



FACE TO FACE

CARPE DIEM

„ЗИМАТА Е КОМФОРТ, ПРОЛЕТТА КАРТИНА С ВОДНИ БОИ, ЛЯТОТО МАСЛЕНА РИСУНКА, А ЕСЕНТА МОЗАЙКА ОТ ВСИЧКИ ТЯХ, ВЗЕТИ ЗАЕДНО“ – КАЗВА ПОЕТЪТ СТАНЛИ ХОРОВИЦ. А КЪДЕ СМЕ НИЕ В МОЗАЙКАТА НА ЕСЕНТА? И КАК ДА НАМЕРИМ СЕБЕ СИ СЛЕД ЛЯТОТО? ЩЕ РАЗБЕРЕМ ОТ Д-Р МАРИЕЛА ХИТОВА, КЛИНИКА „ЕВРОДЕРМА“.

През есента правим равностметка. Събираме плюсове и минуси, за да разчистим „терена“. Опитваме се да съхраним блясъка на лятото, но може би не сме сигурни как да го направим. Имате ли запазена рецепта за този сезон?

Много хора тъгуват по лятото. Социалните мрежи са пълни с меланхолични постове за края на безметежните слънчеви дни. За мен лично житейският цикъл започва през есента. Интересно е, че голяма част от пациентите ми изградиха навика да минават на един бърз чек на кожата заради бенките. Това е доказателство, че постоянното напомняне за кожния рак има смисъл. Също така все повече пациенти идват, за да освежат кожата си. С това действие „работят“ за първото впечатление от едно витаещо общо усещане за блясък и сияйно излъчване. Вече не говорим само за идеални обеми, тотално заличаване на бръчки или перфектна симетрия. Все повече се търси „онова нещо“, което ни прави интересни и запомнящи се. За да намерим себе си, трябва да поставим и една добра основа, а тя се постига с културата на системна поддръжка на тургора и текстурата на кожата. Идеята е да работим в синхрон с пациента, без

стихийни акции. В този пъстър есенен сезон е момент за пилинг, мезотерапия и плазмолифтинг. Кожата се нуждае от едно добро почистване от лятното наслояване и пигментиране, хидратация и стимулиране на регенеративните процеси.

Как вие лично превключвате от летния на зимен „модел“?

Заменям крайбрежните разходки с планинските и не пропускам веднъж седмично да ходя на масаж. Редовно посещавам залата на XBody, тренировка за оформяне на тялото чрез електромускулна стимулация. Тя ми дава енергия, прецизно натоварване, индивидуално отношение, дискретност, завиден ефект и много спестено време.

Имате ли ритуали за по-безболезнен преход от единия сезон в друг?

Правя абсолютно целенасочена пълноценна чистка. Започвам от гардероба, минавам през чекмеджетата с дреболии, шкафовете в клиниката, за да стигна до мислите си и отношенията с хората. Последните две дълго стоят забутани някъде и явно трябва

„В ТОЗИ ПЪСТЪР ЕСЕНЕН СЕЗОН Е МОМЕНТ ЗА ПИЛИНГ, МЕЗОТЕРАПИЯ И ПЛАЗМОЛИФТИНГ. КОЖАТА СЕ НУЖДАЕ ОТ ЕДНО ДОБРО ПОЧИСТВАНЕ ОТ ЛЯТОТО НАСЛОЯВАНЕ И ПИГМЕНТИРАНЕ, ХИДРАТАЦИЯ И СТИМУЛИРАНЕ НА РЕГЕНЕРАТИВНИТЕ ПРОЦЕСИ.“

FACE TO FACE

„ЗИМАТА Е ПО-БЕЗПОЩАДНИЯТ СЕЗОН ЗА КОЖАТА ОТ ЛЯТОТО. КЪМ СТУДА ДОБАВЯМЕ СЛЪНЦЕТО И ВЯТЪРА, А ТЕ СА УВРЕЖДАЩИ ФАКТОРИ. СТУДЕНИТЕ АТАКИ ДРАЗНЯТ НЕИМОВЕРНО МНОГО КОЖАТА И НЕ ТРЯБВА ДА ГИ НЕГЛИЖИРАМЕ.“

да ги махна от себе си, и то окончателно. За мен последното е изключително разтоварващо и стимулиращо занимание, което ми помага да погледна нещата от друг ъгъл.

Какво може да открием в чинията ви през есента?

Категорично не съм привърженик на диетите. Била съм свидетел на доста отключени болестни състояния от спазване на прехвалени или измислени режими. За мен разумното балансирано хранене, съобразено със сезона, е абсолютно достатъчно за адекватна реакция към нуждите на организма. Есента предлага чудесна възможност да се наблегне на някои супер храни: ябълки, кестени, карфиол, тиква, праз лук, круши и др. Те съдържат доста фибри, фолиева киселина, магнезий и калций, витамини В6 и А и ни дават нови възможности за кулинарно разнообразие.

С кои гребни удоволствия компенсирате липсващите летни емоции?

Препускам се на вълната от театрални и концертни събития, които изобилстват в този сезон. Ходя на бързи срещи с приятелки на обяд или на кафе. Те ми действат като приятен и енергизиращ шот. Зарежда ме и ровенето в градината, защото винаги има какво да се свърши. Най-слакото ми удоволствие е да правя списъци с подаръци за Коледа. Избирам дълго и се вглеждам в най-гребния детайл, за да си го представя в комбинация с гадения човек.

Нека да помислим и за зимата. Как да подготвим кожата за срещата със студа?

Зимата е по-безпощадният сезон за кожата от лятото. Към студа добавяме

слънцето и вятъра, а те са увреждащи фактори. Студените атаки гразнят неимоверно много кожата и не трябва да ги negliжираме. Наложително е да забравим усиленото търкане в банята, защото то смъква защитния липиден слой и може да навреди на кожата. Нека да си го спестим, за да не се налага да се подлагаме на неприятни манипулации, за да спасим положението.

Не става ли кожата леко мързелива през зимата? Как да я събудим?

Зимната леност е част от естествения природен цикъл и не е необходимо да се нарушава. Ние сме толкова съвършено и абсолютно неразгадано творение, че е неприемливо и самонадеяно да се намесваме в този перфектен саморегулиращ се механизъм. Но и през този сезон трябва да сме достатъчно разумни и отговорни към себе си и към природата.

Споделете нещо, което искате да направите до края на годината...

Не преследвам неустово нещата, а те просто ми се случват. Не зная дали е случайност или късмет, или „на съдбата сочещия пръст“, както казва писателят О'Хенри. Естествено, че трябва да сме подготвени и да хванем момента. Може би затова ми се иска поне веднъж в седмицата да имам време да свиря на пианото у нас. В тези моменти заменям медицината с изкуство и отпочиването ми е пълноценно.

euroderma-clinic.com