

## СВЪТЛИНА

Стр. 2

Цвѣтана Мих. Околийска

учителка

Иванъ Н. Веселиновъ

годеник 10 април 1921 г.

Бобошево

Дупница

## ОТДѢЛЪ ПОПУЛЯРНА МЕДИЦИНА.

## Пълки и червенина по лицето.

Здраво лице има въ здраво тѣло.

Най-голѣмото разочорование за любезните читателки настъпва, когато по красните лица се появяват червенини и пъпчици, — резултат от възпалението на жлези на кожата. Ужасът е толкова по-голямъ, че като по същество на този толкова неочакван, колко и неканен гост е по-вечето пъти внезапно и отъ тогава се започва и пагубното му дѣяніе!... Тъхната тѣль законност се нарушава, отчаянието настъпва, а особено съдѣтъ неволитъ и чести консултации съ немилостивото огледало, което тѣль жестоко правда горчивата истина! Деликатния и нежен изразъ на лицето имъ отстъпва вече място на грубото, ильо съ пъпки и червенини лице. Започва се безконечното съзерцание прѣдъ огледалото, разминиенія, планове, мисли... черни мисли. Но защо? Не, не трѣбва! Стига губене на време за разлеждане тази пълчичност, стига безпомощно съдѣтъ неизправната имъ еволюция, стига броене и на най-дръжливъ новопоявени съ пъпчици!

Но какви сѫ тѣни червенини, какви сѫ тѣни пъпчици?

Това сѫ различните видове акнеи — кръвеници (Аксес), това сѫ по-възпалението на жлези на кожата. То се манифестира въ началото съ червени пъпчици, които постепенно се приближават и образуват по-тъмни плочки и по-слънчеви се проявяват въ гръденни или малки разширени амишки или найлъкъ по едри пъпки.

Такива проказа сѫ обикновено отражение на тѣкона отганическа пертурбация и въ частностъ на пещерителната и нервна системи. Започва се парализация въ дѣйствието на жлезите на кожата, които под влиянието на органическите отпадъци, създават жертва и микробната инфекция. Изменошатъ, неарастаничъ и умствено прѣумореніе сѫ особено прѣдразположени.

Ако лицето е огледало на нашите чувства, на нашите впечатления и мисли, на нашите страсти или недостатъци, то е свидѣтель на функционалните разстройства на нашия организъм, които увреждатъ здравето, а също и на функционалните разстройства на лицето, като постепенно се подлагатъ на ма-

сажъ съ прибавя и друга маневра, които увеличава нейната ефективност — гимнастика за маскулите на лицето или автомобилизация.

Различните части на лицето се движатъ ритмично, като постепенно се подлагатъ на масирането, като се извърши масирането на кожата, а се приложи съмъл масиране.

Масирането има за цел да се извърши тъканта на кожата, да се извърши комедоните — черните мазни точки на кожата,

3. Устникъ — изхвърляне на въръхъ, свиване и разпуштане ноздрите и повдигане на въръхъ му.

4. Долната челочестъ — съпроводяне и свиване.

Масирането има за цел да се извърши тъканта на кожата, а се извърши комедоните — черните мазни точки на кожата,

5. Челото — контактиране съ бъръкъ горъкъ и на дълъгъ.

6. Жъкътъ — свиване и разпуштане ноздрите и повдигане на въръхъ му.

7. Устникъ — изхвърляне на въръхъ, свиване и движението имъ на различни страни.

8. Долната челочестъ — съпроводяне и свиване.

9. Масирането има за цел да се извърши тъканта на кожата, а се извърши комедоните — черните мазни точки на кожата,

10. Челото — контактиране съ бъръкъ горъкъ и на дълъгъ.

11. Жъкътъ — свиване и разпуштане ноздрите и повдигане на въръхъ му.

12. Устникъ — изхвърляне на въръхъ, свиване и движението имъ на различни страни.

13. Долната челочестъ — съпроводяне и свиване.

14. Масирането има за цел да се извърши тъканта на кожата, а се извърши комедоните — черните мазни точки на кожата,

15. Челото — контактиране съ бъръкъ горъкъ и на дълъгъ.

16. Жъкътъ — свиване и разпуштане ноздрите и повдигане на въръхъ му.

17. Устникъ — изхвърляне на въръхъ, свиване и движението имъ на различни страни.

18. Долната челочестъ — съпроводяне и свиване.

19. Масирането има за цел да се извърши тъканта на кожата, а се извърши комедоните — черните мазни точки на кожата,

20. Челото — контактиране съ бъръкъ горъкъ и на дълъгъ.

21. Жъкътъ — свиване и разпуштане ноздрите и повдигане на въръхъ му.

22. Устникъ — изхвърляне на въръхъ, свиване и движението имъ на различни страни.

23. Долната челочестъ — съпроводяне и свиване.

24. Масирането има за цел да се извърши тъканта на кожата, а се извърши комедоните — черните мазни точки на кожата,

25. Челото — контактиране съ бъръкъ горъкъ и на дълъгъ.

26. Жъкътъ — свиване и разпуштане ноздрите и повдигане на въръхъ му.

27. Устникъ — изхвърляне на въръхъ, свиване и движението имъ на различни страни.

28. Долната челочестъ — съпроводяне и свиване.

29. Масирането има за цел да се извърши тъканта на кожата, а се извърши комедоните — черните мазни точки на кожата,

30. Челото — контактиране съ бъръкъ горъкъ и на дълъгъ.

31. Жъкътъ — свиване и разпуштане ноздрите и повдигане на въръхъ му.

32. Устникъ — изхвърляне на въръхъ, свиване и движението имъ на различни страни.

33. Долната челочестъ — съпроводяне и свиване.

34. Масирането има за цел да се извърши тъканта на кожата, а се извърши комедоните — черните мазни точки на кожата,

35. Челото — контактиране съ бъръкъ горъкъ и на дълъгъ.

36. Жъкътъ — свиване и разпуштане ноздрите и повдигане на въръхъ му.

37. Устникъ — изхвърляне на въръхъ, свиване и движението имъ на различни страни.

38. Долната челочестъ — съпроводяне и свиване.

39. Масирането има за цел да се извърши тъканта на кожата, а се извърши комедоните — черните мазни точки на кожата,

40. Челото — контактиране съ бъръкъ горъкъ и на дълъгъ.

41. Жъкътъ — свиване и разпуштане ноздрите и повдигане на въръхъ му.

42. Устникъ — изхвърляне на въръхъ, свиване и движението имъ на различни страни.

43. Долната челочестъ — съпроводяне и свиване.

44. Масирането има за цел да се извърши тъканта на кожата, а се извърши комедоните — черните мазни точки на кожата,

45. Челото — контактиране съ бъръкъ горъкъ и на дълъгъ.

46. Жъкътъ — свиване и разпуштане ноздрите и повдигане на въръхъ му.

47. Устникъ — изхвърляне на въръхъ, свиване и движението имъ на различни страни.

48. Долната челочестъ — съпроводяне и свиване.

49. Масирането има за цел да се извърши тъканта на кожата, а се извърши комедоните — черните мазни точки на кожата,

50. Челото — контактиране съ бъръкъ горъкъ и на дълъгъ.

51. Жъкътъ — свиване и разпуштане ноздрите и повдигане на въръхъ му.

52. Устникъ — изхвърляне на въръхъ, свиване и движението имъ на различни страни.

53. Долната челочестъ — съпроводяне и свиване.

54. Масирането има за цел да се извърши тъканта на кожата, а се извърши комедоните — черните мазни точки на кожата,

55. Челото — контактиране съ бъръкъ горъкъ и на дълъгъ.

56. Жъкътъ — свиване и разпуштане ноздрите и повдигане на въръхъ му.

57. Устникъ — изхвърляне на въръхъ, свиване и движението имъ на различни страни.

58. Долната челочестъ — съпроводяне и свиване.

59. Масирането има за цел да се извърши тъканта на кожата, а се извърши комедоните — черните мазни точки на кожата,

60. Челото — контактиране съ бъръкъ горъкъ и на дълъгъ.

61. Жъкътъ — свиване и разпуштане ноздрите и повдигане на въръхъ му.

62. Устникъ — изхвърляне на въръхъ, свиване и движението имъ на различни страни.

63. Долната челочестъ — съпроводяне и свиване.

64. Масирането има за цел да се извърши тъканта на кожата, а се извърши комедоните — черните мазни точки на кожата,

65. Челото — контактиране съ бъръкъ горъкъ и на дълъгъ.

66. Жъкътъ — свиване и разпуштане ноздрите и повдигане на въръхъ му.

67. Устникъ — изхвърляне на въръхъ, свиване и движението имъ на различни страни.

68. Долната челочестъ — съпроводяне и свиване.

69. Масирането има за цел да се извърши тъканта на кожата, а се извърши комедоните — черните мазни точки на кожата,

70. Челото — контактиране съ бъръкъ горъкъ и на дълъгъ.

71. Жъкътъ — свиване и разпуштане ноздрите и повдигане на въръхъ му.

72. Устникъ — изхвърляне на въръхъ, свиване и движението имъ на различни страни.

73. Долната челочестъ — съпроводяне и свиване.

74. Масирането има за цел да се извърши тъканта на кожата, а се извърши комедоните — черните мазни точки на кожата,

75. Челото — контактиране съ бъръкъ горъкъ и на дълъгъ.

76. Жъкътъ — свиване и разпуштане ноздрите и повдигане на въръхъ му.

77. Устникъ — изхвърляне на въръхъ, свиване и движението имъ на различни страни.

78. Долната челочестъ — съпроводяне и свиване.

79. Масирането има за цел да се извърши тъканта на кожата, а се извърши комедоните — черните мазни точки на кожата,

80. Челото — контактиране съ бъръкъ горъкъ и на дълъгъ.

81. Жъкътъ — свиване и разпуштане ноздрите и повдигане на въръхъ му.

82. Устникъ — изхвърляне на въръхъ, свиване и движението имъ на различни страни.

83. Долната челочестъ — съпроводяне и свиване.

84. Масирането има за цел да се извърши тъканта на кожата, а се извърши комедоните — черните мазни точки на кожата,

85. Челото — контактиране съ бъръкъ горъкъ и на дълъгъ.

86. Жъкътъ — свиване и разпуштане нозд