



БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ • БРОЙ 36 • ЛЯТО 2021

СПИСАНИЕ

ТЕМА
НА БРОЯ

ФИЗИОТЕРАПЕВТ

ТАТУИРОВКИ И ФИЗИКАЛНА ТЕРАПИЯ

**СПЕСТИ
28,34 лв.**

с купони
7 стр.

ЗДРАВЕТО Е ВЪВ ВАШИТЕ РЪЦЕ

ПРЕСНИ ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ

**ВСИЧКИ ПОЛЗИ
И ПОТЕНЦИАЛНИ
ВРЕДИ ЗА ЗДРАВЕТО**

ИНТЕРВЮ

КРАСОТАТА В ЕДНА ДУМА: НОРА!

BEAUTY МОДНИ ТЕНДЕНЦИИ ЗА ЛЯТОТО

ЗА КРАСОТАТА Е НЕОБХОДИМА СМЕЛОСТ



Carroten

Изживей лятото!



CARROTEN COCONUT DREAMS

слънцезащитен сух спрей мист за тяло

- UVB+UVA+IRA+VL
- Невидима защита без мазни следи
- Охлаждащ ефект

 carroten_bulgaria

 CarrotenBulgaria

Ново



ФИЗИОТЕРАПЕВТ Татуировки и физикална терапия

Lilly Drogerie КУПОНИ

7

ИНТЕРВЮ

Красотата в една дума: НОРА!

10

ЗДРАВЕТО Е ВЪВ ВАШИТЕ РЪЦЕ

Пресни плодове и зеленчуци – всички ползи и потенциални вреди да здравето

12

ОТ ГЛЕДНА ТОЧКА НА ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГА

Счупване на костите на носа

18

ЛЕКАР БЕЗ ГРАНИЦИ

Дали се къпете в горския въздух

24

FEMININE MYSTIQUE

Чрез ваксината при бременните се предпазват и майката, и бебето

28

BEAUTY МОДНИ ТЕНДЕНЦИИ ЗА ЛЯТОТО

За красотата е нужна смелост

34

АКСЕСОАРИ

Еспадрилите – отиват на всичко, побират се в чантата

38

КИТАЙСКА ТРАДИЦИОННА МЕДИЦИНА

Редовното изхождане – основа за добрата детоксикация на организма

44

УЧИЛИЩЕТО НА НОВОТО ЕЖЕДНЕВИЕ

Планирайте с надежда

48

ГРИЖА ЗА КОЖАТА

Лазерната епилация – отстраняване на космите, болката и несигурността

52

LIFECOACH

Как вземаме решения

56



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

DEVIN®



- МИНЕРАЛИ
- ВИТАМИНИ
- МАЛКО КАЛОРИИ
- БЕЗ ИЗКУСТВЕНИ ОЦВЕТТЕЛИ

Държиш лятото в ръцете си

Ине бива да го пускаш нито за миг, защото то е дългоочаквано и жадувано, може би както никоой друг път. Всички неща, през които преминахме заедно, ни направиха по-силни, но не промениха чисто женските ни нужди – да сме красиви, спретнати и все така омайни. Ние както винаги ще помогнем за последните три неща.

В този брой ще разбереш как да се къпеш в горски въздух, така че да излекуваш душата си от стрес и външни влияния, ще ти отворим очите за летните make up тенденции, за които ще ти трябва малко повече смелост, ще ти дадем яснота защо пресните плодове и зеленчуци са толкова

важни в хранителния ни режим и ще нищим темата за лазерната епилация – като начин за отстраняване на космите, болката и несигурността.

А темата на броя е свързана с така вълнуващите татуировки, с които почти всеки в наши дни е белязал тялото си. Нарисуваните тела пораждаат все по-честа нужда от различни подходи при използването на лазертерапия, както и при прилагането на галваничен ток, вълни с дълга и кратка честота. Прочетете подробния разказ на нашите специалисти.

Желаем ви слънчево-солени дни!



Пламена Максимова

LYCIA

DEPILAZIONE

Перфектно гладка кожа

Специално за теб...

Три линии продукти, максимално прецизни и деликатни, предназначени за различни зони и най-чувствителната кожа, с винаги перфектен резултат!

LYCIA ленту **natural** и **delicate** за чувствителна кожа
LYCIA ленту **perfect** с плътно прилепване за идеален резултат

LYCIA кремове за депилация **velvet** за най-чувствителната кожа с натурално масло от Арган, Лайка и Копринени протеини, за **лесно и бързо** премахване и дълготрайна **меката**

Обезцветяващ крем за лице и тяло, **изсветлява** косъмчетата, за да станат секси златисти



**ЕФИКАСНОСТ
ГАРАНТИРАНА**

ЛИЦЕ ТЯЛО ЧУВСТВИТЕЛНИ ЗОНИ



...мека и гладка кожа за дълго...
**LYCIA незаменима за
моя комфорт и красота**



LYCIA
DEPILAZIONE

... и всичко върви гладко ...

Само за читателите на списанието

Получете **-30% отстъпка** на всички предложени продукти, като използвате **Промо код: 20142020** на каса, във всеки обект на Лили Дрогерие или ОНЛАЙН.

СПЕСТИ ОБЩО:
28,34 лв.

<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>Llums Биоти блендер, 2 бр.</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 284 лв.</p> <p>9,45 лв. 6,61 лв.</p>  	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>Llums Извивачка за мигли, 1 бр.</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 189 лв.</p> <p>6,29 лв. 4,40 лв.</p>  	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>Llums Силиконова гъба за почистване на четки, 1 бр.</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 158 лв.</p> <p>5,25 лв. 3,67 лв.</p>  	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>Llums Двойна четка за сенки за очи, 1 бр.</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 158 лв.</p> <p>5,25 лв. 3,67 лв.</p>  
<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>Llums Молив за устни, 1 бр. Различни нюанси</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 090 лв.</p> <p>2,99 лв. 2,09 лв.</p>  	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>Llums Спрей за бързо съхнене на лак за нокти, 75 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 120 лв.</p> <p>3,99 лв. 2,79 лв.</p>  	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>VZK Мицеларна вода, 400 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 210 лв.</p> <p>6,99 лв. 4,89 лв.</p>  	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>VZK Универсален крем с невен, 120 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 120 лв.</p> <p>3,99 лв. 2,79 лв.</p>  
<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>Solevita Колаген капсули, 60 бр.</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 360 лв.</p> <p>11,99 лв. 8,39 лв.</p>  	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>Solevita A-Z VITAL Хранителна добавка Витамини, 30 бр./оп.</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 240 лв.</p> <p>7,99 лв. 5,59 лв.</p>  	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>Solevita Мулти В комплекс, 30 таблетки</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 120 лв.</p> <p>3,99 лв. 2,79 лв.</p>  	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>VZK Интензивна грижа против стрии, 150 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 180 лв.</p> <p>5,99 лв. 4,19 лв.</p>  
<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>VZK SENSITIVE Лосион за почистване на лице, 200 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 240 лв.</p> <p>7,99 лв. 5,59 лв.</p>  	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>VZK Мляко за тяло, 200 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 138 лв.</p> <p>4,59 лв. 3,21 лв.</p>  	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>Yesss! Стелки за обувки, 1 чифт</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 158 лв.</p> <p>5,25 лв. 3,67 лв.</p>  	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>Clean People FRESH или ORANGE Течен сапун, 475 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 069 лв.</p> <p>2,29 лв. 1,60 лв.</p>  

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

Само за читателите на списанието

Получете **-30% отстъпка** на всички предложени продукти, като използвате **Промо код: 20142020** на каса, във всеки обект на Лили Дрогерие или ОНЛАЙН.

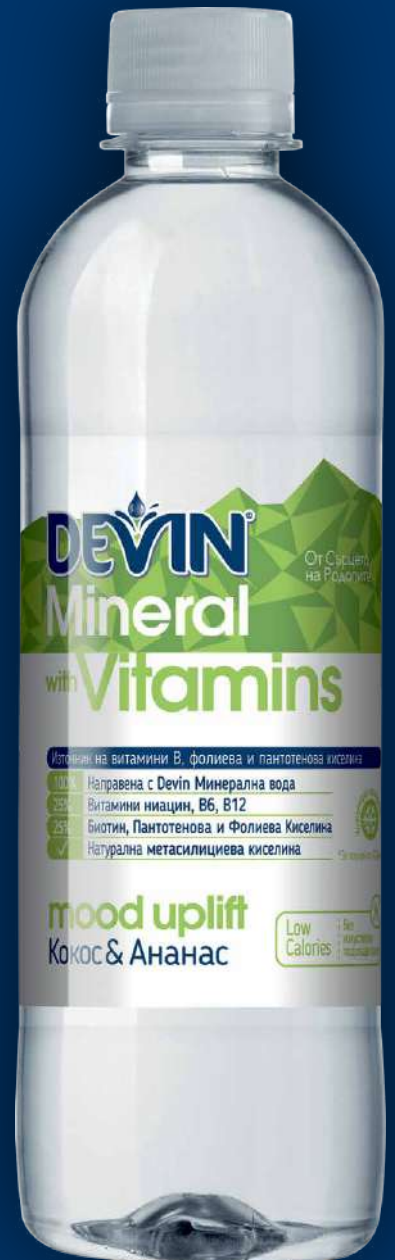
**СПЕСТИ ОБЩО:
28,34 лв.**

<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>Llums Двойна четка за сенки за очи, 1 бр.</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 1,58 лв.</p> <p>5,25 лв. 3,67 лв.</p>  	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>Llums Силиконова гъба за почистване на четки, 1 бр.</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 1,58 лв.</p> <p>5,25 лв. 3,67 лв.</p>  	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>Llums Извивачка за мигли, 1 бр.</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 1,89 лв.</p> <p>6,29 лв. 4,40 лв.</p>  	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>Llums Бюти блендер, 2 бр.</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 2,84 лв.</p> <p>9,45 лв. 6,61 лв.</p>  
<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>VZK Универсален крем с невен, 120 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 1,20 лв.</p> <p>3,99 лв. 2,79 лв.</p>  	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>VZK Мицеларна вода, 400 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 2,10 лв.</p> <p>6,99 лв. 4,89 лв.</p>  	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>Llums Спрей за бързо съхнене на лак за нокти, 75 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 1,20 лв.</p> <p>3,99 лв. 2,79 лв.</p>  	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>Llums Молив за устни, 1 бр. Различни нюанси</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 0,90 лв.</p> <p>2,99 лв. 2,09 лв.</p>  
<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>VZK Интензивна грижа против стрии, 150 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 1,80 лв.</p> <p>5,99 лв. 4,19 лв.</p>  	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>Solevita Мулти В комплекс, 30 таблетки</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 1,20 лв.</p> <p>3,99 лв. 2,79 лв.</p>  	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>Solevita A-Z VITAL Хранителна добавка Витамини, 30 бр./оп.</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 2,40 лв.</p> <p>7,99 лв. 5,59 лв.</p>  	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>Solevita Колagen капсули, 60 бр.</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 3,60 лв.</p> <p>11,99 лв. 8,39 лв.</p>  
<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>Clean People FRESH или ORANGE Течен сапун, 475 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 0,69 лв.</p> <p>2,29 лв. 1,60 лв.</p>  	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>Yesss! Стелки за обувки, 1 чифт</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 1,58 лв.</p> <p>5,25 лв. 3,67 лв.</p>  	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>VZK Мляко за тяло, 200 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 1,38 лв.</p> <p>4,59 лв. 3,21 лв.</p>  	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.06.2021-14.07.2021</p> <p>VZK SENSITIVE Лосион за почистване на лице, 200 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 2,40 лв.</p> <p>7,99 лв. 5,59 лв.</p>  

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



**USE IT
DON'T LOSE IT!**



- МИНЕРАЛИ
- ВИТАМИНИ
- МАЛКО КАЛОРИИ
- БЕЗ ИЗКУСТВЕНИ ОЦВЕТТЕЛИ

Красотата в една дума: НОРА!

Нора Шопова е един от най-успешните родни модели. Кариерата ѝ е белязана от няколко корици за Vogue и появи за множество световноизвестни брандове из цял свят. Нора блести от страниците на Elle, немската Grazia. Заснемала е впечатляващи едиториали за модни списания като Io Donna, Flair magazine, Hello и Cosmopolitan. Кариерата ѝ минава през всички модни столици - Ню Йорк, Париж, Лондон и Токио, а днес е на страниците на списание Lilly, за да си поговорим малко за живота извън модния подиум...

■ **Като модел си пътувала по целия свят - когато си на дадено място по работа, имаш ли възможност да разгледаш, да му се насладиш?**

Истината е, че рядко ми остава време да се наслада на атмосферата на града, в който работя. Освен ако не съм ситуирана там, разбира се. Често когато пътувам за конкретен ангажимент, пристигам вечерта преди работа, после снимам 12 часа (това е стандартната продължителност на един снимачен ден), а на другата сутрин летя обратно.

■ **Сподели някои от брандовете, за които си се снимала? Кой е любимият проект, в който си участвала?**

С годините брандовете стават все повече, добавената стойност от проектите много по-различна и ми е трудно да бъда конкретна. Затова ще споделя една много интересна случка. Преди 2 години получих предложение за директен ангажимент в Сеул, а клиентът (мултибренд магазин) ми позволи да си взема компания и букна 5-дневен престой за мен и в случая моя букер - Дидо от Ivet Fashion. Чувството беше сякаш след всичките тези години бизнесът ми се отблагодарява за отдадеността. Хем имах страхотен ангажимент в Корея, хем бях на екскурзия с любим човек.

■ **На какъв етап е моделската ти кариера в момента, как я съчетаваш с телевизията?**

Вече съм във възраст, в която приоритетите ми са други, също така не съм и първа младост. Пътувам в чужбина само за директни ангажименти, а у нас с Ivet Fashion подбираме внимателно с кого да работя. За мен това е луксът на зрелостта в моята професия и ми харесва.

■ **Как попадна на малкия екран?**

На късмет, както обичам да казвам. Преди 3 години реших да се установя за постоянно в България и понеже многоооо обичам камерата, сметнах, че ще се впиша в телевизионна среда. Просто подадох документи за работа на сляпо в една от трите големи телевизии (без да има обява) и не след дълго привлякох вниманието им. Те имаха нужда от човек, а аз бях готова! Веднъж повлечеш ли крак, и нещата се получават. Затова окуражавам всички млади хора да вярват в себе си и да бъдат упорити.

■ **Какви са предизвикателствата на това да си лице от екрана?**

За мен най-вече графикът. «Телевизионерите» нямат нормален работен ден. Или ще ставаш в тъмно, или ще работиш до среднощ. Няма делник, няма празник - хората гледат телевизия, а ние работим. Това ми тежи на моменти, но пък имам свободата да съчетавам гъвкавия график със снимките, затова съм благодарна за това, което съм днес!

■ **Каква всъщност си мечтаеше да станеш като пораснеш?**

Хахаха... исках да бъда балерина! Много... и все още мечтая за това, но няма да е в настоящия живот. Като малко по-голяма мечтаех да бъда лекар, но не съжалявам за изборите си и съм благодарна за това, което съм днес.

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

Категорично се харесвам. Бих променила единствено нагласата си за различни неща от житейския ми път, но моделската професия ме е научила да се грижа добре за лицето и тялото си, затова ценя и харесвам всяка част от себе си.

■ **Какво продължаваш да търсиш още?**

Единствено различната гледна точка, за да живея в покой и мир със себе си и околните.

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

Обичам да се грижа за кожата си.. Използвам огромно разнообразие от beauty продукти, които селектирам внимателно, използвам и съхранявам с огромно удоволствие. И дори когато пътувам на големи разстояния, взимам със себе си всякакви любими продукти. Имам страхотен несесер с конейнерчета, подходящ за пренасяне със самолет,

от Lilly Drogerie и просто пресипвам необходимото количество, като така спестявам място в куфара и винаги имам подръка освежаваща грижа за кожата.

■ **Разнажи ни за твоите бюти ритуали?**

Пия много вода и всяка сутрин масажiram лицето си с 2 бучки лед. Опитвам се да хидратирам кожата си максимално, да ѝ създавам комфорт спрямо метеорологичните условия и все по-често се старая да се насипвам. Сънят повлиява много благоприятно на околочната зона!

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

Както вече споменах, винаги нося малки разфасовки на любимите си продукти. Тук е моментът да споделя, че с годините преоткрих розовата вода и нейното невероятно, освежаващо действие. Затова винаги когато минавам през Lilly Drogerie, за да напълня несесера си с продукти в разфасовки, подходящи за полет, взимам и една розова вода, с която освежавам кожата си винаги по време на дълги полети.

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

Оооо, много са! Гора ли е - аз съм там. Трудно ще ме видите да лежа на плажа по Черноморието и да събирам тен - това определено не ми е приоритет. Но имам ли малко повече свободно време, винаги бягам към планината с половинката си. Миналото лято преоткрихме района Триград - Лещен. Пирин и Родопите са на една ръка разстояние. Планините са богати на маршрути, а в селата има разкошни места за отсядане. Истинска идилия.

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

Без телефон. Най-стресиращата част от ежедневието ми е, че телефонът винаги е в ръцете ми. Постоянно съм във връзка с някого, вода комуникации, движа проектите, намествам графика си и често това ми тежи. Бих се насладила на седмица без телефон с най-голямо удоволствие.

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

Amelie Poulain - за всички хора на изкуството!

■ **Какъв е саундтракът ти този сезон?**

Bruno Mars - Marry you категорично. Сватбата ми е след по-малко от 3 месеца!



ПРЕСНИ ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ – ВСИЧКИ ПОЛЗИ И ПОТЕНЦИАЛНИ ВРЕДИ ЗА ЗДРАВЕТО

ВКЛУЧЕТЕ В МЕНЮТО СИ КОЛКОТО Е ВЪЗМОЖНО ПОВЕЧЕ ПЛОДОВЕ, ЗЕЛЕНЧУЦИ И ВОДА. ГОЛЯМА Е ВРЕДАТА ЗА ОРГАНИЗМА, АКО НЕ ГИ ПРИЕМАТЕ, ПОНЕЖЕ ПРЕДИЗВИКВАТ ПОТЕНЦИАЛНИ ЗДРАВΟΣЛОВНИ ПРОБЛЕМИ ЗАРАДИ ПЕСТИЦИДИТЕ, КОИТО СЪДЪРЖАТ

Зелените пазари, избилстващи от сезонни плодове и зеленчуци, и времето за промяна на зимното меню са в посоката, от която идват препоръките за правилното хранене. Те не са променяни вече десетилетия и гласят: „Включете в храната си колкото е възможно повече плодове и зеленчуци!“.

По-точно казано, това биха били 5 т.нар. порции или поне 600–700 грама. И тук няма разлики между средиземноморската диета, препоръките на северните страни, DASH I MIND диети. Няма нужда да изброяваме повече. Не е необходимо да изброявам всички хранителни вещества, които съдържа тази група продукти, за това се пише ежедневно.

От друга страна всяко второ заглавие за суровите ягоди в обширните списъци за плодове и зеленчуци, е: „Не ги консумирайте – те са най-големият източник на канцерогенни пестициди“.

Много мои пациенти ми казват, че заради това, меко казано, са в дилема, а на практика – изхвърлят всичко това от менюто си.

Ако и вие сте загрижени за подобни заглавия, ще ви отговорим накратко. Голяма е вредата за организма, ако не приемате плодове и зеленчуци, понеже предизвикват потенциални здравословни проблеми заради пестицидите, които съдържат.

Да започнем под ред.

Когато стане въпрос за пестициди се забравя, че тук спадат и многобройни препарати от домакинската химия, която използваме щедро тези

дни, особено заради коронавируса. Най-потърпевши в тази ситуация са децата, които, лазейки или играйки по пода, „събират“ много от това, което е останало там.

Друга категория, която се среща най-често с проблеми, са селскостопанските работници, които влизат в досег с пестицидите при защита на растенията – чрез въздуха, чрез докосване, чрез неволното им приемане в организма.

А тук говорим само за резиди – остатъци от пестицидите в храните, които консумираме.

Какво е променено тук и какво ни дава право за сериозен оптимизъм?

Само едно изследване показва, че содата бикарбонат понижава концентрацията на един определен пестицид, и то само с ябълка – и никъде повече

Критериите за употреба на пестициди през последното десетилетие се разшириха много. В списъка са отстранени много от тях, за които е доказано, че остават дълго време в природата – водата, земята и т.н.

Списъкът е съкратен от 1000 на около 400 от позволените за момента в Европа. Няма да се занимаваме с това в детайли – то е добре известно.

Предмет на разговора са медицинските изследвания на тема здравословното действие на резиди пестицидите. И за начало, и като тема за размисъл на всички тези, които ги провъзгласяват с лека ръка за канцерогенни, невротоксични... Факт е, че дизайнът на подобни изследвания е изключително възискателен, тъй като не е възможно да се открият групи хора, които са напълно извън действието на пестицидите в живота. Това означава да се отдели ефектът на химикалите от въздуха, водата, всички замърсители от чистите ефекти на химията от храната.

Затова тук става въпрос само за тези изследвания, които са проследявали паралелно здравословното състояние на хората, които консумират само органична храна, в сравнение с тези, които ядат обикновените продукти.

И резултатите изненадаха много – сред изследваните няма никаква разлика при появата на много заболявания – от алергични и аутоимунни болести до злокачествени такива.

Това, естествено, не трябва да се приема като сигнал – че е все едно какво приемаме като пестициди. Достатъчно е, че имаме горчив опит с ДДТ, който преди няколко десетилетия показва всички страни на неконтролираната употреба. И за съжаление все още съществува в някои неразвити страни от света.

Контролът на пестицидите в развития свят става строг, за което изказваме похвала. Добре е да се продължи в тази насока и да бъде ограничена употребата на химикали – не само на тези, които са необходими и които имат кратък полуживот. Това означава да се обърне внимание на вредителите и те да се разложат бързо до безвредни метаболити.

Наред с това стриктният санитарен контрол е нещото, което ни предпазва





като потребители и подчертаваме отново това – когато става въпрос за качеството на храната, като сигурност, държавата има незаменима роля.

Ние, като потребители, можем само да избираме със сетивата – да изглежда свежа, да мирише добре, да е с хубав цвят... Когато вече сме купили и се приберем вкъщи, трябва да използваме сода бикарбонат, за да я измием. В интерес на истината само едно изследване показва, че содата бикарбонат понижава концентрацията на един определен пестицид, и то само с ябълка – и никъде повече.

Плодовете и зеленчуците трябва да се мият с хладка вода най-малко за 15 секунди. Просто пребройте до 20–25 и това е!

Ще се отстранят определено количество от повърхността, а това, което при развитието е достигнало до вътрешността на растението, с течение на времето се е разпаднало напълно. Това съчат резултатите от много на брой изследвания – остатъците от пестицидите



Плодовете и зеленчуците трябва да се мият с хладка вода най-малко за 15 секунди. Просто пребройте до 20–25

са под допустимите граници при данните, които имам предвид.

И да се върнем към темата за прием на достатъчно количество плодове и зеленчуци – моето предложение е да консумирате

колкото е възможно по-разнообразни плодове и зеленчуци и така ще повишите максимално ползата и ще намалите евентуално приетите количества пестициди – разбирайте, потенциалните вреди.

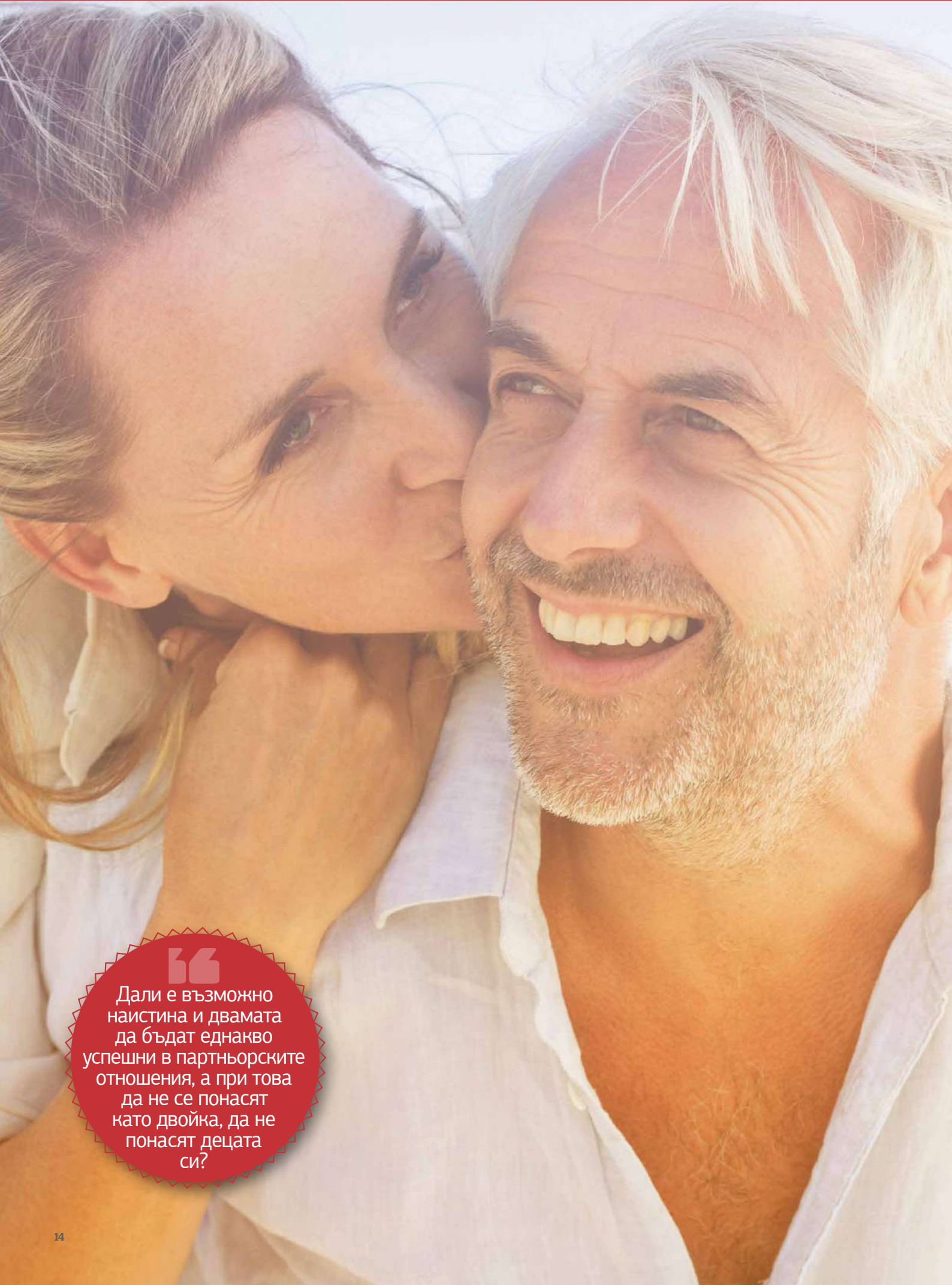
А ползата от вече споменатите ягоди и други доста „чувствителни“ плодове, като малини, къпини, боровинки, е неизмерима. Тези продукти са съставна част от

прословутата MIND диета, за която вече писахме и в която се настоява консумацията на тези плодове да е 150 грама повече седмично с посланието, че с други продукти допринася за добрия ментален статус и на по-късна възраст.

И без връзка с темата за пестицидите – и термично обработените плодове и зеленчуци са отлични! Само нека обработването им да е краткотрайно – за около 15–20 минути. Морковите ще станат още по-богат източник на бетакаротен, ползата от тях ще бъде с до 30% по-голяма, като ги сготвим. Картофите, които не се консумират сурови, са само един пример, че термичната обработка може да подобри хранителните им свойства, както и да се осигури правилна микробиология.

И в края – за злокачествените заболявания. Всички световни препоръки твърдят, че за превенция на злокачествените и други хронични заболявания трябва да се използват много плодове и зеленчуци в рамките на балансираното, оптимално хранене. И това е доказано.

За заключение – избягването на консумация на плодове и зеленчуци носи много повече вреда за здравето, отколкото евентуалният прием на въпросните резиди. Разнообразието от плодове и зеленчуци свежда този риск до умерен. Затова трябва да се спрем на рационалния избор.



Дали е възможно наистина и двамата да бъдат еднакво успешни в партньорските отношения, а при това да не се понасят като двойка, да не понасят децата си?

РАВНОПРАВНИ ПАРТНЬОРИ

ИЛИ ДВЕ МАГАРЕТА НА МОСТ

ТВЪРДЯ, ЧЕ ДВАМА ДУШИ МОГАТ ДА СА ЕДНАКВО УСПЕШНИ И ДА ИМАТ СЕМЕЙСТВО ЗА ПРИМЕР И ДЕЦА, КОИТО СЪЗДАВАТ ТОЛКОВА ПРОБЛЕМИ, КОЛКОТО СЕ ОЧАКВА ОТ ТЯХ. НИТО ПОВЕЧЕ, НИТО ПО-МАЛКО. ПОЗНАВАМ ТАКИВА СЕМЕЙСТВА



Историята може да започне по различни начини. Това, което е общото за всички истории, е, че се случват в най-прекрасната възраст, на еднакво успели, амбициозни хора, за които е известно, че се движат само напред – известни са двойки, които имат и деца, и са успели в професията си.

За секса – само добро, тъй като той отдавна е „починал“

Първата история: идват си изморени вкъщи, работният ден на всеки е продължил поне 14 часа, децата са малки, всяко настоява за своето – едното – да гледа анимационен филм, а другото иска помощ за домашното по математика. Едва са се прибрали вкъщи и майка ѝ звъни да ѝ разкаже какво се е случило през деня на вуйната на нейната съседка. А след това се обажда неговата майка, за да се оплаче по телефона, че днес не се чувства добре и че има болки в

коленете. Когато приключи всичко това, вечерят на спокойствие, а след това всеки се опитва да свърши онова, което не е успял да доведе до края през деня за всичките 14 работни часа. По някое време през нощта/сутринта те ще се строполят на леглото, за да продължат на следващия ден по старому. Освен това тя готви, пере, има си жена, която ѝ помага (естествено, и на него, и на децата), а той пазарува, влачи чантите от магазина, ходи на пазар, понеже му харесва всичко това. В сексуалния живот всичко е прекрасно, тъй като той е „починал“. Всеки се чувства жертва на другия и смята, че всички би било много по-лесно и по-поносимо, когато другият проявява повече разбиране,

Младите успешни, амбициозни жени не се интересуват много от този прехвален модел, но се интересуват от другите модели

подкрепа, емпатия, по-малко забележки и оплаквания, ако се занимава повече с децата и семейството, като мисли по-малко за себе си.

Разтребва масата след вечеря

Втори сценарий: идват си вкъщи уморени след 14-часовия работен ден. Той има важна среща на сутринта, от която зависи бюджетът на

проспериращата фирма за следващата година, или има тежка операция на пациент, или съдебно дело по един сложен казус. Тя се занимава с анимационните филми, помага за домашното по математика, дискретно подготвя и поднася вечерята, отива в стаята, отстъпва му компютъра, успокоява и двете майки и отива да спи, без да прави скандали. Естествено, може би тя има презентация



на новия продукт, от който зависи повишаването ѝ в кариерата на сутринта, или преподаване на сложна лекция с първокурсниците в университета, или работа по текста, изискван от нейния редактор „за вчера“. Той гледа с децата анимацията, пише домашните, успокоява майките, отстъпва компютъра, разтребва масата след вечеря и преотстъпва помещението, в което работи. Сексуалният живот е в миналото.

Децата са и твоя грижа

Трета история: същото това кънти в главите: „Винаги трябва да се жертвам за теб“, „Ако ме нямаше мен, не би постигнал/а всичко това“, „Няма място за мен нито в моя, нито в твоя живот“, „Децата са и твоя грижа“, „Поне недей да говориш с майка ти“, „За каква вечеря с кумовете става въпрос изобщо?“, „Имаш ли представа колко е важно това, което правя?“, „Какво мислиш, с какви средства ходим на почивка?“, „Мен ме ценят повече другите, отколкото съм оценяван в семейството“, „Естествено, по-важни са ми работата и кариерата, понеже това е видимо, а трудът въкъщи – не“, „Нима трябва да се доказвам и у дома?“ и т.н.

Коя история ви харесва най-много? Или не ви допада? Естествено, днес размишляваме за партньорите, които са еднакво успешни, амбициозни, реализирани в професионален аспект. Искат повече, по-качествено, по-бързо, всичко. Естествено, в името на семейството децата са преди всичко. Дали наистина е възможно всичко да е наред в партньорските отношения и двамата да са еднакво успешни, а при това да не се понасят като двойка, както не понасят децата си?

Зрялото отношение между партньорите подразбира това: напредъкът на единия от двойката не означава правене на крачка назад на другия

Какво изобщо се случва с техните животи?

Далеч сме от патриархалния модел, при който мястото на жената е единствено в кухнята и в детската стая, до леглото на детето. Но наистина ли това е така далеч, както ни се струва? Естествено, младите успешни, амбициозни жени не се интересуват много от този прекрасен модел. Интересуват ги другите. Под други не разбирам само техните партньори (и тях, естествено), ами и тези, които ги заобикалят или които, по-безгрижно да го кажем, смятат, че жената е стълб в дома (виж ти, чудо?), че двамата не могат да са еднакво амбициозни, стойностни и успешни, тъй като неминуемо от това страда семейството, преди всичко – децата. А ако той се „подложи“, за да успее тя, бива квалифициран като мухльо, женчо, мъж под чехъл, неспособен човек, командван от жена си. Е, жалко, толкова се очакваше от него. Няма как да се съглася, че е същото при всички семейства. Тръгва се от същия старт и се поддържа същото темпо за същото време. Както ви е познато от физиката, две тела не могат да бъдат едновременно на едно и също място. Някои се опитват да опровергаят това. Ок, да видим за какво става въпрос.

Всеки има право на стъпка напред

За да няма недоразумения, твърдя, че двама

души биха могли да са еднакво успешни и да се разбират, да имат прекрасно семейство и деца, които създават толкова проблеми, колкото се очаква от тях. Нито повече, нито по-малко. Познавам такива семейства. Знаем и такива, които не са съвсем такива. Как се става „не точно такъв“?

Всеки от партньорите в двойката има право на напредък, на учене, на съзнаване, на подкрепа, на разбиране, на възходи и падения. Тук разликите в половете няма как да съществуват. Да приемем, че и двамата са приели равноправието на едно и също ниво. Проблемът започва тогава, когато те не приемат физиката като наука. Зрялото отношение между половинките подразбира, че напредъкът при единия не означава даване на заден ход при другия. Както винаги при отношенията, трябва да има списък с приоритети. А кое е приоритет в семейството в даден момент, определя и кой от партньорите в дадения момент ще „излезе“ напред. Например бракът между млада лекарка и компютърен специалист. Нея я очаква тежък специализиран изпит, а него – напредък в службата, което подразбира недостиг на свободно време. Двамата решават в този момент, че е по-важно за нея да вземе изпита, а той след това, че трябва

да „застине“ и да остане толкова, колкото е нужно на тази работа, за да достигне повишението. Или той работи за развитието и популяризирането на офиса си, а тя иска да направи самостоятелна художествена изложба. Разбират се той да забърза своя ход, да привлече нови клиенти и да ѝ даде възможност тя безпрепятствено да завърши работата си, която желае да изложи. Или и двамата са изключителни професионалисти. Разработват докторантури. Договарят се докторантурата да завърши този, чиято работа е към своя край и който има повече енергия, а след това той да се занимава с грижите за всичко останало и да даде възможност на своя партньор да завърши работата си. Децата „гърпят“ толкова, колкото е нужно в дадения момент, но този, който е поел грижите за всичко, полага допълнителни усилия, за да осмисли и да направлява света на малчуганите. Същият този ще ги къпе, ще реже редовно ноктите им, ще чете, ще ги води на занимания по балет, цигулка, ще пише домашните с тях и никога, ама никога няма да каже как се жертва за другия, който в този момент е зает с големия труд. Утре или вдругиден е ред този човек да отиде на автопилот на работа, като децата няма да чувстват липсата му въщи. Най-важната част от тези деликатни отношения е поддържането на партньорството, намиране на време винаги, но и винаги да има време за внимание, за изслушване и вземане на решения при решаването на проблемите, за доказателство за любов, известно само на него. Липсата на сексуален живот е заради хроничната умора, заради напрежението и напрегнатостта заради гоненето на сроковете. А липсата на достатъчно време е сигурен път към нарцисизма.

Предизвикателства и рискове

Професионалният успех в партньорските отношения не е състезание, при което завоюването на първото място е цел или доказателство за нечий по-голям успех, стойност, мъдрост, професионализъм. Това е успех на двойката, успех да се направи крачка назад, за да се направят две крачки напред, приспособяване, отричане (в никакъв случай не жертва), примиряване и поемане на т.нар. банални задължения, за да може другият да има повече пространство за себе си, радост заради съвместния подход, тъй като тогава наистина има липса на ревност, съревнование, завист. Този, който днес е на върха на стълбата, ще бъде прекрасна опора за другия. Някак ще се облене на него, ще скочи и вероятно ще разкрие нови простори за партньора си.

Но това не е никак романтично, както изглежда на хартия. Носи предизвикателства, но и рискове. Да се направи договор за това, кой е първи напред, означава да няма оплаквания, вгорчаване на живота, скандали, въпроси от типа на „Още ли ме обичаш?“. А другият решава най-трудната формула,



А АКО ТОЙ СЕ „ПОДЛОЖИ“, ЗА ДА УСПЕЕ ТЯ, БИВА КВАЛИФИЦИРАН КАТО МУХЛЪО, ЖЕНЧО, МЪЖ ПОД ЧЕХЪЛ, НЕСПОСОБЕН ЧОВЕК, КОМАНДВАН ОТ ЖЕНА СИ

констатацията, че децата имат нужда от двамата си родители – пред същите тези деца, да набави лекарства за възрастните родители, да се вижда с приятели, така че винаги да има време за довършване на проекта, който е важен, за лечение на хремата, без да има нужда от помощ за това, да поправи колата с малко пари, да работи, без това да се изживява като грозен компромис, който прави за половинката си, и т.н. След това ролите се обръщат – този, който е работил, учил, напредвал, поема грижите за малките, но и важни проблеми и задължения, породени от съвместния живот. С други думи това, което се споделя, е точно светът, в който царуват задълженията, стоварени върху едни плещи. Така и успехът на единия е тест за издръжливост на другия. Това не е изданието на „Може да бъде само един“. Това е живот, в който могат и трябва да са двама. Днес е едно, а утре – друго. Децата, отглеждани в духа, че успехът е съставна част на живота, като това означава много работа и себепричици, се учат, че е удоволствие, когато се постигне нещо съвместно. Те се научават да търсят и да оказват помощ и подкрепа на цялото семейство, дават възможност на останалите да достигнат същото, но един по един, без състезания, прибръзване, некоректна надпревара или тръбене.

Успехът определя идентичността

Със сигурност най-важното при всичко това е да не изгубим нито себе си, нито партньора. Успехът е важно определяне на идентичността, но наистина не е важен, ако не се сподели, ако не се ощастливи, ако не се преживее съвместно, ако не се уважи, ако не се съпреживее с другия. Успехът на единия е вдъхновение и за другия. Вярвам,

че сте виждали хора, които са били по-горди от успеха на половинката си в сравнение със собствения си такъв. Инспирацията на съвместния житейски проект е основата за напредъка на всяко успешно семейство. Факт е, че всеки заслужава успеха си, но е и факт, че успешните хора имат след себе си, по-добре казано – до себе си, партньори, които им дават пространство за това. В основата на всичко е любовта без желание – има привкус на фраза. Дори и да има този привкус, остава фактът, че само така може да се върви заедно напред. Тогава има време за редица съвместни неща, които съставляват съвместния живот, времето с децата, родителите, приятелите, обедите през седмицата, осъществяване на съвместните покупки на несъвсем нужната чанта или вратовръзка, за която сте чакали, купуването на билети за концерт „за първи път във вашия град“, по време на който онзи, който е по-уморен, може и да заспи. Денят има 24 часа, а седмицата – седем дни, и т.н. Времето е категория, която е разтеглива толкова, колкото ѝ дадем възможност.

През това време трябва да се открие пространство за двама. Може и да звучи себично, но открадването на момент заедно без децата не е престъпление, понеже щастливите родители са и успешни родители. Можете да го проверите, но един час споделени интимни ласки струва повече от месец, в който ще прекарате заедно, без да се докосвате, в едно и също помещение.

Както винаги, когато става въпрос за чувства, важно е качеството, а не количеството.

Успехът на успешните хора е успех на успешните партньори.

А това е възможно!

СЧУПВАНЕ НА КОСТИТЕ НА НОСА

НАД ПОЛОВИНАТА ОТ СЧУПВАНИЯТА ПО ЛИЦЕТО СА ЗАРАДИ СЧУПВАНЕ НА НОСА. ПРИЧИНАТА Е ПРОСТА – ЗА СЧУПВАНЕТО НА НОСА Е НЕОБХОДИМА МНОГО ПО-МАЛКО СИЛА, ОТКОЛКОТО ЗА СЧУПВАНЕТО НА ОСТАНАЛИТЕ КОСТИ НА ЛИЦЕТО



Всеки човек иска да има красив нос. Носът заема средната част на лицето. С положението си и вида си придава красота на лицето. Също така носът е най-изпъкналата част от главата и заради това е изложен на чести наранявания и увреждания.

Носната кост е кост двойка, която се състои от две кости, които се съединяват в средната част на носа и съставляват основата на т.нар. носна пирамида. Костите на носа се различават при различните хора.

Какво представлява счупването на носа

Счупването на носа е травма на носа, при която има увреждане на целостта на костната пирамида на носа със или без изместване на частите на костите.

По-често се среща при мъжете на възраст от 15 до 45 години.

Представлява едно от най-честите увреждания на главата, а над половината от счупванията на лицето са заради счупване на носа. Причината е проста – за счупването на носа е необходима много по-малко сила, отколкото за счупването на останалите кости на лицето.

Най-честата причина за счупване на костите на носа е директният удар по носа – страничен или преден. Предният удар на носа може да доведе и до спукване на носната преграда (носен септум), докато страничният удар със сила размества носа в противоположната страна.

Симптоми на счупване на костите на носа

Първият симптом при увреждане на носа е чувството на силна болка. Често дори се казва за „потичане на сълзи от очите“.

Към другите симптоми спадат:

Подуване в областта на костите на

носа, изместване на костите на носа, кървене от носа, подвижност на костите на носа, кървене в конюнктивата на очите, запушване на носа, подуване на клепачите на очите, затруднено говорене и т.н.

Диагностициране на счупването на носа

Ако се съмнявате, че носът е счупен, най-добре е да посетите лекар възможно по-скоро.

Лекарят ще ви попита на първо място за подробностите около счупването, а след това ще прегледа лицето ви, положението на носа чрез палпация – метод, с помощта на който чрез докосване на костта на носа ще се прецени дали тя се движи.

С инструменти се прави преглед на носната кухина и се проследява дали при нея има кървене, дали вътрешността не е увредена и дали носната преграда не е изместена или счупена.

Лабораторните тестове включват и пълна кръвна картина, въз основа на което може да се заключи степента на загуба на кръв след счупването на костите на носа. В някои случаи е нужно, когато се съмнявате дали не е настъпил менингит, да изследвате и захарта (глюкозата) в носния секрет.

Окончателната диагноза се поставя с рентгенова снимка (радиография) или още по-добре – чрез скенер (СТ) на костите на носа.

Как се лекува счупването на костите на носа

Златното правило е лечението да започне колкото е възможно по-скоро!

Счупването на костите на носа не бива да се подценява, понеже може да доведе както до естетични, така и до функционални нарушения, които могат да са за цял живот.

В началото трябва да се спре кървенето.

След това е нужно да пристъпите към

16
По-често се среща при мъжете на възраст от 15 до 45 години



връщането на костите на носа в първоначалното положение. Връщането се прави, преди да се появи оток в областта на костите на носа – най-добре в първите 12 часа, в противен случай се стига до подуване на кожата около костите на носа. Тогава е нужно да се изчака да спадне отокът, за да може да се пристъпи към интервенция. Това се прави в първите пет дни, тъй като след това костите на носа започват да се срастват и единствената възможна интервенция е операция на носа под обща анестезия.

Връщането на носа в първоначално положение се прави мануално (с ръка) и инструментално, при което костта на носа се повдига с инструментите, а с ръка се намества в първоначалното положение. Интервенцията може и да е болезнена. Затова

от лекаря се очаква както прецизност, така и бързина.

След като се фиксира носът, той се залепва с лепенки или фиксатори за нос, които могат да са от различни материали и трябва да се оформят според формата на носа. Във вътрешните кухини, от вътрешната страна носът се фиксира с лента, направена от марля, или гумени ръкавици, в които са поставени ленти от марля, за да се придаде форма и здравина. Това действие се нарича тампонада на носа. Тампоните в носа се държат четири дни, а фиксирането на костите на носа продължава седем дни. След това пациентът трябва да внимава да не наранява носа си три последователни седмици.

Болничният престой е необходим при счупване на носа с тежки деформации, както и при съпътстващи счупвания на носа със засягане на очната ябълка, синусите и черепа.

Възможни усложнения

Счупеният нос може да доведе до редица усложнения.

Ето какви са те.

Хематомите, или синините на носната

преграда, са много тежки усложнения. Появяват се така, че в областта на хрущяла на носната преграда се стига до кървене, заради което се образува хематомът, а последица от това е, че носната преграда не се храни и на по-късен етап се стига до инфекции и спукване на носната преграда. В такива случаи е трудно тя да се възстанови.

Усложнение представлява и продължителното и обилно кървене от носа заради счупването, особено при хора, които взимат лекарства за разреждане на кръвта.

Затрудненото дишане през носа заради разместените кости на носа и девиацията, или изкривяването на носната преграда, е усложнение, което не се коригира оперативно и на по-късен етап от живота може да доведе до тежки увреждания на функциите на сърцето и белите дробове.

Естетичният вид на носа след счупване на костите при много пациенти предизвиква големи травми, комплекси и несигурност. Заради това е много важно при такива пациенти да се извърши корекция на носа, за да се отстранят травмите и да им се даде възможност за здравословен и нормален начин на живот.



С УВЕЛИЧАВАНЕТО
НА БРОЯ НА
ТАТУИРАНИТЕ
ПАЦИЕНТИ С ГОЛЯМА
ПОВЪРХНОСТ
ТАТУИРАНА КОЖА
С КАРТИНИ,
ЗАПОЧНАХМЕ ДА
СЕ ЗАМИСЛЯМЕ
ЗА ТОВА, КАКВО
ТРЯБВА ДА
ПРИЛАГАМЕ, ЗА
ДА НЕ НАВРЕДИМ
НА ПАЦИЕНТИТЕ

ТАТУИРОВКИ И ФИЗИКАЛНА ТЕРАПИЯ

Ежедневно се срещам с пациенти, които имат татуировки по кожата, а идват за лечение в поликлиниката при физиотерапевта заради болки в ставите и тъканите. Ако болният се оплаква от болки, например в областта на лопатките и раменете или под коленете и кръста, а на тези места има татуировки, винаги се поставя въпросът, дали кожата с татуировки може да се лекува с физиотерапевтични средства. Директният отговор е: може, но не с всички.

Какво представляват татуировките или татуирането

Татуирането се определя като трайно нанасяне на мастила с различен цвят в кожата. Цветът в кожата се нанася със специфична игла, чиято технология се развива силно през изминалите години. Естествено, нанасянето на боя в кожата с игли е атака към организм не само локално, но и в цялост, тъй като води до много възможни замаскирани неприятности. Това, което е най-опасно, е възможността от внасяне на инфекции по време на правенето на татуировката. Това се случва, когато се работи с частично стерилни и нестерилни игли. Болестите, които могат да се пренесат чрез татуиране, са: инфекцията на ХИВ вируса, инфекция на херпесния вирус, хепатит, както и инфекция на тетанус. Тези болести са много сложни и сериозни. Всички, които искат да имат картина по кожата си, трябва да помислят за това. Трябва да се разпитат добре хората, които правят татуировките.

Ако проучим историята на татуирането, ще узнаем, че още 1500 години преди новата ера в Китай и Тайван татуирането е било част от местен ритуал. Татуирането се е извършвало предимно с остри предмети от природата и с цветове с растителен произход.

Днес татуирането не познава граници. На практика всички раси могат да си правят чертежи и по тялото, и по лицето. Татуировките могат да са миниатюрни, но има и такива,



които покриват цялото тяло. Имала съм и пациенти, които са с татуировки и по двете ръце и крака.

Татуировката е използвана и за отличаването на затворниците, както и на хората в концлагерите – номерът, който им е бил татуиран по ръцете, е използван вместо име и фамилия.

Причините за татуирането са различни: хората се татуират заради модата, заради принадлежността

им към определени групи, от религиозни подбуди и т.н.

Много повече татуирани хора

Днес във всички общества, по улицата, в работата, на разходка – срещаме все повече хора, които са татуирани. Възрастта им е различна. В моята практика на физиотерапевт най-възрастният татуиран пациент, с когото съм се срещала, е госпожа на 70 години. Нейните татуировки не са от младите ѝ години, а отскоро.

Татуирането има правила, които човекът, който се решава на картинката, трябва да спазва. Затова моят съвет е, преди да се татуирате, да разпитате подробно този, на

При прилагането на лазертерапия трябва да се работи с повече енергия, отколкото при нетатуираните пациенти



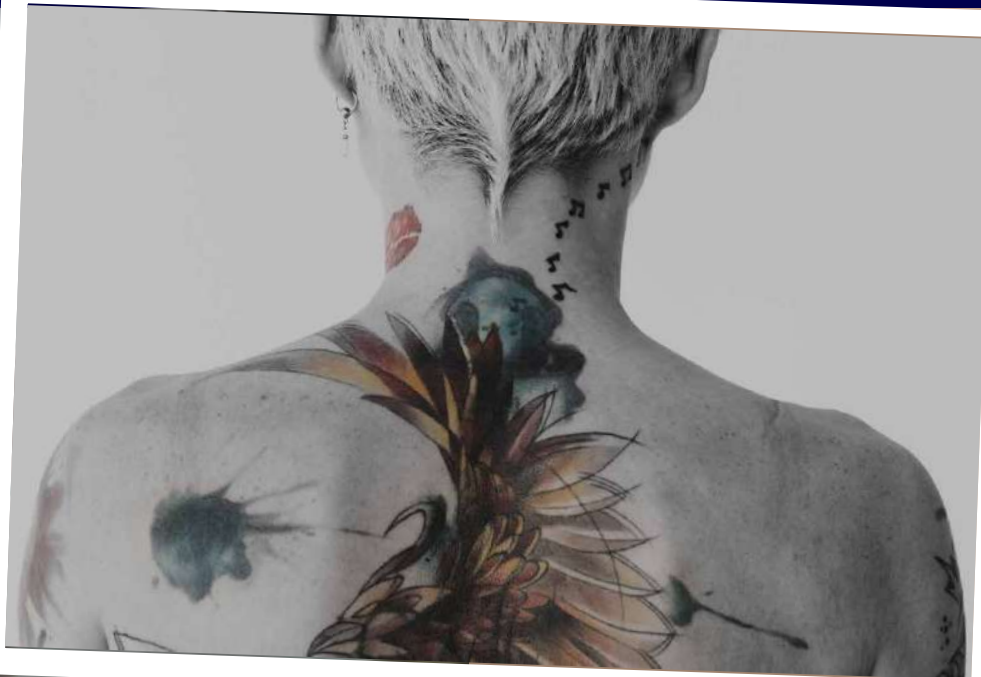
когото ще дадете на тялото си, не само за да получите това, което искате, но и да не се стигне до вторични инфекции или нацепване на кожата. Всяка татуировка боли и тази болка е по-малка, ако човекът, който прави картинката, има необходимият опит.

И сега идваме на темата, която ни накара да пишем за физиотерапията при татуираните пациенти. Допреди десетина години физиотерапевтите не мислеха за това, дали физиотерапията може да навреди, или няма ефект, ако се прилага върху кожа, която е татуирана. Тогава имахме

В МОЯТА ПРАКТИКА НА ФИЗИОТЕРАПЕВТ НАЙ-ВЪЗРАСТНИЯТ ТАТУИРАН ПАЦИЕНТ, С КОГОТО СЪМ СРЕЩАЛА, Е ГОСПОЖА НА 70 ГОДИНИ. НЕИНИТЕ ТАТУИРОВКИ НЕ СА ОТ МЛАДИТЕ И ГОДИНИ, А ОТСКОРО

по-малко пациенти, които са татуирани, а и татуировките им бяха малки по размер, така че в хода на терапията можехме да избегнем картинките. С увеличаването на броя на татуираните пациенти с голяма

повърхност татуирана кожа започнахме да се замисляме за това, какво трябва да прилагаме, за да не навредим на пациентите, съответно дали използването на определени физиотерапевтични вещества ще даде



ДОПРЕДИ ОКОЛО
ДЕСЕТ ГОДИНИ
ФИЗИОТЕРАПЕВТИТЕ
НЕ МИСЛЕХА
ЗА ТОВА, ДАЛИ
ФИЗИОТЕРАПИЯТА
МОЖЕ ДА НАВРЕДИ,
ИЛИ НЯМА ЕФЕКТ,
АКО СЕ ПРИЛАГА
ВЪРХУ КОЖА, КОЯТО
Е ТАТУИРАНА

необходимия ефект и терапията не може да се приложи. Освен това при прилагането на лазертерапия трябва да се работи с повече енергия, отколкото при нетатуираните пациенти.

Следователно прилагането на галваничен ток, вълни с дълга и кратка честота, както и някои енергии с лазерна терапия не са подходящи за лечение на татуирани пациенти. Не знам дали тези вещества могат да навредят на пациента, но нямат очаквания ефект и затова съм ги изключила от лечението.

Също така след приложението на някои вещества по кожата се забелязва зачервена реакция, което говори за реакция на кожата и подкожната тъкан – хиперемия, съответно говори за реакция към терапията. Естествено, при татуираните пациенти това не може да се проследи.

И на края можем да заключим следното: ако искате да се татуирате, трябва да изберете място, където татуировките се правят по всички медицински правила, както и човек, който е специалист, а след това да понесете болката, както и да помислите за последиците, които могат да възникнат.

Поликлиника *PHYSICAL*, Белград, ул. Cetinjska 14

нужния ефект на мястото, на което пациентът има болка.

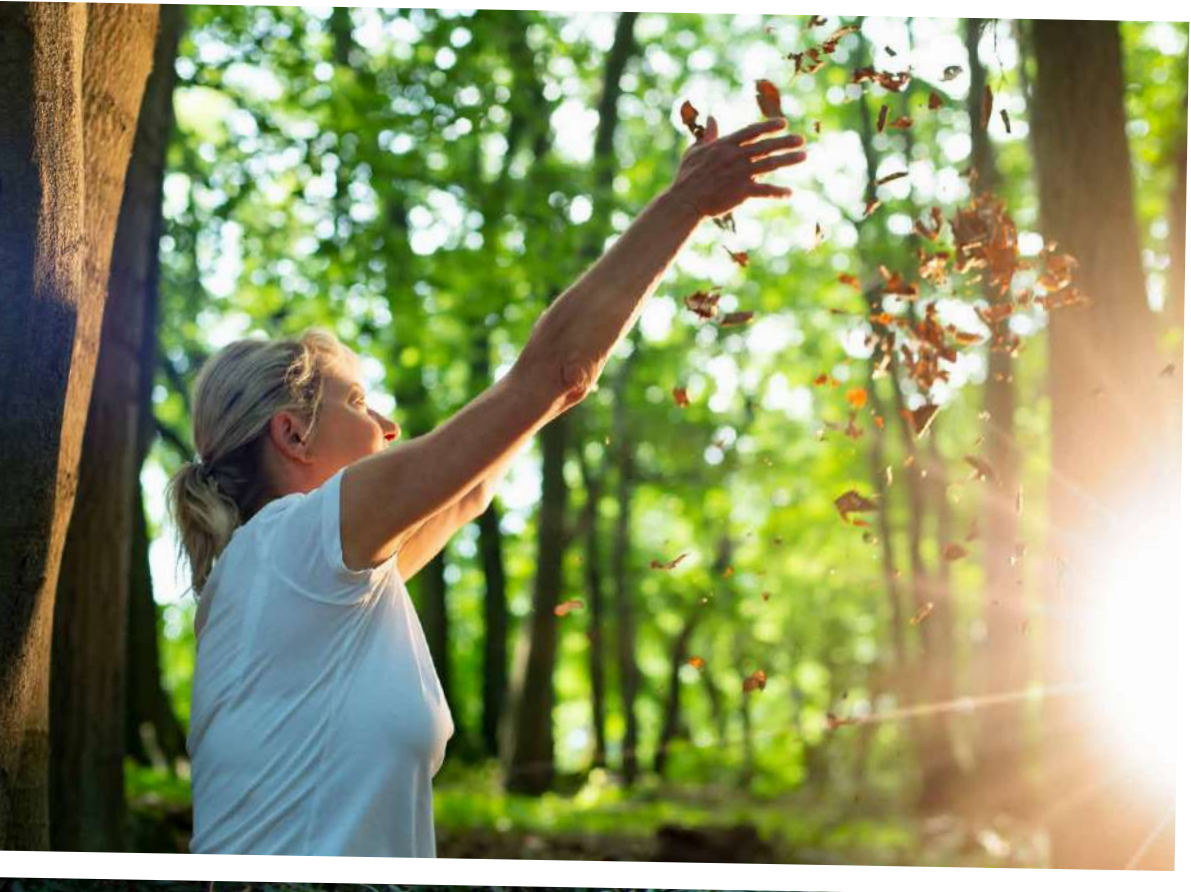
Конкретен пример

Когато пациентът например има болки в лопатките и в двата трапецовидни мускула, физиотерапевтът може с палпация да определи мястото на болката. Излекуването може да е ползотворно за пет до шест дни с комбинирането на физиотерапията и спазването на правилата на последователност при физиотерапията и лечението. В този случай се прилагат импулсното магнитно

поле, антиболкова терапия под формата на TENS и диадинамика, електрофореза – лека ултразвукова терапия и лазертерапия. Естествено, и масаж.

От опит мога да кажа, че ефектът от електрофорезата е лек, съответно ефектът от галваничния ток, който се вкарва, е лек при пациентите, които са татуирани – негативен, за разлика от тези, които не са татуирани, а имат същите болки. Татуираните пациенти имат неразположения под формата на болка при прилагането на ток с ниска честота, който при това не е достатъчен да произведе

КЪПАНЕТО В ГОРСКИЯ ВЪЗДУХ (SHINRIN YOKU) Е ПО-РАЗЛИЧНО ОТ ОСТАНАЛИТЕ WELLNESS ДЕЙНОСТИ, ТЪЙ КАТО НЕ СЪЩЕСТВУВА ОПРЕДЕЛЕНО ВРЕМЕ, НИТО ЧЕСТОТА, А Е ДОСТАТЪЧНО ДА СЕ РАЗХОЖДАМЕ ИЗ ГОРАТА, ДА ДИШАМЕ, ДА СЛУШАМЕ И ДА СЕ ОТПУСНЕМ



**ДАЛИ СЕ
КЪПЕТЕ В
ГОРСКИЯ
ВЪЗДУХ**



Не знаех за къпането в горския въздух, но почувствах това буквално при последния ми планински преход до връх Йежевац, докато преминавах през гъстата гора, недалеч от Горнячка клисура. Не знам дали ставаше въпрос само за въздуха, за вятъра, за нюансите зелено или за високите дървета, просто средата беше нереална. Чувствах въздуха с цялото си тяло, бях напълно отпуснат, а на върха дори и задряхах. Пълно рестартиране. А след това сестра ми каза, че това се нарича Shinrin Yoku. Прегледах литературата и видях, че това е японски термин – къпането в горския въздух. Именно промените, които се случват в организма, могат да се измерят и така се доказва влиянието на горския въздух върху всички системи и органи, преди всичко върху имунитета.

Освобождаване от стреса

Първото проучване на влиянието на горския въздух започва в Япония през през 80-те години с цел наблюдаване на значението му за здравето на човек, по-специално при стрес. Досега са изследвани над 65 различни ефекта върху човешкото здраве, започвайки от понижаване на кръвното налягане, стойностите на захар в кръвта, депресия, до постигането на цялостна релаксация. Може би е логично, че този вид терапия започва в Япония, тъй като две трети от страната е с гори, а двете най-големи религии – шинтоизъм и будизъм, са в синхрон с приемането на природата по този начин. Между другото, струва ни се, че *стресът или бърнаут синдромът на работа до смърт допринасят за това хората да потърсят спасение в планинарството. Просто трябва да открият начин да се освободят от свръхголемия стрес.*

Проучването на японските лекари показва, че Shinrin Yoku може да се практикува и в градските паркове, въпреки че ефектът няма да е цялостен. Все пак достатъчно е да прекарате два часа в парка, за да неутрализирате негативните емоции, да се подобрят концентрацията ви и да спите по-добре след това. Затова и много японци прекарват с удоволствие обедната си почивка в парка вместо в ресторант. Естествено, грижата за парковете в Япония е такава, че някои от тях дори приличат на гора. За тези, които не могат да отделят време и да отидат сред гората, има адекватни алтернативи или използване на ароматерапия. За всичко това говори един от водещите лекари Qing

16
Първото проучване на влиянието на горския въздух започва в Япония през 80-те години с цел наблюдаване на значението му за здравето на човек, по-специално при стрес



Li, който пише книга в тази област – Shinrin Yoku.

Най-много стимулира боровата гора

Къпането в горския въздух е най-добре да се провежда от април до септември (октомври), особено като гората се раззеленява. Въпреки че и самият контакт с дърветата, разходката и вдишването на въздуха през цялата година оказват благоприятно влияние върху здравето, но не толкова интензивно, както когато всичко е покрито с листа. Японските

“**Струва ни се, че стресът или бърнаут синдромът на работа до смърт допринасят за това хората да потърсят спасение в планинарството**”

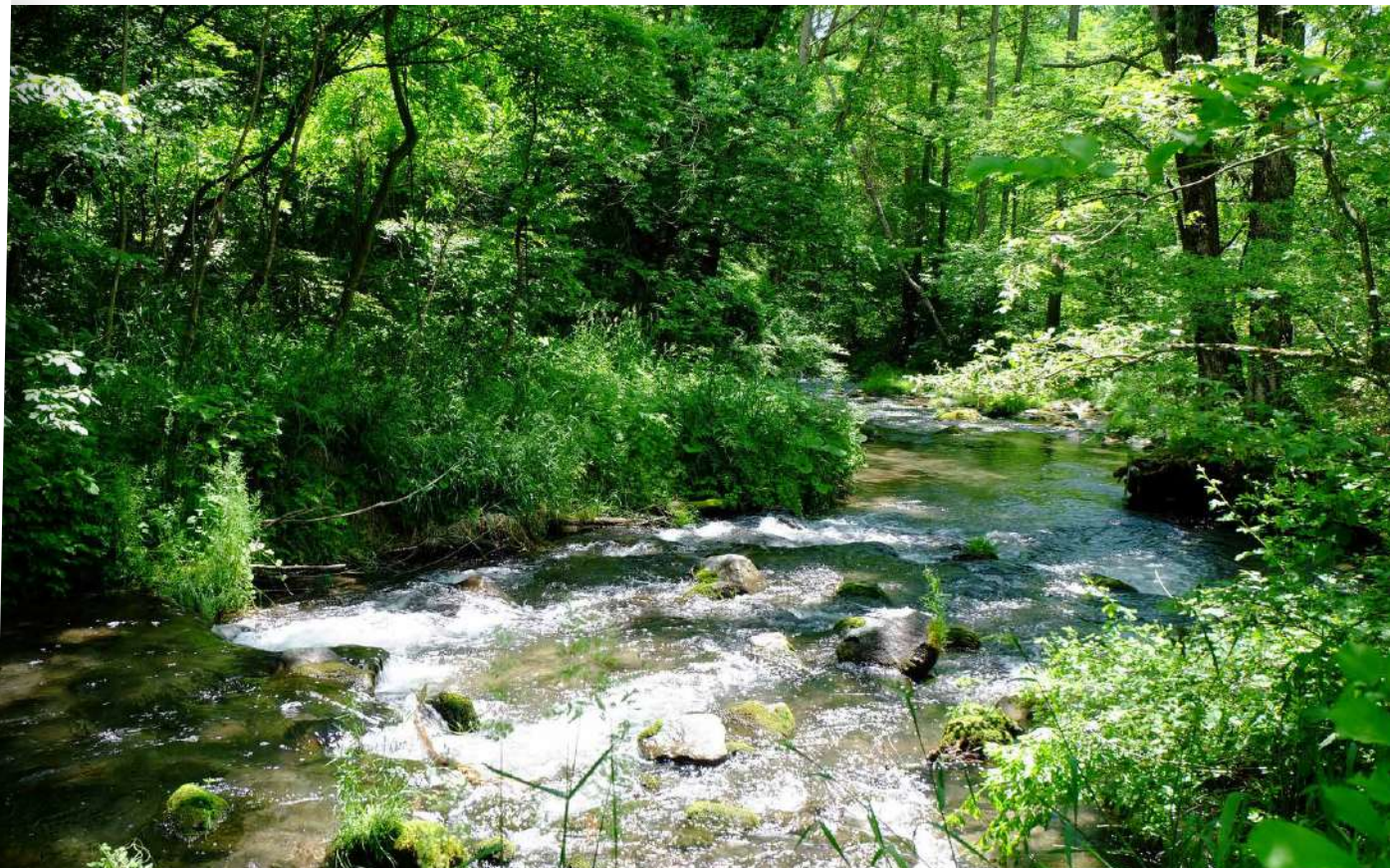
специалисти са на мнение, че боровите гори са най-стимулиращи, както и че всеки контакт на човека с гората е благоприятен.

За да докажат твърдението си, те измервали много биомаркери. Оказало се, че броят на клетките убийци (от англ.: natural killer cells) се повишава, което е изключително важно за неутрализирането на вирусите (особено сега, по време на пандемия), но блокират и злокачествените клетки. Само за два дни престой в гората е забелязано значително повишаване на НК клетките. За да докажат, че гората въздейства благоприятно, в същата

тази група е направен експеримент с разходка в града, но активността на НК клетките не се е повишила, а е останала същата. Именно, след два дни адреналинът в гората намалял, а в града останал същият. Не е лесно да се понижи стресът в града. Така японските учени успешно доказали хипотезата си, че гората оказва въздействие върху имунитета, но и понижава стреса.

Положителни реакции

А след това настъпва истинското „наводнение“ от положителни реакции на хората, които с опита си подкрепиха изследването. „Посещавам гората и мога да потвърдя ползата от нея за своето лично здраве.“ Или „Разходката през деня в гората ме прави по-щастлив и по-здрав“ – това са само някои от многобройните изявления.



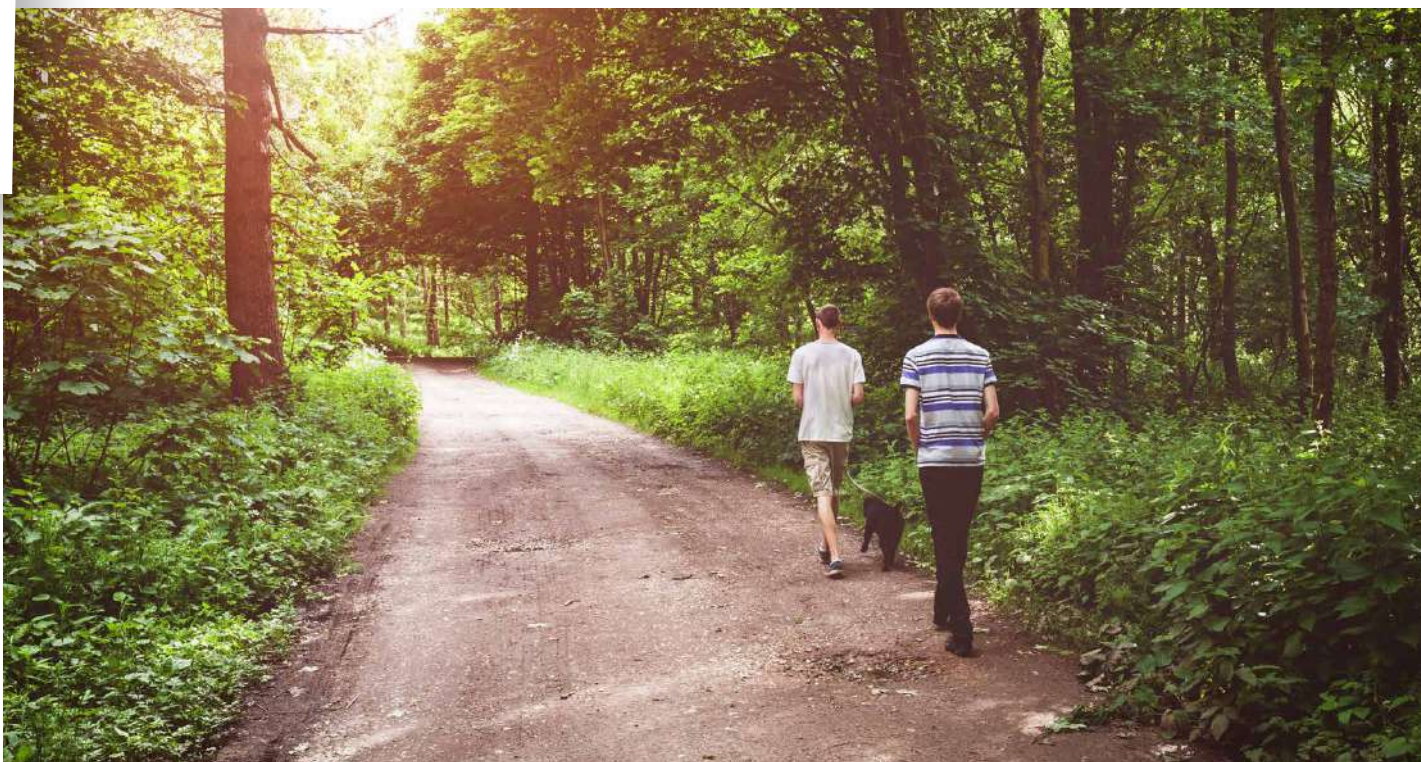
За мен като лекар е вълнуващо да видя научните данни, които се потвърждават от медицината, ментално и биофизично – за ползата от къпането в гората.

https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/03946320070200S202?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed

Къпането в горския въздух (Shinrin Yoku) е по-различно от

КЪПАНЕТО В ГОРСКИЯ
ВЪЗДУХ Е НАЙ-ДОБРЕ
ДА СЕ ПРОВЕЖДА ОТ
АПРИЛ ДО СЕПТЕМВРИ
(ОКТОМВРИ),
ОСОБЕНО КАТО ГОРАТА
СЕ РАЗЗЕЛЕНЯВА

останалите wellness дейности, тъй като не съществува определено време, нито честота, а е достатъчно да се разхождаме из гората, да дишаме, да слушаме и да се отпуснем. Все пак може би е най-добре да завършим шинто-философията: „Листото от всяко едно дърво носи посланието на невидимия свят. Наблюдаването на листото, което пада, е благословия“.





ЧРЕЗ ВАКСИННАТА ПРИ БРЕМЕННИТЕ СЕ ПРЕДПАЗВАТ И МАЙКАТА, И БЕБЕТО

МНОГО ВЪПРОСИ СА СВЪРЗАНИ ИМЕННО С БРЕМЕННОСТТА И ВАКСИНАТА. ЗАТОВА Е ВАЖНО В ТОЗИ СЛУЧАЙ ДА ОБЯСИМ НЯКОИ ФАКТИ

Вече повече от година във всеки разговор задължително присъстват думите пандемия, коронавирус или ковид. Сякаш някой ни отне една година от живота и я замени с всички възможни страхове, трудности, депресия, дори паника. И не знаем още колко дълго време ще продължи това. Какво се случи за цялата тази една година? Пандемия, сто години след като сме забравили, че тя изобщо може да се случи, и когато няма повече свидетели на отминалата пандемия, за да ни обяснят страха и безпомощността, които са основните характеристики на пандемията.

Озовахме се напълно неподготвени във водовъртежа на страха и неизвестността.

За щастие за човечеството бе добър фактът, че сега е XXI век и че технологията и науката са на най-високо ниво от появата на цивилизацията. Това даде възможност след девет месеца да

се създадат ваксини, да се изследват и след 12 месеца от началото на пандемията да се започне масова ваксинация в световен мащаб. Подобна голяма крачка на науката не е била правена досега и това даде надежда, че ще излезем от водовъртежа на отричането.

Все още всичко е неизвестно, тъй като е необходимо да бъде поставен достатъчен брой ваксини в световен мащаб. Достатъчно е там, където има ваксина, хората да се ваксинират, за да се предотврати образуването на нови щамове и да се ограничи пандемията.

Но това не се случва лесно. Същевременно с пандемията възникват безброй лъжливи информации, антиваксьри, които отричат дори и съществуването на коронавируса. Попаднахме в един водовъртеж – нещо, което никой не очакваше през XXI век.

Приятелка, която е признат световен учен, сподели, че никога не е вярвала, че ще доживее деня, в който нейните лични факти

ще бъдат подложени на личното мнение. Точно това се случи. *Как достигнахме до това, че един научен факт е съпроводен от поне десет измислени данни?*

Вирусологията е много тясна и специфична област. Също както и генетиката. Тези две науки напреднаха толкова много през изминалите десет години, че спокойно може да се каже, че за десет години утроиха знанието и разбирането.

Дори и лекарите, които се дипломираха преди повече от десет години, въпреки че изучаваха интензивно тази област, нямат специфични познания, тъй като тези науки изглеждат напълно нови в сравнение с тези, които ни бяха известни от по-рано. Без оглед на това днес всички говорят за вирусите, генетиката, пандемията и развиват тези позиции, въпреки че нямат базови знания в тези области. Всички говорят за мутацията на вирусите и защо новите щамове са опасни – британски, индийски, а повечето хора не знаят истинското значение на мутациите.

Как достигнахме до това, че един научен факт е съпроводен от поне десет измислени данни?

Palomita



www.palomita.com



- ✓ текстилно покритие
- ✓ анатомични и меки
- ✓ без аромат
- ✓ 40 бр. в кутия
ежедневни превръзки



Значението на мутацията

Вирусът навлиза в клетката и в средата, в ядрото ѝ, където се намира нашата ДНК под формата на хромозома. За да се размножи, той използва нашата ДНК, за да направи свое копие. Когато се копира, унищожава клетката и умножен, напада следващите ни две клетки. Когато се копира в клетката, той взема и нашите части от ДНК. Ако имаме някаква друга вирусна инфекция, тя вече присъства в нашите клетки и коронавируса, като се умножи, понася и частите от този вирус, които вгражда в генома си.

И тъй като навлиза при повече хора, промените са по-големи и неизбежни и това представлява мутация на вируса. Единственият начин да се предотврати това е да се открие лекарство, което или ще предотврати размножаването на вируса, или хората да се ваксинират колкото е възможно по-скоро, за да се развие имунитет, който ще спре вируса да се разпространява от човек на човек. Или лекарство, или ваксина, или все повече и нови видове, завинаги.

Това е научен факт. Приемаме или не, това е реалността.

Другото нещо, което се чува най-често, е, че хората отказват ваксинирането, понеже ваксината е направена прекалено скоро и не е преминала през необходимите изследвания. Изследването на всяка лекарство се прави в четири фази и не е обусловено във времето

ИЗВЕСТЕН БРОЙ ЖЕНИ СА ВАКСИНИРАНИ, БЕЗ ДА ЗНАЯТ, ЧЕ СА БРЕМЕННИ. ТЕХНИТЕ СЛУЧАИ СА БАЗА ЗА УСПОРЕДНО ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА ВАКСИНАЦИЯТА И БРЕМЕННОСТТА

при голям брой пациенти. Обикновено тези изследвания продължават дълго, тъй като за всяка фаза са нужни много пари и много пациенти, които участват в клиничните изследвания. В случая с коронавируса няма недостиг на средства, вложен е голям капитал и учените не са имали проблем.

Също така имаше милиони пациенти за клиничните изследвания и не беше нужно да се чака години, за да бъдат открити доброволци – както заболели, така и здрави, за клиничните изследвания. Всички фази са регулярно завършени, дори с несравнимо по-голям брой от обичайния.

Препоръка към бременните

Точно свикнахме с това, че е необходимо да се ваксинираме, за да победим вируса, дойде новината, че ваксината Pfizer-BioNTech се препоръчва на бременни от началото до края на бременността. Много въпроси са свързани именно с бременността и ваксината. Затова е важно в този случай да обясним някои факти.

От началото беше ясен начинът, по който

е направена ваксината *Pfizer-BioNTech* и как действа, за да не попречи по никакъв начин на бременните. Но това трябваше да се докаже клинично. Тъй като имаше много заболели, появиха се и известен брой жени, които бяха ваксинирани, без да знаят, че са бременни. Техните случаи бяха база за успоредно проследяване на ваксината и бременността и много бързо сред доброволците се събра достатъчен брой бременни. Получени бяха и допълнителни данни в Световната здравна организация и Световното сдружение на гинеколозите, които официално препоръчаха тази ваксина за бременни. По този начин бременните развиват антитела, които преминават през плацентата и предпазват бебето. Бебето, докато е в матката, не е подложено на инфекция от коронавируса, тъй като там няма достатъчно рецептори за този вирус и заради това той не преминава към бебето и то е в безопасност. При раждането и през първите дни от своя живот бебето може да се зарази, а ако има в кръвта си антитела от майката, е в безопасност. Така с ваксината бременните предпазват и себе си, и бебето.

Наука или инфлуенсъри

Още един предразсъдък е обхванал социалните мрежи и е причина младите хора да се ваксинират по-малко. Някои, а вероятно и антиваксерски лобита разпространиха новината, че ваксината предизвиква безплодие. Начинът, по който се прилагат всички ваксини в историята, е свързан с имунната система. Не оказва влияние върху спермогенезата, на овулацията, на хормоните. Самата инфекция, сега това е ясно вече, оказва влияние върху целия организъм, а при отделни хора – и върху хормоналния статус. Но младите не се плашат от инфекцията, а от ваксината. Това не е само при нас, но и в световен мащаб.

Когато се появи интернет, всички мислеха, че всички знания ще бъдат достъпни и че науката и най-умните хора ще създават реалността, но това не беше масово. Най-умните и най-мъдрите хора имаха нужда да бъдат непрекъснато в социалните мрежи, но за това теоретиците на конспирациите, reality програмите и инфлуенсърите създадоха реалност по своя степен и масово разшириха влиянието си най-вече върху младото население.

Как това ще се развива за по-нататък?

Не знаем. Бъдещето ще покаже: науката или инфлуенсърите. Дали ще открием пътя, по който ще вървим лесно, или ще изберем задънените улици?



Libby

Пробвай най-тънките
ежедневни превръзки
от

Libresse®

Libresse So Slim
единично опаковани



УЛТРА ТЪНКИ



CURVEFIT™



ДИШАЩИ



Lilly DROGIERIE Несесер

Наближаващото лято пълни душите ни с щастие и радост, а несесерите ни – с нови продукти, които нямаме търпение да ти споделим.

Venus

BB крем за крака ефект "Копринени чорапи", 150 мл

Иновативен лосион за хидратация с уникален Копринен ефект, прикрива недостатъците и изравнява тената, като невидими копринени чорапи. Не е мазен и не оставя следи. Ексклузивната формула с нови пигментни частици създава фин микрофилм като коприна, подсилва красотата на кожата, като овлажнява в дълбочина и я прави невероятно мека. Тенът става равен и сияен благодарение на оптичния ефект на блестящите пигменти и краката изглеждат перфектни, по-слаби и стройни. Все едно носите невидими чорапи през деня и вечер и през цялата година. Прилага се още на ръцете и деколтето, като кожата става гладка и чувствена при допир, сияйна и красива като коприна.

11⁹⁹
ЛВ.



Perlier

Скраб за тяло Фрезия, 150 мл

Скраб за тяло Фрезия за нежно обновяване на кожата, специално разработен да почиства, изглажда и омекотява кожата с едно нанасяне. Освободена от мъртвите клетки, кожата диша свободно. Постига невероятно мека и гладка кожа благодарение на маслото от сладък бадем. Екстрактът от Фрезия от градините на Lanzarote осигурява интензивен аромат и зарежда с настроение. Добре хидратирана, тонизирана и заредена с енергия, кожата е приятно парфюмирана, красива и нежна на допир.

8⁶⁹
ЛВ.



Perlier

Шампоан&Душ гел Сандалово дърво, 250 мл

Perlier създаде Шампоан&Душ гел Сандалово дърво като истински ритуал под душа, за да се отпуснеш и да се отдадеш напълно на удоволствието от водата, която те облива. Новата тонизираща формула на Perlier Recettes Naturelles Шампоан&Душ гел Сандалово дърво е предназначена за коса и тяло. Обгръща кожата с обилна мека пяна, почиства и овлажнява. Носи интензивно удоволствие и незабавен възстановяващ ефект с топли меки нотки на Сандаловото дърво. Хидратираща и омекотява кожата и косата. Идеален за свежо начало на деня, след спорт или вечер за пълен релакс. Богат на глицерин, прави кожата мека и гладка. Ароматът на Пачули, Бял Мускус и Сандалово дърво остава на кожата задълго и елегантно впечатлява.

6⁹⁹
ЛВ.



Carroten COCONUT DREAMS

Слънцезащитен боди мист SPF30 или SPF50, 200 мл

Carroten предлага пълна гама от иновативни слънцезащитни продукти, базирани на природни съставки. С екстракт от морков, естествени съставки и витамини А и Е за сигурна защита, Carroten дава страхотен тен, привличащ погледите. А сега открийте най-новата серия сух спрей мист Carroten COCONUT DREAMS, която осигурява сигурна невидима защита!



18⁹⁹
ЛВ.



19⁹⁹
ЛВ.

Devin MINERAL&VITAMINS

Минерална вода с витамини

Череша и Роза, 0.425 л

Devin Минерална с витамини е хидратация от ново поколение. Това е първата напитка, създадена с българска натурална минерална вода и обогатена с витамини и микроелементи. Добавените витамини от групата В имат важна роля за поддържането на нервната система, кожата и клетъчния метаболизъм, а минералите цинк и селен допринасят за нормалното функциониране на имунната система. Серията идва в 2 варианта – Immunity и Mood Uplift, като една опаковка осигурява 25% от препоръчителната дневна доза на витамини от групата В и 15% от препоръчителната дневна доза на цинк и селен. Напитките са без изкуствени оцветители.

1⁶⁵
ЛВ.



Devin OTG

Минерална вода, 1 л

Devin Минерална е натурална вода от сърцето на Родопите – чиста, нискоминерализирана и с повишено съдържание на метасилициева киселина H_2SiO_3 (над 42 милиграма на един литър). Силицият спомага за извеждането на токсините от тялото, работи за здрави кости и гъвкави стави, подпомага метаболизма и процеса по синтез на колаген в тялото. Старееенето на клетките в човешкото тяло се свързва именно с недостига на силиций, като дефицитът веднага се отразява на свежия и младежки вид на кожата, както и на тонуса ѝ. Метасилициевата киселина придава приятния вкус на минерална вода DEVIN.

1¹⁵
ЛВ.




Palomita THIN&SOFT

Ежедневни дамски превръзки, 40 бр.

Ежедневни дамски превръзки Palomita Thin&Soft осигуряват комфорт и дискретност. Разработени с анатомична форма и абсорбиращ слой за Вашата сигурност и спокойствие. Нежното текстилно покритие придава чистота и свежест през целия Ви ден. Подходящи за ежедневна употреба. Анатомични и меки.

2⁰⁹
ЛВ.





ЗА КРАСОТАТА Е НЕУЖНА СМЕЛОСТ

ПРОЛЕТНИТЕ MAKE-UP ТЕНДЕНЦИИ СЕ РАЗПРОСТИРАТ И ПРЕЗ ЛЯТОТО. СРЕД НАЙ-ИНТЕРЕСНИТЕ НЮАНСИ СА ПЪСТРО И ПАСТЕЛНО ГРИМИРАНИ ОЧИ, КАКТО И ЗАВЛАДЯВАЩАТА МОДА, ИНСПИРИРАНА ОТ АЗИАТСКАТА КРАСОТА – FOXU MAKE-UP

Въпреки че тази година пролетта бе относително дъждовна, от все сърце вярваме, че хубавото време тепърва предстои. В предишния брой писахме за световните модни тенденции през пролетта, а някои от тях преминават към лятото.

Какво е това, което остава, и какво е новото?

Когато става въпрос за очите и очните линии, модата остава, но се адаптира към лятното настроение. За графичната очна линия е необходимо да използваме живописни цветове като оранжево, пастелнозелено, лилаво... Подобни смели похвати при грима е необходимо да се съчетаят с леко оцветен или прозрачен блясък за устни, за да може гримът като цяло да е в синхрон с топлото време.

Пастелни нюанси

Особено добре ще изглеждате със загар, но ви напомняме да използвате задължително средства със съответния защитен фактор при излагане на слънце. Ако все пак нямате време за умерено излагане на слънце, препоръчваме ви да заобиколите солариумите и да заложите на продукти за самопотъмняване на кожата.

С тяхна помощ ще постигнете прекрасен летен тен без многобройните рискове заради вредните УВ лъчи.

При сенките за очи акцентът е върху пастелните нюанси. Най-известна продължава са е пастелнозелената гама. Между другото, във висшата мода (high fashion) се появи и неочаквана комбинация. Става въпрос за *tie dye look*. През изминалата година *tie dye* се върна на модната сцена с кежуъл комбинациите, и то със суетшърти



и маратонки. Това лято имаме нова модна победа – ще я видим с очите си. Може и да изглежда като нещо интересно за поопитните любителки на грима, които не се плашат от екзотичния макияж. Тя изглежда невероятно красиво с актуално облекло в едноцветната гама. Следователно бързо и пастелно гримирани очи и комбинацията от облекло в едноцветни тонове са истинско попадение за всеки, който се изживява като моден гуру.

Перфектните вежди

През 2021 година, както вече писахме, веждите бяха все по-гъсти и bushy техниката ставаше все по-сложна. Появиха се и все повече продукти, които



АКО ВСЕ ПАК НЯМАТЕ ВРЕМЕ ЗА УМЕРЕНО ИЗЛАГАНЕ НА СЛЪНЦЕ, ПРЕПОРЪЧВАМЕ ВИ ДА ЗАОБИКОЛИТЕ СОЛАРИУМИТЕ И ДА ЗАЛОЖИТЕ НА АВТОБРОНЗАНТИ

са предназначени за постигането на перфектните вежди. Някои от по-новите продукти включват различни гелове, които дават възможност за изключително загладени и сресани вежди, за да може да се фиксират косъмчетата. Тук избираме всички видове моливи и четчици, които осигуряват голяма прецизност и облекчават техниката на подчертаване „косъм по косъм“.

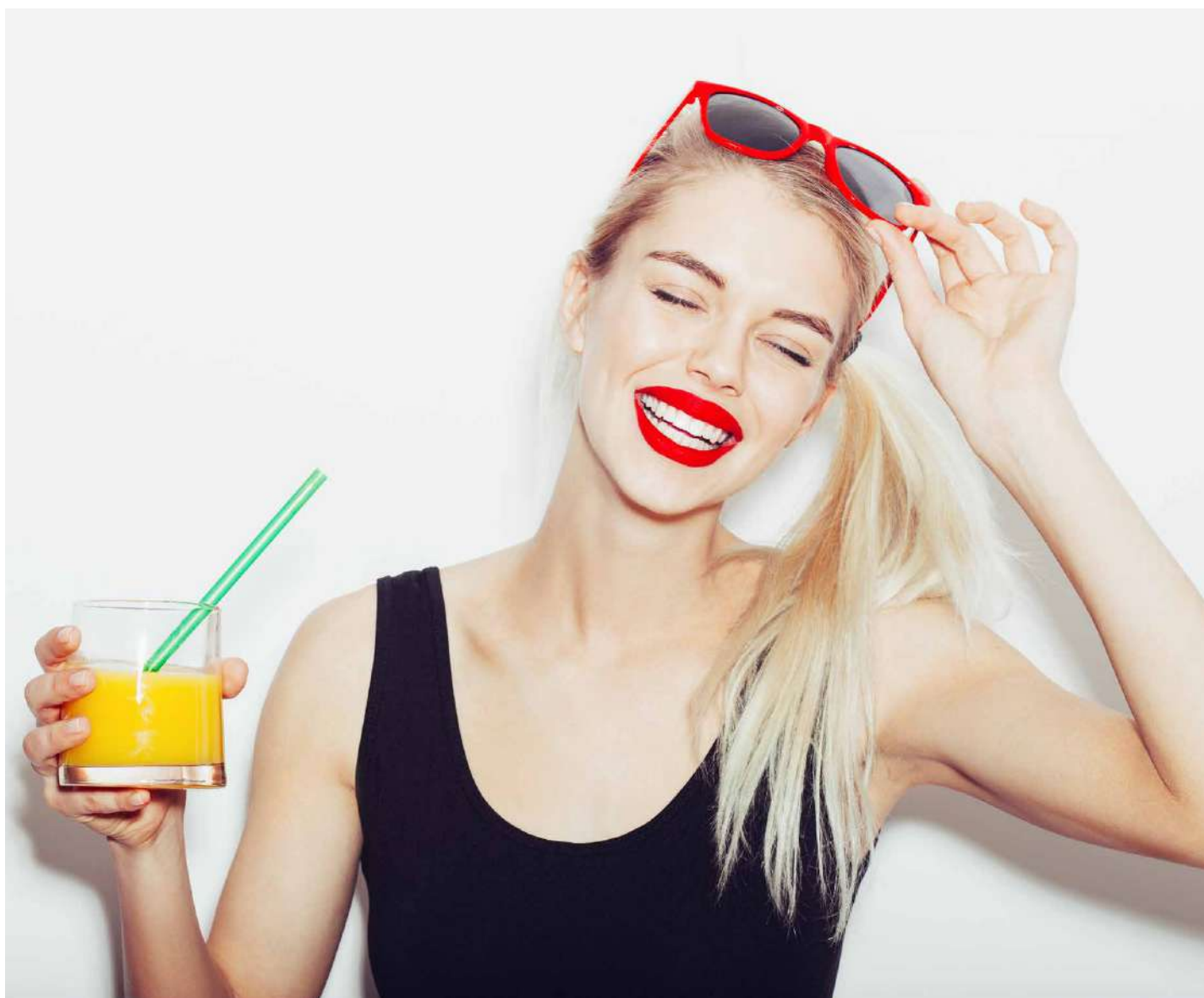
Много жени през лятото посягат към матиращите пудри. Като цяло те са



постоянни, нерядко и водоустойчиви и е съвсем логично да мислим в тази насока през топлите летни дни. Все пак трябва да споменем, че това не е онова, което се предвижда като мода и за това лято. Още една изненада за любителите на грима е *dewy skin* през лятото. Именно dew е английска дума за сутрешна роса, а *dewy*

skin буквално – кожа с роса, съответно която изглежда хидратирана и сияйна. Тази мода е усъвършенствана от корейците. Тяна е заслугата и за *glass skin* мода (кожа като стъкло), която беше популярна преди няколко години. Тъй като вече има все повече и повече фенове на корейската музика (KPOP) в световен

мащаб и драмите (Kdrama), лесно можем да стигнем до извода, че стилът и влиянието от споменатите области се пренася върху модата и красотата. В дрогерии Lilly можете да откриете многобройни корейски продукти за грижа за кожата на лицето, ръцете, стъпалата...



Котешки очи и румени бузи

Най-популярната make-up мода за лятото е също инспирирана от Азия – *foxy make-up*! Какво представлява?

Foxy make-up подразбира подчертаване на вътрешните и външните ъгълчета на очите, които придобиват котешки вид, и по-равните вежди, които създават впечатление за по-стегнато лице. За да постигнат още по-уверено този вид, момичетата натъркват веждите с look навън, за да може да подчертаят „поставната“ форма. Освен грим по очите и веждите този вид включва и румени бузи – *flushed cheeks*, което ще обясним допълнително.

Следователно какво представлява *foxy make-up*? На английски *foxy* означава съблазнително, а наименованието възниква може би и заради самите шарки около очите, които имат лисиците (от англ.: *fox* – лисица). Интересно е, че много азиатски блогърки коментират този вид мода. Те подчертават, че *foxy make-up* е вид културна заемка, и осъждат инфлуенсърките на

ПЪСТРО И ПАСТЕЛНО ГРИМИРАНИТЕ ОЧИ И КОМБИНАЦИЯТА ОТ ОБЛЕКЛО В ЕДНОЦВЕТНИ ТОНОВЕ СА ИСТИНСКО ПОПАДЕНИЕ ЗА ВСЕКИ, КОИТО СЕ ИЗЖИВЯВА КАТО МОДЕН ГУРУ

европейските черти на лицето, които чрез този look постигат вид на очите, напомнящ на азиатските.

Друга, малко по-спорна част от модата, са румените бузи и нос до степен, в която изглежда, че слънцето ви е „хванало“. Тъй като това не е част от културните заемки, вярваме, че този вид ще има по-позитивен отзвук. Можем да го постигнем само с розово червило. Нужно е да не използвате *terracotta* нюансите. Нанесете светлорозово червило по върховете на бузите към скулите (високо) и отстрани по носа. Нанесете свободно достатъчно количество, за да се вижда червилото. За да изглеждате още по-уверени (сякаш имате тен, понеже сте прекарвали време на слънце), можете внимателно да направите и лунички по носа и по скулите.

Кораловочервени и оранжеви устни

Ще забележите, че не обърнахме специално внимание на устните. Точно това лято няма да има много дилеми – наблюдаваме на прозрачните и полупрозрачни блясъци, за нещо по-смело, кораловочервено и оранжево. В случай че изберем втората, по-интензивната опция, гримът на очите трябва да е елегантен и сведен до минимум. Поиграйте си със светлокафявите нюанси на сенките и повече спирала. Ето още един съвет за червилото: избирайте нюанси с по-студени тонове, за да изглеждат зъбите ви по-бели.

Желаем ви много щастие при изпробването на модните тенденции за лято 2021 г.



Появяват се през XIV век като обувки на каталунските и баскийските селяни и земеделци. Интересното е, че този първобитен модел се носи и днес

ЕСПАДРИЛИТЕ - ОТИВАТ НА ВСИЧКО, ПОБИРАТ СЕ В ЧАНТАТА



НЕУСТОИМИ ПОРАДИ РАЗЛИЧНИ ПРИЧИНИ, ТЕ СА ИСТИНСКА КЛАСИКА. ПРЕДИ ВСИЧКО СА ПРИЯТНИ. КАНАВАТА, СЪОТВЕТНО ПО-ЗДРАВИЯТ ПЛАТ, И КАНАПЪТ СА ЕСТЕСТВЕНИ МАТЕРИИ, КОИТО ПРИЛЯГАТ ПО КОЖАТА НА СЪПАЛАТА И СА ПОЧИВКА ЗА ДУШАТА

Когато не се сещате какво да обуете, когато чувствате, че крачките ви са така леки, че можете да стигнете до края на света, значи носите еспадрили. Семпли, удобни, невзискателни. Отиват на всичко. Побират се в чантата. Заместват всеки един вариант. Спасяват всички. Разведряват нощта.

Еспадрилите са обувки, които ни носят. Неустойими са поради различни причини.

Преди всичко са приятни. Канавата, съответно по-здравият плат, и канапът са естествени материи, които прилягат по кожата на стъпалата и са почивка за душата.

Когато носим еспадрили, дори масажираме и стъпалата, докато ходим. Те са здрави. Адаптивни. Достъпни. Еспадрилите са обувки, които се отдават на собственика си до последния конец – и то памучен! На етикета им пише, че не са подходящи за дъжд, но





ДО 40-ТЕ ГОДИНИ НА МИНАЛИЯ ВЕК ТЕЗИ „ОСВОБОЖДЕНСКИ“ И ОСВОБОЖДАВАЩИ ОБУВКИ СА СЕ ПОЯВЯВАЛИ ВЕЧЕ НЯКОЛКО ПЪТИ ПО ЗАГЛАВНИТЕ СТРАНИЦИ НА СПИСАНИЕ „ВОГ“, А СЛЕД ТОВА СА СЕ ОТПРАВИЛИ КЪМ ХОЛИВУД



можете да ги изперете и да ги оставите да изсъхнат на слънце. На плажа, на морето – там им е мястото!

Еспадрилите са навсякъде. Те са класическа част от аутфита за плажа. С тях можем да стигнем навсякъде. Появяват се през XIV век като обувки на каталунските и баскийските селяни и земеделци. Интересното е, че този първобитен модел се носи и днес. Получават наименованието си от средиземноморското растение *esparto*. Въпреки че на сухата трева, от която са направени еспадрилите, не може да се припише качеството издръжливост,

този вид обувки заменили войнишките ботуши в Испанската гражданска война. За развитието на търговията допринася и Южна Америка. В този смисъл отдавна вече можем да кажем – и целият свят, поне тази част от него, в която има лято.

И гениите ги носят

На традиционните еспадрили са се радвали и Салвадор Дали, и Пабло Пикасо. Дали ги е носил с червени чорапи? Трудно е да си представим дали някой е

продължил тази традиция, въпреки че отделни дизайнерски варианти на времето могат да удивят дори и Дали.

Революционна крачка в живота на еспадрилите – обувките, които изиграват значителна роля в истинската революция, прави прословутият YSL, дословно издигайки ги на по-висше ниво, съответно на ортопедична подметка. Преди това тези чудесни обувки с бунтарски характер присъстват дори и във феминистичното движение – на стъпалата на Симон де



“
На
традиционните
еспадрили са се
радвали и Салвадор
Дали, и Пабло
Пикасо. Дали ги е
носил с червени
чорапи?”

Бовоар, със „стара рокля“ през 30-те години в Марсилия.

Докато Симон де Бовоар с помощта на еспадрилите пропагандира освобождаването на жените от социално натрапените им роли, Коко Шанел се снима със същите обувки, но с прословутите бляскави перли. Свободата е да бъдеш такъв, какъвто си, а това може да се постигне по-лесно с помощта на еспадрилите. Основно до 40-те години на миналия век тези „освобожденски“ и освобождаващи обувки са се появявали вече няколко пъти по заглавните страници на списание „Vog“, а след това са се отправили към Холивуд. Носят ги и Рита Хейуърт в „Дамата от Шанхай“, Грейс Кели в „Хванете крадеца“ и във „Висше общество“. Във филма „Жул и Жим“ Жана Моро кара колело с тях – практично и романтично дори и днес. Женственият модел на Ив Сен Лоран – с токче, е във филма „Извири го още веднъж“ с Даян Кийтън – Сем – красива препоръка и за еспадрилите, и за Даян, и за филма. Би се казало, че всяка крачка с еспадрили разкрива нещо хубаво.

Естествено, и модните икони на нашето време носят еспадрили с удоволствие. Камерите заснемат Дженифър Анистън с равен модел с цвят на керемидата, Ан Хатауей – с дамската версия, с цяла пета, в бежово, както и Гуинет Полтроу – с черната версия.



Грубото и издръжливо платно

В търсене на новини съвременните дизайнери знаят и искат да се отдалечат достатъчно от основния модел. Въпросът е какво трябва да съдържат обувките, съответно да задържат, за да могат да се нарекат еспадрили. Търсенето на отговор на този въпрос води до голяма наслада при разглеждането на безкрайните вариации на тема материя и форми. Заключениеето е следното – или канава, или канап, а най-добре и двете. Грубото и издръжливо

платно осигурява издръжливост със сигурност един сезон, а по-често и повече. Еспадрилите по-скоро ще избледнеят от слънцето, отколкото да се скъсат. Първото, което „страда“ по тях, е канапът, от който е направена подметката, въпреки че е „залаят“ с гума. Няма ги еспадрилите, с които ще ни застигне дъждът. Канавата е често в естествен цвят, който, в зависимост от нюансите, наричаме слонова кост, ванилия, бежово и т.н. И други сафари цветове са ефектни върху грубото платно



Де Бовоар с помощта на еспадрилите пропагандира освобождаване на жените от социално натрапените им роли. Коко Шанел се снима със същите обувки, но с прословутите бляскави перли

– маслинозелено, теракота, охра. От друга страна палитрата от основните цветове изглежда и ведро, и някак ефирно, съчетана с въжета. Тук спадат жълтото, червеното и тъмносиньото. При това тъмносиньото тегли леко към морето и морските райета. Пастелните, по-меките цветове са чувствителни към прах, но са по-малко чувствителни към слънцето.

Всички вече утвърдени десени – от животинския принт до раираните и карираните варианти, са изпробвани и върху еспадрилите. Интересно е да ги видите, въпреки че е трудно да ги комбинирате с дрехите. През 80-те години еспадрилите имаха и сатенена лента. Спайката между грубия плат и финия сатен се оказа стабилна и така се запазва и до ден днешен. През XXI век еспадрилите са с дантела, създадена от Валентино. Така обувките на селяните, земеделците и войниците се озовават на червения килим. Звучи като осъществяване на американската мечта!

Споменатата сатенена лента, която може да бъде омотана около глезена или по прасеца, отстъпва място на лента от памук, кожена лента или канап. Отделни модели като тези на Стела Маккартни имат лого по памучната лента, докато моделите на „Прада“ и „Кензо“ са още по-прозрачни, с апликации на логото по предната част на еспадрилите.

Връзки, кристали, перли

От детайлите и малките украшения, които могат да се прикачат на еспадрилите, това са перлите, мънистата, кристалите. Моделът на Miu Miu е украсен с кристали под формата на цветя. D&G обичат да ги украсяват с шноли или с разпознаваемото лого. Между другото това, с което еспадрилите завладяват стъпалата на тези, които са изложени на усилен труд, до тези, в чиито вени тече синя кръв, са естествените материали, от които се правят. В този смисъл и детайлите от естествени материали подхождат на този тип обувки. Следователно дървени перлички, ресни от канава, мъниста и мидички, ленти с етно мотиви, плетена дантела и може би преди всичко – връзките. Връзките на еспадрилите от тексас плат си подхождат с бохо стила, както и еспадрилите като цяло.

Основно всичко, което е от канава и канап и се обува, може да се нарече еспадрили – дори и когато е с отворени пръсти или отворени пети или е напълно затворено и се приема като най-класическа равна обувка. Дамският вариант е със запълнен ток, който може да е и от корк (по-лежерен вариант) или от дърво (тежка артилерия, действа впечатляващо и естествено, но и е малко по-удобен от холандското сабо). Елегантни детайли могат да бъдат под формата на кожени върхове в черно, златно или сребърно.



ДОН ДЖОНСЪН ГИ НОСИ В „ПОРОЦИТЕ НА МАЯМИ“. ЗА НАПЪЛНО ЛЕЖЕРНИТЕ ТИПОВЕ, КОИТО НЕ СЕ ВПУСКАТ В ПРЕСЛЕДВАНЕ НА ПРЕСТЪПНИЦИ, ИМА МОДЕЛИ ПОД ФОРМАТА НА ОБУВКИ

Това, което придава на еспадрилите елегантна линия, все пак е онова, което споделя YSL преди още повече от 80 години, повдигайки петата на обувката от земята.

Ново поколение еспадрили

Един от по-младите модели флиртува с балеринки със сатенена линия, която е с шнур от върха на еспадрилите към крака, подражавайки на класическите балеринки. Това придава известно очарование, а карираният десен на лентата подчертава нотката на Лолита при новия модел. Иначе еспадрилите най-много от всички видове обувки напомнят на балеринките с тази разлика, че балеринките нямат много важната, дори решаваща характеристика на еспадрилите – свързаност с естествените материали, като юта, коноп, памук. Тези еспадрили се препоръчват не само като удобен, но и като здравословен избор.

Очаквано е тези естествени обувки да подхождат на по-лежерен вид облекло, с кежуъл вид, сафари стил, неохипи и бохо. Това са обувки за уикенд сред природата, за разходка край воден басейн, за излет, за

каране на колело, за почивка на стъпалата и почивка на душата. Отиват на широки дълги поли, на всякакъв вид дънки, на ленени рокли и платнени ризи, с всякакъв вид кърпи, с летни шапки, с панталони с широки крачоли, шорти и бански. Подхождат на раници, на платнени, тъкани и плетени чанти. А наред с това – с бижута от естествени материали, семена, дървени перли, канап, плетени конци, корк и т.н.

Дон Джонсън ги прославя

Обикновените, класически еспадрили са обувки, които с удоволствие носят и мъжете – и то дори тези, обикновените, класическите мъже. В основата е въпросът черни или бежови да са те. Дон Джонсън ги носи в „Пороците на Маями“. За напълно лежерните типове, които не се впускат в преследване на престъпници, има модели под формата на обувки. А ако все пак трябва да се тича, на помощ идва моделът на Alexander Wang – нито повече, нито по-малко във вид на спортни обувки с гума, характерна за еспадрилите.

Модните еспадрили за лято 2021 година основно са равни, но на по-дебела платформа, отколкото при традиционните модели. Краси ги огромна панделка. За предстоящото лято модна къща Chanel предвижда класическата равна форма, но от различни материи и десен – от плетена вълна до твид или кожа. Gucci изработва модел от черна кожа. Испанецът Castaner, най-старият производител на еспадрили, прави малки промени по потвърдените за най-елегантни еспадрили за всички времена, чийто ток достига до височина от 10 см, без да изгуби нищо от лекотата.

Този модел притежава вълшебното свойство стъпалото с номер 40 да изглежда миниатюрно.

РЕДОВНОТО ИЗХОЖДАНЕ

ОСНОВА ЗА ДОБРАТА ДЕТОКСИКАЦИЯ НА ОРГАНИЗМА

Нередовното и неадекватно изпразване на червата е една от все по-честите ситуации, с които човек се среща. Лекарите използват термините обстипация и констипация, а разговорно често се чува: „Имам лениви изпражнения“, „Не се изхождам“, „Имам лошо храносмилане“ и т.н.

Обстипацията е нефизиологично състояние с изпражнения, които са с променена форма и съдържание. Заради нарушението при функционирането на червата те се изпразват с дълги паузи. Ритъмът на изпразване на червата е различен при различните хора. Изпражненията са много твърди и сухи, а количеството им обикновено е малко.

Нормално е да има едно-две изхождания за 24 часа. Редовното изпразване всеки втори ден може да е нещо нормално. По-малко от три изхождания седмично – това обикновено се смята за нередовно изхождане. Броят на изхожданията през деня зависи от вида и количеството на приетата храна, от начина на хранене, от физическата активност. Наред с обстипацията може да има и други неразположения, като болки в стомаха, газове, чувство на непълно изпразване.

Статистически погледнато, смята се, че един от седем възрастни поне веднъж в живота си е страдал от обстипация, както и едно от три деца.

Обстипацията е по-честа при по-възрастните хора заради отпускането на гладката мускулатура на червата с напредването на възрастта. По-възрастните хора по-често приемат лекарства, чиито странични ефекти предизвикват появата на запек. Промяната в начина на живот, както и прилагането на допълнителна терапия е изключително важна при тях, за да не се стига до допълнителни усложнения.

Симптоми на обстипацията:

Чувство на подуване в корема.

Чувство на непълно изпразване на червата. Може да е налице чувството, че в дебелото черво има блокада, която

ПРЕДИ ДА ПОМИСЛИМ КОЕ Е ДОБРО ДА ПРИЕМЕМ, ТРЯБВА ДА ПОМИСЛИМ ЗА ТОВА, ДАЛИ Е НЕОБХОДИМО ДА ОСВОБОДИМ ПОВЕЧЕ ВЪТРЕШНО ПРОСТРАНСТВО ЗА ПРЕРАБОТВАНЕ НА ВСИЧКИ ПРИЕТИ ДОБАВКИ И ХРАНИ

препятства движенията на изпразване.

Болките в корема са свързани с чревната перисталтика.

Топчести и твърди изпражнения.

Напрежение при движенията на изпразване.

По-малко от три изхождания седмично.

Нередовното изхождане и китайската медицина

„Каква е честотата на изхожданията ви?“, „С каква форма са изпражненията?“, „Изпражненията ви кашави ли са или с форма?“, „По кое време обикновено ходите по голяма нужда?“, „Нужно ли е да прилагате сила при изхождане?“ – това са само част от въпросите, които ще ви зададе лекарят по традиционна китайска медицина.

Според основата на теорията на петте елемента на китайската медицина дебелото черво и белите дробове са чифт органи. Като наблюдаваме човека като цяло, много често ще последва въпросът, какво е дишането, дали има насечен дъх, дали има напрежение в белите дробове, дали се изморява, като ходи...

От психосоматична гледна точка двата органа спадат към елемента метал и са свързани с процеса в тялото ни. При дишането правим това чрез издишването, а при изхождането и чрез изпражненията освобождаваме тялото от вредните и ненужни вещества с другия процес – а целта е същата. Така се задава още един въпрос – защо имаме спазми и не допускаме тялото да се освободи. В ситуации на нередовно изпразване емоционалният страх на човек трябва да се вземе предвид, особено ако той е изложен

на депресивни настроения. Провеждани са и изследвания, които свързват нередовното изпразване с настроението.

Четири са основните синдроми, чрез които можем да се убедим, че е налице нередовно изпразване на червата. Въз основа на причинителите те се разделят на:

Наличие на студ в организма.

Наличие на топлина в организма.

Недостиг на жизнена енергия.

Застой на жизнена енергия.

Диагностиката, правилно проведена, трябва да се извърши от специалист, тъй като от това зависят и подходът за лечението, и динамиката на терапията.

Наред с това, което може да направи лекарят по китайска традиционна медицина – акупунктура, лечение с билки, диетология, медицински чи гонг, има много примери за това, какво е добре да включите в ежедневните си навици, за да можете да се изхождате редовно, както и правилното и редовно изпразване на червата да се превърне в основна част от деня.

Основни и лесно приложими съвети

1. Чаша топла вода сутрин

На изток е известно, че повечето хора започват деня си, а и в течение на деня това се продължава, с чаша топла вода. Когато се забележат веднъж завинаги ползите от този навик, това се превръща в съставна част на последващите дни. Понякога е добре да се добави и лимон към водата или джинджифил, но е нужно за целта да знаете кой тип личност сте според китайската медицина. За продължителен прием това не е подходящо за всички.

По-добро абсорбиране

Без значение дали се срещаме с „тази болка“ ние лично или някой от близките ни, не трябва да забравяме, че правилното и редовно изхождане са основа на детоксикацията на организма. Съвременният начин на живот ни доведе до необходимостта от прилагане на много популярни детоксикации на организма. Но преди да помислим кое е добре да приемем, трябва да помислим за това, дали е необходимо да освободим повече вътрешно пространство за преработване на всички приети добавки и храни. Препоръчително е на първо място редовното освобождаване от онова, което вече съществува, за да може по-добре да абсорбираме и другото, което искаме да консумираме.

16
Статистически погледнато, смята се, че един от седем възрастни поне веднъж в живота си е страдал от обстипация, както и едно от три деца

Чашата с топла вода може да има много полезни свойства:

Добавя топлина (ян) към тялото и призовава към сутрешно действие, подобрява храносмилането, подобрява запека, подобрява състоянието при подуване на корема.

2. Движения на тялото сутрин

Според китайската медицина и медицинския чи гонг най-желателно е да се изхождате сутрин. Един съвет, докато сте още в леглото сутринта – с леки движения масажирате корема си, поне няколко пъти в посока на часовниковата стрелка (погледнато отгоре). Вторият съвет е веднага след като се събудите, да направите ускорени движения с тялото си, особено с ръцете и краката. Това подобрява притока на жизнена енергия през всички меридиани, което за последица има и повишена активност на храносмилателната система.

3. Положение при изхождане

По-рано, в миналото, заради стандартите и заради сутрешния тоалет, както и за ползата от това, което носи позицията, на изток са смятали, че е желателно изпразването на червата да се случва в клекнало положение. От гледна точка на китайската традиционна медицина това положение, заради влиянието на положението на мускулите, които участват в дефекацията, оказва и значение върху „отварянето на меридиана“ и подобряване на протичането на жизнената енергия през него.

Ако е нужно, приложете лека сила при процеса на изпразване на червата, което понякога като резултат дава умора след самия акт. Препоръчително е да направите лек масаж на външната част на бедрата – преди и след изхождането.

4. Масаж на лактите

Как масажът на лактите може да допринесе за по-доброто храносмилане? Това се обяснява с факта, че всички 12 основни меридиани по тялото действат върху вътрешните органи и понякога точките, които са на разстояние, имат по-голям ефект върху частта от тялото, върху която искаме да постигнем резултат. Точно така е и с лактите и редовните изпразнения. Когато лакътят се свие под прав ъгъл, върху горната част на сгъвката се намира точката на меридиана на дебелото черво.

При хората, които имат проблем с изпразването на дебелото черво, е нужно да се масажират поне два пъти дневно тази точка с кръгови движения 10–20 пъти. Възможно е това място да стане болезнено и зачервено.



LILLY ПРЕПОРЪЧВА

D R O G E R I E



PHARMACY

РЕЦЕПТА ЗА ДОБРО ЗДРАВЕ

Ако има нещо, в което вярваме безусловно, то това е препоръката от приятел. И като твои такива и този месец ти споделяме откровено какво сме научили и как използваме някои от нашите топ продукти. Вече можеш да им се отдадеш с чистата съвест, че няма да сгресиш.



PHARMACY CHOLESTEROL CONTROL

Хранителна добавка, 30 капсули

Хранителна добавка с екстракт от ферментиран червен ориз, коензим Q10, хром и витамини B1 и B6, предназначен за сърдечносъдовата система. Монаколин К от ферментирания червен ориз способства за поддържането на нормална концентрация на холестерол в кръвта.

7⁹⁹
лв.



PHARMACY SKIN, HAIR & NAILS

Хранителна добавка, 30 капсули

Хранителна добавка с аминокиселини, мед, селен, витамини от група В и витамин С, предназначена за кожа, коса и нокти. Витамин В7 и селен допринасят за поддържането на нормалното състояние на косата. Витамините В2, В3 и В7 допринасят за поддържането на нормалното състояние на кожата. Медта допринася за нормалната пигментация на косата и кожата. Селенът допринася за поддържането на нормалното състояние на ноктите.

6⁹⁹
лв.

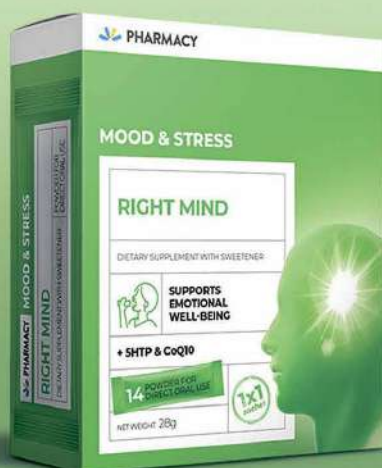


PHARMACY MAGNESIUM ACTIVE DAY

Хранителна добавка, 30 капсули

Хранителна добавка с магнезий, витамини B1, B6, B12 и S-аденозил-L-метионин (SAM-e). Магнезият и витамините B1, B6 и B12 допринасят за нормалното функциониране на нервната система. Допринасят и за намаляването на чувството на отпадналост и умора.

6⁹⁹
лв.



PHARMACY RIGHT MIND

Прах за директна перорална употреба, 14 сашета
Хранителна добавка с екстракт от грифония (5-НТР), коензим Q10 и витамини В1, В3 и В6, предназначена за хора, изложени на физически и психически усилия и стрес. Витамин В1, В3 и В6 допринасят за нормалната психологическа функция, нормалната функция на нервната система и поддържането на нормалния енергиен метаболизъм. Витамините В3 и В6 допринасят за намаляването на чувството на отпадналост и умора.

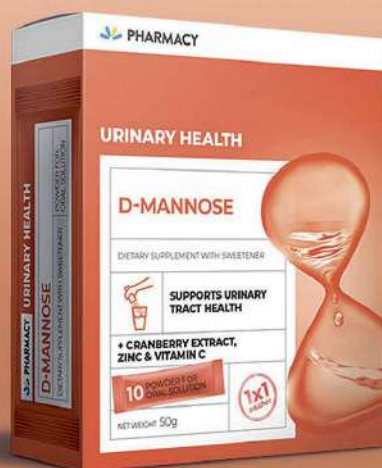
**4⁹⁹
ЛВ.**



PHARMACY SHINE COLLAGEN

20 сашета
Хранителна добавка с колаген, хиалуронова киселина, коензим Q10, биотин, витамин Е и витамин С. Витамините С и Е допринасят за защитата на клетките от оксидативен стрес. Витамин С допринася за нормалното образуване на колаген, за нормална функция на кожата, а биотинът допринася за поддържането на нормалното състояние на кожата.

**11⁹⁹
ЛВ.**



PHARMACY DAILY IMMUNO FORMULA

Прах за приготвяне, 10 сашета

Хранителна добавка, съдържа цинк, селен и витамини В6, В12, С и D, предназначена за имунитет. Цинкът, селенът и витамините В6, В12, С и D допринасят за нормалната функция на имунната система. Цинкът, селенът и витамин С допринасят за защитата на клетките от оксидативен стрес. Витамините В6 и С допринасят за нормалното протичане на метаболизма и производството на енергия и за намаляването на чувството на отпадналост и умора.

**4⁹⁹
ЛВ.**

ПЛАНИРАЙТЕ С НАДЕЖДА

КАКТО ПОСТЕПЕННО УПРАЖНЯВАМЕ МУСКУЛИТЕ,
ТАКА И ТРЯБВА ДА ИЗЛАГАМЕ СОЦИАЛНАТА СИ
МУСКУЛАТУРА НА НАПРЕЖЕНИЕ КРАЧКА ПО КРАЧКА,
ЗА ДА ОБНОВИМ НА ЖИВО СОЦИАЛНИЯ СИ ЖИВОТ



Едва дочакахме да се отслабят мерките заради пандемията, а сега, когато това се случва, забелязваме, че не се чувстваме така отпуснати. *Където и когато има някой, който казва „Хайде да отидем на кино“*, ще се намери някой друг, който да каже: „Амиии, не знам“.

И в такъв случай към чие мнение да се присъединим?!

Изглежда, че всеки от нас обновява обществения си живот по същия начин, по който влиза в морето. Някои просто се затичват и влизат, а други плахо се плискат по ръцете и корема. Трети влизат до коленете, чакат и се оглеждат. Всеки един от тези три начина е добър, ако се намали напрежението, което съпътства отминаването на „пролетта на голямата

вакцинация“, както нарича този сезон коментатор от Ню Йорк Таймс.

Новите форми на социално любопитство

Напълно нормално е да се двоумим дали да отидем на обществени събирания, въпреки че те ни липсват от една година насам. Бяха ни нужни месеци, за да свикнем с реалността, предизвикана от пандемията, и затова сега ни е достатъчно трудно да променим този навик.

„Ще се появят нови форми на социална раздразнителност“, предвижда Дачер Келтнер, професор по психология от Бъркли. Голяма част от човечеството сега се сблъсква със синдрома, с който досега се сблъскаха хората, които бяха затворени,

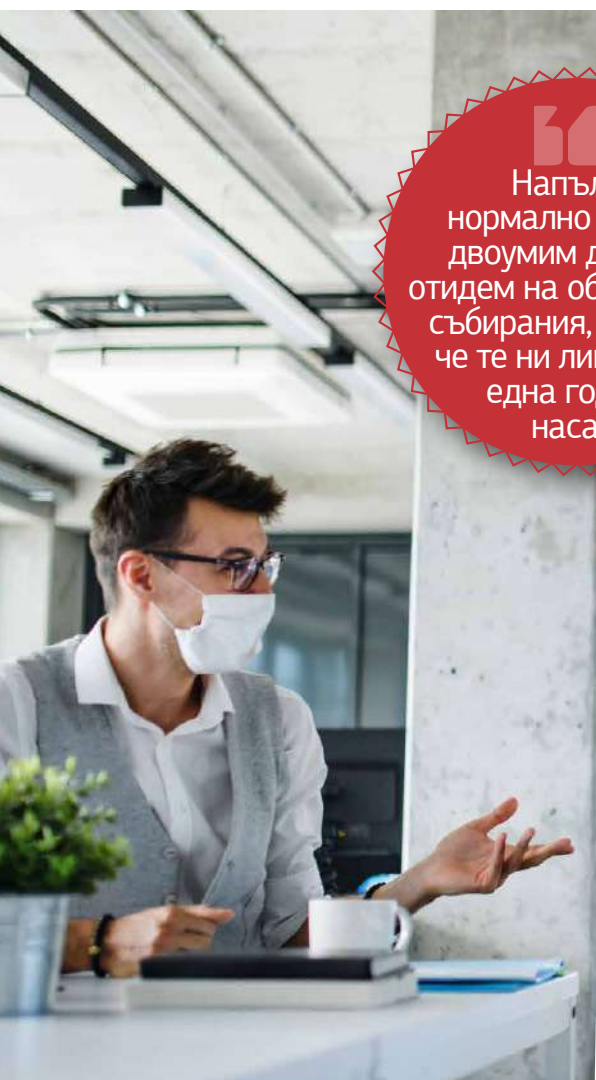
или военните ветерани. Психолозите вече знаят как да работят с такива индивиди. Но сега този проблем е масов. Не само че сме обезпокоени заради връщането на социалните отношения на живо, но и хората, с които трябва да се срещнем, са също толкова смутени.

Японски метод за възстановяване

Заради това е важно да не очакваме нито от себе си, нито от другите промяна на момента. Всъщност възстановяването не трябва да означава, че се връщаме на това, което е било преди това. Японските психолози използват за възстановяване на хората техниката *kintsugi*, която основно намира приложение при възстановяване на счупена керамика.

Където и когато има някой, който казва „Хайде да отидем на кино“, ще се намери някой друг, който да каже: „Амиии, не знам“

Напълно нормално е да се двоумим дали да отидем на обществени събирания, въпреки че те ни липсват от една година насам



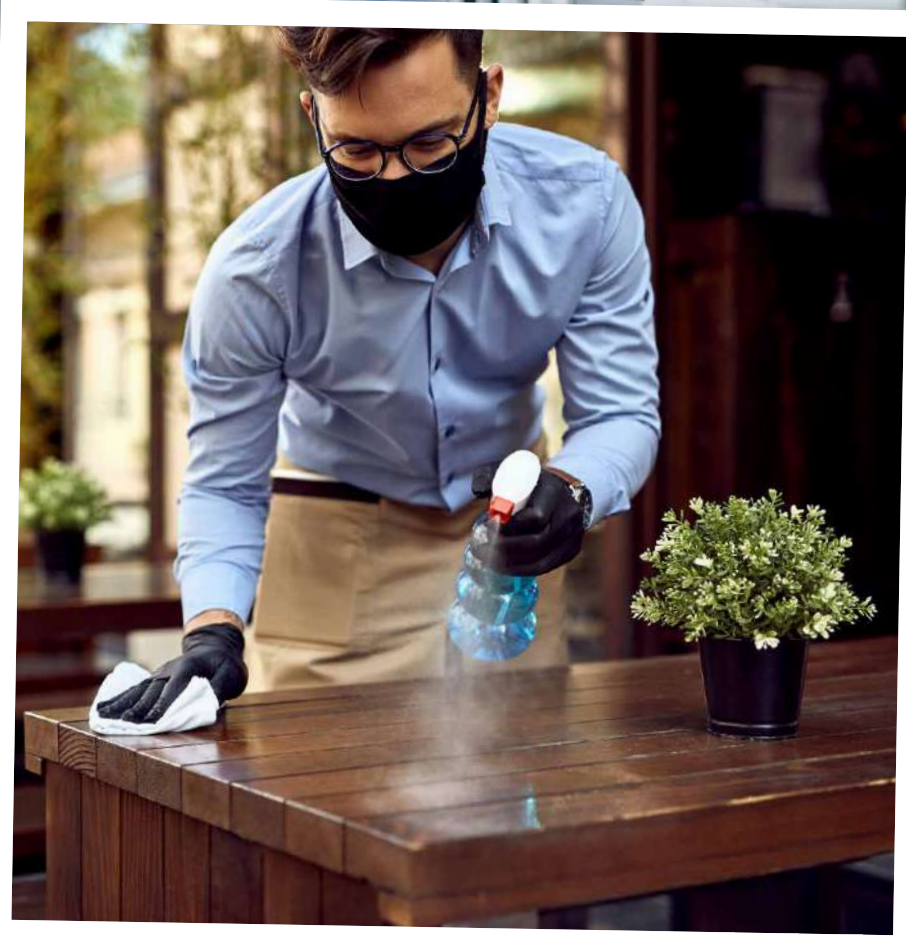
Както се възстановяват наново съдовете, като за спойка се използва злато, така и ние трябва да се обновяваме в нова цялост с помощта на опит от предходния период. „От това, което ни остана, създаваме нова реалност, която е функционална и красива и по-различна, а ние сме по-силни“, на това ни учат японците.

И професор Келтнер се съгласява, че сега всички трябва да се учим как да се „прегръщаме отново, как да погледнем някого в очите, без това да е нападателен поглед, как да направим комплимент на някого, тъй като едва ли сме правили това повече от година“.

Както постепенно упражняваме мускулите, така и трябва да излагаме социалната си мускулатура на напрежение крачка по крачка, за да обновим наживо социалния си живот. Професор Келтнер предлага няколко научнообосновани упражнения. Като първа стъпка той предлага съвместен обяд или вечеря, тъй като това повишава настроението и представлява силен лек срещу самотата.

Начин за разчупване на леда

Съвместният смях е вълшебен лек. Не се притеснявайте, че не знаете нито един нов виц. Дори и някой стар анекдот,

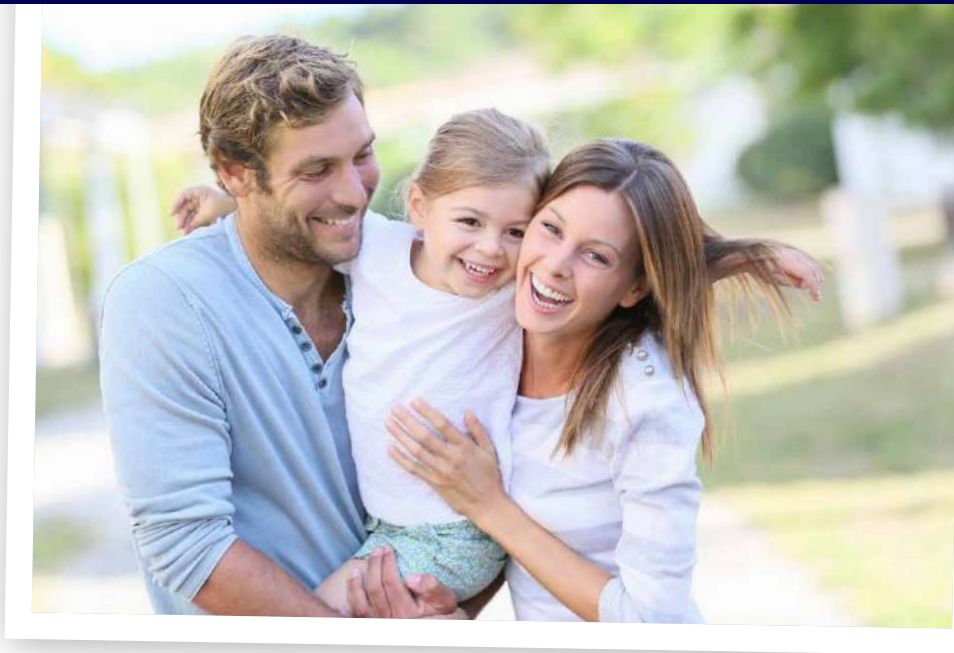


СЪВМЕСТНИЯТ СМЯХ Е ВЪЛШЕБЕН ЛЕЖ. НЕ СЕ ПРИТЕСНЯВАЙТЕ, ЧЕ НЕ ЗНАЕТЕ НИТО ЕДИН НОВ ВИЦ

разказан надълго и широко, ще е чудесен за съвместния смях. Ако ви е срам да не се zlepоставите, припомнете си, че и вашите събеседници не са били пощадени от социалната изолация.

Това завръщане към обществото може да бъде особено тежко за хората, които и преди това не са били социални. Професор Келтнер им предлага да започнат разговор с въпроси за музиката, за книги или за сериали. По време на изолацията слушахме повече музика, четяхме, а и гледахме достатъчно телевизия. При всички случаи ще откриете начини за разчупване на леда.

Тъй като настъпи време да обновяваме широката социална инфраструктура и да разширяваме кръга от хора около себе си, професорът предлага първо да потърсим тези, с които изгубихме контакт по време на пандемията, и от време на време да подхванем разговор с хора, които не познаваме, с някой, който разхожда куче в същия парк, с касиерката в магазина или с момчето, което ни носи доставката. „Така е по-лесно да игнорираме човека зад маската. Направете усилие да попитате



нещо извън обичайната размяна на любезности“, съветва професорът.

Планирайте с надежда

„Разхождайте се, танцувайте, тичайте, плувайте, карайте колело с някого. Дори и когато заедно миете съдовете или простирате прането, вие правите физическа синхронизация, което е един от най-важните начини да се свържете с другия човек.“

Естествено, настъпи време да започнем да планираме разходките, почивките на морето или карането на ски. Дори и да не

сме от тези, които ще се затичат и ще скочат в морето, и това лято няма да се чувстваме в безопасност, ако пътуваме надалеч от дома, и ще е по-добре да отложим ваканцията за по-късно. Професор Келтнер ни напомня, че за сегашното ни настроение е много важно да се радваме на нещо, да планираме, да очакваме. „Планирайте с надежда. И се научете да избягвате песимистите. Ако някой започне да ви се оплаква и да ви засипва с негативни мисли, отместете трудните разговори с въпрос за това, какво планира да прави този човек сега, когато е ваксиниран.“

lily

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 гълоготраен аромат.

LYCIA deo nature - 0% алуминиеви соли.

Специално за теб...

Lycia Anti-odour System

ЕКСТРА ЕФИКАСНОСТ

ПАРФЮМ
DeoActive



**Активна
и сигурна защита
за 48 часа**

DEO LYCIA

За да се чувстваш добре...

ЛАЗЕРНАТА ЕПИЛАЦИЯ

ОТСТРАНЯВАНЕ НА КОСМИТЕ, БОЛКАТА И НЕСИГУРНОСТТА



ЕДИНСТВЕНО
С ТРАЙНОТО
ОТСТРАНЯВАНЕ НА
ФОЛИКУЛИТЕ НА
КОСМИТЕ МОЖЕ ДА
СЕ РЕШИ ПРОБЛЕМЪТ
НА БОЛЕЗНЕНИТЕ
ВЪЗПАЛИТЕЛНИ
ПРОЦЕСИ В ОБЛАСТТА
НА КОРЕНА НА КОСМИТЕ

Лазерната епилация подразбира и трайно отстраняване на нежеланите косми по лицето и тялото – както при мъжете, така и при жените. Тя се прави по естетични, но и по медицински причини. Именно лазерната епилация е единственото и идеално решение за възпалителните процеси в корените на космите и тялото.

Лазерната епилация е показана да се прави и с терапевтични цели. Най-честа е при по-младото население, където има гнойни процеси по гънките и по гърба,

които са източник на несигурност.

Решаването на този болезнен, неприятен и много упорит проблем е в отстраняването на източника на инфекция – корена на косъма, в който се образува инфекцията. Единствено с трайното отстраняване на фоликулите на космите може да се реши проблемът на болезнените възпалителни процеси в областта на корена на космите, както и последиците от хиперпигментация и белези. Долната граница за възраст при пациентите е 14 години (момичетата трябва задължително да имат менструален цикъл).

Сигурно лечение

Сондите на апаратите за лазерна епилация (има изключения в зависимост от производителя и видовете лазер) като цяло имат приставка, която охлажда и успокоява кожата, отстранява топлината от лазерния лъч, правейки лечението максимално комфортно и сигурно. С директния контакт на сондата и кожата на третираната област с лазерния сноп се абсорбира и пигментът на фоликула на нежелания косъм. Светлинната енергия на лазерния



За постигане на желания ефект е нужно процедурата да се повтори 3 до 5 пъти в рамките на 8–12 седмици в зависимост от третираната област



лъч се превръща в топлинна енергия, която унищожава с фототермолиза косъма.

За постигане на желания ефект е нужно терапията да се повтори 3 до 5 пъти в рамките на 8–12 седмици в зависимост от третираната област.

Заради самата физиология на растеж на косъма в три фази, всяка от които трае определено време, целта е да се третират космите в дадената област директно, а на лазерния сноп ще отреагират единствено космите, които са в първа фаза на растеж (Anagen). В споменатата първа фаза растежът на космите е най-богат на пигмент, а пигментът е единственият таргет в лазерния сноп. Терапията с лазерна епилация се повтаря на всеки 8–12 седмици, за да може всички косми от третираната област да са в първа

ПРИ ПОВЕЧЕТО АПАРАТИ ЗА ЛАЗЕРНА ЕПИЛАЦИЯ Е НАПЪЛНО ПРОТИВОПОКАЗАНО ИЗЛАГАНЕТО НА СЛЪНЦЕ МИНИМУМ ШЕСТ СЕДМИЦИ ПРЕДИ И СЛЕД ЛАЗЕРНАТА ЕПИЛАЦИЯ

фаза на растеж, когато ги разпознава лазерният сноп.

Най-чести предразсъдъци

Най-честите предразсъдъци при лазерната епилация са свързани с областта на гънките, мишниците и ареолите с вредното въздействие, което лазерният сноп би оказал евентуално върху яйчниците, лимфните жлези на мишниците и млечните жлези. Трябва да

се спомене, че лазерният сноп прониква няколко милиметра дълбоко в кожата и таргетът му е меланинът във фоликула на косъма, докато споменатите структури са дълбоко поставени и извън обсега на лазерния лъч.

Бременността и кърменето са физиологични състояния, по време на които не е препоръчително да се прави лазерна епилация заради пигментацията на кожата, а след променения хормонален

статус има повишен риск от появата на хиперпигментация.

Епилепсия, псориазис, витилиго – това са някои от диагнозите, за които е противопоказана лазерната епиляция.

Без пинцета

Подготовката за лазерна епиляция подразбира отсъствие на депилиране на краката в третираната област, както и космите не бива да са отскубвани с пинцета. Именно отскубването на космите от корена с восък или пинцета води до различна фаза на растеж, с което се увеличава и броят на повторените процедури с лазерна епиляция. Четири седмици преди лазерната епиляция е препоръчително космите да се отстраняват с крем или самообръсначка.

При повечето апарати за лазерна епиляция, които са на пазара, е напълно противопоказано излагането на слънце минимум 6 седмици преди самата терапия. Клиентите или пациентите трябва да са напълно информирани за това! Солариумите, както и средствата за придобиване на тен са напълно забранени преди лазерната епиляция. Фоточувствителните лекарства са абсолютно противопоказани.

“
Лазерната епиляция се прави по естетични, но и по медицински причини

По време на самата терапия кожата на третираната област е зачервена, а пациентът може да се оплаква от субективно чувство на боцкане. Зачервяването отминава спонтанно в първите един-два часа след терапията.

Две седмици след лазерната епиляция пациентът може да се излага на слънце.

При избора на поликлиника или салон, в който се прави лазерна епиляция, не трябва да се забравя, че опитът, специализацията и препоръката са единственият сигурен начин за успешна и сигурна лазерна епиляция.



Perfect Body Venus ИНОВАЦИИ

- БЪРЗО
- ЕФИКАСНО
- ПРЕЦИЗНО

Срещу целулит и мастни натрупвания

Новата 95% натурална формула на **Мултиактив антицелулитен гел Forte**, интензивно редуцира целулита, тонизира и повишава еластичността.

Идеално се комбинира с антицелулитен лосион за отслабване **SNELLENTI XXL** в максимална опаковка, за ежедневно прилагане през цялата година, за поддържане на перфектни форми.

За плосък корем

Venus крем **PANCIA** с изключителен комплекс **Venus Body Lift** за интензивно отслабване, оформяне и стягане на корема и ханша.



ВИДИМИ РЕЗУЛТАТИ ОТ 1-ВА СЕДМИЦА

Доказана ефективност под медицински контрол

КАК ВЗЕМАМЕ РЕШЕНИЯ

РЕЗУЛТАТИТЕ СА ПОСЛЕДИЦА ОТ СЪЗНАТЕЛНИТЕ РЕШЕНИЯ, А ОПРАВДАНИЯТА СА ПОСЛЕДИЦА ОТ ВИНАТА И СТРАХОВЕТЕ, КОИТО НОСИМ ОЩЕ ОТ ДЕТСТВОТО И КРИЕМ В СЕБЕ СИ. КОГАТО ИЗХВЪРЛИМ ОПРАВДАНИЯТА ОТ ЖИВОТА СИ, ВЪРВИМ КЪМ ОНОВА, КОЕТО ЖЕЛАЕМ

Често размишлявам в каква насока би тръгнал моят живот, ако бях вземала по друг начин решенията в някои важни моменти, а след това разбирам, че много са взети по навик и без много мислене. За някои неща се оказва, че съм взела правилното решение, а за други – не. Тази пасивна роля не ми отговаря, предпочитам да избирам и каквото и да избира – това си е моето решение. По-лесно ми е да вземам отговорност, отколкото да съм жертва.

През деня вземам много решения – от по-незначителни до много съществени. Правих едно упражнение, за да осъзная този момент. Всеки път, бих казала – аз избирам

да... Толкова много отговорности – уморих се. Имам чувството, че милион пъти казвам това изречение, и то в един и същи ден.

И в тази ситуация е нужно да има баланс. Трябва да се отделят някои неща, които ни пречат и които искаме да променим, и да започнем съзнателно с малки крачки. Докато живеем по навик, живеем като във филма „Денят на мартота“ – всеки ден е едно и също.

Когато се запозная с наистина щастливи, удовлетворени хора, забелязвам, че те живеят съгласно своя избор, поели са отговорността и за мислите си, и за действията си, без оправдания. Никога не се оплакват, звучат така, сякаш нямат проблеми. Естествено, че

ги имат, само че разликата е в позицията. Те се вглеждат в ситуацията и предлагат решения, не се оплакват.

Резултатите и оправданията не се търпят взаимно, не си подхождат, не си прилягат.

Резултатите са последица от съзнателните решения, а оправданията са последица от вината и страховете, които носим още от детството и крием в себе си. Когато изхвърлим оправданията от живота си, вървим към онова, което желаем. За да не се шокираме още в началото, най-добре е да започнем от малките неща, за да видим, че това не е трудно.

Само едно да бъде ясно. Дори и да не избирате, вие всъщност избирате да не избирате.

ИНОВАЦИЯ

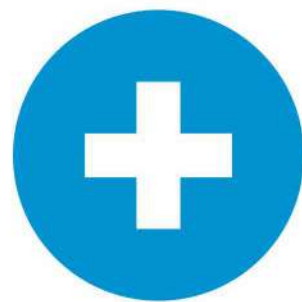
+ ЕСТЕСТВЕНО ПОКРИТИЕ
ИНТЕНЗИВНА ХИДРАТАЦИЯ
Навсякъде, по всяко време

3 в 1 24 ЧАСА ХИДРАТАЦИЯ
ФОРМУЛА С ХИАЛУРОН
ИЗРАВНЯВА ТЕНА
NIVEA CUSHION



NIVEA

ЗА ИЗКЛЮЧИТЕЛНА ХИДРАТАЦИЯ



V Z K





VELNEA

NATURAL



95% СЪСТАВКИ С НАТУРАЛЕН ПРОИЗХОД