за нас, да знаем, че този момент всъщност е моментът на нашето учене да толерираме всички чувства – колкото и да са ни неприятни, да имаме оптимизъм, че всичко е наред и че всичко ще бъде наред. Това е онзи стих: „Животът е сега и само сега, независимо дали е горчив или прекалено сладък“. Това е моментът, в който приемаме временната ситуация и въздействаме както върху нея, така и върху себе си.

Тук, където сме сега

Ако се тласкаме към желаното – ще се увредим, ако се разочароваме, което не е нещо по-различно – ще се откажем.

Само тук, където сме сега, можем да

работим, да променяме и да напредваме. Постарайте се да виждате по нещо добро във всяка ситуация – колкото и болезнена и неприятна да е тя. Гледайте на всеки труден момент като на лекция, чрез която ще научите нещо. Когато връзката е приключила, „пуснете“ я, тъй като трябва да имате вяра, че ще настъпи нещо много по-добро. Когато ви уволнят, използвайте времето, за да правите най-сетне това, което искате. Когато попаднете в задръстване, докато шофирате, или сте сред тълпата, не се нервирате, а бъдете благодарни, че изобщо имате кола или момент за вас самите – да слушате

Да приемем живота какъвто е и да открием удоволствие в момента – какъвто и да е той и каквото и да се случва – необходима ни е способността да вярваме, че точно така е най-добре за нас

любимата си музика и да размишлявате. Благодарност тук и сега за работата, за обикновения ден, за малките неща.

Истинско щастие

Когато успеем в това, ще усетим истинското щастие, удоволствието, което не може да бъде разтърсено от трудните моменти в живота, от несправедливостта, нещастията. Животът без съмнение поднася на всички красиви и не така хубави моменти, но трябва да се научим да бъдем благодарни за всичко, което ни поднася той. Трябва да приемем живота такъв, какъвто е, да се откажем от измислената перфектност и да бъдем щастливи с това, което имаме.

И това е нещо, което е упражнение. Че в дните, които са лоши, откриваме неща, за които сме благодарни. А след това да променим и отношението към тези ситуации, които са ни трудни. Винаги да си напомним, че трябва да учим, че със сигурност ще ни се отрази добре това наше ново изкуство – благодарността.

Да бъдеш щастлив с това, което имаш, отколкото да си нещастен заради това, което нямаш – ей това е благодарност...



„ТОЗИ, КОЙТО НЕ Е ДОВОЛЕН ОТ ТОВА, КОЕТО ИМА, НЯМА ДА БЪДЕ ДОВОЛЕН И ОТ ОНОВА, КОЕТО БИ ИСКАЛ ДА ИМА.“

СОКРАТ

ПАРАДОКСАЛНО, ПАНДЕМИЯТА ТЛАСНА ЧОВЕЧЕСТВОТО КЪМ БЪДЕЩЕТО. ВСЕ ПАК ВИРТУАЛНОТО ПОСЕЩЕНИЕ НА СТОТИЦИТЕ МУЗЕИ НЕ МОЖЕ ДА СЕ СЪПОСТАВЯ С РЕАЛНОТО ПЪТЕШЕСТВИЕ, СТОЙНОСТТА НА КОЕТО СЕ КРИЕ В СВОБОДАТА И ЗАПОЗНАВАНЕТО С НОВИ ХОРА

Глобалният туризъм ще загуби заради пандемията стотици милиарди евро, а този минус не обхваща само пропадналите планове за лятото, wellness-уикендите, семейните или колегиалните събирания, а и отказите на милиони хора и банкрута на фирмите, които директно или индиректно оказват влияние върху това, дали нашите пътешествия ще останат хедонистично преживяване, което искат да повторят отново.

Световната организация по туризъм (UNWTO) съобщи, че в края на юли заради коронавируса в международния туризъм има спад от 300 милиона туристи и загуби от 320 милиарда долара, като загубите до май са били три пъти по-големи от тези през 2009 година, предизвикани от икономическата криза.

Въпреки че са налице предпоставки, че туризмът ще се възстанови до лятото на 2021 година, правенето на каквито и да е предположения е несигурно, тъй като ситуацията с пандемията се променя ежедневно. Поради тази причина няма единни правила, отнасящи се до пътуването, които понастоящем са много усложнени и смущаващи. В отделни страни е задължително тестването на туристи за коронавирус, а в други се изисква тест от посетителите, идващи от рискови райони, докато някои страни предвиждат двуседмична карантина за всички пътници от чужбина.

Китайците – най-големите пътници

От няколко години най-много пари за пътувания харчат китайците. През 2018 година например са похарчени над 277 милиарда долара. В топ 10 на харченето са също така туристите от САЩ, Германия, Великобритания, Франция, Австралия, Русия. Повечето

СТРАНИТЕ НЯМАТ ЕДИННИ ПРАВИЛА ЗА ПЪТУВАНЕ. ТЕЗИ ПРАВИЛА СА ДОСТА СЛОЖНИ КЪМ МОМЕНТА, ТЪЙ КАТО ДАННИТЕ ЗА РАЗПРОСТРАНЕНИЕТО НА КОРОНАВИРУСА СЕ ПРОМЕНЯТ ВСЕКИ ДЕН

Любознате те приканва д



“ ПРЕЗ ЛЯТОТО
ТУРИСТИТЕ ОСТАНАХА
ПРЕДИМНО В
ПРЕДЕЛИТЕ НА
СВОИТЕ СТРАНИ,
А СКЛОННОСТТА
КЪМ ОПОЗНАВАНЕ
НА МЕСТНОТО
НАСЛЕДСТВО МОЖЕ
ДА СЕ ЗАПАЗИ И ЗА
СЛЕДВАЩИЯ СЕЗОН

остта, която
да пътуваш



от тези страни отговарят на пандемията с ограничаване на движението. Във времето на карантината през април и май местният туризъм замря, а международният бе почти спрял. С опустяването на летищата и излизанията до най-близкия магазин се превърнаха в екзотично пътуване, а до другия край на света можеше да се отскочи само онлайн.

Парадоксално пандемията гласна човечеството към бъдещето – към работни срещи в zoom, заради които навремето се пътуваше до другия край на света, и до виртуалното посещение на стотиците музеи и галерии. Дали това е бъдещето на туризма? Може би за някои.

Повечето хора вероятно ще се върнат към старите навици, тъй като е най-скъпо пътуването на свобода, запознаването с нови хора и изпитване на наслада с всичките сетива – като насладата пред картината на Винсент ван Гог в Амстердам или мириса на галерията във Флоренция.

Французите се гордеят с многото туристи от цял свят. Между другото след отстраняването на драстичните здравни мерки вместо туристи от Америка и Азия тази година културните забележителности се посещават предимно от европейците. Французите – любители на пътуванията, преоткриват красотата на родината си, но въпреки това посещенията на Лувъра са намалени наполовина, а и хотелиерите усещат последиците. По цял свят авиопревозвачите и корабоплавателната индустрия се борят със загубите. През пролетта спаднаха драстично акциите на големите фирми. Не бяха спасени от

По време на карантината през април и май местният туризъм замря, а международният бе почти спрял



банкрут и фериботите, многото хотели и ресторанти, превозвачите.

Наред с цялата несигурност, която съпровожда пътуванията, струпването на европейските плажове през юли и август, както и други атрактивни дестинации е знак, че хората едва чакат да пътуват. Тези важни туристи между другото останаха предимно в пределите

на своите страни, а новопридобитата склонност към посещаването на родни дестинации и „местното наследство“ биха могли да се пренесат и към следващия сезон. От друга страна тези, които тази година предпазливо си останаха у дома, особено по-възрастните, биха могли да се ориентират към пътуване в сигурна зона. Страните, които са се борили



успешно против коронавируса, могат да капитализират това и да го превърнат в значителен туристически потенциал в близко бъдеще.

Картините от Венеция, която се възстановява след времето на карантина, днес обикалят света. Дали местните жители на този италиански град ще променят туристическата стратегия и





“
Местните
венецианци ще
поискат да променят
туристическата стратегия
и да се обърнат към
елитния вместо
към масовия
туризъм

дали разглеждането на този град в бъдеще ще бъде позволено само за малки групи от избраници? Възможно е, но вратите на масовия туризъм ще предложат и посещение на някои други атрактивни дестинации, вероятно възстановени от тазгодишния колапс.

Еко туризмът не е продукт на пандемията, но тази година разпери

криле. Наред с всички иновации, видени през лятото, не е невъзможна идеята в близко бъдеще да се потисне посещението на любимите топ дестинации.

Съобразителните собственици на пансиони във френската провинция например се постараха да предложат на новите гости поредица от напълно нови активности – за всички поколения. От

друга страна тези, които не са замислили пътуването си като аранжиран пакет, а като авантюра с автомобил или дори колело, биха могли да повторят това и през 2021 година.

Държането на коронавируса под такъв контрол върна на сцената международните пътувания, тъй като светът отдавна се е превърнал в глобално село. И естествено, ще се пътува и в бъдеще по целия свят от любопитство, заради работа или любов – когато това е възможно.

VELNEA

H A I R C A R E





YVES ROCHER
FRANCE

CREATOR OF BOTANICAL BEAUTY SINCE 1959



More Nature,
more pleasure.

