



БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ • БРОЙ 37 • ЕСЕН 2021

СПИСАНИЕ

ТЕМА
НА БРОЯ

ЗДРАВЕТО Е ВЪВ ВАШИТЕ РЪЦЕ

**НАШИЯТ
АФИНИТЕТ
ЗА ХРАНАТА
СТАВА
ПО-РАЗЛИЧЕН
С ГОДИНИТЕ**

**СПЕСТИ
24,93 лв.**

с купони
7 стр.

ТЕМА

**ЗЛАТНОТО
ВРЕМЕ НА
БАЛКОНИТЕ**

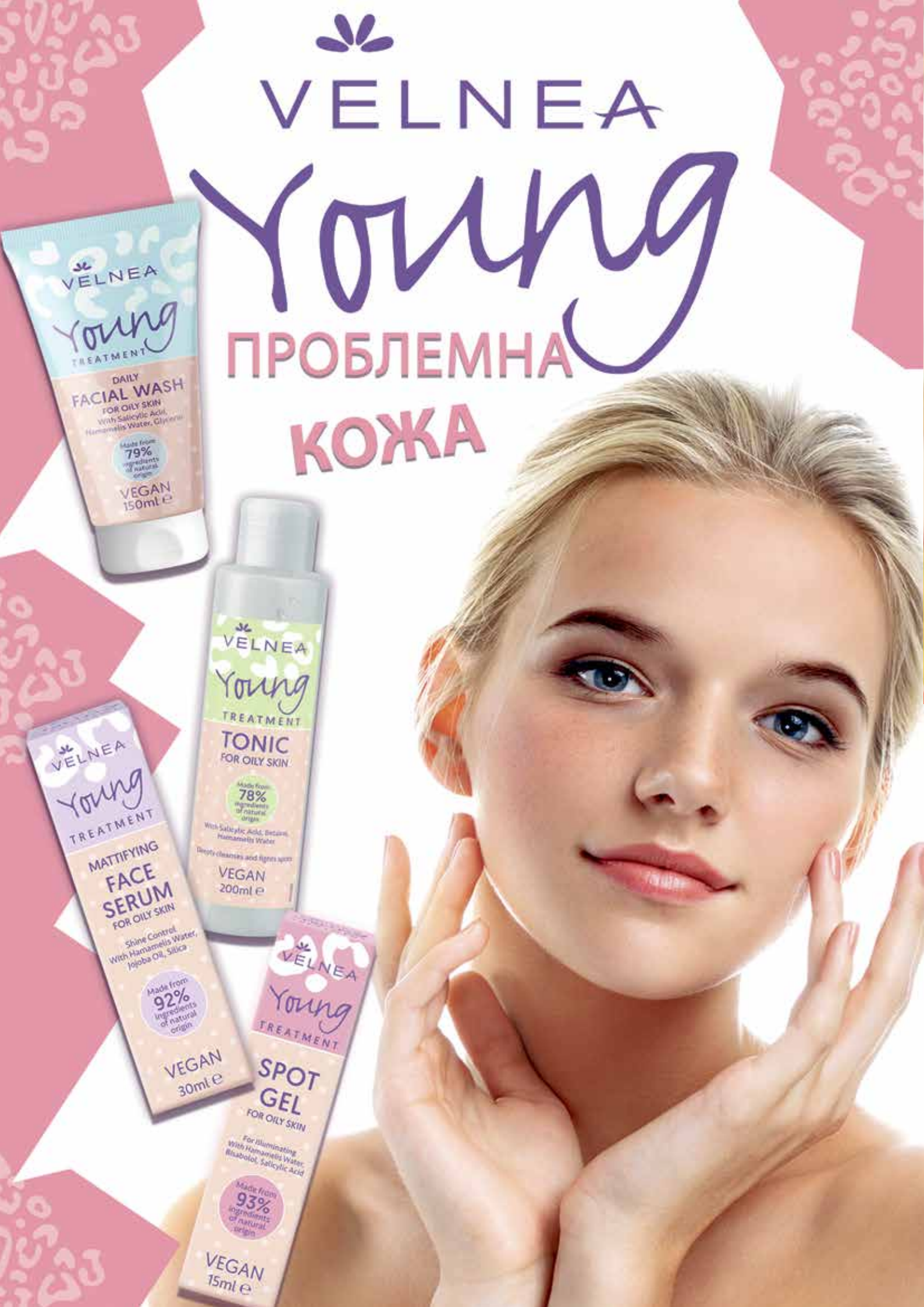
ИНТЕРВЮ

**ВОДЕЩАТА
МАРИЯ АНДОНОВА
И НЕЙНИТЕ МИСЛИ
НА ГЛАС ЗА ЖИВОТА**

ГРИЖА ЗА КОЖАТА

**ANTI-AGE
ОСВЕЖАВАНЕ
НА УСТНИТЕ**





12

**ЗДРАВЕТО Е ВЪВ
ВАШИТЕ РЪЦЕ**

**Нашият афинитет
за храната
става по-различен
с годините**



Lilly Drogerie КУПОНИ

ИНТЕРВЮ

**Водещата Мария Андонова и
нейните мисли на глас за живота**

ПСИХОЛОГ

**Пеперуди, интуиция, сексапил
– негово величество коремът**

ОТ ГЛЕДНА ТОЧКА НА ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГА

Пукане в ушите

BEAUTY ТЕНДЕНЦИИ ЗА ЕСЕНТА

**Очите са на фокус, а
устните – отново подчертани**

ЛЕКАР БЕЗ ГРАНИЦИ

Излезте от зоната си на комфорт

Lilly Drogerie несесер

7

ГРИЖА ЗА КОЖАТА

Anti-age освежаване на устните

FEMININE MYSTIQUE

Всичко за ендометриума

ТЕМА

Златното време на балконите

Lilly Drogerie препоръчва

ФИЗИОТЕРАПЕВТ

Коленете болят и през лятото

КИТАЙСКА ТРАДИЦИОННА МЕДИЦИНА

Превенцията като основа на здравето

АКСЕСОАР

Вечната класика: да пееш под дъжда

LIFESCOACH

Избирам това, което искам

30

34

38

44

46

48

52

56



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.

PERLIER посветена на КРАСОТАТА

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

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

... Perlier гушгел, скраб и крем гарантират чиста, кагифено мека кожа, комфорт и удоволствие ...



PERLIER

ИНТРО

ЕСЕННА ОБСЕСИЯ

Най-уютният, най-меланхоличният, най-любимият сезон есента... вече е тук. Събрали сме слънчеви лъчи, с които да преинем през всички други състояния на времето, и се гмурваме в новите преживявания, които ни е подготвил животът.

Есента има всички вкусове – сладко, солено, кисело, люто и умами, но знаете ли, че след 45-ата година броят на рецепторите по езика започва да намалява. И затова нашият афинитет за храната става по-различен. С годините повече удоволствие ни носят храните със силни и изразени вкусове, но повече за това разказваме нататък в списанието.

Оказва се, че след 40-ата година все повече хора търсят собственото си щастие. Най-често това са жените, след като са изпълнили социалните норми и роли, които са им отредени. Освен този факт в психологията те запознаваме и с една точно такава жена – става въпрос за Мария Андонова. Тя е свежо телевизионно присъствие, с което много от вас пилят кафето си сутрин. Журналист, продуцент и водещ, майка на две деца, пътешественик и мечтател – тя е достатъчно организирана и динамична, за да може да е пълноценна във



Пламена Максимова

всичките си роли, и ни разказва как точно го прави.

Още редица интересни истории ще откриете на следващите страници.

Четете ни с удоволствие и не забравяйте да си припавате под дъжда!

bioten
elimplant

НОВА ЛИНИЯ ГРИЖА ЗА ЛИЦЕ

ВИТАМИН С

Новата линия грижа за лице BIOTEN VITAMIN C, формулирана със стабилен витамин С с висока толерантност, осигурява дневната доза енергия на кожата. С мощно озаряващо, антиоксидантно и противостареещо действие за блестяща, жизнена и млада кожа.



Ти, по-сияйна от всякога!

Само за читателите на списанието

Получете **-30% отстъпка** на всички предложени продукти, като използвате **Промо код: 20152020** на каса във всеки обект на Лили Дрогерие или ОНЛАЙН.

СПЕСТИ ОБЩО:
24,93 лв.

1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 Nivea Skin Purifying Почистващи лепенки за лице, 6 бр. -30% СПЕСТИ 294 лв. 9,79 лв. 6,85 лв. lilly	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 VZK СС Крем за лице, 30 мл Различни видове -30% СПЕСТИ 195 лв. 6,49 лв. 4,54 лв. lilly	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 VZK Крем за ръце за чувствителна кожа, 40 мл -30% СПЕСТИ 069 лв. 2,29 лв. 1,60 лв. lilly	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 VZK Универсален крем, 100 мл -30% СПЕСТИ 090 лв. 2,99 лв. 2,09 лв. lilly
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 VZK Мляко за отстраняване на грим, 150 мл -30% СПЕСТИ 150 лв. 4,99 лв. 3,49 лв. lilly	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 VZK Мицеларна вода, 250 мл -30% СПЕСТИ 150 лв. 4,99 лв. 3,49 лв. lilly	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 VZK SOS Балсам за суха раздразнена кожа, 30 мл -30% СПЕСТИ 180 лв. 5,99 лв. 4,19 лв. lilly	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 Llums Молив за очи, 1 бр. Различни нюанси -30% СПЕСТИ 150 лв. 4,99 лв. 3,49 лв. lilly
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 Llums Ветрилообразна четка за хайлайтър, 1 бр. -30% СПЕСТИ 252 лв. 8,39 лв. 5,87 лв. lilly	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 Yeesss! Силиконова гъба за почистване на лице, 1 бр. -30% СПЕСТИ 126 лв. 4,19 лв. 2,93 лв. lilly	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 Llums Четка за сенки за очи двойна, 1 бр. -30% СПЕСТИ 158 лв. 5,25 лв. 3,67 лв. lilly	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 Solevita Цинк + витамин С и D Таблетки за смучене, 20 бр./оп. -30% СПЕСТИ 102 лв. 3,39 лв. 2,37 лв. lilly
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 Pearl Drops COFFEE & TEA Паста за зъби избелваща, 50 мл -30% СПЕСТИ 139 лв. 4,65 лв. 3,26 лв. lilly	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 Nivea Лосион за интимна хигиена, 250 мл Различни видове -30% СПЕСТИ 270 лв. 8,99 лв. 6,29 лв. lilly	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 Lilly Чорапогащи 20 DEN, 1 бр. Различни размери -30% СПЕСТИ 099 лв. 3,29 лв. 2,30 лв. lilly	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 Clean People HAPPY PEOPLE Течен сапун, 475 мл Различни видове -30% СПЕСТИ 069 лв. 2,29 лв. 1,60 лв. lilly

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: 20152020** на каса във всеки обект на Лили Дрогерие или ОНЛАЙН.

СПЕСТИ ОБЩО:
24,93 лв.

1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 VZK Универсален крем, 100 мл -30% СПЕСТИ 0,90 лв. 2,99 лв. 2,09 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 VZK Крем за ръце за чувствителна кожа, 40 мл -30% СПЕСТИ 0,69 лв. 2,29 лв. 1,60 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 VZK СС Крем за лице, 30 мл Различни видове -30% СПЕСТИ 1,95 лв. 6,49 лв. 4,54 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 Nivea Skin Purifying Почистващи лепенки за лице, 6 бр. -30% СПЕСТИ 2,94 лв. 9,79 лв. 6,85 лв.  
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 Llums Молив за очи, 1 бр. Различни нюанси -30% СПЕСТИ 1,50 лв. 4,99 лв. 3,49 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 VZK SOS Балсам за суха раздразнена кожа, 30 мл -30% СПЕСТИ 1,80 лв. 5,99 лв. 4,19 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 VZK Мицеларна вода, 250 мл -30% СПЕСТИ 1,50 лв. 4,99 лв. 3,49 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 VZK Мляко за отстраняване на грим, 150 мл -30% СПЕСТИ 1,50 лв. 4,99 лв. 3,49 лв.  
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 Solevita Цинк + витамин С и D Таблетки за смучене, 20 бр./оп. -30% СПЕСТИ 1,02 лв. 3,39 лв. 2,37 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 Llums Четка за сенки за очи двойна, 1 бр. -30% СПЕСТИ 1,58 лв. 5,25 лв. 3,67 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 Yesss! Силиконова гъба за почистване на лице, 1 бр. -30% СПЕСТИ 1,26 лв. 4,19 лв. 2,93 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 Llums Ветрилообразна четка за хайлайтър, 1 бр. -30% СПЕСТИ 2,52 лв. 8,39 лв. 5,87 лв.  
1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 Clean People HAPPY PEOPLE Течен сапун, 475 мл Различни видове -30% СПЕСТИ 0,69 лв. 2,29 лв. 1,60 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 Lilly Чорапогащи 20 DEN, 1 бр. Различни размери -30% СПЕСТИ 0,99 лв. 3,29 лв. 2,30 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 Nivea Лосион за интимна хигиена, 250 мл Различни видове -30% СПЕСТИ 2,70 лв. 8,99 лв. 6,29 лв.  	1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.09.2021-14.10.2021 Pearl Drops COFFEE & TEA Паста за зъби избелваща, 50 мл -30% СПЕСТИ 1,39 лв. 4,65 лв. 3,26 лв.  

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

DEVIN®



- МИНЕРАЛИ
- ВИТАМИНИ
- МАЛКО КАЛОРИИ
- БЕЗ ИЗКУСТВЕНИ ОЦВЕТТЕЛИ

Водещата Мария Андонова и нейните мисли на глас за живота

Тя е свежото телевизионно присъствие, с което много от вас пиат кафето си сутрин.

Журналист, продуцент и водещ, майка на две деца, пътешественик и мечтател – тя е достатъчно организирана и динамична, за да може да е пълноценна във всичките си роли. Мария помним още от „Здравето отблизо“, а този септември я гледаме в четвъртия сезон на предаването „100% будни“ по БНТ.

Запознайте се с една жена, на която усмивката ѝ отива. Много!

■ Кога разбра, че ти се занимава с журналистика?

След като ремонтирах собственоръчно едно семейно радио. Беше развалено и аз реших, че трябва много бързо да му спретна един ремонт, защото нямаше как да си запиша предаването. По мои спомени, които може и с далечината на времето да са леко преиначени, случката е, когато аз съм в първи или втори клас. Така че официално оттогава мога да броя, че се водя журналист (поне в моята глава). Сега си двама сметка, че имам дъбълъбълъг стаж, хахахаха.

■ Имала ли си колебания – радиото, телевизията или това да пишеш във вестник например ти е по-интересно?

Никога не съм имала колебания. Телевизията е била онова, което ме е привличало като магнит. Телевизионният разказ е особено изкуство, за което се иска освен дар слово и визуално мислене. Писала съм за кратко в списание, което също ми допадаше, но сякаш телевизията си е мой първи брак, от който няма отказване или развод.

■ Какъв беше първият ти телевизионен репортаж и за какво?

Спомням си, че го мислех два-три дни. В главата ми беше скорострелна магистрала от мисли, идва една, след това я помита друга. Будех се вечер, за да си обмисля въпросите, кое ще снимам първо, кое второ, как ще го монтирам след това. Самия казус помня смътно – емоциите около него бяха твърде силни и са отмили конкретиката. Но все пак беше казус, свързан със здравната каса. Тогава бяха бурни времена около този орган и всеки обикновен

въпрос на гражданин се превръщаше в казус. Системата ни проходеше, започнаха опашките пред лекарите, направленията, лекарствата по здравна каса... Имаше много материал и човешки съдби за разказване. Аз дали не съм на 100 години? Колко време мина оттогава...

■ Кои са най-причудливите хора, с които те е срещала работата ти?

Нестандартните, некомформистки настроените хора, онези, които имат особен тип енергия, сякаш ти правят подарък, когато изричат по няколко думи. Разбира се, никога няма да забравя момчето с две трансплантации на бъбрек и сърце, което показва на целия свят, че човешкият дух може наистина да направи чудеса. И той от едно момче, което буквално е започнало да се разделя с живота, се е превърнал в шампион по плуване. Сигурна съм, че светът ни е пълен с подобни истории, но когато се докоснеш очи в очи, ръка в ръка с това, усещането е незабравимо. Усещане, което трябва да пазим по-дълго – да живеем тук

и сега, защото никой не знае какво ни е подготвило за закуска утрото!

■ Успивала ли си се за работа?

Да! Но не дотам, че да ми проличи в ефир. Буквално съм влизала секунди преди шапката на предаването. Това, че никой не разбира и въпреки това успяваш да овладееш ситуацията, е малко... малко от онези моменти, които те разглеждат и си казваш: „Иха, с колко неща ли мога да се справя!“. Най-големият ми страх е някой ден да не се събудя след предаването, хахахаха. Е тогава вече ще си мисля какво да отговоря :)

■ Кое е първото нещо, което правиш, когато свърши ефирът?

Хапвам. За мен храната е приятел. Имам истински проблем, ако съм гладна. Само бих казала – не стойте до мен, защото ще се учудите колко различни Марии ще излязат от едно тяло. Хапвам, това е първото, което правя. Обичам вкусна, добре направена храна, обичам красиви места, на които мога да си похапна, но извън тези думи често хапвам набързо или се наслаждавам на приготвения от самата мен обяд.

■ Кое е последното нещо, което правиш, преди да заспиш?

Отдыхвам си от деня. Обикновено си вземам дълъг душ, след това се наслаждавам на някоя нова придобивка – крем за тяло, ексфолиант или крем за лице. Обожавам козметиката, особено качествената. И така имам 15 минути за себе си, след това с моята половинка възглавничката отлитаме нанякъде.

■ Каква всъщност си мечтаеше да станеш, като пораснеш?

Доста е тривиално, но аз съм това, което съм искала за себе си. Искала съм да бъда и лекар, но след като не успях да се справя със сливиците на моята най-добра приятелка, както и не заших апендицита на съседчето, май още тогава разбрах, че няма да се захващам с това.

■ Кои са мечтите на твоите деца, които нямаш търпение да сбъднеш?

Бях обещала на големия си син, че някой ден ще спим с кемпера пред училището му. Тази година трябва да го изпълня! Не съм забравила!

■ Как промени светогледа ти майчинството?

Майчинството ме направи по-търпелива. Успя леко да сломи онази припряност, която нося с ДНК-то си. Разбрах, че всичко може да минава през



любовта... Разбрах и какво е чистата любов, която наистина не се замисля какво ѝ трябва в замяна. Това е велико усещане. Разбрах, че всичко, което трябва да се случи, се случва рано или късно и то е за наше добро. Даде ми смирение и една стъпка напред в живота.

■ Какво ти помага да си 100% будна всеки ден?

Всичко. От първия душ, през първия светофар за деня, през сълзите или смеха на двегодишния ми син, през аромата на кафе, задръстванията, колегите... всичко.

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

Надявам се да продължа да се променям. Да се движа. Промяната е движение. А движението е живот!

■ Какво продължаваш да търсиш?

Търся онези малки улички в непознатия град, които оставят следа в теб завинаги. Търся един отворен прозорец, през който мога да надникна и да видя различния живот. Търся нови рафтове за новите книги в живота си, нови чаши вино за новите приятели, които влизат в живота ми... Много неща търся.

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

Обичам масажите и когато имам това време, задължително си го подарявам. Обичам времето за мен, добър фризьор, терапии за тяло и лице, които след това ме карат да целуна огледалото.

■ Разкажи ни за твоите бюти ритуали?

В момента моето номер едно е бамбукова маска от доргерия Lilly (Chamos Acaci Charcoal Repair Silk Mask). Уникална е порода си. През телевизионния сезон съм с доста тежък грим, което за съжаление действа агресивно на кожата ми, но тази маска успява да я успокои и почисти от всичко вредно... не само от грима. Отнема много малко, за да въздейства в дълбочина и кожата наистина да ви се благодари, след като я махнете.

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

Сега вече слагам тази маска. Обикновено несесерът ми много лесно се обновява в дрогерии Lilly, защото тук намирам всичко необходимо. От почистващи продукти до завършващия грим. Няма нужда да обикалям много места, за да се подготвя за

път, защото в Lilly ме очаква моят несесер за път.

■ Кои са любимите ти извънградски отбивки?

Последно една седмица обикаляхме българските винарни. Има толкова много неща, които могат да се видят и усетят у нас. Малки селца, прекрасни хора, незабравимо вино... Ние със семейството ми обикновено през почивките си се движим с кемпер и това наистина ни дава възможност да се насладим на много неща, да се отбиваме където си пожелаем.

■ А как си представяш идеалното бягство?

Аз го правя от време на време. В момента, в който се кача в кемпера, оставям всичко зад себе си. Телефонът е последното нещо, за което се сещам.

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

„Сола на земята“ - остави силен отпечатък в мен.

■ Какъв е саундтракът ти този сезон?

Харесвам De Phazz лятото... и ги слушам с удоволствие.



Нашият афинитет за храната става по-различен с годините

РАЖДАМЕ СЕ С 3–10 ХИЛЯДИ РЕЦЕПТОРА ПО ЕЗИКА. ТЯХНОТО СВОЙСТВО Е ДА РАЗЛИЧАВАТ ПЕТТЕ ОСНОВНИ ВКУСА – СЛАДКО, СОЛЕНО, КИСЕЛО, ЛЮТО И УМАМИ

Специфичният аромат на някои храни се определя от най-малко две сетива – вкус и обоняние. Усетихме как коронавирусат увреди обонянието. Изгубихме интерес да пием кафе и към някои видове храни.

Според физиологията се раждаме с 3–10 хиляди рецептора по езика. Тяхната дейност е да ни дават възможност да различаваме петте основни вкуса – сладко, солено, кисело, люто и умами. Ще забележите веднага, че липсва нещо – мазното – как го чувстваме? Въпреки че учените са идентифицирали протеина CD36, за който твърдят, че е рецепторът за мазното, в книгите продължават да се водят само пет основни вкуса, но не това е темата. Интересува ни какво се случва с годините.

След 45-ата година броят на рецепторите по езика започва да намалява. Това зависи

от много фактори, както и от някои хронични заболявания.

Намаляването на броя рецептори означава, че се увеличава значително прагът за различаване на отделните вкусове. Най-изразен е за киселото и горчивото, а по-малко – към соленото, сладкото и умами (сигнализира за белтъчините в храните, а мононатриевият глутамат го засилва).

Наред с това сетивото за обоняние става по-малко чувствително и това води до биологична промяна в усещането на аромата – под това разбираме съвкупността от вкус и мирис – отделни продукти. Това води до често правеното заключение, че хората на по-голяма възраст избират храни „със силни“ вкусове. Това би означавало повече, по-силни подправки, дори и люто и кисело.

А изследванията по темата са на мнение, че хората приемат много повече сладка и солена храна, най-вероятно и мазна.

В практиката си съм се срещала много пъти с изявления, особено от жени след менопаузата, от типа на: „преди никога не съм имала апетит за сладко, а сега само това ми се похапва“.

Например хората нямат чувството, че пресоляват храната си, а всъщност го правят и според изследванията приемът на сол се повишава с напредването на възрастта! Това, естествено, може да се окаже и голям проблем при високо кръвно налягане, а приемът на сладко – при затлъстяване и диабет, както и при останалите хронични заболявания.

А какво се случва с мазното в цялата тази история? Науката за мазнините все още не е обособена като отделен, ясно дефиниран вкус, но мозъкът ни реагира на приема на мазни храни и киселини. Това, което е известно засега, е, че съществува специфичен протеин CD36 – генетично дефиниран, както и всеки протеин. Вероятно той е в много по-малки дози при пълните хора, отколкото при слабите, а хроничният прием на мазна храна го понижава още повече. Тези, които имат по-малко от този протеин, трябва да приемат много повече мазнини, за да имат същото чувство като тези, които го нямат.

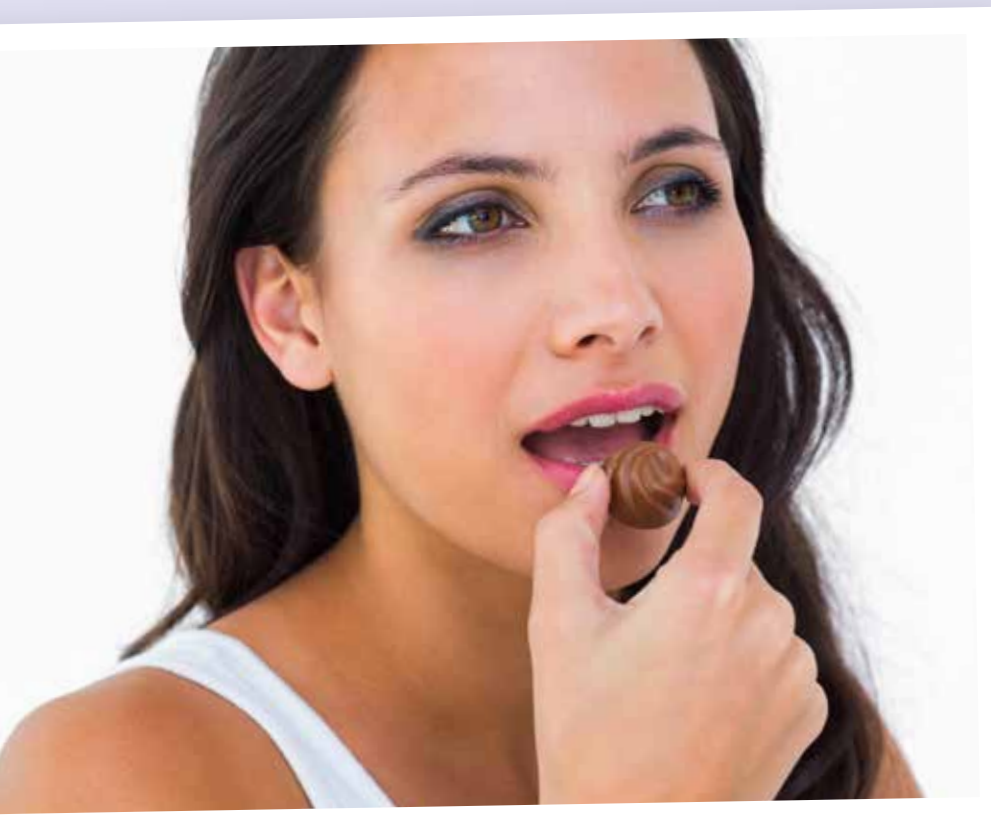
В практиката си съм срещала често как се препоръчва нискомаслено мляко или йогурт на пациентите. А те ми казват – то е като вода.

И според науката на тези хора са необходими по-големи количества мазнини, за да могат да ги почувстват. Според много хора това е фактор, който води до появата на затлъстяване.

Какво се случва в по-късна възраст с мазнините – нямаме още много научни студии, но повечето предположения са в тази насока – приемът на мазни храни ще се увеличи.

При определени хора, по-специално на и над 70-годишна възраст, загубата на рецепторите и промяната в обонянието водят до значителна загуба на апетит, съответно до състоянието остеосаркопения, което трябва да се разпознае навреме, за да се предотврати появата му.

Науката за мазнините все още не е обособена като отделен, ясно дефиниран вкус, но мозъкът ни реагира на приема на мазни храни



ПЕПЕРУДИ, ИНТУИЦИЯ, СЕКСАПИЛ – НЕГОВО ВЕЛИЧЕСТВО КОРЕМЪТ

КОРЕМЪТ ИМА МНОГО ФУНКЦИИ – ТОЙ Е МУЛТИФУНКЦИОНАЛНА ЧАСТ ОТ ТЯЛОТО НИ. СТРУВА СИ ДА ГО ГАЛИМ И ДА СЕ ОТНАСЯМЕ НЕЖНО КЪМ НЕГО, БЕЗ ОГЛЕД НА ТОВА, ДАЛИ Е ПЛОСЪК КАТО ЕКРАНА НА НАЙ-СКЪПИЯ ТЕЛЕВИЗОР. ИЛИ АКО ГО ИМА – ПРОСТО ПРИЕМАМЕ, ЧЕ ГО ИМА



Какво си мислите, когато някой каже „корем“? Всеки прави асоциации – например стегнат или отпуснат корем, плочки на корема, бирен корем. А има ли нещо по-хубаво от коремчето на бебето? Е, това вече е минало при нас. Но ако имаме внучета – това е друго нещо. Въпросът е само на каква възраст са внуците и какви са техните коремци.

Разговарях с една мъдра и духовита жена. Тя се хвали как всички ѝ казват, че се е разхубавила, но ето – има четири килограма в повече. Прекрасно. Но... винаги има едно но... има и корем. И следва прекрасното изречение: „Е, кой ти гледа корема?“.

Да бъдем искрени към себе си – дали коремът е нещо, свързано с нашия нарцисизъм? Дали той има нещо общо с нуждата всички да ни се възхищават на определена възраст, или това е нещо, което обичаме у себе си заради себе си?

От гледна точка на еволюцията коремчетата са били винаги източник на възхищение при родителите, бабите, дядовците и т.н. Това са коремчетата, които умалително се наричат още и шкембенце, пупа... Всичко това говори за силната емоционална инвестиция точно за тази част от тялото. Докато децата са малки, всичко изглежда много сладко. Всеки иска да щипне, да пипне коремчето. Или ако



сте родител или някой, който се грижи за детето, баба или дядо, не давате друг да се докосне до това място. Коремчето е на детето и не позволявате то да се превръща в играчка за другите. Вярвайте в това!

Коремът като огледало

Когато говорим за инвестиция в корема, най-вероятно става въпрос за тази част, от която сме произлезли всички – „тук“ сме носили детето, но и правим много неща с корема. Ситостта се измерва с фразата „пълнен ми е коремът“ или „ще ми се пръсне коремът“. От друга страна снимките на умиращи от глад деца са потресавачи – най-вече заради коремите, които сякаш ги няма заради гладния поглед, който се чете в очите на децата. И лицето, да не си кривя душата. Със сигурност познавате жени, които са пробвали какво ли не след раждането, за да нямат корем. Има и такива, които се подлагат на строги диети и спартански упражнения, за да може коремът им да е плосък като дъска. Коремът, между другото, е мерило за нашата отпуснатост или сдържаност. Ако се вгледате в модните диктатори

и пропагандаторки на женската красота, няма нито една, която да е занемарила корема си. Доскорошният вид на манекенките подчертаваше раменете като закачалка за рокли и равен, невидим, плосък стомах. За щастие сега са на мода *oversize* манекенките.

Жените да се чувстват жени

Не пропагандирам, само е важно жените да се чувстват като жени, дори и като имат корем с неидеални пропорции. Естествено, важно е жените да се харесват на мъжете и обратното да е така или поне да се доближават малко до канона за красотата. Сега е важно да си строен, да имаш добре сложено тяло и стегнат корем. Диетите, които се предлагат в изобилие в дамските списания, се състезават с препоръките за едnodневни диети, за седмични или месечни режими, с които гарантирано ще смъкнете корема. Дори има и такива, които ви дават възможност

Мъжете помежду си често коментират външния вид на жените въз основа на това, как изглежда техният корем

да се напъхате в роклята, която ви беше тясна дори когато я купихте. А защо я купихте? Със сигурност понеже щяхте да отслабнете и да премахнете корема си, за да може тя да ви стои като излята. Натрупали сте вече много такива рокли в гардероба, които създават илюзията, че имате много дрехи, но само една или две, в които влизате. Точно за да не се вижда колко е голям коремът ви.

Дами, не се подлагайте на мъки!

А сега са на ред жените, които току-що са родили. Всички коментират сладкото бебе и красивото му коремче, „вижда се колко добре се храни“, а след това се обръщат към майката и казват: „Не се притеснявай, ще го махнеш този корем, щом престанеш да кърмиш“. Страховито звучи, нали? Първо, коремът ми се вижда, а и всъщност той трябва да се вижда. Та нали допреди малко някой се разполагаше в него, радваше се вътре и изчакваше

НЕ МОЖЕ ДА СЕ КАЖЕ „КОРЕМЪТ – ТОВА СЪМ АЗ“, НО МОЖЕ ДА СЕ КАЖЕ „ТОВА СМЕ АЗ И МОЯТ КОРЕМ“

момента да се появи на бял свят? На второ място, кой ти дава правото да коментираш това? Трето, не знаете какво й е на тази жена. Не са важни бедрата, пищната гръд, важен е коремът. Доказателството, че има контрол, продължава да е привлекателно.

Когато сме на тема привлекателност, мъжете помежду си често коментират външния вид на жените въз основа на това, как изглеждат техните корем. Днешната диктатура не бива да съществува, да се вижда. Днес и младите жени, и момичетата правят упражнения за коремната мускулатура, за да се харесват. На мъжете, но и на себе си. Само да попитам: дали жените така страстно коментират коремите на същите тези мъже? На тях им е позволено или по-добре казано – жените им позволяват да се грижат от една определена възраст за коремите си. Изключвам редките случаи, при които на по-късна възраст имат манекенски вид. Но... идва денят за сладкия реванш. Когато жените срещнат



набор, винаги намират повод да кажат колко е остарял – и това става въз основа на корема. Отново този корем!

И може би най-важното! Много от нас чувстват корема, реагират на някого с болка в корема или с пеперуди в корема. Някои дори имат личен „коремопоглед“ на нещата – той веднага им подсказва дали някой е нормален или не е.

И така, да заключа – коремът има много функции – той е мултифункционална част от тялото ни. Струва си да го галим и да се отнасяме нежно към него, без оглед на това, дали е плосък като екрана на най-скъпия телевизор, или ако го има – просто приемаме, че го има. Не може да се каже „коремът – това съм аз“, но може да се каже „това сме аз и мойт корем“.

LYCIA *intima*

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



Без сапун
Без парабени
Без SLES & SLS
Без оцветители



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



Формула за чувствителна кожа **Protezione lenitiva с pH 3.6** успокоява и освобождава от гразнене и гискомфорт

Freschezza attiva с pH 4.5 осигурява сигурност и защита с obeжаващо антибактериално действие



Lycia, за да се чувстваш добре...



ПУКАНЕ В УШИТЕ

СЪС СИГУРНОСТ В ОПРЕДЕЛЕН МОМЕНТ МОЖЕТЕ ДА УСЕТИТЕ ЖУЖЕНЕ, ШУМКАНЕ, ЗВЪНТЕНЕ, ОТСЛАБЕН СЛУХ, СЪОТВЕТНО ПУКАНЕ В УХОТО. НЯМА ЧОВЕК, КОИТО ПОНЕ ВЕДНЪЖ В ЖИВОТА СИ ДА НЕ Е ИЗПИТВАЛ ТОВА ЧУВСТВО В УШИТЕ СИ

Няма човек, който поне веднъж в живота си да не е усетил определено чувство в ушите. Примерите за това са различни – жужене, шумкане, звънтене, отслабен слух, съответно пукане в ухото. Много са причините, които водят до пукането в ушите.

Причините, които водят до пукане в ушите:

- нарушение в Евсталиевата тръба;
- остро възпаление на средното ухо (остър отит);
- насъбрана ушна кал в слуховия канал;
- нарушение на темпоромандибуларната става;
- миоклонус на средното ухо;

- излагане на силни звуци;
- попадане на чуждо тяло в ушния канал.

Какво представлява дисфункцията на Евсталиевата тръба?

Евсталиевата тръба е тясна, малка тръба, която свързва средното ухо със задната част на носа и горната част на гърлото. Това е мускулно-хрущялен орган, характерен за всяко ухо.

Евсталиевата тръба има няколко функции:

- поддържане на налягането в средното ухо и уеднаквяване на налягането с външната среда;
- предотвратяване на инфекции в средното ухо;
- извеждане на секрети от средното ухо в гърлото.



“
Няма човек,
който поне
веднъж в живота
си да не е усетил
това чувство
в ушите



“
Лечението
зависи от
причините, които
са довели до
състоянието

ПОНЯКОГА Е ДОСТАТЪЧНО ДА ПРЕГЛЪТНЕТЕ, ДА СЕ ПРОЗЕЕТЕ ИЛИ ЧРЕЗ ДЪВЧЕНЕ ДА „ОТВОРИТЕ“ ЕВСТАХИЕВАТА ТРЪБА И ДА УЕДНАКВИТЕ НАЛЯГАНЕТО НА СРЕДНОТО УХО С ВЪНШНАТА СРЕДА И ПУКАНЕТО ЩЕ ИЗЧЕЗНЕ

Обикновено Евстахиевата тръба е затворена. Отваря се в моментите на прозяване, дъвчене или преглъщане. Дейността на Евстахиевата тръба се чувства най-добре при летене със самолет или при пътуване с автомобил.

До нарушена функция на Евстахиевата тръба се стига, когато тя не се отваря или не се затваря правилно. Тогава обикновено се случва пукането в ушите. Другите симптоми са чувство на пълнота в ушите, болки в ушите, отслабен слух, световъртеж.

Причините за неправилното функциониране на Евстахиевата тръба са: инфекции на горните дихателни пътища – настинки или възпаление на синусите, алергии, подути крайници, полипи в носа, проблеми с мекото небце, замърсен или запушен въздух, тумори в носа. Всяка една от възможните причини може да предотврати правилното функциониране на Евстахиевата тръба, предизвиквайки физически блокаж или възпаление на тръбата.

Остро възпаление на средното ухо (остър отит)

Това заболяване представлява инфекция на средното ухо, която се среща по-често при децата, отколкото при възрастните. Дисфункцията на Евстахиевата тръба може да доведе до инфекция на средното ухо – като последица от недобрата функция се насъбира течност в средното ухо, което води до появата на инфекции.

Хората с инфекция на средното ухо обикновено чувстват пукане в ухото или запушване на Евстахиевата тръба.

Насъбиране на ушна кал в слуховия канал

Ушната кал смазва и предпазва ушния канал от

инфекции. Състои се от секрет, отделян от церуминозните жлези, които се намират в кожата на канала. Ушната кал е кисела на вкус и е антибактерицидна. Между другото в някои случаи ушната кал засяда и предизвиква запушване на канала. Обикновено това се случва след почистване на ушите с клечки за уши. Симптомите

са: пукане в ушите, чувство на запушеност, пълнота, сърбеж, понякога болка в ухото и накрая – отслабен слух.

Нарушение на темпоромандибуларната става

Темпоромандибуларната става прикрепва долната челюст към черепната кост. Намира се непосредствено под ухото, симетрично от двете страни на черепа. Спойката действа като става, а хрущялът между ставата и черепа дава възможност за плавни движения на челюстта.

Нараняванията, увреждането или ерозирането на ставата могат да доведат до нарушения в нейната функция.

Симптомите на това



Много са причините, които водят до пукането в ушите

нарушение могат да са от пукане, което се разпростира към ухото, скърцане на ставата, скованост на ставата, ограничено движение на челюстта.

Миоклонус на средното ухо

В средното ухо се намират два малки мускула – stapedius и tensor tympani. Те спомагат за предаването на вибрациите и звуците от тъпанчето към средното ухо. Също така те заздравяват и способстват движенията на малките слухови кости, които се намират в средното ухо. Миоклонус на средното ухо представлява спазъм на тези мускули. Причината за това все още не е известна. Може да е свързана с вродени аномалии, със звукови травми, със стресови състояния, но все още не е ясно какво води до появата на дискомфорта.

Последицата от спазмите на тези мускули е пукане или жужене в ухото. Честотата и силата на този звук варира от човек до човек. Може да е в едното ухо, а може и да е в двете.

Излагане на силни звуци

Продължителното излагане на силни шумове може да увреди тъпанчето и да доведе до загуба на слуха или пукане в ухото, което може да предизвика пукане или шум в ухото без съответен външен дразнител.

Чуждо тяло в ушния канал

Чуждото тяло, навлязло в ушния канал, може да „удря“ или да допира до тъпанчето, което да доведе до пукане в ушите. Обикновено това са насекоми, които

остават „затворени“ в канала на ухото.

Кога трябва да посетите лекар?

Пукането в ушите обикновено отминава от само себе си, но ако продължава повече от два дни или пречи за извършването на ежедневните дейности, или води до отслабване на слуха, или ако се възобновят симптомите на пукането, или се появи болка, трябва задължително да посетите лекар.

За да диагностицира проблема, лекарят ще снесе подробна анамнеза, ще направи преглед, който включва преглед на ушите, гърлото или носа. В някои случаи е нужно да се направят и допълнителни изследвания, което включва и запис на слуха (аудиометрия), проводимост на звука на средното ухо (тимпанометрия) и записи, които включват компютърна томография или магнитен резонанс.

Кое лечение се прилага?

Лечението на пукането в ушите зависи от това, каква е причината за появата му. В зависимост от това терапията е:

- антибиотици за лечение на инфекции на ушите;
- отстраняване на ушната кал от лекар, ако тя е причината за неговата поява;
- продухване на Евстахиевата тръба, ако е запушена – прави се т.нар. маневра на Валсалва и полидирация;
- балонна дилатация на Евстахиевата

тръба, ако гореспоменатите методи нямат ефект; - лечение за болка и мускулни релаксанти при нарушение на темпоромандибуларната става; - операция на

темпоромандибуларната става, ако консервативните методи не водят до успешно лечение.

Домашно лечение при пукане в ушите

Преди да посетите лекар, трябва да се опитате да отпушите сами ушите си.

- Понякога е достатъчно да преглътнете, да се прозеете или чрез дъвчене да „отворите“ Евстахиевата тръба и да уеднаквите налягането на средното ухо с външната среда и пукането ще изчезне.

- Промиването на носа с физиологичен разтвор или с разтвор от морска вода може да отстрани отока и да отпуши ушите.

- Отстраняването на ушната кал с водороден пероксид или с капки с олио може да е от полза в някои случаи.

- Упражнения за темпоромандибуларната става – правенето на определени упражнения като масажирание и загряване на областта около ставата облекчава симптомите на нарушенията на функцията на ставата.

И в края, ако до два дни с горепосочените домашни терапии не се стигне до подобряване на симптомите на пукане в ушите, препоръката е да посетите лекар, за да се открие причината и да се започне лечение по адекватен начин на това неприятно състояние.



Би могло да се каже, че тенденциите се променят по-бавно през 2020 и 2021 година и голяма част от тях са все още актуални

ОЧИТЕ СА НА ФОКУС, А УСТНИТЕ – ОТНОВО ПОДЧЕРТАНИ

ВСЯКА ГОДИНА ПРЕЗ ЕСЕНТА В BEAUTY СВЕТА ДОМИНИРАТ ТРИ НЮАНСА: КАФЯВО, БОРДО И ЧЕРНО. ЩЕ СЕ СЪГЛАСИТЕ, ЧЕ ТОВА СА НАПЪЛНО ЕЛЕГАНТНИ ЦВЕТОВЕ ЗА ТОЗИ СЕЗОН, НАЛИ ТАКА?

Лятото е към своя край, а ние се надяваме, че сте се възползвали от слънчевите дни да прекарате време на морето и сред природата. Навлизайки в есента, и гримът трябва да се съчетае със сезона, с тази промяна. Ако сте се погрижили за тена, make-up трендът за есента ще е очарователен!

Питате се какво ли е това?

Всяка година през есента в beauty света доминират три нюанса: кафяво, бордо и черно. Ще се съгласите, че това са напълно елегантни цветове за този сезон, нали така?

И тази есен тези три нюанса са неизменни, особено ако имате красив загар. По какъв начин можем да постигнем подобен trendy look?

Ще поставим матово кафяво върху сгъвката на клепачите и по външните ъгли на очите. Ще блендираме и ще додадем малко бордо нюанс в същата област и допълнително върху долните клепачи. Спрете се на миглите и нанесете прецизно с малка, тънка четчица. След това смесете кафявия нюанс с бордото и в края добавете черен молив за очи – както ви харесва. Ето един семпъл, но ултрапопулярен есенен *make-up look*. Тази мода е най-популярна сред hippie мацките като Зоуи Кравиц.



Известните модни тенденции, които са актуални

Би могло да се каже, че тенденциите се променят по-бавно през 2020 и 2021 година и голяма част от тях са все още актуални. Това са, както сме писали в предишните издания на списанието: графична очна линия, flushed cheeks, foxy make-up, bushy soap вежди, dewy skin... Очевидно гореспоменатите тенденции са допаднали на фенките на декоративната козметика, които продължават да са популярни, което е изключително благоприятно

обстоятелство, ако ви е присърце някой от стиловете.

Ще ви предложим един доста интересен make-up look, създаден от Пат Макграт (Dame Pat McGrath) за модното ревю на Версаче – Есен 2021. Супер гримьор за ежедневието, Пат дори е отличена от кралица Елизабет II за приноса си към модата и красотата. Макграт създаде за Версаче две версии на котешките очи и съчетава графичната очна линия с живописни неонов багри и металикови сенки. Едната версия е била с неоновосин цвят, а другата – с фуксия розов нюанс.

Световните модели като сестрите Хадид, Преш Ли, Соре Чой, Риян ван Ромпей дефилират с този make-up шедьовър. Този look събира толкова много положителни отзиви, че много любители на грима и фенове на Пат Макграт са напълно обсебени от него и искат да го признаят за истинско изкуство.



Обърната smokey eyes мода

Още един интересен look, за който се говори през есента – това е модата от 2012 година. Всъщност става въпрос за обвърнати smokey eyes. През 2021 година можехме да видим всички известни дами как носят черен молив по очите и доста тъмни сенки по долния клепач. Най-често това бяха сенки в нюансите на кафявото, зеленото и бордото. Може да се каже, че този look се завръща, тъй като се забелязва по доста социални мрежи при beauty инфлуенсърките.



Продължаваме да говорим за очите на фокус... Специален акцент се поставя върху миглите, и то като нанесена на много слоеве спирали, дори и за ефекта на леко „слепените“ мигли. Този необикновен момент в make-up света не е по всеки вкус, но може да се види в инстаграм при beauty гурутата и на страниците на модните списания.

Пълни, атрактивни, елегантни устни

За край на историята с make-up-а ще поговорим за червените устни.

Вероятно всички сме се пренаситили от носенето на маските, така че това се отразява и на make-up тенденциите за есента, в превод – ще виждаме много повече червено матово червило. Със съответното наситено червено червило устните ще изглеждат по-плътни, по-привлекателни и по-елегантни. Вярваме, че сме споменавали за това и по-рано, но ще повторим – ако искате зъбите ви да изглеждат по-бели, избирайте студените нюанси на червеното, за да бъде то в контраст със зъбите.

ИЗЛЕЗТЕ ОТ ЗОНАТА СИ НА КОМФОРТ

Въпреки че е описана в началото на века от двама психолози (Робърт Джъркс и Джон Додсън), зоната на комфорта е нещо, за което все повече се говори извън науката в рамките на сериозни изследвания. Класическият им труд, в който се описва свързаността на стимулацията и ученето и може да се прочете в интернет, е публикуван през 1908 година – <http://psychclassics.yorku.ca/Yerkes/Law/>. Вероятно те не са могли да предположат, че последователите им ще ги приемат за основатели на теорията за зоната за комфорт. Началният им постулат е, че зоната на комфорта дава възможност да се чувстваме добре във всичко, което правим, тъй като постигаме рутина и повече не мислим за дадените дейности като за предизвикателство или нещо, което предизвиква стрес (например каране на автомобил, работа, общуване и т.н.). Просто в зоната на комфорта се учим какво можем да очакваме, да няма напрежение, чувстваме се сигурни и отпуснати. И точно това ни пречи да напредваме, тъй като сме се свили и всичко е предвидимо, а и не се опитваме да променим нещо.

Зона на дискомфорта

За разлика от увреденото мислене, че излизането от зоната на комфорта е отиване към нещо напълно непознато,

КОГАТО СМЕ В ЗОНАТА СИ НА КОМФОРТ, СМЕ СЕ НАУЧИЛИ КАКВО МОЖЕМ ДА ОЧАКВАМЕ, НЯМА РАЗДРАЗНЕНИЕ, ЧУВСТВАМЕ СЕ СИГУРНИ И ОТПУСНАТИ. И ТОЧНО ТОВА НИ ПРЕЧИ ДА НАПРЕДВАМЕ, ТЪЙ КАТО СМЕ СПОКОЙНИ, ВСИЧКО Е ПРЕДВИДИМО И ДОРИ И НЕ СЕ ОПИТВАМЕ ДА ПРОМЕНИМ НЕЩО



“Излизането от зоната на комфорта не трябва да предизвиква по-големи неприятности, а само малко неудобство, което трябва да овладеем, за да се почувстваме добре отново

модерната психология изживява всяка една активност като предизвикателство, без оглед на това, дали става въпрос за комуникация с хората, дрехи, храна, дневни активности, социални взаимодействия, но и пътувания, както и откриване на непознатото. Последните две активности се преживяват от повечето хора

като ключови за излизане от зоната на комфорта. Това е свързано с наличието на оптимална възбуда, съответно предизвикателства, които обикновените дейности не носят. Смята се, че по този начин израстваме, учим се и се променяме. При това излизането от зоната на комфорта не трябва да предизвиква по-големи неприятности, а само малко

неудобство, което трябва да овладеем, за да се почувстваме добре отново. Както казват психолозите, влизаме в зоната на дискомфорта по един добър и продуктивен начин.

Как правят това в Швейцария

За мен открай време излизането от зоната на комфорта е било свързано с пътуване. Затова ме изненада приятно инициативата на Швейцарската туристическа организация, която в началото на годината лансира акцията

100% women с идеята жените да се опитат да покорят над 48 върха над 4000 м в Швейцария. Идеята е, че в Швейцария откриват от женска перспектива къде може да се придобие целият този опит за няколко часа до няколко дни, обикаляйки различни градове, култури и планини. Швейцария ми се струваше точно като земята на комфорт, където животът е така устроен, че само нещо необичайно, извън дневната рутина може да доведе до излизане от зоната на комфорт. <https://www.apnnews.com/on-womens->

“МОДЕРНАТА ПСИХОЛОГИЯ ИЗЖИВЯВА ВСЯКА ЕДНА АКТИВНОСТ КАТО ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО, БЕЗ ОГЛЕД НА ТОВА, ДАЛИ СТАВА ВЪПРОС ЗА КОМУНИКАЦИЯ С ХОРАТА, ДРЕХИ, ХРАНА, ДНЕВНИ АКТИВНОСТИ, СОЦИАЛНИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ, НО И ПЪТУВАНИЯ, КАКТО И ОТКРИВАНЕ НА НЕПОЗНАТОТО

day-switzerland-tourism-launches-new-international-campaign-100-women-2/ Интересът основно се е променил от традиционното пътуване към по-широкия спектър, като ходенето пеша, хайкинг, карането на планинско колело, гмуркането и т.н. А всъщност идеята е да се инспирират хората да излязат от удобството си и да се впуснат в пътувания, които никога не биха предприели. В някои от предишните пътеписни статии писах за това при второто ми посещение в Апарат <https://tosamja.media/nas-autor-po-drugi-put-na-misticnom-araratu/> и гмуркането в Индонезия с акули чук <https://tosamja.media/hiljade-kilometara-do-neverovatnih-ajkula-cekicara/>.

Естествено, човек не трябва да витае в небесата или да е на дъното, за да излезе от зоната си на комфорт. Това могат да са малки крачки, които водят до позитивна възбуда, което изисква да се приспособим

към новата ситуация, без оглед на това, дали става въпрос за адаптиране към нова работа, запознаване с нови приятели или вземане на домашен любимец.

И в края на деня зоната ви на комфорт е единствено само за вас. Предизвикателството, насочено към вас, не трябва да означава нещо велико, но трябва да се предизвиквате от време на време – в противен случай животът става монотонен и скучен.

Вярвам, че човек не трябва да се задържа на една и съща работа, тъй като след няколко години не се постига нищо ново и се започва със стагнацията.

Затова смело и без оглед на малките неудобства излезте от зоната си на комфорт, тъй като това, което не ви вълнува и възбужда, не може да ви промени. Както казват много хора, животът започва едва извън зоната на комфорт.

Lilly DROGERIE несесер

Този сезон несесерът ни е препълнен с нови попълнения. Точно както и ние сме препълнени с нови озаряващи емоции, които сме събрали през лятото. Ако и ти крачиш смело към есента, не забравяй да минеш по път през Lilly, за да си вземеш следните важни неща за новия сезон.

Venus

Мултиактивен антицелулитен гел, 300 мл

Новата формула на антицелулитен гел Venus Мултиактив е с 95% натурални растителни съставки. Активният концентрат има интензивно и ефективно липолитично и дрениращо действие за намаляване на мастните натрупвания, като същевременно подсилва еластичността на кожата. Ефектът „кожа с целулит“ и мастните натрупвания постепенно намаляват, бедрата и ханшът са по-фини, седалището е по-стегнато, талията по-тънка.

Интензивна фаза с прилагане - 2 пъти на ден за 15 дни и Поддържаща фаза с едно приложение дневно за 15 дни. Нанася се на желаните зони с енергичен масаж, като се набляга на най-критичните точки.

16⁹⁹ лв.



Venus SNELLENT

Антицелулитен лосион за отслабване, 400 мл

Иновативен лосион за всекидневна употреба в макси XXL опаковка с дрениращо, антицелулитно и отслабващо действие. Със съвършена ефективност намалява закръглените форми, предотвратява и редуцира ефектите на целулита. Лесно и приятно прилагане с 1 апликация дневно. Микс от морски водорасли и фито-екстракти с двойно синергично действие, елиминират натрупаните в кожните тъкани течности и токсини, действат липолитично и подобряват обмяната, устойчиво и прогресивно намаляват излишната закръгленост благодарение на технологията за продължително освобождаване на активните съставки.

15⁹⁹ лв.



Zewa DELUXE DESIGN

Кърпи в кутия, 3 пл./90 бр.

- Изключително меки и нежни към кожата, но и много здрави! Толкова здрави, че дори не се разпадат в пералнята, ако случайно бъдат забравени в джобовете, без неприятни власинки по прането!
- Атрактивни дизайни на кутиите – за различния ти стил и нужди
- FCS сертифицирани суровини
- Както и с грижа за намаляване на пластмасовите отпадъци – чрез нов хартиен слой на отвора за издърпване. Перфектната грижа както за теб, така и за околната среда!

345^{лв.}



Nivea CELLULAR LUMINOUS

Серум срещу пигментни петна, 30 мл

В продължение на 10 години учените от NIVEA® изследваха над 50 000 съставки и разработваха високоефективната патентована формула LUMINOUS630®, която действа на клетъчно ниво в борбата с хиперпигментацията. Активен серум и Дневен флуид с SPF50 NIVEA LUMINOUS630, действат едновременно върху съществуващи петна, като намаляват размера им и ги изсветляват, балансират производството на меланин, за да предотвратят повторната им поява. Формулата действа върху пигментни петна, причинени от слънце, стареене или хормонални фактори, като бременност и менопауза.

46⁹⁹ лв.



Nivea HYDRA SKIN EFFECT PURE HYALURON

Мицеларна вода, 400 мл

За да изглежда добре кожата ни, тя има нужда от правилната грижа и още повече – от правилното почистване. Защо не пробваш нещо ново: почистване с грижа за кожата! Мицеларна вода NIVEA Hydra Skin Effect е идеален почистващ продукт за всекидневна употреба. Деликатната ѝ формула с мицеларна технология безпроблемно отстранява всякакви остатъци от грим и замърсявания по повърхността на кожата, а чистият хиалурон хидратира кожата, като я оставя по-мека и подхранена.

10⁴⁹ лв.



Bioten VITAMIN C

Дневен или нощен крем против стареене с витамин С, 50 мл

Витамин С е най-познатият и достъпен витамин с многофункционално действие на мощен антиоксидант с избелващо действие и полезни ефекти против стареене. Точно както ФРЕШЪТ подсилва тялото ви с енергия, bioten VITAMIN C подсилва кожата на лицето ви с енергия и блясък през целия ден. Неговата мощна формула се състои от Витамин С, Витамин В3, Хиалуронова киселина и 100% натурален екстракт от портокал и лайм.

10⁵⁹ лв.



Devin MINERAL & VITAMINS

Минерална вода с витамини, 425 мл

Различни видове

Devin Минерална с витамини е хидратацията от ново поколение и първата напитка на основата на българска минерална вода, допълнително обогатена с витамини и микроелементи. Една опаковка осигурява 25% от препоръчителната дневна доза на витамини от групата В, които играят важна роля в клетъчния метаболизъм. Devin Минерална с витамини е освежаваща напитка без оцветители, с минимум калории и меки плодови вкусове в четири варианта (Ягода и Мента, Череша и Роза, Кокос и Ананас, Тропическа праскова). Всички те са в 100% рециклируема и 100% въглеродно неутрална опаковка.

165^{лв.}



Anti-age

ОСВЕЖАВАНЕ НА УСТНИТЕ

ЗА РАЗЛИКА ОТ КОЖАТА НА ЛИЦЕТО ТЕ НЯМАТ СЪЩОЩЕННИЯ ХИДРОЛИПИДЕН СЛОЙ, КОИТО ПРЕДПАЗВА ОТ ИЗСУШАВАНЕ И ЗАГУБА НА ВЛАГА, И ЗА ГРИЖАТА ЗА ТЯХ ПРИ ОСВЕЖАВАНЕТО ТРЯБВА ДА СЕ ПОСВЕТИ СПЕЦИАЛНО ВНИМАНИЕ, ЗА ДА ИЗГЛЕЖДАТ ВИНАГИ СВЕЖИ И ЧУВСТВЕНИ

Устните представляват централна част от лицето ни, която винаги е в центъра на вниманието. Те са една от най-чувствителните зони на кожата ни, чиято структура се различава доста от кожата на лицето. Наред с това, че дебелината на кожата на устните е приблизително десет пъти по-малка от дебелината на кожата на лицето, те нямат скъпоценния хидролипиден слой, който предпазва от изсушаване и загуба на влага. Оттук и високата им чувствителност, която се увеличава с годините, и при грижата за тях, и при освежаването трябва да се посвети специално внимание, за да изглеждат винаги свежи и чувствени.

Когато говорим за anti-ageing, винаги трябва да се сещаме за лицето и за препаратите за грижа, както и за anti-ageing процедурите, които ще възвърнат младежкия ни вид. Между другото устните са една от първите области по лицето ни, където се забелязват първите признаци на стареене, понеже те са изложени

почти на всички външни въздействия, както и кожата ни.

Линия на червилото

Тези знаци се проявяват под формата на загуба на новия обем, загуба на определени контури, появата на напречни линии и

бръчки и спад на тонуса на областта около устните.

С течение на годините

най-осезателните признаци на

стареене на

устните са

бръчките,

т.нар. линии

на червилото –

малки вертикални

линии, които

се образуват по

устните с течение на

времето вследствие на

пониженото образуване

на колаген и естествено

присъстваща хиалуронова киселина.

Устните са най-обемни около

20-годишна възраст, след което се

стига до понижаване на образуването

на колаген с 1 процент всяка година.

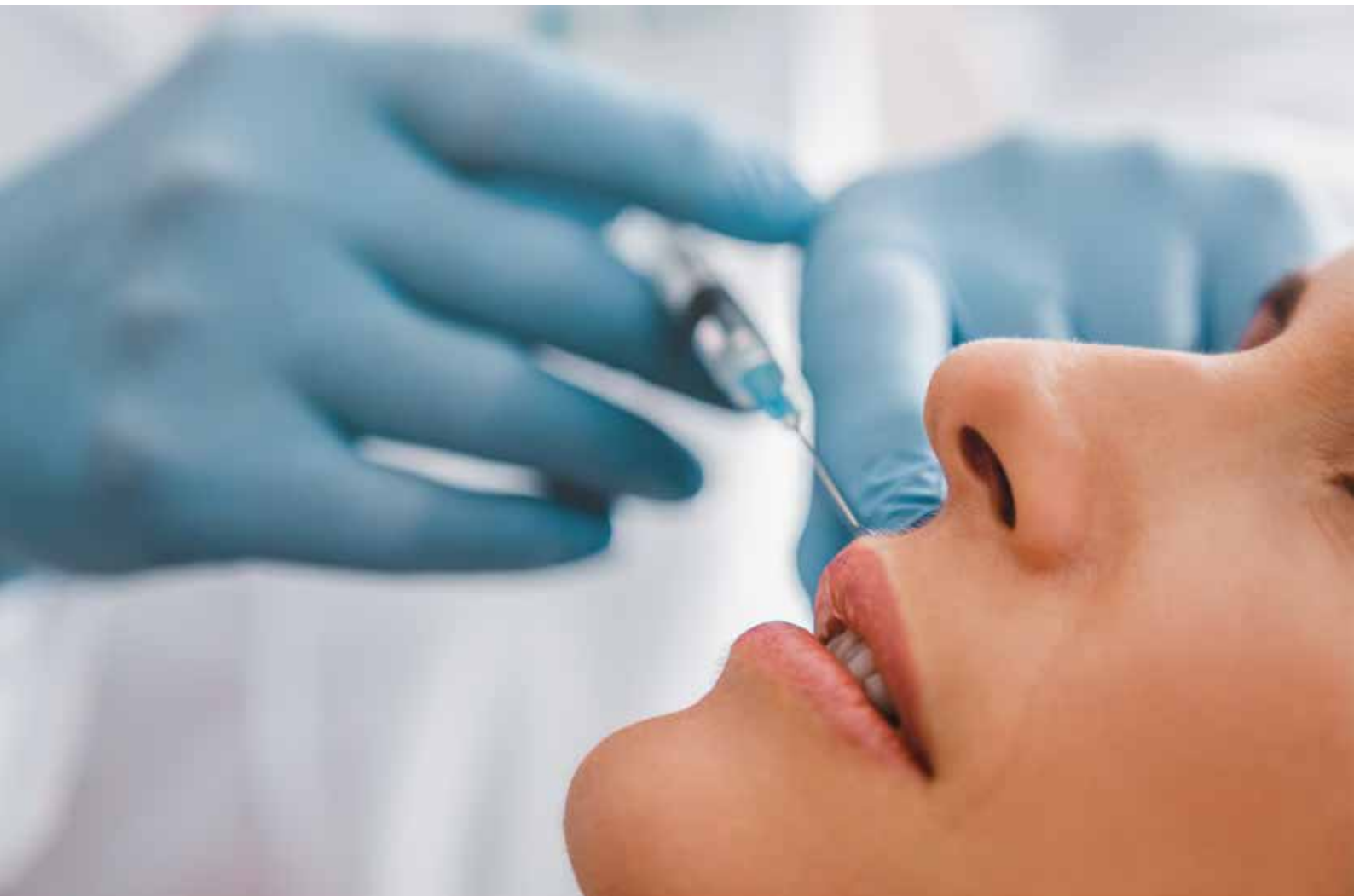
Понижената продукция на колаген

и еластин води до изтъняване на

кожата, до появата на повече бръчки

около устните, особено над горната

Устните са една от първите области по лицето ни, където се забелязват първите признаци на стареене, понеже те са изложени почти на всички външни въздействия, както и кожата ни



устна, които са особено видими, изразени и забележими отдалече. Тези ефекти са още по-изразени при хората, които са пушачи, тъй като тютюневият дим има доминираща роля при образуването им. Между другото „бръчките заради пушене“ се появяват и при жените непушачи, но при тях са заради спадането на нивото на естрогена.

Превенция и грижа вкъщи

Първата стъпка в посока отстраняване на бръчките около устните е превенцията. Не трябва да се забравя полагането на грижи у дома, което подразбира прилагането на качествени anti-age продукти, т.нар. препарати за освежаване на устните. Вследствие на недостиг на липидната бариера т.нар. препарати за грижа за устните са най-важният начин за запазване на вида им. Последницата от подобна структура е тяхната дехидратация и появата на рагади, която е еднакво силна както през лятото, така и през зимата. Затова, ако сте сред тези, които използват балсами за устни само когато са напукани, време е да започнете да се грижите за тях редовно, за да запазите колкото е възможно по-дълго време младежкия им вид.

МНОГО Е ВАЖЕН ИЗБОРЪТ НА МАРКАТА ХИАЛУРОНОВИ ФИЛТРИ, ТЪЙ КАТО ПРЕДИ ВСИЧКО СТАВА ВЪПРОС ЗА ТЕНДЕНЦИЯ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ НА СИГУРНИ МАТЕРИАЛИ С МНОГО НИСЪК ПРОЦЕНТ НА ПРЕДИЗВИКВАНЕ НА АЛЕРГИЧНИ РЕАКЦИИ КЪМ ТЪКАНТА НА УСТНИТЕ

Ефикасни съставки

Какво е това, което трябва да съдържат препаратите за „освежаване“ на устните? Препаратите са основно под формата на серум, балсами или стикове, които са специално създадени за anti-age грижата на тази зона. Заради специфичната структура на устните, за която стана въпрос, те съдържат в себе си естествен восък, масло, растителни масла, церамиди, които образуват защитния липиден слой и предотвратяват изсушаването на кожата и нейното напукване. Наред с това е желателно наличието на хиалуронова киселина в тези препарати, за да се предотврати дехидратацията и същевременно да се „напълнят“ фините линии и бръчки около устните, за да се възвърне естественият им вид. Ретинолът е също така желателна субстанция в препаратите за anti-age грижа за

устните, тъй като стимулира синтеза на колаген, регенерира и освежава тази област. Специално създадена формула за устни е тази, при която тази субстанция няма да предизвика раздразнения. Противовъзпалителните субстанции като пантенол, растителни екстракти, витамини и антиоксиданти са също така честа съставка на тези препарати, тъй като възпалителните процеси са в основата на стареенето и трябва да ги предотвратим. Освен това тези препарати често съдържат и фитоестрогени, които са много ефикасни при третирането на бръчките. Много популярни и ефикасни са препаратите за грижа за устните с фактор на растеж и пептиди, особено тези, които действат като ботокс, отпускат мускулатурата около устните, правят ги визуално по-плътни, докато бръчките са по-меки и по-плитки. Устните са най-изложени,

С ТЕЧЕНИЕ НА ГОДИНИТЕ НАЙ-ОСЕЗАТЕЛНИТЕ ПРИЗНАЦИ НА СТАРЕЕНЕ НА УСТНИТЕ СА БРЪЧКИТЕ, Т.НАР. ЛИНИИ НА ЧЕРВИЛОТО – МАЛКИ ВЕРТИКАЛНИ ЛИНИИ, КОИТО СЕ ОБРАЗУВАТ ПО УСТНИТЕ С ТЕЧЕНИЕ НА ВРЕМЕТО ВСЛЕДСТВИЕ НА ПОНИЖЕНОТО ОБРАЗУВАНЕ НА КОЛАГЕН

но и най-незащитени, що се отнася до вредното действие на слънчевите UV лъчи, и фотостареенето оставя незаличими визуални следи по тях. Затова тези препарати наред с активните субстанции трябва да съдържат и защитен фактор – през лятото до 301, тъй като фотостареенето оставя същия ефект по устните, както и по кожата. Пилингите, специално създадени за областта на устните, са също така много ефикасни, те са много често с етерични масла, които стимулират микроциркулацията, отстраняват мъртвите клетки и кожата остава мека и гладка, готова за действието на anti-age серума и препаратите, които връщат изгубения обем и контурите на тази област.

Връщане на естествената свежест

Понякога е достатъчно да обтриете устните бавно с четка за зъби, преди да нанесете подобни препарати, за да стимулирате кръвообращението, а също така и да подсилите действието на балсамите. Ако нямате препарат, специално предназначен за anti-age грижа, дневният ви крем с антиоксиданти ще ви свърши работа – нежно го втрийте в кожата на устните, а след това повторете същото с богат нощен крем. Всичко, което правите, за да предотвратите остаряването на кожата на лицето, би трябвало да го повтаряте и по устните си, тъй като и те стареят. Повечето жени в зряла възраст не искат да увеличават устните си, а само да възвърнат тяхната свежест. Редовната грижа с козметични процедури от време на време е напълно достатъчна.

За тези, които искат повече от обикновените грижи вкъщи, предлагаме някои от най-популярните anti-age терапии за устните и бръчките около устните.

Хиалуронови филтри

Наваксването на загубения обем, връщането на свежестта и плътността



на устните, както и отстраняване на наличните бръчки се постига точно с прилагането на хиалуронови филтри с фина и лека текстура. Много е важен изборът на марката хиалуронови филтри, тъй като преди всичко става въпрос за тенденция за използване на сигурни материали с много нисък процент на предизвикване на алергични реакции към тъканта на устните. Тъй като със загубата на обем на устните контурите почти се заличават, единственият начин за освежаването им се постига с прилагането на НА. Що се отнася до бръчките около устните, те се отстраняват с прилагане на хиалуронова киселина, предназначена за хидратиране на кожата. Тук не става въпрос за филтри, които се използват за запълване на бръчките, а за специфично образуване на лека структура, чието приложение няма да доведе до появата на неестествен вид на областта под горната устна, нито ще подчертае вертикалните бръчки, запълнени с гореспоменатите хиалуронови филтри за хидратация. Областта на бръчките над устните е взискателна и специфична и ако се нанесе по-гъст филтър, гореспоменатите бръчки могат да бъдат доминиращ и некрасив избор. Основната цел на този метод е освежаване на устните и заличаването на бръчките с едно движение.

Мезонити

Идеален начин за отстраняване на бръчките над устните при пациентките, за да се отложи прилагането на филтри за хидратиране на кожата. Подходящ е и при

по-възрастните пациентки, чиито бръчки са над устните и след запълване с хиалуронова киселина продължават да са видими.

Терапия с лазер

Терапията с лазер на устните с цел реювенация се прилага така, че се стимулира образуването на нов колаген и по-привлекателният вид на устните е желан резултат вследствие на прилагането на метода.

Химически пилинги

Най-често се прилага с цел подобряване на качеството на кожата над горната устна. Чрез отстраняването на най-горния слой на кожата с пилинг се образува нов и по-здрав епидермис, а кожата е по-свежа и по-еластична.

PRP (Plateret Rich Plasma), или биостимулацията с кръвна плазма, биоревитализацията и Dermapen са методи, които се прилагат също така с цел подобряване на състоянието на кожата над горната устна, за да могат бръчките да станат по-малко видими.

Смях и целувка

Интересен факт е, че за устните ни като anti-age метод смехът и целувките са нещо, което ни е добре известно за специална наслада и прекрасен тренинг за мускулите. Целувката активира около 12 мускула около устните, докато две минути смях имат същия ефект, както и 10-минутни упражнения. Още едно доказателство, че наред с всички терапии и препарати да си усмихнат и да си обичан спомага за запазването на младежкия вид на лицето и на устните.

Устните са най-обемни около 20-годишна възраст, след което се стига до понижаване на образуването на колаген с 1 процент всяка година

ВСИЧКО ЗА ЕНДОМЕТРИУМА

ВСИЧКО, КОЕТО Е СВЪРЗАНО С МЕНСТРУАЛНИЯ ЦИКЪЛ, ГОВОРИ ЗА СЪСТОЯНИЕТО ЕНДОМЕТРИОЗА. ЗАТОВА ЗА ГИНЕКОЛОГА СЪСТОЯНИЕТО НА ЕНДОМЕТРИУМА Е ОТ ИЗКЛЮЧИТЕЛНО ЗНАЧЕНИЕ, ОСОБЕНО В ПЕРИОДА НА ПЕРИМЕНОПАУЗАТА И МЕНОПАУЗАТА

Когато пишем гинекологичната диагноза, за пациентите винаги е най-малко ясна думата ендометриум. Няма съответното наименование на български език, което да обясни най-добре какво всъщност представлява ендометриумът.

Понятието ендометриоза се отнася към слоя клетки, които са разположени по вътрешността на матката. Ендометриумът се променя през целия цикъл и е под хормонален контрол. Всеки месец след цикъла, под влияние на хормоните на яйчника ендометриумът се удебелява и се подготвя да приеме оплодената

яйцеклетка. Ако не се стигне до бременност, стойностите на хормоните падат и удебеляват стената на матката – ендометриумът се олющва и това представлява менструацията. Ако ендометриумът не се удебели отново, не може да се осъществи бременност, а ако се удебелява прекалено много, циклите са обилни и се стига до анемия и загуба на желязо. Понятието карцином на матката всъщност означава карцином на ендометриума. Неправилното удебеляване на ендометриума води до нередовен менструален цикъл. То също води и до появата на полипи на ендометриума, които са основно доброкачествени, но могат да се отстранят.

Прецизна диагноза

Всъщност всичко, което е свързано с менструалния цикъл, говори за състоянието ендометриоза. Затова за гинеколога състоянието на ендометриума е от изключително значение, особено в периода на перименопаузата и менопаузата.

Общоразпространеното мнение е,

Всяко едно кървене по време на менопаузата трябва да се приема насериозно и да се проследи до края



че заради здравето е по-добре цикълът да продължи по-дълго време, доколкото това е възможно. Но ние, гинеколозите, не сме съгласни с това. Ако цикълът продължи много след 50-годишна възраст, рискът от появата на карцином на ендометриума е все по-голям. Също така прилагането на хормонална терапия в менопаузата увеличава риска от появата на карцином на ендометриума. Обилното и неправилно кървене също така представлява риск за карцином на ендометриума. Заради това е важно при такива прояви да се направи кюретаж с цел изследване. Обикновено когато казваме на пациентката, че е необходимо това действие, те го свързват с кюретажа при бременност. Всъщност при този тип кюретаж се подразбира вземане на проба от ендометриума, за да се постави прецизната диагноза с помощта на анализ на тъканта с микроскоп. Едва когато се направи това, можем да кажем дали пациентката кърви заради хормони или става въпрос за карцином. Когато жената навлезе в менопауза,

ОБЩОРАЗПРОСТРАНЕНОТО МНЕНИЕ Е, ЧЕ ЗАРАДИ ЗДРАВЕТО Е ПО-ДОБРЕ ЦИКЪЛЪТ ДА ПРОДЪЛЖИ ПО-ДЪЛГО ВРЕМЕ, ДОКОЛКОТО ТОВА Е ВЪЗМОЖНО. НО НИЕ, ГИНЕКОЛОЗИТЕ, НЕ СМЕ СЪГЛАСНИ С ТОВА

това означава, че кървенето е преустановено. Няма хормони, няма цикъл, няма удебеляване на ендометриума. Ако в менопаузата се появи кървене, това е повод

пациентката веднага да посети гинеколога си. Понякога това кървене се появява под влияние на хормоните, които не са преустановили функциите си съвсем, а понякога може да е знак за карцином на ендометриума. Всяко едно кървене по време на менопаузата трябва да се приема насериозно и да се проследи до края.

Успешно лечение

При всеки един преглед с ултразвук е задължително да се измерва дебелината на ендометриума. Това ни дава много, което е изключително важно в менопаузата. Понякога, ако ендометриумът се удебели в менопаузата, а не се стигне до кървене, задължени сме да направим споменатия по-горе кюретаж, за да проследим защо се случват тези промени и за да предпазим пациентката от потенциална поява на карцином. За разлика от карцинома на яйчниците, който основно се открива

ПОНЯТИЕТО ЕНДОМЕТРИОЗА СЕ ОТНАСЯ КЪМ СЛОЯ КЛЕТКИ, КОИТО СА РАЗПОЛОЖЕНИ ПО ВЪТРЕШНОСТТА НА МАТКАТА. ЕНДОМЕТРИУМЪТ СЕ ПРОМЕНЯ ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ЦИКЪЛ И Е ПОД ХОРМОНАЛЕН КОНТРОЛ

късно, или карцинома на шийката на матката, където лечението може да е сложно и с лоша прогноза, карциномът на ендометриума, ако се открие навреме, може да се лекува успешно с операция. Тук най-важното е да се реагира навреме и затова е важно всяка жена, щом прокърви по време на менопауза, да отиде веднага на лекар. Повтарям, няма нормална менструация по време на менопауза. Това е важно да се подчертае, тъй като пациентките се обаждат често след кървене, което продължава месеци, а те приемат това за редовен цикъл, който се е възобновил. Както виждате,



невинаги всичко е така просто и невинаги поддържането на цикъла на късна възраст е знак за добро здраве. Много е важно всяка една пациентка да се наблюдава индивидуално и да се вземат предвид всички параметри, тъй като за някои по-

продължителната дейност на хормоните е добра, а за някои – повод за недобра диагноза. Когато разговаряте с гинеколога си, ще разрешите всички дилеми и затова е много важно да се информирате в подробности.

Libresse Ultra – тънки, дишащи, комфортни!



НОРМАЛНО
ТЕЧЕНИЕ



СИЛНО
ТЕЧЕНИЕ



МНОГО СИЛНО
ТЕЧЕНИЕ



ЗЛАТНОТО ВРЕМЕ НА БАЛКОНИТЕ

Балконите не са това, което бяха преди. Дори и тази есен (пре)нареждането им не може да е въпрос на вкус, настроение и излишно свободно време. Дълго време ги приемахме за даденост, в най-добрия случай ги приемахме за съпътстващи аксесоари на домовете ни. Много световноизвестни балкони се „измъчваха“ заради невежеството на собствениците си, затрупани с куп непотребни вещи, празни буркани и сушилки за пране. Само редките аристократи сред балконите можеха да се похвалят с удобните столове, сладките масички, цветя и зеленина.

ВСЕКИ СВЕТОВЕН БАЛКОН, ТЕРАСА, ВЪТРЕШЕН ДВОР, ДОРИ И ФРЕНСКИ ПРОЗОРЕЦ, НА КОИТО ЕДВА МОЖЕ ДА СЕ СЪПТИ, ДОРИ И KIVIC FENSTER И ПРОЗОРЕЦ SIMS СЕ ПРЕВЪРНАХА МИНАЛАТА ГОДИНА В ЕФИКАСЕН ЛЕК ПРОТИВ ИЗОЛАЦИЯТА, СКУКАТА И ТЪГАТА



Най-масовите и най-подходящите за пеене балкони са използвани от италианците. И това не е никак странно

Историята на балкона е история на културата

Балконите са интегрална част от средиземноморския начин на живот. Още в Древна Минена съществували правила, че жилищата в градовете трябва да имат отворени части, през които да влизат свеж въздух и дневна светлина. В Древна Персия, където са се появили първите балкони, гражданите трябвало да държат на тях запалени факли, за да бъдат осветени улиците. В Древен Египет балконите имали специална церемониална роля. Богатите римляни ги изграждали, за да виждат по-добре какво се случва на Форума. През Ренесанса те били украсявани така, че се превръщали в символ на статуса. По време на барока балконите имали ограда от ковано желязо. И днес новоизбраният папа се обръща за първи път към вярващите от балкона на базиликата „Свети Петър“ в Рим, а британското кралско семейство редовно се появява на балкона на Бъкингамския дворец.

Но миналата година донесе революционното преоткриване! Всеки балкон, тераса, вътрешен двор, дори и френски прозорец, на който едва може да се стъпи, дори и *kibic fenster* и *prozorec sims* се превърнаха миналата година в ефикасен лек против изоляцията, скуката и тъгата. Логично, балконите веднага получиха по-висок статус в архитектурата, а също така се превърнаха в тема за проучване не само за общественото здраве, но и за психолозите и социолозите. Въпреки че архитектурата различава и дава имена на различни видове балкони, социолозите ги дефинират въз основа на миналогодишния си опит като „всичко, което съединява сигурността на дома и движението в общественото пространство“.

Устойчивост при силата на разделението

Най-масовите и най-подходящите за пеене балкони са използвани от италианците. И това не е никак странно.

За Ромео и Жулиета балконът се превръща в символ за срещи и отпор на силите, които разделят хората – точно както и балконите при нас по време на изолация.

Още Шекспир измисля сцена, в която във Верона за първи път Ромео и Жулиета разговарят. Не трябва да се забравя, че родителите на Жулиета не са я пускали да излиза навън и заради това тя стояла на китния балкон на вила Капулети, посещавана днес от много туристи. Нейният балкон

За Ромео и Жулиета балконът се превръща в символ за срещи и отпор на силите, които разделят хората – точно както балконите при нас по време на изолация



е същевременно част от интимна стая на девойка, но и подиум, от който тя излиза в неизвестността на външното пространство.

Въпреки че са най-засегнати от пандемията, италианците са най-мечтателни и най-упорити при използването на балконите си. Всички си спомняме снимката на жителите на град Бела, които от един балкон към друг вдигаха наздравици с чаши за шампанско,

В РУСИЯ ПО ВРЕМЕ НА КАРАНТИНАТА ТЕМПЕРАТУРИТЕ БЯХА ПРЕКАЛЕНО НИСКИ, НО ЗАТОВА ТЪК МОСКОВЧАНИ РЕШИХА ДА ТАНЦУВАТ ЗАБАВНИ ТАНЦИ ПО ТЕРАСИТЕ

придържани от бамбукови дръжки. Дори и на пословично недружелюбните англичани изолацията им дойде в повече. Когато от балкона на една лондонска сграда оперна

певица запя известна ария, хората излязоха на балконите, въпреки че преди това те бяха винаги празни. На една типично английска улица, със залепени къщи, без балкони,

“АРХИТЕКТЕ НАПОМНЯТ, ЧЕ И СТЕНИТЕ, И ОГРАЖДЕНИЯТА НА ТЕРАСИТЕ МОГАТ ДА СЕ ИЗПОЛЗВАТ ПРЕКРАСНО – ЗА РАСТЕНИЯ, ЗА СВЕТЛИНА, ЗА СГЪВАЕМИ МАСИ ИЛИ РАФТОВЕ

двама съседни излязоха на прозорците и изиграха диалога на Ромео и Жулиета.

Въпросът за балкона

В Русия по време на карантината температури бяха прекалено ниски, но затова пък московчани решиха да танцуват по терасите. В Барселона пианист излезе на балкона и засвири My Heart Will go On, а след няколко такта от близкия балкон към мелодията се присъедини саксофонист – те не се познаваха до преди това.

В парижкия 11 арондисман 31-годишният актьор Ноам Картозо, на когото заради локдауна бяха отказани всички изяви, започна игрословица с „Въпрос за балкона“. Участваха лявата срещу дясната страна на улицата „Сен Бернар“. „Видях хората на околните балкони, винаги тъжни и загрижени, и поисках да им дам малко добро настроение“, казва Картозо. Куизът започва така: Картозо от своя балкон се провиква: „Въпрос за...“, а съседите, струпани по балконите, отговарят: „... балкона“.

Всички ние, които го преживяхме миналата и по-миналата година, се провиквахме шумно: „Балкон“. Но тогава ни стегна кризата, лятото ни изведе навън, на морето, на брега на езерото, сред природата. Дали забравихме за своите спасители, дали си зададохме въпроса, как понасят летните горещини? Началото на есента ни напомня, че точно както жителите на улица „Сен Бернар“ трябва да се провикнем: „Балкон!“. Ако се постареем малко, балконът, или това, което имаме, „съединява интимността на дома и прави крачка към общественото пространство“, ще ни се отплати многократно.

Балконите като пустинни цветя

Балконите показват характер на пустинни растения, където могат да издържат и най-дълго занемаряваните растения, но ако им обърнем малко внимание и положим грижа за тях, ще зацъфтят с най-прекрасните си цветове. Ако досега не сме осигурили мебели за балкона, есента е най-подходящото време за покупки, понеже цените са приемливи. Само преди купуването на мебели, преди да измислим и да направим нещо, трябва да се освободим от ненужните вещи на балкона,



“ПРЕЗ ЕСЕНТА СЕ САДЯТ ЗЕЛЕНИ РАСТЕНИЯ С ПЛОДОВЕ СЪС ЗРЪНЦА, ЗАРАДИ КОЕТО БАЛКОНЪТ НИ ИЗГЛЕЖДА КАТО НОВОГОДИШНА КАРТИЧКА

да огледаме внимателно пространството и да измерим мястото.

Основната заблуда, която ни разколебава, е, че балконите са малки. Архитектите напомнят, че и стените, и огражденията на терасите могат да се използват прекрасно – за растения, за светлина, за сгъваеми маси или рафтове. Естествено, за терасите, както и за всички малки пространства е най-добре мебелировката да се осмисли добре и да се направи по мярка, но ако това е голям проблем за нас, и едно схлупено градинско столче за сядане ще е полза за благотворната ни релаксация.

Един детайл – евтин и удобен, като с вълшебна пръчка ще промени терасата или балкона. Ако покриме пода с черджие, килим или малка пъгечка, терасата ще стане по-интимна и по-топла, ще се превърне повече в част от нашия дом, отколкото във външност. Не само че ще искаме по-често да излизаме на нея, но и ще бъдем мотивирани да направим няколко упражнения, когато не успеем да отидем в спортната зала. Изборът е голям – от лампи на слънчева енергия, които светят с дискретна светлина през нощта, до ароматни свещи за релаксиране. Ако прокараме разклонител на балкона, той може да се превърне в приятно пространство за работа до късна есен.

Обитателите на саксиите и жардиниерите

И естествено, растенията. Балконът без растения е като човек без пръстов отпечатък. Не трябва да се отчайваме, ако през лятото сме позанемарили задълженията си към терасата. Все още не е късно да се погрижим за обитателите на саксиите и жардиниерите. Малко тор, пресаждане и растенията ще ни се отблагодарят за вниманието, което им даваме.

Не е късно да посадим нещо ново. За начинаещите и класиците тук винаги са хризантемите, които цъфтят до падането на снега. През есента се садят зелени растения с плодове със зрънца, заради което балконът ни изглежда като новогодишна картичка. Подхождат им бръшлянът, както и растенията от семейството на тревите. И естествено, ако сега посадим в саксиите на балкона луковичи, ще имаме собствени предвестници на пролетта: кокичета, нарциси, зюмбюли и лалета.

Всичко, което направим през есента за балкона, ще ни се върне многократно.

LILLY ПРЕПОРЪЧВА

DROGERIE

ГРИЖА ЗА ТЕБ И СЕМЕЙСТВОТО

Препоръчваме ти да запазиш лятното си настроение дори когато времето започне да ти се цупи. На помощ идват продукти, които ще те държат в перфектна бюти форма цялата есен...

VZK

PREBIOTIC

Крем за лице, 50 мл

Различни видове

Благодарение на специално подбраните съставки кремът осигурява перфектен баланс на естествения микробиом на кожата на лицето. Кожният микробиом играе значителна роля в защитата му срещу вредните външни влияния, предпазва кожата от стареене, дразнене и естествено поддържа кожата красива и мека. В допълнение към положителния ефект върху кожата на микробиома кремът осигурява всички необходими грижи и хидратация. Дерматологично тестван за чувствителност на кожата.

8⁹⁹ лв.



VZK

PREBIOTIC

Лосион за тяло, 200 мл

Лосионът с пребиотик поддържа съвършен баланс на микробиома на кожата. Благодарение на маслото от макадамия кожата става хидратирана и гладка. Дерматологично тестван за чувствителна кожа.

5⁹⁹ лв.



VZK

PREBIOTIC

Душ гел, 250 мл

Душ гелът с пребиотик възстановява раздразнената и обтегната кожа. Нежно я почиства и предпазва от изсушаване. Съдържа глицерин и алое вера, които правят кожата блестяща и гладка. Дерматологично тестван за чувствителна кожа.

4⁹⁹ лв.



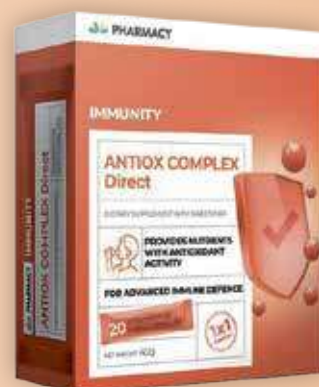
Pharmacy

ANTIOX COMPLEX DIRECT

Хранителна добавка, 20 сашета

Хранителна добавка, която е допълнителен източник на витамини и минерали в диетата. Витамините С и D, селенът и цинкът допринасят за нормалната функция на имунната система. Витамин С допринася за нормалното протичане на метаболизма и производството на енергия, допринася за намаляването на чувството на отпадналост и умора и нормална функция на имунната система по време и след интензивни физически упражнения.

5⁹⁹ лв.



Velnea

NATURAL

Серум за тяло, 200 мл

Различни видове

Серумът за тяло с веган формула и 95% съставки от естествен произход, които ще направят кожата ви хидратирана, мека и копринена на допир.

6⁴⁹ лв.



Velnea

NATURAL

Крем за тяло, 200 мл

Различни видове

Крем за тяло с веган формула и 95% съставки от естествен произход, които ще направят кожата ви подхранена, възстановена и защитена от изсушаване.

6⁴⁹ лв.



Velnea

NATURAL

Скраб за тяло, 200 мл

Различни видове

Скраб за тяло с веган формула и 95% съставки от естествен произход, които нежно почистват кожата и премахват излишния себум. След употреба кожата е сияйна, гладка на допир и готова да абсорбира хидратиращ крем.

6⁷⁹ лв.



Pharmacy

DAILY IMMUNO FORMULA

Хранителна добавка, 10 сашета

Хранителна добавка, която съдържа цинк, селен и витамини B6, B12, C и D. Цинкът, селенът и витамините B6, B12, C и D допринасят за нормалната функция на имунната система и за защитата на клетките от оксидативен стрес. Витамините B6 и C допринасят за нормалното протичане на метаболизма и производството на енергия и за намаляването на чувството на отпадналост и умора.

4⁹⁹ лв.



КОЛЕНЕТЕ БОЛЯТ И ПРЕЗ ЛЯТОТО

ЛЯТОТО ВОДИ ДО ПРОБЛЕМИ С КОЛЕНЕТЕ, КОИТО МОГАТ ДА СЕ ПРЕДОТВРАТЯТ С ПРЕМЕРЕНИ ФИЗИЧЕСКИ УСИЛИЯ. ВНИМАВАЙТЕ ПРИ ПЪТУВАНЕ КОЛЕНЕТЕ ВИ ДА НЕ БЪДАТ СВИТИ И В НЕПРАВИЛНА ПОЗИЦИЯ

Обикновено болките в коленете се проявяват при промяна на времето и през зимата. Това се случва най-често при пациентите над 50-годишна възраст. Тогава започват дегенеративните промени при всички стави – в областта на коленете също. Това са дегенеративните промени при коленете, или гонартроза. Гонартрозата се появява вследствие на остаряване на хрущяла на колянната става и с течение на времето тя намалява на определени места или се губи. Така се стига до контакт между ставните повърхности в областта над коленете и костта под коляното. Това докосване на двете кости по повърхността на ставата, където е изгънял хрущялът, се проявява с болка, която може да се появи и в състояние на покой, и при движение. Понякога болката може да е като убождане с нож, което в момент на ходене води до дестабилизиране на коленете и пациентът може дори да падне. Тази несигурност при

Освен болка кистата на Бейкър затруднява свиването на коленете и притиска околните тъкани в ямката под коляното. Болката се разширява по протежението на задната част на подколянната област



ходене най-вече плаши болния. Болките при дегенеративен артрит на коленете по правило са от вътрешната страна на ставата и тази болка може да се диагностицира при притискане на това място.

Диагнозата на заболяването дегенеративен ревматизъм със сигурност се потвърждава с рентгенова диагностика.

Заболяването протича бавно, с течение на годините трудностите се увеличават и лечението е поставяне на протеза на коленете.

Тъй като проблемите при гонартрозата се появяват при студено време, въпросът, който си задаваме, е защо се проявяват и през лятото?

Отговорът е прост. През лятото се ходи много повече, отиваме в планината, седи се продължително в самолет или в автомобила. Плува се бързо. При такива натоварвания се стига до нарушение на ставните повърхности и се дразнят местата, на които е изгънял ставният хрущял.

Превенция на гонартрозата

Пациентът може да си помогне сам, като осъществява превенцията на заболяването. Не можем да променим генетиката, но можем да намалим качването по стълби, да ограничим ходенето в планината, да не тичаме по твърди повърхности, да не плуваме продължително в „женски“ стил.

Ако болките са силни, по лекарска препоръка може да приемате някой препарат от групата на нестероидните антиревматични средства, както и да прилагате локално гел с умерено затопляне.

Важно е също така пациентът да научи упражненията за укрепване на четириглавия мускул на областта над коляното (*m. quadriceps*), който е стабилизатор на коляното. Тези упражнения, които продължават само десет минути, трябва да се правят ежедневно. Изглеждат безобидни и отегчителни за пациентите, но са много полезни и дават резултат.

Киста на Бейкър

Всеки от нас има в областта на задколянната ямка киста, която се нарича на името на учения, който я е описал за първи път – кистата на Бейкър. Ако прекалим с упражненията или при продължително пътуване с автомобил или с автобус, се стига до оток. Когато тя се напълни, отича, боли при палпиране и затруднява движенията в областта на коляното. А когато преглеждате задколянната ямка на пациента, виждате оток с големината на яйце. Освен че причинява

болка, кистата на Бейкър затруднява свиването на коленете и притиска околните тъкани в ямката под коляното. Болката се разширява по протежението на задната част на подколянната област. Диагнозата на кистата на Бейкър може да се постави освен с клиничен преглед също и с ултразвук.

Лечението на заболяването подразбира и физикална терапия, в рамките на която най-полезна е електрофорезата с калиев йодид, понижаване на физическата активност, както и прилагане на локалните гелове, които имат за цел да понижат отока. Тази болест се лекува напълно, но трябва да се избягват положенията, довели до нейната поява.

През летните месеци, въпреки че температурите са високи, в поликлиниката идват пациенти, които са с оток на меката тъкан на коляното. Това са бурсити или тендовагинити.

Бурсити

Бурситите представляват възпаление на бурсите – множество малки „торбички“ около коленните стави. Когато са спокойни, те нямат течност и не можете да ги разпознаете. Ролята им е да понижат триенето и да амортизират движенията в ставите. Ако се раздразнят, те се пълнят с течност. Тогава стават напрегнати, стегнати, а кожата е с локално зачервяване. Движенията в коленете са ограничени, болезнени, поради което пациентите ходят трудно. Лечението на бурсит, ако е възникнал вследствие на травма или прекомерно използване на коленете, например при продължително каране на колело, е с пълно възстановяване. Спокойствието, физиотерапията, както и локалните гелове за охлаждане дават отлични резултати. Бурситът се потвърждава основно чрез ултразвукова диагностика.

СЪВЕТЪТ към пациентите е търпеливо да се излекува възпалението на бурсите, за да не се стигне до повторната поява или до рецидиви. При хроничния бурсит в някои случаи може да се стигне и до пункция на течността от бурсата. Пункцията трябва да се прави при спазване на всички антисептични правила.

В коленете бурситите се появяват най-често над капачката, под нея, както и по самата капачка.

Възпалението на бурсите може да се прояви във всяка една възраст. Не трябва да се забравя, че съществуват рискови фактори за появата на бурсита. Това са прекомерни занимания с футбол, клякане, както и наднорменото тегло.

Когато забележите оток в областта на коленете, ако той е болезнен при движение, със зачервяване на кожата, като самопомощ е важно да прилагате локално лед или някой от студените гелове, а

веднага като първа помощ – лед.

Бурситите могат да се проявят и при клиничната картина на някои ревматични болести.

Възпаление на тъканите около ставата

Възпалението на тъканите около ставата на коляното са третата проява, която се появява през лятото.

Това са тези състояния, при които пациентът започва да усеща болки в областта на коляното от вътрешната страна, в областта на тъканта *m. quadriceps*, както и от външната страна на коляното. Тогава се стига до появата на оток в областта на тъканта, тя е болезнена при палпиране, подута и удебелена. Това неразположение, означено като тендовагинит, се появява при прекомерни занимания със спорт или при тичане на твърда основа. По-често се появява при пациенти, които са с равни стъпала.

Лекува се с покой в острата фаза, с приложение на лед и студени гелове, както и с физиотерапия. Лечението води до напълно понижаване на неразположението с напомнянето, че може да се понижи с определена физическа активност. Ако пациентите имат болки, трябва да приемат дозирано антиревматични средства. Също така по време на сън е нужно да се постави възглавница под коленете, за да се осигури комфорт.

Можем да направим извода, че и лятото води до появата на проблеми с коленете, които могат да се предотвратят с дозиране на физическите усилия, както и при отделяне на необходимото внимание при пътуване – коленете да не са свити и да не са в неправилна позиция.

ПРЕВЕНЦИЯТА КАТО ОСНОВА НА ЗДРАВЕТО

Акупресурата е удобен метод за домашно приложение, както и при нужда от спешно оказване на помощ, когато е включена в дневните ритуали. Когато симптомите на определено заболяване се появят или не се чувствате добре в „кожата си“, търсим помощ от специалист. Чували сме поговорката: „По-добре да предотвратим, отколкото да лекуваме“. Това е истина и подразбира ежедневна работа по организма и запазване на здравето. И понеже животът си върви, а „стресът“ е една от най-често използваните думи в ежедневието ни, може би не се чувствате в най-добрата си форма от време на време.

Смисълът на превенцията се изразява в това, че тялото ни като цяло ще преодолее или ще боледува по-кратко при определени ситуации, ако ежедневно се грижим за него.

Древните лечители са го знаели и затова се е обръщало особено внимание на превенцията.

Теория и практика на телесното конституиране

Китайската традиционна медицина (ТКМ) хиляди години дава насоки за съхранение на здравето и лечението. Тя намира приложение в много страни. Тъй като ТКМ разглежда всеки отделен човек като отделен индивид, всички терапевтични и превантивни действия при ТКМ са персонализирани. Персонализираната медицина, още наричана прецизна медицина, е новопоявила се медицинска парадигма, която дава нови насоки, в които ще се развива медицината в бъдеще. Традиционното китайско учение за видовете телесно конституиране се занимава с проучването на холистичното състояние на организма, върху което оказват влияние както вродени, така и придобити фактори. Телесното конституиране представлява основа на диагнозата на болестта, превенция и лечение. Учението за конституирането според ТКМ поддържа актуалното състояние и бъдещите тенденции на

СМИСЪЛЪТ НА ПРЕВЕНЦИЯТА СЕ ИЗРАЗЯВА В ТОВА, ЧЕ ТЯЛОТО НИ КАТО ЦЯЛО ЩЕ ПРЕОДОЛЕЕ ИЛИ ЩЕ БОЛЕДУВА ПО-КРАТКО ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИ СИТУАЦИИ, АКО ЕЖЕДНЕВНО СЕ ГРИЖИМ ЗА НЕГО



здравето на човека в четири аспекта, т.е. отделни разлики, житейски процеси, физиологично състояние и приспособимост към заобикалящите ни естествени и социални процеси. Тази теория за конституирането на ТКМ вече е прилагана при мениджмънта на общественото здраве в Китай, на различни нива и с обещаващи изходи. Теорията и практиката на телесното конституиране осигуряват нов подход към поддържане на здравето и превенцията на болестта.

Концепцията на живеене в синхрон с Майката природа, която съществува от далечни времена, има изключителни стойности. Древният медицински текст на вътрешната медицина на жълтия цар (*Yellow Emperor's Inner Canon, Huang Di Nei Jing*), който вече две хилядолетия служи като основа на китайската

традиционна медицина (ТКМ), изобилства изключително от значими съвети. Това класическо дело се предава от поколение на поколение, а правилата за живот в синхрон със сезоните, часовете на деня и другите естествени принципи представят всичко, което трябва да знаете, за да предотвратите и да излекувате заболяването и да постигнете оптимално здраве.

Някои от съветите са давани съгласно конституирането на човека, часа от деня, годината, която отговаря на определен елемент и животното. Отношението с природата и космологията са „втъкнати“ в много съвети на практика. Превантивно е естеството и на диетологията, масажа (tuine), китайските растения (хербалистика), прилагането на вани с растения, акупресура...

Освен че са във взаимодействие с различни меридиани и органи, периодите

ТРАДИЦИОННОТО КИТАЙСКО УЧЕНИЕ ЗА ВИДОВЕТЕ ТЕЛЕСНО КОНСТИТУИРАНЕ СЕ ЗАНИМАВА С ПРОУЧВАНЕТО НА ХОЛИСТИЧНОТО СЪСТОЯНИЕ НА ОРГАНИЗМА, ВЪРХУ КОЕТО ОКАЗВАТ ВЛИЯНИЕ КАКТО ВРОДЕНИ, ТАКА И ПРИДОБИТИ ФАКТОРИ





на дните и годините също са свързани с ин и ян. В същината на практиката на китайската традиционна медицина се намират ин и ян – два фундаментални принципа на силата във Вселената. Ин достига върха си в полунощ и през зимата, докато енергията на ян е най-силна по обяд и през лятото.

Времевите периоди на деня и практическото им приложение

Когато настъпи периодът на достигане на връх на определен меридиан, тогава по-голяма част от телесната енергия и кръвта протичат през него. Например в *Chen* времето (от 7 до 9 часа) меридианът на корема е в пълната си сила. Това е време на активност на ян страната на тялото и пробуждането на храносмилателната активност. Знае се, че този орган обича „течната и топла“ храна и се препоръчва да похапнете нещо такова по времето, в което той е активен. Обикновено и първото метаболитно изправане се случва по това време. Във *Wi* времето (от 11 до 13 часа) меридианът на сърцето се намира в разгара си. Обилието от енергия и кръв служат за по-доброто усещане и възстановяване на функцията на определен орган, който има връзка с меридианите, а това в случая е *Wi* времето на сърцето. Когато функцията на инертния орган е подсилена, ще има

ТЕОРИЯТА ЗА КОНСТИТУИРАНЕТО НА ТКМ ВЕЧЕ Е ПРИЛАГАНА ПРИ МЕНИДЖМЪНТА НА ОБЩЕСТВЕНОТО ЗДРАВЕ В КИТАЙ, НА РАЗЛИЧНИ НИВА И С ОБЕЩАВАЩИ ИЗХОДИ

и висока ефикасност на биохимичния метаболизъм. *Zi* времето (от 23 до 1 часа) се характеризира с пълна тишина и спокойствие на Майката природа, тъй като ин, който достига възхода си и започва да спада, постепенно бива заменен от ян. В това време меридианът на жлъчката е в стихията си и това е най-подходящото време да се обнови жлъчният мехур и да се защити ян. В това време е важно да сте в леглото и да си почивате, в противен случай всяко друго поведение ще се отрази негативно на генерирането на шаоян на жлъчката, като предизвика цяло разнообразие от негативни ефекти, включително горчив вкус в устата, посивяване на кожата, чувство на нерешителност и унилоост, болка, както и болезнени чувства в областта на сърцето и сърдечната област. От друга страна във *Wi* времето (11–13 часа), когато слънцето грее най-силно, ян е в най-силната си фаза в света около нас. Тъй като тогава меридианът на сърцето

е в пълната си фаза, кратката почивка обновява ин. Без тази кратка почивка ще имаме прекалено много топлина в сърцето, ще ни се появят афти и ще почувстваме раздразнение или безсъние.

Акупресура

Акупресурата е метод на китайската традиционна медицина. Основава се на стимулиране на определени (акупресурни) точки по тялото. Стимулирането се изразява в притискане с пръст или с определени приспособления с цел оказване на помощ на себе си или на други хора. Наименованието акупресура е със западен произход, а в превод означава „убождане“, пощипване и потупване с пръстите или с помощни приспособления на определени точки. Нарича се още дигитопунктура, натискане с пръсти, „пръстов отпечатък“. Акупресурата е полезна при спешни и болезнени състояния, за подобряване на общото здравословно състояние и за отстраняване на напрежението. Твърди се, че тя има роля и в областта на:



превенцията: това е една от основните области на действието на акупресурата. При тези случаи акупресурата се прави ежедневно.

лечението: подходът при този метод се прилага при определени ситуации, където специалист съветва за прилагането ѝ при определени акупресурни точки.

Допълнителна терапия: може да бъде спомагателно средство при акупунктурното лечение, растителни формули, *tuīne* (китайски масаж).

Акупресурата е прост метод, който се прилага навсякъде и при всеки, не изисква специална апаратура, безболезнена е. Понякога иглата за акупунктура е агресивна, а болката – остра, особено при млади пациенти. Акупресурата е удобен метод за домашно приложение, както и при нужда от спешно оказване на помощ, когато е включена в дневните ритуали. Необходимо е да познавате основното разположение на точките, както и основните движения, които се прилагат. Съществува и акупресура на тялото, на ушните миди, акупресура с използване на есенциални масла...

С акупресурата се активират биоактивните точки на тялото. Това са местата, на които комуникацията между нас и околната среда е естествено увеличена, съответно – на тези места сме по-чувствителни. Това са например акупунктурните точки в средата на дланите, стъпалата, най-високата точка на черепа... Много са точките по тялото, с чиято стимулация можем да окажем

В СЪЩИНАТА НА ПРАКТИКАТА НА КИТАЙСКАТА ТРАДИЦИОННА МЕДИЦИНА СЕ НАМИРАТ ИН И ЯН – ДВА ФУНДАМЕНТАЛНИ ПРИНЦИПА НА СИЛАТА ВЪВ ВСЕЛЕНАТА

влияние върху повишаването на целите, безпрепятственото им протичане, както и да действаме превантивно при заболявания. Това може да е от полза особено по време на настинките и вирусните заболявания. Според теорията на китайската традиционна медицина колкото по-силна е нашата витална сила, толкова по-малко сме изложени на действието на патогенни фактори.

Често използване на акупресурните точки

Съществуват много акупресурни точки, които имат превантивна и изцеляваща роля. При приложението на някои от тях е необходима консултация с лекар, а повечето от тях могат да се използват безопасно под формата на леки масажи и стимулации. Древните китайци са посвещавали голямо внимание на събуждането рано

сутрин, както и на почивката. Сутринта е вид подготовка за деня, който предстои, а почивката е интегрирането на енергията и подготовка за по-спокоен сън. И в двата случая се предлага леко стимулиране на точките. Едната се намира на върха на главата *Baihui* (DU 20) и тъй като се намира на предния централен меридиан, е само една. Другата се намира по средата на стъпалата (открийте най-болезнената зона) и началото ѝ е меридианът на бъбреците – *Yongquan* (KI 1).

Съвет за масаж сутрин и вечер

Започнете от точката на върха на главата. Със събрани пръсти открийте най-болезненото място и с кръгообразни движения (10–20 пъти)

масажирайте тази област. Нормално е, ако това място е по-чувствително. Постепенно увеличавайте натиска, но без да предизвиквате прекалена болка. Тази точка има влияние върху регенерирането на енергията на цялото тяло, вътрешния свят, за по-добър сън, при главоболие, болка в раменете, болка във врата, оказва влияние върху балансирането на емоциите (особено потиснатите), кръвното налягане.

След това преминете към стъпалата. При тях е важно първо да се стимулира центърът на лявото или на дясното стъпало. Нормално е едното стъпало да е по-чувствително в сравнение с другото. С кръгови движения (10–20-ина пъти) стимулирайте определен дял. Тази точка оказва влияние върху отпускането на мускулите на краката, за отслабване на спазмите в горните и долните крайници, болките в главата, успокоява безпокойството, отслабва страховете, болите в гърлото... Препоръчително е във вечерните часове след масажа да потопите краката си в топла билкова вана.

Препоръчително е да правите самоакупресура на предложените точки всеки ден при събуждане и преди почивка. След редовни повторения резултатите са бързо видими – по-добро общо разположение и по-добро настроение. Основата на здравето според китайската традиционна медицина представлява безпрепятствено протичане на виталната енергия в тялото. Много са съветите, които са разпространени, за да можем да постигнем това с дневната ни активност.

ДЪЖДОВНИ ЛЮБИМЦИ

Въпросът е колко от нас биха излезли навън, когато вали, освен ако това не се налага заради домашните любимци. Човек ли извежда кучето на разходка, или кучето извежда човека – въпросът е същият като този кое е първо: яйцето или коношката. При всички случаи ползата е взаимна – и човекът, и любимецът са навън. А гледката е особено симпатична, ако и двамата са с... дъждобрани.



Дъждобраните са били актуални още през 60-те години, но и с днешна дата са също толкова атрактивни и, естествено, функционални

ВЕЧНАТА КЛАСИКА: ДА ПЕЕШ ПОД ДЪЖДА

ТРУДНО Е ДА ОПРЕДЕЛИТЕ КЪДЕ СВЪРШВА КЛАСИЧЕСКИЯТ ДЪЖДОБРАН И КЪДЕ ЗАПОЧВА МОДЕРНИЯТ. КАКВО Е ПЕЛЕРИНА, А КАКВО Е ВЕТРОВКА ИЛИ ШУШЛЯК? ВСИЧКИ ТЕ ОБАЧЕ СА ДОБРЕ ДОШЛИ, КОГАТО ЗАПОЧНЕ ДЪЖДЪТ

Ако искате да зарадвате детето във вас, облечете дъждобран. Ако пък той е жълт, ще зарадвате и тези, които срещнете. Тъй като червеното е същинският цвят за балон, а жълтото е цветът на тиквичката – замяната на слънцето в дъждовния ден.

Времето, в което живеем, е време на широкия избор. А в този избор е трудно да се решим само на един вариант. При дъждобраните това не е необходимо, тъй като те позволяват различни варианти – и като цена, и като разнообразие на моделите и десените. Отделни модели дори са с универсални размери, така че в този смисъл могат да бъдат носени от всички.

Дали и до каква степен дъждобранът е must have в гардероба ни? Не е, ако живеем в пустинята, но е много приятно да се сетим, че го имаме опакован в чантата с големината на несесер. Компактността на дъждобрана е едно от неговите основни предимства пред чадъра, който от своя страна често бива забравян на различни места.

Разбира се, няма да се откажем и от него и дори понякога може да го съчетаем с дъждобран и с гумени ботуши.

Освен практичните варианти от най-тънък найлон, които могат да се открият в супермаркета за малко пари, предлагат се и модели, които могат да са очарователно ведри, за да пожелаете дните да са дъждовни! Дъждобраните, прозрачни като вода, осигуряват, освен защита от дъждовните капки и



фина целофанова аура около аутфита ни. Розови, сини, жълти, зелени – те украсяват вида ни със сладката гама, предизвикват симпатия и усмивка – на разпознаване и одобрение.

Непрозрачните модели главно се носят в основните, живи цветове, които пробуждат радостта на всяка възраст. От червените, някога запазени само за момичета, сега не бягат дори и момчетата. Основните цветове се виждат винаги лесно, съчетават се добре и са леко сантиментални, тъй като се асоциират с първите ни флумастери, с леко частите и с балоните. От друга страна за тези, които клонят към по-елегантните, изтънчени варианти, дори и когато става въпрос за дъждобрани, модните дизайнери с безгранично въображение са измислили модели с тигрови шарки, пепит, карирани и други разпознаваеми десени, които

правят артикула неустоим. Дъждобранът може да бъде доста бляскав – за това свидетелстват снимките на София Лорен и Бриджит Бардо от 70-те години, както и тези на Хелън Мирън – в едно от неотдавнашните заглавия на известно списание.

Филмови костюми

Класическите дъждобрани, модерните дъждобрани и пелерините играят важна и символична роля във филмите. Като цяло са били плашещи и загадъчни, появявали са се с мистериозна музика и предвещавали решаващи обрати. Черни, тъмносиви, тъмносини със студеното сияние от дъждовни капки, с мрачни качулки с остър връх, незаменими за хорър филмите – и за положителните, и за отрицателните герои, особено за тези, за които зрителят трябва да



Някои модели са с такъв дизайн, че предизвикват желание да се носят и в сухо време

разпознае кой кой е. Във филмите жълтите и червените дъждобрани са със запазена роля – особено за децата.

Филмовите и музикалните звезди, чиято цел е да засияят и да засенчат останалите, обичат да се обличат с PVC – понякога и изцяло – от главата до петите. Рокли, поли, панталони, якета, шорти, корсети – всичко си е на мястото, когато са на сцената и най-вече под прожекторите. Но когато става въпрос за филм, с предимство са модерните дъждобрани, класическите дъждобрани и пелерините. Червеното PVC палто е просто шармантно, а тъмночервеното е също специално. Одри Хепбърн носи черно-бял раиран дъждобран още в далечния ноември 1965 година, а Бриджит Бардо е забелязана в

черно и червено с жълто. Кейт Хъдзън – в тигрово. Лейди Гага – в тъмнозелено. Адел – в прозрачно бяло. Марая Кери – в черно. Туиги – в бяло. Когато става въпрос за непромокаеми одежди, разбирането не се е променило много. Това, което е добро, не бива да се променя. Моделите, които са били актуални през 60-те години, и сега са доста атрактивни и естествено – функционални. А с оглед на това, че става въпрос за изкуствена материя – не трябва да се притесняваме за издръжливостта на нашия дъждобран.

Измислени са, естествено, във Великобритания

Интересно е, че дъждобранът като изобретение наскоро ще чества 200

години. За негов създател се смята Чарлз Макинтош. Неговото изобретение за защита от дъжда е било със слой гума между два слоя памук, но напоен, той ставал много тежък и работниците избягвали да го носят по време на дъжд. Във фабриката на Макинтош около 20 години след първия модел от 1823 година се появява нов, по-известен модел от тънка гума. Логично и очаквано е първите дъждобрани да са измислени във Великобритания. След Макинтош с тази тема се занимава и Томас Бърбъри. Той открива в Лондон магазин за дрехи, устойчиви на дъжд. Имал предвид фермерите, но моделите му били възприети скоро и от другите работници, трудещи се в условия на дъжд, както и сред хората



Съвремението с основание, изисква полезните предмети да са и красиви, не само функционални. Дъждобранът е и част от униформата – на пощальоните, военните, пожарникарите, ловците, полицаите, рибарите и т.н. В този смисъл най-важна е защитата, която осигурява, без това да изключва естетиката нито на десена, нито на кройката. При днешните модели – и официални, и неофициални варианти – е трудно да се определи къде приключва класическият дъждобран и къде започва модерният, какво е пелерина, какво е ветровка и какво – шушляк. Всички те са водоустойчиви и са приложими в различни ситуации – от планинарство до колхозене и тичане. Да не забравяме и за пеенето под дъжда.

Спортни и елегантни

Удобно е, естествено, ако дъждобранът е с качулка, дори ако не сме фенове на този вид дреха и предпочитаме да скрием главата си с дъждобран. Независимо дали качулката е несваляща се или сваляща се с копчета или шнуrowe, или е от тези, които се прибират, тя е важна част от дъждобрана. Често и специално стилизирана – oversized, с декорация или обкантена със специална лента.

Пончото с А-кройката оставя място във всички случаи за основния аутфит, а моделите с колан допринасят за елегантността. Джобовите са полезни при всички модели – и като декор, и като място, в което да поставим ръцете, ключовете, джипсемеа.

Интересно е, че мъжките модели повече се доближават до спортната линия. Основно са с качулка и с равна, семпла кройка. И основно са в „сериозните“ тонове – тъмносино, сиво, черно. Но дори и в спортните си форми белият дъждобран изглежда елегантно и изискано. За тези, които обичат да се отклоняват от нормите,

С ОГЛЕД НА ОЧЕВИДНИТЕ КЛИМАТИЧНИ ПРОМЕНИ, НА КОИТО СМЕ ИЗЛОЖЕНИ ЗАРАДИ ВРЕМЕТО – ОТ 40 ГРАДУСА ДО НАВОДНЕНИЯ ВСЛЕДСТВИЕ НА ОБИЛНИ ВАЛЕЖИ, ДЪЖДОБРАНЪТ СЕ ПРЕВЪРНА В НЕОБХОДИМОСТ

модният дъждовен сезон за 2021 година предвижда нежно жълт модел.

Тъй като дъждът се проявява в тежка и в лека форма, модните дизайнери знаят как да удовлетворят дъждовните желания. Затова създават и леки, и тежки модели. Моделите за силни дъждове наподобяват на дъждобраните за риболов, на тези, които използват специалните военни единици и т.н. при екстремни условия.

Те имат дори и илици за копчета – специално направени така, че да не пропускат и капка дъжд. Шити са с непромокаеми конци. Всичките места, на които водата би могла да проникне, са подсигурени. Това, естествено, оказва влияние и върху тежестта на модела. Следователно това е тежката артилерия против дъжд. От друга страна летните дъждове, които са освежаващи, се превъзможват най-добре с лек дъждобран от найлон, който се поставя в торбичка. Това са „безтегловни“ модели, които са леки за носене – и в чантата, и когато са облечени, а и са евтини.

Лесно поддържане

Бихме казали, че дъждобранът не е възискателен за поддръжка. Трябва първо да погледнете етикета с препоръките за пране и почистване, ако има такива, разбира се. Найлоновите и PVC вариантите са най-семпли – могат да се измият или да се избършат с навлажнена гъба и да се изсушат на закачалка. По-сложните варианти с подплата са по-трудни за поддържане. Възможно е дори да подлежат на химическо чистене. Ако има външен слой от памук с восък, препоръката е да се намазват с восък на всеки 18 месеца до две години.

Това, което е най-важното свойство на дъждобрана – непромокаемостта, което е и неговото най-голямо предимство, всъщност е и негов недостатък. А това прави впечатление много бързо. След няколко крачки започва изпотяване, тъй като дъждобранът създава ефекта на дишане в найлон. Следователно или ще се къпем под дъжда, или ще се потим. От друга страна не вали всеки ден, поне не при нас.

ИЗБИРАМ ТОВА, КОЕТО ИСКАМ

ПОВЯРВАЙТЕ МИ, ТЪРСЕНЕТО НА ОТГОВОР НА ТОЗИ ВЪПРОС „КАКВО ИСКАМ АЗ?“ Е НАЙ-ГОЛЯМАТА ИНВЕСТИЦИЯ В СЕБЕ СИ

Автор: Исидора Бранкович, lifecoach

Знаете ли какво искате? Рядко получавам конкретен отговор на този въпрос, въпреки че не е странно защо е така. От малки ни учат какво трябва да правим, за да бъдем щастливи, приемани, както и че щастието е някъде извън нас самите, в шестите в училище, в добре платената работа, в голямата къща, в създаването на семейство... Важно е било да удовлетвори някое чуждо желание и очаквания, да бъдем социално приети и всичко да е „както трябва“. Дори не сме имали шанса да развием способността да се вслушаме в себе си и в желанията си, да сме специални. Мисля, че са ни побивали тръпки от самата мисъл, че някой може да разсъждава със собствената си глава.

Съществуваша установени изречения за форматирането в калъп: „Не се изтъквай, не се различавай, щом другите могат това, значи и ти го можеш...“.

Радвам се на това, че в последно време нещата се променят. Все повече хора търсят себе си, собственото си щастие. Най-често това са жените, и то на около 40-годишна



възраст, след като са изпълнили социалните норми и роли, които са им отредени.

Справили са се в ролите на майка, съпруга, удовлетворяват очакванията на родителите си. След това, в един на пръв поглед обикновен ден разбират, че вече не искат някои хора в обкръжението си, в живота си. Тогава разбират, че има много неща, които не искат, но няма отговор на въпроса: „Какво искам аз?“.

Повярвайте ми, търсенето на отговор на този въпрос е най-голямата инвестиция в себе си. Посветете се, отделете време, потърсете помощ от специалист, ако не

можете сами... Нужно е да опознаете себе си по-добре.

Започнете от по-леките стъпки – така, както сте свикнали. Напишете списък с всичко, което не искате: например не искам да съм „на повикване“ от другите, да занемарявам външния си вид, здравето... Тези изречения насочват вниманието ви към личната ви фрустрираност.

След като сте направили списъка, задайте си въпроса: „Какво искам вместо това?“. Преминете от фазата на отрицанието и започнете да създавате желаното състояние. Запитайте се какво конкретно можете да правите по по-различен начин и започнете да го правите. Понякога това са дреболии, понякога – големи неща, но във всички случаи това е промяна, която води до по-добро познаване на себе си. Можете да направите и едно упражнение за излизане от ролята, в която сте, да отговорите на себе си, сякаш не сте „майка, съпруга, директор, редактор, лекар...“. Едва тогава ще стигнете до по-обемния списък, който ще придаде структура и смисъл на живота ви, ще почувствате мощната трансформация и изреченията като „Не знам какво искам“ лесно ще се превърнат в „Мога това, което търся“.

Няма граници на човешкото съзряване през живота. Развивайте се, бъдете колекционери на различни способности, контролирайте нагоните и импулсите си, притежавайте зряло, а не инфантилно съзнание, мислете. Бъдете себе си и независими.



PHARMACY

РЕЦЕПТА ЗА ДОБРО ЗДРАВЕ



NIVEA

РЕВОЛЮЦИЯ СРЕЩУ ПИГМЕНТНИ ПЕТНА

LUMINOUS 630°
ПАТЕНТОВАНА ФОРМУЛА



СКАНИРАЙ QR И НАУЧИ ПОВЕЧЕ

НОВО



ДО **50% НАМАЛЯВА** **91% ПОТВЪРЖДАВАТ**
ИНТЕНЗИТЕТА НА ПЕТНАТА ЗА 8 СЕДМИЦИ** **ЕФЕКТИВНОСТТА***

*Изследване проведено на база клинична оценка и самооценка на / от 47 жени, след 4 седмици в рамките на 12-седмично проучване, 2019-2020 г. в Германия / Хамбург. **Изследване проведено на принципа самооценка, сред 35 жени, за период от 8 седмици, в рамките на 12 седмично проучване, 2018 г. в Банкок.



V Z K

