

V+O

RAZKRIVAMO (SPO)ZNANJA

Pošljite nam vprašanja za strokovnjake na naslov:
bella.donna@videotop.si



PAŽ V BARVI LEŠNIKA

V PREIZKUSILA SEM ŽE VSE DOLŽINE IN BARVE LAS, VENDAR ŠE VEDNO NISEM PREPRIČANA, KATERA PRIČESKA JE ZAME NAJBOLJŠA. TRENUTNO IMAM KRAJŠE, SVETLE LASE S STANJŠANIMI KONICAMI. RADA BI POSKUSILA NEKOLIKO TEMNEJŠO BARVO. PROSIM VAS ZA NEKAJ NASVETOV GLEDE BARVE LAS.

O „Barva las je odvisna od barve polti, tena, letnega časa ter seveda vaše želje, ki jo je ob odločitvi za barvanje potrebno nedvomno upoštevati. Večji kontrast vašim lasem pomeni večjo opaznost ali ekstremnost. Nepisano pravilo pravi, da v poletnem času stranke izberejo za ton ali dva svetlejše nianse, pozimi pa ravno obratno – za ton ali dve temnejše, kar ustvarja skladno globino oz. svetlobo. V primeru tankih las vam priporočam nežno prelivanje barv ton na ton, kar bo v vsakem primeru optično povečalo volumen las. Uporaba samo ene blokadne barve pa pomeni pregrado in ne poveča volumna, zato tega ne priporočam. Lahko izbirate med številnimi niansami Igora Royal, barvnimi prelivami Igora Vibrance ali pa preizkusite najnovejše naravne koloracije Essensity, ki so na voljo v frizerskih salonih.“



Kristijan Petek,
frizer in direktor KSFH

POPORODNA DEPRESIJA

V IMAM KRASNO DVOMESEČNO HČERKICO, PA Z NJO NE MOREM UŽIVATI, SAJ SEM VEČINO ČASA ŽALOSTNA, JOKAVA, KO SEM SAMA, PA ME CELO ZGRABI PANIKA. BOJIM SE, DA BI ME HČERKICA KDAJ POTREBOVALA, JAZ PA JI NE BI MOGLA POMAGATI.

O „O poporodni depresiji ter možnostih pomoči se, kljub poznavanju pojava, premalo govori in z njo premalo seznanja mlade mamice. Težave in pojavljajoči znaki nakazujejo možno poporodno depresijo. Vsekakor je na mestu pomoč strokovnjaka. Obrnite se na svojega osebnega zdravnika, ki vas bo napotil na ustrezen naslov, ali pa poiščite pomoč psihoterapevta. Ukrepati je treba čim prej, ob 'zunanjih' pomoči je pomembno tudi to, da si skušate na različne načine stanje olajšati tudi sami. Če je le možno, oporo poiščite v partnerju, vsakodnevno mu zaupajte svoje skrbi, strahove in občutke ter se o njih z njim pogovarjajte. Ob njegovi podpori bodo strahovi izgubili nekaj teže. Pomemben je tudi čas, ki ga posvetite sebi. Privoščite si nekaj časa zase in se poskusite sprostiti s fizično aktivnostjo, na zraku in soncu, na svetlobi. Pri tesnobi je lahko v pomoč tudi masaža.“ www.pfs.si



mag. Polona Fister,
psihologinja