



БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ • БРОЙ 29 • Е С Е Н 2019

СПИСАНИЕ

ТЕМА
НА БРОЯ

ЖЕНСКА МИСТЕРИЯ

**ГЪРДИТЕ –
СИМВОЛ НА
ЖЕНСТВЕНОСТТА**

ТРАДИЦИОННА КИТАЙСКА МЕДИЦИНА

**ДРЕВНОТО
ПОЗНАВАНЕ НА
БЪДЕЩЕТО**

**СПЕСТИ
26,06 лв.**

с купони
Lilly, 7 стр.

MAKE-UP ТЕНДЕНЦИИ ЗА ЕСЕН/ЗИМА

**ВЕЧНАТА
ОЧНА ЛИНИЯ
И КУЛТОВОТО
ЧЕРВЕНО
ЧЕРВИЛО**

ПСИХОЛОГ

**СИНЬОРА ИВОНА –
ГОСПОЖА ПИЛОТ**

ИНТЕРВЮ

Стефания Колева за
предизвикателството
да бъде себе си

ЖЕНСКА МИСТЕРИЯ Гърдите – символ на женствеността

Изживей есента
с блясък и продуктите на

VELNEA
YOUNG



Търсете в магазините на

lilly
DROGERIE

Lilly Drogerie КУПОНИ

7

ИНТЕРВЮ

Стефания Колева за
предизвикателството да бъде себе си

10

ЗДРАВЕТО Е ВЪВ ВАШИ РЪЦЕ

Обработвайте продуктите минимално

12

ПСИХОЛОГ

Синьора Ивона – госпожа пилот

14

ОТ ГЛЕДНА ТОЧКА НА ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГА

Ларингофарингеален
рефлукс и болки в гърлото

20

ЖЕНСКА МИСТЕРИЯ

Гърдите – символ на женствеността

24

АКСЕСОАРИ

Шаловите и кърпите
никога не са достатъчни

28

Lilly Drogerie несесер

32

MAKE-UP ТЕНДЕНЦИИ ЗА ЕСЕН/ЗИМА

Вечната очна линия
и култовото червено червило

34

ВИРТУАЛНОТО ПРИЯТЕЛСТВО - ОТ ИНТИМНОСТТА ДО ЗАБРАВАТА

Приятелство с едно кликване

38

ЛЕКАР БЕЗ ГРАНИЦИ

Допингът от спанак,
който е позволен

44

ДЕРМАТОЛОГ

Как да отстраните татуировките

48

Lilly Drogerie препоръчва

54

ПО-ДОВЪР ЖИВОТ

Колко лайкове събрах?

56

ФИЗИОТЕРАПЕВТ

Стъпалата и защо
все ги забравяме

57

ТРАДИЦИОННА КИТАЙСКА МЕДИЦИНА

Древното познаване на бъдещето

58

ПОПУЛЯРНИ ТУРИСТИЧЕСКИ ХОРЪР ТУРОВЕ (FRIGHTSEEING)

Свърхестественото очарование
на духовете и вампирите

62



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 Любевич, специалист
по оториноларингология, Даниела Пецарски, д-р фарм.спец. дерматолог, д-р Ана Жикич, специалист по китайска медицина, Татяна Яннович |
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, EOOD, ул.
Денкоглу 26, София 1000 | Директор Тамара Жукович. 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.

NAOMI
CAMPBELL
Cat deluxe

SILVER



THE NEW FRAGRANCE
BY NAOMI CAMPBELL

www.naomicampbellperfumes.com

УВОД

Есенна сюита

Есента едва ли може да надмине по лайкове лятото, но всъщност тя няма подобни амбиции и е истински великолепа заради това, което ни носи в емоционален аспект – наслада от случилото се през изминалите месеци и пулсиращ ритъм, с който да продължим отгук нататък.

Есента е окъпана в злато, а устните през този сезон са обогатени във всички червени нюанси. Тенденциите се връщат към класическата очна линия, пурпурните устни, кърпите и шаловетите като израз на подчертан и рафиниран стил и си говорим за всичко това с нашите специалисти, наред с много по-важни и непреходни неща като здравето на гърдите например – този символ на женственост. Тази част от тялото, извор на неспирно вдъхновение, трябва да бъде обгрижвана от

всяка от нас, защото най-красивите гърди са здравите гърди и това не бива да се забравя.

Женствеността обаче не се изразява само в начина, по който изглеждаме – тя може да се простира високо над това. Доказателство е професията на нашата героиня, за която разказваме – синьора Ивона, госпожа пилот, която с финес може да приземи самолет и да те накара да се замислиш за това, дали наистина професиите трябва да се делят на мъжки и женски и какви са предразсъдъците, които хората имат, когато, да речем, жена кара своя камион, тежащ десет тона, с ремарке, трактор или ракета.

Всъщност няма никакво значение, стига тя да се чувства реализирана и добре. Това е и нашето послание тази есен – щипнете си щипка позитивизъм от този пъстър брой.



Пламена Максимова

Търсете в магазините на



Професионална серия за коса от VELNEA

Мекота, блясък и сила -
Вашата коса го заслужава!

Мисия възстановена коса - изпълнена!



For dry & brittle hair

For dull & damaged hair

For color treated hair

Само за читателите на списанието

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

СПЕСТИ ОБЩО:
26,06 лв.

1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Bourjois DELICE DE POWDRE Палитра за лице 01, 1 бр. -30% СПЕСТИ 8,04 лв. 26,79 лв. 18,75 лв.	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Yves Rocher PURE CALMILLE 2 in 1 Демакиант с тоник лайка за почистване на грим, 200 мл -30% СПЕСТИ 3,27 лв. 10,89 лв. 7,62 лв.	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Nivea Интимен лосион, 250 мл Различни видове -30% СПЕСТИ 2,51 лв. 8,35 лв. 5,84 лв.	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Pearl Drops INSTANT NATURAL WHITE Паста за зъби с активен въглен, 75 мл -30% СПЕСТИ 2,40 лв. 7,99 лв. 5,59 лв.
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Velnea YOUNG Лосион за тяло с частици, 200 мл -30% СПЕСТИ 1,50 лв. 4,99 лв. 3,49 лв.	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Velnea YOUNG Душ гел&Гел за бръснене 2 в 1, 150 мл -30% СПЕСТИ 1,05 лв. 3,49 лв. 2,44 лв.	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Velnea Душ гел, 250 мл -30% СПЕСТИ 0,60 лв. 1,99 лв. 1,39 лв.	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Velnea Балсам за устни, 15 мл, 1 бр. Различни видове -30% СПЕСТИ 0,81 лв. 2,69 лв. 1,88 лв.
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Velnea Пяна за бръснене, 75 мл -30% СПЕСТИ 0,75 лв. 2,49 лв. 1,74 лв.	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Velnea Универсален крем, 150 мл -30% СПЕСТИ 1,05 лв. 3,49 лв. 2,44 лв.	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Velnea FOOT Пила за крака с дървена дръжка, 1 бр. -30% СПЕСТИ 1,19 лв. 3,99 лв. 2,79 лв.	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Velnea FOOT Пемза за крака, 1 бр. -30% СПЕСТИ 0,30 лв. 0,99 лв. 0,69 лв.
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Solevita Ефересцентни таблетки, 20 бр./оп. Различни видове -30% СПЕСТИ 0,72 лв. 2,39 лв. 1,67 лв.	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Dent a Dent FRESH Вода за уста, 500 мл Различни видове -30% СПЕСТИ 0,90 лв. 2,99 лв. 2,09 лв.	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Dent a Dent Kids Детска четка за зъби, 1 бр. Различни видове -30% СПЕСТИ 0,60 лв. 1,99 лв. 1,39 лв.	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Dent a Dent Kids Детска паста за зъби, 50 мл -30% СПЕСТИ 0,42 лв. 1,39 лв. 0,97 лв.

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

Само за читателите на списанието

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

СПЕСТИ ОБЩО:
26,06 лв.

1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Pearl Drops INSTANT NATURAL WHITE Паста за зъби с активен въглен, 75 мл -30% СПЕСТИ 2,40 лв. 7,99 лв. 5,59 лв. 	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Nivea Интимен лосион, 250 мл Различни видове -30% СПЕСТИ 2,51 лв. 8,35 лв. 5,84 лв. 	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Yves Rocher PURE CALMILLE 2 in 1 Демакиант с тоник лайка за почистване на грим, 200 мл -30% СПЕСТИ 3,27 лв. 10,89 лв. 7,62 лв. 	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Bourjois DELICE DE POUDRE Палитра за лице 01, 1 бр. -30% СПЕСТИ 8,04 лв. 26,79 лв. 18,75 лв. 
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Velnea Балсам за устни, 15 мл, 1 бр. Различни видове -30% СПЕСТИ 0,81 лв. 2,69 лв. 1,88 лв. 	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Velnea Душ гел, 250 мл -30% СПЕСТИ 0,60 лв. 1,99 лв. 1,39 лв. 	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Velnea YOUNG Душ гел&Гел за бръснене 2 в 1, 150 мл -30% СПЕСТИ 1,05 лв. 3,49 лв. 2,44 лв. 	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Velnea YOUNG Лосион за тяло с частици, 200 мл -30% СПЕСТИ 1,50 лв. 4,99 лв. 3,49 лв. 
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Velnea FOOT Пемза за крака, 1 бр. -30% СПЕСТИ 0,30 лв. 0,99 лв. 0,69 лв. 	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Velnea FOOT Пила за крака с дървена дръжка, 1 бр. -30% СПЕСТИ 1,19 лв. 3,99 лв. 2,79 лв. 	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Velnea Универсален крем, 150 мл -30% СПЕСТИ 1,05 лв. 3,49 лв. 2,44 лв. 	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Velnea Пяна за бръснене, 75 мл -30% СПЕСТИ 0,75 лв. 2,49 лв. 1,74 лв. 
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Dent a Dent Kids Детска паста за зъби, 50 мл -30% СПЕСТИ 0,42 лв. 1,39 лв. 0,97 лв. 	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Dent a Dent Kids Детска четка за зъби, 1 бр. Различни видове -30% СПЕСТИ 0,60 лв. 1,99 лв. 1,39 лв. 	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Dent a Dent FRESH Вода за уста, 500 мл Различни видове -30% СПЕСТИ 0,90 лв. 2,99 лв. 2,09 лв. 	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09-14.10.2019 Solevita Ефервесцентни таблетки, 20 бр./оп. Различни видове -30% СПЕСТИ 0,72 лв. 2,39 лв. 1,67 лв. 

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



women'ssecret

PRETTY, COMFORTABLE & SEXY



Стефания Колева за предизвикателството да бъде себе си

Тя има вродена класа, рафиниран стил, излъчва увереност, а красивата ѝ усмивка е способна да разруши всяка преграда по пътя. Актриса, която помниш от превъплъщенията ѝ в театъра и на телевизионния екран, и жена, която няма да забравиш заради това, което всъщност е през останалото време. На прага на есента ти представяме Стефания Колева в един откровен разговор...

■ **Какво е най-голямото предизвикателство на това да си познато лице?**

Популярността не е точно предизвикателство. По-скоро е ангажимент към себе си и към другите. И най-вече към близките. Но няма как. Не може да си популярен и да си сам. За да си популярен, трябва да е сред хората. Може би предизвикателството е да те приемат за това, че си си ти. А не да приемат образа, който те е популяризирил.

■ **Какво ти даде и какво ти взе популярността?**

Когато си честен, естествен и пряк, популярността не ти дава и не ти взима. Друг се разпорежда с това по света. Не знам кой, но друг определя тези взимания-давания. За да отговоря обаче на въпроса точно: колкото е приятно да те пуснат пред опашката в магазина, толкова е и неприятно.

■ **Какво би си позволила да правиш, ако не беше известна, да речем?**

Всичко, което си позволявам да правя и сега.

■ **Има ли роля, която си изгирала и е променила по някакъв начин светогледа ти?**

Не. Има роли, които могат да ти помогнат да изградиш светогледа си. Да го промени не може нищо.

■ **А има ли личност, от която си се учила, на която се възхищаваш?**

Разбира се! Трябва да се учиш от всеки – умен или обикновен. А възхитата идва от пролетта, от кестените, натежалия сняг и слънцето в морето.

■ **Завършила си АРТ терапия в НБУ и искам да те попитам до каква степен може да бъде терапевтично изкуството. Доколко може да те промени или поне да те накара да мислиш по-позитивно?**

Изкуството винаги ме е вълнувало. А

изкуството като терапия е нещо, което ме вдъхновява и вярвам, че бих могла да бъда полезна. Креативността на всички видове изкуства като способност, която позволява на хората да открият ново решение на стар проблем или подходящ отговор за нова ситуация, са неща, които ме провокират.

■ **Как поддържаш форма?**

Хубаво е да намерим сили да се ограничаваме да поглъщаме „вкусна“ храна. Добре би било хората да познават себе си, да изследват желанията си, да наблюдават навиците си. Храната е като всеки наркотик, към който се пристрастяваме, какъвто са цигарите, алкохолът. Този вид удоволствия ни вкарват в порочния кръг на зависимостите, борбата с тях е ежедневна. Спортът е начин да се пребориш с инерцията, инертността и самосъжалението. Физическата активност подобрява начина ти на възприятие и връща здравословния вкус към живота, без да ставаш зависим. Естествено, че спортът е фактор, дори само като го гледаш.

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

Женско ли е, глезене ли е хората да бъдат мили, толерантни и усмихнати. Това ми стига и добрият маниер.

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

Сутрин, веднага след събуждането ми в центъра на София тичам до Ахтопол. Там се хвърлям в морето и плувам 400 мили, но успоредно на брега. След това се връщам до София (може и с патешко ходене)... Останалото е моята малка тайна.

А сега сериозно! Намирам част от вдъхновението да се постарая да изглеждам красиво в хидратиращите маски.

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

Отскоро съм почитател на кокосовото олио с чисто кокосово масло от Палмерс. Помага да се сдобиеш със златист загар, а кожата става мека и гладка. Мирис на лято в бутилка. (Предлага се в магазините Lilly.)

■ **А какво винаги слагаш в несесера си, когато тръгваш на път?**

Козметика, продукти за тяло, грижа

за косата, всичко за бляскавата усмивка и ако нещо липсва, го набавям от най-близкия магазин Lilly.

■ **Кои са любимите ти извънградски отбивки?**

Всички места, на които ще се чувствам добре, дори да съм сама.

■ **А как си представяш идеалното бягство?**

Както го прави соколът, делфинът, газелата и аз.

■ **Кой е филмът, който би ни препоръчала с чиста съвест, че няма да си загубим времето?**

Филмът, който ще ви даде спокойствие, докато го гледате, и безпокойство, че свършва.

■ **Какъв е саундтракът ти този сезон? (Какво слушаш най-много в момента?)**

Много и различни неща, ще спомена някои:

Erik Satie: Gnossienne 1,2,3; Ed Sheeran, Lay It All on Me; Maroon 5; U2; LP; Stacey Kent; Coldplay; Ицо Хазарта и много други.

Обработвайте продуктите минимално

ПРЕРАБОТЕНАТА ХРАНА Е ВИНОВНА ЗА НАДНОРМЕНОТО ТЕГЛО И ЗА РАННАТА СМЪРТНОСТ НА ХОРАТА – СЕГА ВЕЧЕ РАЗПОЛАГАМЕ И С НАУЧНИ ДОКАЗАТЕЛСТВА ЗА ТОВА

От известно време насам сериозната наука за храненето посочва силната връзка между по-засиления прием на преработената, още по-точно – много преработената храна, и преждевременната смърт заради сърдечни заболявания, карциноми, както и други заболявания, които водят до съкращаване на продължителността на живота.

Но за да не си помисли някой, че това е една от проявите в полза на храненето със сурови продукти! Всяка интервенция, включително краткотрайното готвене, прави храната преработена, а тя може да бъде минимално преработена и умерена, необходима заради по-голямата достъпност на хранителни вещества и по-голяма здравословна сигурност.

Високо или ултра преработената храна подразбира индустриално формулирани продукти, които са смес от много на брой съставки и/или само обработени по начин, за да се получи instant продукт – храна, която е лесна за приготвяне, както и за консумация.

Само се отваря, миксира се или се загрева и след няколко минути вече може да се консумира пред телевизора или по пътя.

Примерите са многобройни: много месни преработени продукти, snacks и напитки, но не са само те.

Instant овесени каша, замразени готови напитки, супи и чорби от пликче, млени бисквити, сгъстители, готови сосове... и още какво ли не – обработени и опаковани за краткотрайна подготовка. От наша гледна точка има нещо много по-важно – изискват се малко усилия за храносмилане и доста бързо достига до организма. Тази храна е с много добавки, тип подобрители на вкуса, емулгатори и много сол, захар и лоши мазнини. Пример от живота – печеното пиле е минимално обработено, пилешкият пастет е ултра преработен. Сготвените овесени

ядки с добавени пресни плодове и йогурт представляват минимално преработено ястие, чиято опозиция е опакованата овесена каша – и всичко под формата на плодов йогурт.

Риск от сърдечни заболявания

Когато прочетете, че нещо е крееемообразно, бъдете много предпазливи! Отдавна се поставя под съмнение фактът, че такава храна е съпроводена с много лоши последици за здравето. В Америка тя достига над половината от всички приети калории и естествено последиците са видими точно при тях, но не само там.

Едно от първите големи изследвания (публикувано в списание *Circulation*) показва с 42 процента по-висок риск от сърдечни заболявания при хората, които редовно консумират месни преработени продукти в определени количества. Мащабно френско изследване, продължило много години, резултатите от което са публикувани в списание *British Medical Journal*,

сочи, че всеки 10 процента от повишаване на приема на ултра преработената храна резултират в допълнително повишаване на риска от появата на сърдечни заболявания с 1 процент. Друго епидемиологично изследване вече е показало, че такъв тип хранене повишава риска от появата на карцином с 12 процента.

Дори и при младите хора има изследване, проведено в Испания – върху висшисти от университета на средна възраст 38 години, с повишен прием над 2 порции дневно ултра преработена храна, което доказва, че рискът от преждевременна смъртност нараства с невероятните 62 процента!

Списъкът на тези епидемиологични изследвания, публикувани в известни списания, е дълъг, но строгата наука твърди – това не е доказателство за



причинно-следствена връзка. И всички се съгласяваме с това.

Доказано напълняване

Преди няколко месеца за първи път бе проведено реално контролирано интервентно изследване, резултатите от което показаха, че напълняването е директна последица от ултра преработената храна, и затова пишем сега за това! (Публикувано на 16 май в списание *Cell Metabolism*.)

20 млади здрави индивиди са подложени на контролни диети в болнични условия. Основно това са два типа хранене – единият – с високо преработена храна, а другият – с минимално преработена храна. Списъкът на храните е по-дълъг – пример за едно ядене би било: йогурт – обикновен – те използвали гръцки с корнфлейкс, а при второто – плодов йогурт с добавки от влакнини като инулин.

Иначе всички менюта били уеднаквени по отношение на калориите, протеините, мазнините и въглехидратите, но на участниците било казано сами да определят количеството до настъпване на чувството на ситост. Групите се сменяли на две седмици – тази, която е била на ултра преработена храна, преминала на

обикновена твърда, преработена храна и обратното.

Резултатът бил следният – приемът на ултра преработена храна бил средно с 500 калории дневно по-висок и участниците се „сдобили“ почти с 1 кг за две седмици. Следователно, за да се постигне същото чувство на ситост, било необходимо да се приема повече ултра преработена храна и така незабелязано се повишава теглото!

Изследователите на този проект смятат да продължат проучванията. Те имат предположения защо резултатът е точно такъв.

Бързо преминаване през организма

Аз бих казала, че лесно достъпната храна – ултра преработената – е проблемна, понеже преминава прекалено бързо през храносмилателната система. Организмът няма време да осъзнае какво количество е прието, продължава да изпраща сигнали от типа „гладен съм“ и човек незабелязано приема повече калории.

Наред с дискретните, незначителни отклонения под формата на въглехидрати, мазнини и количества сол основната разлика между тези типове хранене е консистенцията

на храната – такава, която не изисква много преживяне! В типа хранене с високо преработени продукти има много повече течни калории с кремообразна структура.

Преди хранителната индустрия да ни зарадва с промяна на формулировката на ароматизираната храна и ние можем да направим нещо по въпроса – дори и в къщи да намалим значително високо преработените съставки и начина на приготвяне. Следователно, да тръгнем от добрите, качествените суровини – да кажа суровите продукти, без да добавяме преработени съставки!

Плодовете – най-добре на парчета

Обработвайте продуктите минимално – имаме предвид и механично, и термично. Следователно, оставете супата от карфиол с парчета от зеленчука, без да ги разбивате с блендер или нещо подобно. Плодовете се консумират на парчета – евентуално нарязани на филийки, а САМО ИЗКЛЮЧИТЕЛНО – пряко изцедени.

Минимално обработените храни с люспи или ориз/грис и други подобни сгответе с мляко и ги предложете на децата вместо смлени бисквити с мляко – те съдържат още

повече захар. Това важи и за възрастните. Използвайте месо, а не пастет, паризери и подобни преработени продукти... Подправете пицата с парчета домати, а не с кетчуп... Сирене, а не сметана... следователно поставете повече твърди съставки, които изискват храносмилане – от челюстта чак до стомаха и червата.

Не прекалявайте с добавките от сол и растителни смеси със сол. Добавяйте мазнината на капки или с лъжичка, внимавайте специално с новите „здравословни“ екзотични масла! Те съдържат също толкова калории, а нередко са източник на много вредни мазнини.

И което е много важно – гответе зеленчуците по-кратко време – на пара, или като ястия. Използвайте колкото е възможно по-малко блендери, миксери и други подобни. Така се унищожават и влакнините, както и други хранителни вещества.

Това, наред с останалото определя чувството на ситост и дава възможност за по-добър контрол на количеството и естествено на теглото на тялото, както и на цялото метаболитно здраве. Това би бил и коренът на много от горепозброените метаболитни болести, както и начин да ги предотвратим.

СИНЬОРА ИВОНА – ГОСПОЖА ПИЛОТ

ЖЕНСТВЕНОСТТА НЕ СЕ ИЗРАЗЯВА САМО В ДРЕХИТЕ, КОИТО ЖЕНИТЕ НОСЯТ, ПОНЕЖЕ ПРАВИЛАТА НАЛАГАТ ТОВА. ТЯ МОЖЕ ДА СЕ КРИЕ И В ТОВА ТЯ ДА МОЖЕ ДА ОВЛАДЕЕ КАМИОН С РЕМАРКЕ, ДА ИЗВЪРШИ МНОГО СЛОЖНА ОПЕРАЦИЯ, ДА ПОЛЕТИ В КОСМОСА КАТО ВАЛЕНТИНА ТЕРЕШКОВА И ОЩЕ МНОГО НЕЩА, НАПРАВЕНИ СЛЕД НЕЯ

От известно време всички размишляваме върху темата в кой период от живота се чувстваме най-силни. Бих добавила и най-успешни. Естествено, както винаги, говорим за индивидуалните разлики и за това, че всеки в определен момент от живота си се чувства така, сякаш може да премести земното кълбо, без да използва лост.

Прехвърляйки се от един самолет на друг, на едно от големите летища заварихме необичайна гледка. Облегната на вратата на пилотската кабина, стоеше доста млада жена, девойка. С бяла риза с къси ръкави, с панталони, вързана на опашка коса, изобщо не приличаше на стюардеса. До нея имаше три върлини – мъже, и тримата с изрядни униформи. Тя се усмихва, кима с глава на всеки от пътниците като знак за поздрав, а те – останалата част от екипажа, поздравяват на глас и професионално.

Е, добре, казах си, сега времената са други. Вероятно стюардесите са се преборили за малко по-лежерно облекло. Все още бяхме на земята, когато едно дете

тихо заплака. Дойде момичето, хвана го за ръка и го поведе към пилотската кабина. Малко след това момчето излезе и вече не плачеше, а беше щастливо. Всички пътници се бяха замислили за нещо – някои носеха списания, книги, лаптопи, други си говореха със спътниците... Двама стюарди огледаха пътниците, дадоха указания и самолетът тръгна бавно, насочи се към пистата и започна да рулира. Излетяхме. Е, добре, това е много важно. Между другото, без майтап, по микрофона се чу мелодичен женски глас: „Уважаеми пътници, дами и господа, говори капитанът...“. Женски глас? О, момичето е капитан!

Невероятна картина

излетяхме някак, да кажа меко. Кацнахме по същия начин. Преди кацането към нас се обърна стюардът от името на екипажа и синьора Ивона – капитанът, за да благодари за това, че летяхме с тази компания, и за да ни пожелае да се срещнем отново. При излизане от самолета – същата картинка. Те тримата, стоят скупчени,



Понякога човек се реализира на 50-годишна възраст, а понякога, както беше случаят с подчертано младия 20-годишен младеж, който написа речи на Обама, и много преди това





а тя – облегната на вратата на кабината, кимайки с глава на всеки пътник.

Когато си вземахме багажа, се появи екипажът на нашия самолет. Този път синьора Ивона имаше и сако. Изглеждаше някак много делово. Те тримата, като трима великани в сравнение с нея, я бяха заобиколили ревностно. Взеха дори и нейния куфар от лентата, но тя не им позволи да го носят. За да ги настигне, ходеше със ситни крачки зад тях, с куфара. Невероятна картинка!

Знам, че нашият авиопревозвач има и жени капитани. Това ме зарадва много, но не по никакъв патетичен начин, а наистина като еднаквост сред нас, която е и на небето. Съзнавам колко трудно и сложно е обучението за пилоти, през колко критерии и селекции се преминава, колко часа се лети с наставник, колко често са извън дома, без семейство, приятели. Всички тези полети до далечни дестинации изглеждат вълшебно от гледна точка на всички нас, които летим до някъде и от някъде. За екипажа в небето не съществува до някъде и от някъде, а полет номер този и този, след това – полет номер този и този, и така до края на кариерата. Знам също така, че те обичат призванието си да се трудят, да минават през много на брой стресови ситуации, за

които пътниците не знаят. И точно затова ме впечатли тази крехка жена. Синьора Ивона! Хареса ми, когато стюардът произнесе името ѝ. Не го изрече така, както се казва обикновено, с обичайното мърморене, което едва се разбира – капитан този и този, с име и фамилия.

Само простичко каза – синьора Ивона. Е, това е поантата. Госпожа пилот Ивона!

Най-щастливият пътник

много професии се смятат по дефиниция за мъжки. Жените, които лека-полека окупират тези професии, се сдобиват с



какви ли не прякори – не толкова приятни, често обидни. От това, че е нещастие на борда на кораб да има жена, до това, че мястото на жената не е в операционната зала, като дипломат, адвокат... Лека-полека се налага, че в много професии жените са не само добри, но и сигурни, уверени, надеждни, професионалисти. Тук са и тези, които карат камионите по снеговете и скалите на Аляска, по нашите пътища, нашите автобуси и трамваи. И нито една не губи от своята женственост. Женствеността не се изразява в дрехите, които се носят, понеже правилата налагат това, а се крие буквално в силата да се овладее камион с ремарке, да се извърши много сложна операция, да се полети в Космоса като Валентина Терешкова и още много неща, направени след нея. Женствеността се крие във факта, че се чувстват като жени, които имат отговорни професии, без такива предшественици в рода. Така открай време се е смятало, че мъжете са неприкосновено най-добрите готвачи, т.нар. шефове, изкусни майстори сладкари, без никой да се досети, че за това те търпят подигравки. А сега това е нормално. Ами да, защо да не е нормално? Но също така няма не е нормално това, че синьора Ивона пилотира този звяр самолет, и то така сигурно? В какво се състои разликата? Тя почувства страха на онова дете, въведе го в кабината, показва му нещо и го върна при майка му. Спонтанно, без никой да изисква от нея това, без никой да очаква да стори това. Сигурна съм, че това малко човече ще помни този полет през целия си живот. Ще придаде тук-таме някой друг детайл, че той е карал самолета, че го е издигнал и приземил, а лелята само малко му е помогнала, нищо че през цялото време е бил в скута на майка си. Но и двамата са щастливи!

Желания и способности

така, в кой период от живота си се чувстваме най-сигурни и най-реализирани? Както вече споменах, правила не съществуват. За всеки има период и време. Зависи от плановете, желанията, мотивите, реалните оценки и преценки на личните способности, моментите, в които е финалът на състезанието, което трябва да приключи, за да не прекарваме целия си живот в безцелно тичане. При някои



хора целта е да завършат училище, да се издигнат в академично отношение, а други се стремят да открият собствена работилница или офис, да започнат бизнес, да имат семейство и щастливи деца. А някой иска да стане пилот. Някой – всичко изброено. Най-сигурни са тези, които са реализирали желанието в практиката, които са започнали или постигнали целта си, които са признали на самите себе си, че са постигнали нещо, и които са получили признанието

на околните. А годините не са важни за това. Понякога човек се реализира на 50-годишна възраст, а понякога, както беше случаят с подчертано младия 20-годишен младеж, който написа речи на Обама, даже и в такава ранна възраст. Ако бебетата можеха да говорят, със сигурност щяха да кажат, че са се почувствали реализирани, когато изминават за първи път онези 50 сантиметра между мама и татко с ръце повдигнати нагоре, без никой

ПОСТИГАНЕТО НА ЦЕЛТА НОСИ НЕВЕРОЯТНО УДОВОЛСТВИЕ. ДА СЕ НАУЧИМ ДА СЕ НАСЛАЖДАВАМЕ НА ПОСТИГНАТОТО, ДА СЕ РАДВАМЕ

да ги държи. Реализираността е въпрос на субективно преживяване. Естествено, околната среда може да е остър критик, по-добре казано – критик на критика. Хората си позволяват да говорят за реализирането на околните. Откъде имат това право? Сами си го получават. Най-шумни са тези, които наистина нямат чувство на реализираност. След това се опитват да пречупят другите с въпросите: „Как ще бъдеш „някой“?“, „Кога ще създадеш семейство?“, „Кога смяташ да раждаш деца?“, „Кога ще...?“. И чувствам, че моето време е истинското време, че съм силен, имам воля, настроение, притежавам живота си. Е, няма по-добър отговор. Струва ни се важно, че все пак има поставена цел, тъй като постигането на целта носи невероятно удоволствие. Да се научим да се наслаждаваме на постигнатото, да се радваме. Тъжно е, когато някой постигне целта, а след това измества тази цел – отново и отново, и никога не е доволен. Тук няма реализиране. Целта е

недостижима от тази гледна точка, а и неразгадаема.

Връщам се отново към синьора Ивона. Тя е символ точно на това. Може би се е радвала на подкрепата на своето семейство да се образова, може би се е борила като лъв, за да стигне до капитанското звание, може би... Но ето я на това място и ето всички



местенца на Ивона, които я правят реализирана. Нека другите да се възмущават, да се плашат, да завиждат и да мърморят, да делят професиите на мъжки и на женски, нека само Ивона да кара своя камион, тежък десет тона, с ремарке, самолети, ракети. Нека другите да оперират, да раждат, да готвят, да възпитават деца, да ръководят страни, банки, да са начело на корпоративни системи, да обработват сами нивите, които никой не отглежда, да създават свое семейство. Да създават убежища за собствените си души. Нека да продължават да ни чакат на входа на пилотските кабинни, болниците, сградите, астрофизическите лаборатории, селските стопанства с най-големи приходи. Нека, само и само да знаят, че са се реализирали. В това, което знаят, работят и правят.

Бих искала отново да полетя със синьора Ивона. Това си беше преживяване. Усетих онова чувство на сигурност, с което ви зарежда някой, който е сигурен в себе си, при това без елемент на надменност или горделивост. Някой, който обича това, което работи, и който намира в това чувството си на реализираност.

Това би бил отговорът в който и да е период от живота, когато се чувстваме най-реализирани и най-сигурни. В това тук и сега, в което сме автентично ние, в което с труд и усилия сме това, което сме.



ДЕЗОДОРАНТЪТ, КОЙТО

ОБИЧА ТВОЯТА КОЖА

9/10* ПРЕПОРЪЧВАТ СЛЕД ЕПИЛАЦИЯ

ЕКСКЛУЗИВНИ АРОМАТИ

МЛЕЧЕН ЕКСТРАКТ ВИТАМИНИ +48ч ЗАЩИТА

*базирано на изследване проведено през периода 7 Ноември 2017 – 15 Декември 2017, сред 960 участника, Германия.

ЛАРИНГОФАРИНГЕАЛЕН РЕФЛУКС И БОЛКИ В ГЪРЛОТО

ПРЕЗ ПОСЛЕДНИТЕ НЯКОЛКО ДЕСЕТИЛЕТИЯ ЛАРИНГОФАРИНГЕАЛНИЯТ РЕФЛУКС СЕ СРЕЩА ВСЕ ПО-ЧЕСТО. НАРАСТВАТ УСЛОЖНЕНИЯТА, КОИТО ВЪЗНИКВАТ КАТО ПОСЛЕДИЦА ОТ ПРОДЪЛЖИТЕЛНАТА, НЕПОЗНАТА И НЕДОСТАТЪЧНО ЛЕКУВАНА БОЛЕСТ

Болките в гърлото са много чест симптом, заради който пациентът търси лекарска помощ, но само малко на брой пациенти имат нужда от задължителна антибиотична терапия. Между другото, почти редовно се приема някакъв вид антибиотик за гърло. Непосредствено след взетия антибиотик симптомите се възвръщат отново, а след това се пие друг антибиотик, който е посилен, и така се продължава месеци наред. Някои пациенти правят самоинициативно тампони за нос и гърло, които са най-често препоръчителни. При такива състояния най-вероятно става въпрос за ларингофарингеален рефлукс.

Ларингофарингеалният рефлукс (ЛФР) или болест означава наличие на стомашна

киселина в гръкляна, гърлото, носа и синусите.

Разпространение

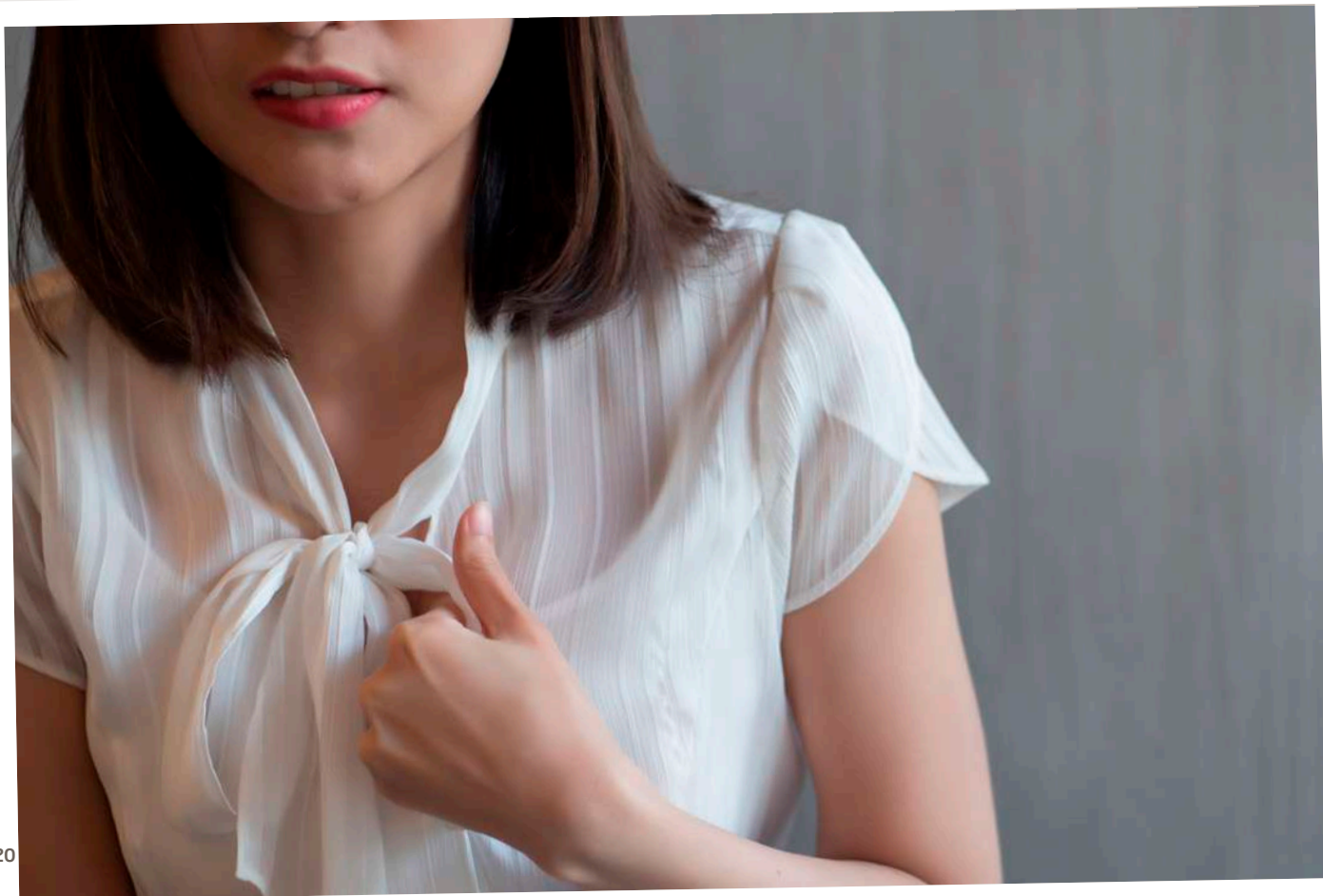
През последните няколко десетилетия ларингофарингеалният рефлукс се среща все по-често. Нарастват усложненията, които възникват като последица

от продължителната, непозната и недостатъчно лекувана болест.

До началото на XX век заболяването бе почти непознато, но през последните години към болестта се проявява силен интерес. В недотам развитите страни заболяването почти не съществува – вероятно това е свързано с начина на живот и хранене. В развитите страни честотата е почти 40 процента. По-често се среща при над 40-годишна възраст, по-често при мъжете, въпреки че в последно време разликата между мъжете и жените вече е съвсем доловима. Колкото по-продължителни и тежки са симптомите, толкова по-чести са и усложненията от това заболяване.

Днес рефлуксната болест е сравнително често срещано патологично състояние.

ПРИЕМЪТ НА ГОЛЕМИ ПОРЦИИ ХРАНА, ОСОБЕНО БОГАТИ НА МАЗНИНИ, ОБИЛНОТО И КЪСНО ВЕЧЕРЯНЕ, ТЮТЮНОПУШЕНЕТО, ПРИЕМЪТ НА АЛКОХОЛ И ГОЛЕМИ КОЛИЧЕСТВА ШОКОЛАД, ГАЗИРАНИ НАПИТКИ – ВСИЧКИ ТЕ ОКАЗВАТ ВЛИЯНИЕ ВЪРХУ ПОВИШЕНОТО ВРЪЩАНЕ НА СТОМАШНО СЪДЪРЖИМО



Може да се опише като хронично увреждане на лигавицата на долните дялове на гръкляна и хранопровода, въпреки че постоянното наличие на киселини може да увреди и горните дялове на дихателните пътища.

Може да се появи на всяка възраст и може да доведе до влошаване на бронхита, астмата и алергичните заболявания на горните дихателни пътища. Заради това, ако страдате от астма, която не може да бъде поставена под контрол с класическите лекарства, предписани от пулмолога, трябва да се усъмните за ларингофарингеален рефлукс.

При това заболяване става въпрос за химическо увреждане на лигавицата на гръкляна, което предизвиква появата на стомашни киселини и ензими от стомаха.

Основа на заболяването

Лигавицата на гърлото и гръкляна няма съпротивителен механизъм за подобни увреждания и затова е достатъчен един епизод на рефлукс за 7 дни, за да се стигне до увреждането ѝ. За разлика от това хранопроводът има многобройни механизми на защита. Затова всеки четвърти страдащ от заболяването има дискомфорт – болки зад гръдната кост и киселини, което се нарича гастроезофагеален рефлукс (ГЕРБ). Следователно, ЛФР и ГЕРБ са сходни болести, но не са еднакви.

В основата на заболяването е отслабеният мускул на хранопровода

– горният – високо на врата, и долният – непосредствено над стомаха. По-често се среща при хора, които страдат от гастрит, а редовно се среща при хората, които имат коремна херния (hiatus hernia).

При нормални условия храната, смесена със слюнката в устата, се транспортира вълнообразно към корема. За да не се връща храната, „входът“ се затваря от мускулите на хранопровода. Точно те са отслабени или хлабави, а връзките между тях предизвикват връщане на стомашното съдържимо и така се стига до появата на симптомите. За това допринасят и състояния, при





Ако страдате от астма, която не може да бъде поставена под контрол с класическите лекарства, предписани от пулмолога, трябва да се усъмните за ларингофарингеален рефлукс



ЛАРИНГОФАРИНГЕАЛНИЯТ РЕФЛУКС (ЛФР) ИЛИ БОЛЕСТ ОЗНАЧАВА НАЛИЧИЕ НА СТОМАШНА КИСЕЛИНА В ГРЪКЛЯНА, ГЪРЛОТО, НОСА И СИНУСИТЕ

затруднено и болезнено преглъщане, чувство за чуждо тяло в гърлото, което се описва като бучка, която не може да се преглътне, чувство на боцкане в езика и устата, пародонтоза, загуба на телесно тегло, хракчи, примесени с кръв сутрин, и т.н.

Диагнозата се поставя въз основа на анамнеза, симптоми, преглед при оториноларинголог, както и ендоскопски преглед на хранопровода и гласните струни. Окончателната диагноза се поставя въз основа на 24-часова рН-метрия, с която се измерва киселинността в хранопровода на две места.

За лечението на ларингофарингеалния рефлукс се прилагат хигиенно-диетични мерки и терапевтичен подход.

Хигиенно-диетични мерки

Хапвайте често и по малко, не консумирайте храна два до три часа преди сън, избягвайте лютите, подправените, мазните и кисели храни, газирани напитки, прекалено студените или прекалено топли продукти и напитки. Избягвайте млякото и сладкишите. Когато спите, поставяйте висока

възглавница. Не носете прекалено тесни дрехи, които притискат горната част на стомаха. Не вдигайте тежко, избягвайте продължителното седене в свита поза напред. Избягвайте да приемате вещества, които съдържат лимонена киселина. Избягвайте пушенето и прекомерното пиене на кафе. Не се препоръчва приемът на антиревматични лекарства без лекарски надзор.

Терапевтичен подход към ларингофарингеалния рефлукс

Терапията се изразява в спазване на споменатите по-горе хигиенно-диетични мерки и блокери на протонната помпа, които трябва да се приемат от един до два пъти дневно най-малко три до шест месеца от поставянето на диагнозата. Таблетките се приемат половин час преди хранене. Освен това между храненията се вземат и препарати за неутрализиране на киселините.

Като помощни средства могат да се използват т.нар. подобрители на перисталтиката, като джинджирил, който прокарва храната от стомаха към червата.

които се повишава рязко налягането в стомаха, като удар в корема или гръдни кош, вдигане на тежести, прием на някои лекарства като антиревматични лекарства или други медикаменти, които понижават кръвното налягане. Приемът на обилни порции храна, особено богати на мазнини, обилното и късно вечеряне, тютюнопушенето, приемът на алкохол и големи количества шоколад, газирани напитки – всички те също оказват влияние върху повишеното връщане на стомашно съдържимо. Други причини, които оказват влияние върху връщането на стомашно съдържимо, са наднорменото тегло, бременността – заради повишеното налягане в стомаха, както и заради хормоналните промени, диабетът – заради влиянието върху нервните окончания, и др.

Връщането на стомашно съдържимо е по-засилено през нощта и по време на сън, особено ако се лежи върху равен матрак.

Дискомфортът може да продължава дни и години, преди пациентът да потърси медицинска помощ. Често пациентите могат да бъдат насочени и от стоматолог заради промени в езика и увреждане на емайла на зъбите или повишено слюноотделяне.

Най-честите симптоми

Най-честите симптоми на ларингофарингеалната рефлуксна болест са: дрезгавина, продължителна кашлица,

ГЪРДИТЕ – СИМВОЛ НА ЖЕНСТВЕНОСТТА

ДНЕС ЗА ГЪРДИТЕ СЕ ГОВОРИ В КОНТЕКСТА НА ВСЕ ПО-ЧЕСТИТЕ ПОЯВИ НА ТУМОРИ ИЛИ ЗА ПОСТАВЯНЕТО НА СИЛИКОН. ЧЕСТО ОБАЧЕ СЕ ЗАБРАВЯ, ЧЕ ТЯХНОТО СЪЩЕСТВУВАНЕ ОПРЕДЕЛЯ НАИ-ВИШТА СТЕПЕН В ЕВОЛЮЦИЯТА НА РАЗВИТИЕТО НА ЖИВИТЕ СЪЩЕСТВА

Женските гърди векове наред символизируют женствеността и са инспирация за хората на изкуството. Днес за гърдите се говори в контекста на все по-честите появи на тумори или за поставянето на силикон. Често обаче се забравя, че тяхното съществуване определя най-висшата степен в еволюцията на развитието на живите същества. Благодарение на развитието на гърдите се появяват бозайниците и в резултат на това – и човекът като най-съвършеното същество на еволюцията.

Подготовка за кърмене

Структурата и развитието на гърдите са прецизно подчинени на една функция – кърменето. Всички процеси са така приспособени, че жената – когато е готова за раждане, да бъде подготвена и за кърмене. Развитието на гърдите се случва изключително под въздействието на хормоните, започва около две години преди появата на цикъла и завършва около две години след появата на цикъла.

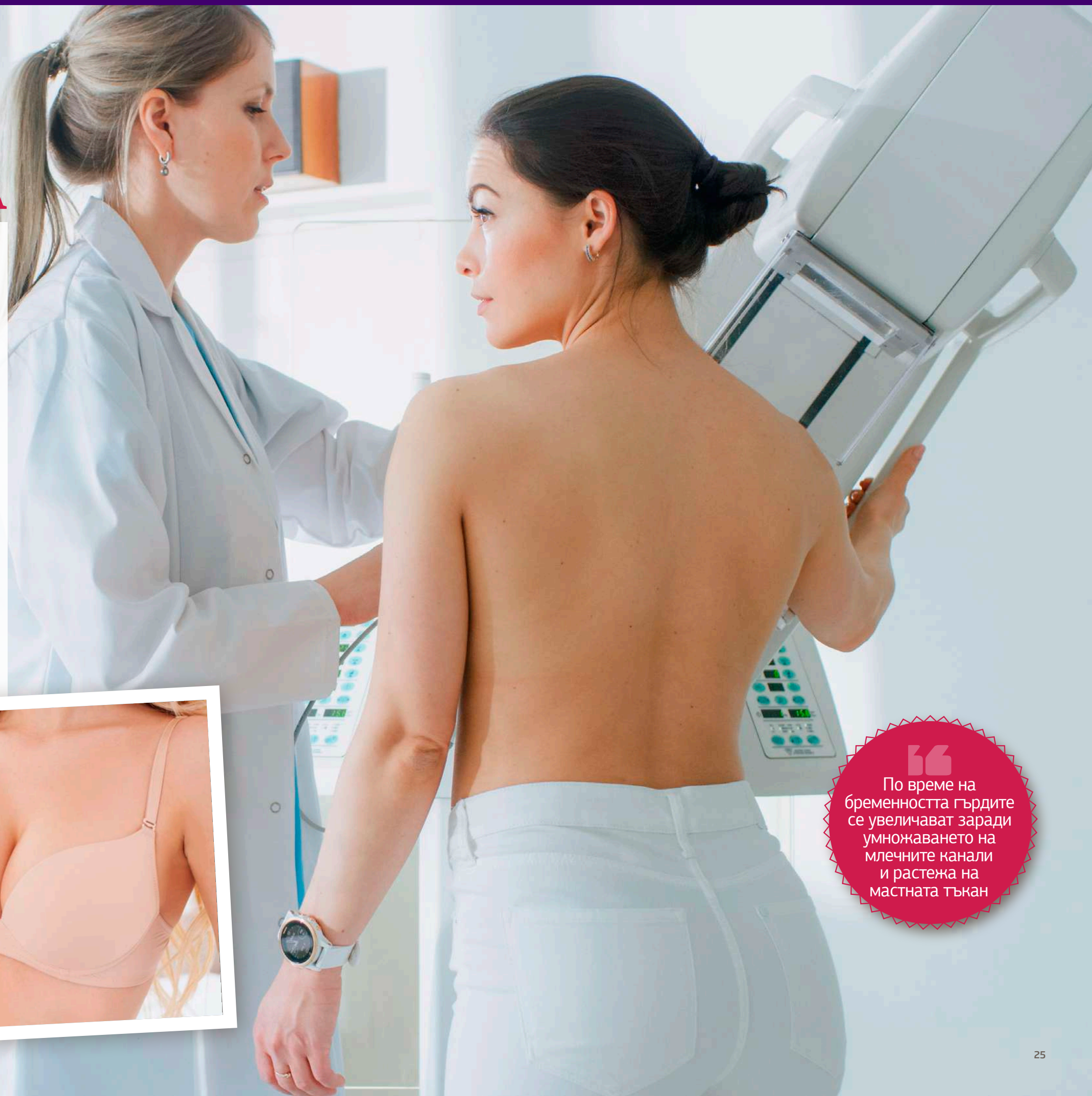
Гърдите са съставени основно от млечни канали, които имат разширения за събирането на мляко, водещи до отвора на зърното. Наоколо се намират съединителна и мастна тъкан. Хормоните, в най-голяма степен естрогенът и прогестеронът, са отговорни за промените.

При всеки цикъл хормоните подготвят гърдите за евентуалната бременност. В първата фаза на цикъла се отделя естроген и той разширява млечните канали и води до разрастване на съединителната тъкан. Всъщност естрогенът е отговорен за умножаването на млечните канали и разрастването на съединителната тъкан в гърдата. Във втората част на цикъла, след овулацията на яйчниците, се образува т.нар. жълто тяло, което отделя естроген и прогестерон.

Прогестеронът е отговорен за образуването на нови млечни канали и умножаването на съществуващите. В тази фаза гърдите могат да са напрегнати и болезнени, а това е много често явление при жените във втората част на цикъла. Ако се стигне до бременност, този процес се интензифицира, а ако няма бременност, се стига до менструация и целият цикъл започва отначало. Всичко това говори колко сложен и важен орган са гърдите и колко сложно е това циклично хормонално регулиране.

Възможни нарушения

Естествено, когато са налице толкова много процеси, са възможни и нарушения и във функционалния процес и в самата структура. По време на бременността гърдите се увеличават заради умножаването на млечните канали и растежа на мастната тъкан. Зърната стават по-тъмни, по-големи и по-чувствителни. През деветте месеца гърдите се подготвят за своята основна



По време на бременността гърдите се увеличават заради умножаването на млечните канали и растежа на мастната тъкан

АКО БОЛЕСТТА СЕ ОТКРИЕ В РАННА ФАЗА, ВЪЗМОЖНО Е ТУМОРЪТ НА ГЪРДАТА ДА СЕ ПРЕВЪРНЕ В ХРОНИЧНО ЗАБОЛЯВАНЕ, Т.Е. ТУМОРЪТ НА ГЪРДАТА ДА БЪДЕ ЗАБОЛЯВАНЕ, СЪВМЕСТИМО С ЖИВОТА



функция – кърменето. След кърменето гърдите, които са се увеличили със средно две чашки на сутиня, това намаляват и стават по-отпуснати. Важно е да знаете, че и количеството мастна тъкан оказва влияние върху големината и формата на гърдите. С отслабването или с напълняването гърдите се променят значително.

Остаряване – понижаване на хормоните

Процесът на стареене личи директно по гърдите. С остаряването се понижават количеството на хормоните и така и броят на млечните канали, а и качеството на тъканта се променя. Важен фактор е и отпускането на кожата, което е неизбежно. Нееластичната кожа под влияние на гравитацията води до спадане на гърдите. Смяташе се, че с упражнения и хормони това може да се предотврати, но науката доказва, че този процес зависи директно от генетиката, житейските навици (тютюнопушенето) и естествено – промените в телото. Точно заради това открай време гърдите се свързват с женствеността и красотата. Годици наред се правеха опити да се увеличат гърдите и да се предотврати отпускането им с помощта на медицинските средства. Най-напред опитите се изразяваха в това чрез различни материали да се увеличат гърдите и да се направят по-твърди, като за целта се

Развитието на гърдите се случва изключително под въздействието на хормоните, започва около две години преди появата на цикъла и завършва около две години след

използваха различни синтетични материали, дори и телешки хрущял. Историята помни как жени, които искали да имат хубави гърди, платили с живота си за това.

Първата естетична операция

Първата модерна естетична операция на гърдите, сходна с тези, които се правят днес, е направена през 1962 година.



Оттогава са се променили техниките и имплантите, които се враждат, но това е все още сериозна операция с възможни усложнения. Днес жените рутинно се решават на тази интервенция още от 18-годишна възраст, тъй като дефиницията за красота понастоящем е големи гърди на слабо тяло. Истината е, че тези критерии се

променят през историята. Назад в годините се е смятало, че разстоянието между едната и другата гърда е много красиво, а днес гърдите трябва да изскочат от дрехите. По времето на Туиги модел за красота са били момчешките, плоските гърди. Но независимо от това, каква естетика е на мода, най-важното е гърдите да са здрави.

Важността на самопреглеждането

Най-често срещаният тумор при жените е точно туморът на гърдата. Днес за този вид тумор се знае много, както и за генетичните мутации, които го предизвикват, а има и нови съвременни начини на лечение. Следователно, ако болестта се открие в ранна фаза, възможно е туморът на гърдата да се превърне в хронично заболяване, т.е. туморът на гърдата да бъде съвместим с живота, а не заболяване, водещо до смърт. Заради това са важни редовните профилактични прегледи. На първо място, самопреглеждането на гърдите е много важно, тъй като всяка една жена познава добре тялото си. При къпане е необходимо веднъж месечно да разделите визуално гърдата на четири половини. Петата половина е зърното. Поставете ръката на бедрото и с другата ръка преминете през всички полета по посока на часовниковата стрелка и най-вече около зърното. По този начин ще можете да забележите промените, които биха накарали една жена да потърси лекарска помощ. Необходимо е веднъж годишно да се прави ултразвук на гърдите, а по препоръка на рентгенолог – и маммография.

И естествено – най-красивите гърди са здравите гърди. Най-важното, ако искаме да направим нещо, за да предотвратим остаряването или да коригираме естетично, е да не навредим на здравето си.



Специално за теб...

LYCIA незаменима за моя комфорт и свежест

Интимни лосиони и кърпи с Активен комплекс натурални масла и млечна киселина, нежно почистват, дезодорират, защитават и възстановяват баланса на интимните зони

АКТИВНА СВЕЖЕСТ pH 4.5

Антибактериално и освежаващо действие с масло от мащерка, за лосиона и кърпите

ДЕЛИКАТНА ГРИЖА физиологично pH

Подхранва и омекотява, с натурално масло от ориз, педиатрично тествана формула подходяща за деца

УСПОКОЯВАЩА ЗАЩИТА pH 3.6

Освобождава чувствителната кожа от гразене и дискомфорт, с натурално масло от сладък бадем



Без сапун
Без Парабени
Без SLES & SLS



100 % биоразградими кърпи
...винаги в чантата...



LYCIA, за да се чувстваш добре...

Дерматологично и гинекологично тествани

ШАЛОВЕТЕ И КЪРПИТЕ НИКОГА НЕ СА ДОСТАТЪЧНИ

ТАЙНАТА НА ДЪЛГОЛЕТИЕТО И ПОПУЛЯРНОСТТА НА ТЕЗИ АКСЕСОАРИ СЕ КРИЕ В ТЯХНАТА УНИВЕРСАЛНОСТ. НЯКОИ СЪУМЯВАТ ДА ГИ НОСЯТ ТАКА, КАТО ЧЕ ЛИ СА ИЗМИСЛЕНИ ТОЧНО ЗА ТЯХ, КАКТО ТОВА ПРАВИ МЕРИЛ СТРИЙП

Шалът е модното допълнение, което несъмнено се вписва отлично към всеки тоалет във всеки сезон. Той е очакван аксесоар през зимата, пасва красиво през всеки сезон, а през есента и пролетта nerядко играе основна роля при комбинирането на дрехите – като декоративен елемент, който като ненаатрапчив аксесоар ще направи така, че да изпъкне индивидуалността.

Това, което прави шаловите и кърпите универсални, е тяхната унисекс природа, благодарение на която и мъжете проявяват интерес към тях, както и жените. Шалът като аксесоар, който се носи около врата, има значително предимство при мъжа пред вратовръзката, и то в качеството си на придаващ очарование и лежерен look аксесоар, с фини нюанси на елегантност. Впечатляващо е разнообразието от начини за връзване на шаловите в ролята на вратовръзка. Основните са аскот, фалард и пластронският тип. При особено тържествени случаи тези модели са допълнително украсени с декоративна игла. Начините на връзване са наречени с въображаеми имена – ориенталски, математически, гордиев възел, ловджийски и т.н. Най-често ще видим мъжкия шал просто прехвърлен или омотан веднъж около врата, както го е носила иконата на филмите и стила Марчело Матроияни – в натрапчив, червен вариант.

Класическият шал най-често е украсен с ивици – вертикални или хоризонтални. Често се срещат и карето, шотландската шарка, пепит или кашмир. Отделни десени

се съчетават красиво с ресни, особено зимните модели. Вариантите със зашити краища, както се носи яка, обикновено са в един цвят – често това е сивото в различни нюанси. Бялото е винаги официално и елегантно, а черното – най-класическото.

Зимните шалове могат да се съчетаят много ефектно с шапки, особено плетени и вълнени. На такива едноцветни модели големите плитки и краища на шала, които завършват с помпони, придават топлина, създават чувство за близост и нежност, тъй като напомнят на ръкоделията на нашите майки и баби.

King size кърпи

През най-топлите месеци в годината квадратните и правоъгълните кърпи шалове с размер XXL (sarong, pareo) заемат ролята на рокли чрез усукване на краищата на възел, което може да се

види в YouTube, да се пробва, дори да се забрави до следващото лято, както обикновено се случва.

Мултифункционалният вариант винаги може да се носи и като наметало вечер, през раменете, както и триъгълният шал – на главата. Въпреки че тези варианти на носене на king size кърпите имат своите безспорни предимства – и в практичния, и в естетичния смисъл, всяка една кърпа придобива завършен вариант едва тогава, когато се носи около врата вместо шал. Това семпло парче плат води началото си от незапомнени времена до ден-днешен, без да променя значително размерите и формата си, осланяйки се само на дизайна и на новите начини на употреба.

Въпреки че шалът – в онзи, класическия смисъл, преди всичко е предвиден за носене около врата, при определени обстоятелства може да изиграе значителна, често романтична роля. Ако става въпрос за сцена от филм с кабриолет на пътя и ако в него се вози дама или автомобилът е управляван от жена, то тя е с шал, чиито



НАЙ-СКЪПАТА КЪРПА

Най-скъпата кърпа е продадена на търг в „Кристи“ през 2014 година за 4,8 милиона долара. Дизайнер е Анри Матис по молба на основателя на бранда Ascher London. Произведени са само 30 броя след големия оригинал, който остава в ателието на създателя си.

„Никога не се чувствам така женствена и красива, както когато нося копиренен шал.“

Одри Хепбърн



Това, което прави шаловите и кърпите универсални, е тяхната унисекс природа, благодарение на която и мъжете проявяват интерес към тях



краища се веят ала Thelma & Louise. Особено ако прекрасната дама носи слънчеви очила – сцената е завършена, почти архетипна! Кабриолетът може да е заменен от мотор! А когато сме вече в Италия, където има скутери, всички пътища водят до София Лорен и нейните шалове и кърпи, както и ешарп-шалове, които е носила и около шапките – по романтичен и същевременно провокативен начин.

Естествено, от коприна

Одри Хепбърн съобщава тайната за копринената кърпа на многобройните диви, които се фотографират с удоволствие с този моден детайл: Мерилин Монро, Бриджит Бардо, Елизабет Тейлър, Грейс Кели... Просто няма филмова икона от 60-те години, която да не допълни имиджа си с този романтичен артикул. От естествена коприна, разбира се. Модна къща *Hermes* произвежда по онова време, както и сега, най-прекрасните модели, на които не устоявали нито Джаки Кенеди, нито кралица Елизабет II. На Грейс Кели се приписва откритието на ново приложение на кърпата, когато през 1956 година на тържество я използва за придържане на наранената си ръка.

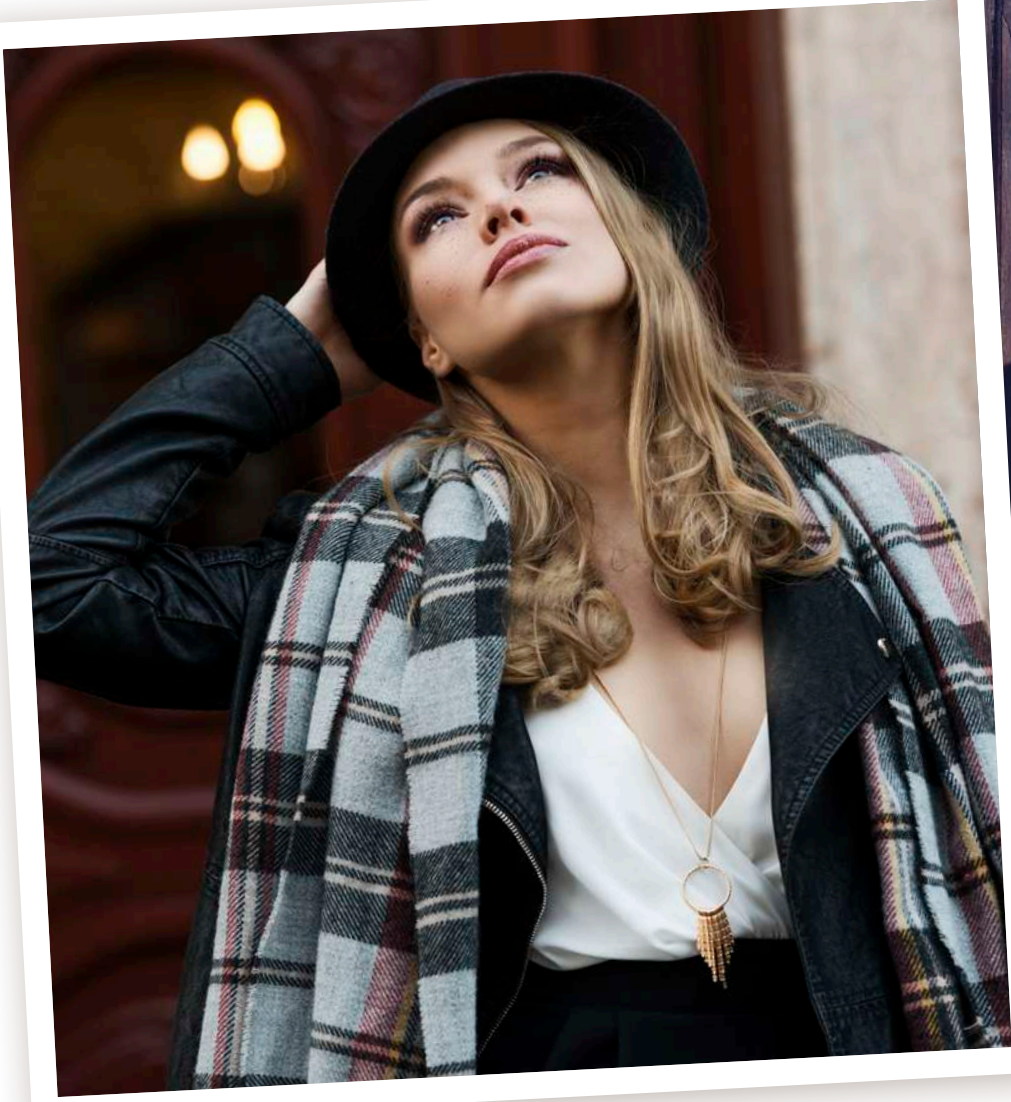
Pin up постерите от 60-те години също илюстрират приложението на кърпите и шаловете като израз на подчертаната женственост.

Кърпите са основно омотани около главите като лента и са с вързани отгоре краища, да стърчат като малки уши на заек, докато ешарп-шаловете, по начина, по който се връзват, пораждат асоциации с хиляда и една нощ.

Интересно е как завръщането на модата от 60-те години се приветства от всички десетилетия, които следват, дори и в нашето, в което на сцената шалът се появява в доста интригуващ вариант – на главата на Ейми Уайнхаус. В комбинация със специфичната ретро прическа и грим кърпите на Ейми участват в създаването на имиджа, който съпътства музиката ѝ при всяка една изява и наред с нейната харизматичност.

Родени с шал

Въпреки че става въпрос за една напълно универсална дреха, в какво ли се крие тайната на дълголетие и популярността на тези аксесоари, тяхната универсалност? Някои съумяват да ги носят така, като че ли са измислени точно за тях, както това прави Мерил Стрийп – с шал около врата. О, тя определено може това! Само да си я припомним във филма *Mamma Mia*, в прословутата сцена, където пее песента на групата *ABBA The Winner Takes It All* – там тя е с червен, прозрачен шал. Във филма



НАЙ-ЧЕСТО ЩЕ ВИДИМ МЪЖКИЯ ШАЛ ПРОСТО ПРЕХВЪРЛЕН ИЛИ ОМОТАН ВЕДНЪЖ ОКОЛО ВРАТА, КАКТО Е НОСЕН ОТ ИКОНАТА НА ФИЛМИТЕ И СТИЛА МАРЧЕЛО МАСТРОЯНИ

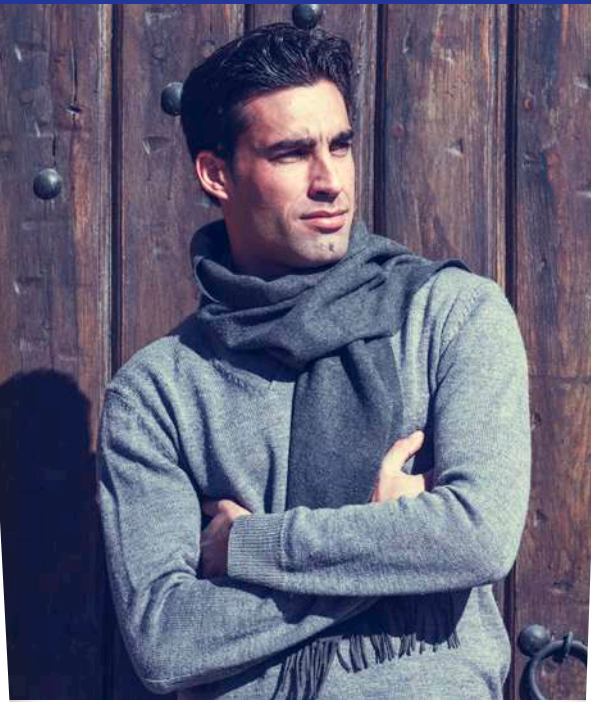
„Далеч от Африка“ носи варианти на африкански еко тъкани, прехвърлени през рамо, но и елегантни шалове около врата във вечерни комбинации, както и съвсем обикновени модели квадратни кърпи, които допълват сафари стила. Между другото, когато говорим за Мерил, не става въпрос за създаване на имидж на актриса, а вече за изразяване на собствената личност чрез личен стил на обличане. На снимките извън сцената тази световна звезда най-често носи големи шалове или кърпи, лежерно омотани около врата. В този смисъл не е странен, а дори е забавен фактът, че са в продажба многобройни варианти с щампи на лика на Мерил Стрийп с послание, характерно за името ѝ или някоя от нейните реплики от типа *Take*

your broken heart, make it into art или *Eat. Sleep. Meryl Streeep*.

Като платно на художник шаловете и кърпите представляват интерес за модните къщи и за надарените с талант дизайнери. Използват се и за реклама на филми, и за изписване на пароли и личен стил, както и за изработването на уникални шарки и десени. Рисуването върху коприна, появило се на изток, отдавна се разпростира из цялата планета като специален вид художествена изява. Така изрисуваните артикули често подразбират използването на златна и сребърна боя, заради което изглеждат официално и заемат ролята на накит.

Легендарната павлопосадска

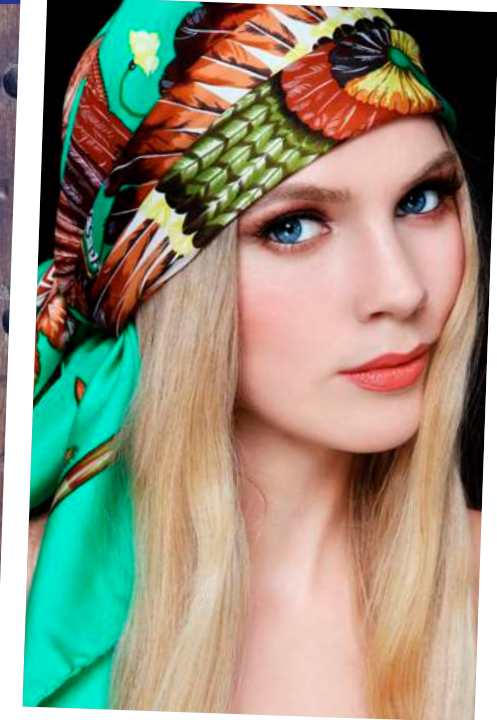
Интересната история за първите шалове с щампи е свързана с неотдавна известната и отличителна павлопосадска руска кърпа, която векове наред се произвежда в подмосковското градче. За изработването им се използва памук, кавказка мерино вълна и чиста казахстанска коприна. За да се направи един такъв уникален приказен шал, са необходими от два месеца до една година. Големите размери (125x125 cm), богатото украсените ресни на тази кърпа могат да се носят по много различни



начини, а за някои от тези начини свидетелстват снимките на Мадона, Сара-Джесика Паркър, Дженифър Лопес, Ума Търман и други фенове на модата, които се наслаждават на уникалността и красотата на този аксесоар.

Размери на одеялцата

Както заключихме, че шаловете, ешарп-шаловете и кърпите са винаги на мода още



от самото си появяване, а този момент е невъзможно да бъде определен с точност, необходимо е да се проследи какви промени ги съпътстват. В този смисъл прогнозата на световните модни подиуми за 2019 година е доста интересна. Карираните вълнени шалове с размери на одеяла са страхотно допълнение към есенното яке, а и са

надеждна защита от вятър и ниски температури рано сутрин и късно вечер. Любителите на необикновените и впечатляващи аксесоари ще се зарадват на пръстените и шнолите за кърпи. Тези аксесоари се изработват от пластмаса, текстил, метал и могат да бъдат много семпли или украсени с блестящи камъчета.

Естествено, това е още един повод за употреба на старите брошки. Особено интересни са кърпите, комбинирани с големи дървени перли – цял наниз или само няколко, завързани за краищата.

Кралете на модата диктуват за тази година павлопосадски кърпи, обшити с кожа с косъм – краен приказен вариант! Като офис мода е забелязана плисирана кърпа, която може да се носи около врата или около косата, завързана на опашка – най-атрактивна е едноцветната кърпа. От цветовете на текстилните аксесоари, които се носят около врата, са актуални нюансите на жълтото, синьото и червеното. *Animal print* продължава да бъде очакван, но през този сезон трябва да се внимава с него и да се носи с мярка.

Като цяло няма необичайно, когато става въпрос за модните аксесоари – не може да имате прекалено много шалове и кърпи. Затова е хубаво да ги получавате като подаръци и да ги подарявате на другите.



Lilly DROGERIE несер

Есента навлиза с цялата си прелест в ежедневието на градския човек, а несесерът сменя съдържанието си с най-необходимото за този окъпан в багри сезон, за да бъдат телата и кожата в подobaваща форма за застигащите ги промени.

Tesori d'Oriente

Боди мист, 200 мл
ЦВЕТЕ НА СОЛТА & ЛОТОС
ХИБИСКУС & КАРКАДЕ
ЗЕЛЕН ЧАЙ & ВЕРБЕНА

Деликатни и чувствени цветни нотки, топъл и мек плодов акорд, галещ кожата свеж морски бриз и усещане за лято – ароматните спрейове за тяло на **Tesori d'Oriente** ще обвият тялото и ще опиянят сетивата.

Различни от традиционните тоалетни води заради ниската концентрация на парфюм и нежните цветни, плодови или морски нотки, ароматните спрейове за тяло са идеални за лятото. Могат да се използват върху цялото тяло след душ и многократно да се подновяват през целия ден, за да поддържат кожата кадифена и очарователно благоуханна. Ароматните спрейове са нежни към кожата благодарение на съдържашото се **алоо вера** с хидратиращи и омекотяващи свойства и по-ниското съдържание на алкохол.

9⁹⁹ ЛВ.



Nivea CLAY FRESH

Душ гел с хибискус & градински чай, 250 мл

Вдъхновена от древните ритуали за красота, използващи силата на глината от векове, NIVEA прилага силата ѝ на дълбоко почистване в уникална нова формула за душ гел с глина от естествен произход. Наслади се на свежестта на формулата, която почиства и подхранва кожата, без да я изсушава, оставяйки я кадифено мека на допир. Женственият и освежаващ аромат на душ гел хибискус & градински чай е наслада за сетивата. Мандарината и грейпфрутът са съчетани със завладяващите аромати на роза, хибискус, ирис и мускус.

5⁵⁹ ЛВ.



Naturalium

Лосион за тяло, 370 мл
Храна за кожата и сетивата

Beauty Emotions е испанска козметична компания, специализирана в разработването, производството и дистрибуцията на козметични продукти за коса и тяло, чиято основна цел е да създават позитивна емоция в клиентите. Козметичната линия Naturalium е създадена с поглед изцяло към природата, чистотата и естествеността и с вяра, че натуралното винаги превъзхожда. **Без оцветители, парабени, фталати и феноксиетанол.**

Лосионите за тяло съдържат глицерин, витамин Е и витамин В5. Перлената текстура се разтапя върху кожата, оставяйки я по-мека, овлажнена и с интензивен аромат. Известно е, че именно ароматите оставят най-трайните спомени и затова, разработвайки Naturalium, голямо внимание е отделено именно на тях – да бъдат дълготрайни, да оставят усещането за свежест и чистота и не на последно място – да съблазняват. Изключителните комбинации от ядки – бадем и шамфъстък, шеа и макадамия, и плодови аромати оставят трайно позитивно усещане и поражда желанието да „опитате“ това тяло.

8⁴⁹ ЛВ.



Ekre LUMINO

Олио за коса с арган и кератин, 100 мл
Това е уникален кондиционер без изплакване с интензивно хидратиращо, подхранващо и подсилващо действие. След прилагане на дори много увредената коса той я преобразява в коса, изпълнена с енергия, жизненост и блясък. Иновативната формула с арганово масло и хидролизираният кератин хидратира, реконструира и защитава косата. Аргановото масло заедно с маслото от авокадо, обогатени още с комбинация от мултивитаминови антиоксидантни свойства, гарантирано възстановява и придава мекота на косата. Подобрява структурата на косъма, придава плътност и нов невероятен блясък. Прилага се на мокра или суха коса.

15²⁹ ЛВ.



Betty Barclay BOHEMIAN ROMANCE

Дамска тоалетна вода, 50 мл
Новият аромат на Betty Barclay – Bohemian Romance за жени, улавя усещането за лекота. Далеч от дигиталния свят, той пренася своята притежателка до място, където желанието за завръщане към свободния, естествен начин на живот е удовлетворено. Аромат, чиито флорални нотки галят романтичната жена, благословена с весел и игрив дух.

69⁹⁹ ЛВ.



Rimmel WONDER'LUXE VOLUME

Спирала, 1 бр.
Обгръщаща миглите спирала за обем, обогатена с 4 луксозни масла (арганово, от маракуя, от марула и от камелия), за уплътнени и подхранени мигли! Wonder'Luxe придава моментален обем от корена до върха, а разделящата миглите четка позволява лесно регулиране интензитета на обема. Ултранаситен туш. Устойчива на размазване. Устойчива на ронене под очите.

14⁹⁹ ЛВ.



Nivea CELLULAR HYALURON FILLER

Подхранващо олио за лице, 30 мл

Открий трите съставки на младостта в новата линия Cellular Elasticity Reshape! Серията стимулира собственото производство на хиалуронова киселина, колаген и еластин в кожните клетки, за видимо по-малко бръчки и по-еластична кожа! Новото двуфазно олио от линията Cellular Elasticity е с формула, включваща два допълващи се компонента – масло от жожоба, авокадо и бадем, които подхранват и възстановяват кожата, и хидратираща вода, съдържаща 80% овлажняващи активни вещества + активиращ клетките бустер. Комбинацията от двата компонента е мощно средство за намаляване на бръчките, както и за укрепване, хидратиране и освежаване на кожата.

35⁹⁹ ЛВ.



Real Techniques BY SAM&NIC

Комплект ежедневни четки за грим

Комплект създаден, за перфектната ежедневна визия. Включва най-обичаните и добре продавани продукти на марката: Miracle Complexion – бوتي блендър за равномерно и прецизно нанасяне на фон дьо тен; RT 200 – експертна четка за нанасяне на течен и кремообразен фон дьо тен; RT 400 четка за руж; RT 402 сетинг четка за прецизно нанасяне на хайлайтър и фиксираща пудра; RT 300 делукс четка за очи за равномерно нанасяне на прахообразни и кремообразни сенки.

49⁹⁹ ЛВ.



Yves Rocher PURE CALMILLE 2 IN 1

Демакиант с тоник лайка за почистване на грим, 200 мл

Демакиантът има нежна формула, която премахва грима и тонизира кожата. Изследователите на марката са избрали лайката заради нейните омекотяващи и защитни свойства. Продуктът съдържа над 93% съставки с растителен произход. Кажете чао на замърсяванията!

10⁸⁹ ЛВ.



ВЕЧНАТА ОЧНА ЛИНИЯ И КУЛТОВОТО ЧЕРВЕНО ЧЕРВИЛО

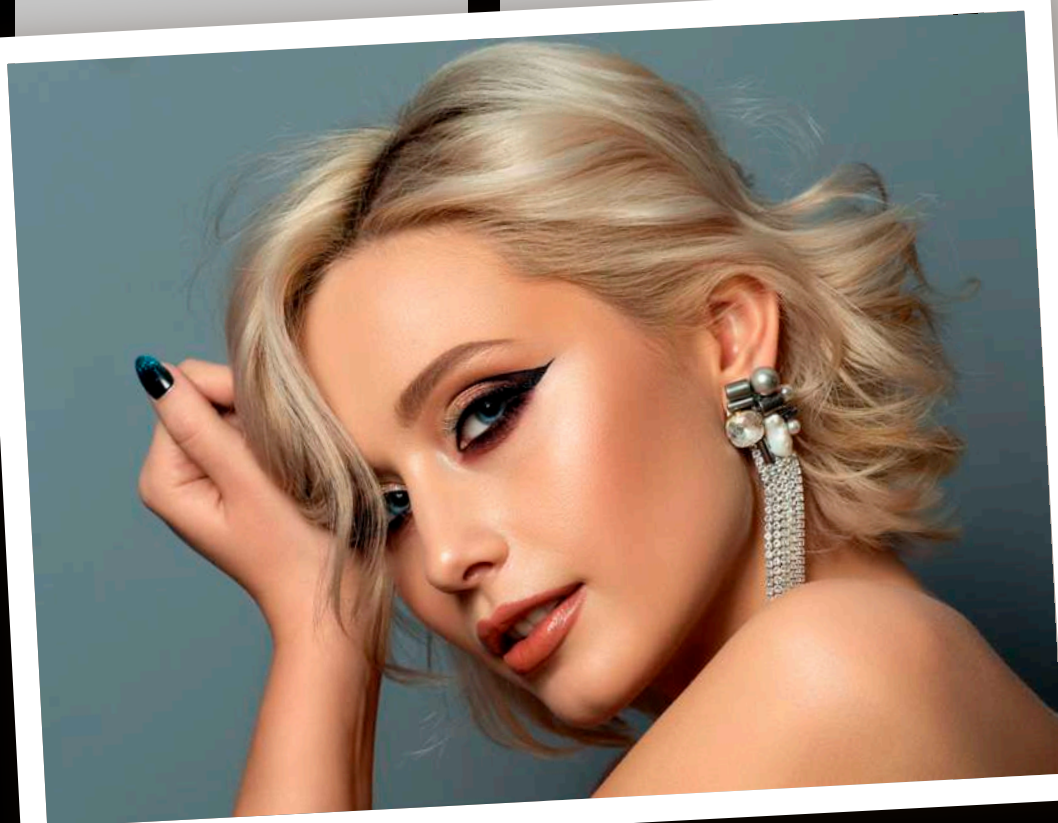
ОЧНАТА ЛИНИЯ Е ВИНАГИ НА МОДА – БИЛА ТЯ ГЕОМЕТРИЧНА ИЛИ ЗАМЪГЛЕНА – В ЗАВИСИМОСТ ОТ ТОВА, ДАЛИ ИСКАМЕ ДА НАПРАВИМ PIN-UP ИЛИ ЕСТЕСТВЕНО ВПЕЧАТЛЕНИЕ

За страстните любители на очната линия фантастичната новина е, че тази линийка по очите е винаги на мода. Нещо повече, ако сложите очна линия, ще бъдете по-забележими от всякога.

Тази есен известните дизайнери акцентират върху интензивната линия, която е в основния фокус – независимо от това, дали е направена с черен молив, смесена или прецизно очертана с течна очна линия с интензивен и наситен цвят. Ако се чувствате като типаж за носене на очната линия като от 90-те години, подходяща за вас ще е замъглената кафява очна линия, която се прави много лесно. Това, което ще ви е необходимо за постигането на този вид, е само един по-мек кафяв молив за очи (*предложение: LLUMS Metallic glam*

liner молив за очи с блестящ ефект) и една по-малка четка за очи. Нанесете молива до корена на миглите от средата на очите към външния ръб, а след това – с четка и с леки движения „избутайте“ боята от ръба още по-далече към слепоочията. Чрез тази техника се получава прекрасна линия с класически *pin-up* вид, а окоето придобива още по-естествена, котешка форма. Също така този метод е особено добър за начинаещи в гримирането, тъй като не е нужна голяма прецизност и е по-лесно да се избегнат грешките.

Ако все пак сте любители на драматичния вид и при това правите прецизни линии, пробвайте се в играта с някои от геометричните форми, които през този сезон се носят от много известни личности.



Smokey eyes без задължения

По желание и случайно – това са ключови термини, за да се опише тазгодишният *smokey eye* стил. Този сезон не преследваме ултра интензивните и черни тонове, а наблягаме на малко по-нежните кафяви, бордо и приглушено зелени нюанси.

Поантата на този вид е проста – да не си личи, че сте се постарали. Свободно можете да си поиграете с различни текстури – мат, блестящи, лъскави или кремообразни сенки. Комбинациите са добре дошли! За начинаещите ще е най-лесно да се придържат към сенките с металиков или седефен завършек, тъй като те се нанасят лесно и се сливат в краищата, а за най-интересен ефект към този микс може да се добавят сенки, които са течни и кремообразни. Ако се опасявате, че ще изглеждате „зацапани“, не се притеснявайте, понеже всичко може да се разреши с помощта на една *blend* четчица (*предложение: LLUMS двустранна четчица за сенки*). Нанесете сенките само върху подвижната част на клепача, а след това оставете всичко на четчицата. С движения наляво-надясно разнесете сенките при стъвката. Вашият *smokey* вид е готов за показване.

Веждите – по-рошави от всякога

Ако смятате, че модата на естествено гъстите и рошавите вежди ще продължи само един сезон, лъжете се! Make-up стилистите из цял свят все по-често използват допълнителни средства, за да акцентират върху естествената гъстота на веждите на известните клиенти, а общоизвестен факт е, че отдавна много манекенки и супермоделки си служат точно с тези средства за получаването на „естествено“ красиви вежди.



“
Make-up стилистите от цял свят все по-често използват допълнителни средства, за да акцентират върху естествената гъстота на веждите на известните клиенти



ТАЗИ ЕСЕН ИЗВЕСТНИТЕ ДИЗАЙНЕРИ АКЦЕНТИРАТ ВЪРХУ ИНТЕНЗИВНАТА ЛИНИЯ, КОЯТО Е В ОСНОВНИЯ ФОКУС – НЕЗАВИСИМО ОТ ТОВА, ДАЛИ Е НАПРАВЕНА С ЧЕРЕН МОЛИВ, СМЕСЕНА ИЛИ ПРЕЦИЗНО ОЧЕРТАНА С ТЕЧНА ОЧНА ЛИНИЯ С ИНТЕНЗИВЕН И НАСИТЕН ЦВЯТ

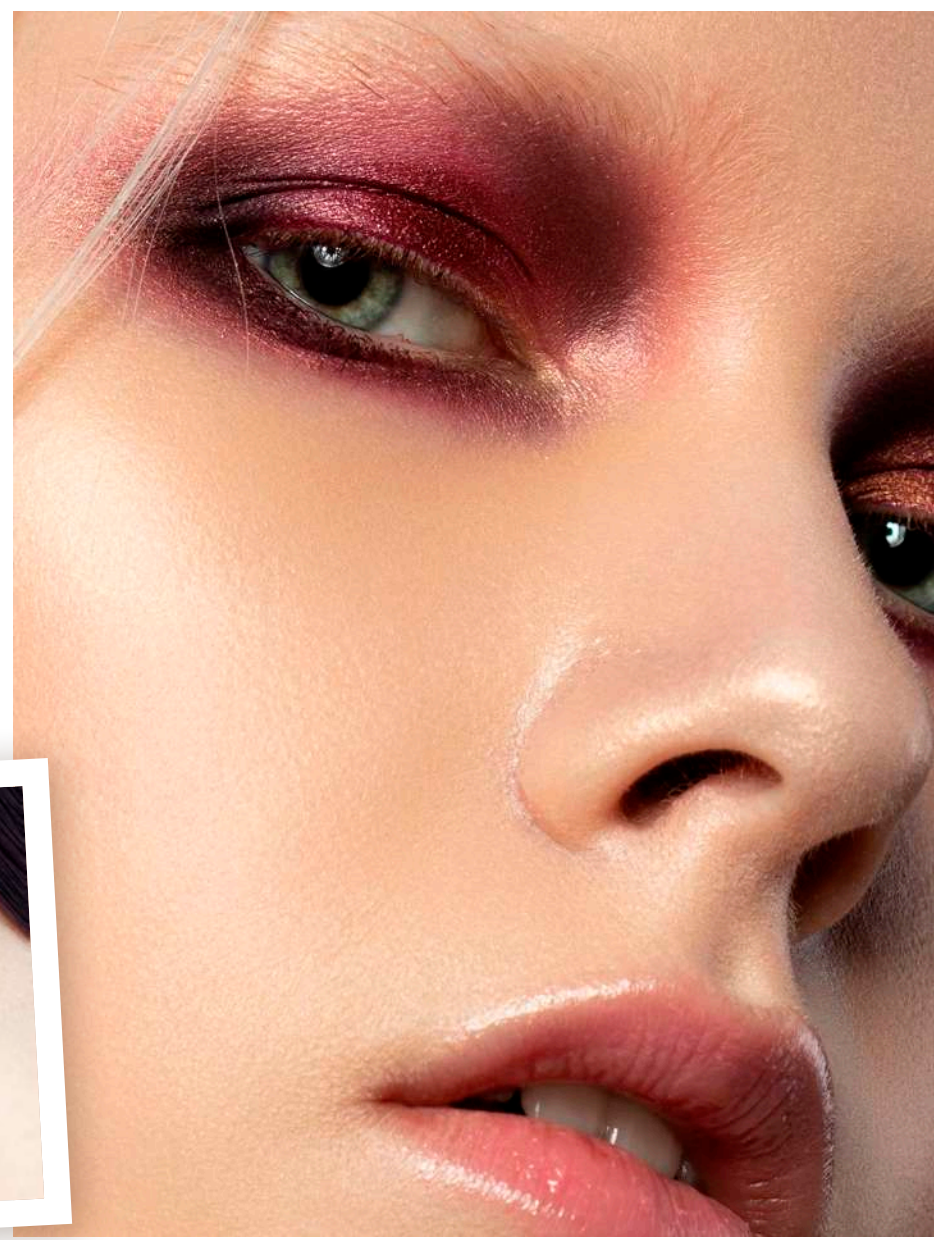
Пробвайте се и вие в тази *разрошена* мода. Това, което ви е необходимо, е безцветен сапун, гребенче за разресване на веждите, добре подострен молив или тънък маркер за вежди. Започнете техниката, като разрошите веждите нагоре, след това намокрете гребенчето и загребете малко сапун с него, а след това повторете разресването. Нека очертаването бъде минимално. За да бъде естествен видът ви, се препоръчва движенията да са леки, а очертаването да е в стил „косъм по косъм“. В случай че нямате време за цялата тази рутина на известните, бърза алтернатива са спиралите за вежди, които можете да откриете в дрогерии *Lilly*.

I woke up like this

Препоръчително е да отложите контурирането и поставянето на изкуствени мигли или напълно да забравите за тях. Съвършената комбинация се крие точно в сеплостта. Видът тип „нека не се забелязва, че съм гримирана“ е все по-популярен. Свежото, румено и сияйно лице е *in*, с леки знаци, че сме положили усилия, за да изглеждаме така.



Звучи прекрасно, нали така? Много е лесно да усвоите тази make-up рутина, която подчертава естествената красота точно за това, че не изисква прекалено много време, нито използване на прекалено



ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО Е ДА ОТЛОЖИТЕ КОНТУРИРАНЕТО И ПОСТАВЯНЕТО НА ИЗКУСТВЕНИ МИГЛИ ИЛИ НАПЪЛНО ДА ЗАБРАВИТЕ ЗА ТЯХ. СЪВЪРШЕНАТА КОМБИНАЦИЯ СЕ КРИЕ ТОЧНО В СЕМПЛОСТТА

много продукти. Можете да нанесете почти всички продукти само с пръсти. Рецептата се състои в следното: течна пудра с прекрасен *dewy* завършек, разрошени и естествени вежди, малко спирала, доста лъскав и весел руж и само намек за хайлайтър. А за вечерта фино и съблазнително, на дневна светлина, добавете очна линия с малко (почти незабележими) индивидуални снопчета изкуствени мигли в краищата на очите – за флиртове вечер (*предложение LLUMS индивидуални мигли*).

С този ненаатрапчив вид на очите и тена, същевременно много сепгъл, но и силен и неподвластен на времето, червеното червило винаги издига вида и настроението на друго ниво. Затова не би било зле да се зарадвате с едно добро червено червило, което винаги трябва да носите в дамската си чанта през деня (а и през нощта, когато трябва да завладеете света).

На мода са интензивните и огнените нюанси, които привличат погледите за секунди, но няма да сбъркате, ако решите да поставите и по-тъмен и приглушен тон – всичко е съобразено с настроението и с очарованието на есента. По-тъмните нюанси в бордо придават *retro* строги нотки, загатват за сериозност, докато ярките червени нюанси са създадени за младежките усмивки и погледи през рамо. Не забравяйте, че можете да използвате червилото и като руж.

Мултипрактичните продукти никога не са излишни, особено когато червилото е едно от ключовите неща за постигане на съвършения вид за сезона. Направете няколко точки с червилото по върховете на бузите – с малко количество, а след това избутайте с пръсти цвета настрани (към слепоочията). Повторете, докато всички линии не се слеят с цвета на тена. Този вид нанасяне на червилото е изключително популярен. Тъй като става въпрос за кремообразна формула, цветът на лицето ще изглежда естествено и няма да подчертава допълнително кожата. Прилагането на този трик се препоръчва особено на момичетата, които имат по-суха кожа на лицето.



ПРИЯТЕЛСТВО С ЕДНО КЛИКВАНЕ

СТОЙНОСТТА НА ПРИЯТЕЛСТВОТО СЕ КРИЕ В НЕГОВАТА ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ И ПРЕДАНОСТТА. ТОВА СА ВСЕ АСПЕКТИ, КОИТО СЕ ВЗЕМАТ ПОД ВНИМАНИЕ, КОГАТО СТАВА ВЪПРОС ЗА СОЦИАЛНИТЕ МРЕЖИ, ТЪЙ КАТО ПОНЯКОГА С ПОЧТИ СЪЩАТА СКОРОСТ СТАВАМЕ, НО И ПРЕСТАВАМЕ ДА БЪДЕМ ПРИЯТЕЛИ С НЯКОГО

Всички, които са гледали известния сериал „Приатели“, в който по особено духовит начин се представя приятелството, се надяват за продължение на сериите, като често се спекулира с темата. Актьорите начело с Дженифър Анистън не искат

да развалят бляскавото впечатление, което е направил сериалът върху милиони зрители. Така че – не, няма да има нови епизоди. „Приатели“ отдавна се е превърнал в хита на планетата, далеч преди в живота на верните фенове на сериала да навлезе виртуалното

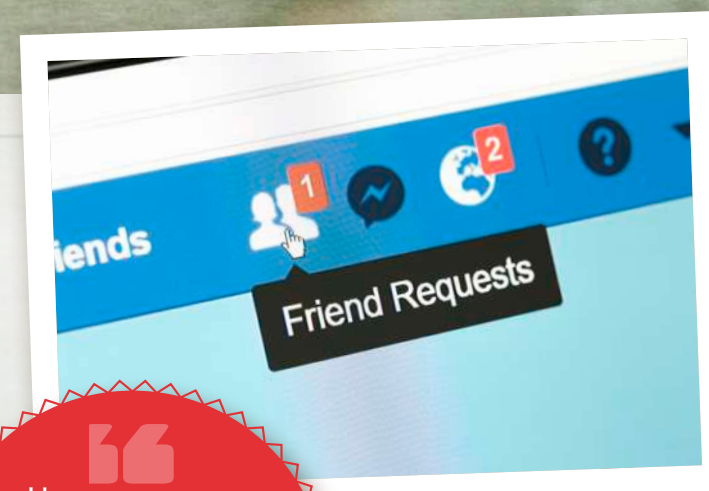
приятелство от социалните мрежи. Все пак може ли гледането на тв сериала или общуването в социалните мрежи да замени личните контакти?

Да бъдем приятели

Както се казва в песента, изпълнявана от Фреди Меркюри – Friends will be friends right to the ends (отново актуална заради филма за групата Queen), стойността на истинското приятелство се корени точно в продължителността, до края, края – във всеки един смисъл, в приятелската, искрената подкрепа – каквото и да се случва. Любовници,

родители, ментори, шефове, брачни и служебни партньори – всички могат да ни изневерят при определени обстоятелства, но от приятелите очакваме да са с нас до края – независимо дали става въпрос за края на любовта, депресията или болестта – дори и живота. Чак до края. „Докато смъртта ни раздели“ би отговаряло повече на девиз на приятелството, отколкото на сватбен завет, който се изрича при венчавката.

Днес ставаме неволни свидетели на прекалено честото нарушаване на този брачен завет: един развод води до неприятелство и нетърпимост след брачните



Чувството на близост е наистина лечебно. То прави човека да не се чувства безнадеждно самотен на планетата Земя

недоразумения, които са многобройни. Следователно, докато при брака няма нищо, което би гарантирало „вечната преданост“, при приятелството това

се подразбира. Тъй като истинското приятелство превъзмогва всяко недоразумение, най-дълбоката пропаст, най-тежкото падение – независимо дали е морално, финансово или емоционално. И затова е така скъпоценно.

Сродни души

Ясно е, че приятелството е нещо вълшебно и безценно, но хората се стремят повече към откриването на емоционален партньор, „сродна душа“. Това се обсъжда повече, отколкото значението за откриването на истински партньор. А точно приятелството е срещата на две сродни души (сродни поне във важни сегменти) – този човек, който няма да ни осъжда заради недостатъците или тромавостта или пък ще ни напусне, след като вече не е влюбен в нас.



“ ЛЮБОВНИЦИ, РОДИТЕЛИ, МЕНТОРИ, ШЕФОВЕ, БРАЧНИ И СЛУЖЕБНИ ПАРТНЬОРИ – ВСИЧКИ МОГАТ ДА НИ ИЗНЕВЕРЯТ ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИ ОБСТОЯТЕЛСТВА, НО ОТ ПРИЯТЕЛИТЕ ОЧАКВАМЕ ДА СА С НАС ДО КРАЯ

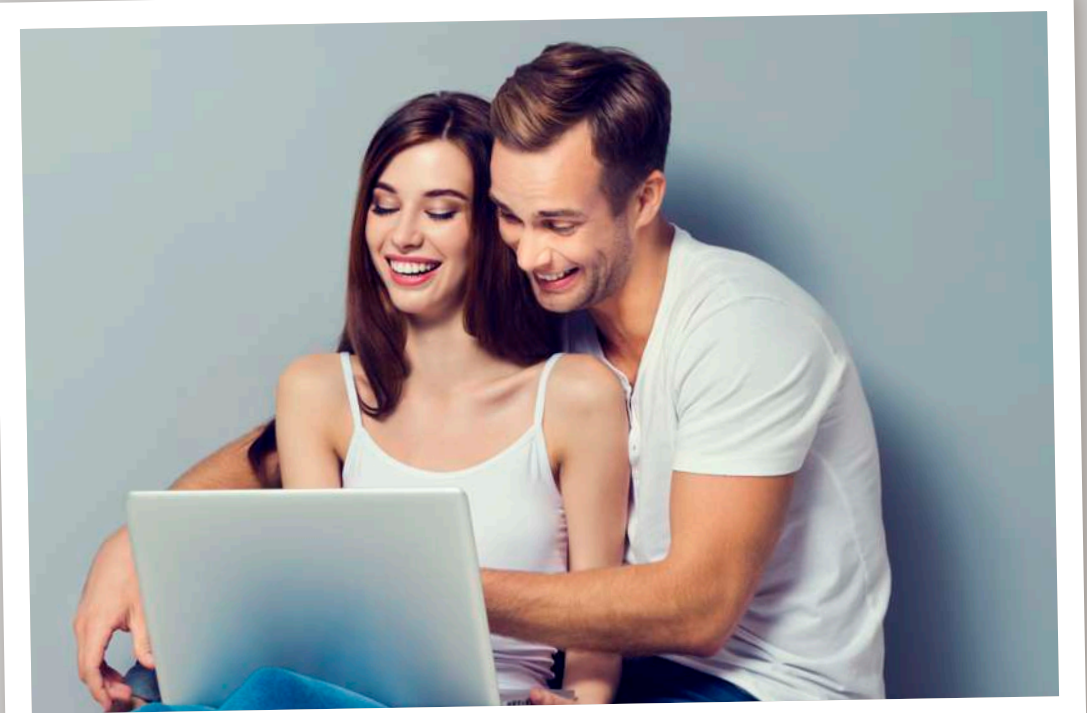
Приемането на човека такъв, какъвто е, е основната формула за близост. Затова и с приятелите може да се споделят тези тайни, съмнения и страхове, за които няма как да разговаряте с нито едно друго същество. А чувството на близост е наистина лечебно. То прави човека да не се чувства безнадеждно самотен на планетата Земя. Днес обаче приятелствата са смущаващи! Свидетели сме на феномена колко лесно се случват приятелствата в социалните мрежи – виртуално. Но за разлика от реалния живот тук приятелството е на „едно кликване разстояние“ от равнодушието и забравата. Съответно колкото лесно сме създали приятелство, толкова лесно можем и да го развалим – без значителни стресения и последици за нас самите. Това не значи, че „изтритият“ приятел се чувства приятно заради внезапното прекъсване на връзката. Това обаче не

представлява интерес за съвременния човек, който много лесно ще „нахвърля“ купчина с нови, още непознати „приятели“ във фейсбук или твитър, или в която и

да е социална мрежа. Мрежи, които се множат с всеки изминал ден.

Ще се видим във фейса

След експанзията на социалните мрежи навигите в комуникацията на съвременния човек се променят – например по-голяма е вероятността някой да ви каже „намери ме във фейса“, отколкото да ви даде номера на телефона си. И наистина, така е по-лесно. Виртуалните приятелства се конкурират



успешно с истинските в реалния живот. Често за хората е по-важно да проверят какво се случва в социалните мрежи, отколкото да изпият едно кафе или да обядват например в кръг от приятели или със семейството си.

Следователно на хората всъщност не им е лесно – реалното им същество се конкурира с присъствието на цял спектър от най-различни хора, декларирани като „приятели“ в един измислен свят, който може да е напълно лъжовен, създаден само за предизвикване на въздишки и провокации, облян с фотошоп във всеки един сегмент, но без оглед на всички тези съмнения – неустойимо привлекателен.

Всичко това е разбираемо донякъде – познаваме семейството си, а за приятелите от социалните мрежи имаме какво да открием всеки ден: можем да ги следваме на събития или през лятото, или докато са на ски, или докато са на малък уикенд, докато честват семейни годишнини, абитуриентски вечери или са на непредвидени събития! Дори и когато не са в центъра на вълнуващото събитие, съобщенията им разкриват навигите, позициите, желанията, мислите...

Воайорският порив да разбере нещо ново за другите кара съвременния човек да не изпуска от ръката си мобилния телефон и да иска да е винаги on line, за да

“ СТАТИСТИКАТА СОЧИ, ЧЕ ЖЕНИТЕ НА 30-ГОДИШНА ВЪЗРАСТ, СЛЕД КАТО СЕ ИЗУЧАТ ИЛИ ОМЪЖАТ, ГУБЯТ ПОВЕЧЕТО ОТ КОНТАКТИТЕ СИ (И С ЖЕНИ, И С МЪЖЕ), ДОКАТО МЪЖЕТЕ УВЕЛИЧАВАТ ПРИЯТЕЛИТЕ СИ С ТЕЧЕНИЕ НА ГОДИНИТЕ



не пропусне пикантни детайли от събитие или провокативни съобщения в социалната мрежа, на която е предан.

Неприятни открития

Хората съзнават, че техните приятели не са светци, нито пък са безгрешни и всеки човек има повече аспекти на личността и начини, по които се придържа към тях. Те са наясно, че тези приятели може да са добри

и пожертвователни като другари, но са неотговорни или груби като съпрузи, синове или дъщери за своите родители.

В реалния живот повечето хора се опитват да „релативизират“ тези нежелани хора или поведение на приятелите. Обаче ако се сблъскват с тези характеристики непрекъснато в техния портал, изненадващият удар на учудването и срама заради крещящите постове може да доведе до сериозни последици за самото приятелство. По този повод една американска блогърка споделя неудовлетвореността си от връзката с приятеля си, който се представял според нея самата по неадекватен начин, който тя можела да проследи.

А именно – че обича да пие. Когато това се случи в реалния живот, тя просто избягва компанията му: в мрежата, в която е приятел с него, тя се сблъсква непрекъснато с глупостите, които той публикува под въздействието на алкохола. Изведнъж това така започнало да ѝ пречи, че пожелала да прекъсне приятелството! И виртуалното, и реалното!

Също така не е приятно да се сблъсквате със самохвалството на приятелите си – независимо дали става въпрос за дизайн на собствената ви къща или за приготвяне на апетитни ястия. Натрапчивата самопромоция, наред с лъжливата скромност често предизвикват отдръпване. Неуместното поведение или селфитата във вулгарни пози, оскъдното облекло – всичко това може да доведе до прекъсване на приятелските връзки, които са поддържани години наред в реалния живот. А виртуалният свят е дошъл до главата ви по съвсем изненадващ начин.

По-различни. Е, и какво?

Още една уловка на социалните мрежи е, че хората създават приятелства, често водени от сходните интереси, позиции и определения и очакват оценка на собственото си мнение и одобрения. Всеки си мисли как има право и че истината е на негова страна. Съмишлениците в мрежата си подражават, а опортюнистите, дори и неопределените, не са добре дошли. Събирането, естествено, може да е около благородната идея да спасите планетата със залесяване или използване на възобновяема енергия, но също така може да съдържа негодувание към определени политически стремежи.

Британската туристическа агенция *Sunshine* през 2017 година провежда изследване върху 2000 потребители във фейсбук, за да установи защо най-често се развалят приятелствата. Изследването е публикувано в *Independent* и ясно подчертава, че най-много раздели се случват именно заради политиката. Следователно различните политически ориентации не са добре дошли в социалните мрежи – или е възможно дори тук нетолерантността към съперника да се развихри до непримиримия тон. Хората след това прекъсват приятелството заради други разнородни теми, често и злободневни – около 24 процента, докато заради липсата на истинско разбиране приятелството прекъсват 16 процента от участниците. На много хора им пречи това, че другите не познават реалността (10%), а естествено, преустановяването на любовната връзка също предизвиква прекъсване на приятелството (5%). В случай на прекъсване на любовната връзка приятелите, които са „верни“ на едната страна, често изтриват и приятелите, роднините и познатите, свързани с „вражеския лагер“.

„Женски“ и „мъжки“ приятелства

Жените по природа са по-склонни към комуникация, дори и в най-млада възраст те имат много познатост. Момчетата им завиждат за тази свързаност, но с течение на времето ситуацията се променя в полза на

Искрените приятели се подкрепят във фейсбук, инстаграм, твитър и къде ли още не!

мъжките приятелства: жените на 30-годишна възраст, след като се изучат или омъжат, губят повечето от контактите си (и с жени, и с мъже), докато мъжете увеличават приятелите си с течение на годините.

Известните мъжки приятелства на „лек футбол“, риболов, в залата, в кафенето или на събирания далеч превъзхождат часовете, които жените (особено заради семейните задължения) имат възможност за проведат в компания с приятели.

Това може да действа като несправедлива подялба на комуникационния потенциал, но новото време променя и тези стереотипи. Днешните модерни жени са все по-свободни да общуват и да излизат заедно, въпреки че причината за това излизане може да е липсата на воля или възможността да сключат брак. Бракът завладява свободното време на всяка жена, която би се посветила с удоволствие на връстниците си, вместо да прекарва цял ден в домакинстване. Все пак виртуалните мрежи предоставят еднакъв шанс да се поддържат връзките, дори и да

се разширят, тъй като комуникацията може да се поддържа и след претоварващите дневни задължения, може да се практикува на всяко място – и на пазара, и до печката... а създава чувството, че хората продължават да следват световните тенденции или поне теченията в живота на приятелите, които са поели по своя път към други страни, но всички са събрани заедно във виртуалното пространство.

Кой харесва повече лайковете

На кого обаче повече му се иска да бъде приетан в социалните мрежи: на мъжете или на жените? Известната компания *Kaspersky Lab* (специализирана в киберсигурността, както е известно) преди няколко години провежда изследване, което показва много интересни резултати. Проучването сочи, че всеки десети потребител е готов да разкрие представянето си в социалните мрежи, за да увеличи лайковете на поста си. Това правят и мъжете, и жените, но е интересно, че мъжете са искали повече харесвания и са си послужили с всички средства да се сдобият с лайкове.

Те са склонни, повече от жените, да пренебрегнат поверителността на чуждата информация, за да получат повече



симпатии. Следователно мъжете според това изследване са по-готови да получат повече харесвания, да разкрият лична информация за колегите си и приятелите. Това биха направили два пъти повече мъже, отколкото жени.

Изследването показало също така, че два пъти повече мъже (12%) заради лайковете в социалните мрежи открили и тайни на своите приятели (в сравнение само с 6% от жените). Мъжете като цяло показали, че са по-чувствителни към ситуация, при която



Звездите от сериала „Приятели“ на наградите „Еми“ през 2002 (от ляво на дясно) Дейвид Шуимър, Лиса Кудроу, Матю Пери, Кортни Кокс Аркет, Дженифър Анистън и Мат Лебланк

не получават толкова лайкове, колкото очакват. Измъчва ги това, че техните приятели ще си помислят как не са популярни и че същите тези приятели ще ги осъдят, ако не харесат постовете им. Заключението на психолога *Dr. Astrid Carolus* от германския университет във Вюрцбург твърди, че по отношение на този тип поведение „мъжете са съсредоточени в по-малка степен в социалната хармония и са готови да рискуват“.

Предимства на виртуалните приятелства

Още през 2013 година британците потвърдиха, че всеки втори човек (поне в Британия, но вероятно и на други места) има много повече виртуални в сравнение с истинските приятели, а една от четири двойки са се запознали в социалните мрежи. Това е наистина похвално! Следователно анкетите, проведени в Англия, показват, че хората с обществен профил в някоя мрежа имат средно 121 виртуални приятели, а само 5 – в реалния живот. И не само това, ами виртуалните приятели са по-

В СЛУЧАЙ НА ПРЕКЪСВАНЕ НА ЛЮБОВНАТА ВРЪЗКА ПРИЯТЕЛИТЕ, КОИТО СА „ВЕРНИ“ НА ЕДНАТА СТРАНА, ЧЕСТО ИЗТРИВАТ И ПРИЯТЕЛИТЕ, РОДНИНИТЕ И ПОЗНАТИТЕ, СВЪРЗАНИ С „ВРАЖЕСКИЯ ЛАГЕР“

привлекателни при комуникацията: на тях всеки трети човек посещава поне час време дневно, а е готов само веднъж седмично да се срещне с истински приятел и да изпие кафе в истинско заведение. Въпреки че 10 процента от хората вярват, че е възможно да открият своя най-добър приятел в мрежата, само 5 процента от хората ще поискат от този човек номера на телефона или ще си уредят среща.

От виртуалните любовници, та чак до брака

Че любовта, започнала в социалните мрежи, побеждава в реалния живот, сочат данните: от 2008 до 2013 година всяка трета двойка, встъпила в брак, се е запознала в интернет, и то основно във фейсбук. Интересно е, че „интернет двойките“ подчертават как не биха се събрали никога в реалния живот, тъй като на първо място не биха си допаднали физически. Фейсбук им дава възможност да се опознаят по-добре, както и срещата и връзката да надделят над запознаването чрез обява – със сходното мислене, интереси и коментари. А външният вид да е на второ място – което е похвално.

Може да се каже, че виртуалните мрежи не трябва да бъдат пагубни за приятелството – напротив. Искрените приятели се подкрепят във фейсбук, инстаграм, твитър и къде ли още не! Те могат да дадат началото на позитивни действия и да обединят обществото в полезни действия, а също така могат да поддържат проектите и кариерите си. Всичко това е възможно, ако не сме забравили какво означава да бъдеш най-добър приятел – BFF – best friend forever. Тъй като, както казва мъдрият Шекспир: „Приятел е този, който те познава такъв, какъвто си, разбира през какво си преминал, приема те такъв, какъвто си, и все още ти дава възможност да изстрадаш“. А това е нещото, което можем да получим единствено от приятелите!

В тези смутни времена на недоразумения и обръкване във всички области трябва да се сетим и за Ейбрахам Линкълн и гениалната му мисъл: „Нима не унищожаваме неприятеля, като го превръщаме в приятел?“. Днес това може да стане по-лесно и бързо в социалните мрежи, отколкото в реалния живот.

ДОПИНГЪТ ОТ СПАНАК, КОЙТО Е ПОЗВОЛЕН

УЧЕНИ ОТ СВОБОДНИЯ УНИВЕРСИТЕТ В БЕРЛИН СЪОБЩАВАТ, ЧЕ СА ОТКРИЛИ В СПАНАКА ВЕЩЕСТВОТО ЕКДИСТЕРОН. ТОВА ВЕЩЕСТВО ИМА ПОДОБНО НА АНАБОЛНИТЕ СТЕРОИДИ ДЕЙСТВИЕ

Най-накрая разбрахме защо Попай има мускули, като яде спанак, и може да набие Бадж, когато му създава проблеми с неговото момиче Олив. Вероятно са ви карали в детството да ядете спанак, за да сте силни като Попай.

А митът за спанака се появява случайно, заради грешка на немския учен Ерих фон Волф, който открива желязо в спанака, но записва погрешно резултатите и вместо 3,5 мг на 100 мг съобщава, че съдържа 35 мг. Естествено, от тази грешка се възползват продавачите на спанак и благодарение на анимационния филм за Попай приемът

ЖЕЛЯЗО

Желязото е основен компонент на хемоглобина, вещество в червените кръвни телца, което пренася кислорода от белите дробове до всички тъкани. 2/3 от желязото се съдържа в хемоглобина, а остатъкът е в „преносителите“ на желязо и миоглобина, който се съдържа в мускулите.

Митът за спанака се появява случайно заради грешка на немския учен Ерих фон Волф, който открива желязо в спанака, но записва резултатите погрешно

ЗАБРАНЕНИ АНАБОЛНИ СТЕРОИДИ

Анаболните стероиди са полови хормони, които могат да бъдат и синтетични вариации на мъжкия полов хормон тестостерон. Правилното им наименование е анаболно-андрогенни стероиди. „Анаболни“ се отнася до изграждането на мускулите, а „андрогенни“ се отнася за характеристиките на мъжкия пол. Те могат да се използват за лечение на състояния като хипогонадизъм или различни болести, които предизвикват загуба на мускули, като например злокачествени заболявания, HIV... Много спортисти злоупотребяват с анаболните стероиди, като целят подобряване на спортните способности. Заради това тези вещества са включени в Листата на забранените вещества и винаги са на първо място с около 50% честота от всички злоупотреби с допинг-позитивни субстанции.

на спанак се утвърдява. Самият факт за наличието на желязо остава продължително време неточен, докато редакторите на Британското медицинско списание не разгадали историята с обявяването на точните данни.

Въпреки че това налагало да се понижи значението на спанака, благодарение на анимационния филм за Попай, както и на Робърт Алтман, който режисира игралния филм за този герой, митът за спанака оцелява. И дори и тези 3,5 мг не са малко в сравнение с други източници на желязо.



ЗаклЮчението на немските учени е, че еКдистеронът трябва да се вклюЧИ в листата на забранените субстанции и методи в спорта в клас S1.2 като допинга

ОБРАЗЪТ НА ПОПАЙ ОТ АНИМАЦИОННИЯ ФИЛМ

Морякът Попай е герой от анимационен филм, създаден от Елзи Крислър Сегар през 1929 година. Започва да се излъчва през 1933-а чак до 1957 година и да популяризира кратките истории на Попай, който винаги побеждава благодарение на спанака. Музиката, която е неизменна част от всяка анимация, е била изключително популярна. С течение на годините Попай се появявал в клипове, в анимационни филми по телевизията, видеоигри, по рекламните и различни продукти, а през 1980 година Робърт Алтман режисира игралния филм „Попай“, в който за първи път се появява Робин Уилямс в главната роля. Според различни списъци Попай се нарежда сред 50-те хитови анимационни герои на всички времена.

No	Храна	мг желязо на 100 мг храна
1	миди	28
2	тиквени семки	15
3	черен шоколад	11,8
4	черен дроб	6,5
5	спанак	3,5
6	бобови растения	3,3
7	тофу	2,9
8	червено месо	2,7
9	пуйешо месо	2,3
10	киноа	1,5

И всичко щеше да е наред, ако преди няколко седмици учени от Свободния университет в Берлин не бяха съобщили, че са открили веществото екдистерон в спанака. Това вещество има подобно на анаболните стероиди действие и може да окаже влияние върху растежа на мускулите. Те тествали 46 спортисти, които тренирали три пъти дневно в продължение на 10 седмици. Едните

взимали еКдистерон, а другите приемали плацебо. Изследването показва, че тези, които приемали еКдистерон, подобрили спортните си способности три пъти в сравнение с началото на упражненията и

СЛЕД НОВИТЕ ДАННИ ЕКДИСТЕРОИДЪТ ВСЕ ПАК СЕ НАМИРА В ПРОДАЖБА КАТО ДОБАВКА КЪМ ХРАНЕТО, НО НЯМА ПРЕЦИЗНИ ДАННИ КАК СЕ ПРИЕМА. И НАЙ-ВЕЧЕ НЕ СЕ ЗНАЕ ДОСТАТЪЧНО ЗА НЕЖЕЛАНИТЕ РЕАКЦИИ

плацебо групата. И което е най-важно за билдърите – значително са повишени силите при едно повтаряне на bench пресата. Всичко това повлияло върху заключението на изследването, че еКдистеронът трябва да се включи в листата на забранените субстанции и методи в спорта в клас S1.2 като допинга.

ЕКдистероидът веднага намира приложение на пазара като добавка към храненето. Той се рекламира точно като добавка, която повишава силите и мускулната маса по време на тренинг, намалява умората и подобрява възстановяването. По-добрите познавачи веднага констатираха, че това е известна „руска тайна“ на XX век и че руските олимпийски спортисти използвали еКдистерон. Нивата на еКдистероида в храненето на запад са значително по-ниски (обикновено по-ниски от 1 мг/ден), докато дозите, които използват бодибилдърите, достигат до 1000 мг/ден.

Накрая трябва да се подчертае, че няма прецизни данни как се приема. И най-вече не се знае достатъчно за нежеланите реакции. Смята се, че не трябва да се приема по време на бременност и кърмене. Не е известно да съществува взаимодействие с други вещества. Имайте предвид, че естествените продукти са винаги сигурни и безвредни и действието им в голяма степен зависи от дозата.

И което е най-важно: консумирането на спанак си остава безвредно.

Нов душ-гел bioten
DETOX
Micellar

създаден ексклузивно за

Градски момичета

Отмий
следите на града
от кожата си!

90%
СЪСТАВКИ С
ЕСТЕСТВЕН
ПРОИЗХОД



Как да отстраните татуировките

МОТИВАЦИЯТА ЗА ОТСТРАНЯВАНЕ НА ТАТУИРОВКИТЕ Е СВЪРЗАНА С НОВА РАБОТА ИЛИ КАРИЕРА, НОВ СОЦИАЛЕН СТАТУС, КАКТО И МНОГО ЧЕСТО – НЕГАТИВНИ ЧУВСТВА КЪМ СИМВОЛИКАТА НА СТАРИТЕ ТАТУИРОВКИ

Татуировките очароват човечеството от векове. Те дори имат защитници в различните култури и социални слоеве. Още от древните египтяни, гърците и римляните – до днешните модерни общества, символите, очертани по кожата, имат най-различно значение и подбуди за направата им – от подчертаване на красотата и уникалността, принадлежността и най-значими моменти от живота и философия – чак до необходимостта да се идентифицира човек, да се обозначи срамът или наказанието. Всеки четвърти човек на средна възраст в САЩ има поне една татуировка, а през последните няколко години тази тенденция се наблюдава и в Европа. Почти половината от всички представители на хилядолетието имат поне по една татуировка. Между

другото, според данните на Британската дерматологична асоциация един от трима души съжалява за направената татуировка и иска да я отстрани след известно време. Мотивацията за отстраняване на татуировките е свързана с нова работа или кариера, нов социален статус, както и много често – негативни чувства към символиката на старите татуировки. За съжаление отстраняването на татуировките е скъпо като цяло и изисква доста по-продължително време от направата им.

Ежедневно се откриват нови подходи, които са или прекалено болезнени, или прескъпи, или изискват търпение и по-продължително време. Но ако наистина



Всеки четвърти човек на средна възраст в САЩ има поне една татуировка, а през последните няколко години тази тенденция се наблюдава и в Европа

“ **ЛАЗЕРИТЕ ИЗЛЪЧВАТ СНОП СВЕТЛИННА ЕНЕРГИЯ С РАЗЛИЧНА ДЪЛЖИНА НА ВЪЛНАТА. ТАЗИ ЕНЕРГИЯ ПРЕМИНАВА ПРЕЗ ГОРНИТЕ СЛОЕВЕ НА КОЖАТА И СЕ АБСОРБИРА СЕЛЕКТИВНО В УЧАСТЪЦИТЕ ОТ ТАТУИРОВКАТА С МАСТИЛО**

сте решили да се отървете от знаците по вашата кожа, напомнящи ви за импулсивно взето решение, несполучлива връзка или ви пречи да откриете желаната работа и вече са без сантиментална стойност, прочетете този текст – можете да откриете кой от методите на отстраняване на татуировките ви допада най-много.

Най-ефикасното отстраняване с лазер

Без оглед на това, каква е причината за премахването на татуировките, лазерното отстраняване е най-ефикасният начин. С напредъка при лазерните системи е по-лесно от всякога да премахнете нежеланата татуировка. Опитният лекар по отстраняване на татуировките със сигурност ще отстрани нежеланото произведение на изкуството по тялото ви, и то с минимални усилия. Лазерите излъчват сноп светлинна енергия с различна дължина на вълната. Тази

енергия преминава през горните слоеве на кожата и се абсорбира селективно в участъците от татуировката с мастило.

Енергията бързо загарява и разрушава пигмента на татуировката на ситни фрагменти, които след това имунната система абсорбира и чисти от организма. Лазерното лъчение е безопасно и ефикасно при отстраняването на татуировките, без увреждане на кожата наоколо. Използваният за отстраняване на татуировката лазер ще зависи от цвета и мястото на татуировката. Лазерът, който се използва за отстраняването на татуировките, зависи от боята и разположението им. Различните типове лазер могат да отстраняват различни цветове. Пигментът на черната татуировка покрива всички честоти на лазерната вълна, което го прави най-лесната боя за третиране. Останалите цветове могат да се третират само с определени лазери на основата на пигмента на цвета. Първо би трябвало да запишете час за консултация при квалифициран специалист, който може да прецени каква е татуировката ви и да ви посъветва какво да предприемете. Броят на третиранията, който ще ви е необходим, зависи от възрастта, големината и цвета (цветовете) на татуировката ви. Опитният



дерматолог ще знае кой е лазерът за отстраняване на единствената ви татуировка. Например един лазер ще може да отстрани черната и зелената татуировка, докато друг ще третира червената, жълтата и синята. Обикновено са необходими 3–10 третираня за отстраняване на татуировката с лазер. Количеството третираня, които са необходими, зависи от големината на татуировките, цвета, разположението, вида мастило, който е използван, цвета и способностите за регенериране на кожата ви.

Брой третираня

Повечето лекари препоръчват третиранията за отстраняване на татуировката да се провеждат на всеки 4–6 седмици за постигане на оптимални резултати при отстраняването ѝ. Наред с цялостния напредък в лазерната технология е възможно да отстраните която и да е татуировка, без оглед на цвета и разположението ѝ. Различните лазери могат да отстранят татуировки с различни размери – сигурно и ефикасно. Отстраняването на татуировката най-често е свързано със следния въпрос: колко лазерни процедури ще са необходими за напълното отстраняване на татуировката? При повечето случаи са необходими 3–10 процедури. Няма гаранция, че татуировката ще бъде заличена напълно, но опитният дерматолог ще се постарее да ви освободи доколкото е възможно от нея. Броят на третиранията също зависи от цвета и мястото на татуировката.

Частично отстраняване

Често се задават въпроси, дали може да се отстрани само част от татуировката. Лазерите са много прецизни и могат да третират малки зони, така че ако желаете, може да бъде отстранена само част от татуировката. Определени цветове реагират много по-добре на лазерна терапия в сравнение с останалите. Черното, червеното, зеленото и тъмносиньото се отстраняват най-лесно и най-бързо. За разлика от тях лилавото, кафявото, светлооранжевото и светлосиньото са по-трудни за отстраняване, понеже изискват повече третираня. Тези нетрадиционни цветове за мастило могат да станат по-тъмни с течение на времето след третиране с лазер. Дълбочината на татуировката и видът на използваното мастило са допълнителни фактори, които определят до каква степен ще ви е трудно или лесно да отстраните татуировката. Естествено, цветът на кожата ви също играе роля в резултатите от лазерното отстраняване. Като цяло по-лесно е отстраняването на татуировки от по-светла кожа. Освен това е по-лесно да отстраните старите татуировки с лазер в сравнение с новите. Козметичните татуировки като траен грим и вежди могат да станат по-тъмни след проведена терапия, обикновено избледняват с допълнителни сесии и са по-упорити за отстраняване.

Проблемът на белезите

Много често пациентите се измъчват от въпроса, дали ще остане белег след отстраняването на татуировката с лазер.

“ **ПО-ЛЕСНО Е ДА ОТСТРАНИТЕ СТАРИТЕ ТАТУИРОВКИ С ЛАЗЕР В СРАВНЕНИЕ С НОВИТЕ. ПИГМЕНТЪТ НА МАСТИЛОТО НА СТАРИТЕ ТАТУИРОВКИ СЕ РАЗГРАЖДА ПО-ЛЕСНО С ЛАЗЕР В СРАВНЕНИЕ С НОВИТЕ**



Ако сте в ръцете на опитен дерматолог, не би трябвало да останат белези по третираната с лазер повърхност. Между другото, белези остават след всяка една медицинска интервенция.

И болката, която съпровожда това третиране, е факт, който измъчва пациентите. За да се понижи неразположението по време на отстраняване на татуировката с лазер, лекарят ще постави локална упойка. Много пациенти усещат леко дразнене или сърбеж след манипулацията. Този дискомфорт може да продължи 1–3 дни след третирането. Лекарят може да предпише крем с антибиотици и кортикостероиди, за да облекчи дискомфорта. Предлагат се много успокояващи кремове и балсами, обогатени с хиалуронова киселина, пантенол, бетаглюкани, ниацинамид, успокояващи растителни екстракти, чиято роля е да успокоят и да хидратират увредената кожа, да предотвратят дразненето ѝ, да засилят регенерирането и възстановяването на увредената кожа.

Ако сте на слънце, третираното място трябва да бъде напълно физически защитено и да бъде намазано със съответния препарат с висок слънцезащитен фактор.

ПИГМЕНТЪТ НА ЧЕРНАТА ТАТУИРОВКА ПОКРИВА ВСИЧКИ ЧЕСТОТИ НА ЛАЗЕРНАТА ВЪЛНА, КОЕТО ГО ПРАВИ НАЙ-ЛЕСНАТА БОЯ ЗА ТРЕТИРАНЕ



Лекарят най-вероятно ще ви даде напътствия за действията, които да предприемете след отстраняването на татуировката, както и за полагане на адекватни грижи. Нежеланите ефекти от отстраняването с лазер са основно минимално зачервяване, оток и мехури около третираната зона. Тези нежелани появи са временни и кожата би трябвало да се успокои напълно за една до две седмици.

Мъдър съвет

Разходите по отстраняване на татуировката варират от пациент до пациент и зависят от големината, цвета и мястото. Трудно е да се даде добра прогноза за цената на лазерното отстраняване, тъй като сумата варира в зависимост от татуировката. Общо взето, цената за отстраняване на малки черни татуировки е по-ниска в сравнение със сумата за премахване на големи шарени татуировки.

Между другото за тези, които са привърженици на естествените методи, които не желаят интервенция с лазер или да ангажират пластичен хирург, като алтернативен метод за премахване на татуировки има много съвети на tattoo майсторите, както и решения как по естествен път да отстраните татуировка,



но тези решения не са безопасни и не се препоръчват от специалистите. Прилагането на тези решения за отстраняване на украсата по тялото ви в домашна атмосфера е предпоставка за появата на усложнения като инфекции и други подобни нежелани ефекти. Без контрол и надзор от страна на специалист тези методи не са никак безопасни.

За тези, които не желаят да експериментират, на пазара се предлагат специални пудри за закриване на татуировки, които много ефикасно

маскират нежеланите места. Между другото най-добрият, най-евтиният и най-безболезненият начин за отстраняване на трайната татуировка без съмнение е решението да НЕ ПРАВИТЕ ЛОША ТАТУИРОВКА! Мъдрите и опитните хора казват, че най-напред би трябвало да се сдобиете с временна татуировка и да се убедите за известно време дали ви харесва, преди да вземете окончателното решение. Запомнете, това е вашето тяло и би трябвало да направите мъдър избор, преди да се решите да го промените.

За млада и сияйна кожа!



Търсете само в обектите

на **lilly**

LILLY ПРЕПОРЪЧВА

ГРИЖА ЗА ТЕБ И СЕМЕЙСТВОТО

Като добри приятели искаме да ви препоръчаме продуктите, с които сме си истински близки напоследък. Нека всяка част от вашето тяло да получи заслуженото през новия сезон.

КРАСИВО ЛИЦЕ

Llums

FOREVER FLOWERS

Фон дьо тен, 1 бр.

Различни нюанси

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

10⁹⁹ лв.



Llums

Руж & Бронзант 2 в 1, 7 г или

Руж & Хайлайтър 2 в 1, 7 г

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

8⁹⁹ лв.



Llums

Палитра за контуриране, 1 бр.

Различни нюанси

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

8⁹⁹ лв.



Llums

Дълготрайно матово червило, 1 бр.

Различни нюанси

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

6⁹⁹ лв.



VZK ГРИЖА ЗА КОЖАТА

VZK

Дневен крем против бръчки с хиалурон, 50 мл

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

10⁹⁹ лв.



VZK

Крем за лице, 30 мл

Различни видове

СС крем на VZK има лека формула и фина текстура. Кремът подхранва, хидратира и защитава кожата. Прикрийте леките несъвършенства като следи от умора и петна. Кремът съдържа фактор SPF15, който предпазва лицето от влиянието на слънчевите лъчи и предотвратява преждевременното стареене.

6⁴⁹ лв.



VZK

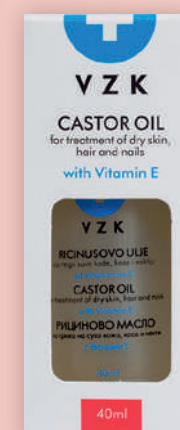
Четири масла от серията на VZK са предназначени за грижа на косата, кожата и ноктите.

Съдържанието на натурални съставки ги прави изключително полезни и подходящи за всекидневна употреба.

- VZK Баденово масло с витамин Е, 40 мл – спомага за регенериране на коса, увредена от различни химически и физически влияния. Витамин Е възстановява кожата, прави я мека и гладка.
- VZK Рициново масло с витамин Е, 40 мл – използва се за грижа при суха и чувствителна кожа. Укрепва косата и подобрява устойчивостта ѝ. Редовната употреба подобрява твърдостта на ноктите.
- VZK Кантарионово масло с витамин Е, 40 мл – подобрява влажността на кожата. Може да се използва за масаж, тъй като отпуска и релаксира.
- VZK Глицерин, 40 мл – подхранва кожата, като ѝ придава еластичност и блясък.



2⁹⁹ лв.



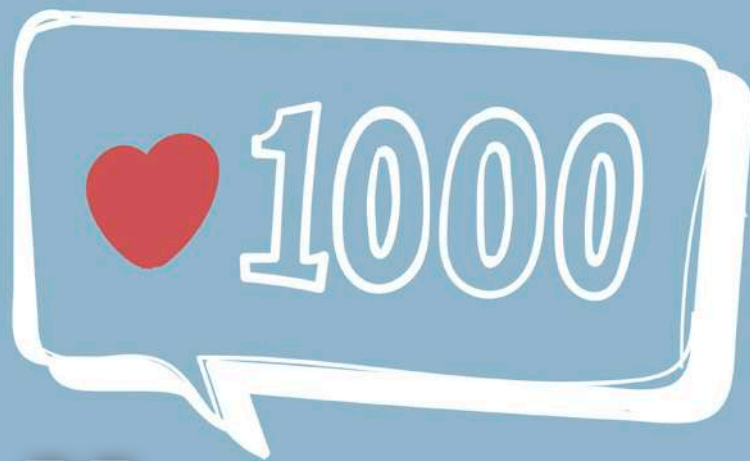
3⁴⁹ лв.



3⁴⁹ лв.



2⁹⁹ лв.



Колко лайкове събрах?

АКО ПОСТИГАНЕТО НА СОБСТВЕНОТО ЩАСТИЕ СЕ СВЕЖДА ДО ТОВА ДА СЕ ХАРЕСАШ НА ДРУГИТЕ, ТОВА НЕ Е ИСТИНСКО ЩАСТИЕ

Всяко поколение има някаква платформа, въз основа на която другите го оценяват и коментират. Понякога това са били събиранията по поводи, а днес това се случва в социалните мрежи. Днес имаме далеч повече последователи/оценители. Броят се лайковете и коментарите са от изключително значение. Проблемът се случва, ако следването на статистиката в някоя социална мрежа стане толкова важно, че да предизвика у нас определени негативни емоции, при които не получаваме това, което очакваме.

Всички имат тази необходимост – да бъдат приети, да се харесат на другите. Въпреки че сме наясно, че не е възможно да се харесаме абсолютно на всички, тази нужда е прекалено често срещана. Проблемът възниква тогава, когато се приспособяваме към мнението на повечето, когато трудно приемаме, че някой има недобро мнение за нас, дори и да става въпрос за хора, които нямат място в живота ни. Това е показател, че не се харесваме сами себе си, а търсим потвърждението и одобрението в погледа на околните.

Ако откриваме мотивация само в другите, ако работим само върху нас самите, ако се чудим дали това ще се хареса на другите, тогава нямаме мотивация. В този случай ще се приспособяваме към чуждото мнение, че

ще изгубим собственото си аз. Подразбира се, че това не е добре за щастие. Напълно нормално е да искате да се харесате на някого. Между другото, ако постигането на собственото щастие се свежда до това да се харесаш на другите, това не е истинско щастие. Създадени сме различни и всичко това, меко казано, се постига на практика трудно.

Приемане на себе си

Да можем да откажем на някого с „Изобщо не ме интересува какво мисли този, аз знам кой съм“, необходимо е да приемем тази част от себе си, която не е така добра, и тази, която е по-добра. А това най-често са тези неща, които ни правят раними, към които се стремим, а много често и нас самите.

Първата стъпка е разпознаване на чувствата

Докато растем, преживяваме най-различни разочарования, травми, обиди, които са неизменна част от живота. Като деца не сме били подготвени за това, ето защо не сме се отбранявали. Всяка обида е лична, интимна и е важна сама по себе си. Всички ситуации, в които сме били обиждани, а не сме имали случая да реагираме емоционално, оставят следи.

Втората стъпка е вербализирането

Една от важните стъпки в процеса на приемане на обидите е вербализирането. То може да е като разговор с друг човек с проява на висока степен на доверие. Може да бъде и разговор със себе си.

Чрез вербализирането се освобождаваме от отхвърления опит и изолацията, поясняваме на самите себе си и се създаваме като форма, която е приемлива за нас. Когато това се превърне в думи, обидата престава да действа и се превръща в част от живота. Засегнатите от обидата части затрудняват комуникацията, приемането, емпатията. Добрият терапевт, партньорът или скъпият приятел могат да са от полза, но единственият човек, който може да позволи да се заличат обидите, това сме самите ние.

Третата стъпка е приемането

Приемането е точно начинът, по който функционираме, когато сме ментално здрави. Независимо дали става въпрос за приемане на себе си, на „лошите“ части или за приемане от страна на другите. В първия случай трябва да приемем себе си напълно, като цяло, без граници, докато във втория трябва да определим границите, тъй като не можем да се харесаме на всички. А къде ще бъде поставена тази граница – това зависи от нас.

Приемането на себе си е далеч по-трудна задача и ако имаме проблем с това, трябва да потърсим помощ, и то точно от околните. Затова е важно, когато потърсим тази помощ, да имаме към кого да се обърнем, да имаме някого, който не ни осъжда, а може да разбере и приеме всичко.

Не губете себе си в това безкрайно пътуване, в което искате да очистите другите, смятайки, че така ще бъдете щастливи вие. Няма да сте щастливи!

СТЪПАЛАТА И ЗАЩО ВСЕ ГИ ЗАБРАВЯМЕ

ЧЕСТАТА ПОЯВА НА БОЛКИ СЕ СЛУЧВА ПРЕДИ ВСИЧКО ЗАРАДИ ТОВА, ЧЕ ПРЕЗ ЛЯТОТО СМЕНЯМЕ ОБУВКИТЕ, СЪОТВЕТНО ХОДИМ С НАПЪЛНО РАВНИ ОБУВКИ ИЛИ БОСИ ВКЪЩИ

Отговорът на въпроса, който задаваме в заглавието, е лесен. Основно имаме проблеми с коленете, с раменете, с бедрата, с дланите, а все забравяме за стъпалата – докато не се появят проблемите, които не ни дават възможност да ходим нормално. Тогава ходим със ситни крачки, ходим на пръсти или на едната страна на стъпалото. Опитваме се да намалим неразположението, като масажирате стъпалата, като искаме те да си отпочинат – докато болките не станат така силни, че да потърсим лекарска помощ.

Докато е топло навън, може и да не очаквате да имате болки в стъпалото, които да ви ограничават – с парене или нарушаване на качеството на живота. Опитвайки се да си помогне сам, пациентът стъпва „тежко“, сменя обувките. Естествено, същевременно с това променя геловите за локално обезболяване на мястото, прави компреси, докато движенията не станат съвсем ограничени. И тогава вече се налага лекарска помощ.

Защо някои проблеми със стъпалата се срещат по-често през лятото?

Честата поява на болки се случва преди всичко заради това, че през лятото сменяме обувките, съответно ходим с напълно равни обувки или боси вкъщи.

Ако ходим с равни обувки, а имаме кокалчета (HALUS VALGUS), се стига до болка в основата на палеца, зачервяване на кожата, оток в ставата на палеца. Пациентът има субективното усещане, че позицията на палеца е променена.

Пациентът, който страда от кокалчета и който търпи дискомфорта години наред, понякога има и равни стъпала. Така че с ходенето се стига до спад на предния свод на стъпалото, а промените в положението на палеца, след като кокалчетата са вече налице, се влошава. Следователно кокалчетата се появяват като проблем, заради който пациентът се обажда на лекаря.

Превенция

Трябва да ви информираме какво трябва да направите, за да не се стигне до появата на дискомфорта, и да сте наясно каква е превенцията на това заболяване.



Основните симптоми на *Morton neurinoma* са внезапната болка, парене – както в основата на стъпалото, така и в предната му част, в основата на показалеца и средния пръст. Болката се засилва с повишаване на физическата активност, с ходенето, с тичането, с носенето на тесни обувки или обувки с високи токчета. Пръстите често са изтръпнали, а пристъпът на болка може да продължи от няколко минути до цял час.

Характерното за тази болест е, че няма болка през нощта, както

и не се наблюдават видими основни промени. Когато пациентът или лекарят палпират мястото в основата на показалеца и средния пръст, пациентът реагира със силна болка при допир.

Ако описаната болка продължава няколко дни и сме се отказали от носенето на обувки с високи токчета, ако сме сменили обувките и сме понижали физическата активност, необходимо е да се обадим на лекар, който ще диагностицира наличието на *Morton neurinoma*. Лекарят ще определи коя диагностична процедура следва да се предприеме, за да се потвърди наличието на *Morton neurinoma*.

Как се лекува morton neurinoma

Преди всичко с промяната на обувките, както и с понижаване на физическата активност. Физикалната терапия е прекрасна и дава добри резултати. Важно е пациентът да приема нестероидни антиревматици за намаляване на болките, както и локално прилагане в началото на лечението студени гелове, а при хроничните случаи – и някои антиревматични гелове.

Алтернативно, местно, пациентът може да получи блокаж. Операциите винаги дават добри резултати.

Важно е, когато отминат болките, пациентът да вземе стелки по мярка, да носи удобни обувки и да изпълнява упражненията така, както му е предписал подиатърът. Също така е важно да се зачита мнението на лекаря за заниманията с физическа активност, за да не се стигне до повторната поява на неразположението.

На първо място, задължително носете сепаратори, които се поставят между палеца и втория пръст, които имат за цел да коригират деформацията и положението на палеца по отношение на показалеца.

На второ място, съветваме ви да втривате охлаждащи гелове или да правите криотерапия с продължителност от 5 до 10 минути, след което да избършете мястото на апликацията и нежно да втриете някой от охлаждащите гелове, подходящи за целта.

Ако зачервяването е силно и е в комбинация с болка, пациентът трябва да посети физиотерапевт, който да назначи лечение, чрез което за няколко дни да се облекчи процесът.

Важно е пациентът да разбере, че трябва да си помогне сам, като преди всичко носи удобни обувки, поддържа корекция на позицията на палеца и показалеца и редовно да внимава относно физическата активност, която упражнява и която е назначил лекарят.

Естествено, че някои пациенти трябва да се подложат на операция за отстраняване на кокалчетата – както поради естетични, така и поради функционални причини.

Болката в основата на пръстите

Често срещан проблем в топлите месеци е появата на болки в основата на показалеца и средния пръст на стъпалото, когато пациентът трябва да застане на едно място, когато ходи, да събуе обувката, да масажират основата на пръстите. И продължава наново – до появата на повтарящата се болка. Тук става въпрос за наличието на *Morton neurinoma*.

ДРЕВНОТО ПОЗНАВАНЕ НА БЪДЕЩЕТО

ПОЗНАВАНЕТО НА МЕДИЦИНАТА НА ДРЕВНИТЕ НАРОДИ И РАЗЛИЧНОТО И СХОДНО ТЪЛКУВАНЕ С ЕДНАКВИ ФУНКЦИИ/ЧАСТИ НА ТЯЛОТО Е ВДЪХНОВЯВАЩО, ПОНЕЖЕ ВОДИ ДО ИНТЕГРИРАНЕ НА СЪЩЕСТВУВАЩИТЕ ЗНАНИЯ И ПО-ДОБРО РАЗБИРАНЕ НА ЛЕЧЕНИЕТО

Струва ни се, че във времето на интернет днес голяма част от информацията не само че е достъпна, но и достъпът до нея е по-бърз. Отговорите на сложни въпроси, за получаването на които някога се чакаше и се търсеха мъдrecи с опит, могат да се открият само с няколко кликания. Понякога обаче ни се струва, че такава бързина и прекалена достъпност до всичко могат да доведат и до леко вътрешно смущение в системата, която не е преди всичко „почистена“ и подготвена за ново количество от тези знания и за разбирането им.

Затова е добре да помислите преди настъпването на следващия цикъл на есента и след края на късното лято – т.нар. пети сезон.

За да разберем по-добре тялото си, трябва

да се вслушаме в неговия ритъм. Трябва да знаем кой е нормалният ни ритъм и да го разпознаваме, когато той се променя. Добре знаем, че организмът има и определени цикли, че някои от тях са по-дълги, а други – по-кратки. Някои са циклични и се повтарят и е добре да адаптираме към тях действията си през деня, съня и събуждането, храната и движенията. Тогава, както смятали древните китайци, сме естествено свързани с промените, а чрез нашите меридиани (енергийния поток) се променя жизнената енергия, допълва се и се разменя с околната среда.

Народите от Централна Америка и някои древни цивилизации, като ацтеките, майите, инките, са имали и свои начини за проследяване на тялото и вслушване в него, както и други естествени методи, които биха регулирали организма в случай на поява на първите симптоми на болестта.

Това, което е характеристика на Изтока и Запада, а днес присъства в системите чи гонг, тай чи и йога, са дъхът и дишането



Това, което е характеристика на Изтока и Запада, а днес присъства в системите чи гонг, тай чи и йога, са дъхът и дишането. Съществуват различни типове дишане – с белите дробове, със стомаха, с кожата, с устата, дълбоко и плитко дишане. Когато се правят в подредена система, упражненията имат и определено приложение, свързано със специфични органи. Дори и да не познавате нито една от тези системи, това е напълно нормално. Достатъчно е за начало просто да обърнете внимание на вдишването и на издишването.

Как дишаме

Защо това е особено важно точно сега? Защо с настъпването на късното лято активният орган е далакът, а скоро

СПЕЦИАЛНО ВНИМАНИЕ СЕ Е ПОСВЕЩАВАЛО НА „ОСНОВНИТЕ ТЕЛА“, Т.Е. ЛЯВАТА И ДЯСНАТА СКАКАТЕЛНА СТАВА. СМЯТАЛО СЕ, ЧЕ ТУК СА ОСНОВИТЕ НА ТЯЛОТО, КОИТО ТРЯБВА ДА СА ЗДРАВИ, ПРОХОДИМИ И БЕЗБОЛЕЗНЕНИ, ТЪИ КАТО ТЕ СА НАШИЯТ ПЪРВИ КОНТАКТ С МАЙКАТА ЗЕМЯ

след това, през есента, се активират белите дробове? Как далакът е свързан с мисленето (наред с всичко друго), а белите дробове – с дишането. Този кратък преход може да ни покаже как по-съзнателно да проследим своето дишане: как дишаме, с кои от посочените органи, какъв е ритъмът, за какво си мислим...

Есента е, от една страна, време за съзряване. Ако се вгледаме около нас, природата също ражда и дава плодове. Това е и подходящото време за отпускане. Как да разберем това? Всеки сезон има два активни органа. Наред с белите дробове се активира и дебелото черво, което съответства на елемента метал.

То е отговорно за акта на отхвърляне на нежеланите, неизползваните вещества от тялото, както и токсините. Ако към акта на изпразването (чрез изпразненията) добавим и съзнателния акт на дишане, вероятно след кратко ще почувстваме лекота в тялото, особено в храносмилателния тракт.

Кои са лесните стъпки и как можем да дишаме осъзнато?

В древното изкуство чи гонг съществува едно упражнение, което се нарича „ходещ чи гонг“. Един от моите учители много обичаше това упражнение и когато забележеше, че някой от неговите студенти продължава да е замислен, му предлагаше да го направи.





ПРЕЗ КЪСНОТО ЛЯТО ДО КЪСНА ЕСЕН ИМА ИСТИНСКО ИЗОБИЛИЕ НА ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ. ЧРЕЗ ХРАНАТА ТРЯБВА ДА СЕ ОВЛАЖНЯТ И ПРОЧИСТЯТ БЕЛИТЕ ДРОБОВЕ, ДА СЕ ОСВОБОДЯТ ОТ ЕВЕНТУАЛНИЯ ВЯТЪР И СЛУЗ, ДА СЕ ОТСТРАНИ ЕЛЕМЕНТЪТ НА СУХОТА И ДА СЕ ПОДДЪРЖА ХРАНОСМИЛАТЕЛНИЯТ ТРАКТ

Отпуснете тялото, раменете, гръбначния стълб. Ходете с отпуснати брадичка и врат. Желателно е (ако сте навън) да наблюдавате небето. Почувствайте стъпалата си и съсредоточете вниманието си върху момента, в който те докосват земята. Усетете поотделно петите и пръстите. Определете ритъма на движение, открийте своя собствен ритъм, който ви допада, на вдишване и издишване. Моментът, в който стъпалото докосне земята, е значим, защото, когато застанем правилно и упражним притискане на стъпалото, активираме зоните на бъбреците (понякога и акупунктурните точки на този меридиан). Бъбреците са отговорни за есенциалната енергия на тялото, но играят и значима роля при дишането, по-точно те дишат. Това упражнение може да бъде много полезно при хора, които страдат от астма, алергии... или които имат проблем с дишането. Чрез акта на съзнателното

движение и синхронизирането на дишането ние всъщност оказваме влияние и върху системата на вътрешните органи. Тъй като едно от правилата е да лекуваме болестта (ако тя е налице, но и като превенция на болестта), два сезона, преди да е най-силно изразена, актът на съзнателното движение е добър както за общата популация, така и за тези хора, за които пролетта е „слаба точка“ и често се разболяват и се чувстват слаби през този сезон.

Ставите – важни за статиката на тялото

В системата на упражнения чигонг е препоръчително да се прави на по-късен етап и упражнението на Голямото дърво, където фокусът е особено върху стъпалата и целите крака, които имитират стеблото на дървото.

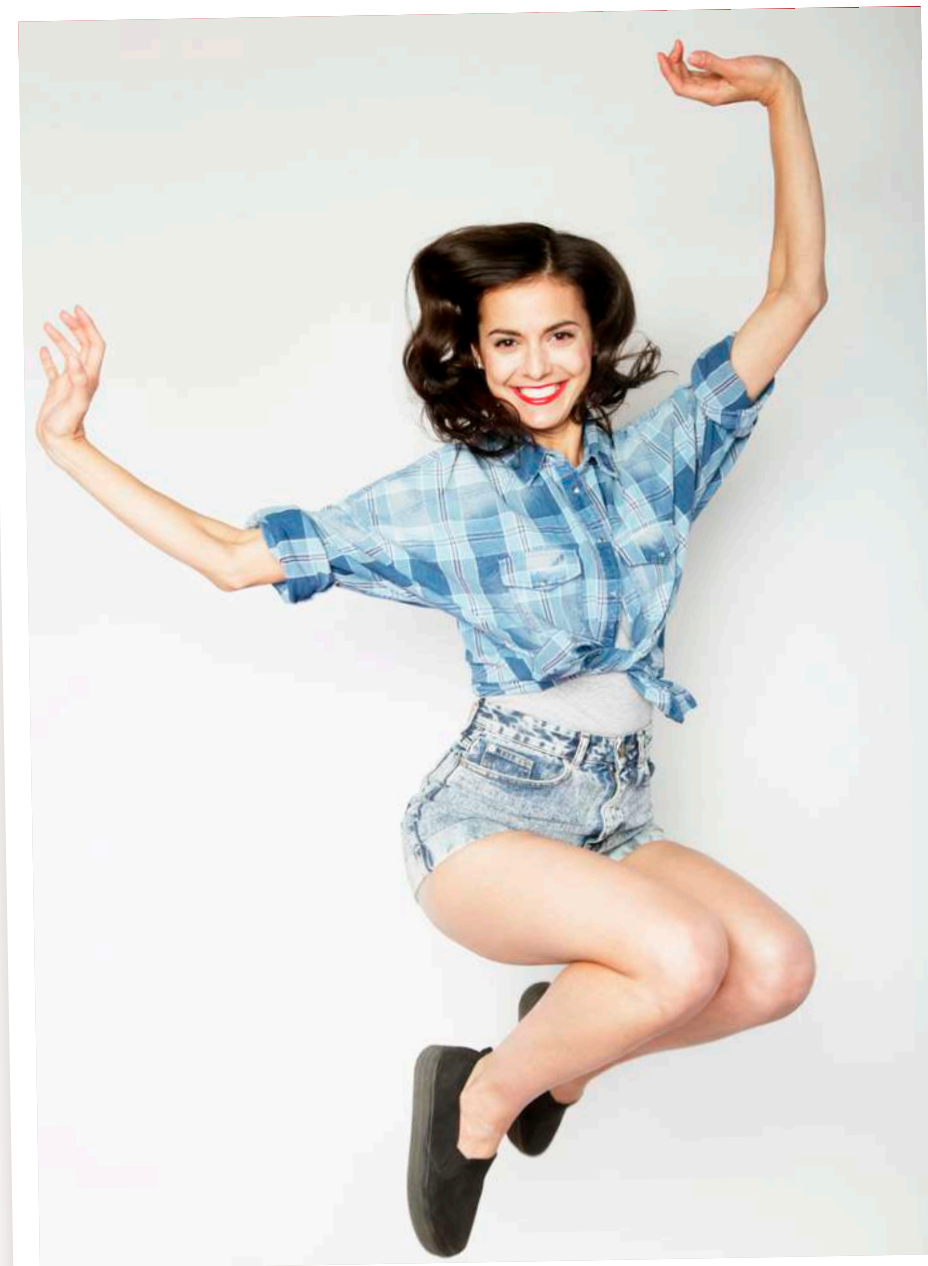
Това упражнение може да е от полза за хора, които страдат от световъртеж,

нестабилност, тинитус... Препоръчително е да се правят всички тези упражнения, дори в началото да е с помощта на инструктор.

Древните народи на Средна Америка, като например майите, наблюдават позицията на тялото и чрез статиката на тялото (особено състоянието и подвижността на ставите) – така може да се направи извод за собственото състояние. Те смятали, че менталните симптоми се разчитат по тялото, особено по ставите; как всяка позиция отговаря на един въпрос или ключова дума. Ако човек имал болки на определено място от време на време, понижена подвижност или след определени житейски ситуации, това е първото място на реакция на тялото, те знаели как да проследят какво се случва в менталната сфера на човек.

Специално внимание се посвещавало на „основните тела“, т.е. лявата и дясната скакателна става. Смятало се, че тук са основите на тялото, които трябва да са здрави, проходими и безболезнени, тъй като те са нашият първи контакт с Майката Земя. По-специално, тези места по тялото носят важни послания.

Дясната става е свързана с нашите цели, с най-важните неща в живота ни. Тук се задава въпросът, до каква степен сме доволни от житейските си активности, дали се занимаваме с ежедневните задължения,



с отношенията... Дали и как усещаме пребиваването на тази планета.

Лявата става се свързва с присъствието, както и с чувството на радост и удоволствие, които изпитваме във всеки един момент. Тук отчасти е и нашата връзка с най-близките, какви отношения имаме с тях и кое е преобладаващото чувство в този тип отношения...

Тъй като в нашата Вселена всичко е свързано, някои от тълкованията биха били следните:

ако човек често уврежда дясната си става, може би е изгубил посоката на собственото движение в живота, „изгубил“ се е или не е доволен от настоящата ситуация...

ако е налице увреждане, чувство на дискомфорт или честа болка в лявата става, задава се въпросът, до каква степен присъстваме в ежедневните действия. Дали сме в облаците с мислите си, или сме здраво стъпили на земята... Дали усещаме удоволствие и изпълненост чрез отношенията, които имаме, и работата (професията), която упражняваме...

Причините за дискомфорта в ставите

могат да бъдат и от физическо естество (наранявания, слаба проходимост на меридианите, заболяване на ставите...), но древните народи вярвали във връзката между физическото, менталното и енергийното тяло и наблюдавали като една цялост всичките ни тела.

Точно един от начините как да „съживим“ ставите си, как отново да им вдъхнем живот, като индиректно потърсим и някои от отговорите на гореспоменатите въпроси (ако са ни необходими), е и осъзнатото движение – стъпало пред стъпало, вдишване след всяко издишване...

По този начин, чрез присъствие при дишането, се активират най-често през носа и меридианът, и органът бял дроб...

ПРОБУЖДАНЕТО НА СЕТИВАТА ЧРЕЗ ДРЕВНИТЕ ПРАКТИКИ Е НАЙ-СМИСЛЕНОТО ДЕЙСТВИЕ, КОЕТО ДА НАПРАВИТЕ ТАЗИ ЕСЕН

Както с есента, и елементът метал се свързва с патологичния фактор сухота. Добре е храненето да е съобразно сезона.

Как да се храните през следващите дни?

В съвременното общество много хора страдат от болести на дихателните и храносмилателните органи. На пръв поглед тези две системи нямат връзка, но в китайската медицина връзката е силна – двете принадлежат към елемента метал. Храненето е един от начините да повлияем върху постигането на баланса при тях.

През късното лято до късната есен има истинско изобилие на плодове и зеленчуци. Чрез храната трябва да се овлажнят и прочистят белите дробове, да се освободят от евентуалния вятър и слуз, да се отстрани елементът на сухота и да се поддържа храносмилателният тракт.

Продуктите, които овлажняват белите дробове, са крушите и ябълките (особено компот с кафява захар), а хората, които вече притежават симптомите на влага в организма, трябва да ограничат приема им. Крушите, ябълките, дори водораслите съдържат много вода, подхранват ин елемента и едновременно с това освобождават организма от прекомерния огън, ако той е останал в сърцето и стомаха след лятото. Подправките с пикантен вкус подсилват жизнената енергия на белите дробове – кардамон, мерудии, копър, праз, джинджифил, хрян, черен пипер, риган, розмарин, люти чушки.

Ако и храносмилателната система показва признаци на слабост през късното лято, трябва да избягвате прекалената консумация на студени напитки, сладоледи, млечни продукти, диня, пъпеш... както и екстремните диети.

И както бе споменато, докато ходим, трябва да правим това осъзнато и в синхрон с дишането. Така „присъстваме“ и по време на приема на продукти, обръщаме внимание на цветовете, ароматите и вкуса на продуктите.

Пробуждането на сетивата чрез древните действия е най-смысленото действие, което да направите тази есен.



Свръхестественото очарование на духовете и вампирите

ТЪРСИЛИ ЛИ СТЕ НЯКОГА ДУХОВЕ В НАЙ-КРАСИВИТЕ ГРАДОВЕ НА ЕВРОПА? ПОСЕЩАВАЛИ ЛИ СТЕ НЯКОГА ИСТИНСКО ГРОБИЩЕ ЗА ВАМПИРИ, ИЛИ КУПУВАЛИ ЛИ СТЕ БИЛЕТ ЗА МУЗЕЙ НА ВАМПИРИТЕ? НАЙ-ГОЛЕМИТЕ АВАНТЮРИСТИ НЕ БИХА ПРОПУСНАЛИ ПОДОБНО СТРАХОВИТО ПРИКЛЮЧЕНИЕ



Лондонския Тауър



Уитби

Експанзията на „автентичния туризъм“ в света, известен и като *frightseeing*, продължава вече две десетилетия. А популярността на страховитите истории и прокълнатите пространства не е запазена само за „мрачната“ човешка природа и за любителите на филмите на ужаси. Тя отдавна се предлага и на авантюристите, за които стандартните туристически пакети са прекалено скучни и „вече видени“.

Вампирите, духовете и магиите, както и всички останали измислени истории са добре скалъпен маркетингов трик, използван от ловките предприемачи в сферата на туризма за създаване на нов вид туристически забавления, както и за привличане на по-голям брой туристи. Не е за пренебрегване и влиянието на световноизвестната сага *Twilight*. Туристическите агенции, които предлагат *horror* турове, просто подмамват с покани, тъй като, както казват, има ли нещо „по-сладко“ от това да похапнеш с духове, след което да си починеш в пансион, посещаван от призрци? „Тествайте нервите си“, подканват те, и „прекарайте нощта“ в някоя

Замък на Дракула

от мистериозните стари къщи, в които можете да видите как бродят мъртвите им собственици или да ги чуете как свирят на пиано. Ако това не ви накара да изтръпнете от възбуда, тогава ще е най-добре да се обърнете към ортодоксалния хорър: вампирите, които се събуждат посред нощ от ковчезите и ловят жертвите си.

Дракула

Сред топ „вампирските“ дестинации като прототип на „туризма за духове“ е впечатляващият замък на Дракула в Румъния, построен през XV век, той е под егидата на UNESCO. В основната кула се намира средновековен музеев експонат

на града, стая за изтезания и оръжейна. Посветен е на най-познатия вампир – Влад Цепеш, – легендарен влашки владетел, чиято кръвопиеща репутация вдъхновява ирландския писател Брам Стокър за създаването на образа на граф Дракула. Както се разказва в романа, вампирите се раждат точно тук, в Трансилвания.

В романа „Дракула“ е отредена роля и на британската столица и благодарение на това и в Лондон има тур, посветен на вампирите. По време на това „пътуване“ се случват свръхестествени неща в къщата Хайгейт, обитавана някога от вампир, а след това се преминава през духовете на гробището на Хайгейт и при сатаниста в

гората на Хайгейт. Естествено, обиколката се провежда през нощта. Но преди да дойде в Лондон, в романа Дракула е посетил английското местенце Уитби, на морето, и това се превръща в популярна дестинация за любителите на вампирите, в „поклонение“ с името „Духовете на Дракула“.

Призрачният Лондон

„Възползвайте се от случая да се уплашите в Лондон през нощта“ приканва една туристическа организация. Вашето страховито пътуване ще започне в 20.00 часа, когато ще преминете през местата за погубване, прокълнатите места, като

призрачното гробище, мястото, където върлува чумата, ще видите църква на 900 години, дори и невероятен дух, а и ще се чудите на много исторически брутални истории.

Благодарение на туристическите предложения Лондон е наистина благодатно място. Туристите чакат на опашка, за да вървят по стъпките на серийния убиец Джак Изкормвача, да се сблъскат с духа на английската кралица Ан Болейн, който витае из лондонския Тауър, или да отседнат в някой от прокълнатите хотели. За стая 333 в хотел Лангам най-голямата реклама е, че там би могло да се преживее нещо паранормално, а за хотел

Savoy се твърди, че духът на Оскар Уайлд витае между стайте с номера 346 и 362.

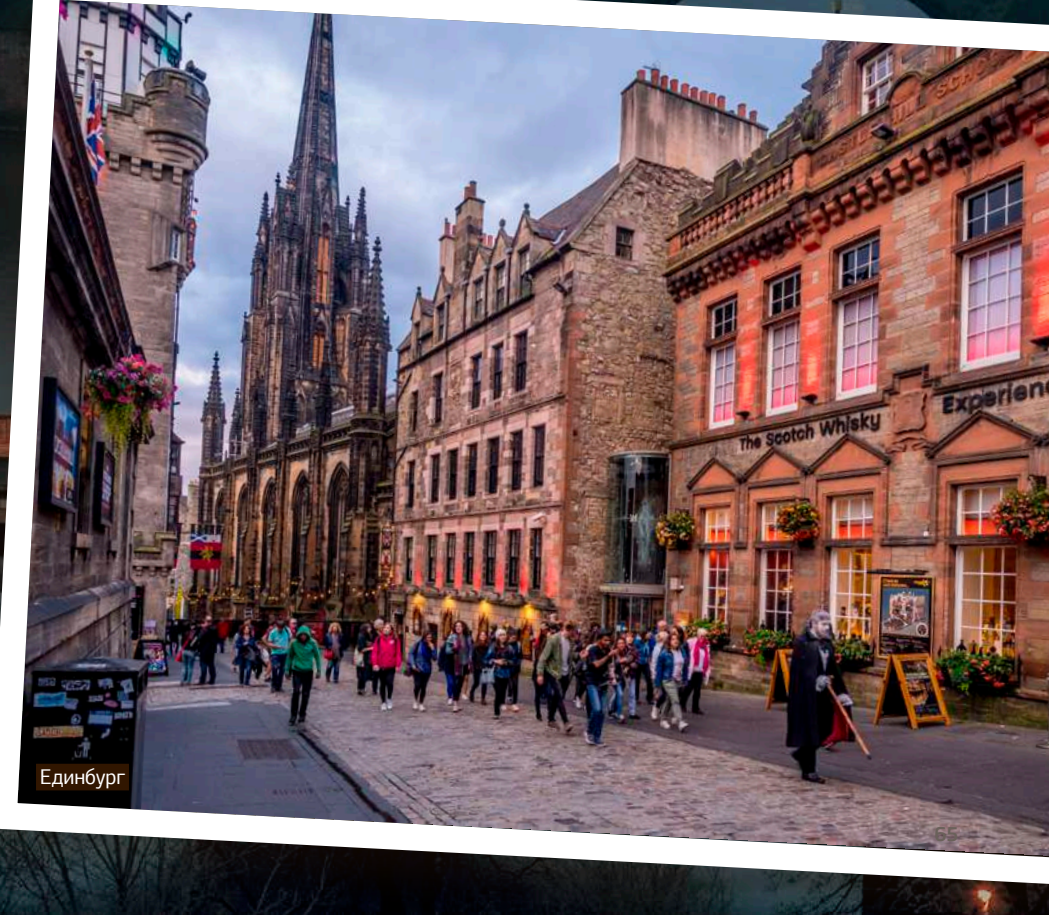
Прокълнатите замъци

Шотландските замъци също допринасят за маркетинга заради духовете, за които се твърди, че върлуват из коридорите. В надпреварата за възможно най-привлекателното място Шотландия побеждава, провъзгласявайки трезорите на Единбург за най-злокобното място на света. Става въпрос за поредица от подземни катакомби под самия град Единбург, за които има много истории, свързани с паранормалното и видения на духове. А тези сводове са се превърнали в любима

дестинация на ловците на духове.

Туристическите пътеводители твърдят, че и самите гробища са отлична инспирация за вълнуващи пътувания. Това, което се рекламира като най-страховито, естествено е вампирското гробище, открито до Прага в Чехия – малко гробище отпреди 1000 години, в гробниците на което има само няколко тела, но всичките са без глави и са погребани с доста необичайни ритуални действия. Гробището е култова дестинация за най-големите фенове на вампирите.

По-късно и в София са открити 700-годишни скелети, които веднага привличат вниманието на любителите на хоръра и се превръщат в извънредна





Венеция

туристическа атракция. Преди всичко понеже скелетите са били прободени с железни шипове, което било типично български начин за борба с вампирите. С това откритие, както и за историята на вампирите в България можете да се запознаете в детайли в Националния исторически музей в София.

Нощта над Венеция

Според впечатленията на влюбените в хорър туровете и духовете на Венеция не са лоши. Когато падне мрачната нощ над Венеция и когато глъчката из улиците утихне, за някои туристи започва истинската авантюра. Докато обикалят опустелите площади, скритите ъгли и виещите се улочки, те слушат с любопитство страховити истории за духове и легенди за старата Венеция. Духовете на Венеция не само че имат исторически фон, но и са сценично обогатени с призрачната нощна атмосфера на каналите и техните изпарения, което оставя незабравими впечатления у туристите.

Дяволският град

Когато става въпрос за повишаване на интереса към хорър туризма, в нова атракция може да се превърне и



Дяволският град

Дяволският град, дестинация в Сърбия, недалеч от Куршумлия. Градът е съставен от 202 невероятни и необикновени земни фигури, възникнали като изключителен природен феномен след ерозия на земята,

но и за които съществуват много мрачни легенди. Според една от най-познатите от тях тези земни фигури са вкаменени сватове, за да се възпре венчавката между омагьосани брат и сестра.

MAX FACTOR X

НОВО

ФОН ДЪО ТЕН
FACEFINITY 3B1
ОТ MAX FACTOR:

УСТОЙЧИВ НА
ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА





Здраве за моят скалп,
коса и моята планета.

ИНОВАЦИЯ

БИО АГАВЕ,
МИКРОЦИРКУЛАЦИЯ*
НА СКАЛПА

ЖОЖОБА
ЗА ВЪСТАНОВЯВАНЕ

*In vitro тестове

ОПАКОВКА ОТ 100%
РЕЦИКЛИРУЕМА ПЛАСТМАСА*

БИОРАЗГРАДИМА
ФОРМУЛА

*Без добавки



Act Beautiful