



БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ • БРОЙ 35 • ПРОЛЕТ 2021

СПИСАНИЕ

ТЕМА
НА БРОЯ

ЗДРАВЕТО Е ВЪВ ВАШИТЕ РЪЦЕ

**ХРАНИ И
ЛЕКАРСТВА,
КОИТО НЕ
ТРЕБВА ДА
СМЕСВАТЕ**

**СПЕСТИ
31,22 лв.**

с купони
7 стр.

ГРИЖА ЗА КОЖАТА

**РАСТИТЕЛНИ
СТВОЛОВИ
КЛЕТКИ**

ИНТЕРВЮ

**ВЕЧНОТО
МОМИЧЕ
САНТРА**

FEMININE MYSTIQUE

**ЗАДЪЛЖИТЕЛНАТА
HPV ВАКСИНАЦИЯ**
МОЖЕ ДА ИЗКОРЕНИ РАКА
НА ШИЙКАТА НА МАТКАТА



GO FOR GREAT



DISCOVER THE
NEW FRAGRANCE

FR34K

ЗДРАВЕТО Е ВЪВ ВАШИТЕ РЪЦЕ

Храни и лекарства, които не трябва да смесвате

Lilly Drogerie КУПОНИ

7

Lilly Drogerie несесер

32

ИНТЕРВЮ

Вечното момиче – Сантра

10

ПСИХОЛОГ

Един супермаркет – стотици животи

14

ЛЕКАР БЕЗ ГРАНИЦИ

Не можем всички да сме вегетарианци,
но храненето с растения е бъдещето

17

АКСЕСОАРИ

WE'LL KISS AGAIN – истории
за защитни маски

20

ОТ ПОЛИКЛИНИКАТА ПО ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГИЯ

Кървене от носа

24

ПО-ДОБЪР ЖИВОТ

Когато спреш да мечтаеш,
преставаш да живееш

27

BEAUTY МОДНИ ТЕНДЕНЦИИ ЗА 2021 ГОДИНА

Разкошни нюанси сенки с цветовете
на дъгата, устни с цвят на циклама

30

FEMININE MYSTIQUE

Задължителната HPV ваксинация
може да изкорени рака
на шийката на матката

34

КИТАЙСКА ТРАДИЦИОННА МЕДИЦИНА

Пролетни алергии – на помощ
идват антихистамините
и китайската медицина

37

НАРЪЧНИК ЗА СМЯНА НА ПЕРСПЕКТИВАТА

Щастието не е медицинско
средство, но би трябвало да бъде

40

Lilly Drogerie препоръчва

44

ГРИЖА ЗА КОЖАТА

Растителни стволони клетки

46

ФИЗИОТЕРАПЕВТ

Как да лекувате периферните нерви

51

ПЪТУВАНИЯ

Световните метрополи са
засенчени от делтата на Дунава

54



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



Нежна грижа
за бебешката кожа
от първия ден

V Z K
baby



0%

ПАРАБЕНИ
СУЛФАТИ
ОЦВЕТТЕЛИ

ЩАСТИЕТО КРАСИ ЧОВЕКА

Посрещаме още една пролет заедно и като твои дългогодишни приятели знаем, че това е сезонът, в който най-много имаш нужда от нас. Сякаш слънцето дава нова перспектива и те мотивира да намериш време в забързаното ежедневие за себе си. А не е ли Лили Дрогерие първата крачка към това да поглезии душата и тялото си?

Между кориците на новия ни брой ще намериш нови алтернативи за хранене, информация за това, кои са храните, които никога не трябва да комбинираш с лекарства. Ще говорим за мечтите. Ще затвърдим статуса на маските като важен аксесоар, който само за година успя да се нареди по важност до слънчевите очила и шапките. После ще дадем малко повече информация за растителните стволни клетки и защо именно те са новият „еликсир на младостта“ и не на



Пламена Максимова

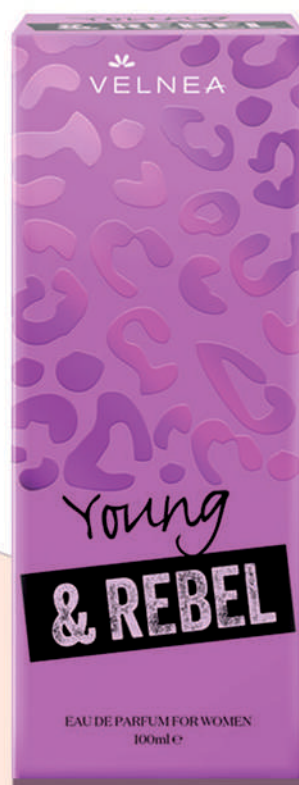
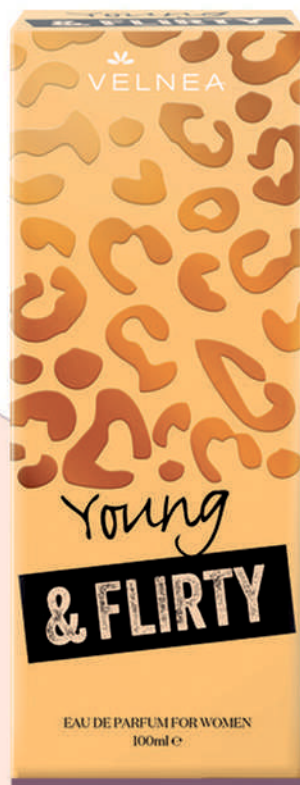
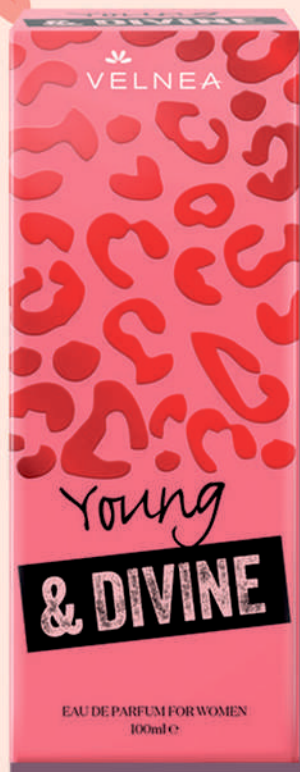
последно място по важност ще се гмурнем в дълбините на щастието. Там, където ни е мястото.

Всъщност щастието е това, което краси най-много човека, така че задължително го включи в своите бюти ритуали.

VELNEA

Young

EAU DE PARFUM



Само за читателите на списанието

Получете **-30% отстъпка** на всички предложени продукти, като използвате **Промо код: 20132020** на каса, във всеки обект на Лили Дрогерие или ОНЛАЙН.

СПЕСТИ ОБЩО:
31,22 лв.

1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 Nivea UREA&CARE Подхранващ крем, 300 мл -30% СПЕСТИ 420 лв. 13,99 лв. 9,79 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 Nivea MICELAIR Мицеларен измиващ гел с розова вода, 150 мл -30% СПЕСТИ 300 лв. 9,99 лв. 6,99 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 Llums Бюти блендер, 1 бр. -30% СПЕСТИ 220 лв. 7,35 лв. 5,15 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 Llums WILD FOREST Течни сенки за очи, 1 бр. -30% СПЕСТИ 189 лв. 6,29 лв. 4,40 лв.  
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 Llums Матиращ гел за устни и лице, 1 бр. -30% СПЕСТИ 210 лв. 6,99 лв. 4,89 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 Llums Спрей за бързо съхнене на лак за нокти, 75 мл -30% СПЕСТИ 120 лв. 3,99 лв. 2,79 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 VZK Балсам за устни, 4.5 г -30% СПЕСТИ 081 лв. 2,69 лв. 1,88 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 VZK Хидратиращ крем за лице, 50 мл -30% СПЕСТИ 180 лв. 5,99 лв. 4,19 лв.  
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 VZK Лосион за почистване на лице, 150 мл -30% СПЕСТИ 150 лв. 4,99 лв. 3,49 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 VZK Универсален крем с невен, 120 мл -30% СПЕСТИ 120 лв. 3,99 лв. 2,79 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 VZK SOS Балсам за суха раздразнена кожа, 30 мл -30% СПЕСТИ 180 лв. 5,99 лв. 4,19 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 VZK Мляко за тяло, 200 мл -30% СПЕСТИ 138 лв. 4,59 лв. 3,21 лв.  
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 VZK Охлаждащ конски балсам, 100 мл -30% СПЕСТИ 075 лв. 2,49 лв. 1,74 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 Solevita A-Z Vital Хранителна добавка, 30 бр. -30% СПЕСТИ 240 лв. 7,99 лв. 5,59 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 Solevita Колаген капсули, 60 бр. -30% СПЕСТИ 360 лв. 11,99 лв. 8,39 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 Pearl Drops COFFEE & TEA Паста за зъби, 50 мл -30% СПЕСТИ 139 лв. 4,65 лв. 3,26 лв.  

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

Само за читателите на списанието

Получете **-30% отстъпка** на всички предложени продукти, като използвате **Промо код: 20132020** на каса, във всеки обект на Лили Дрогерие или ОНЛАЙН.

СПЕСТИ ОБЩО:
31,22 лв.

1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 Llums WILD FOREST Течни сенки за очи, 1 бр. -30% СПЕСТИ 1,89 лв. 6,29 лв. 4,40 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 Llums Биоти блендер, 1 бр. -30% СПЕСТИ 2,20 лв. 7,35 лв. 5,15 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 Nivea MICELAIR Мицеларен измиващ гел с розова вода, 150 мл -30% СПЕСТИ 3,00 лв. 9,99 лв. 6,99 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 Nivea UREA&CARE Подхранващ крем, 300 мл -30% СПЕСТИ 4,20 лв. 13,99 лв. 9,79 лв.  
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 VZK Хидратиращ крем за лице, 50 мл -30% СПЕСТИ 1,80 лв. 5,99 лв. 4,19 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 VZK Балсам за устни, 4,5 г -30% СПЕСТИ 0,81 лв. 2,69 лв. 1,88 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 Llums Спрей за бързо съхнене на лак за нокти, 75 мл -30% СПЕСТИ 1,20 лв. 3,99 лв. 2,79 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 Llums Матиращ гел за устни и лице, 1 бр. -30% СПЕСТИ 2,10 лв. 6,99 лв. 4,89 лв.  
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 VZK Мляко за тяло, 200 мл -30% СПЕСТИ 1,38 лв. 4,59 лв. 3,21 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 VZK SOS Балсам за суха раздразнена кожа, 30 мл -30% СПЕСТИ 1,80 лв. 5,99 лв. 4,19 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 VZK Универсален крем с невен, 120 мл -30% СПЕСТИ 1,20 лв. 3,99 лв. 2,79 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 VZK Лосион за почистване на лице, 150 мл -30% СПЕСТИ 1,50 лв. 4,99 лв. 3,49 лв.  
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 Pearl Drops COFFEE & TEA Паста за зъби, 50 мл -30% СПЕСТИ 1,39 лв. 4,65 лв. 3,26 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 Solevita Колаген капсули, 60 бр. -30% СПЕСТИ 3,60 лв. 11,99 лв. 8,39 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 Solevita A-Z Vital Хранителна добавка, 30 бр. -30% СПЕСТИ 2,40 лв. 7,99 лв. 5,59 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2021-14.04.2021 VZK Охлаждащ конски балсам, 100 мл -30% СПЕСТИ 0,75 лв. 2,49 лв. 1,74 лв.  

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

Препоръчана от
БЪЛГАРСКАТА
ПЕДИАТРИЧНА
АСОЦИАЦИЯ



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

ВЕЧНОТО МОМИЧЕ – САНТРА

Тя е минала през много трансформации в кариерата си, колаборирала се е с едни от най-знаковите артисти на родната сцена и е изпяла редица хитове, които къртят в ушите ни и до днес. Повече от 20 години Сантра е на сцената и можем да ѝ признаем със сигурност едно – нейния младежки чар и естественост, които остават непроменящи се с възрастта. Искаме да можем като нея, затова надникваме зад б्यоти ритуалите ѝ и живота...

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

Като симфония. Понякога весела понякога тъжна, понякога много динамична. Между другото, често сънувам симфонии. Музиката е голяма част от живота ми, така че въпросът е много интересен. Но определено ще е сложна хармония.

■ До каква степен музиката е застъпена в ежедневието ти?

Присъства постоянно. Всичко е музика, ако човек може да я чуе.

■ Колко трансформации в кариерата имаш и с какво се различава Сантра днес от Сантра от „Сантра и Спенс“?

Ха-ха, по много неща! Първо съм много по-разумна, много по-улегнала. Знам какво искам, много по-целеустремена. Никога не съм била безделник, но определено в момента се чувствам много по-силна и смислена.

■ Кое отчиташ за най-големия си успех досега? Разкажи ни за онзи момент, когато се чувстваше на върха.

Най-големият ми успех е сега. И вярвам в това, че утре ще съм още по-успешна. Понякога успехът не се свързва само с някоя награда или успешен проект, той е и способността да се адаптираш, да се подобряваш благодарение на трудностите. Без да се отклоняваш много от целта. Определено мога да кажа, че се гордея с успехите си във всеки един аспект. Борбен човек съм, това само по себе си е успех.

■ А спомняш ли си коя е песента, която първа се научи да пееш?

Да! Спомням си го много добре! Това беше моментът, в който за първи път чух музика на слушалки. Песента беше на Майкъл Джексън и се казва Liberian Girl. Спомням си, че притихнах, а аз бях много будно дете. И чух нова вселена. Просто цялото ми същество беше изключително впечатлено от това, което ми се случва. Никога няма да го забравя.

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



Липсва ми определено контактът с публиката. Чувството е неповторимо и нищо друго не се доближава до него. Поне за мен, но доколкото съм си говорила и с мои колеги, знам, че и за тях е така. Изключително специален момент, в който се чувстваш приет и утвърден посредством най-универсалното изкуство – музиката.

■ Извън музиката кое е твоето хоби?

Ами, аз нямам хоби. Превърнала съм го в работа, защото това ме кара да се чувствам добре. Преди две години стартирах свой бранд за козметика. Ще се радвам да е част от асортимента на магазини Lilly някой ден, за мен това е мечта. Влагам много енергия и време в създаването на продуктите и вече имаме много изключително доволни клиенти, за което съм безкрайно щастлива. Причината да се захвана с това е моят прапрадядо, който е бил фабрикант на козметика. От него се вдъхнових и понякога имам чувството, че продължавам делото му. Това ме осмисля.

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

Ха-ха, много са, честно казано. Интересувам се много от психология и много обичам да играя шах. Много съм добра на тази игра и дори бих искала да играя в турнири в някакъв момент.

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

Да си призная, рядко отделям достатъчно време за себе си, напоследък съм се зарекла, че това ще се промени. Но ако трябва да кажа кое ми е любимото, в момента в козметичния ми бранд разработваме нов продукт, който е маска. Изключително ми

харесва да тествам новите формули и да търся най-добрата!

■ Разкажи ни за твоите б्यоти ритуали?

Както казах, най-любимият елемент са ми маските. От много време си ги правя сама, но сега, когато вече имам екип от професионалисти, с които работя, ми е изключително приятно и интересно да си правя маски. Медитацията и сънят също са от любимите ми ритуали.

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

Освен продуктите от моя козметичен бранд в момента имам два изключително любими продукта от асортимента на Lilly, които препоръчвам горещо! Това са молив за вежди на LUMENE NORDIC CHIC Молив за вежди с четка, както и хайлайтерът на Vivienne Sabo!

■ Как се поддържаш във форма?

Тренирам си вкъщи и съм изключително активна през деня. Качвам много стълби, а това държи много тялото във форма, колкото и странно да звучи.

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

Харесвам се, може би искам да стана една идея по-женствена в стила си на обличане, но и това ще стане.

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

Не мисля, че някога ще се намеря, и това е... Аз съм постоянно търсещ човек, надявам се да остана все така любопитна за света и себе си, докато съм жива.

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

Супер въпрос. Те са много, но ще споделя едно конкретно нещо, което смятам, че ще е интересно на читателките. Думата вдъхновен на английски е inspired и идва от in spirit. С други думи, когато човек се чувства вдъхновен, се е свързал с духа си. На български трябваше да бъде вдъхновен, но според мен се е изменило във времето. Затова, когато се почувствате вдъхновени, натам трябва да насочите енергията си.

■ А теб какво всъщност те вдъхновява?

Най-много ме вдъхновява от една идея да направя нещо реално. Представете си, че имате идея за картина, чанта, обувки, ястие, песен или каквото и да е. Аз обичам да го правя реалност и да мога да после да го хвана, чуя, опитам. Този процес ме вдъхновява най-много, той е свързан с много елементи по пътя и точно това ме мотивира, предизвиква.



ХРАНИ И ЛЕКАРСТВА, КОИТО НЕ ТРЯБВА ДА СМЕСВАТЕ

ДАЛИ НЯКОИ ХРАНИ МОГАТ ДА ПРОМЕНЯТ ЕФЕКТА ОТ ПРИЕМАНИТЕ ЛЕКАРСТВА? КРАТКИЯТ ОТГОВОР Е „ДА“. И НА ТОВА ЛЕКАРЯТ ВИНАГИ ТРЯБВА ДА ВИ ОБРЪЩА ВНИМАНИЕ. ПРИВЕЖДАМЕ КАТО ДОКАЗАТЕЛСТВО НЯКОИ ОТ НАЙ-ЧЕСТИТЕ ПРИМЕРИ В ПРАКТИКАТА

Като начало лекарят или фармацевтът ще ви кажат дали лекарството да се взема на празен стомах. Какво точно означава това?

Като общоприето правило – това е един час преди или два часа след хранене. Ако го приемете на пълен стомах, лекарството няма да има желаното действие.

И още едно генерално правило в ерата, когато пробиотиците присъстват като цяло – никога не приемайте ЗАЕДНО пробиотик с антибиотик! Нека има поне два часа разстояние между приема им. А сега да преминем към нашата тема – дали някои храни могат да променят ефекта от приеманите лекарства? Краткият отговор е „да“. И на това лекарят винаги трябва да ви обръща внимание. Привеждаме като доказателство някои от най-честите примери в практиката.

Антибиотици и млечни продукти

Чували сте много пъти съвета, че антибиотикът се приема с кисело мляко. Ако става въпрос за тетрациклини – в никакъв случай! Киселото мляко ще бъде противопоказано, както и всички други млечни продукти. Заради голямото количество калций те ще понижат абсорбирането и цялостния очакван ефект. Това важи и за различните препарати с калций и всички растителни „млека“, като бадемово, оризово, соево или които са обогатени с калций.

Другите антибиотици могат да се приемат с кисело мляко, но моят съвет е да пиете лекарството с достатъчно вода, а киселото мляко

да приемате отделно – така ще запазите неговите пробиотични свойства.

Да се задържим още малко на антибиотиците, които се използват много. Един от тях е метронидазолът – той никога не бива да се приема с алкохол, с бира, червено вино, шери. Не трябва да се пие с някои храни като сини сирена, сухи колбаси и субпродукти. Ако се приемат едновременно, може да се стигне до сериозни стомашни нарушения, както и до повръщане.

Взаимодействие с грейпфрут

Грейпфрутът би бил следващият продукт в листата ни на взаимодействие. От една страна, тъй като хората го използват често заради популярността му, че способства за отслабването – а това все още не е доказано. От друга – понеже е доказано, че оказва влияние върху метаболизма на много лекарства, които се прилагат широко.

Това са преди всичко статините – лекарствата за понижаване на холестерола и по-точно химичното наименование на симвастатин и



Никога не приемайте ЗАЕДНО пробиотик с антибиотик! Нека има поне два часа разстояние между приема им





Тироксинът
оказва
взаимодействие с
много лекарства. Той
се комбинира зле
с някои храни и
хранителни
добавки

аторвастатин. Какво се случва тук – грейпфрутът се метаболизира в черния дроб чрез ензимите, необходими за разграждането на тези лекарства, и те се натрупват в много по-силна концентрация и нежеланите им ефекти са несравнимо по-често срещани и по-опасни – специално за болките в мускулите.

Наред със статините никога не приемайте грейпфрут и с някои медикаменти за понижаване на кръвното налягане от групата на блокери на калциевите канали и тези, които променят имунния отговор и се използват при автоимунни заболявания или трансплантация (Ciklosporin, Sirolimus и Takrolimus...).

И приемът на някои кортикостероиди и антихистамини не е препоръчителен с грейпфрут.

Още едно лекарство, което в никакъв случай не бива да се приема с грейпфрут – широко използваният медикамент при хипотиреоза. Това е синтетичният левотироксин (различни фабрични наименования).

За повечето това е пожизнена терапия

и е много важно да се прилага правилно. Наред с това, че има взаимодействие с много медикаменти, в нашата история е важно, че той се комбинира недобре с някои храни и хранителни добавки.

Това, наред с грейпфрута са ядките и много продукти с високо съдържание на влакнини – интегрални житни храни например. Следват ги минералите, с акцент върху селена, който се препоръчва горещо при лечение на щитовидната жлеза. Препоръката е както той, така и други минерали, като желязо, калций, магнезий да се вземат поне четири часа преди или след приема на препарата тироксин.

Що се отнася до храната, моята препоръка би била – избягвайте напълно грейпфрута и ядките – те могат да понижат значително ефекта на приетия хормон и затова понякога е трудно той да се дозира – често явление в ежедневната ми практика.

Кои зелени храни променят действието на лекарствата?

Храната, която е много богата на витамин К, като броколи, манго, кейл,

спанак, е следващата в нашата листа. Зелените храни могат значително да променят действието на лекарствата, които се приемат против съсирване на кръвта. За щастие само тези от групата на кумариновите антикоагуланти – варфарин, фарин...

Много често ще получите съвет да избягвате напълно тези продукти, а това би било голяма грешка. Напълно достатъчно е да поддържате постоянен прием на им. Това означава да консумирате всеки втори ден еднакво количество зелени храни и кумаринът ще се адаптира към това.

Наред с тези лекарства не трябва да вземате и витамин Е – той усилва ефекта и риска от кръвене.

Със сигурност сме пропуснали нещо, но текстът имаше за цел да ви накара да питате детайлно, както и да четете упътванията на лекарствата, които приемате – дали те са съвместими с определени храни и напитки. Целта е терапията да действа в максимална степен, а това може да се наруши с погрешния избор на храни в определения момент.



Я! Някои влизат в магазина с маски, някои – без. Понякога ще ви направят забележка, а друг път ще се правят, че не ви виждат



ЕДИН СУПЕРМАРКЕТ – СТОТИЦИ ЖИВОТИ

ТВЪРДИ СЕ, ЧЕ ЗА УМНИЯ ЧОВЕК И КОМАРЪТ ПРАВИ МУЗИКА. ТАКА И ЗА ПСИХОЛОЗИТЕ СУПЕРМАРКЕТЪТ Е МЯСТОТО, КОЕТО Е УДОБНО ЗА АНАЛИЗИ

И аз, както и вие знаем, че супермаркетът не е мястото за научни дисертации. Може би ако имате малко повече време за анализ на манталитета. От време на време е смешно, а от време на време – тъжно, понякога е трагикомично. Винаги е било така, а времето, в което живеем и от което се надявам скоро да излезем, се интензифицира все повече.

Не съм сигурна, че има черно-бял или цветен филм, който съответства не само на това, но и на всеки момент в живота ни. Разликата е в това, че сега носим маски. Но не венециански, а по-други. Не ги обичаме, но те са неизбежни. Скриват, а бих казала, че още повече откриват. Странно е какво могат да правят маските.

Първата уловка

Я! Някои влизат в магазина с маски, някои – без. В зависимост от това, какъв човек стои на входа там, което не е обаче задължително, вие или се качвате на гондолата (като поетичен израз за рафтовете) с надеждата, че ще бъдете заловени в неправомерно действие, наречено кражба, ще влезете със или без маска. Понякога ще ви направят забележка – по-любезно или по-нелюбезно, а друг път ще се правят, че не ви виждат. Това важи и за останалите купувачи.

Ако нямате маска, може останалите посетители да ви гледат лошо. Някой може да ви каже това любезно или недотам любезно. Да носите маска е задължение, но преди всичко това е въпрос на отношение към другите хора. На никого не му е приятно да го стяга около ушите или да го задушават. Доколкото знам, никъде в света няма случай на задушаване с маска. Как ли издържат хирурзите толкова часове с маски? Не се сещам да са се оплаквали от носенето на маска. Чуден вид са тези хирурзи. Представете си – те могат да издържат с маската много часове, за да спасят живота на някого. Хм, а на нас ни е трудно да отидем с маска до магазина, понеже ни стига, задушават, ограничават свободата ни, човешките ни права...

Така, влязохме. Ако гледате внимателно, започва това представление – но не от театър, а от живота. Първата уловка е какво да вземете: кошница, ако има такива. Тази, която се дърпа, децата обикновено бутат пред себе си и това може да доведе до един от неизбежните конфликти в магазина. Детето, понеже е дете, бута, без да гледа.

Всъщност нима не е логично нещо да се бута, вместо да се дърпа. Детето никога не е виждало колички, които се дърпат. И затова малчуганът бута ли, бута. Ако родителят се е загледал в нещо, малчуганът изчезва от неговото полезрение. Не трябва да се вдига шум. Шум вдигат тези, на които детето изскача насреща, без да иска. То ги бута, пречи им, шуми.

Кошницата е идеална за дребни покупки, но не е подходяща за реалната оценка на капацитета на издръжливост на клиента. Кошницата се пълни за един миг и тогава се стига до проблема. И така до касата, а голяма част от стоката се носи на ръце и се стоварва пред касиерката.

Това, което не е кошница, но не е и количка, е доста по-удобно, понеже е по-приложимо, а и преценката на купувача е по-обективна. Недостатъкът е в това, че пред касата клиентът се навежда безброй пъти, за да постави на касовата лента купената стока. Така изглежда, че всеки път като японците се кланя на продукта, който вади, а и на касиерката. Смешно е, но е доста изтощително. Наред с това действията на този човек не са достатъчно пристойни за човека зад него, което създава малка доза нервност на опашката. Има ли край това?

Количката – като проходилка

Е, следва количката. Има и такива хора, които използват количката като проходилка, и това не са тези, на които проходилката е нужна наистина. Те се облягат удобно на дръжката и се разхождат из магазина. Някои поставят детето си в частта, пригодена за това, и поставят продуктите, които избират, върху малчугана. Интересна гледка: когато детето е малко, е лесно да бъде надхитрено. Но когато не е? Случва се така, че за децата се вземат т.нар. гондоли и тук вече си личи разликата между родителите. Някои родители ще позволят на хлапето да отвори тази кифла, сокче или шоколадче и ще каже, че леличката на касата ще маркира продукта, а други не позволяват. Детето се учи, гледайки. Нямам друг коментар. Наред с това децата, които тичат, се стрелват да

вземат това, което родителят не планира да купи. Наблюдавала съм родители. Някои внимателно взимат желаното нещо от детето и обясняват как ще му го купят следващия път, когато планират това, някои вдигат ръце и поставят желания предмет сред останалите продукти. Трети го изтръгват от ръцете на детето. Както ви казвам, стотици животи.

Можете сами да премерите плодотелите и зеленчуците. Първо пускаха хората сами да правят това, а след това го премахнаха. Защо? Заради това, че хората мерят, мерят, залепват етикета, а след това добавят по още един-два броя от това нещо. След това вдигаха ръце и сега – измервайте го до насита. Е, не е така. Понякога няма ленти, понякога артикулет не е въведен в касата, която измерва, и трябва да се въведе кодът. Забавно е. Гледайте хората как се стараят скоростно да въведат кода и отново това не им се удава. Този опит притежават само продавачите.

Може пък и да станете добри в това, кой знае.

На опашката за сухи колбаси има клавиатура, чрез която получавате номер, а след това този номер се появява на дисплея и по някое време ви идва редът. Но, ох-ох! Понякога машините се развалят и се случват различни чудеса.

Опашката за колбаси винаги е с две начала или с два края – както ви харесва повече. В средата е напрегнато, игла не може да падне. Погледите са враждебни, а нетърпението взема превес. Защо някой купува по сто грама от нещо и още три различни артикула? И още сирене? Аман, хора! Всичко това го няма, когато работи машината. Никога няма да ми е ясно защо е така. Дали до такава степен не вярваме един на друг, че не уважаваме чакането на опашки, или липсата на опашка създава по-голяма несигурност? Нервират се и продавачките, това се вижда ясно.

Ребусът, наречен месо

Опашка за месо... Без помощ, както и без номера, без дисплеи. Прави се едно странно заключение при тези, които купуват пилешко месо. Или не го третираят като месо, или имат друго специфично отношение към този вид месо, понеже никога не застават на опашка за пилешко месо, ами директно пред хладилниците с пилешко. За коментарите на другите на опашката няма да говоря. А след това младите и не толкова младите домакини решават ребуса, наречен „кое месо е най-добро

Ако нямате маска, може останалите посетители да ви гледат лошо. Някой може да ви каже това любезно или недотам любезно



“
Опашката за колбаси винаги е с две начала или с два края – както ви харесва повече. В средата е напрегнато, игла не може да падне

за...“ Няма как да се изкажат младите месари и няма как точно по-младите да не се нервират.

Обърнете внимание, когато се нервират, как преместват месото от ляво надясно и обратно, напред-назад, плясват понякога някое парче и очакват точен отговор: „От това парче...“. Ако нямате време, всичко е един вид забавление.

Готовите ястия... ако не знаете какво да готвите, ето ви възможност да откриете идеи и причина поне веднъж месечно да не готвите. Основно това са млади мъже – личи им, че вече не живеят при родителите си, но и не живеят с никого или са останали сами. По изражението на лицето можете да предполагате.

А хлябът и печените изделия – пресен и опакован хляб, парчета торта, кроасани... Тук можете да прекарате целия си ден. Има и такива, които избират, опипват, оглеждат, обръщат, обръщат и купуват с триумф. Какво облекчение! А след това са нарязаните торти, сладкиши, кроасани...

Може да се смутите от изобилието от яйца, масло, маргарин, намазки, салата, замразени нънки и други италиански специалитети. Особено е интересно да гледате как хората купуват яйца. Някои ги вземат веднага, а някои ги обръщат, оглеждат, отварят кутията с яйца, търсейки къде всичките яйца са цели. Някои обръщат опаковката, за да видят дали някое яйце не е спукано на дъното. И едва след това купуват.

Лакоми за сладкото

Из рафтовете с шоколадите, закусните и кафетата обикновено има по-голяма

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

навалица. Не е лесно да се преодолее. Между другото, като че ли амбивалентността там е най-малка. Хората купуват това, което обичат най-много. Вероятно се лакомят за сладкото. Или за соленото. Или за... Факт е, че обичаме да ядем. Сега някои се въздържат, други – не. Следователно не трябва да се купува, гледането е позволено. Тук идват и тези, които имат внуци. Е, те купуват най-много. Знаят какво харесват внуците.

Частта със замразените продукти се заобикаля от всички. Да, студено е, но пък сладоледите са примамливи, особено през лятото. През зимата се търсят повече риба, морски дарове, баници, зеленчуци, но хората предварително знаят какво ще купуват. Когато е студено, мозъкът не работи на бързи обороти и се взема това, за което сте отишли. Изглежда, че в тази част има най-малко неуспехи, или с други думи – най-малко ненужни продукти.

В края на пътуването – аларма

Този човек, който ви е посрещнал любезно или нелюбезно на вратата, който ви е пунал с маска или без маска, се шумтва в магазина, за да „хване“ някого. Понякога се „залепва“ за някого, особено към тези, които по-бавно решават какво да купят. Очевидно не е запознат с

психологията на купувачите. Но пък поне може да ви нервира.

Когато накрая стигнете до касата, пътуването е към своя край. Плащате, товарите и тръгвате към изхода. Когато... се включва алармата. Не знам дали ви се е случвало това някога, но ако е, знаете колко е неприятно. Тогава с мълниеносна скорост се появява образът от началото на историята. Гледа съмнително. Ако касиерката се обади и каже, че всичко е наред, тъй като е забравила да размагнитизира тази малка пластмасова лента, излизате без проблеми. Ако не се обади, тъй като не знае какво е правила, този същият човек изисква от вас да покажете покупките си. Много неприятно.

Естествено, има и такива, които претичват из магазина, а има и такива, които прекарват там времето си. Всички са прави за себе си и от всеки от нас зависи колко време ще прекараме и на кое място.

За наблюдението, което направих, не беше нужно много време. Преди всичко, бих казала, още по-малко времеви единици, когато имаше застой, поради който и да е от споменатите по-горе примери. Твърди се, че за умния човек и жуженето на комара е музика. Така е и за моята специалност и магазина – мястото, подходящо за анализ.

НЕ МОЖЕМ ВСИЧКИ ДА СМЕ ВЕГЕТАРИАНЦИ, НО ХРАНЕНЕТО С РАСТЕНИЯ Е БЪДЕЩЕТО

Новият термин *plant based* не е непознат, но се използва, за да се обърне внимание на това, че хората могат да преминат към хранене с растения, за да спре нарушаването на биоразнообразието.

Още повече, че това не е синоним за вегетариански или вегански тип хранене, а подразбира избягването на животински храни и значително по-нисък прием на месо и животински продукти.

Някои наричат такъв вид хранене Flexitarian diet, или гъвкава диета, която подразбира хранене с плодове, зеленчуци, бобови растения и интегрални храни, растителни протеини вместо животински, прием на непреработени храни, месо – само от време на време, и ограничен прием на захари и сладки изделия. В превод – не се очаква всички да станем вегетарианци.

Ако не се беше случил Covid-19, сигурно щеше да ни е много трудно да убедим много хора, че активността на хората по земята е прекалено агресивна и води до въпроса за оцеляването не само на животните и природата, но и на самите хора. И тъй като един вирус ни постави на колене, имаме основание да помислим за всичко, което трябва да направим, за да не станат нещата още по-зле.

Омагьосаният кръг

В момента евтиното производство на храна в света е основната причина за унищожаването на природата, неизменно водещо до обратния ефект. Храната ще бъде все по-малко и все по-скъпа. Всяко едно по-нататъшно унищожаване на местообитанието и на живия свят ще застраши способността да се запази човешката популация. Ако за това говорят почетените организации – Програмата на

НОВИЯТ ТЕРМИН *PLANT BASED* НЕ Е НЕПОЗНАТ, НО СЕ ИЗПОЛЗВА, ЗА ДА СЕ ОБЪРНЕ ВНИМАНИЕ НА ТОВА, ЧЕ ХОРАТА МОГАТ ДА ПРЕМИНАТ НА ХРАНЕНЕ С РАСТЕНИЯ, ЗА ДА СЕ СПРЕ НАРУШАВАНЕТО НА БИОРАЗНООБРАЗИЕТО



Обединените нации за околната среда (UNEP), независими think tank-a Chatham House като CiWF (организация, която съдържа в наименованието си състрадание към селското стопанство), то световните лидери не отдават голямо внимание на проблемите.

Смята се, че произвеждането на евтина храна също така е в основата на климатичната криза, съставлявайки около 30 процента цялостна емисия на газове, което прави парниковия ефект. Всичко

това като цяло застрашава 24 000 от 28 000 животински видове, които временно са в опасност от изчезване, така че сегашният процент е по-голям от средния през последните 10 милиона години.

Очевидно „парадигмата на по-евтината храна“, която включва превръщането на природата в селскостопанска земя и интензифицирането на селскостопанската продукция, води до омагьосания кръг от по-засилено търсене на храна, която безмилостно се произвежда по същия

ГЪВКАВАТА ДИЕТА НЕ Е СИНОНИМ ЗА ВЕГЕТАРИАНСКИ ИЛИ ВЕГАНСКИ ТИП НА ХРАНЕНЕ, А ПОДРАЗБИРА ИЗБЯГВАНЕТО НА ЖИВОТИНСКИ ХРАНИ И ЗНАЧИТЕЛНО ПО-НИСЪК ПРИЕМ НА МЕСО И ЖИВОТИНСКИ ПРОДУКТИ



вреден начин. Всичко това до известна степен зависи от торовете, пестицидите, енергията и големите количества вода и наличието на „монокултури“, или единствени растителни култури, които понижават разнообразието на пейзажа и средата, като застрашават или унищожават реколтата, храненето и гнезденето на птиците, бозайниците, насекомите и микробиологичните организми.

Нов подход

Експертите предупреждават, че интензивното отглеждане на милиарди животни глобално и сериозно застрашава средата на живот. За да се отглеждат посевите за изхранване на животните за месо и мляко, се изчиства голяма част от земята – както в развитите, така и в развиващите се страни. До 90 процента от соята се използва за хранене на животните, които дават месо, докато животновъдството е ключов играч при използването на вода. Факт е, че увеличаването на селскостопанската продукция не се е отразило върху промяната в начина на хранене на хората, тъй като 40 процента от жътвата на жито в световен мащаб се използва за изхранване на отглежданите животни. От друга страна, нехуманните условия не само че водят до страдание на живите същества, но и дават

възможност за пренасянето на патогени от животните към човека, рискувайки появата на нови болести. Въпреки че мнозина не приемат това като основни етични причини, появата на нови и опасни болести, които се предават от животните към човека, правят така, че хората да започнат да мислят по по-различен начин.

Очевидно светът трябва да цени храната, както са правили това хората през войните и недоимъка, и да харчат по-малко. Специалистите апелират към спешна реформа в хранителната индустрия, като предлагат три ключови действия: промени в глобалната хранителна индустрия, защита и опазване на природата, съответно отделяне



на земята, която принадлежи на природата, от тази, която служи за селскостопански нужди, по начин, който е приемлив и който поддържа биоразнообразието. А същността е в промяната на начина, по който се храним. Естествено, всичко това ще се случи трудно, ако политиките не го превърнат в национална цел.

Неумолимата мода

И докато правителствата на много страни не проявяват заинтересованост, големите хранителни компании като Unilever, която към момента се занимава с растителни храни на стойност 200 милиона евро, иска да повиши стокооборота на милиард евро до 2028 г. След успеха на веганските продукти, с все по-големия брой хора, които понижават приема на месо или напълно го отричат, Алън Джоуп, изпълнителен директор на компанията Unilever, описва нарастването на растителните храни като „неумолима“ мода. „Във всяка страна от света наблюдаваме преминаване към спазване на „растителна“ диета – дори на пазарите на развиващите се страни.“

Първата крачка е създаване на растителни версии на съществуващите брандове до крайната цел – създаване на изкуствено месо. Доста се мисли и за по-засиленото произвеждане на диетични добавки, за да могат да се включат всички микронутриенти, съответно витамини и минерали. Анализатори от Бъркли банк предвиждат, че стойността на глобалния пазар от растителни храни и напитки може да се повиши с над 1000%.

Експертите обръщат внимание, че интензивното отглеждане на милиарди животни глобално и сериозно вреди на средата на живот



Промяната в начина на живот, наложена на потребителите от пандемията, накара компаниите през последните 12 месеца да променят производството. Търсенето на определени храни се повиши – особено засегната бе продажбата в ресторантите и хотелите. Очевидно и хранителната индустрия носи белега от пандемията – също толкова трудно и заради нарушаването на средата на живот и оттам – промяната в поведението.

Какво можем да правим ние като отделни индивиди?

Преди всичко да поддържаме всички инициативи, които забавят климатичните промени и унищожават биоразнообразието.

Да се върнем към храненето на предците ни, при което е имало повече зеленчуци на трапезата, а по-малко месо. Трябва да обновим някои стари рецепти и когато е възможно – да приготвяме продукти без месо.

Трябва да ценим повече храната и да се опитваме да не я хвърляме. Хапвайте по-малко и колкото ви е нужно – това е не само здравословно, но е и правилно от всяка гледна точка, особено етична.

Да се борим за опазването на средата на живот – това е единственият начин да оцелеем.

И, естествено, да приемем предупрежденията за Covid-19 сериозно, тъй като е вероятно да се случат и много по-сериозни болести.





Със завладяването на целия свят от пандемията се създаде цял един свят, както и истории за маските, препоръки, варианти и цени – в цял свят. Сред първите текстилни модели на улицата се появиха бели памучни маски с малко конци, набрани, с широк ластик – с паролата – направи сам с това, което имаш у дома – *made by grandma*. Основно ги носеше grandpa. В ерата на противоположни информации, теории за заговори и защитни теории малкият човек разчиташе на самия себе си, на своите умения и своя опит – изваряване на 100 градуса и многократно гладене. Духовитите маски способстват за релаксиране от затегнатата атмосфера на опашките пред касите или гишетата. С навлизането на новите модели маски се появиха и нови въпроси: трябва ли да насилваме модата със сериозни неща като защита за здравето? И дали, че сме духовити, не означава, че не сме сериозни и отговорни?

Първите модели са от баба

Първите отговори на въпроса се появиха, когато на всички стана ясно, че коронавирусът ще продължи по-дълго от

един моден сезон – маската буквално за една нощ се превърна в *must have* аксесоар. С новите маски се приспособявахме към новата реалност. Първите модели е трудно да се наричат модели. Това са просто еднократни трислойни защитни маски, купени от аптеките. Белият, синият и зеленият цвят излъчваха стерилната атмосфера и неоновата светлина на операционните зали.

По-бързи от световните дизайнери бяха отделни хора, които вкъщи с шевните машини неуморно шиеха маски и ги изпращаха там, където бяха най-нужни. В социалните мрежи се споделяха кройки и духовити решения и можеха да се видят дори и варианти, появили се вследствие на „рециклиране“ на сутиени. Не изоставаха и духовитите хора. Най-приложимото решение бе тип плетена маска тип „създадена от баба“.

Маски, шапки, ръкавици

Брандове с известни десени, а и модните диви беше лесно да покажат пред света моделите си. Общото е видимият етикет или натрапчиво шампованото лого, а цената им варира.



WE'LL KISS AGAIN – ИСТОРИИ ЗА ЗАЩИТНИ МАСКИ

ЕВТИНИ СА, ДОСТЪПНИ СА, ДУХОВИТИ СА, ЗАБАВНИ СА И ПРЕДИ ВСИЧКО – ПРЕДПАЗВАТ. ЕТО МНОГОБРОЙНИТЕ ПРИЧИНИ ВСИЧКИ ДА ИМАМЕ СВОЯТА КОЛЕКЦИЯ ОТ МАСКИ. ГОДИНА СЛЕД ИЗБУХНАНЕТО НА СВЕТОВНАТА ЗАРАЗА МОЖЕМ ДА КАЖЕМ, ЧЕ СВИКНАХМЕ С МАСКИТЕ, КАКТО С ОЧИЛАТА ИЛИ С ШАПКАТА, ИЛИ С ЧАДЪРА



На опашката в супермаркетите, банките, пощите, аптеките и в другите затворени пространства, където е позволено събиране на хора при спазване на дистанция, сякаш черните маски са най-любими. Отделни дизайнери предлагат маски с цвят на кожата, с различни нюанси. Едноцветните маски с различни нюанси е най-лесно да се съчетаят с аутфита, но са по-малко декоративни и по-безинтересни от тези,

които са цветни, с животински принт, раирани, карирани, дантелени и т.н.

Един производител предлага варианти с преупаковани бандана кърпи с разпознаваема шарка. Малко по-екстремните варианти включват ъгли по краищата. Освен предлагане в опаковки от по две, три, пет или повече маски дизайнерите се развихрят и с комплекти от повече артикули със същия десен тип маска и лента за коса или маска, шапка и ръкавици.

Духовитите маски способстват за релаксиране от затегнатата атмосфера на опашките пред касите или гишетата

Естествено, че трябва да погледнете и как правят това тези, които са най-изложени на погледи – съответно на камери. Бихме казали, че и известните в началото се отнасяха различно към новите принудителни аксесоари – от тези, които ги приемаха като „неутрални“, като Кейт Бланшет на филмовия фестивал във Венеция, до тези, които веднага ги приеха като моден аксесоар като звездата от „Игра на тронове“ Натали Еманюел, която на същото събитие във Венеция се появи с маска в лилаво и рокля с подобен нюанс.

Сара Джесика Паркър, вече доказана любителка на цвета фуксия, очаквано, в съчетание с обувките си, носи такава маска. Дуа Липа предпочита бялото, както и Бела Хадид. Оливия Палермо е заснета с бандана през лицето вместо с маска. Мегън Маркъл с черната си маска поддържа семплата елегантност, докато Кейт Мидълтън остава последователна на изтънчения си стил, носейки маска с цветни мотиви.

Изборът на известните

Известните се включват чрез социалните мрежи в акцията #WearADamnMask, където постват снимки с маски и призовават другите да сторят същото. По този начин като общественоотговорни се

показват звезди като Дженифър Анистън, Ким Кардашиян, Рийз Уидърспун и други. Рийз е кокетна с карирания кънтри вариант, докато Алесандра Амброзио и Кери Уошингтън предпочитат животинския принт. Наоми Кембъл спазва всички мерки на защита от Ковид-19, като прави селфита, на които е в самолет, екипирана като член на медицински екип. Най-смелата комбинация е на Парис Хилтън, която с черно-бялата си рокля носи маска, цветовете на която преливат от жълто до лилаво.

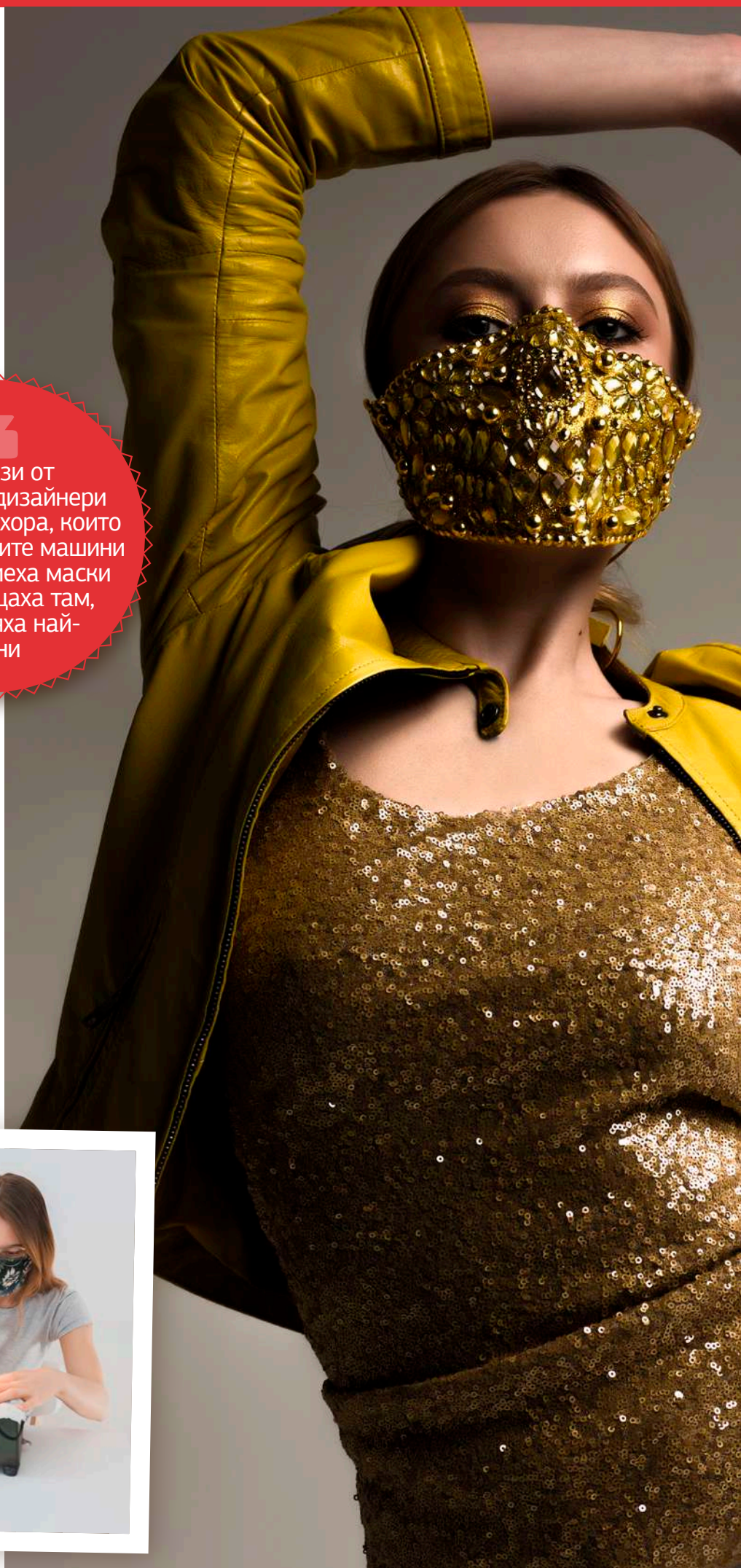
И спортистите се приспособиха към новите обстоятелства – Серена Уилямс носи маска с рокля с тексаски мотиви, Дуен Уейд – с яке, панталони и обувки, комбинирани с раирана маска. Без оглед на кройката – с клон, с фалти, с набори или прилепнали към лицето – всеки модел маска е със симетрична форма. От друга страна малкото лого, letter print-ът или разпределението на шарките – всичко това прави маската по-интересна, ако е поставена асиметрично.

От слънчогледите на Ван Гог до целувката на Климт

„Майсторите на лицето“ от цял свят преживяват маските като предизвикателство и пускат на воля въображението си, що се отнася до десените и материалите – от платно до коприна. Институциите, които включват университетите, музеите и библиотеките, също вземат участие при предаване на посланието за защита с помощта на маските. Така на маските освен различни видове лого се появиха и мотиви от известни картини – от слънчогледите на Ван Гог до целувката на Климт.

Черната маска е сред първите модели, които отстъпиха от класическите

По-бързи от световните дизайнери бяха отделни хора, които въкъщи с шевните машини неуморно шиеха маски и ги изпращаха там, където бяха най-нужни





медицински – по-малко мистични, опасни, филмов тип. Те се съчетават лесно с всеки имидж и привнасят защита с мистични нотки. С маските всички ние се превърнахме в супергерои. Появиха се и варианти с филмови герои и герои от анимационните филми – Жокера, Супермен, Супер Марио, Батман, Малката русалка... Появиха се и производители, които правят маски с послание или шарки – за най-претенциозните. Едно от най-хубавите, оптимистични послания, които отправят маските, е We'll Kiss Again.

Езикът на очите

Коронавирусът не е първата пандемия в нашия свят. Един от най-известните модели в историята на света е маската с дълъг клюн, която носели лекарите по време на чумата. Сигурността е на първо място, но трябва да отбележим, че освен задължителното спазване на дистанция, което оказва влияние върху комуникацията, на нея оказва влияние и маската, съответно – половината ни лице е покрито. Това оказва особено влияние при правенето на физиономии на гишетата. От друга страна, хората, които имат затруднения със слуха, в голяма степен разчитат на четенето на устните, а маските още повече усложняват комуникацията. За разрешаването на първия проблем се включиха различни доброволчески организации от цял свят, които правят прозрачни маски от плексиглас, през които се виждат устните.

Обещанието на дизайнерите

Вероятно използването на маските намали използването на червило, но пък

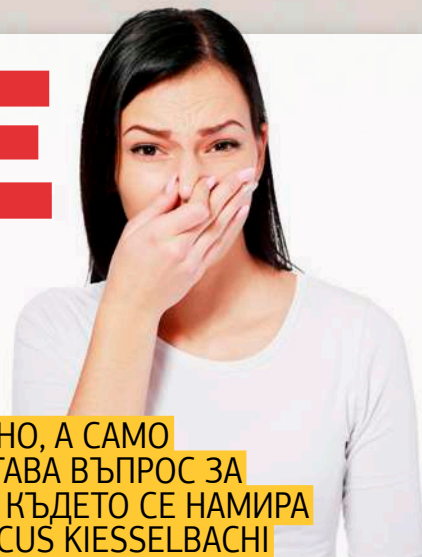
повиши използването на грим за очи. Хората се съсредоточиха върху погледа. Не веднага, но в началото се страхуваха, че коронавируса може да се предаде и чрез погледа – срамувахме се да избягваме контакт и спазвахме дистанция. Година след избухването на световната зараза можем да кажем, че свикнахме с маските, както с очилата или шапката, или чадъра. Полека ни напусна очакването, че всичко ще приключи бързо и че ще поставим в гардероба поне платнените маски, с които се сдобихме – поне като сувенир, а не като необходимост. Тъй като маската е неизменна част от нашия аутфит, логично е и е очаквано да я съчетаем с начина, по който изглеждаме.

Отделни дизайнери предлагат маски с цвета на кожата, с различни нюанси

Тъй като е очевидно, че коронавируса ще се разпространи от 2020 година към 2021 година, модните къщи обявиха, че през тази година маските ще са пак на мода, що се отнася до най-новите ни аксесоари. За специални поводи е предвидена черна или бяла маска с цирконий, за всеки ден – черна маска за еднократна употреба, за фитнес – маска от известните удобни памучни материи, от които се правят клинове.

Те са евтини, достъпни, духовити и преди всичко предпазват лицето – ето колко много са причините да ги имаме в своята колекция. Без оглед на това, дали ни харесват или не, се надяваме скоро след като изчезне коронавируса, да разглеждаме изложби от маски от цял свят – както бихме разглеждали изложба на вентилатори, шапки или каквито и да е други аксесоари.

КЪРВЕНЕ ОТ НОСА



ПРИ НАД 90% ОТ СЛУЧАИТЕ КЪРВЕНЕТО ОТ НОСА СПИРА СПОНТАННО, А САМО 10% ИЗИСКВАТ ЛЕКАРСКА ПОМОЩ И ИНТЕРВЕНЦИЯ. НАЙ-ЧЕСТО СТАВА ВЪПРОС ЗА БЕЗОБИДНО КЪРВЕНЕ В ПРЕДНАТА ЧАСТ НА ЛИГАВИЦАТА НА НОСА, КЪДЕТО СЕ НАМИРА ЕДИН СНОП ОТ МАЛКИ КРЪВОНОСНИ СЪДОВЕ, ИЗВЕСТЕН КАТО LOCUS KIESSELBACHI

Кървенето от носа, или **EPISTAXIS**, представлява внезапно и неочаквано потичане на кръв от носната кухина. Обикновено се появява през нощта. Почти няма човек, който да не го е изпитал през живота си. При над 90% от случаите кървенето от носа спира спонтанно, а само 10% изискват търсене на лекарска помощ и интервенция.

Най-често става въпрос за безобидно кървене в предната част на лигавицата на носа, където се намира един сноп от малки кръвоносни съдове, известен като *Locus Kiesselbachi*.

Защо се стига до кървене от носа?

Вътрешният дял на носа е покрит с лигавица – влажна и чувствителна тъкан с много кръвоносни съдове, които са разположени близо до повърхността. Дори и леките наранявания на тази тъкан могат да предизвикат кървене. Такова кървене се нарича „предно кървене от носа“ и е най-често срещаният тип. Обикновено не е сериозно. Кръвта в този случай идва от септума в носа – тънката преграда, която разделя двете носни кухини.

Кървенето от задната част на носа (частта от носа, която се съединява с основата на носа при гърлото) обикновено е по-сериозно. Кръвта произлиза от артерията, която е по-голяма и по-дълбока в носа. Кръвта обикновено се излива в гърлото и същевременно преминава през носа.

Най-честите причини за кървене от носа

Настинки или алергии

Настинката и другите инфекции на горните дихателни пътища, както и алергиите могат да доведат до появата на секрети, както и до често духане на носа и кихане. Това може да доведе до раздразнение на носната лигавица и да увеличи риска от кървене от носа, особено ако симптомите са по-силно изразени през нощта. Също

така запушването на носа може да доведе до разширяване на кръвоносните съдове там и да ги направи по-чувствителни. Така се стига до тяхното кървене.

Сух въздух

Сухият въздух може да доведе до спукване на чувствителната лигавица в носа. Кървенето от носа се случва често при смяната на сезоните, както и преди лигавицата на носа да се приспособи към по-голяма или по-малка влага на въздуха. Честата употреба на отоплителни печки вкъщи води до изсушаване на въздуха в помещението и може да е една от честите причини за появата на кървене от носа.

Излагане на химикали

Химикалите, които се пренасят чрез въздуха заради замърсяването или в работното помещение, могат да раздразнят или да увредят лигавицата на носа, което прави носа склонен към кървене.

Същото може да направи и цигареният дим, ако лигавицата на носа е в продължителен контакт с него.

Прекомерна употреба на алкохол

Тежкото напиване може да доведе до кървене от носа, особено през нощта, и то по два начина.

Първо, алкохолът оказва влияние върху понижаването на активността на тромбоцитите – клетките в кръвта, които водят до съсирването ѝ.

Второ, алкохолът може да окаже влияние върху разширяването на кръвоносните съдове в носа, което ги прави склонни към увреждане и кървене.

Употреба на лекарства

Някои лекарства понижават способността на съсирване на кръвта. Тук спадат: антикоагулантите, или нестероидните противовъзпалителни лекарства, като андол, аспирин, бруфен, диклофен.

Кървенето от носа е често последица от прекомерно използване на спрейове за нос. Особено внимание трябва да се обърне при използването на спрейове при лечение на алергии. Винаги се консултирайте с

лекар за начините и продължителността на използването на тези спрейове.

Бъркане в носа

Прекалено силното духане на носа

Как да спрете кървенето от носа в домашни условия?

- СТИСКАНЕ

Седнете изправени и наведете леко главата напред, за да предотвратите навлизането на кръв в гърлото. Издъхайте внимателно носа, за да отстраните евентуалните кръвни съсиреци. Натиснете с палец и с показалец меката част на носа точно под хрущяла за около 10–15 минути. Желателно е да поставите студен компрес и на врата.

- КОМПРЕС

Направете здрав тампон от марля, памук или памучна кърпа. Поставете компреса в устата между резците и носната кухина под горната устна. Ако компресът ви пречи, можете да притиснете основата на носа с външната страна на палеца на мястото, където се съединяват носната преграда и горната устна. Дръжте компреса или палеца 10–15 минути.

- СТУДЕН КОМПРЕС

Поставете бучка лед или студен компрес от страната на носа, която кърви. Задръжте около 10 минути или колкото можете да издържите. Направете пауза и повторете.

Студените компреси стесняват кръвоносните съдове и така спират кървенето.

И накрая – **НЕОБХОДИМО Е ПРЕДИ ВСИЧКО ЧОВЕКЪТ, НА КОГОТО ТЕЧЕ КРЪВ ОТ НОСА, ДА СЕ УСПОКОИ!**

Какво не трябва да правите?

При кървене от носа би трябвало да избягвате:

- лежане – кръвта може да изпълни въздушните пътища и да затрудни дишането;

- наклоняване на главата назад: така кръвта може да нахлуе от гърлото в корема и да предизвика повръщане.



При над 90% от случаите кървенето от носа спира спонтанно, а само 10% изискват търсене на лекарска помощ и интервенция



Кога е нужно да потърсите лекарска помощ?

Повечето хора могат да спрат кървенето от носа бързо и лесно в домашни условия.

Препоръката е да се потърси спешна медицинска помощ при следните случаи:

Ако става въпрос за по-силно кървене от носа или ако имате затруднения с дишането, ако сте бледи, дезориентирани, уморени, ако кървите от други части на тялото или имате синини по кожата, ако пиете лекарства за разреждане на кръвта, ако сте претърпели наскоро операция на носа, ако имате често кървене от носа, ако имате други симптоми като болка в корема и гърдите, при тумори, ако носът е счупен или има увреждане на носа, ако сте с високо кръвно налягане, ако кървенето от носа продължава повече от 10 минути.

Превенция на кървенето от носа

- Пийте много течности. Водата хидратира тялото, а така – и лигавицата.
- Внимавайте с употребата на климатика – той изсушава лигавицата на носа.
- Избягвайте прекомерната употреба на аспирин, андол и други нестероидни противовъзпалителни медикаменти, тъй като те разреждат кръвта и могат да доведат до кървене от носа.
- Увеличете приема на витамин С, който укрепва капилярите и предпазва

лигавицата на носа.

- Овлажнявайте лигавицата на носа с физиологичен разтвор сутрин или вечер – така се повишава нейната влажност и не се допуска прекомерното изсушаване на лигавицата на носа през нощта или през деня, особено през зимата.

Кървене от носа при децата

Кървенето от носа е нещо обичайно при децата от 3- до 10-годишна възраст. Въпреки че кървенето на носа обикновено не е сериозно състояние, родителите се тревожат, когато то се появи при детето, и не са сигурни какво да правят.

Както при възрастните, така и при децата има предно и задно кървене от носа. Задното кървене се среща изключително рядко.

Причините за кървене от носа при децата не се различават значително от причините за кървене от носа при възрастните. Сред тях спадат:

алергии, настинки, бъркане в носа, сухият въздух, прекомерното кихане и духане на носа и накрая – най-важното, за което трябва да внимавате – ЧУЖДО

**Повечето хора
могат да спрат
кървенето от носа
бързо и лесно
в домашни
условия**

ТЯЛО В НОСА ПРИ ДЕТЕТО, поставено от детето, докато си играе, и което на по-късен етап може да доведе до различни усложнения и кървене от носа.

**Какво да направите,
ако на детето му
потече кръв от носа?**

На първо място ТРЯБВА ДА СЕ УСПОКОИТЕ, тъй като при подобно състояние детето гледа първо реакцията на своите родители.

Поставете детето в изправено положение, направете компрес на носа за 10 минути, поставете студен компрес на врата. Ако кървенето не спре или се повтаря няколкократно през деня, посетете лекар.

Важно е да се напомни, че трябва да се избягва поставянето на кърпа или на марля в носа на детето, тъй като те могат да се залепят за съсирек от кръв и при изваждането им да доведат до повторно кървене от носа.

Мерките за превенция са същите като при възрастните, но тъй като децата обичат редовно да си бъркат в носа, трябва редовно да се режат ноктите на ръцете, за да не наранят лигавицата на носа и да предизвикат кървене.

КОГАТО СПРЕШ ДА МЕЧТАЕШ, ПРЕСТАВАШ ДА ЖИВЕЕШ

МЕЧТИТЕ ВИ СА
ОСНОВАТЕЛНИ. ЗАТОВА
ГИ ПАЗЕТЕ, ОСМИСЛЯЙТЕ
СВОЯ ПЪТ. ВСЯКА НОВА
КРАЧКА ЩЕ ВИ ДАВА
НОВИ ВЪЗМОЖНОСТИ.
ШАНСОВЕТЕ ДА СЕ
РЕАЛИЗИРА МЕЧТАТА
ВИ ПРАВЯТ ЖИВОТА
ПО-ИНТЕРЕСЕН

„Всяка велика мечта започва с мечтаенето. Запомни завинаги: имаш силата в себе си, търпението и страстта да достигнеш звездите и да промениш света.“

Хариет Тубман

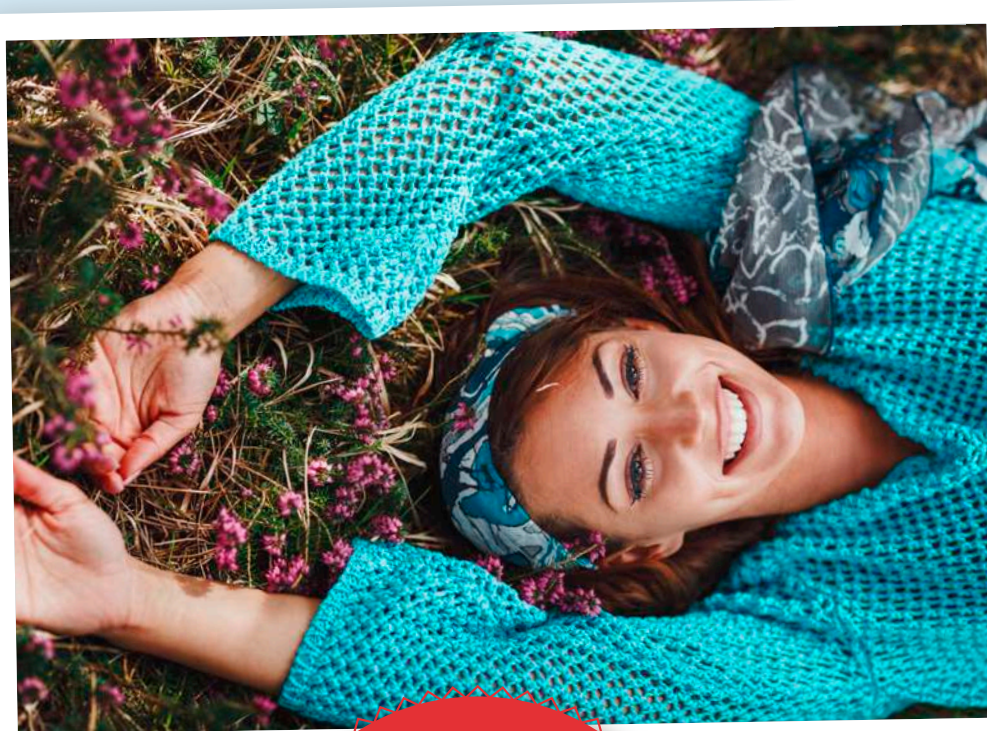
Д а имаш мечти е страхотно. Ако не се страхувате те да са и големи, на прав път сте. В противен случай няма да ви хареса докъде ще стигнете, докато следвате чуждите мечти. Нереализираният ви потенциал ще се превърне в неудовлетвореност, болка. Не си позволявайте на стари години да започнете изречението с думите: „Съжалявам, че не...“. Време е да вдигнете котва, да се понесете с вятъра и да започнете да мечтаете.

Големината на нашите мечти говори за нашите възможности

Какво искате, защо точно вие имате тази мечта? Защо от всички хора на света точно вие имате тази идея или това желание? Отговорът е лесен – защото точно вие имате потенциала да ги осъществите. Мечтите ви се случват с основание. Затова ги пазете, осмисляйте пътя си. Всяка нова крачка ще ви дава нови възможности. Шансовете да се реализира мечтата прави живота ви по-интересен.

Защо блокираме самите себе си и не се реализираме?

Нашите ярвания са причина. Трябва да си припомним всички глупости, които сме извършили по пътя, да се запитае защо ярваме на другите, а не на себе си,



защо измерваме потенциала според чуждото мнение и кой ни убеждава, че не трябва да мечтаем, а да сме реални.

Ако ярваме, че нещо за нас е невъзможно, то НИКОГА няма да бъде възможно. Започнете от промените, като вместо въпроса: „Дали това е възможно?“, се запитате: „Как мога да постигна това?“, или променете констатацията от „Не зная как“ на „Ще се науча“. Чрез самото преформулиране на въпроса или констатацията задвижваме мисълта и вървим към решенията. Успехът е въпрос на позиция.

Всички се променяме с течение на времето и се случва така, че и мечтите ни се променят. И това е напълно в реда на нещата. Само трябва да направим така, че промяната на мечтите да не ни оказва съпротива заради

Не си позволявайте на стари години да започнете изречението с думите: „Съжалявам, че не...“. Време е да вдигнете котва, да се понесете с вятъра и да започнете да мечтаете

перфекционизма или страха да се откажем, да ги променим – това е начин да продължаваме да бягаме от тях. Този път целта ни е да сме съзнателни, да осъзнаем дали става въпрос за съпротива, или мечтите ни са се променили. Важно е да държим посоката и качеството

на тези промени под контрол, да преосмислим всяка една промяна. Не се отказвайте лесно. За да вървите към целта, е нужно да направите някои промени, да вложите в знанията и способностите си. И не бъдете меки и отстъпчиви към самите себе си, кажете си искрено какво още трябва да направите, какви способности да развие, какво да научите.

И не щадете себе си. Всичко, в което вложите, ще се върне към вас изпълнено с живот и с истинско удоволствие.

Изследвайте. Мечтайте. Откривайте.



РАЗКОШНИ НЮАНСИ

СЕНКИ С ЦВЕТОВЕТЕ НА ДЪГАТА, УСТНИ С ЦВЯТ НА ЦИКЛАМА

ПРОДЪЛЖАВАМЕ ДА НОСИМ МАСКИ И ТОВА ТОЧНО Е ПРИЧИНАТА МОДНИТЕ ТЕНДЕНЦИИ ЗА ПРОЛЕТ 2021 ДА СЕ ФОКУСИРАТ ВЪРХУ ОЧИТЕ. НА МОДА Е НОСТАЛГИЯТА ПО ЯРКИТЕ ЦВЕТОВЕ НА 60-ТЕ. ЗАЛАГАМЕ НА ПАСТЕЛНИТЕ НЮАНСИ В СИНХРОН С ПРОЛЕТНИТЕ ЦВЕТОВЕ

Пролетта и хубавото време винаги носят добро настроение. Така имате повече възможности да общувате на открито и пъстра палитра от цветове, които се появяват в природата, както и при облеклото. Да, продължаваме да носим маски, но това точно е заради причината, че модните тенденции за пролет 2021 се фокусират върху очите.

Естествено, най-вече се споменават носталгията и ярките цветове. Това са големите „погледи“, подчертани с „графична очна линия“ или креативни, с интензивна очна линия в различен цвят, инспирирани от 60-те години на миналия век. Можете да се впуснете в този смел *make-up* с течната очна линия *Llums*. Заради апликатора като флумастер ще бъде лесно да я нанесете.

Освен очните линии цветните сенки правят така, че очите ви да изглеждат по-големи. В синхрон с пролетните цветове залагаме на пастелните нюанси оранжево, зелено, лилаво, розово и синьо. Известният гримьор Винсент Окендо (Vincent Oquendo) твърди: „Мислете в посока всички цветове на дъгата“.

Веждите – разрошени и сресани



Що се отнася до нашите „рамки за очи“, съответно веждите, Винсент напомня, че по-дебелите вежди ще са на мода през цялата година. Струва ни се, че

през изминалата година доста жени успяха да възстановят и да възвърнат естествените си вежди. А това им даде възможност да се заиграят с различни форми и стилове. За момента моден хит са „рошавите“ (*bushy*) вежди, които са сресани

и фиксирани, а след това леко запълнени, заради по-добрия вид. Най-добрата препоръка е *Llums Brow Precision Pencil* (произведен в Германия).

Когато говорим за кожата, акцентът е върху хидратацията.

Нужно е да се възстанови кожата от студените зимни дни, от вятъра и парното в затвореното помещение, което допълнително изсушава кожата ни. Препоръчваме ви да добавите към редовната си рутина серум за хидратиране, а нашата препоръка е да използвате *Velnea serum Hyaluron*.

Лъскав или матов тен



За да постигнем визуално бляскав тен и хидратиран вид на кожата, не е достатъчно да използваме само съответните препарати за грижа за кожата, но и грима, който ни дава възможност да стане това. Световните тенденции поставят в мрежата акцент върху естествения вид на кожата. Оттук по собствен вкус можете да избирате лъскави, леки течни пудри или да използвате матиращи течни пудри, които са изключително трайни, но в минимално количество – за да уеднаквят тена.

Ако решим, че искаме блясък, можем да го постигнем лесно с хайлайтер и с леко блястящ руж.

Ако сме избрали матираща пудра с висока степен на покритие, можем да я нанесем, като първо напръскаме лицето и четката с термална вода под формата на спрей, а след това нанесем течна пудра – количество колкото грахово

Ако решим,
че искаме
бляскавост, можем
да я постигнем с
хайлайтер и леко
блястящ руж





МАТИРАЩАТА ПУДРА С ВИСОКА СТЕПЕН НА ПОКРИВНОСТ МОЖЕ ДА СЕ НАНЕСЕ, КАТО ПЪРВО НАПРЪСКАМЕ ЛИЦЕТО С ТЕРМАЛНА ВОДА ПОД ФОРМАТА НА СПРЕЙ, А СЛЕД ТОВА НАНЕСЕМ ТЕЧНА ПУДРА – КОЛИЧЕСТВО КОЛКОТО ГРАХОВО ЗЪРНО



зърно. По този начин можем да постигнем естествен и напълно свършен look без много усилия.

Пролетен маникюр



За маникюра – тази пролет са на мода по-дългите нокти в бадемовидна форма, за да изглеждат пръстите по-тънки. Що се отнася до цветовете, тук се споменават две опции – естествени, неутрални тонове (бежови и телесни нюанси, с матови или лъскави вариации) и пастелните нюанси с весели цветове. Каквото си харесате.

Както вече споменахме, с пролетта настъпва и по-топлото време. Прекарваме повече време на открито и имаме възможност понякога да „разходим“ червилото – без маска. Затова, когато имаме случай за това, трябва да подчертаем устните с ярки нюанси.

На модния подиум тази сезон са актуални цикламените, розовите нюанси, нанесени така, че в центъра на устните да са най-интензивни, а към краищата – постепенно изсветляващи. За да постигнем този ефект, трябва да прескочим подчертаването на устните с молив и да използваме само червило и апликатор, съответно четка. Потупайте цвета от центъра към краищата на устните, а след това допълнително направете лекия преход (може и с пръсти).

За тези, които искат нещо по-просто, това е блясъкът за устни с естествени нюанси. Заради носенето на маски



избирайте по-светъл блясък за устни, който не е с лепкава текстура. Избирайте продукти с по-мазна текстура, за да ви е по-комфортно на устните под маската.

Не всеки тренд в интернет си заслужава да се изпробва

Искаме да обърнем внимание и на някои *take-up* модни тенденции, които се появиха в последно време в социалните мрежи. Много е важно да се осъзнае, че много от тях служат, за да се повиши броят

на преглежданията и последователите, а доста от тях са крайно лъжливи. Такава е и модата, при която гримьорката изпразва цяло флаконче с течна пудра и го нанася, масажирайки го с ръце по цялото лице, за да постигне пълна покривност.

И в края – видео грим, нейният *make-up* изглежда перфектно. Между другото, крайният резултат е обработен и прекаран през филтър и така не можем да съдим за успешността на този чуден начин на гримиране. Нашите професионални

гримьори се сблъскват с безброй въпроси на тема споменатото видео гримиране и отправиха ясно послание – подобни видеозаписи могат да са много лъжовни и могат да окажат недобро влияние върху най-младите, които следват дословно видеата. Както вече всички знаем, не всичко, което се появява като тренд в интернет, си заслужава да се изпробва.

Най-често, що се отнася до течните пудри – по-малко е по-добре, както самата Коко Шанел (Coco Chanel – *Less is always more*) е казала.

ad lilly

ОПИТАЙ СЕГА

РЕВОЛЮЦИЯ В ХИДРАТАЦИЯТА* с ЧИСТ ХИАЛУРОН

72ч. ХИДРАТИРАНА
И СВЕЖА КОЖА

ДНЕВЕН КРЕМ-ГЕЛ с ЧИСТ ХИАЛУРОН • • • СТИМУЛИРА СОБСТВЕНОТО ПРОИЗВОДСТВО НА ХИАЛУРОН В КОЖАТА**	СЕРУМ БУСТЕР с ЧИСТ ХИАЛУРОН, 100 мл. • • • ИНТЕНЗИВНА ХИДРАТАЦИЯ САМО ЗА 20 СЕКУНДИ	АМПУЛИ С ВИСОКА КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ХИАЛУРОН • • • ХИДРАТИРАЩА ТЕРАПИЯ
---	--	--

*от NIVEA. **ин витро тест.

Lilly DROGERIE Несесер

На следващите страници ти разкриваме кои са най-важните агенти в несесера ни за следващия сезон, които ще ни помагат за сияйния и здрав вид на лицето и тялото ни.

STR8

Тоалетна вода, 50 мл
Део спрей, 150 мл

Името на новия аромат STR8 FR34K е вдъхновено от прякора на посланика на марката – звездата от NBA Янис Адетокунбо, когото наричат The Greek Freak заради таланта и способността му да прави невероятни неща на баскетболното игрище. Ароматът отразява дръзката природа на модерния мъж и привлича с атрактивната си опаковка и изисканата комбинация от цитрусово-подправъчни връхни нотки и амброво-дървесна база. Връхните нотки грабват вниманието с ухание на бергамот, пипер и джинджифил, сърцето на аромата смело комбинира градински чай, ананас и естрагон, а базата е изградена от тонка боб, амброво дърво и какао. STR8 FR34K се предлага под формата на тоалетна вода, лосион за след бръснене, дезодорант спрей и освежаващ душ гел.



15⁰⁹ ЛВ. **5⁸⁵ ЛВ.**

Nivea

NATURALLY GOOD

Измиващ гел, 150 мл

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

11⁷⁹ ЛВ.



Devin OTG

Минерална вода, 1 л

Натурална вода от сърцето на Родопите – чиста, нискоминерализирана и подходяща за активните, динамични хора, които искат да водят здравословен начин на живот. Тя се грижи за добрата хидратация на организма в забързаното ежедневие, по време на спорт и физическо натоварване. Натуралните минерали в състава ѝ укрепват костите и ставите, подпомагат концентрацията на мозъка и поддържат красотата на косата и кожата.

11⁵ ЛВ.



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

Nivea HYDRA SKIN EFFECT PURE HYALURON

Дневен крем, 50 мл

Новата серия NIVEA HYDRA SKIN EFFECT е създадена, за да отключи потенциала на кожата ти. Формулите на продуктите са заредени с ЧИСТ ХИАЛУРОН, който активира естествения хиалурон в кожата. Ценната съставка е преминала през няколко етапа на пречистване. Леката формула на ДНЕВНИЯ КРЕМ-ГЕЛ осигурява 72 часа хидратация – кожата е по-еластична и гладка, тенът е освежен. Гел консистенцията се разтапя в кожата и оставя усещане за свежест, без мазни следи. Стимулиращият аромат въздейства на сетивата, за да ги събуди и активира.

19⁹⁹
ЛВ.



Venus

Крем за отслабване и стягане на корема и ханша, 200 мл

Venus PANCIA крем за отслабване и стягане на корема и ханша, с ултра бързо действие, което може да се усети в първите 14 дни. Неправилно хранене, намалена физическа активност, бременност, хормонални промени и напредване на възрастта са фактори, които предизвикват напълняване и отпускане в областта на корема и ханша. Категоричните резултати се дължат на мощен концентрат на кофеин от зелено кафе с липолитично и дрениращо действие заедно с центела азиатика, витамини и естествени полимери, които повишават еластичността, стягат и оформят корема. Изключителният комплекс Venus Body Lift е истински фитнес за кожата, тъй като укрепва поддържащите структури на тъканите отвътре с изключителен оформящ ефект. За по-интензивно действие комбинирайте с подходящо хранене и физическа активност. Ефикасността е доказана под медицински контрол. Обиколката на талията намалява с 1,7 см само за 14 дни. Талията е оформена, коремът е стегнат, тялото е тонизирано и изглежда перфектно.

15⁹⁵
ЛВ.



Yves Rocher

Балсам за възстановяване, 200 мл

Възстановяващ балсам с масло от жожоба за еластична и здрава коса! Маслото от жожоба, наричано още пустинно злато, е богато на омега-6 и омега-9 мастни киселини. Това масло е жизненоважно за увредената коса, тъй като възстановителните му сили действат директно върху косъма на косата. Екстрактът от агаве е съставка, която никога досега не е използвана в козметиката. Удвоява микроциркулацията на скалпа, а в комбинация с масаж на скалпа е подходяща терапия за подхранване на космения фоликул, за да може косата да расте по-силна и по-красива. Балсामа е с над 98% растителни съставки.

7⁶⁹
ЛВ.



ЗАДЪЛЖИТЕЛНАТА HPV ВАКСИНАЦИЯ МОЖЕ ДА ИЗКОРЕНИ РАКА НА ШИЙКАТА НА МАТКАТА

Д-Р ЯН ФРЕЙЗЪР ПАТЕНТОВА ПЪРВАТА ВАКСИНА СРЕЩУ ТИП 4 ОНКОГЕННИ HPV ВИРУСИ. СЪЗДАДЕНА Е РЕКОМБИНАНТНА DNK ВАКСИНА С ПОМОЩТА НА БИОИНЖЕНЕРСТВОТО И ТЯ СТАВА ДОСТЪПНА ОТ 2007 ГОДИНА И ОТТОГАВА СА ВАКСИНИРАНИ СТОТИЦИ МИЛИОНИ ДЕЦА

Тъй като вероятно най-често използваната дума през тази година е ваксина, сега е точното време да си припомним някои вирусни болести и новосъздадени ваксини, които са част от нашето време, а не от далечната история или бъдещето.

Ракът на шийката на матката е един от най-често срещаните карциноми, които засягат жените, и има дълга медицинска история. Още от древни времена това заболяване е било известно, но лечението предполагало терапия с чайове и билки.

Едва през 90-те години, когато е анатомично дефиниран ракът на шийката на матката и когато хирургията започнала да се развива, най-логично е било да се предположи, че с отстраняването на органа се обхваща туморът, което предотвратява болестта. През 1898 година е направена първата успешна операция за отстраняване на матката. Тогава още не е била усъвършенствана анестезията, нито принципът на стерилността и опитите тогава водели до висока смъртност на пациентите. Едва в началото на XX век се усъвършенстват оперативните техники. Първата операция за радикално отстраняване на матката е извършена от виенския хирург Вертхайм. Той се посветил на усъвършенстването на тази операция и придобил голям опит. Операцията се усъвършенствала, но при нея имало висока смъртност и усложнения.

Приносът на Мария Кюри

Когато Мария Кюри открила радиоактивността и нейното влияние върху здравите клетки и клетките на рака, се смятало, че това е начинът за цялостното излекуване на рака на шийката на матката. Повторният интерес към хирургията

се възвърнал, когато през 1944 година американският лекар Мейгс усъвършенства операцията на Вертхайм и разширява ваденето на лимфни възли в таза. Смъртността при жените се понижала, а ако операцията била извършена в първия стадий на рака, жените били на 75 процента излекувани.

Революционният тест на Папаниколау

От тогава до днес това става рутинна операция за лечение на рака на шийката на матката. Същевременно науката търси други начини да се справи с тази тежка болест. Шийката на матката е орган, който е достъпен за око за разлика от белите дробове, сърцето, мозъка и други органи, които са дълбоко в тялото ни. Заради това с изследване е потвърдено, че с помощта на микроскоп и цитонамазка може да се диагностицират туморни промени още в самото начало. През 1953 година американският лекар с гръцки произход Йоргос Папаниколау измисля известния тест на Папаниколау. Още през 1928 година публикува първите трудове за промяна на клетките в шийката на матката, но за официалната наука са били необходими десетилетия да признае този тест. Едва от 1960 година тестът на Папаниколау се препоръчва официално като годишен превантивен преглед. Оттогава смъртността от рак на шийката на матката се понижава драстично. Десетилетия наред жените се „образоват“ и се говори как да се направи превенцията, но въпреки това според статистиката всяка година в световен мащаб заболяват 500 000 жени, а 250 000 от тях умират.



Първата ваксина против онкогенния HPV вирус

Опитваме се да популяризираме превенцията и осъзнаването и да променим тази статистика. Успоредно с работата по превенцията в световен мащаб се случват промени в науката. През 1974 година д-р Харалд цур Хаузен от Германия публикува труд за връзката между шийката на матката и инфекциите с човешки папиломавирус. Неговият труд не е бил напълно забелязан, но науката за вирусите става все по-значителна. Разбрахме, че HPV вирусите са застъпени при всички популации в света от 60 до 90 процента. Разбрахме, че има над 150 типа, че предизвикват брадавици по половите органи, рак на шийката на матката, рак на гласните струни, рак на ануса и пениса.

Това, което настъпва промени разбирането за тези болести, е, че в 90 процента от всички тумори на матката е открит някой от HPV вирусите. Също така открито е, че 4 типа HPV вирусите



Ракът на шийката на матката е един от най-честите карциноми, които засягат жените, и има дълга медицинска история



се съдържат в почти всички карциноми на шийката на матката и че те са доминантни при предизвикването на тумори. Естествено, открити са различни мутации при различни популации, тъй като например онкогенният тип на 16 HPV вируса присъства в популацията 200 000 години и произлиза от Африка. Когато сме открили причината за болестта, е по-лесно да се търси лекарство. Въпреки мутациите и многобройните типове вируси най-логично е било да се опита с ваксина. Идеята се превърна в реалност.

Д-р Ян Фрейзър, с шотландски произход, работещ в университета в Мелбърн, патентова първата ваксина срещу 4 типа онкогенни HPV вируси. Създадена е рекомбинантна DNK ваксина с помощта на биоинженерството, която става достъпна през 2007 година. Препоръчва се ваксиниране на децата от двата пола на възраст от 9 до 12 години с две дози. Оттогава са ваксинирани стотици милиони деца от двата пола на възраст от 9 до 12 години с две дози. Ваксината е доказала ефикасността си, както и своята сигурност. В някои страни това е задължителна ваксина. Първата страна, която започва задължителната ваксинация, е Австралия – през 2008 година. Не е чакан дълго резултатът. Миналата година е с съобщено, че ракът на шийката на матката се появява спорадично. За само едно десетилетие се превръща в почти изкоренена болест. Това се случва и в скандинавските страни.



Науката – единственият шанс за напредък и оцеляване

Ваксините се усъвършенстват от година на година и се разширява спектърът на тяхното действие върху повече типове вируси. След първите направени ваксини се сетили, че д-р Хаузен още в далечната 1974 година твърди, че този тумор е предизвикан от вирус, но не е отделено достатъчно внимание на това откритие. През 2008 година за това откритие му е дадена Нобелова награда. За щастие той дочаква заслуженото си признание, за разлика от много други учени.

Както ни е известно, в медицината нищо не е лесно и историята ни учи, че се достига трудно до новите открития заради сложните процеси, а малко и заради нашата природа да приемаме трудно новостите и научните постижения.

Затова можем да разберем някои неща и за Ковид-19. Вирусите са по-стари от нас,

непрекъснато мутират, а нашето DNK съдържа 9 процента вирусни частици и ваксините ще ни спасят, ако бъдем достатъчно мъдри да се обърнем към науката и да й дадем шанс. Никога не са се влагали повече пари, нито пък това е било свързано с толкова учени. Затова вече имаме ваксини и няколко потенциални терапии. Измина само година от началото на пандемията, въпреки че това време ни се струва много дълъг период от време. За борбата срещу много болести бяха нужни векове или в най-добрия случай – десетилетия, но сега развитието на технологиите забързва медицината. Всички се надяваме съвсем скоро тази ужасна пандемия да отминне.

Науката и знанията открай време са спасявали човечеството. Знанието, учението и образованието са единственият шанс за оцеляването на човечеството и за неговия напредък.

Комфорт и свежест

Део LYCIA гарантирано **защитава** от неприятна миризма и регулира изпотяването: ролон без алкохол и изключителен спрей без газ с „waw effect“.

Максимална ефикасност - нова формула с антибактериален агент.

Подходящи веднага след депилация, **без следи** по грехите.

Парфюм **DeoActive** осигурява дълготраен аромат.

LYCIA deo nature - 0% алуминиеви соли.



Специално за теб...

LYCIA Anti-odour System



Активна и сигурна защита за 48 часа

DEO LYCIA

За да се чувстваш добре...

Настъпването на пролетта се асоциира основно с хубавите дни, с разцъфването на растенията, с началото на един от най-красивите сезони, както и на нещо ново в живота. Другата, по-малко красива страна на тази история, е за хората, които през този сезон се чувстват някак недобре. Има ли лек за това? Възможно ли е да спрем симптомите на алергичните реакции и да се насладим на очарованието на всички годишни времена еднакво?

Днес е известно, че над 25 процента от населението страда от алергии. Тази бройка се повишава непрекъснато и глобалният въпрос се превръща в апел – как да преодолеем трудностите, които алергиите носят със себе си?

Алергиите представляват засилена реакция на имунната система на човека заради определени субстанции, които при повечето хора не предизвикват реакции (обикновено това са безвредни субстанции).

Алергените са субстанциите, които предизвикват алергична реакция. Те могат да предизвикат алергична реакция на организма и когато присъстват в много малки количества. Нашата имунна система има способността да „помни“.

ПРОЛЕТНИ АЛЕРГИИ -

НА ПОМОЩ ИДВАТ АНТИХИСТАМИНИТЕ И КИТАЙСКАТА МЕДИЦИНА

ТРАДИЦИОННАТА КИТАЙСКА МЕДИЦИНА РАЗГЛЕЖДА ЧОВЕКА КАТО ЕДНА МАЛКА ВСЕЛЕНА, КОЯТО СЪЩЕСТВУВА В ОЩЕ ЕДНА ГОЛЯМА ВСЕЛЕНА – ДВАТА СВЯТА СА ВИНАГИ ВЪВ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ И КОМУНИКАЦИЯ. АЛЕРГИЧНИТЕ РЕАКЦИИ МОГАТ ДА БЪДАТ ПРЕДИЗВИКАНИ ОТ ОКОЛНАТА СРЕДА И ВЪНШНИ ФАКТОРИ, НО СЪЩО ТАКА И ОТ ВЪТРЕШНИ ПРИЧИНИ



АКО ВАШИТЕ ПРЕОБЛАДАВАЩИ СИМПТОМИ СА КИХАНЕ И КАШЛИЦА, ВЕРОЯТНО СТАВА ВЪПРОС ЗА НЕДОСТИГ НА ЖИЗНЕНА ЕНЕРГИЯ НА БЕЛИТЕ ДРОБОВЕ (КИТАЙСКАТА МЕДИЦИНА СВЪРЗВА НОСА И ГЪРЛОТО С БЕЛИТЕ ДРОБОВЕ)

Това предпазва тялото от заболявания, като създава антитела срещу бактериите, вирусите и други вредни микроорганизми. При първия контакт с алергените, ако те не са вредни, имунната система ги помни така, а при повторния контакт с тях реакцията изостава. При алергичните хора, обратно на първата ситуация, имунната система реагира бързо, образува антитела срещу тях и се появяват симптомите на алергия.

Основно погледнато, в зависимост от това, как са достигнали алергените в организма, те се разделят на нутритивни, контактни и инхалационни.

Нутритивните алергени достигат до организма чрез

храната. Най-често срещаните са: яйца, краве мляко, орехи, соя, пшеница...

Контактните алергени се откриват в продуктите, които съдържат в състава си комбинация от химични елементи и вещества. В световен мащаб днес има много нови продукти с такъв състав и

групата на контактните алергени се

увеличава непрекъснато. Тук спадат и алергиите заради ухапване от насекоми и заради лекарства (пеницилин и сродни антибиотици, някои анестетици).

Инхалационните алергени могат да бъдат от обкръжаващата ни среда (акари, мухъл, прах, животинска козина) или

от външната атмосфера. Повечето хора, при които е предизвикана алергична реакция от тази група алергени, не знае на какво е чувствителна (полени, треви, цветя, дървета и плевели) и в кой месец от годината те са най-сензитивни.

Определени алергии се появяват само в детството и изчезват при израстването, а други се появяват и на по-късен етап. Няма строги правила, затова е нужно да следите реакциите на организма, както и реакциите към субстанциите, които ни заобикалят и с които влизаме в контакт.

Симптоми и признаци на алергичните реакции

До появата на признаците и симптомите на алергичните реакции може да се стигне или веднага, или няколко часа след досега с определен алерген. Симптомите и признаците на алергията може да са локални или общи. Реакциите към алергените може да са леки, но може и да са много сериозни. Ако интензитетът на реакцията е силен, може да се стигне и до анафилактичен шок.

Те се проявяват по различните органи и органни системи:

- **Кожа:** екзема, оток на лицето, зачервяване, уртикария, сърбеж и сълзене на очите.
- **Стомашно-чревна система:** гадене,

Основното разпределение в зависимост от това, как алергените са достигнали до нашия организъм, е: нутритивни, контактни и инхалационни



повръщане, затруднения с гълтането, дращене в гърлото, болки в стомаха.

- **Сърдечносъдова система:** ускорено сърцебиене, безпокойство, отпадналост, слабост, преbledняване, изпадане в безсъзнание.

- **Дихателни пътища:** кихане, кашлица, засилена секреция от носа, дрезгавина, затруднено дишане.

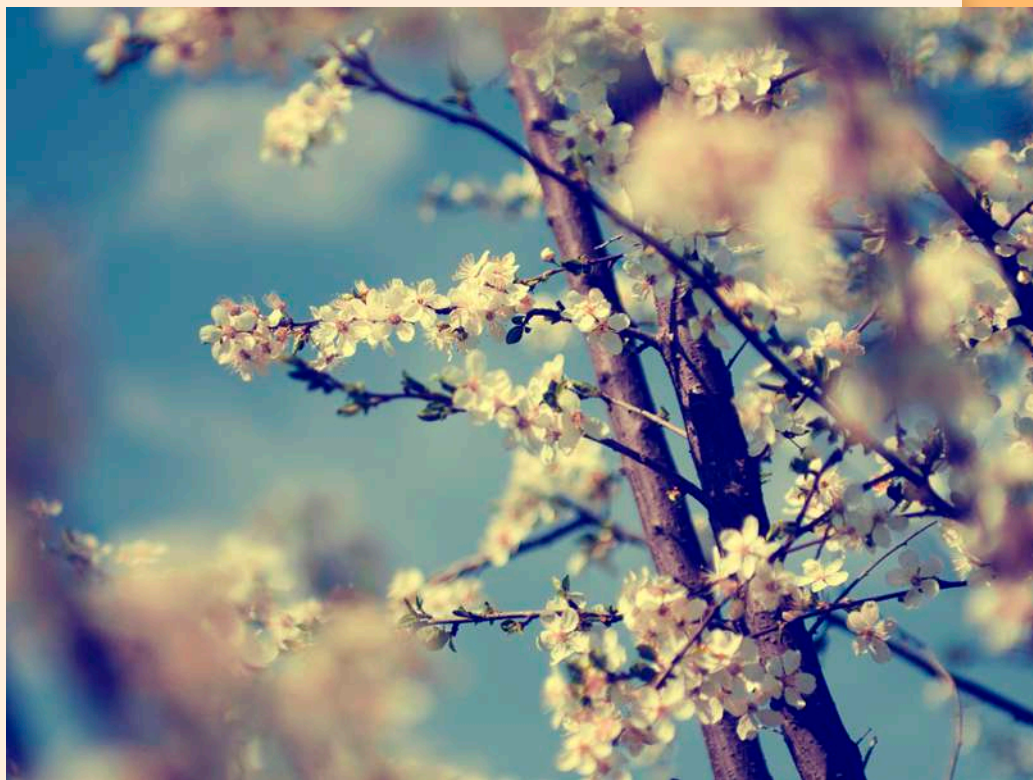
Китайска медицина и алергии

Традиционната китайска медицина разглежда човека като една малка вселена, която съществува в още една голяма вселена – двата свята са винаги във взаимодействие и комуникация. Алергичните реакции могат да бъдат предизвикани от околната среда и външни фактори, но също така и от вътрешни причини. Външните фактори, които предизвикват болести и алергии, през призмата на китайската медицина са: студ, вятър, сухота, влага, горещина. Те са природни, но някои от тях са по-застъпени през определени сезони. И така, пролетта носи вятър, лятото – влага и горещина, есента – сухота, зимата – студ. Тялото ни има способност да се приспособява, но понякога вътрешното равновесие е нарушено и сме по-чувствителни към външните фактори.

Ако сте забелязали, че сте по-чувствителни през определен сезон, вероятно това може да има връзка с чувствителността при някои от тези фактори. Следователно всеки от факторите е свързан с органите и с органните системи. Нашата чувствителност към факторите, предизвикващи алергия, има връзка и с виталната енергия на организма ни (чи). Съществуват много видове чи в организма, но тук преди всичко се има предвид защитната чи.

Необходимо е да се направи преглед чрез китайската медицина, което освен разговор с пациента подразбира и преглед на езика на пациента, измерване на пулса, опипване на определени точки по тялото. В зависимост от потвърдените симптоми се определя и терапията. Тя може да е комбинирана или самостоятелно приложено лечение с китайски растения, акупунктура, медицински чи гонг, tuine или диетология. Всяка една от тези терапии, независимо от това, дали се прилага самостоятелно или в комбинация, се основава на третиране на причините, които водят до появата на дисбаланс в организма ни, за да се появят определени симптоми.

Китайската медицина отделя голямо внимание на превенцията на заболяванията. Воденето на здравословен начин на живот и поддържането на здравословни навици ежедневно е основата за превенция на много състояния. Що се отнася до алергиите, наред с избягването



ЧУВСТВИТЕЛНОСТТА НИ КЪМ ФАКТОРИТЕ ЗА АЛЕРГИИ ИМА ВРЪЗКА И С ЖИЗНЕНАТА ЕНЕРГИЯ НА НАШИЯ ОРГАНИЗЪМ (ЧИ). СЪЩЕСТВУВАТ МНОГО ВИДОВЕ ЧИ В ОРГАНИЗМА НИ, А ТУК ПРЕДИ ВСИЧКО СЕ ИМА ПРЕДВИД ЗАЩИТНАТА ЧИ

на контактите с алергените, ако те са ни известни, е добре да се спазват здравословни навици и няколко сезона по-рано, преди настъпването на критичното за нас време или сезон.

Специално внимание трябва да се обърне на енергийните системи – далак, бели дробове, бъбреци, черен дроб – според китайската медицина те са отговорни за нашия имунитет – всяка система по свой начин.

И така, ако преобладаващите симптоми при вас са кихане и кашлица, вероятно става въпрос за дефицит на витална енергия на белите дробове (китайската медицина свързва носа и гърлото с белите дробове). Ако очите са зачервени и е налице сърбеж, вероятно става въпрос за дефицит на витална енергия на черния дроб (казва се, че черният дроб се „открива“ в очите).

Според постулатите на китайската медицина най-добрият начин за предотвратяването на алергии е засилване на виталната енергия на организма ни (чи), както и оказване на необходимата подкрепа за организма.

Може и да знаем вече някои от основните съвети, но въпросът е дали ги прилагаме. Съветите са за:

- по-ранно лягане;
- балансирано работно време и почивка;

- практикуване на медицински чи гонг;
- акупунктурно лечение;
- формули на китайските растения.

Стана ясно, че патогенният фактор на студа оказва неблагоприятно влияние върху развитието на алергиите. Това важи и за студената храна и затова съветът е да се добавят често в храната канела или джинджирил, които спадат към топлите подправки. Препоръчително е да се избягват студената храна и вода, суровите храни, салатите... За по-добра дейност на черния дроб съветът е да се консумират пресен лук, патладжан, броколи, рукола, а за по-жизнен черен дроб – тиква, круши, бадеми, женско биле...

Изборът на акупресурните точки е голям. Препоръчва се лек масаж и стимулиране на ставите на ръцете (особено горната страна в основата на палеца), тъй като тук преминават основните меридиани, които засилват функциите на нашите бели дробове.

На изток, заради съвременния начин на живот, застъпеността на алергиите се увеличава през последните десетилетия. С прилагането на мъдростите на китайската медицина заболяванията се лекуват успешно, а населението отново си припомня какъв съюзник ни е тялото при преодоляването на предизвикателствата, които носи забързаното ежедневие.

ЩАСТИЕТО НЕ Е МЕДИЦИНСКО СРЕДСТВО, НО БИ ТРЯБВАЛО ДА БЪДЕ

ЗА ЩАСТИЕ, ЗА ЩАСТИЕТО И ЗА ЧОВЕЧЕСТВОТО НЕ ТРЯБВА ДА СЕ ЧАКА, ВЪПРОС НА КЪСМЕТ Е, НО МОЖЕ ДА СЕ УПРАЖНЯВА И ДА СЕ УЧИ. ПРЕГЪРНЕТЕ НУГГЕ И МИСЛЕТЕ В СИНЬО. ПОМАГА И ОПУШЕНАТА ДАТСКА ХЕРИНГА





Психологията и медицината са също така ясни – в трудни времена имаме задължението да се грижим и да поощряваме всяко възможно зрънце щастие

На сто изговорени „уморена съм, депресирана съм, нервна съм“ средно се чува по едно срамежливо „щастлива съм“. А през изминалата година започнахме да се срамуваме по малко всеки път когато почувстваме щастие. Дали това е наред, имаме ли изобщо правото да бъдем щастливи в нещастно време?

Психологията и медицината са също така ясни – не само че не смеем, но в трудните времена имаме задължението да поддържаме и да поощряваме всяко възможно зрънце щастие. Правото на щастие е гарантирано от единствения член на американската Декларация за независимост.

Викинг от института по изследване на щастието

Въпреки че обикновено ни е трудно да дефинираме щастието, то не е така неуловимо понятие. В Копенхаген има институт за изследване на щастието, чийто директор Майк Викинг точно съобщи резултата от изследването, извършено при над няколко хиляди участници от 97 страни: „Нарастването

на броя на заболяелите оказва директно влияние върху настроението на хората“. Така, казва Викинг, се озовахме в ситуация, че на милион жители имаме 100 новозаболеми от Ковид, а 7200 – от безпокойство. Попадахме в омагьосан кръг, в който страхът и грижата за здравето се обърнаха в своята противоположност и започнаха да застрашават здравето ни. Забравихме, че чувството на щастие е по-ефикасно от всички витамини и добавки.

Щастието все още не е регистрирано като медицинско средство, но би трябвало да бъде. Това потвърждават резултатите от изследването от отделението по епидемиология в университета в Лондон. Чрез стандартизирани въпросници те са измерили чувството на щастие при 200 средностатистически лондончани. След това, по време на един стресиращ работен ден измервали нивото на кортизола при всеки един от тях. И стигнали до недвусмисленото заключение: този, който е показал най-високо ниво на чувство на щастие по време на теста, през стресовия

ден излъчвал с 32 процента по-малко кортизол, отколкото този, който е бил на 200-ото място. Известно е, че високото ниво на кортизол води до високо кръвно налягане и диабет. Заключение е, че не само хората са щастливи, понеже са здрави, но и са здрави, понеже са щастливи. Според лондонските учени също така щастливите хора живеят по-дълго, тъй като щастието коригира функционирането на ключовите биологични функции.

Дайте приоритет на добрите страни

Какво да правим тогава? Сякаш някой не иска да бъде щастлив?! Но всеки от нас ще изброи поне сто причини защо не се чувства щастлив. Разказът на лекарката от червената зона на Ковид болницата хвърля нова светлина върху подобни размишления. Лекарката е имала пациентка, която още преди пандемията била прехвърлила 80-те. Един ден тя случайно дочула как пациентката говорела по мобилния телефон и казала: „Сине, тук храната е



много добра“. Тогава разбрах, че тя ще се оправи, казаха лекарката.

Въпреки че здравето и животът на старата госпожа били сериозно застрашени, въпреки че е била заобиколена от болни, чиито случаи били тежки, от лекарите и сестрите в скафандри и с маски, възрастната госпожа се опитвала да постави на първо място нещо хубаво. Не че не е осъзнавала сериозността на ситуацията, тя просто избрала да постави на първо място това, което е добро. Това е този зъбец на кантара, който ще надделее при щастието.

За щастие, за щастието и за човечеството не трябва да се чака, ами да има късмет. В книгата „Десет минути за щастие“ психологът Санди Ман предлага всеки ден да отделяме по десет минути, за да напишем в дневника това, което ни е доставило удоволствие през деня, какво добро и любезно нещо са направили или казали на другите, за какво сме се почувствали благодарни, защо сме се засмели, дали и ние сме накарвали някого да се усмихне и т.н. Според Санди Ман по този начин ще станем съзнателен магнит за положителните неща в живота си всеки ден. След седмица ще бъдем изненадани от количеството причини за щастие, които имаме.

Удоволствието в ежедневието

Майк Викинг твърди, че поддържането на смисъла за игра е предусловие да съхраним чувството на щастие. Той е човек, който три пъти месечно ходи в командировка, а през цялата изминала година работи от къщи. Затова е въвел следната игра: докато останалите викинги (членовете на неговото семейство) се опитват да окупират любимото му кресло, той настоява да се защитава. Викинг, като директор на института за изследване на щастието, смята, че *hygge* ще се разпространи неминуемо по света. „Хюге“ е датската дума за начин на живот, в който откриваме удоволствието от ежедневието. Превръща се в глобална мода още през 2016 година, когато за всеобщо учудване са го приели и много холивудски звезди. Една „хюге“ рецепта „свършено повече въщи“ се превръща в особено популярна по време на пандемията. Датското семейство, което още миналата зима въведе ежедневна вечеря на свещи, твърди, че са започнали много повече да разговарят, да се шегуват и да

Не, не само хората са щастливи, понеже са здрави, но и са здрави, понеже са щастливи

си разказват истории. „Не мисля, че свещите ще спасят света“, твърди Викинг, „но за известно време ще променят перспективата“. Също така той напомня, че трябва да се освободим от невъзможния стандарт, че трябва непрекъснато да сме щастливи и че трябва да приемем тези

трудни времена като период, след който ще станем благодарни за нещата, които преди това сме приемали като незначими.

Промяната на перспективата се изтъква като важна за придобиването на щастие и в Наръчника за щастие, публикуван от BBC. В него се предлага проактивна позиция към повишаването на собственото настроение. „Обезпокойте се“ – се казва в наръчника. Когато забележите, че сте обзети от черни мисли, предприемете нещо, което ще наруши това. Ако ви се струва, че е невъзможно, сетете се лесно как сами си пречите, когато трябва да свършите някаква работа, която ви е досадна, си мислете, че сте на плажа или в добра компания. Според учените при хората, които са се впуснали в мисли за неотдавна случило се стресово събитие, кръвното налягане и сърдечната дейност са се



върнали бързо към нормалните стойности. Медитацията се препоръчва като начин за предотвратяване на черните мисли само за тези, които са я овладели добре. В противен случай няма да спрете „прехвърлянето“ на стресовите ситуации само със спокойствие в определено положение.

Ще изиграя най-доброто, на което съм способен

В книгата „Щастие“ Дарън Браун съветва: „Направете нова рамка за новата ситуация“. Ако се държите като тенисист, който тръгва с идеята във всеки мач, че трябва да победи, попадате в капана, типичен за перфекционистите. „Ще играя така, както умея най-добре“ при тези обстоятелства се тълкува като „ще се придържам към мерките за защита, както мога най-добре“. Правейки това, което е в нашите сили, няма да се чувстваме нещастни пред това, което не можем да контролираме, смята Браун.

Тъй като още миналата година изпробвахме техниката на самопомощта с „чистене, разтребване на шкафовете и готвене“, струва си да пробвате метода „за първи път“, който цитира Наръчника за щастие на BBC. Учените стигнали до заключението, че хората най-много и с най-голямо удоволствие се сещат за ситуациите, в които са правили за първи път нещо: първата любов, първата целувка, когато за първи път са видели морето... Естествено,

ТРЕБВА ДА СЕ ОСВОБОДИМ ОТ НЕВЪЗМОЖНИЯ СТАНДАРТ, ЧЕ ТРЕБВА ДА СМЕ ПОСТОЯННО ЩАСТЛИВИ, И ДА ПРИЕМЕМ ТОВА ТРУДНО ВРЕМЕ КАТО ПЕРИОД, СЛЕД КОИТО ЩЕ СТАНЕМ БЛАГОДАРНИ ЗА НЕЩАТА, КОИТО СМЕ ПРИЕМАЛИ КАТО НЕЗНАЧИТЕЛНИ

че броят на опциите в този смисъл е сериозно намален, тъй като пътуванията все още не са сигурни, купоните са забранени, но винаги има пространство за мечти и игри. „Ако не сте опитвали все още опушена датска херинга, купете си я за първи път и опитайте вкуси“, предлага Викинг. Въпреки че това може и да е последният път, когато ядете нещо такова, ще го запомните, особено ако я ядете в компания. Тогава ще си спомняте и смеха, и изражението на хората на масата.

За щастieto трябва нещо синьо

Според психолозите за щастieto, точно като на американска сватба, е добре да имате и нещо синьо. Изследване от 2016 година потвърждава, че излагането на депресивни хора в помещението, в което има 20 до 30 процента син цвят, се подобрява състоянието им. Заради това се чувстваме по-добре, когато небето е синьо, и затова се наслаждаваме на морето. Но и редовните разходки покрай реката или езерото или една синя стена в стаята могат да помогнат. И, естествено, четенето

е винаги от помощ. От института в Съсекс установили, че само 15 минути четене на книга понижава стреса с 68 процента.

Когато става въпрос за големи неща, които ни правят щастливи, на глобално ниво са се случили значими промени. Изследване на Ipsos в 27 страни показва, че в пандемията през годината здравето е било на първо място, скачайки от 49 на 55 процента. На второ място се намират отношенията с партньора – 49 процента, децата – 49 процента, чувството, че животът има смисъл – с 48 процента, и условията за живот – 45 процента. По тази скала с цели 10 процента спада и броят на хората, за които парите и статусът са източник на щастие. Сред новите източници на щастие изследователите са изненадани от позицията: да ми се прости нещо, което съм направил/а. И все пак въпреки всички мрачни неща, които донесе годината на пандемията, процентът на хората, които са се определили като щастливи, се е понижил с един процент. Това показва, че щастieto ни е необходимо за преживяване и в най-неблагоприятните обстоятелства.

LILLY ПРЕПОРЪЧВА

DROGÉRIE

VELNEA YOUNG - продукти за проблемна кожа

Този месец запретваме ръкави в битката за по-добре изглеждаща кожа. Независимо от нейните претенции, ние сме подготвени да се справим и препоръчваме най-подходящите продукти за нея.

Velnea Young

Матиращ серум за лице, 30 мл

Редовната употреба на крема премахва излишните мазнини от кожата на лицето. Помага за намаляване на видимия блясък, предотвратява замърсяването и появата на големи пори. След употреба оставя кожата копринено мека с лек матиращ ефект.

Начин на употреба: Нанасяйте върху чиста и суха кожа всяка сутрин с нежен масаж.

**3⁹⁹
лв.**



Velnea Young

Гел за кожа склонна към акне, 15 мл

Незабавното лечение на акне намалява видимостта на всички кожни несъвършенства. Мощна формула на активни пилинги: (салицилова киселина и екстракт от кора от бяла върба), бял минерал и седативни агенти ефективно успокояват зачервяването на лицето.

Начин на употреба: Почистете добре кожата на лицето, след което нанесете тънък слой от продукта.

**3⁹⁹
лв.**



Velnea Young

Измиващ гел за лице за мазна кожа, 150 мл

Двойно действащият гел нежно отстранява повърхностните примеси от кожата, дълбоко почиства порите и намалява тяхната видимост. Остава кожата гладка и сияйна.

Начин на употреба: Нанесете малко количество на мокро лице. Внимателно масажирайте, като обърнете специално внимание на Т-зоната. Изплакнете обилно с много вода.

449
лв.



Velnea Young

Тоник за лице за мазна кожа, 200 мл

Тоникът е разработен с цел подобряване на текстурата на кожата. Успокоява и дълбоко почиства, като прибавя естествен защитен слой.

Начин за употреба: Прилагайте продукта веднъж дневно върху чиста и суха кожа. Може да се използва вечер или през деня. Ниско алкохолно съдържание. Без аромати.

449
лв.



РАСТИТЕЛНИ СТВОЛОВИ КЛЕТКИ

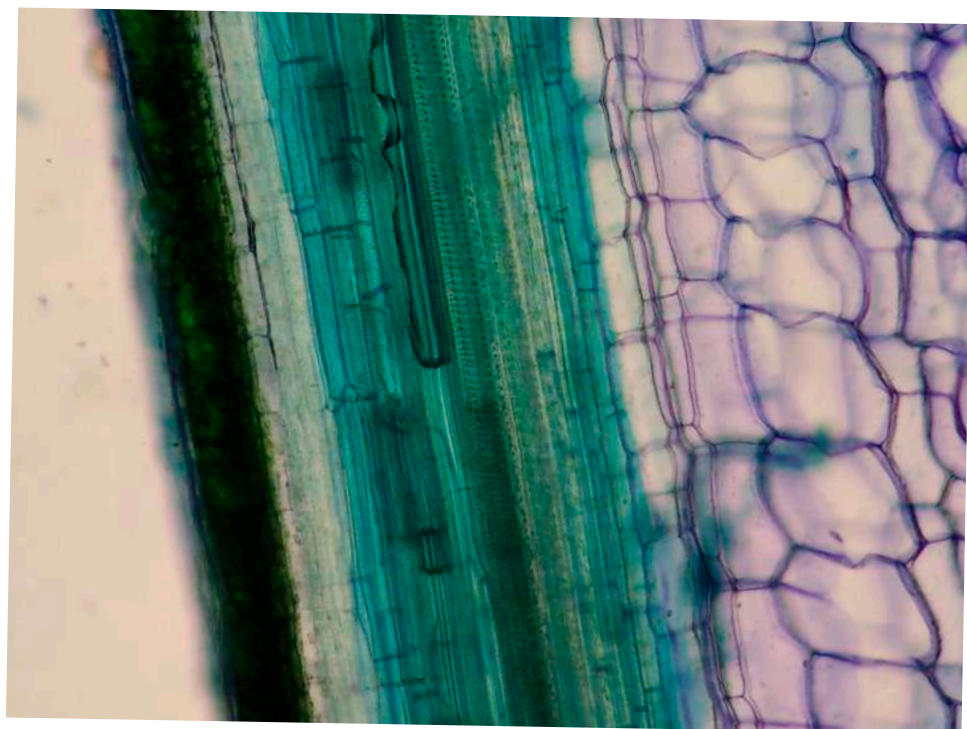
НАЙ-ДОБРАТА ЧАСТ ОТ РАСТЕНИЕТО СЕ ИЗВЛИЧА И СЕ ПОСТАВЯ В СПЕЦИАЛНИ ПРЕПАРАТИ СЪС СТОЛОВИ КЛЕТКИ, ЧИЯТО ЦЕЛ Е ДА РЕГЕНЕРИРАТ КОЖАТА, КАКТО И СА В СЪСТОЯНИЕ ДА РЕГЕНЕРИРАТ И МНОГО ДРУГИ ОРГАНИ В ОРГАНИЗМА

Козметичната индустрия е в постоянно търсене на „извора на младостта“, изследвайки преди всичко потенциала на растителните активни съставки като най-сигурни и ролята им в процеса на регенерация и предотвратяване на стареенето на кожата. През последните години се наблюдава появата на нова вълна козметика като растителни стволни клетки, които са все по-популярни и представляват бъдеще за грижата за зрялата кожа. И кампаниите, които препоръчват препарати, които съдържат различни видове стволни клетки, говорят за безценното влияние при превенцията на стареенето на кожата, защитата от УВ лъчите, стимулирането на синтеза на колагена.

Растителните стволни клетки могат да бъдат инкорпорирани в препарати за локално приложение под формата на кремове, маски, лосиони, серуми, препарати против бръчки. Могат също така да се използват при мезотерапия или да се прилагат орално като нутрикозметика. Често тези активни субстанции се капсулират в липозомите, наночастиците, фитозомите, олеозомите и други носители, за да проникнат по-надълбоко в кожата и да изпълнят действието си.

Anti-age приложение

Заради доказаната си ефикасност през последните години се прилагат все повече в *anti-age* препаратите. Едно от най-големите предимства на използването на стволните клетки е фактът, че от растенията се



„**ПРЕЗ ПОСЛЕДНИТЕ ГОДИНИ СЕ НАБЛЮДАВА ПОЯВАТА НА НОВА ВЪЛНА КОЗМЕТИКА КАТО РАСТИТЕЛНИ СТОЛОВИ КЛЕТКИ, КОИТО СА ВСЕ ПО-ПОПУЛЯРНИ, И ПРЕДСТАВЛЯВАТ БЪДЕЩЕ ЗА ГРИЖАТА ЗА ЗРЯЛАТА КОЖА**“

извличат най-ефикасните растителни екстракти, активни субстанции, които могат да способстват за регенерирането на тъканите. Най-добрата част от растението се извлича и се поставя в специални

препарати със стволни клетки, чиято цел е да регенерират кожата, както и са в състояние да регенерират и много други органи в организма.

В древната китайска медицина и Аюрведа са използвали препарати, подобни на тези активни субстанции, хиляди години преди нас. Питаме се каква е тяхната роля при превенцията на стареенето на кожата и дали това е още едно нещо от помпозните *must have* имена на антиейдж козметичната индустрия?

Въпреки че човешките стволни клетки са известни отдавна при терапията на различни заболявания, растителните стволни клетки са далеч по-популярни, когато става въпрос за грижа за кожата, особено заради безопасното им приложение и естествения им произход. Стволните клетки, или т.нар. *stem cell*, могат да се трансформират във всякакъв вид клетки, те са източник на всички клетки на тялото и тази способност



ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТТА НА ДЕЙСТВИЕТО НА СТВОЛОВИТЕ КЛЕТКИ, КАКТО И ТЯХНАТА АКТИВНОСТ ЗАВИСЯТ ОТ ВЪЗРАСТТА, ОТ НАЧИНА НА ЖИВОТ, ОТ СТРЕСА, ОТ ЗДРАВΟΣЛОВНОТО СЪСТОЯНИЕ, КАКТО И ОТ ОКСИДАНТНИЯ СТРЕС (КОЛИЧЕСТВОТО СВОБОДНИ РАДИКАЛИ В КОЖАТА)

за регенериране ги прави уникални. В човешкия организъм има много различни клетки, които са „специализирани“ за извършването на определени функции в тъканта, от която са част. Противопоставят им се стволите клетки, които не са „специализирани“ – те са най-основните клетки при живия организъм.

С остаряването се понижават активността и броят на стволите клетки (след 30-годишна възраст), удължава се времето за обновяване на епидермиса и по този начин се стига до появата на бръчки и останалите признаци на стареене на кожата. Това е знак, че животът на стволите клетки, както и тяхното действие зависят от възрастта, начина на живот, стреса, здравословното състояние, както и оксидантния стрес (количеството свободни радикали в кожата).

Способност за повторен растеж и регенерация

Човешкият организъм притежава способността за регенериране, но този процес е ограничен до регенерирането на увреденият тъкан. Точно както и хората, растенията също притежават специална способност за повторен растеж и регенерация. Човешките стволите клетки са способни да обновяват само високоспециализираните клетки в тъканите, които са с ограничен живот, докато растителните стволите клетки притежават способността да регенерират новия орган (листа, цвят, семена) или дори и цялото растение.

Културата на растителната тъкан може да се задейства от всички тъкани на растението. Регенерирането на растенията на клетъчно и на тъканно ниво е единственият процес, който кара учените да разглеждат мощното действие на растителните стволите клетки при човека. Затова този вид стволите клетки са много популярни в козметиката, особено що се отнася до тяхното приложение при



превенцията на стареенето на кожата, където се използват за поддържане на жизнеността на стволите клетки, с което действат върху основни причини за физиологичното стареене на кожата.

Употребата на растителни стволите клетки се превърна в предизвикателство за изследователите в областта на antiageing терапиите. Подобна формулировка и естетични процедури против стареенето на кожата се основават на нов подход за защита на стволите клетки на човешката кожа с помощта на растителните стволите клетки.

Технология на производството

Самата технология на производството на растителни стволите клетки се основава върху предизвикване на рана

(увреждане) на растението, което води до дедиференциране на останалите клетки (върхът се във фаза на стволите клетки) и до образуването на защитна тъкан, която се нарича калус. Когато раната зарасне, тези клетки могат да се диференцират отново и да „изградят“ нова тъкан. След увреждането, тъй като при всяко едно живо същество раната зараста, растението образува нови клетки. Едва произведените клетки все още не са придобили точната функция. Имат шанс да се регенерират и преди да достигнат до процеса на регенериране, тъканите биват изваждани от растението.

С приложението на растителните стволите клетки в козметичните препарати и лечения могат да се постигнат



“
Стволовите
клетки на аргана
стават първият
козметичен препарат
с доказано
действие върху
регенерирането
на кожата

значителни резултати, що се отнася до забавянето на процеса на стареене, както и регенерирането на клетките. Епигенетичният (наследственият) фактор на стволовите клетки се регенерира и запазва човешките стволови клетки, като стимулира регенерирането им. Така стволовите клетки на аргана се превръщат в първия козметичен препарат с доказано действие върху регенерирането на кожата. Наред с това растителните стволови клетки (особено гроздето) са с подчертано антиоксидантно действие, предпазват стволовите, но и други клетки на кожата от вредното действие на УВ лъчите и оксидантния стрес, стимулират синтеза на еластин и колаген, както и регенерират епидермиса. Те са безопасни

за приложение, тъй като не предизвикват реакция на имунната система. Някои растения (домат), специфични с това, че са развили собствен механизъм на защита от тежки метали и растителните стволови клетки (арган, швейцарска ябълка), ще предпазят имунната система от вредните външни въздействия.

По-голямо количество активни субстанции

Най-често за производството на екстракти от растителни стволови клетки в козметиката се използват растения, които са устойчиви и виреят в неблагоприятни условия, като швейцарската ябълка, аргана, определени видове швейцарско грозде, годжи бери, нунтака, алпийска

роза и т.н. Приложението на екстрактите от растителни стволови клетки има определено предимство при формулата на козметичния продукт, що се отнася до класическите растителни екстракти. Продуктите с екстракти от растителни стволови клетки съдържат по-голямо количество зелени активни субстанции, използват се в по-ниски концентрации, не съдържат други потенциални токсични вторични метаболити, докато за някои от тези екстракти е клинично потвърдено целенасоченото действие върху кожата и нейната регенерация (арган).

Ефектите от действието на тези препарати са многобройни и зависят от вида на растителните стволови клетки в тях.

- Кремове с екстракти от стволови



клетки на алпийската роза, *Rhododendron ferrugineum*, са известни с антиейдж действието, с повишаването на еластичността на кожата, с понижаване на зачервяването и възпалението, с обновяването на кожата в дълбочина и предпазват кожата от оксидантния стрес и фотостаренето.

- Екстрактът от стволни клетки на аргана, *Argania Spinosa Callus Culture Extract*, е първата козметична активна субстанция с доказано действие за защита и регенериране на стволните клетки на кожата. Този скъпоценен растителен екстракт ускорява процеса на регенериране на кожата, повишава активността на дермалните стволни клетки, стяга кожата, повишава нейната плътност и повишава ефекта на появата на бръчки около очите, т.нар. пачи крак. Тези два вида стволни клетки са особено ефикасни при препаратите за грижа за зрялата и суха кожа.

- Екстрактът от стволните клетки на грозде, *Solar Vitis*, е особено популярен при препаратите, които предпазват кожата, както и дермалните стволни клетки от УВ лъчите. Този вид стволни клетки се съдържа в препарати за защита от слънце, за превенция на фотостаренето, при антиоксидантни и детокс препарати.

- Стволните клетки на рядко срещаната швейцарска ябълка, *Malus Domestica*, са ефикасни при защитата на човешките

стволни клетки от вредното действие на УВ лъчите, както и предотвратяват ефекта от стареене на кожата, понижават дълбочината на бръчките по лицето и около очите. Затова присъстват много често в антирид препаратите, както и в антиейдж серумите и кремове за лице. Тъй като оказват положително въздействие върху виталността на стволните клетки на фоликулите на космите, те се съдържат и в препаратите за коса.

- Препаратите с екстракт от стволни клетки на домати предпазват кожата от увреждането с тежки метали, предпазват я от действието на свободните радикали и преждевременното остаряване, продължават виталността и продължителността на клетките на кожата, предпазват генетичния материал на клетките и заздравяват матрицата.

- Става ясно, че новата активна съставка се основава на растителни стволни клетки на растението годжи (*Licium barbarum*). То ревитализира мезенхимните стволни клетки и повишава образуването на екзозоми и по този начин – сигнализирането на фибробласти. Всичко

това повишава произвеждането на елементи на екстрацелуларната матрица, колаген и еластан от страна на фибробластите. С повишаването на плътността на екстрацелуларната матрица се стига до видими резултати при подмладяването на кожата, намаляване на бръчките, както и до преобразяване на лицето заради подобренията т.нар. V-образна форма на лицето, която се нарушава с годините заради спада в тонуса на кожата.

Това е само малка част от историята за единственото действие на растителните стволни клетки при защитата на скъпоценните стволни клетки на кожата ни срещу преждевременно остаряване, подобрявайки същевременно нейната жизненост и здравословния вид. В науката са известни противоположни

мнения за реалната ефективност, но удовлетвореността на клиентите и дългогодишното присъствие на тези препарати на пазара, което нараства все повече, говорят достатъчно за ефекта от тях.

Да не споменаваме за ползата от използването на растителни и органични продукти и безвредността от тяхното приложение.

Културата на растителната тъкан може да се задейства почти от всички тъкани на растенията

КАК ДА ЛЕКУВАТЕ ПЕРИФЕРНИТЕ НЕРВИ

АКО УВРЕЖДАНЕТО НА МУСКУЛИТЕ Е ЧАСТИЧНО, ТОГАВА СТАВА ВЪПРОС ЗА ПАРЕЗА. АКО ЗАСЯГАНЕТО Е ЦЯЛОСТНО, ТОВА Е ПАРАЛИЗА. ПЕРИФЕРНИТЕ НЕРВИ МОГАТ ДА БЪДАТ УВРЕДЕНИ ИЛИ МОЖЕ ДА СЕ СТИГНЕ ДО УВРЕЖДАНЕТО ИМ – ПРИ НЯКОЕ СИСТЕМНО ЗАБОЛЯВАНЕ

Засягането на периферните нерви се характеризира с цялостно или с частично понижено функциониране на мускулите. Ако увреждането на мускулите е частично, става въпрос за парези, а ако засягането е цялостно – това са парализи. Фините нерви могат да бъдат увредени или да се стигне до увреждането им в рамките на някакво системно заболяване. Чувството за това се проявява с цялостна или с частична отпадналост на мускулите. Лицевият нерв, или *N Facialis*, засяга мускулите на едната половина на лицето, *N Radialis* се засяга при повдигане на ръцете и мускулите при предмишниците и надмишниците, *N Ulnaris* засяга мускулите на предмишниците и дланите, а *N Medianus* засяга мускулите на ръцете и малките мускули на палците.

При краката е най-често засягането на мускулите *N Peroneus* и *N Tibialis*.

Пациентите лесно разпознават засягането и понижената функция на мускулите на лицето, подбедриците и дланите.

Проблемът на потвърждаване на причината за болестта

Ако пациентът е претърпял инцидент като падане на ски, удар на лактите при

Съвет към пациентите

Ако забележите, че след падане, увреждане или удар в лакътя и по външната част на коляното се стигне до понижена функция на мускулите, обадете се на лекар. Не чакайте!

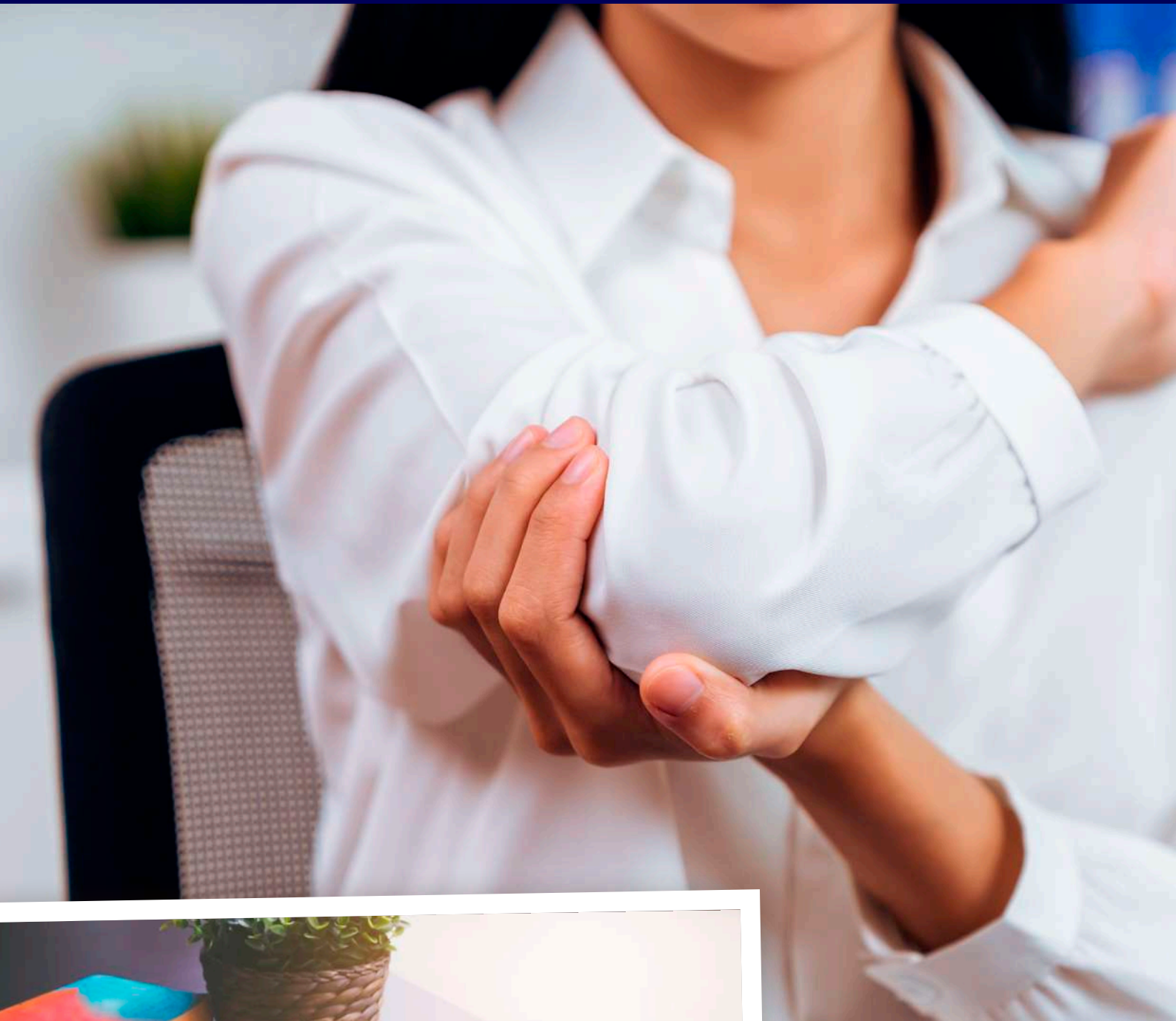
Също така, ако не и най-важното – ако забележите понижена функция на мускулите на ръката, крака или лицето, а нямате причина, за която да се сещате, обадете се на лекар, за да ви назначи цялостно изследване и да потвърди причините за появата на дискомфорта.

Важно е пациентът да се придържа прецизно към предложения протокол на лечение, тъй като това ще доведе до по-бързо оздравяване. Съветите на лекаря за ограничаването на функциите са също така много важни и необходими, тъй като водят до по-бързо и цялостно оздравяване.

извършване на някаква дейност, при продължителна работа на компютъра, при което лакътят е бил притиснат към твърда основа, което води до неговото притискане и увреждане на лакътния нерв, това се проявява с болка и дискомфорт на мускулите на предмишницата и дланта. За лекаря е лесно да потвърди причината за увреждането на нерва. След разговор с пациентите, които знаят как и къде са се ударили, диагнозата се поставя бързо. Това важи и за степента на увреждане. Прогнозата на лечението се прави бързо, ефикасно и лесно.

Проблемът за потвърждаване на причината за болестта се появява, когато пациентът няма никакви оплаквания, а просто споделя, че половината му лице е засегната, че има асиметрия във функционирането на мускулите на ръцете, или като твърди, че не може да повдигне крака си. В тези случаи е много важно да се направи цялостна диагностика, която подразбира преглед при невролог и всички други

АКО ПАЦИЕНТЪТ ЗАБЕЛЕЖИ, ЧЕ ИМА ПОНИЖЕНИ ФУНКЦИИ НА МУСКУЛИТЕ НА ПАЛЦИТЕ ИЛИ НА МУСКУЛИТЕ НА МАЛКИТЕ ПРЪСТИ НА РЪЦЕТЕ, ТОГАВА СТАВА ВЪПРОС ЗА PARALISI N MEDIANUS И N ULNARIS

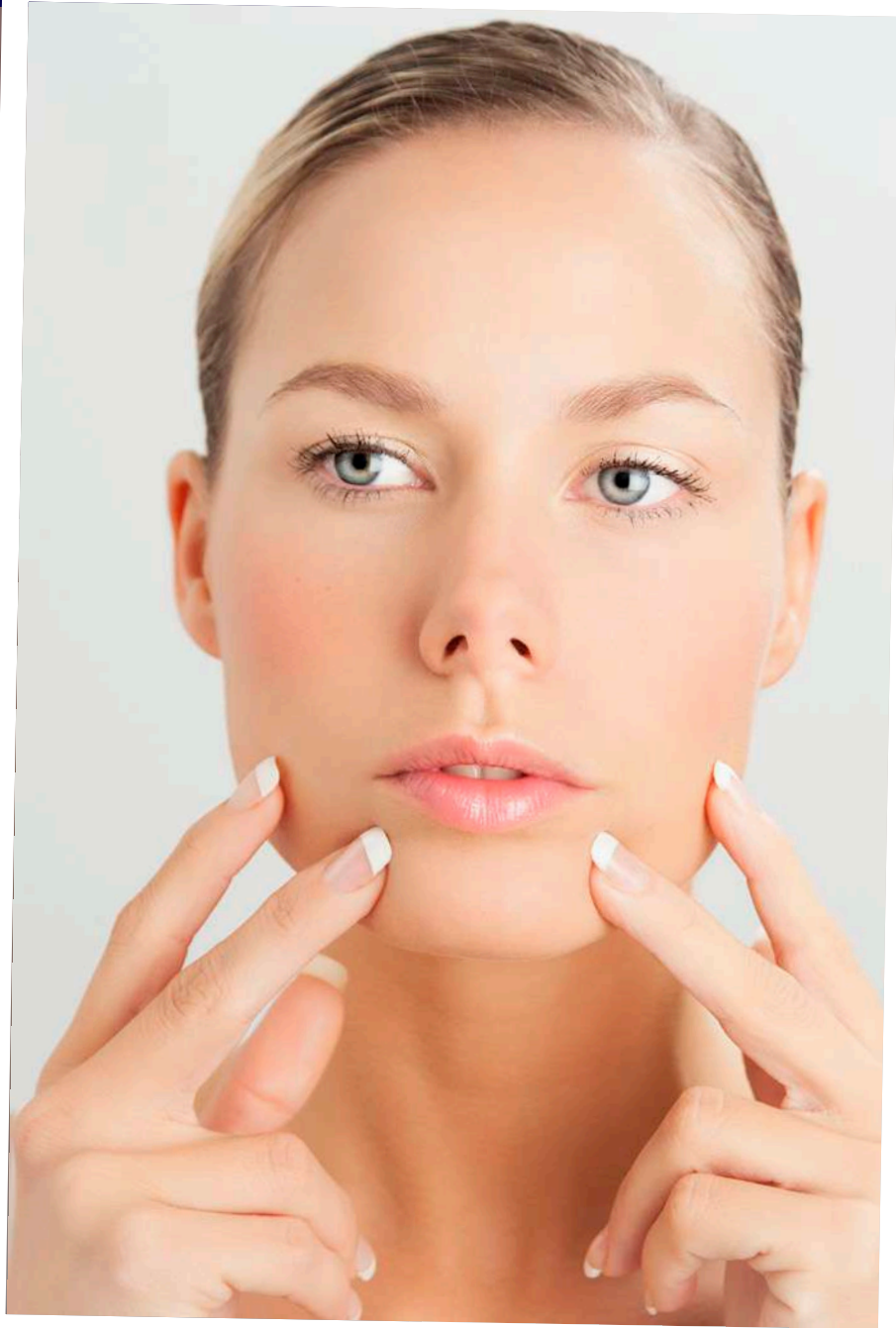


диагностични методи, от които е важна електромиографската, тъй като прецизно потвърждава степента на увреждане. Ако има съмнение за счупване, по лекарско предписание трябва да се направи и рентгенова снимка или магнитен резонанс.

Безразсъдно измиване на косата

Най-честото увреждане на периферните нерви в този период, в края на зимата, е парализата на лицето (*Paralysis N Facialis*). Този вид дискомфорт се появява често, когато пациентът, след като измие косата си, излиза на течение и на студено, без да е изсушил косата си напълно. Често това го правят младите хора, които тренират водна топка или

При краката
най-често осезаема
е засегнатостта
на мускулите
N Peroneus и
N Tibialis



плуване. Така се стига, условно казано, до простуда на лицевия нерв, до неговото отичане и това се проявява с пълно или частично обхващане на лицето. Лечението на това е медикаментозно и физикално. Лекарят невролог или оториноларинголог предписва лекарства.

След това от пет до седем дни пациентът започва с физикална терапия. В рамките на протокола на лечение е важно да се включи и електростимулация, която има важна роля при бързото възстановяване на засегнатите мускули. Съветът е пациентите да се защитят с шал или с шапка, да намалят гледането на телевизия или компютър. Винаги е важно пациентът да поставя изкуствени слъзи, тъй като този нерв има връзка с мускулите на клепача на окото и се стига до частично затваряне на окото. Ако пациентът има болки зад ухото, нужно е да приема някакъв аналгетик.

НАЙ-ЧЕСТОТО ЗАСЯГАНЕ НА ПЕРИФЕРНИТЕ НЕРВИ В ТОЗИ ПЕРИОД Е ПАРАЛИЗА НА ЛИЦЕТО (PARALYSIS N. FACIALIS)

Лечението дава добри резултати.

Тази парализа се появява от време на време при някои вирусни инфекции – най-често ако пациентът е инфектиран с вируса на херпес. В този случай лечението е по-продължително и по-комплексно.

Когато не можем да повдигнем дланта, когато дланта ни „виси“, става въпрос за „висяща длан“ и *Paralysis* на *N. radialis*.

Тази парализа се появява по-често в понеделник и е обозначена в

старите учебници по неврология като „понеделнишка парализа“. Опитът сочи, че когато в неделя вечерта пациентът заспи дълбоко, най-често след консумация на алкохол, се стига до неестествено положение при сън и пациентът притиска ръката, което води до засягане на мускулите. Тази парализа се лекува бързо и лесно – с комбинирана физикална терапия, като се внимава пациентът да спазва препоръките на лекаря. Не трябва да вдига тежко с ръката, която е болна, не трябва да има напрежение при тази ръка и не трябва да ходи на тренировки в залата.

Ако пациентът забележи, че има понижена функция в мускулите на палеца или в мускулите на малкия пръст на дланта, става въпрос за *Paralysis N. Medianus* и *N. Ulnaris*. Всички тези увреждания се лекуват по същия модел, както и предходните.

СВЕТОВНИТЕ МЕТРОПОЛИИ СА ЗАСЕНЧЕНИ ОТ ДЕЛТАТА НА ДУНАВА

Осака, Япония

ПРЕЗ ЗИМАТА ИМАШЕ НЕИСТОВИ ОПИТИ ЗА СПАСЯВАНЕ НА ТУРИСТИЧЕСКИЯ СЕЗОН. СКИОРТЕ ПОНЯКОГА СТИГАХА ДО ПИСТИТЕ С КОН ИЛИ С ТАКСИ. НО ПОГЛЕДИТЕ НА ТУРИСТИТЕ И НА ИНДУСТРИЯТА СА ВПЕРЕНИ ВЕЧЕ КЪМ ЛЕТНИТЕ ВАКАНЦИИ

Въпреки че все повече приближава денят, в който първите туристи ще се насочат към Космоса, все още не е известно как ще изглежда пътуването по земята тази година. През зимата имаше неистови опити за спасяване на туристическия сезон. В страните, в които заради здравната криза лифтовете бяха спрени, скиорите понякога стигаха до пистите с кон или с такси, докато на Балканите на ледените

красоти можеше да се насладите на конвенционално и лежерно отпускане.

Но погледите на туристите и на индустрията са вперени вече към летните ваканции. На хоризонта за съжаление все още няма отговор как ще изглеждат международните пътувания. Видно е само как под набезите на коронавируса се затъмнява блясъкът на световните метрополиси Париж или Лондон, а пътниците усвояват еко модата.

Вдигане на прах около корона паспорта

С началото на ваксинацията ни се струваше, че много хора подкрепят идеята за въвеждане (най-вероятно) на дигитални сертификати, които да освободят ваксинираните туристи от карантина, или тест за коронавирус. Сякаш ковид паспортите като с вълшебна пръчка ще отворят границите. В Европейския съюз Гърция и някои



Делтата на Дунав, Румъния

“
ВСЕ ПОВЕЧЕ
НАБЛИЖАВА ДЕНЯТ,
В КОЙТО ПЪРВИТЕ
ТУРИСТИ ЩЕ СЕ НАСОЧАТ
КЪМ КОСМОСА, НО ВСЕ
ОЩЕ НЕ Е ИЗВЕСТНО
КАК ЩЕ ИЗГЛЕЖДА
ПЪТУВАНЕТО ПО
ЗЕМЯТА ТАЗИ
ГОДИНА

Рим, Италия



Андалусия, Испания

ИМА И ДОБРИ НОВИНИ, КОИТО СВИДЕТЕЛСТВАТ ЗА СВЕТИНА В КРАЯ НА ТУНЕЛА – НЯКОИ СВЕТОВНОИЗВЕСТНИ АТРАКЦИИ И МУЗЕИ СА ОТВОРИЛИ ВРАТИТЕ СИ ЗА ПОСЕТИТЕЛИ

от страните членки, чийто туризъм пълни хазната, имаше застъпници на това решение. Между другото, това не се радваше на одобрение в Германия и Франция. Без оглед на това Гърция подписа споразумение за туризма с Израел – който има най-голям брой ваксинирано население срещу Ковид-19 и което подразбира по-лесно пътуване за тези, които са приели и двете дози.

Глобално в общественото мнение, във връзка с ковид паспортите, преобладават две позиции – възможността за въвеждането им е прекалено ранна заради темповете на имунизация. Такъв сертификат отваря многобройни етични дилеми, а една от тях е потенциалната дискриминация на всички хора, които поради здравословни причини не смеят да се ваксинират. Шумотевицата около ковид паспортите допълнително повдигна въпроса с политическа конотация – дали всички ваксини, които съществуват в света, са били третирани по същия начин – съответно еднакво да „отварят“ границите.

Без оглед на това, дали ковид паспортите ще се разпространят по целия свят, вероятно и като по-сложен документ, който ще съдържа информация за това, дали някой е прекарал коронавирус, дали

е ваксиниран и дали е правил PCR тест, тази идея не е новост, тъй като в миналите векове е имало настояване по този начин да се спре разпространението на смъртоносни заразни болести като холера.

Бъдещият туристически рай

Заради крехката здравна ситуация засега изглежда, че и в близко бъдеще пътуванията ще бъдат достатъчно неизвестни. Именно разпространението на Ковид-19 бе непредвидено и страните буквално за една нощ приеха административни мерки, отваряха и затваряха граници, въвеждаха и отменяха полицейски час, а туристите, вместо да преглеждат пътеводителите, проучваха усилено административните съобщения за тестовите или карантината, необходими за отиване до желаната дестинация.

Въпреки това има и добри новини, които свидетелстват за светлина в края на тунела – някои световноизвестни атракции и музеи са отворили вратите си за посетители. Вратите на Сикстинската капела са отворени, на Колизеума в Рим – също, и на Форум. Отворени са и някои тематични паркове, дори имаше съобщение, че през април ще стори това и Дисниленд в Париж. Очаква се и

планетарното събитие – Олимпийските игри в Токио, над които се стеле сянката на съмнението от месеци и които вече бяха отказани веднъж заради коронавируса.

Постоянните съобщения за нови видове вируси, „кривите“, които показват, че броят на заболелите се повишава стремглаво, сякаш нямат край. Интересното е, че има все по-малко предложения за виртуални посещения на музеите, докато списъците на местата, които са известни като бъдещия туристически рай заради разкошната природа, се множат. Сред тези дестинации са Замбия, Уганда, Палау, Сингапур, Казахстан, Хималаите, Япония, Юкатан, Уайоминг, Швейцария и за авантюристите, които не се плашат от леда – територията на полярните мечки, тюлени и северни елени.

От гледна точка на европейците Средиземноморието е близо и е време за преоткриване на красотата на гръцките острови, Малта, Андалусия, Черна гора. Страна с туристически потенциал е и Румъния – не само заради замъка на Дракула, средновековните крепости и църкви, но и заради очарователните селца и невероятната делта на Дунав.

Много са предложенията за пътуване, но времето за резервиране изтича и много хора тази година ще се наслаждават на красотата на родината си. Тук са добре известни здравните протоколи и упътванията за мерките, които трябва да се спазват заради Ковид-19. Специално ще бъде удоволствието на домакините и гостоприемниците, чиято работа благодарение на това евентуално ще преживее корона колапс.



VELNEA

B O D Y C A R E



YVES ROCHER

Bretagne, France

ЗДРАВ СКАЛП

КРАСИВА КОСА



МИКРОЦИРКУЛАЦИЯ
НА СКАЛПА

x2*

*с екстракт от агава