



БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ • БРОЙ 32 • ЛЯТО 2020

СПИСАНИЕ

ТЕМА
НА БРОЯ

ЖЕНСКА МИСТЕРИЯ

БРЕМЕННОСТТА

Неунищожимата
енергия на живота

СПЕСТИ
36,03 лв.

с купони
7 стр.

АКСЕСОАР

СЛЪНЧЕВИТЕ
ОЧИЛА –
АКСЕСОАРЪТ
НА ЗВЕЗДИТЕ

ПСИХОЛОГ

Я КАЖИ
НА МАМА
ТИ КОГО
ОБИЧАШ?

ИНТЕРВЮ ЛИЛИЯ МАРАВИЛЯ

Една жена
с добавена
стойност

Carroten

Изживей лятото!

Summer Influencer
CO CO
NUT
DREAMS

Нова серия сухи олиа
Carroten Coconut Dreams

Насладете се на изключително изживяване
с олиата за тен и защита:

- UVB+UVA+IRA
- Без мазни следи по кожата
- Незабавно охлаждане
- 360° система на пръскане
- Изкусителен летен аромат на кокос

Анти
пясък

Ново



26

ЖЕНСКА МИСТЕРИЯ БРЕМЕННОСТТА - НЕУНИЩОЖИМАТА ЕНЕРГИЯ НА ЖИВОТА

Lilly Drogerie КУПОНИ

ИНТЕРВЮ

Лилия Маравиля - една
жена с добавена стойност

ЗДРАВЕТО Е ВЪВ ВАШИТЕ РЪЦЕ

Какъв е желаният ритъм,
за да излезем бързо от
изолацията ефикасно и сигурно

ПСИХОЛОГ

Я кажи на мама ти кого обичаш?

ОТ ГЛЕДНА ТОЧКА НА
ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГА В ПОЛИКЛИНИКАТА

Остър и хроничен
синусит - лечение и превенция

ПО-ДОВЪР ЖИВОТ

Или си с мен, или против мен

Lilly Drogerie несесер

МАКЕ-UP МОДА ЗА ЛЯТОТО

Акцентът в грима дава
чувство на свобода

7

ЛЕКАР БЕЗ ГРАНИЦИ

Какво оказва влияние върху
продължителността на
живота при двата пола?

10

СЪДБАТА НА ЛУКСА

Креативното обличане - новият лукс

12

АКСЕСОАР

Слънчевите очила - аксесоарът
на звездите

16

Lilly Drogerie препоръчва

ГРИЖА ЗА КОЖАТА

Как да подготвим кожата след
изолацията и недостига на слънце

20

ФИЗИОТЕРАПИЯ

Увреждане на мускулите
и мускулните влакна по време
на пандемията от COVID-19

30

ТРАДИЦИОННАТА КИТАЙСКА
МЕДИЦИНА И COVID-19

32

Ново начало - ритъмът
на природата носи мъдрост

34

38

42

48

52

54

58

60



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. S, д-р Ана Жинич, специалист по китайска медицина, Татяна Янкович | Фотографии:
Shutterstock, освен ако не е посочено друго | Норматор: 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 Неманя Стеванович. | Lilly Drogerie не носи отговорност за съдържанието на рекламните страници. Не носим отговорност за възможни печатни грешки.
Предложенията са в сила до изчерпване на наличностите или до последния ден на акцията. Запазваме правото си за промяна на цените съгласно закона за ДДС.



Растем заедно

- Ниска минерализация, само 82 мг/л
- Ниско съдържание на флуор (<0.1 мг/л) и натрий (5.7 мг/л)
- Съвършено чиста и необработена преди бутилирането

Devin Изворна се добива от екологично чист район в региона на гр. Девин в Родопите.

Уникалният баланс на минералите и ниската обща минерализация на водата придават изключителна лекота и нежност на вкуса. Затова тя е подходяща за всекидневна употреба, включително от бременни, бебета и деца.

Живей леко



УВОД

ЛЯТНО ПРЕРАЖДАНЕ

Това лято започва като чисто ново начало за всички нас. Някак преосмислили живота и малките неща, които ни правят щастливи, сме готови да се гмурнем в приключения, макар и те да не са по широкия свят.

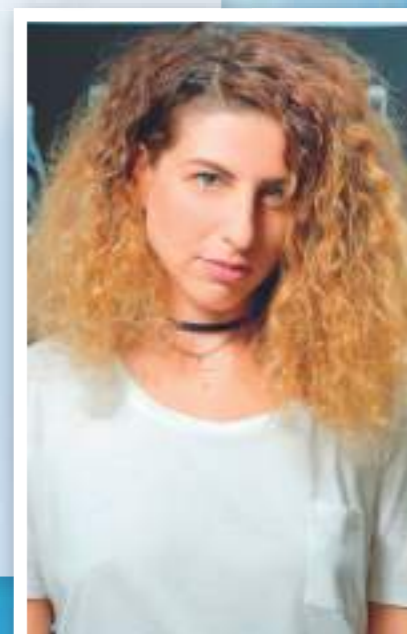
Говорим си и за новото начало, което идва след раждането, което е много повече от „процес“. То е магия и старт на едно красиво бъдеще. Това е неунищожимата енергия на живота, тази, която може да победи всички епидемии и вируси.

През розови стъкла гледаме на темите и на следващите страници, а там намираме

информация за слънчевите очила, които освен задължителен моден аксесоар са и начин да се предпазим. Говорим и за лилавото като важен цвят това лято, като освен по дрехите люляковите нюанси се настаняват и върху клепачите на очите. Описали сме надлежно и всички останали боти тенденции, така че да си с една стъпка напред в грима пред останалите.

Разказваме и за лечебната сила на китайската медицина и даваме конкретни примери за това, как може тя да ни е полезна в това смутно време.

Интересен брой, с който да придружиш идващото лято.



Пламена Максимова

LYCIA *Комфорт и свежест*

ANTI-ODOUR *Специално за теб...*



Гарантирано елиминират неприятната миризма и регулират изпотяването, благодарение на уникалната Lycia Anti-odouring System

Максимално ефективни във всяка ситуация. Подходящи веднага след депилация, не оставят петна по дрехите. Парфюм DeoActive за дълготраен аромат

Активна и сигурна защита за 48 часа
Lycia Anti-odour System

0% АЛКОХОЛ

Нова формула с DeoActive technology



Deo Nature с натурален парфюм, Ехинацея и Витамин Е
Без алуминиеви соли, копринено мека, кожата диша свободно

Изключителен спрей без газ, използва се двойно по-дълго...



Lycia, за да се чувстваш добре...

Само за читателите на списанието

Получете **-30% отстъпка** на всички предложени продукти, като използвате **Промо код: 20102020** на каса, във всеки обект на Лили Дрогерие или ОНЛАЙН.

СПЕСТИ ОБЩО: **36,03 лв.**

<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>Yves Rocher SENSITIVE VEGETAL Измиващ крем за чувствителна кожа, 50 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 4 17 лв.</p> <p>13,89 лв. 9,72 лв.</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>Nivea AQUA SENSATION Измиващ гел за нормална и смесена кожа, 200 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 3 42 лв.</p> <p>14,39 лв. 7,97 лв.</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>VZK Серум против бръчки с хиалуронова киселина, 30 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 3 90 лв.</p> <p>12,99 лв. 9,09 лв.</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>Velnea Young Хидратиращ крем за лице, 50 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 1 50 лв.</p> <p>4,99 лв. 3,49 лв.</p>
<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>VZK Универсален крем с невен, 120 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 1 20 лв.</p> <p>3,99 лв. 2,79 лв.</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>Velnea Тоник за лице, 250 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 1 08 лв.</p> <p>3,59 лв. 2,51 лв.</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>Velnea Тампони с лакочистител, 30 бр.</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 0 90 лв.</p> <p>2,99 лв. 2,09 лв.</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>Llums Гел лак за нокти, 1 бр. Различни нюанси</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 0 90 лв.</p> <p>2,99 лв. 2,09 лв.</p>
<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>VZK Мляко за тяло, 200 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 1 38 лв.</p> <p>4,59 лв. 3,21 лв.</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>Velnea Young Душ гел&гел за бръснене 2в1, 150 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 0 99 лв.</p> <p>3,29 лв. 2,30 лв.</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>Yesss! Кутия за бижута цилиндър, 1 бр.</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 9 00 лв.</p> <p>29,99 лв. 20,99 лв.</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>Lilly Къси мрежести чорапи, 1 чифт</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 0 90 лв.</p> <p>2,99 лв. 2,09 лв.</p>
<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>Nivea Интимен лосион, 250 мл Различни видове</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 2 60 лв.</p> <p>8,65 лв. 6,06 лв.</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>Libresse ULTRA NORMAL Дамски превръзки, 10 бр.</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 0 84 лв.</p> <p>2,79 лв. 1,95 лв.</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>Pearl Drops INSTANT NATURAL WHITE Паста за зъби с активен въглен, 75 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 2 40 лв.</p> <p>7,99 лв. 5,59 лв.</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>Dent-a-DENT Конец за зъби, 75 м</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 0 90 лв.</p> <p>2,99 лв. 2,09 лв.</p>

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

Само за читателите на списанието

Получете **-30% отстъпка** на всички предложени продукти, като използвате **Промо код: 20102020** на каса, във всеки обект на Лили Дрогерие или ОНЛАЙН.

**СПЕСТИ ОБЩО:
36,03 лв.**

<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>Velnea Young Хидратиращ крем за лице, 50 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 1 50 лв.</p> <p>4,99 лв. 3,49 лв.</p> <p></p> <p></p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>VZK Серум против бръчки с хиалуронова киселина, 30 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 3 90 лв.</p> <p>12,99 лв. 9,09 лв.</p> <p></p> <p></p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>Nivea AQUA SENSATION Измиващ гел за нормална и смесена кожа, 200 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 3 42 лв.</p> <p>11,39 лв. 7,97 лв.</p> <p></p> <p></p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>Yves Rocher SENSITIVE VEGETAL Измиващ крем за чувствителна кожа, 50 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 4 17 лв.</p> <p>13,89 лв. 9,72 лв.</p> <p></p> <p></p>
<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>Llums Гел лак за нокти, 1 бр. Различни нюанси</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 0 90 лв.</p> <p>2,99 лв. 2,09 лв.</p> <p></p> <p></p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>Velnea Тампони с лакочистител, 30 бр.</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 0 90 лв.</p> <p>2,99 лв. 2,09 лв.</p> <p></p> <p></p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>Velnea Тоник за лице, 250 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 1 08 лв.</p> <p>3,59 лв. 2,51 лв.</p> <p></p> <p></p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>VZK Универсален крем с невен, 120 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 1 20 лв.</p> <p>3,99 лв. 2,79 лв.</p> <p></p> <p></p>
<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>Lilly Кси мрежести чорапи, 1 чифт</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 0 90 лв.</p> <p>2,99 лв. 2,09 лв.</p> <p></p> <p></p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>Yesss! Кутия за бижута цилиндър, 1 бр.</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 9 00 лв.</p> <p>29,99 лв. 20,99 лв.</p> <p></p> <p></p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>Velnea Young Душ гел&гел за бръснене 2в1, 150 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 0 99 лв.</p> <p>3,29 лв. 2,30 лв.</p> <p></p> <p></p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>VZK Мляко за тяло, 200 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 1 38 лв.</p> <p>4,59 лв. 3,21 лв.</p> <p></p> <p></p>
<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>Dent-a-DENT Конек за зъби, 75 м</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 0 90 лв.</p> <p>2,99 лв. 2,09 лв.</p> <p></p> <p></p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>Pearl Drops INSTANT NATURAL WHITE Паства за зъби с активен въглен, 75 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 2 40 лв.</p> <p>7,99 лв. 5,59 лв.</p> <p></p> <p></p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>Libresse ULTRA NORMAL Дамски превръзки, 10 бр.</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 0 84 лв.</p> <p>2,79 лв. 1,95 лв.</p> <p></p> <p></p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2020-14.07.2020</p> <p>Nivea Интимен лосион, 250 мл Различни видове</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 2 60 лв.</p> <p>8,65 лв. 6,06 лв.</p> <p></p> <p></p>

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

LYCIA

DEPILAZIONE

Перфектна депилация и много гладка кожа

Специално за теб...

Депилация с перфектен резултат, максимално прецизна и деликатна. Три линии продукти, дерматологично тествани и специално предназначени и за най-чувствителната кожа

Ленти за чувствителна кожа

DELICAT TOUCH - NO SHOCK ефект, за гладка кожа през цялото време

NATURAL TOUCH - 100% натурален восък Медна пита за най-претенциозните дами

ленти за нормална кожа **PERFECT TOUCH** - с масло от Жожоба, за идеален резултат

Кремове за депилация с натурално масло от Арган, Лайка и Копринени протеини, за лесно и бързо премахване и дълготрайна мекота

Обезцветяващ крем за лице и тяло, избелява косъмчетата

*Lycia,
за да се чувстваш
добре...*



**ЕФИКАСНОСТ
ГАРАНТИРАНА**

LYCIA
DEPILAZIONE

... и всичко върви гладко ...

*...мекa и гладка кожа за дълго...
Lycia незаменима за
моя комфорт и красота*

ЛИЦЕ ТЯЛО ЧУВСТВИТЕЛНИ ЗОНИ

Лилия Маравиля - една жена с добавена стойност

Лилия Маравиля е от онези жени, за които часовникът се движи наобратно. Тя сякаш разцъфва с годините и в нея с времето откриваме все повече и повече неща, заради които да я харесваме. Тя носи онова обаяние и онази деликатност, които завладяват хората наоколо. А, разбира се, няма как да подминем и актьорската ѝ игра, която разкрива пред всички колко многопластова е същността ѝ. От 1996 г. Лилия е част от трупата на Театър „София“. Там към момента (преди карантината – бел. ред.) играе в постановките „Тирамису“, „Ревизор“, „Госпожа Министершата“, „Олд Сейбрук и последният страстен любовник“, „Нощта на 16 януари“, „Палачи“, „Алонсо“ и „Развратникът“. Сред най-известните ѝ участия пред камера са тези във филма Love.net (2011) и в сериала „Връзки“ (2015).

■ Как отигра последните месеци? Взе ли си нужната доза от себе си?

Беше доста странно в началото, защото от 2 години насам не съм имала почивни

дни освен официалните празници. Първи затвориха театрите, последни ще ги отворят. Това е неприятната истина. Но използвах ситуацията, за да си почина, да се видя със семейството си, да подредя къщата си, да гледам филми и сериали, които съм отлагала, да слушам музика, да чета, да си поспя...

■ Кое е последното, което прочете, гледа, слуша и наистина остана впечатлена?

„Гениалната приятелка“ на Елена Феранте – изумително четиво. След това гледах и сериала на HBO по романа и много ми хареса. Всъщност се отдадох на сериали по HBO и Netflix, а това мога да го правя денонощно.

■ Какво в живия живот може да те впечатли така?

В романа на Феранте темите са много и наистина ежедневно ме вълнуват: темата за приятелството, за стремежите, мечтите, илюзиите, щастието, нещастieto, съзряването.

■ Коя е най-голямата слабост на хората на изкуството?

Работата! Това е истинският живот на твореца. Чрез нея той се себеизразява, спасява се от нещастията си, оглежда се в очите на публиката, лекува меланхолията си, празнува успехите си, лекува сърцето си...

■ Къде по своя път се намира Лилия в момента?

Нямам никаква представа! Искане ми се да има още път пред мен. Аз съм зодия Козирог, а знаем, че козата е животно, което се катери дори по вертикални стени, опровергавайки закона за гравитацията! Мога да продължа да се изкачвам по пътя към върха! Важно е да съм здрава!

■ Как поддържа ум си във форма?

Не спирам да мисля! Разсъждавам върху всичко, което чета, гледам, слушам...

■ А тялото?

Спя задължително 8 часа, скачам на въже, правя упражнения, ходя пеша...

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

Козметична процедура – хидратация на лице, масаж юмейхо или аюрведа, пасаж в любими магазинчета...

■ Какви са твоите бюти тайни?

Достатъчни часове сън, винаги чиста, добре хидратирана кожа, използване на правилната за мен козметика.

■ Имаш ли си любими продукти, с които не се разделяш?

Да, имам. Аз никога не излизам без фон дьо тен на лицето, а червилото е задължително, дори и къщи. Скоро открих едно дълготрайно в Lilly, чудесен цвят и текстура.

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

Нося позитивизъм и зареждам хората с добра енергия. Усмивката ми разтапя ледници!

■ Къде и кога ще започне лятото за теб?

Живеем в динамична обстановка и за съжаление все още не мога да се ориентирам. Може би ще се наложи да работим през лятото, ако отворят театрите. Може да снимам във филм, ако ни позволят. Може и да отида на море, ако се подреди програмата.

Но лятото започна – не само за мен и въпреки коронавируса! Нека е цветно и спокойно за всички ни!



КАКЪВ Е ЖЕЛАНИЕЯТ РИТЪМ, ЗА ДА ИЗЛЕЗЕМ БЪРЗО ОТ ИЗОЛАЦИЯТА

ЕФИКАСНО И СИГУРНО

НАЙ-НОВИ ИЗСЛЕДВАНИЯ ПОКАЗВАТ, ЧЕ 7500 КРАЧКИ СА ДОКАЗАНО ДОСТАТЪЧНИ ЗА ПО-ДОБРОТО ЗДРАВΟΣЛОВНО СЪСТОЯНИЕ

През последните месеци повечето от нас, с изключение на отделни хора, бяха с понижена физическа активност. От друга страна, всички вероятно сте чували за тези прословути „10 000“ крачки за доброто здраве. Вероятно много от нас са изпробвали този метод и са се отказали. Това е наистина сериозна, почти двучасова дейност, която е трудно приложима в нормално време и е трудна за изпълнение. Но сега не е нужно да споменаваме това.

Веднага да оправим нещата – най-нови изследвания показват, че 7500 крачки са доказано достатъчни за по-доброто здравословно състояние, а над този брой крачки не се регистрира по-значителен ефект.

Сега не става въпрос за спортната форма, а само за ефекта, който очакваме при обичайно застаряващата популация.

Като начало да дефинираме тази много ниска активност, наречена заседяване.

Потвърдено е, че хората в дневните си активности – до банята, из апартамента,

Повечето от нас обикновено не измерват своя пулс, но ходим бързо като мярка за интензитет



ХОРАТА ИЗМИНАВАТ В ДНЕВНИТЕ СИ АКТИВНОСТИ – ДО БАНЯТА, ИЗ АПАРТАМЕНТА, ДО МАГАЗИНА, ЕВЕНТУАЛНО – ДО РАБОТАТА, ОКОЛО 2500 И 5000 КРАЧКИ

до магазина, евентуално – до работата, изминават около 2500 и 5000 крачки. А това е нещо, което обикновено никой от нас не измерва. Въз основа на това е установено, че 5000 стъпки са границата за заседяване.

Ако към тази обичайна дейност се добави някаква дейност, която се определя като умерена до интензивна – MVPA – за тези, които четат английски текстове на тази тема, тогава може да се очаква различен позитивен здравословен ефект.

Обективна проста мярка за интензивни дейности би бил пулсът в интервала от

50–75% – максимален пулс. Повечето от нас обикновено не измерват своя пулс, но ходим бързо – като мярка за интензитет.

Това означава 3000 крачки допълнително към това, което е обичайно, но в ритъм от най-малко 100 крачки в минута.

Сто крачки в минута

Е, сега да се върнем на въпроса, как да излезем от изолацията – последователно! Целта е достигане на 3x10 минути дневно ходене. Под тези 10 минути е недостатъчно да се очаква какъвто и да е сериозен ефект.

Поставям акцент върху това за всички, за които 30 минути изминават бързо, а 100 крачки в минута са прекалено много.

Като начало нагласете хронометъра на 5 минути в една посока и още 5 минути обратно до къщи. Вижте резултата – ако сте под 1000 крачки, значи трябва да ускорите хода.

За три дни целта е да стигнете 30 минути, тъй като може да се очаква ефект, когато се стигне до допълнителните 3000 крачки, или дневното темпо от най-малко 100 крачки в минута.

Всяко по-нататъшно увеличаване е добре дошло! Общо взето, целта е да се повиши допълнителната физическа активност до 45 минути дневно.

За тези, които искат да отслабнат, това е 60, а най-добре 90 минути дневно с този интензитет. При депресията например допълнителните 7500 крачки биха били над 5 км дневно за значително подобряване на състоянието.

Не е необходим функционален тест

Подобни физически активности не представляват допълнителен риск и не изискват никакъв специален функционален тест, за разлика от структурираните физически активности, при които е нужно – за всички хора над 40-годишна възраст, които са иначе здрави – да направят функционален тест при специалист по кардиология или спортна медицина, трудова медицина и т.н.

И преди да приключим статията, ето няколко препоръки за всички, които се грижат за теглото си.

Ставайте на всеки час време за няколко секунди, за да се разходите из дома или из офиса – организъмът ни има една „везна“ в мозъка, която по някакъв начин измерва теглото ни и ни казва, че не трябва да се яде повече! Това действа само като стоим, а понякога – като седим или като лежим.

Накратко, ако се използва елек с тежести от 1 до 11 кг, това помага за загубата на тегло. И което е най-хубавото – загубата





**В ЗАКЛЮЧЕНИЕ
ЦЕЛТА Е ДА ИМАМЕ
ДОПЪЛНИТЕЛНА
ФИЗИЧЕСКА
АКТИВНОСТ ДО 45
МИНУТИ ДНЕВНО**

е за сметка на мазнините, а се запазват мускулите. Това най-голямо тегло е запазено иначе за здрави хора на средна възраст.

И за край, всичко това съм тествала лично. Първо, в апартамент и после навън. Много е лесно и красиво в природата сега, докато цъфтят кестените, а скоро и липите, въпреки че продължава да има препоръки за спазване на физическа дистанция.

C. Ohlsson et al., *Increased weight loading reduces body weight and body fat in obese subjects.*

EclinicalMedicine (2020), <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100338>



PERLIER **посветена на КРАСОТАТА**

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

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

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



PERLIER

Я кажи на мама ти кого обичаш?

ДЕТЕТО МОЖЕ И ДА ОБИЧА НЯКОЯ ИГРАЧКА, АНИМАЦИОНЕН ФИЛМ, ПРИЯТЕЛКА ИЛИ ПРИЯТЕЛ, ДОРИ И ВЪЗПИТАТЕЛЯ В ДЕТСКАТА ГРАДИНА. ТРУДНО Е ДА МОЖЕ ДА ОБИЧА НЯКОГО ПОВЕЧЕ ОТ РОДИТЕЛИТЕ СИ

Моля ви, що за въпрос е това? Наистина, какъв въпрос е това? Особено когато го задаваме на детето. Дали някога сме мислили какво се крие зад това питане? Не, в противен случай не бихме питали. Кого обичаш повече? Детето може да чуе и „Кого обичаш по-малко?“. Решете – който и да е въпрос от двата, създава проблем в главата на детето. А проблемът би трябвало да е в главата на задаващия.

Ще се съгласите, че това е много често задаван въпрос. Този, който пита, очаква отговор, че той е обожаваната особа, за която става дума във въпроса.

Деца са по-мъдри от нас, ще се досетят, че не е много културно да назоват друг човек. Често прибягват и до решения тип „обичам всички еднакво“ или „обичам и мама, и татко“,

или „обичам и татко, и мама“.

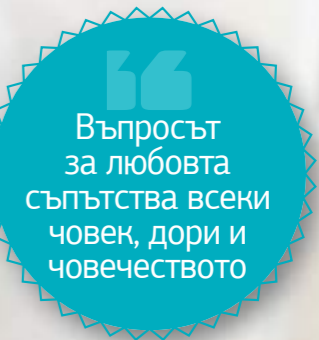
То е ясно, че обичат и братята и сестрите си, освен в случаите, когато се сбият за една играчка в „морето“ от около 300 такива, получени за рождени дни, празници, подарените от приятели или членовете на семейството – такива играчки, които вече не отговарят на възрастта им и т.н. А след това обичат и бабчето и деди – както

обичат да ги наричат децата. Имат и бабчета, маминки, мамчета и още хиляди гальовни имена или ги наричат просто по име.

Не е честно, нали?

Има и такива, които искат от децата да се обръщат по име към тях, за да не е видно, че статусът им е на баба или на дядо. Интересно. Как сега детето да даде точен отговор? Това прилича на пъзел, в който може да се изгуби, а не да нареди. Тук има много погрешни отговори. Човекът, на когото ще е най-трудно, ако не заради нещо друго, то заради това, на което става свидетел, е детето. То не е сбъркало никъде, а е поставено в позицията да избира. Още някой ще се разсърди. Не е честно, нали така?

са престанали да се обичат и са започнали война към децата. Не е честно, нали така? Родителите имат право да не се обичат повече, да влизат в конфликт и имат право да решат дали искат да продължават да живеят заедно. От родителите зависи да се разберат с кой от двамата ще живее детето, ако не могат да се споразумеят за нещо друго. Понякога се замислям над този въпрос – дори и да не са успели да се разберат за съвместния живот и детайлите в него, как да се разберат за



Въпросът за любовта съпътства всеки човек, дори и човечеството

детето...

И когато на детето в тази най-трудна и най-неизгодна позиция и ситуация се зададе този въпрос, то е в положение да каже с кого не иска да живее. Хайде да си представим как бихме се чувствали ние в тази ситуация.

За любовта не се спори

Въпросът за любовта съпътства всеки един човек, дори и човечеството. Свързва



Да обичаш и да си близък не е едно и също

Да се върнем на темата кого обича повече детето. Дали този въпрос продължава да е актуален? Детето може и да обича някоя играчка, анимационен филм, приятелка или приятел, дори и възпитателя в детската градина. Трудно е да може да обича повече някого от родителите си. В интерес на истината, когато растат, младите се противопоставят на авторитета на родителите. А ако им зададете този въпрос – кого обичат повече, ще се разсърдят. Най-добре би било да кажат, че не обичат никого, понеже родителите по принцип в тази възраст са фактор, който търси нещо, забранява, мърмори, поставя условия или прави нещо, което не допада на подрастващите. Когато отmine периодът на подрастването, отминава и намръщността и родителите отново добиват заслуженото място в живота на децата си.

Да обичаш и да си близък не е едно и също. Близостта изисква двупосочни отношения на доверие и споделяне на вътрешното пространство. Любовта може да бъде към близкия, интимна, само към единия родител, което не омаловажава любовта към другия. Това ни е познато от опита, нали? Понякога имаме повече приятели, бихме дали и дясната си ръка за всеки от тях, но с един от тях сме все пак по-близки. Защо? Никой не знае.

Следователно не заради по-малкото или по-силното чувство на любов.

Въпросът за любовта, особено поставен от родител или от най-близък човек от обкръжението на детето, предизвиква съперничество между родителите. Това значи, че този родител, който детето твърди, че обича повече, е по-добрият родител. Така е в представите на някои родители. А истината не е такава. Децата са по-мъдри от възрастните и знаят да приспособят изказа си към очакванията на големите. Така те ще се адаптират към сходна ситуация. Затова не е добре да приемате това, което те казват, за чиста монета. Да се сетим какво сме обещали на детето някога, на какво сме играли, коя фамилия очаква с нетърпение отговора и се вторачва в детето, дали, преди да зададем въпроса, не сме засегнали с нещо малкото човече и т.н.

Във всички случаи – независимо дали ни харесва или не, децата обичат родителите си с цялото си сърце. Трябва да се постараме да оправдаем тази любов, без да изискваме това чрез нашата любов. Каквото и да кажат и каквото и да направят, те са наши. Ние сме ги отглеждали и възпитавали. Но моля ви, никога не подлагайте децата на мъчението да ви се изясняват. Детето има двама родители и така те трябва да останат в неговата душа. А душата на родителя трябва да проявява разбиране за това. Това е една от така важните роли на родителите. Ролята, за която сме се съгласили, за да имаме дете.

В интерес на истината, когато растат, младите се противопоставят на авторитета на родителите. А ако им зададете този въпрос – кого обичат повече, ще се разсърдят

Любовта може да бъде към близкия, интимна, само към единия родител, което не омаловажава любовта към другия

се с хората, предметите, професиите, понятията, преживяванията, мотивите, историята, идеалите, идолите, книгите, музиката, филмите, партиите, списанията, които четем, местата, на които си почиваме, марките коли, часовниците, обувките, парфюмите, хобитата... За всичко това може да се каже, че го обичаме, и то по специфичен начин. Спецификата се предизвиква от личните качества на хората, от особеностите и

качествата на всички други, за които говорих, но преди и над всичко – от нашите лични качества. Естествено, понякога обичаме и това, което обичат и другите, понякога любовта ни към някого или нещо е единствена и затова е характерна само за нас, уникална е. Твърди се, че за уникалността не бива да се спори. Същото би могло да се каже и за любовта – не бива да се спори за нея. Питам се как биха отговорили на въпроса родителите, които имат повече от едно дете.

На тях никой не им задава този въпрос. Ако ги пита, би било обидно. Децата се обичат с цялото сърце – колкото и да са на брой те. Но родителите не се държат по един и същи начин към всяко дете. Това правило важи дори и при близнаците. Всеки родител би казал, че винаги е постъпвал по един и същи начин, но ситуацияте, в които са заченати децата, протичането на бременността и раждането – това са все начини, на които бебето реагира от самото начало, на кого прилича или от кого е наследило това и онова – постъпките не са еднакви. Първото дете е винаги вид ледоразбивач. Родителите му треперят, нямат опит – това се отнася за всички родители с първородни деца. С второто

дете е по-лесно. С третото – още по-лесно. Следователно, понякога не сме еднакви. А ги обичаме еднакво, с тази разлика, че при всяко едно от тях обичаме може би нещо друго. Например при едно дете харесваме това, че обича спорта, пее хубаво, талантиво е, пише добре и има актьорски заложби, обича да танцува, послушно е или палаво в степен, която родителите насърчават и обичат. Може би си спомняте книгата на Уилям Стайрън, както и филма на Алън Пакула с невероятната Мерил Стрийп „Изборът на Софи“? Колко разтърсваща е историята и как говори за това, колко е трудно да направиш избор, когато става въпрос за децата, дори когато изборът спасява поне едно дете.



ОСТЪР И ХРОНИЧЕН СИНУЗИТ - ЛЕЧЕНИЕ И ПРЕВЕНЦИЯ

ОСТРОТО ВЪЗПАЛЕНИЕ НА СИНУСИТЕ Е ДОСТА ЧЕСТО СРЕЩАНО. С НЕГО МОГАТ ДА СЕ СДОБИЯТ КАКТО МАЛКИТЕ ДЕЦА, ТАКА И ВЪЗРАСТНИТЕ. КЪМ ХРОНИЧНИ СИНУЗИТИ СА СКЛОННИ ПРЕДИМНО ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА С РАЗЛИЧНИ МЕСТНИ И ОБЩИ РИСКОВИ ФАКТОРИ

През пролетта или при променливо време с хладни сутрини и високи дневни температури се предизвикват по-чести инфекции на горните дихателни пътища и на синусите. Възпалението на синусите е заболяване, заради което по това време на годината пациентите посещават все по-често лекарите, а нерядко става така, че заради недостатъчното обръщане на внимание или неразпознаването на симптомите протичането на болестта се удължава и тя преминава от остра към хронична фаза.

Какво представляват синусите?

Синусите (от латински sinus paranasales) са кухини, изпълнени с въздух, които се намират във вътрешността на костите на лицето и черепа. Те комуникират с носната кухина чрез отвори и канали и са подплатени от тънка лигавица. Според положението си се разделят на четири основни групи:

- фронтални синуси над очите (sinus frontalis)
- максиларни синуси в скулите (sinus maxillaries)
- етмоидални синуси между очите (sinus ethmoidalis)

- сфеноидални синуси (sinus sphenoidalis)
При човек синусите започват да се развиват веднага след раждането, а процесът на развиването на синусните кухини завършва на 16-годишна възраст.
Ролята на синусите все още не е ясна, но се предполагат някои от функциите им, а това са: кухините в костите понижават тежестта на черепа, повишават резонанса на гласа, изолират структурата на главата от температурните промени в носната кухина – очи, корени на зъбите, овлажняването и затоплянето на поетия въздух.
Лигавицата на синусите е свързана чрез отвори и канали с лигавицата на носната кухина. Заради това различни фактори, които водят до оток и възпаление на носната лигавица (настинки, алергии) или затруднено преминаване на въздуха, или повишена секреция в носа, могат да доведат директно или индиректно до възпаление на синусите.

Какво представлява възпалението на синусите и видове възпаление на синусите

Възпалението на синусите е процес, обхващащ лигавицата на синусната кухина, която е тънка и чувствителна и притежава малки реснички, активни при движението на секрета през синуса.

Възпалението на синусите се разделя на две групи:

- остър синусит, който продължава от 1 до 4 седмици. Към острия синусит спада и рецидивиращият синусит, който представлява над два пристъпа на остър синусит през годината.
- хроничен синусит, който продължава от 4 до 8 седмици и може да се задържи повече месеци в годината. Острият синусит възниква най-често като последица от алергиите или настинките, които създават предпоставки за

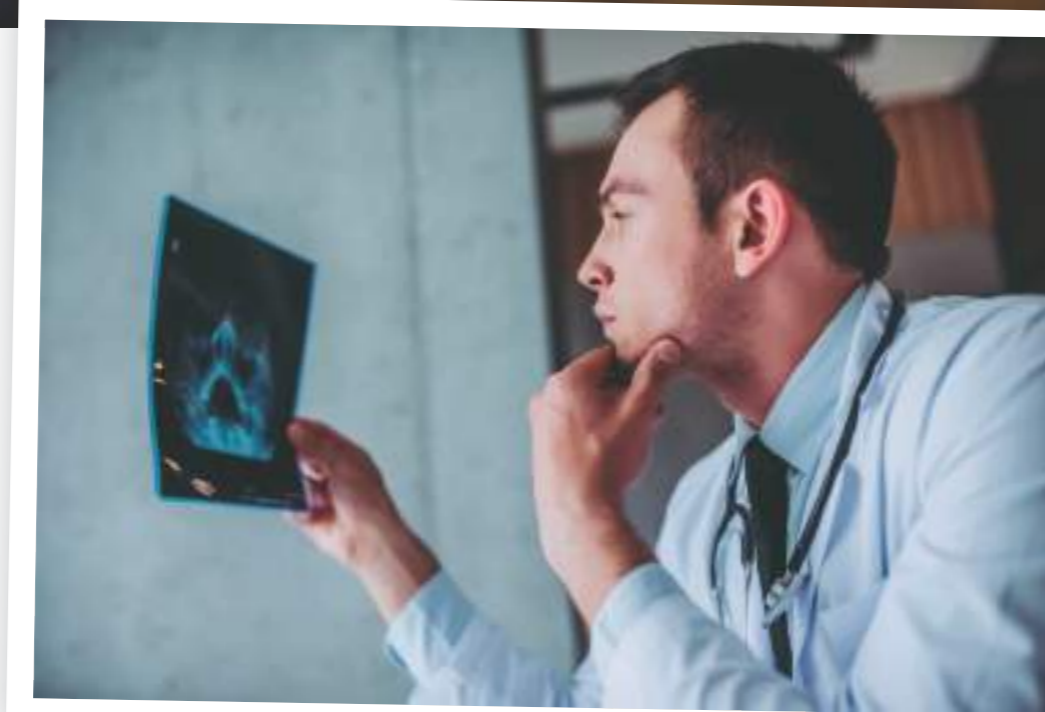
Възпалението на синусите е процес, обхващащ лигавицата на синусната кухина, която е тънка и чувствителна и притежава малки реснички, активни при движението на секрета през синуса





ОСТРИЯТ СИНУЗИТ ВЪЗНИКВА НАЙ-ЧЕСТО КАТО ПОСЛЕДИЦА ОТ АЛЕРГИИТЕ ИЛИ НАСТИНКИТЕ, КОИТО СЪЗДАВАТ ПРЕДПОСТАВКИ ЗА ПОЯВАТА НА ИНФЕКЦИИ

появата на инфекции. От инфекциозните причинители най-чести са вирусите, по-рядко – бактериите, а много рядко – гъбичките. Към вирусите спадат аденовирусите, респираторно-синцитиалните вируси, коронавирусът, риновирусите и др. Бактериите, които най-често предизвикват появата на остри



инфекции на синусите, са: пневмококи, стрептококи, мораксела и хемофилус. Много здрави хора имат тези бактерии в горните дихателни пътища, без да имат клинични симптоми, но в условия на затруднено дишане през носа, алергични реакции, възпаление и отичане на лигавицата на носа се създават условия за размножаването на тези бактерии и появата на инфекция.

Хроничният синусит най-често се развива като последица от повторяеми остри възпаления на синусите, особено нелекувани и недостатъчно дълго лекувани остри възпаления на синусите.

Бактериите, които предизвикват хронично възпаление на синусите, обикновено се различават от бактериите, които предизвикват остро възпаление на синусите. Това са грам-отрицателните бактерии, анаеробните бактерии и редица гъбички. Има и много други причини, които водят до развитието на хронично възпаление на синусите – имунодефицит

при някои хора, астма, по-тежки форми на алергия, външни условия и околна среда, начин на живот. От локалните причинители са девиациите в носната преграда, полипите в носа, възпалителни процеси на зъбите, на горната челюст и т.н.

Острото възпаление на синусите е доста често срещано. С него могат да се сдобият както малките деца, така и възрастните. Към хронични синусити са склонни предимно възрастните хора с различни местни и общи рискови фактори.

Симптоми на синусита

Типичен симптом на острия синусит е запушеният нос с повишена секреция от носа, чувство на напрежение и болка в областта на синуса, главоболие – най-често в сутрешните часове, и повишена температура от време на време. Симптомите и мястото на най-силното напрежение и болка варират в зависимост от това, кой синус е засегнат от възпалението. Също така могат да се появят и болки в ушите, врата, зъбите, загуба на обоняние и слъзене на очите. От общите симптоми най-силно изразени са умората, изтощението, сънливостта, недостатъчната концентрация.

Симптомите на хроничния синусит не се различават от симптомите на острия синусит, освен че продължават по-дълго време, а при някои пациенти никога не изчезват напълно.

Как се поставя диагнозата възпаление на синусите?

Възпалението на синусите трябва да се различава от обикновената настинка, тъй като лечението е различно.

Възпалението на синусите продължава по-дълго време, обикновено над 5 дни, а симптомите са по-изразени, отколкото при настинката.

Целите на поставянето на диагнозата са следните:

- трябва да се определи дали симптомите, които споделя пациентът, са предизвикани от възпалението на синусите;

- да се потвърди дали става въпрос за остро или за хронично възпаление на синусите;

- да се извърши идентифициране на причинителя на възпалението и инфекцията;

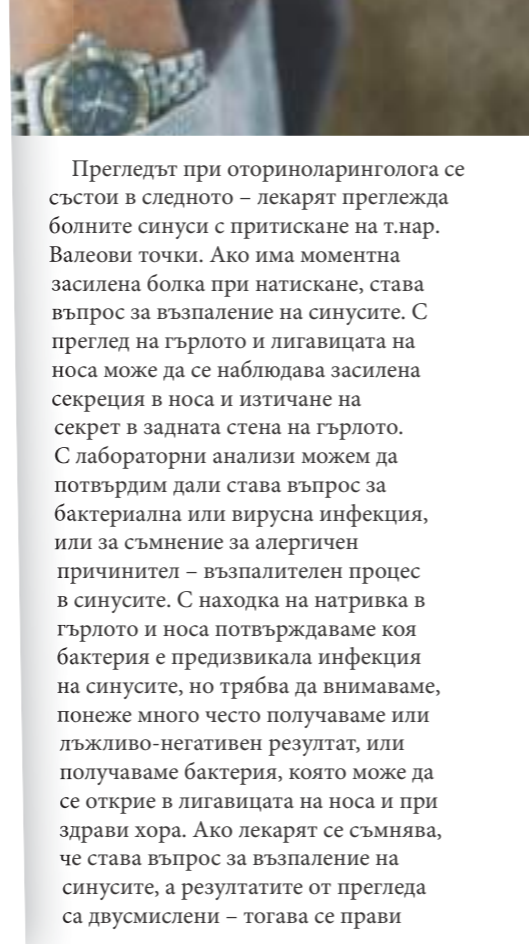
- да се потвърди точното място на възпалението, съответно синусите, засегнати от възпалението.

Диагнозата възпаление на синусите се базира въз основа на неразположението на пациента, обстояния преглед от лекар – оториноларинголог, натривка на носа и гърлото, лабораторни анализи, назална ендоскопия, рентгенова снимка на синусите и скенер (СТ) на синусите, който взема преглед при рентгеновата снимка като неприкосновена процедура в този сегмент на диагностициране.

От инфекциозните причинители най-чести са вирусите, по-рядко бактериите, а много рядко гъбичките



От общите симптоми най-силно изразени са умората, изтощението, сънливостта, недостатъчната концентрация



Прегледът при оториноларинголога се състои в следното – лекарят преглежда болните синуси с притискане на т.нар. Валеови точки. Ако има моментна засилена болка при натискане, става въпрос за възпаление на синусите. С преглед на гърлото и лигавицата на носа може да се наблюдава засилена секреция в носа и изтичане на секрет в задната стена на гърлото. С лабораторни анализи можем да потвърдим дали става въпрос за бактериална или вирусна инфекция, или за съмнение за алергичен причинител – възпалителен процес в синусите. С находка на натривка в гърлото и носа потвърждаваме коя бактерия е предизвикала инфекцията на синусите, но трябва да внимаваме, понеже много често получаваме или лъжливо-негативен резултат, или получаваме бактерия, която може да се открие в лигавицата на носа и при здрави хора. Ако лекарят се съмнява, че става въпрос за възпаление на синусите, а резултатите от прегледа са двусмислени – тогава се прави

рентгенова снимка на синусите. В последно време все по-често се прави скенер на синусите, особено при по-тежките случаи на остри и хронични синусити, при съмнителните случаи, при които разчитането на рентгена не е съвсем ясно, както и при пациенти, на които предстои операция. Всичко това е с цел да се избегне ненужното многократно снимане на пациентите за един и същи проблем. Назалната ендоскопия намира приложение при повторяеми възпаления на синусите, както и при хроничните синусити. Процедурата се състои в следното: лекарят, с помощта на огъваща се тръба, светлина и оптика, навлиза през носната кухина и преглежда синусната кухина. Чрез този метод могат да се забележат и най-малките промени в синусните кухини.

Лечение на възпалението на синусите

След поставянето на диагнозата синусит се потвърждава причината за възпалението, в някои случаи се идентифицира причината за инфекцията и се пристъпва към лечението.

При острите синусити се предписват медикаменти за облекчаване на симптомите, за понижаване на възпалението и лечение на инфекцията. Към тези лекарства спадат:

- капки за нос – понижават отока на лигавицата на носа, чувството на запушване на носа и облекчават дишането през носа. На пациентите се предлага да поставят капките за нос не повече от 7 дни;
- противовъзпалителните лекарства намаляват болката;
- антибиотици – при лечение на бактериални инфекции – обикновено се дават до 14 дни.

Наред с това пациентите се съветват да приемат по-големи количества течности, да правят инхалации в домашни условия.

Хроничните синусити обикновено са последица от нелекуван или недостатъчно лекуван остър синусит, при който обикновено има и увреждане на лигавицата на носа.

Бактериите, които предизвикват хроничните синусити, се различават от бактериите, които предизвикват острите синусити, и в зависимост от това се предписват и други видове антибиотици. Симптоматичната терапия – спрейовете за нос и противовъзпалителните медикаменти са същите като за острите синусити. В някои случаи се предписват и кортикостероиди, за да се понижат



Хроничният синусит най-често се развива като последица от повторяеми остри възпаления на синусите, особено нелекувани и недостатъчно дълго лекувани остри възпаления на синусите

отичането на лигавицата на носа и на синуса.

Продължителността на лечението е от 4 до 6 седмици.

Операция на синусите се предлага, ако консервативното лечение не дава резултат или ако има усложнения, структурни деформации, като деформация на носната преграда, полипи в носа, хипертрофна носна лигвица и т.н. Оценката обикновено се прави след 3-месечно лечение.

Честа причина за повтаряне на възпалението на синусите при децата е повишената трета сливица – изисква се оперативно лечение.

Днес оперативното лечение на синусите се прави през носа с камера.

Прогноза и усложнения

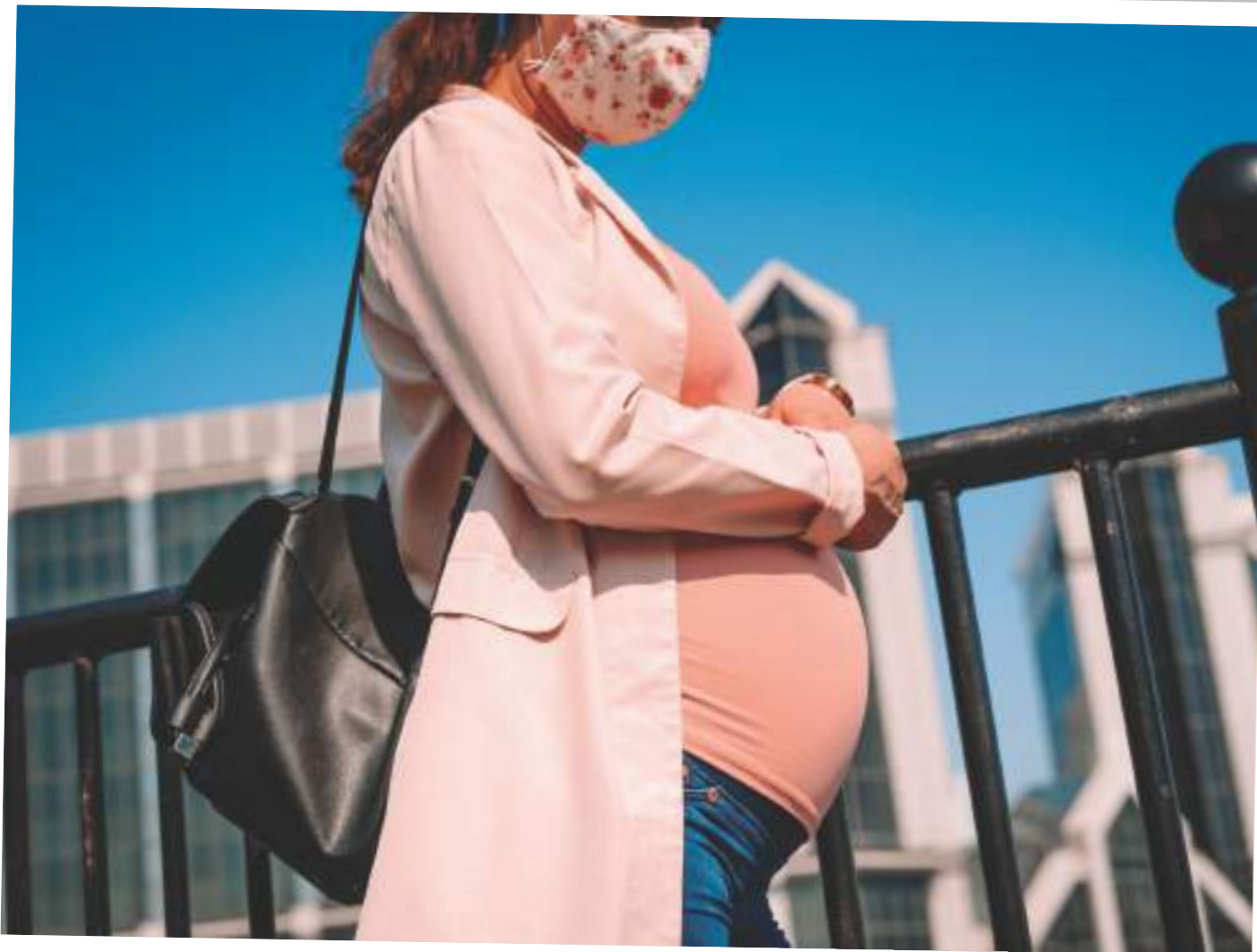
Синуситите се лекуват успешно и са безопасни. В редки случаи могат да са сериозно заболяване, което понижава качеството на живот. Усложненията днес са редки и се срещат при пациентите, които не са лекувани или не са лекувани достатъчно дълго време. Към усложненията спадат инфекции на костите на лицето (osteomyelitis), на очната кухина, на мозъка (meningitis) или насъбирането на гнойни секрети (absces).

Мерки за превенция

Въпреки че невинаги е възможно предотвратяването на настинката или бактериалната инфекция, нито пък е възможно да се предотврати остро възпаление на синусите, възможно е

с превантивните мерки да се намали тежестта на клиничната картина, повторемостта на възпалението на синусите и появата на хронични възпаления. Към превантивните мерки спадат:

- овлажняване на въздуха в помещенията, в които живеем, особено ако имаме парно, което изсушава въздуха;
- избягване на престоя в задимени помещения;
- избягване на климатици в помещения с постоянна температура;
- редовното почистване на филтъра на климатика предотвратява навлизането на алергени в помещението;
- избягване на излагането на дразнителни, които предизвикват течащ нос и сълзене на очите;
- ако имаме алергично заболяване, задължително е да започнем лечение колкото е възможно по-бързо;
- избягване на чест прием на алкохолни напитки;
- препоръчва се обилен прием на плодове и зеленчуци в преходните периоди на годината;
- хлорът в басейните може да раздразни лигавицата на носа и синусите. Препоръчва се хората, склонни към възпаления на синусите, да избягват басейните;
- и за край – най-важното е да се започне колкото е възможно по-рано лечението на настинката, инфекциите и всякакви видове възпаления на горните дихателни пътища. Препоръчва се ваксиниране против грип на хората с по-слаба имунна система, а при децата – ваксинация против пневмококи.



БРЕМЕННОСТТА

НЕУНИЩОЖИМАТА ЕНЕРГИЯ НА ЖИВОТА

ЕДИНСТВЕНИТЕ ПАЦИЕНТИ, КОИТО ПРЕЗ 50-ТЕ КРИТИЧНИ ДНИ НА ПАНДЕМИЯТА ИДВАХА РЕДОВНО, БЯХА БРЕМЕННИТЕ. ЗА ТЯХ ТОВА НЕ БЕ ПРЕПЯТСТВИЕ. СМЯТАМ, ЧЕ Е НАИСТИНА ПРИВИЛЕГИЯ ДА РАБОТЯ С ТЯХ

Надяваме се, че епидемията изчезва и че животът продължава. Подобна пандемия и подобно спиране на света не помнят нито млади, нито стари. Дори и по време на последната световна пандемия с огромен обхват – испанския грип, нищо не е парализирало така целия свят – това наистина е новост в световната история на цивилизацията.

За моите 35 години работа преживях на работното си място и наводнение, и два пожара, и земетресение... Наистина, помня напълно извънредни обстоятелства. Когато си мислите, че няма достатъчно изненади и че в края на трудовия си стаж чакате в своето тихо пристанище, идва изненадата...

Това е най-невероятният опит.

Епидемията води до напълно нова перспектива за работа в тази област на медицината. Нищо друго засега не е спирало по този начин всички здравни системи в света. Когато става въпрос за други извънредни обстоятелства, на всички ни е ясно какво се случва и поведението се адаптира към ситуацията.

Този вирус е напълно непознат враг за всички ни. Как атакува, последици, инфекция, как действа на хората, на бременните, на плода? Милиони въпроси, а малко отговори. Заради това всичко останало по време на епидемията е на втори план. Всички обичайни дейности, всички превантивни прегледи, дори и медицинските проблеми са изоставени, тъй като всички

здравни капацитети бяха ангажирани с намаляването на последствията от епидемията, а и всяко отиване в болницата носеше потенциален риск за пациента.

Най-важното – изходът от бременността

През цялото време работих в поликлиниката, спазвайки всички епидемиологични правила, и забелязах, естествено, че броят на пациентите, които идваха, бе с две трети по-нисък. Единствените пациенти, които през 50-те критични дни на пандемията идваха редовно, бяха бременните. За тях това не бе препятствие. Смятам, че е наистина привилегия да работя с тях. За тях важат всички правила, за които те смятат, че са от полза за бременността и бебето. Всичко, което трябва да направят, за да бъде изходът от бременността добър – това се подразбира, че бременността за тях е над



Епидемията води до напълно нова перспектива за работа в тази област на медицината



Върнете се към своите редовни прегледи и превенцията

става въпрос за огромна страна, но все пак бройката е голяма.
Докато епидемията стихва, е важно полека да се върнем към нормалния живот.

Кое е най-важното?

Най-важното е сега да преместим фокуса от епидемията, вируса, инфекцията и да започнем с редовната грижа за здравето. Започнете да решавате всичко, което ви е измъчвало през тези 50 дни на пандемия. Върнете се към своите редовни прегледи и превенцията. Естествено, за да сме и имунологично подготвени, важно е да сме здрави. Затова нека това да ви напомня, ако имате някакво неразположение или записан преглед – не го отлагайте.

Докторе, винаги има нещо

След отминаването на опасността от пандемия забелязах, че започнахме отново да се занимаваме с планиране на бременността, с лечение на стерилитет и други проблеми, които са съставна част от живота. Това нещастие показа, че сме наистина силни, че животът е по-силен от всичко, че продължава въпреки всичко. Естествено, че четох за това в книгите, които описват големите войни или най-старите епидемии, но някак си е невероятен и своеобразен опит да го преживееш. Ако не бях повярвала, че тези истории са истина, имам и свои истории за бременна, която



бе болна и искаше да отложи цезаровото сечение, като убеждаваше лекарите, че е напълно добре, че възпалението на белите дробове не е проблем за нея – само за да можеше бебето да има време да порасне. Или за пациентка, която искаше инсеминация по време на стихията на епидемията, казвайки: „Докторке, винаги ще има нещо. А не мен времето ми да имам бебе минава“.

Това е неунищожимата енергия на живота и затова всички епидемии идват и отминават, но животът побеждава. Затова искам да ви напомня да отидете на записания преглед, да се приспособите към новата ситуация и да спазвате мерките, които се препоръчват. Едно е сигурно – личната отговорност ще бъде от съществено значение за запазване на здравето.



всичко, дори и над вируса. Бременните не се паникьосваха много. Държаха се много рационално, дори и тези, които бяха заразени и раждаха с температура и кашлица. Почти нямаше други пациентки.
Понякога се обаждаха по телефона за консултация или за съвет, но не идваха при лекаря. Въпреки че имаха неразположения, изчакаха да поотмине вирусът. Естествено, струва ни се, че не са много 50 дни. Така мислех, докато не прочетох наскоро един труд от Америка, според който в САЩ в този период на пандемията 80 000 души остават ненавреме диагностицирани и лекувани от злокачествени заболявания. Естествено,



Открий ги в новия V-дизайн!



НОРМАЛНО
ТЕЧЕНИЕ



СИЛНО
ТЕЧЕНИЕ



МНОГО СИЛНО
ТЕЧЕНИЕ



ИЛИ СИ С МЕН, ИЛИ ПРОТИВ МЕН

ОСВОБОЖДАВАНЕТО ОТ ЧЕРНО-БЯЛОТО
ВЪЗПРИЕМАНЕ НА РЕАЛНОСТТА ПОНЯКОГА Е
ТРУДНО, НО ВОДИ КЪМ ПО-ЩАСТЛИВ ЖИВОТ

Поводът да напиша този текст бе чатът на родителите във вайбър групата за училище. Темата бе свързана с избора на четива за следващия клас, които много родители смятат за неприемливи на тази възраст.

Няма нищо необикновено в това мнение за определена тема да се сподели с другите. Случи се нещо, което

Мнозина имат черно-бял мироглед, категоризират реалността само в двете крайности, въпреки че светът и хората са много сложни

става често в днешно време, а това е, че няма обмен на мнения. Родителят, който е на противоположното мнение, е осъден и презрян от повечето членове на групата. Или си приятел, или неприятел.

Много хора имат черно-бял мироглед за света, категоризират реалността само в двете крайности, въпреки че светът и хората са много сложни. Подобно разпределение не е здравословно, пречи ни да видим реалността такава, каквато е. Емоциите ни също са различни – или положителни, или отрицателни. Това води до импулсивност, до хаотична промяна на чувствата, веднъж така, веднъж иначе, емоционално сме в асинхрон. Подобен „поглед“ води със себе си и големи и нереални очаквания – от нас самите и от другите. Появява се и склонност към омаловажаване на другите и на самите нас.

Трудно е да се разберем с такива хора, които не чуват аргументите. Ако се погледнем по по-различен начин, ще се видим като някой, който е „от страната на врага“ или се опитва да ги убеди, „че са луди“. За такива хора казваме, че са костелив орех, нереализирани. Звучи грозно, тъй като този епитет се използва и когато искаме да обидим някого, но когато се замислим за значението на тази дума, става ясно, че не е възможно да докажем на човека, че е нещо по-различно, че някое мнение може и да се различава от неговото.

Това, което е изразено при хората, чиято позиция е „всичко или нищо“, е, че приемат трудно фрустрацията. Трудно им е да приемат реалността такава, каквато е.

Чувстват се нестабилни. Когато идеализират, се чувстват идеално удовлетворени, а когато

обърнат другата страна на медала, се чувстват застрашени. Необходими са балансирани емоции, а с такъв светоглед това не е възможно.

Това мислене е предизвикано и от предпоставката, че винаги знаем кое е добре и кое не е. Но не знаем истината. Лесно „сечем“, отписваме хората от средата си, хората, които са важни и които ни обичат, отказваме се от възможните добри обстоятелства.

Става така, че не използваме винаги този начин на мислене, а само при стресови ситуации. Ако прекъснем отношенията си с близък човек, смятаме, че никога повече няма да открием такъв. Ако преживеем неуспех в

службата, смятаме, че никога няма да възвърнем старата си слава и стария си успех. Така заради разделяне на реалността на добро или на лошо забравяме, че сме способни и стойностни.

В речника ни доминират думи, като винаги, никога, трябва, невъзможно, ужасно, непоносимо, страшно, катастрофа... а зад тях се крият емоции като яд и паника.

Ако такива хора са по-значими за нас и са ни по-близки и искаме да им помогнем, трябва да проявим разбиране в подобни ситуации, да изградим доверие, а едва след това да се опитаме да нюансираме нещата, да поставим тези неща между черното и бялото, да помогнем да се види цялата картина.

Ако разпознаете такова мислене и при себе си, за начало се опитайте да избегнете ирационалните изисквания към живота и към другите хора. Никой с нищо не ви е длъжен. Започнете изречението с „Хубаво би било... но ако не стане така... ще ми ми бъде неприятно, трудно... но... това не е катастрофа, ужасно, страшно... и мога да го понеса“. Приемете нещата, които не можете да промените. Запитайте се добре какво можете да извлечете от определена ситуация. Не бъдете роби на това, което „трябва“, и приемете „какво, ако“ и „може би“.

Освобождането от черно-бялото възприемане на реалността понякога е трудно, но води към по-щастлив живот.

Не бъдете роби на това, което „трябва“, и приемете „какво, ако“ и „може би“

Lilly DROGIERIE Несесер

Бъркаме дълбоко в личния си несесер, за да извадим от там това, без което този сезон би бил „мисия невъзможна“. Ето с какво сме се презапасили за лятото...

CARROTEN COCONUT DREAMS

Сухо олио

Carroten предлага пълна гама от иновативни слънцезащитни продукти, базирани на природни съставки – с екстракт от морков, естествени добавки и витамини А и Е за сигурна защита. Новата серия сухи олиа са с подобрена формула и са обогатени с иновативната SUPERDRY система за бързо попиване и уникално мека кожа, която не оставя мазни следи. Те са с тройно подсилена формула и са обогатени с иновативната SUPREME LIGHT (UVB+UVA+IRA), която осигурява сигурна защита от най-широкия спектър от вредните ултравиолетови и инфрачервени лъчи, имат незабавно охлаждащ ефект и са „антипясък“, за да предотвратят полепването на пясък върху кожата.

Venus BB КРЕМ

150 мл

С уникален копринен ефект, като невидими копринени чорапи, прикрива недостатъците и изравнява тената. Не е мазен и не оставя следи. Фин микрофилм като коприна, подсилва красотата на кожата, като овлажнява в дълбочина и я прави невероятно мека. Краката изглеждат по-слаби и стройни. Все едно носите невидими чорапи през деня и вечер през цялата година. Кожата е гладка и чувствена при допир, като коприна. Тенът става равен и сияен благодарение на оптичния ефект на блестящите пигменти и краката изглеждат перфектни.

1149
ЛВ.



EKRE LUMINO

Шампоан с арганово олио и кератин, 500 мл

Заблести с EKRE luminò, уникален шампоан с интензивно действие за блестяща коса, изпълнена с енергия и жизненост. Аргановото масло със своето хидратиращо и подхранващо действие защитава и възстановява жизнеността на косъма, изпълва косата с обем и еластичност. Кератинът прониква в косъма и изгражда естествените елементи, за да осигури пълнота, мекота и копринен резултат. Комбинирайте с luminò маска и luminò олио и се насладете на удивително красивата си коса с впечатляващ звезден блясък.

1669
ЛВ.

Carroten
Олио спрей SPF 30,
150 мл

1899
ЛВ.



Carroten
Олио спрей SPF 20,
150 мл

1799
ЛВ.



Yves Rocher PURE CALMILLE

Демакиант с лайка 2в1, 200 мл

Демакиантът 2в1 Pure Calmille на Ив Роше има нежна формула, която премахва грима и тонизира кожата през летните месеци. Изследователите на марката избраха лайката заради нейните омекотяващи и защитни свойства, и създадоха нежен лосион с над 93% съставки от растителен произход.

Кажете „чао“ на замърсяванията!

1089
ЛВ.



NIVEA NATURALLY GOOD

Дневен крем за лице, 50 мл

Новите кремове за лице NIVEA Naturally Good са с 99% съставки от естествен произход. Всеки от продуктите Naturally Good има една био съставка: хидратиращият дневен крем е с био алое вера, а подхранващият нощен крем – с био арганово масло. За да се радваш на свежа и здрава кожа всеки ден.

1549
ЛВ.



NIVEA FRESH BLENDS

Душ гел, 300 мл

Новата серия душ гелове NIVEA Fresh Blend е изцяло вдъхновена от природата и създадена с грижа и отговорност към кожата и околната среда. Серията предлага 3 душ гела, съчетаващи завладяващите и освежаващи плодови аромати на диня, мента, малина, боровинка, кайсия, манго, кокосово, бадемово и оризово мляко.

929
ЛВ.

DEVIN ИЗВОРНА ВОДА

1.5 л

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

105
ЛВ.



DEVIN OTG

Минерална вода, 1 л

Devin Минерална е натурална вода от сърцето на Родопите – чиста, нискоминерализирана и подходяща за активните, динамични хора, които искат да водят здравословен начин на живот. Натуралните минерали в състава на Devin Минерална укрепват костите и ставите, подпомагат концентрацията на мозъка и поддържат красотата на косата и кожата. Devin OTG 1 л е достатъчно голяма, за да утоли жаждата, но и в същото време удобна за носене и подходяща за консумация в движение.

115
ЛВ.

Venus PANCIA

Крем за отслабване на корем, 200 мл

Ефективна и сигурна „първа помощ“ в борбата с мазнините и отпускането на корема и ханша, ефикасен дори само за 14 дни. Благодарение на активното действие на комплекс Venus Body Lift постига отслабване и стягане на коремната област, като моделира фин, добре оформен силует. Комплексът Body Lift Venus укрепва поддържащите структури на тъканите отвътре с изключителен оформящ ефект. Мощен концентрат на активни съставки с отслабващо и стягащо действие: зелено кафе, богато на кофеин с липолитично и дрениращо действие. Центела и витамини за интензивно стягане и естествени полимери за оформящ ефект и моделиране на тялото.

1595
ЛВ.



Libresse ULTRA ALOE VERA & CAMOMILE

Дамски превръзки, 20 бр.

Мекота, бърза и надеждна абсорбция, тънки и перфектно прилягащи към тялото за максимален комфорт и защита, деликатна грижа и за чувствителна кожа – с екстракти от алое вера и лайка – всичко това са Libresse Ultra Aloe vera & Camomile! Открий ги сега в новия им V-дизайн, защото всяка част от теб заслужава грижа!

459
ЛВ.

АКЦЕНТЪТ В ГРИМА ДАВА ЧУВСТВО НА СВОБОДА

ПОДЧЕРТАНИТЕ ОЧИ СА НА ФОКУС, А СПЕЦИАЛНО ВНИМАНИЕ ПРИВЛИЧАТ НЕОНОВИТЕ И МАТОВИТЕ ПАСТЕЛНИ НЮАНСИ, КОИТО СА ИЗКЛЮЧИТЕЛНО АТРАКТИВНИ И НЕСЪМНЕНО ГРАБВАТ ВНИМАНИЕТО

Повишаването на настроението през летните дни, които настъпват, се съпътства от промяната на границите както при дневния, така и при вечерния грим. Акцентираният и натрапчив грим този сезон е израз на чувство на свобода и предизвиква положителни вибрации. Чрез грима празнуваме, показваме цветовете и емоциите си, наслаждаваме се и експериментираме и се радваме на всички чудеса на нашия пътър свят.

ОБИЧАМ ТЕ, МАТОВ ЦВЯТ

В предходните сезони свикнахме да виждаме блестящи елементи от грима

навсякъде – от течните блестящи сенки до блестящите металикови ружове и интензивни хайлайтери. Пролетта донесе и необичайното закичване на очите с перли и подобни големи, блестящи допълнения. Между другото ситуацията сега се е променила драстично. Навлизаме в период, в който отново се обръщаме към отдавна обичаните матови сенки и текстури. Подчертаните очи са на фокус, а специално внимание се отделя на неоновите и матовите пастелни нюанси, които са изключително атрактивни и несъмнено грабват интереса. С такъв интензивен избор на сенки няма нужда от допълнително украсяване. Това, което се

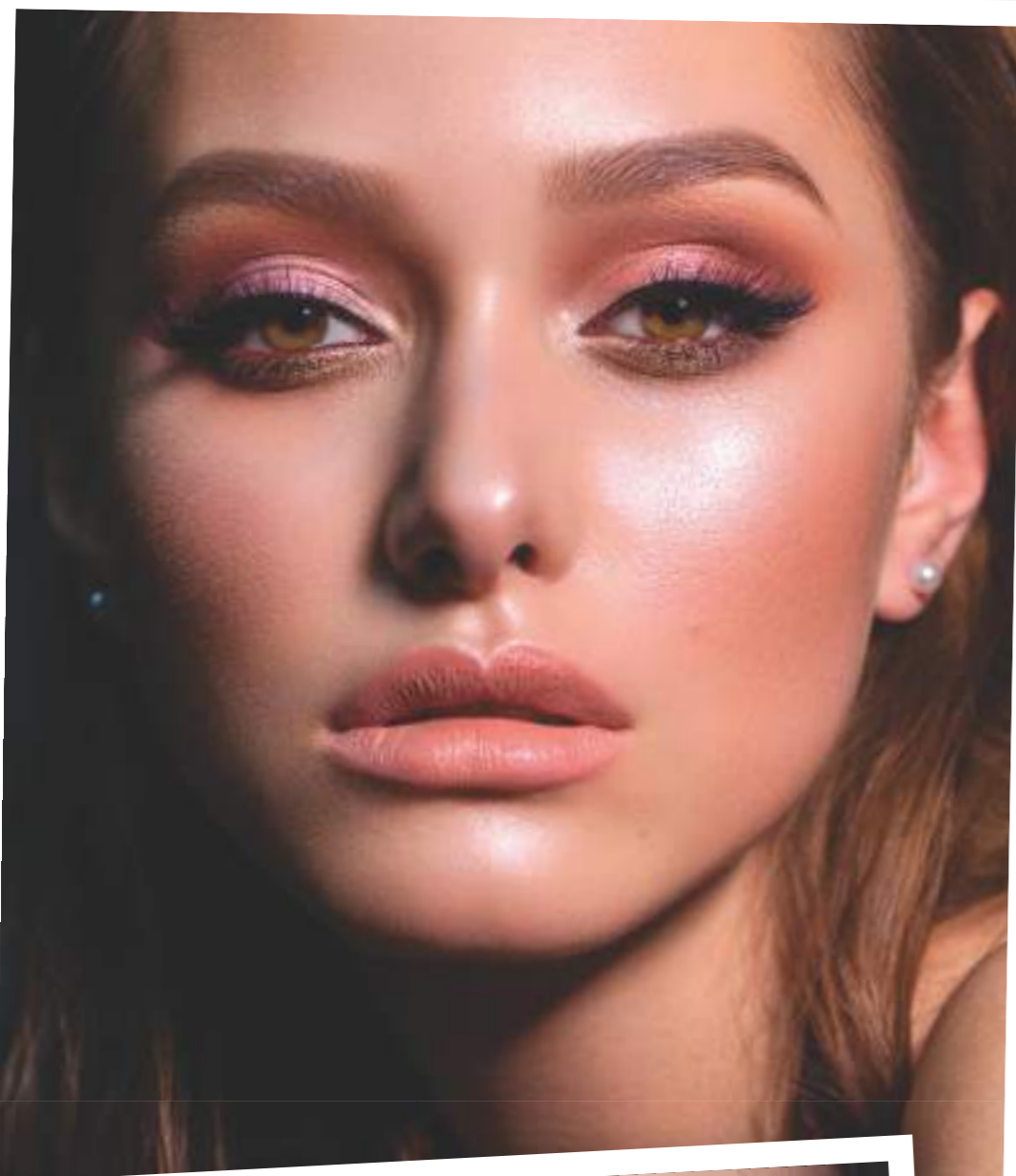
върща на мода, са течните матови сенки, които се характеризират с лесно нанасяне и добра издръжливост. Ако сте заклетги любители на блясъка и не се приемате с опциите на матовото, не се предавайте. Прекарайте хубавите си дни както желаете – без оглед на модата!

ВЪПРОСЪТ Е НЕОН ИЛИ ПАСТЕЛ

Лилавият цвят в силните ярки нюанси, но с нежни пастелни тонове ще бъде *must have* това лято. Основният начин на носене на този цвят ще бъде използването на *smokey eyes* техники – не само за вечерните мероприятия, но и през деня. Лавандуловите нюанси са за малко поромантическите дами, като може да ги засегнете и с очната линия в подобен цвят, дори и да разнообразите ежедневието си с двойна линия над миглите. Позволен са всички изпробвани течни, кремобразни



“Лилавият цвят в силните ярки нюанси, но с нежни пастелни тонове ще бъде *must have* това лято



ЛАВАНДУЛОВИТЕ НЮАНСИ СА ЗА МАЛКО ПО-РОМАНТИЧНИТЕ ДАМИ

и прахообразни формули на продуктите, а видът е семпъл, но ефектен. Да се радват зеленооките момичета, тъй като тези нюанси най-много подхождат на зелените очи. Ако не сте любител на лилавото, можете да се обърнете към неоновите цветове, които също са голям хит. Комбинацията от два, три или дори пет нюанса по вас е в зависимост от това, кой цвят подхожда на настроението ви. Остава само да развихрите въображението си. Една от най-лесните за изпълнение и изключително интересни опции е комбинацията от един неонов цвят по целия клепач с един по-светъл вибрантен цвят в ъгъла на окото.

МАНИКЮР НА ВСИЧКИ ВРЕМЕНА

Нежните ръце и поддържаните нокти открай време са признак на поддържаната жена. Не е странно, че лятото ни дава още една опция за ултимативен женски маникюр. Нюансът, който е изключително популярен, е неутралният цвят с млечен завършек, който придава на ноктите полупрозрачен цвят и подчертава естествената красота. Тази техника е най-добра за прилагане върху частично или напълно скъсени нокти с оглед на това, че изглежда най-добре на тази дължина. Останалите нюанси, които се препоръчват на всички вас, които са малко по-смели с цветовете и обичат

да акцентират върху ноктите на преден план, са лавандулата и бледият тюркоаз, пастелните нежни нюанси, на които няма да устоите.

ВЕЖДИ ГОРЕ

Техниката, която е актуална отскоро както в световен мащаб, така и у нас, е т.нар. ламиниране на веждите. Става въпрос за терапия, която имитира



ИЗВЕСТЕН Е НЕУТРАЛНИЯТ ЦВЯТ С МЛЕЧЕН ЗАВЪРШЕК, КОИТО ПРИДАВА НА НОКТИТЕ ПОЛУПРОЗРАЧЕН ЦВЯТ И ПОДЧЕРТАВА ЕСТЕСТВЕНАТА ИМ КРАСОТА

естествено пълни, повдигнати и „богати“ вежди, придавайки на всеки косъм желаната посока. Прави се в салоните за красота и има сериозни претенции да замени известния *microblading* – татуиране на веждите. Ако не сте фен на този полутраен метод, „мини вълна“ за вежди, но ви харесва ефектът, който има, можете да пробвате техниката на неинвазивното едновременно повдигане на веждите у дома с помощта на два продукта, които са лесно достъпни.

Първата стъпка е глицеринов сапун, с който с празна четка за спирала ще срещете веждите в посоката, която желаете, а след това – при изсушаването, ще попълните дупките със сенки, ако има нужда от запълване. Постига се ефект на повдигнати и сресани вежди.



ЕСТЕСТВЕНИ УСТНИ

Времето на очертаните устни отмина. Това лято се връщаме към природата и нейните красоти. Този сезон принадлежи на поддържаните и меки устни с естествени нюанси. Балсамът за грижа е задължителен, а от широкия асортимент можете да изберете с лек аромат или да заложите на класическите и прозрачни балсами. Блясъкът за устни се слага по желание, но не в същото количество като в предишните сезони – сега го нанасяме

по-умерено, а ефектът е хидратирани, а не мокри устни. Ако търсите мекота, използвайте пилинг, който е най-добрият ви помощник в случая. Освен че отстраняват ненужната суха кожа, тези продукти ускоряват кръвообращението и по-бързото регенериране. Спектърът на предлаганите продукти в дрогерите е широк, така че само от вас зависи да изберете дали продуктът да бъде твърд или по-мек, а след това да се наслаждавате на копринени резултати.



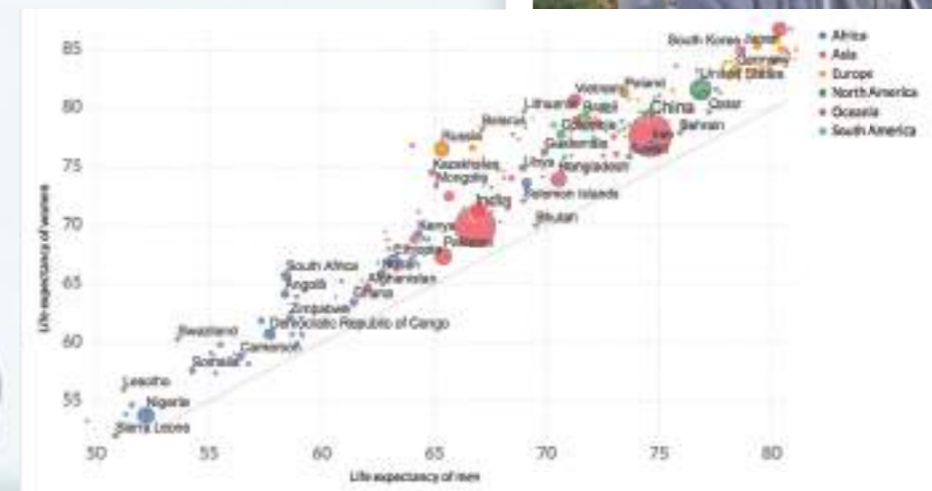


КАКВО ОКАЗВА ВЛИЯНИЕ ВЪРХУ ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТТА НА ЖИВОТА ПРИ ДВАТА ПОЛА?

ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ЖИВОТ ЖЕНИТЕ СА ПО-АКТИВНИ ОТ МЪЖЕТЕ, КОЕТО ДОПРИНАСЯ ЗНАЧИТЕЛНО ЗА АЕРОБНИЯ КАПАЦИТЕТ, ЗА ПО-НИСКАТА СЪРДЕЧНА ЧЕСТОТА И ЗА ПО-ДОБРАТА КОНДИЦИЯ

За да не отговарям лаконично на този въпрос като моя приятел „Защото не са се оженили“ (въпреки че това е стар лаф от *stand up* комедия), погледнах литературата и се изненадах. Научих нещо, което не знаех. Като цяло жените във всички страни живеят по-дълго от мъжете.

Например според данните на ООН (2017) очакваната продължителност на живота на мъжете в Сърбия е 73 години, а на жените – 79 години, докато най-голямата продължителност на живота е в Япония – 80 години за мъжете и 87 години за жените. Средно жените живеят с пет години по-дълго. Така е открай време, съответно откогато хората отбелязват данните. Според най-ранните данни в началото на XVIII век жените в Швеция са живели 33 години, а мъжете – 31 години.



Графика 1. Очаквана продължителност на живота на жените по отношение на очакваната продължителност на мъжете. В страните над сивата линия продължителността на живота при жените е по-дълга, откогато при мъжете

Източник: *UN population division 2017*

Като цяло доказателствата могат да се разделят на биологични и социални. Основните биологични разлики са свързани с хромозомите и хормоните. Доста се пише за хормоните и смятам, че доста хора знаят, че женският хормон естроген не само че е отговорен за първичните и вторичните

разлики на жените от мъжете, но е и мощен антиоксидант, съхранява ДНК и е една от причините за по-дълъг живот на жените.

Y хромозомата е ключова

Това, което научих, подготвяйки този текст, е във връзка с хромозомите. Известно е, че те са 46xx при жените, а при мъжете – 46xy. И точно тази Y-хромозома представлява значителната разлика,

особено когато се изгуби при определени мъже с напредването на възрастта. Това състояние се описва като LOY (*loss of Y chromosome*) – може да се обясни с това,

че мъжете живеят по-кратко, но не само с това. Те по-често заболяват от сърдечносъдови заболявания, карциноми, невродегенеративни и аутоимунни болести.

От друга страна някои важни биологични фактори като заразните болести,

Като цяло жените във всички страни живеят по-дълго от мъжете



които непропорционално оказват влияние върху продължителността и качеството на живота, днес не съществуват и така животът на жените е удължен. Директното понижаване на смъртността заради заразни болести е важно, но не е основен фактор, с който може да се обясни нарастването на

Женският хормон естроген, силен антиоксидант, съхранява ДНК и е една от причините за по-дълъг живот на жените

разликата при очакваната продължителност на живота при мъжете и при жените. В повечето страни смъртността на новородените е по-голяма при момчетата, отколкото при момичетата. В бедните страни, в които смъртността на децата е по-



висока, тази разлика е важен фактор при очакваната продължителност на живота. Но в по-богатите страни, в които умират по-малко деца и в които разликите при смъртността и половете при новородените са много по-ниски, не могат лесно да се обяснят разликите при очакваната продължителност на живота. Подобно на това смъртността при бременните в бедните страни някога е била много по-висока, а се понижава драматично през XX век. Промените в смъртността на децата и майките оказват влияние върху разликите в очакваната продължителност на живота на мъжете и жените, но не могат да обяснят напълно повишаването на разликата по отношение на дълголетието.

Графика 2. Очаквана продължителност на живота в САЩ
Източник: *Human mortality database 2018*

Все по-големи разлики

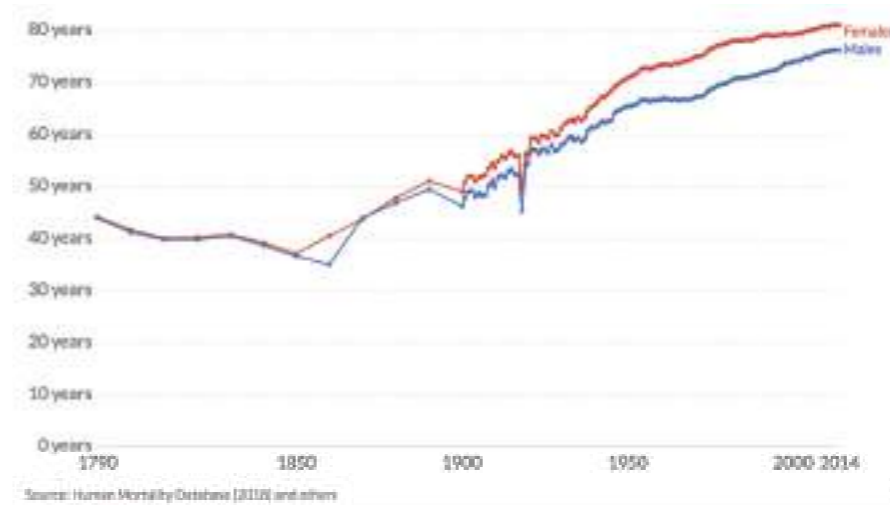
Днес е известно, че във всички страни новородените момичета живеят по-дълго от новородените момчета. Примерно погледнато, в САЩ в периода от 1790 до 2014 година жените са живели несравнимо по-дълго от преди един век, което е в синхрон с историческото повишаване на продължителността на живота. Но съществува все по-голяма разлика между възрастта при мъжете и жените. Все пак тези разлики не са еднакви навсякъде. В Русия жените живеят с 11 години по-дълго от мъжете, докато в Бутан разликата е по-малко от половин година. Русия е особено

Основните биологични разлики са свързани с хромозомите и хормоните

интересна, тъй като 25 процента от руснаците умират, преди да навършат 55 години, основно заради прекомерното пушене и консумиране на алкохол, което е общоизвестен факт. Естествено, не само директното влияние на алкохола е виновно заради това, но и многото на брой катастрофи, убийства и самоубийства, но това не е характерно само за руснаците.

В повечето страни процентът на смъртност от повечето болести е по-висок при мъжете. Данните сочат, че съществува тенденция към нарастване за всяка възраст. Но парадоксално, въпреки че жените имат по-нисък процент на смъртност, те имат повече инвалидност, повече посещения при лекаря и престой в болниците в сравнение с мъжете.

И за край, тъй като се занимавам предимно със спортна медицина и нещо от теорията на физическата активност. Жените са по-активни през целия живот от мъжете, което допринася значително за аеробния капацитет, за по-ниската сърдечна честота и за по-добрата кондиция. Всичко това заедно представлява по-здрав начин на живот.



КРЕАТИВНОТО ОБЛИЧАНЕ - НОВИЯТ ЛУКС

ЩО СЕ ОТНАСЯ ДО ОБЛИЧАНЕТО, МНОГО НЕЩА СЕ ПРОМЕНИХА. В УСЛОВИЯТА НА СОЦИАЛНО ДИСТАНЦИРАНЕ ОТДАЛЕЧЕ ИЗПРАЩАМЕ ЯСНИ И ЖИВОПИСНИ ПОСЛАНИЯ ЗА СЕБЕ СИ

През последните десетилетия модната вселена претърпя промени – дори и преди удара на възникналата пандемия. Особено сега става въпрос за съдбата на луксозните брандове. Най-известните луксозни брандове – синоним за ексклузивност, стават лека-полека достъпни и отдавна са загубили блясъка на изтънчения, автентичен лукс. Дрехите с луксозни марки днес са въпрос на престиж, а в по-ниска степен – на наслада от познания или изграден вкус.

Своеобразно сътресение настъпи и с появата на социалните мрежи, където се

„пресели“ модата на младата генерация – тук живеят, функционират, създават се модата и вкусът, следователно – новата естетика и духът.

С настъпването на пандемията се „тегли чертата“ и на всички е ясно, че съдбата на лукса и модата нямат пресечните линии, които се очаква да имат, но никой дори не си е представял това да се случи по този начин.

Това, естествено, не се отнася само за луксозните марки. В голяма степен промените следват и в областта на конфекцията, ежедневния изглед. Как ще се обличаме в бъдеще, дали удобството,

което сме открили отново, седейки си вкъщи по време на домашната изолация, ще означава края на необходимостта от блясък и поддържането на този блясък. Какъв ще бъде отговорът на модните брандове, ако облеклото е сведено само до една основна функция? Дали точно по време на социалното дистанциране дрехите ще се превърнат в сигнал да изпратим отдалече ясното послание, че сме радостни, тъжни, алтернативни и какви идеи подкрепяме?

Дизайнерите и силните модни брандове усилено търсят отговори на такива въпроси. В крайна сметка сред най-големите жертви на пандемията са Италия, световната столица на модния дизайн, както и Китай – най-големия глобален моден производител.

“ ИКОНОМИЧЕСКАТА НЕИЗВЕСТНОСТ ЩЕ ВЪЗВЪРНЕ БЛЯСЪКА НА ВИНТИДЖ ДРЕХИТЕ, ДОКАТО НЕЩАТА, КОИТО СЕ ОБЛИЧАТ ВЕДНЪЖ ИЛИ ДВА ПЪТИ, ОСТАВАТ НА ЗАДЕН ПЛАН





Ефикасни покупки

Със сигурност домашните дрехи изгубиха част от социалната си роля, костюмите и очарователните рокли останаха в гардеробите, но и по време на паузите имаше желание за купуване. Според online продажбите най-търсени бяха анцюзите, домашните чехли и пижамите – за ден и нощ. И много хора няма да искат да се откажат от лежерните дрехи. Този дрескод едва ли ще изчезне, дори и когато става въпрос за работа или излизане. Възможно е и във фирмите, не само в петък, да се ходи с *casual* облекло. С ръка на сърцето – разхвърлянето, натрупването и претрупаността не са съвместими с планетата, чието оцеляване е отново подложено на изпитание.



Здравословните мерки, които оказват влияние върху работата, общуването и покупките, са временни. Дали off-line купувачите ще могат да се върнат към някои стари навици, но все пак внимателно, отказвайки се от „рекреативното“ пробване на модели, които не възнамерявате да купите. Сега всички от опит знаете, че е време за голям лукс, както и че виртуалното пазаруване е много ефикасно.

Показател за това, дали са настъпили промени при възприятието на модата в условията на социална дистанция, би могъл да бъде Далечният изток, чиито жители първи изпитаха последиците от пандемията. Когато става въпрос за мода, според медиите дори и в Китай и Южна Корея пред бутиците на известните марки се образуват

опашки след излизането от кризата. В Сеул продажбата на луксозни стоки е повишена с 30 процента, що се отнася до предходната година между 1 и 10 май.

Новият блясък на винтидж дрехите

Все пак светът на модата, но и житейският хедонизъм и естетичните навици ще окажат влияние най-вече върху икономическата неизвестност. Това ще възвърне блясъка на винтидж дрехите, докато нещата, които се обличат веднъж или два пъти, ще бъдат *out*. Като свидетелство за това са извънвремените модели, като копринени кърпи, удобни пуловери и дънки, които се виждат в социалните мрежи, а са възникнали като спонтанна креативна спойка на ретро и новите дрехи. Много ще очакват различни иновации и креативност, които наистина не са липсвали по време на изолацията, като например дрехи, които приличат на костюми от апокалиптичните филми, и други иновационни решения... Между другото, истинските иновации са в ръцете на дизайнерите.

Картините на оживяване на каналите във Венеция и възстановяването на природата са символни, силен подтик за връщането към зелените технологии при т.нар. бавна мода. Решението за покупка сега ще зависи повече от четенето на съставките на

етикетите или дори и от отношението на брандовете към работниците във веригата на производство, отколкото от прочутия *wow* ефект пред витрините. Логично е, че благодарение на новия опит хората по-малко ще трупат дрехи. Според медиите всеки германец купува средно около 60 дрехи годишно. От друга страна, за производството например на една тениска и дънки са необходими 5000 литра вода.

Без оглед на големите загуби (предполагаме са различни, а според някои от тях, публикувани от медиите, луксозният сектор тази година ще изгуби 65–75 милиарда долара), модни диви и изобщо целият сектор на производство на дрехи, обувки и луксозни козметични продукти показват голямата емпатия и отговорност в здравната книга. Компаниите, които произвеждат парфюми и луксозни дрехи, започнаха буквално за една нощ да произвеждат средства за дезинфекция на болници, маски и други защитни облекла за медицинските работници. Известни дизайнери насочиха милиони средства като дарение към болниците или ги насочиха към изследвания за създаване на ваксина.

Според мнозина кризата с коронавируса е повод за засилване на екологичните промени, както и промените, свързани с продажбите и сезоните. За 15 години,

Модните диви направиха дарения за милиони по време на кризата с пандемията



според написаното в медиите, глобалното производство на дрехи се удвои. Последниците от т.нар. бърза мода са големи отпадъци от текстила, което увеличава замърсяването на планетата, както и изчезването на ясната граница между сезоните, понеже сега пролетните дрехи се продават като зимни, а якетата – посред зима. Съмишлениците на промените смятат, че текстилът трябва да се рециклира, вместо да се пали, а модният календар трябва да се съвмести с календара на реалния живот и нуждите на хората.

Модни ревюта по мрежата

Допреди няколко месеца се смяташе, че ексклузивните модни ревюта са немислими без ритуалната, зрелищна среща на целокупното модно общество. Сега се отчитат и техническите детайли – как да се представят дрехите, дори и ревютата онлайн. Прословутата „първа линия“ и това, което задължително я краси, дава „легитимация“, че можете да бъдете пред домашните екрани, въпреки че е трудно да си го представите.

В дългосрочен план ревютата вероятно ще продължат и като отминат здравната криза, и то не само заради суматохата около модния подиум или желанието на дизайнерите, но и заради приходите, които, както е известно, по време на ревютата създават облика на модните столици. Все пак променената перспектива и отношение към лукса несъмнено ще окажат влияние върху талантивите дизайнери да отговорят така, както най-им се удава – с умен дизайн.

Вече всички от опит знаем, че можем да се справим с виртуалните покупки

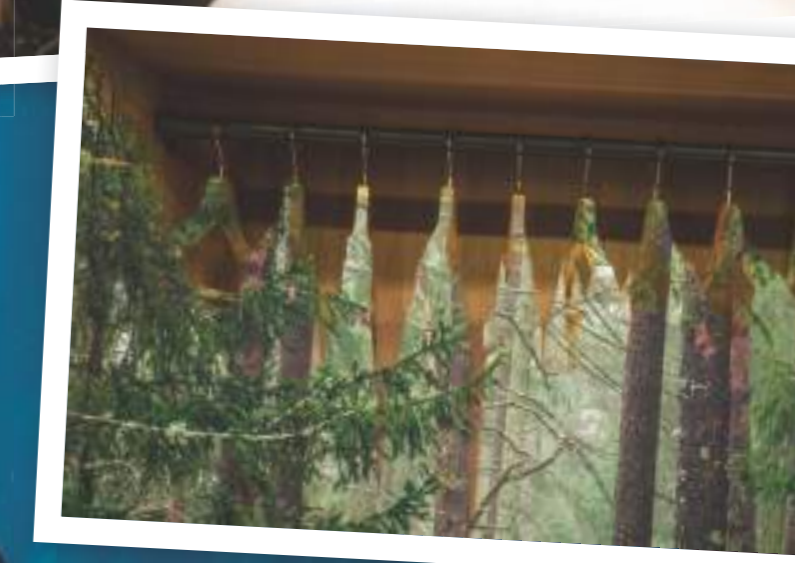
И за край, ситуацията с годишния Мет гала бал може би е най-голямото събитие на сезона, което се провежда всяка година в нийоркския Метрополитън музей, и показва, че модата навлиза в нова ера. Въпреки че Мет гала е

отменен заради здравната криза, много звезди като Джулия Робъртс се снимат с официални тоалети в домовете си и качват снимките в социалните мрежи. Главният и отговорен редактор на списание „Vogue“ Ана Уинтур, която

е домакин на партито, във видео съобщение каза, че по време на тъга за милиони хора отлагането на това празненство е „нищо“. Повечето обществени събития или нещастия са оказвали винаги влияние

върху стила на епохата, върху начина на производство и продажба. Впечатлението след модното интермеццо е, че модата е все пак един от продължителните артефакти на цивилизацията точно благодарение на

силата си да се възражда. В този смисъл датата за историята е празна, бяла страница от италианското списание „Vogue“ – като символ на пречистването, тишината, окуражаването и новото начало.



Покупките ще зависят много повече от надписите на състава на етикетите, отколкото от wow ефекта пред витрината

СЛЪНЧЕВИТЕ ОЧИЛА – АКСЕСОАРЪТ НА ЗВЕЗДИТЕ

С ИЗБОРА НА СЛЪНЧЕВИ ОЧИЛА ИЗБИРАМЕ КАК ДА ВИЖДАМЕ СВЕТА, НО НАЙ-ВЕЧЕ ИЗБИРАМЕ КАК СВЕТЪТ ЩЕ НИ ВИЖДА

Тази пролет светът сякаш спря в един момент. Или поне така ни се струваше – достатъчно убедително. Бяхме принудени да спрем напред галопирането. Дори и да не се бяхме спрели на едно място, това означаваше да забавим темпото. На улицата се появили нови облекла – хирургически маски и гумени ръкавици. А също и един познат аксесоар – очилата за слънце. Иначе обичайният моден аксесоар вече придоби и ново приложение в борбата срещу коронавируса. Трябва да признаем, че в комбинация с основните мерки за защита под формата на маски и ръкавици, слънчевите очила действат постапокалиптично. Въпреки духовитото измислените маски, ръкавици и вариантите им – от работните до парадните, модата стихна пред нагона за оцеляване.

Тази година придаваме на славата на слънчевите очила още едно приложение – носим ги предимно за да се предпазим.

Ние пред лятото, лятото – пред нас

Но Земята продължи да се върти и пред нас има още едно лято. Или ние сме пред него. Слънцето грее отново, а наред с това греє и нуждата от слънчеви очила – за стилни, камуфлажни и, естествено, естетични цели.

Модата е светът, който не познава граници – нито във времето, нито в пространството. В този смисъл стиловете се

смесват, оказват си влияние, комбинират се. Моделите, които първоначално са имали точно приложение – очила за плуване, за каране на колело, за баскетбол, за заваряване и т.н., могат да се преобразят изключително в моден детайл. Пример за това са т.нар. бързи очила с почти аеродинамична форма, както и напълно прозрачните модели от неочветени стъкла или с прозрачни нюанси на светлите цветове, с които искаме да предпазим очите по време на движение. Всъщност модата присъства навсякъде – отдавна навлезе във всички области – от спорта, та до офиса, а светът се превърна в една голяма сцена.

Колелото на модата се върти като рулетка – почти спира върху модата от преди десетина години, дори и от по-скоро. Между другото, що се отнася до слънчевите очила, няма да ни е от полза това, че сме запазили някой и друг чифт, защото и този аксесоар има срок на годност.

Дефиниция за стил

Някои използват очилата като диадема, понеже е стилно, лятно, закачливо.

Тази година придаваме на славата на слънчевите очила още едно приложение – носим ги предимно за да се предпазим

Не можем да си представим Нео от „Матрицата“ без очила



ПЪРВИ ЧИФТ
Първият чифт слънчеви очила са продадени на плажа през 1929 година.



С ръка на сърцето – това е полезно, този моден аксесоар е най-функционален, когато се носи както е предвидено – на лицето. Торбичките под очите и умората се прикриват най-ефикасно от затъмнените стъкла, които ни придават и харизматичност. Звездите, които непрекъснато са изложени на чуждите погледи, светкавици и камери, не се отделят от този реквизит. От друга страна става въпрос за магичен предмет, който трансформира целия аутфит, дефинира стила и профилира личността на този, който ги носи. Различни стилисти, костюмографи и дизайнери ги използват в работата си. Не

можем да си представим Нео от „Матрицата“ без очила. Или, парадоксално, най-новия Дракула. Телма и Луиз? Или който и да е полицай, шериф, престъпник в който и да е филм? С избора на слънчеви очила избираме как да виждаме света, но най-вече как светът ще ни вижда. Някои основни модели с годините търпят козметични промени, но запазват утвърдената форма. Променят цветовете и материала на стъклата, както и рамките – достатъчно е само да заблестят с новия си дизайн. Оливия Парлемо носи подчертано дамски очила с цирконий. Ема Робъртс е прекрасна с бежови

РЕКОРД НА ГИНЕС

Най-голямата колекция от слънчеви очила в света е собственост на Лори-Ен Кинен от Ванкувър. Колекцията съдържа 2174 чифта. Вписана е в Книгата на рекордите на Гинес, а собственичката планира да продаде колекцията и средствата от това да бъдат дарени за хуманитарни цели.

рамки с тъмнокафяви стъкла. Миранда Кер – класическите черни „котешки“ очила. Рита Ора се обръща към ретро кръглия вариант, познат от 70-те oversized model. Което важи само за този момент, в който са снимани всички известни личности.

Филмовата класика

Сред най-популярните слънчеви очила от филмите спадат класическите черни „Рейбан“, носени от братята Блуз, Леонардо ди Каприо във „Вълкът от Уолстрийт“ и много други. Стив Максуин е неразривно свързан с persol моделите. Кари Грант във филма „Север-северозапад“ показва неразривната връзка между сивия костюм, тъмния тен и слънчевите очила. „Авиаторките“ и Том Круз – трябва ли да обясняваме тази връзка? Жан Рено във филма „Леон“ лансира черните лънънки. Подобни носи и Джанго на Тарантино през XIX век, но това е Тарантино и там всичко е възможно и допустимо. Че Куентин е голям любител на стилизираните филмови образи с помощта на слънчевите очила, доказва и филмът „Глутница кучета“, където цялата група носи черни „Рейбан“. По-екстремна версия, напълно в синхрон с образа, който играе, носи Брад Пит в „Боев клуб“ – четвъртити широки рамки със златен цвят, с червени полупрозрачни стъкла. Томи Лий Джоунс и Уил Смит като „Мъже в черно“ са изтънчен вариант на образите от „Глутница кучета“. Борци за свобода – от Мръсния Хари до „Терминатор“ и до Агент 007 – как можем да си ги представим без слънчевите очила?

От Ани Хол до вечността

Черните женствени очила от „Закуска в Тифани“, сниман преди 60 години, са чудесни за носене и днес. Моделът от „Отчаяното търсене на Сюзън“ преди тридесет и пет години може да е бил шик, а сега спада към класическите модели. Поантата обаче е, че и сега е актуален. Мерил Стрийп в „Дяволът носи Прада“ има дяволски добри очила, само че те не са „Прада“, а „Версаче“. Това, което носи Даян Кийтън като Ани Хол през 1977 година, се носи и тази година, както и преди – изключително ефектно е. Има и момичета от pin-up постерите, за чиято женственост опасно допринасят котешките слънчеви очила.

„Ленънките“ също са вечни

Мик Джагър, Бой Джордж, Ози Озбърн като любими модели на слънчеви очила носят „ленънки“. Въпреки че всички модели – понякога по-малки, понякога по-големи, се носят поради естетични причини, тези очила са нефункционални заради малките размери на стъклата – форма, която не подхожда на всички, но се носят като част от имиджа. Стават популярни през 60-те години на миналия век, а е интересно да се знае, че към тази форма спадат и едни от най-старите модели. Да си припомним само Бенджамин Франклин – изумителните бифокални стъкла за очила, както и други учени, писатели, известни хора, които са били принудени да носят очила като спомагателно средство. На снимките им се вижда, че те носят модел очила, наречени на фронтмена на „Бийтълс“, родени десетилетия след първия собственик на „ленънките“.

Преживяха битката на времето

Гледайки през дистанцията на времето, кой би казал, че любимият ни аксесоар при излизане на световната сцена не е открил радушен прием?! На слънчевите очила се е гледало като на новаторство, което уврежда зрението. В този смисъл не са



се правили малки модели, предвидени за деца. Било разпространено мнението, че ги носят хора, които искат да скрият нещо. Слънчевите очила трябвало да изтърпят изпитанията на времето, както и всички нови изобретения, за да бъдат приети като must have предмети в обществото. Днес и на децата се препоръчва да носят слънчеви очила основно заради защитата от UV лъчите, които се „събират“ през целия живот, но най-

вече в първите 18 години. Стъклата с UV-400 осигуряват надеждна защита – трябва да се обърне внимание на всичко при избора на предпазните средства за очи, без оглед на това, дали ще купите модел от сергията на улицата или скъп модел, който „се пази като очите“.

Моделите от 90-те

Днес хората, които носят диоптрични очила, а искат да носят слънчеви, могат да си вземат чифт тъмни очила с диоптър. По-рано бяха известни фото-грей стъклата. Що се отнася до съответната мода, актуални са моделите от 90-те години. Това подразбира малки очила, подобни на тези от „Матрицата“, но и oversized модели, които са с крайно необичайни, геометрични форми – триъгълни, квадратни, шестоъгълни, които закриват половината лице. „Авиаторките“, особено ако са с неонов покритие, трябва да са винаги поддръка. Необичайните форми – от сърца, цветни, чак до класически и котешки, се асоциират неминуемо с Лейди Гага и Елтън Джон, което говори за разбиване на монотонността и излизане от „релсите“. Наред с някоя семпла комбинация те могат да бъдат шармантен детайл, но трябва да имате за резерва по-адаптивен модел. Страстните любители на слънчевите очила биха могли да увеличат личната колекция с рамки с принт. Звучи възискателно, но действа ефектно за тези, които харесват екстравагантността.

ИНОВАЦИЯ

**+ ЕСТЕСТВЕНО ПОКРИТИЕ
ИНТЕНЗИВНА ХИДРАТАЦИЯ**

Навсякъде, по всяко време

3 в 1 24 ЧАСА ХИДРАТАЦИЯ
ФОРМУЛА С ХИАЛУРОН
ИЗРАВНЯВА ТЕНА

NIVEA CUSHION

LILLY ПРЕПОРЪЧВА

DROGERIE

ГРИЖА ЗА ТЕБ И СЕМЕЙСТВОТО

От опит знаем, че препоръчаните неща винаги са с една идея по-предпочитани от тези, които просто виждаме на рафтовете в магазините. Продуктите тук са представителна извадка на най-полезните ни неща за сезона.

КОЖА ОТ САТЕН

Velnea

SUN CARE

Бифазна вода SPF 50+, 150 мл
Бифазна слънчева вода, която се нанася лесно и се абсорбира бързо. Този козметичен продукт е специално създаден за защита на кожата от слънчево изгаряне. Съдържа глицерин, който помага за овлажняване на кожата. Със слънчеви филтри, които осигуряват SPF 50+ защита на кожата. UVA + UVB защита. Водоустойчива. Дерматологично тествана.

9⁹⁹
ЛВ.



Velnea

SUN CARE

Олио за интензивен тен SPF 30, 200 мл

Олио за слънчеви бани със суха текстура, което се нанася лесно и се абсорбира бързо. Този козметичен продукт е специално създаден за защита на кожата от слънчево изгаряне. Неговата текстура ви помага да имате блестяща кожа. Съдържа активна съставка, която помага за естествен загар на кожата. Със слънчеви филтри, които осигуряват SPF 30 защита за защита на кожата. UVA + UVB защита. Водоустойчиво. Дерматологично тествано.

10⁹⁹
ЛВ.



Velnea

SUN CARE

Слънцезащитен спрей за чувствителна кожа SPF 50+, 200 мл
Прозрачният слънцезащитен спрей Велнеа е бързо абсорбираща се, лесен за употреба, с UVA+UVB защита.

11⁹⁹
ЛВ.



Llums

Течен илюминатор бронзов или перлен, 1 бр.

Течен илюминатор, който придава гладкост и сияйно излъчване на кожата. Отразява светлината и озарява лицето.

8⁹⁹
ЛВ.



АРОМАТЕН ПОЛЪХ

Velnea

Душ гел, 250 мл
Различни видове

Насладете се на неустоимия аромат на пресни плодове, което е истинско удоволствие за сетивата. За свежа и мека кожа.

1⁹⁹
ЛВ.



Velnea Young

Лосион за тяло със златни или сребърни частици, 200 мл

Лосионът за тяло със златисти частици и аромат на портокал хидратира и подхранва кожата и оставя деликатен блясък при излагане на слънчева светлина.

4⁹⁹
ЛВ.



VZK

СС

Крем за лице, 30 мл
Различни видове

Перфектна комбинация от тонизиращ и овлажняващ крем.

6⁴⁹
ЛВ.



МАМА И БЕБЕ

Мамма&Baby

Бebешки пелени от 40 до 56 бр.
Различни видове

Пелените на Мамма&Baby ще ви осигурят спокойни нощи, за които си мечтаете. Те са специално създадени за бебета с чувствителна кожа. Благодарение на новата си технология SPEED DRY и абсорбиращите канали, кожата на вашето дете ще остане суха до 12 часа. Дишащата лента позволява на кожата на мъничето ви да диша, като намалява риска от зачервяване и раздразване. С еластичните коланчета на пелените децата ще могат да се движат сигурно и комфортно. Игрите с тях ще бъдат по-приятни от всякога.

18⁹⁹
ЛВ.



Мамма&Baby

Бebешки душ гел, 500 мл

Душ гел без сапун, предназначен за нежна бeбешка кожа. Нежно почиства и предпазва кожата от изсушаване. Прави кожата чиста и хидратирана. Съдържа лайка и смрадлика за успокояване на кожата и D-пантенол за хидратация.

4⁹⁹
ЛВ.



КАК ДА ПОДГОТВИМ КОЖАТА СЛЕД ИЗОЛАЦИЯТА И НЕДОСТИГА НА СЛЪНЦЕ

СЛЕД НЕДОСТИГА НА ВИТАМИН D ЗАРАДИ ПРЕСТОЯ НА ЗАКРИТО ТРЯБВА ДА ПОДГОТВИМ КОЖАТА ЗА ЛЯТОТО, ДА Я ВЪРНЕМ КЪМ ПЪРВОНАЧАЛНОТО И СЪСТОЯНИЕ, ДА ЗАСИЛИМ ЗАЩИТНАТА И БАРИЕРА С ПРИЛОЖЕНИЕ НА АДЕКВАТНИ ГРИЖИ ЗА ЗАЩИТА

Слънчевите дни вече отдавна са пред нас и настроението ни се повишава лека-полека. Тъй като заради специфичните условия прекарахме два месеца ограничени, в затворени пространства, това неминуемо се отрази и на нашия тен. Ето няколко съвета за по-бързо възстановяване и възвръщане на красивия и сияен изглед на кожата.

Смята се, че 1/3 от популацията страда от недостиг на витамин D. Този липоразтворим витамин се образува в кожата под въздействието на UV лъчите и е отговорен за много функции в организма, където наред с влиянието върху костите е отговорен и за забавяне на стареенето, както и за повишаване на еластичността на кожата, за синтеза на колагена, за понижаване на визуалния ефект на бръчките, за блясъка на кожата, както и за регулирането на акнето при мазна кожа.

Способността на организма да образува витамин D се понижава с годините, и то с почти 75% за периода от 20 до 70 години. В зряла възраст се препоръчва приемът на добавки с витамин D в периода от есента до пролетта.

Между другото, вярвам, че повечето от нас не са мислили за това през изминалия период и недостигът на витамина по кожата се проявява като бледа кожа без блясък, особено когато тя е зряла и с изразени бръчки и понижена еластичност. Освен това стресът, който е неизбежен фактор на живота ни през изминалите месеци, оказва влияние върху понижаването на защитните функции на кожата. При сухата и зряла кожа тези фактори оказват влияние под формата на понижен тонус и свеж вид, докато при смесения тип и при мазната кожа това може да доведе и до появата на нечистотии и нееднакъв тен. След недостига на този витамин D заради престоя

на закрито трябва да подготвим кожата за лятото, да я върнем към първоначалното ѝ състояние, да засилим защитната ѝ бариера с приложение на адекватни грижи за защита.

Преходно състояние

Естествено, че ни е грижа за сияйната и хубава кожа, но тя не бе наш приоритет. Но когато се отпуснахме малко, възвръщането на блясъка и свежестта на лицето спомогна за по-бързото възвръщане на самоувереността и доброто настроение. Добрата новина е, че това е преходно състояние на кожата и че всичко това може бързо да се върне към нормалното състояние.

Трябва да се направи пилинг на кожата и тя да се почисти добре от мъртвите клетки и така да се стимулира нейното възстановяване. Това може да бъде механичен пилинг два пъти седмично в домашен режим или още по-добре – професионално избран от специалист в зависимост от вашия тип кожа и вашата възраст. Благодарение на новите технологии има нови химически пилинги, които могат да се прилагат и в този период и които се различават от

Стресът, който е неизбежен фактор на живота ни през изминалите месеци, оказва влияние върху понижаването на защитните функции на кожата

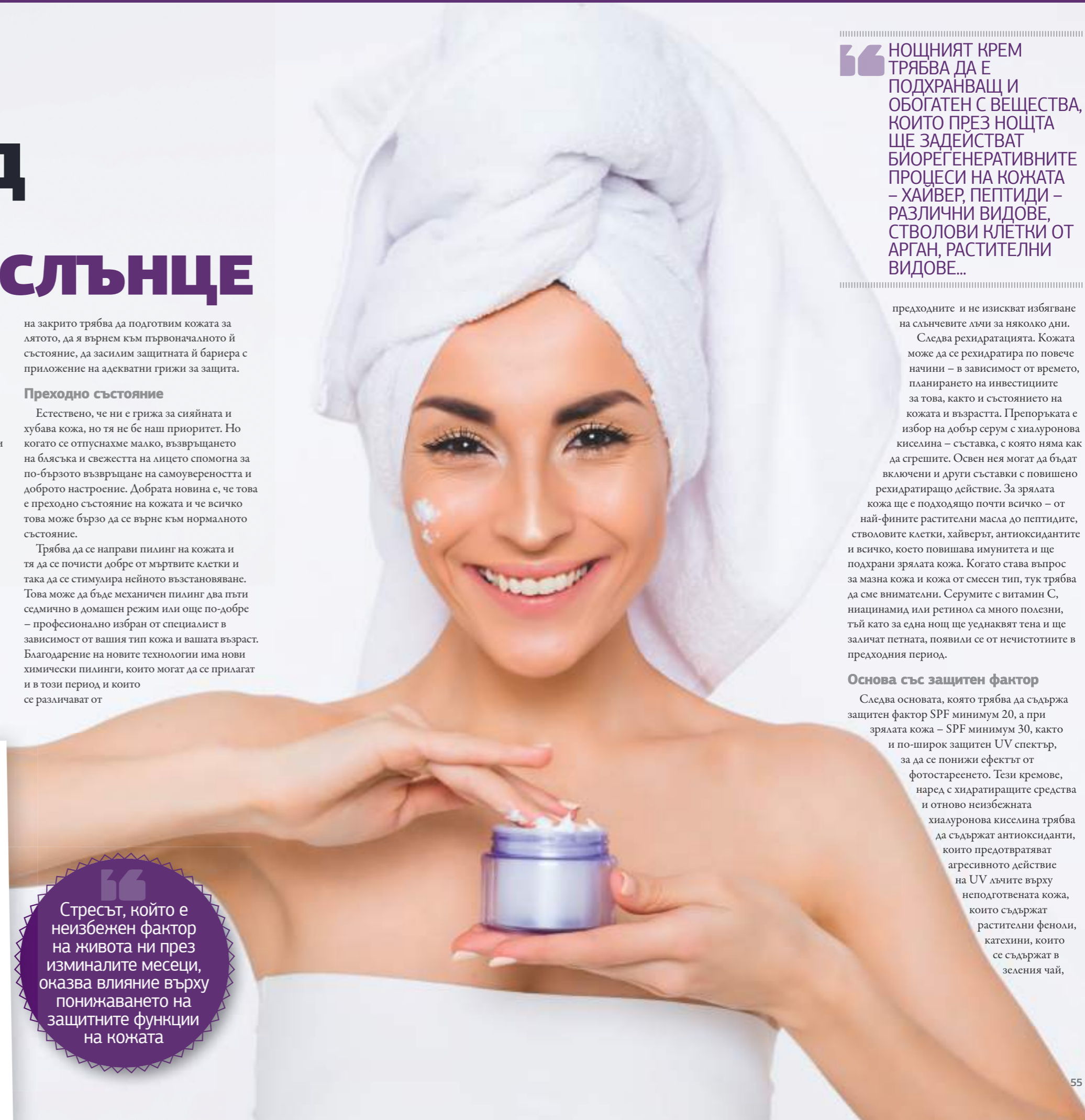
НОЩНИЯТ КРЕМ ТРЯБВА ДА Е ПОДХРАНВАЩ И ОБОГАТЕН С ВЕЩЕСТВА, КОИТО ПРЕЗ НОЩТА ЩЕ ЗАДЕЙСТВАТ БИОРЕГЕНЕРАТИВНИТЕ ПРОЦЕСИ НА КОЖАТА – ХАЙВЕР, ПЕПТИДИ – РАЗЛИЧНИ ВИДОВЕ, СТВОЛОВИ КЛЕТКИ ОТ АРГАН, РАСТИТЕЛНИ ВИДОВЕ...

предходните и не изискват избягване на слънчевите лъчи за няколко дни.

Следва рехидратацията. Кожата може да се рехидратира по повече начини – в зависимост от времето, планирането на инвестициите за това, както и състоянието на кожата и възрастта. Препоръката е избор на добър серум с хиалуронова киселина – съставка, с която няма как да сгрешите. Освен нея могат да бъдат включени и други съставки с повишено рехидратиращо действие. За зрялата кожа ще е подходящо почти всичко – от най-фините растителни масла до пептидите, стволите клетки, хайверът, антиоксидантите и всичко, което повишава имунитета и ще подхрани зрялата кожа. Когато става въпрос за мазна кожа и кожа от смесен тип, тук трябва да сме внимателни. Серумите с витамин С, ниацинамид или ретинол са много полезни, тъй като за една нощ ще уеднаквят тена и ще залечат петната, появили се от нечистотиите в преходния период.

Основа със защитен фактор

Следва основата, която трябва да съдържа защитен фактор SPF минимум 20, а при зрялата кожа – SPF минимум 30, както и по-широк защитен UV спектър, за да се понижи ефектът от фотостареенето. Тези кремове, наред с хидратиращите средства и отново неизбежната хиалуронова киселина трябва да съдържат антиоксиданти, които предотвратяват агресивното действие на UV лъчите върху неподготвената кожа, които съдържат растителни феноли, катехини, които се съдържат в зеления чай,





Трябва да се направи пилинг на кожата и да се почисти добре от мъртвите клетки и така да се стимулира нейното възстановяване



проантоцианидите и ресвератрола от гроздето, както и много други антиоксиданти, които сега са известни на всички. Стволовите клетки от грозде са много популярни при тези препарати, както и клинично доказаните активни субстанции с подчертано антиоксидантно действие, които предотвратяват фотостаренето на кожата. Текстурата на кремове не трябва да е тежка, с една степен по-лека от крема, използван през предходния период, да придава приятно и свежо чувство, което е най-добрият показател, че съответства на вашия тип кожа.

Тоник за рехидратиране

Тоникът трябва също да засили ефекта от рехидратацията, особено ако е обогатен с активни съставки, приспособени към нуждите и типа кожа. В случая това би бил хидратиращ тоник за всеки тип кожа. С появата на мицеларните води този вид препарат е поставен на заден план. Затова при избора на мицеларна вода гледайте тя да е 2 в 1 или 3 в 1, което значи, че почиства, успокоява и хидратира, за да не понижи допълнително

съдържанието на влага при почистване и да отстрани защитния слой.

Важността от грижата през нощта

Нощният крем е предназначен за грижа за суха и зряла кожа, въпреки че се препоръчва и за всички други типове, ако е подходящ. Между другото, нощният крем в този случай трябва да е подхранващ и обогатен с всички тези субстанции, които биха били прекалено силни за дневната температура тези дни, но които през нощта ще задействат биорегенеративните процеси в кожата. Това са основно кремове с хайвер, пептиди – различни видове, стволови клетки от арган, растителни видове, восък, богат на есенциални мастни киселини и витамини,

необходими на кожата. *Leave on* маските са още един вид полезни препарати за грижа през нощта, които трябва да се нанесат през нощта и да се оставят да подействат по кожата, където антиейдж действието е видимо на сутринта.

Наред с това нутрикозметиката е област от козметичната дерматология, където употребата на съответните препарати от билки и растения, приемани през устата, могат да окажат влияние върху здравето и красотата на кожата, косата и ноктите.

Използването на такива препарати, наред с правилната грижа може да даде видими резултати за кратък период, но за това е необходима консултация със специалист.

Естествено, в зависимост от бюджета ви



Основата трябва да съдържа антиоксиданти, които ще предотвратят агресивното действие на UV лъчите по неподготвената кожа и ще предотврати нежеланите действия на тези лъчи

всичко споменато по-горе може да се допълни и с професионални терапии, които са много на брой и с помощта на които кожата ще се върне по-скоро към желаната кондиция. Тук спадат различни биологични терапии, терапии с кислород, мезотерапия PRP техники и много други, които ще откриете в центровете за красота, които сега са отворени. Между другото, най-важното е и сами да откриете своята формула и въз основа на съветите изберете съответните препарати и методи за възстановяване на кожата, но не забравяйте, че дневният фотозащитен крем е *must have* препарат за бледа кожа, неподготвена за слънцето, което става все по-силно. И така, въоръжени със самоувереност и подготвена кожа, сме готови за слънчевото лято, което е пред нас!

УВРЕЖДАНЕ НА МУСКУЛИТЕ

И МУСКУЛНИТЕ ВЛАКНА ПО ВРЕМЕ НА ПАНДЕМИЯТА ОТ COVID-19

НЕОБХОДИМО Е ВСИЧКИ ХОРА, КАКТО И ВСИЧКИ СПОРТИСТИ ДА ВЪЗСТАНОВЯТ ФИЗИЧЕСКАТА СИ АКТИВНОСТ СЛЕД ПРОДЪЛЖИТЕЛНАТА КАРАНТИНА И ДА ЗАПОЧНАТ ТОВА ПОСТЕПЕННО

Пандемията, която обзе целия свят, доведе до предприемане на много мерки, необходими за намаляване на разпространението на заразата от вируса. След няколко седмици карантината се връщаме към нормалния начин на живот.

Това, естествено, ни радва. Следваме препоръките за защита от вируса и носим маски и ръкавици – там, където е необходимо. Поколенията на средна възраст, което работеше от дома и прекарваше часове пред компютъра, се връща лека-полека към спортните дейности. Активните спортисти започват тренировки под зоркия поглед на специалистите – преди всичко за повишаване на кондицията.

Спортните зали започват да се пълнят с хора, които са били редовни посетители или са ги посещавали от време на време.

Същевременно се повишава и броят на пациентите във физиотерапевтичните отделения, преди всичко заради увреждания на мускулните влакна. Нараняванията са резултат от прекалено усилените упражнения за възстановяване.

Защо се случва това?

С продължителността на карантината, седењето в определено положение, със свити крака или в друго положение пред компютъра при работата от къщи, което през изминалите седмици беше начин на работа при повечето от нас, се стига до постепенно понижаване на функциите на мускулите и съкращаването на мускулните влакна.

Мускулите, които участват при движението, са съставени от

напречнообраздени мускулни влакна – те функционират под влиянието на нашата воля. Съставени са от снопчета, обвити от съединителна тъкан. В края на мускулите се намират влакна, с които те се прикрепват за костта.

Уврежданията на мускулите могат да са директни или индиректни. Първите се появяват, когато някаква сила действа директно върху мускула и се стига до контузията му или до частична контузия, или напълно „скъсване“. Индиректните увреждания най-често се появяват при спортните дейности, когато контракциите на мускулите са по-силни, отколкото мускулът може да понесе, или ако разтягането на мускулите е над възможностите им. Това се появява, когато мускулите са недостатъчно загрејти.

Характерни за разтягането на мускулите са болката и хематомът. Повечето хематоми, или изливи, зависят от големината на увреждането. По-тежките увреждания на мускулите водят до частични разкъсвания – скъсване на мускулите или цялостно разкъсване на влакната или мускулите.

Защо се увреждат мускулите след почивка?

Обяснението е много просто. С течение на времето мускулите губят силата си, влакната се съкращават и функцията им

е понижена. При хората над 40-годишна възраст – и при жените, и при мъжете – с течение на времето се стига естествено до скованост на влакната, което е свързано с началото на остаряването им. Влакната са съставени от колаген и еластан. Те са слабо подвижни, така че възстановяването им е продължително. Ако става въпрос за скъсано влакно, това може да продължи и до шест месеца. Уврежданията на влакната могат да бъдат: възпаление, разтягане и руптури. Най-честите увреждания, които се появяват след продължителен покой при пациентите, са разтягане на влакната. Състоянието се характеризира с БОЛКА и ОГРАНИЧЕНОСТ НА ДВИЖЕНИЯТА, ако става въпрос например за разтягане на ахилесовото сухожилие, и пациентите ходят трудно и често накуцват или ходят на външния ръб на стъпалата.

Ако пациентът страда от това неразположение, трябва задължително да се консултира с лекар, за да получи лечение. Може да си помогне самостоятелно, ако постави лед локално или някой от гелове, които охлаждадат.

Към това спада и почивката.

Прилагането на топло е противопоказано

За да се излекува увреждането, пациентът трябва да започне комбинирано дозирано физикално лечение. Като самопомощ трябва да се използват криотерапията или някои от многото препарати, които охлаждадат. Абсолютно противопоказано е

прилагането на топлина, както и всички кремове, които загреват. Физикалната терапия започва веднага и като уводна процедура винаги се използва криотерапията. Криотерапията под каквато и да е форма се прилага през първите два дни два до три пъти дневно. След това пациентът започва комбинирана дозирана програма с физикална терапия, която има за цел понижаване на възпалението и болката.

Когато се понижи болката и отокът на влакната, движенията са по-леки и се увеличава обемът им. Необходимо е

Мускулите, които участват в движението, са съставени от напречнообраздени мускулни влакна – те функционират под влиянието на нашата воля

Индиректните увреждания най-често се появяват при спортните дейности, когато контракциите на мускулите са по-силни, отколкото мускулът може да понесе

пациентът да се въздържа от физическа активност до пълното си възстановяване.

Хранителни добавки

Съветът е наред с физикалното лечение да се вземат и добавки. Целта е да помогнат възстановяването на структурата на мускулите и увредените мускули, към които спадат влакната. При по-възрастните пациенти, тези, които са над 60-годишна възраст, препоръката е освен стандартните добавки (МАГНЕЗИЙ, ЦИНК И ВИТАМИН D) да се включи и прием на препаратите колаген. Всички те имат за цел да повишат количеството на колагена и да засилят структурата на влакната. Препаратите с колаген се вземат най-малко три месеца.

Ако влакното се е скъсало или е частично скъсано, това означава, че пациентът има цялостна или частична руптура и терапията е покой с лонгета или ортоза – по предписанието на ортопед. В някои случаи хирурзите решават да оперират

мястото. В такива случаи възстановяването продължава и шест месеца.

Всички пациенти, които са с наднормено тегло или имат разширени вени на краката, ако имат руптура или частична руптура на мускулите, трябва да се консултират с лекар за приема на антикоагулантни препарати, за да предотвратят венозна тромбоза.

Нека кажем – ако имате СИЛНА БОЛКА в областта на влакното, оток и затруднено движение – обадете се на лекар, за да потвърди диагнозата ви. Обективно тези увреждания се потвърждават с ултразвукова диагностика. Лечението се определя от физиотерапевт,

но в острата фаза е задължително приложението на лед за криотерапия или някои от охлаждащите спортни

гелове, които понижават отока и облекчават болката.

Винаги трябва да се консултирате с лекар, за да не се достигне до усложнения, а така и до по-продължително възстановяване.

Необходимо е всички хора, които искат да се възстановят, а всички спортисти да подновят физическата си активност след продължителната карантината, да започнат това

постепенно – с адекватно спортно облекло и при спазване на стъпките за загреване преди тренировката. Нужно е също така да направят стречинг след края на тренировката.



НОВО НАЧАЛО - РИТЪМЪТ НА ПРИРОДАТА НОСИ МЪДРОСТ

ТРАДИЦИОННАТА КИТАЙСКА МЕДИЦИНА ИМА БОГАТ ОПИТ В БОРБАТА С ЕПИДЕМИИ. ПОЧТИ 87 ПРОЦЕНТА ОТ ЦЯЛ КИТАЙ СА ОБХВАНАТИ ОТ ТРАДИЦИОННАТА КИТАЙСКА МЕДИЦИНА КАТО ЧАСТ ОТ ПРОТОКОЛА ЗА ЛЕЧЕНИЕ

Пандемията от COVID-19 обхвана и разтърси целия свят. Последниците са с широки размери – оказаха влияние върху здравето, икономиката, политиката... В дните след карантината ни се струва, че всичко на външен вид е както преди, но не е така. Всеки от нас е преживял ситуацията по различен начин в зависимост от това, къде сме били и колко сме се движели, а вероятно и дните сме прекарвали по различен начин. Същите обстоятелства могат да повлияят по друг начин на менталното и на физическото състояние на личността. Страхът и паниката бяха застъпени на колективно ниво, а според правилата на китайската традиционна медицина (която има холистичен подход) вероятно

част от общата ситуация подтикна към изолиране на обществото. Все още се говори за бдителност и за появата на нова вълна на епидемията. Надяваме се на най-доброто, но трябва да обърнем внимание на превенцията на заболяването, върху здравето и подобряването на качеството на живота.

В текста се обръща внимание на симптомите, които предизвиква заболяването, както и върху основните органи и системи на меридианите, които са засегнати. Те трябва да се подсилат и с начина на живот да се поддържа жизнената им енергия.

Съветите и препоръките са

Патологичните фактори, които присъстват в различните фази на болестта, са горещината и влагата, а и комбинираното им действие

препоръките от онлайн конференцията на Световната федерация по акупунктура и моксibusiа, където известни китайски лекари споделят впечатленията си за COVID-19, както и за начините как китайската традиционна медицина може да бъде част от лечението, наред със стандартните протоколи на класическата медицина. Представител на Сърбия на няколко онлайн конференции бе д-р Ана Жикич – лекар по китайска медицина, която по-късно сподели информацията с нас.

Кои патологични фактори предизвикват пандемия от COVID-19?

COVID-19 е остро респираторно инфекциозно заболяване, което е силно заразно и се разпространява изключително сред хората. То спада към групата на „епидемиологичните“ заболявания в традиционната китайска медицина. Хилядолетия в традиционната китайска медицина се събира богат опит в дългосрочните медицински практики в борбата против епидемията.

Общото заключение е, че патологичните фактори, които присъстват в различните фази на болестта, са горещината и влагата, а и комбинираното им действие (важно е да се потвърди присъствието им, от това зависи лечението). Основно са застрашени жизнените функции на белите дробове и далака, което в общата клинична картина може да доведе до симптоми: слабост, умора, редки изпражнения, суха кашлица с малко секрети, недобър апетит, за да може след това да се появи голямо количество слюз, и блокади на меридианите – да се появят симптоми като стягане в гърдите, невъзможност за поемане на дъх, умствена умора...



СЛАДКИЯТ КОРЕН ИМА ВЛИЯНИЕ И ВЪРХУ БЕЛИТЕ ДРОБОВЕ, И ВЪРХУ ДАЛАКА. ТОИ Е БИЛКА, КОЯТО ОКАЗВА ВЛИЯНИЕ ВЪРХУ ПОЧТИ ВСИЧКИ МЕРИДИАНИ, КОЕТО ДОПРИНАСЯ ЗА БАЛАНСА НА ЦЯЛОТО ТЯЛО

Каква е целта на лечението и как да се осъществи?

Цел на лечението (в зависимост от стадия на болестта):

Стимулиране на жизнената енергия на белите дробове и далака, като се ускоряват съпротивителните сили на вътрешните органи срещу патогените.

Засилване на елемента земя, спиране на протичането на болестта.

Връщането на жизнеността, обновяване на функциите на вътрешните органи, особено белите дробове и далака.

Това може да стане с лечението на китайската традиционна медицина, с правилното хранене, с медицинския чи гонг... Почти 87 процента от цял Китай са обхванати от традиционната китайска медицина като част от протокола за лечение.

Топла вода и витамин С

Известно е действието на топлата вода, която се пие и в Китай. Повишените дози



витамин С стимулират имунните функции и засилват съпротивителните сили на организма.

Китайските лекари съветват витамин С да се включи като превенция и при лечението (провеждани са изследвания за неговото действие), но може би не е най-добрият избор за всички, особено в началото, тъй като е „студен по природа“. Следователно за хората, които са „студени“ (със студени ръце и крака, имат чувство на студенина в корема, чувствителност към ниски температури и шумове, сънливост, чувство на неразположение след консумиране на студена храна, блед език), не е най-добрият избор в самото начало или трябва генерално същевременно да се повиши приемът на

топла храна (джинджифил, кардамон, карамфил, черен пипер).

Китайски растения от тези ширини

Използва се смесица от билки, но четири основни смеси показват своята ефикасност. Сладкият корен (Gan Cao) е една от основните съставки, които се използват при споменатите комбинации. Той е такава билка, която оказва влияние върху почти всички меридиани, което допринася за баланса на цялото тяло. От растенията, които са достъпни при нас, са бабина душица като антисептик на вътрешните органи (стимулира физическата и психическата функция), белият слез (като средство за облекчаване на пристъпите на кашлица, за гаргара при възпаление на лигавицата



на горните дихателни органи). Употребата на чайове и етерични масла, които имат антивирусно и общо антимикробно действие – лавандула, шипка, евкалипт, розмарин (много ароматни растения са подходящи за отстраняване на насъбраната слуз).

Самомасаж и масаж

Самомасажът и стимулацията на аурикулярните точки (ушните миди), масажът на меридианите на белите дробове и далака, както и бавното потупване на белите дробове (едно от упражненията на чи гонг) са добри за стимулиране на съпротивителната енергия на тялото. Най-известни са стимулирането на точката ST 36 Suzanli, под коленете, от латералната страна. Най-добре е да бъдете посъветвани от специалист.

За по-добра функция на белите дробове обърнете специално внимание на областта под ключицата – може да я потупвате леко и да я масажирате с кръгови движения.

За по-добро функциониране и на белите дробове, и на далака можете да стимулирате палците на двете ръце (и на ръцете, и на краката). С резки движения покарайте линията от основата на ноктите до върховете на нокътната плочка. На тази повърхност отговарят меридианите (които са свързани с вътрешните органи) на белите дробове и далака.

Тези органи са и най-често застрашени от COVID-19 според основата на китайската медицина и са изключително важни за цялостния имунитет на организма.

Как да повлияете на страха, паниката, тъгата...

Реакциите на хората са различни. Вероятно някои хора показват безпокойството си явно, а други не го усещат, но в дните след карантината чувстват последиците от предходните събития.

При всички положения е важно да съживите емоциите и да се сблъскате с тях, а накрая – да ги превъзмогнете. Възможно е на емоционален план да се стигне до повишаване на тъгата (белите дробове са емоция на тъгата), до чести промени на емоциите, а понякога и до ярост (през пролетта се събужда черният дроб, който е свързан с тези емоции). Разпознайте ги и се опитайте да не обиждате с изблиците си другите. Сред морето от



В китайската традиционна медицина често се казва, че ритъмът на природата носи мъдрост, както и нашето синхронизиране с него

информация е важно да прекараме целия ден в тишина със самите себе си. Казва се, че така ще се почувваме по-добре. За това, как чуваме, в китайската медицина са отговорни бъбреците. Те са едновременно и орган, който е свързан с емоциите на страха. Много хора чувстват страх и безпокойство

през изминалите месеци. Можем да укрепим функцията на бъбреците с определени движения на тялото. Така например, когато ходим, е добре с интензивни движения на стъпалата да докоснем пода, а друг начин е по-бързото масажирание. Масаажът, самомасаажът, както и използването на етерични масла в центъра на стъпалата (споменати и преди) могат да окажат влияние върху жизнените функции на бъбреците.

Как да се държим тези дни

В китайската традиционна медицина често се казва, че ритъмът на природата носи мъдрост, както и

нашето синхронизиране с него. Тъй като през пролетта е по-активен черният дроб, тоест елементът дърво, е добре да се свържем със силата на този елемент. Това спомога и за облекчаването на баланса на цялостната актуална ситуация. Обърнете внимание – дървото расте голямо, но и коренът му расте. През пролетта е актуално да вършим нови неща, да сме често дейни. Все пак трябва да се грижим и за корена, това ни дава сила за целия цикъл пред нас.

Какво означава това на практика?

Поддържайте правилен ритъм на будност и сън, посветете част от деня си на упражнения, усамотете се или медитирайте, прекарайте времето си сред природата... Въпреки че пролетта е времето за детоксикация, сега не е периодът за мащабни диети, но не трябва и да прекалявате с храната. Вслушайте се в организма и в неговите нужди. Заради тенденциите COVID-19 да образува слуз в тялото избягвайте млякото, млечните продукти, прекалено сладки храни, печива и тестени изделия, студена храна (към което в китайската медицина спадат и многото салати и изключително пресните храни). Добавете джинджирил към храната, той има силата да задвижва енергията и да придава топлина на организма.

Пандемията от COVID-19 допринесе за много мнения – на колективно и на лично ниво. Древните китайци са на мнение, че всеки научава нещо от всяка ситуация. Природата е един от основните ни учители тези дни. А това, което сме научили, трябва да се приложи.



НАТУРАЛНИТЕ МИНЕРАЛИ

ПОДДЪРЖАТ КРАСОТАТА НА
КОСАТА И КОЖАТА



ОТКРИЙТЕ
НАТУРАЛНИЯ
СИЛИЦИЙ
ОТКРИЙТЕ НАУКАТА В
МИНЕРАЛНАТА ВОДА





YVES ROCHER
FRANCE



*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