

ЗА ЖЕНИТЕ, КОИТО ЗНАЯТ И НЕ ЗНАЯТ КАКВО ИСКАТ

Брой 3/169, 2012 г.

ЦЕНА 4.30 ЛВ.

БЕЛА

WWW.BELA.BG



**Забързване на
МЕТАБОЛИЗМА**

**Кастинг на
ЛИБИДОТО**

**ВИРГИНИЯ
ЗАХАРИЕВА**

една възможна жена

**СУЕВЕРИЕТО
умора няма**

**ЛЮБОВ
Менте**

МОНА КАУШИК:

„В Индия добрата вест
идва със слагкиш“

Това е откъс от списанието.

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg



Мерител

в брой март 2012

БЕЛА КАЛЕНДАР

Футбол извън зелените терени 4

АНТРЕФИЛАЕ

Свят през съзвизия 5

МОДА

Класически рокли 6

КРАСОТА И ЗДРАВЕ

С мощната подкрепа на серума 10

В *beauty* формат 12

Какво рискувате при епилация, посещение на солариума и... масаж на лицето 14

Коса

Вълни от нежност 18

Физкултурен салон

Истината за отслабването чрез спорт 20

Усмивката

За няколко пациенти по-малко 22

Хранене

Операция „По-бърз метаболизъм“ 24

Източни практики

Открийте своя метод за подмладяване 28

Здравна култура

Хомеопатия по време на бременност 30

ЛЕЙСИК и изкуството да се поддържа зрението 32

Душа и тяло

Пролетна депресия?! 34

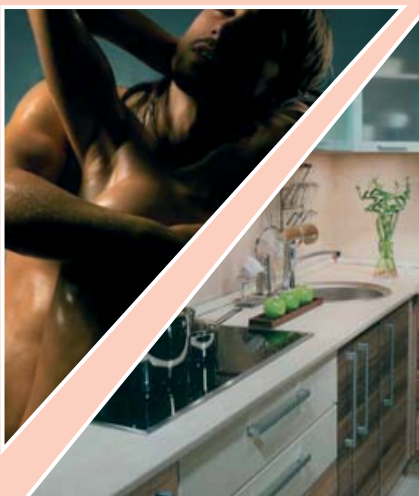
Микрофон за психолога

Наднорменото тегло като психическа бариера 36

НАЧИН НА ЖИВОТ

Оптимист за 24 часа 38

Суеверието умора няма 40



ЛИЦЕТО ОТ КОРИЦАТА

„Аз съм успяваща и щастлива жена“

(твърди Венелина МИЛЕВА,

Мисис България 2011 Свят) 41

ИНТЕРВЮ

Виргиния Захариева: „Без женския глас обществото не е щастливо“ 42

ДА Поговорим

Буда, който знае пътя 46

ТЯ И ТОЙ

Любов менше 48

ИНТИМНО

Кастинг на либидото 50

ДЕЦА

Защо умните деца се учат лошо 52

СПЕКТЪР

Какво ново за четене, гледане и слушане 54

БЕЛА КЪЩА

Създаваме кухня от нулата 56

В кухнята

7 незаменими продукта 58

Вкусни маршрути

Мона Каушук: „В Индия добрата вест идва със сладкиш“ 60

АСТРОНАВИГАТОР

Професионални астропрогнози за всяка зодия за периода от 15 МАРТ до 15 АПРИЛ 64

Луната съветва

Подходящите лунни дни за диети, разкрсяване, лечение, почистване на дома, шопинг, грижа за цветята и посещение при зъболекар 76
Лунен календар 79

Класически рокли

Малката черна рокля на Одри Хепбърн никога няма да излезе от мода. Има и още няколко, които се оказаха безсмъртни и до днес се носят по всякакви поводи.



Спомняте ли си колко реалистично бяха пресъздадени 60-те години на миналия век в многократно назабавявания сериал „Момчетата от Медисън авеню“ (Mad Men)? Със своята малиновочервена, семпла вталена рокля с къси ръкави актрисата Кристин Хендрикс се превърна в модел за подражание. За дамите, които не са уверени в съвършенството на фигурата си, роклята се предлага с елегантни декорации и драпировки.



Холубувската звезда Рита Хейуъртн си имаше оръжия, с които въртеше целия мъжки свят на пръста си. Освен водопадател от руси къдрици дръзкото ѝ оръжие беше тънката, тъга до земята вечерна рокля с дълбоко изрязано деколте. В нея и днес всяка жена се превръща в неустоима съблазнителка. Незаменима е за поява на бласкивти събития, особено ако е изработена от бляскава материя.



На френската модна икона Коко Шанел дължим малката черна рокля. Няколко десетилетия след изобретяването ѝ Одри Хепбърн я направи безсмъртна, появявайки се с нея във филма „Завръзка в Тифани“. Няма женски заредроб, които да не съдържат поне една малка черна рокля, която е спасителен вариант за всякакви поводи заради семплата си елегантност.



Мишел Обама е първа дама с първокласен вкус за облеклото. Типично за нея е да носи рокли тип калф. И с това има нещо общо с предшественичката си Жаклин Кенеди Онасис, която също много обичаше да носи изчистени откъм кройки, дълги до коленете рокли без яки. Модерният вариант на тази рокля в стил 60-те години на миналия век е с огромни апликации върху предницата.



С мощната подкрепа на СЕРУМА

но трябва да обричаме лицето, но и да лекуваме кожата с концентрирани продукти като серумите. Но защо с тях? Нашият концентрат на Красотата™ съдържа същите съставки, които се намират и в обикновените кремове? В какво се крие моцата тайната на техния спремешен успех?

Първо, в степента на концентрация на биологично активни вещества. В извесен смисъл съставът на серумите напоя на лекарствените средства, създадено въз основа на действието на едни активни компоненти, а останалите вещества само подпомагат неговото въздействие, напояне и пр. Биотехнологичната концентрация на хиалуронова киселина в серума може да достигне 40%. Това е достатъчно ефективна концентрация в сравнение с кремове, които съдържат скромните няколко процента.

АКО В КУТИКА С КРЕМ СЕ СЪДЪРЖА 1% ВИТАМИН С, В СЕРУМА ТОЙ ЩЕ Е 10%. А СЪДЪРЖАНИЕТО НА РАСТИТЕЛНИ ЕКСТРАКТИ В СЕРУМИТЕ МОЖЕ ДА СТИГНЕ ПЪЛНЕТО 100%.

ВСЕ ПО-ЧЕСТО ОБИКНОВЕНИТЕ КРЕМОВЕ ПОЛУЧАВАТ СИЛНО ПОДКРЕПЛЕНИЕ ВЪВ ВИД НА ВИСОКОТЕХНОЛОГИЧНИ КОНЦЕНТРАТИ. АКО ИЛИ ЖИЗНЕОТВОЖДА НЕОБХОДИМОСТ СА СЕРУМИТЕ?

БИТКАТА НА ТИТАНИТЕ
Есенна, зимата и ранната пролет са сезони, когато не просто редоб-

второ, съставките от серума проникват неизмеримо по-бързо и по-дълбоко в кожата в сравнение със същите съставки, вложени в обикновен крем за лице. Активните вещества в серума много бързо проникват през повърхностния слой епидермис – при това запазвайки цялата си „бойна моц“. В резултат не получавате онова, което ни интересува най-живо: висока ефективност и незабавен резултат. Действието на серумите винаги

Обичайно заподозряно съдържание

Обичайно за основа в серумите служи висококонцентрирана плодова киселина, а също и специални вещества, които правят кожата по-проницаема (те откриват гостна на го-по-дълбоките ѝ слоеве). Активните компоненти на серумите са концентрирани на естествените витамини А и Е, а също и полезни минерали с обхваляващи, стващи и тонизиращи свойства (В зави-сност от това, за какво е пред-назначен серумът).

Особено внимание заслужават лифтинг серумите, които експресно намаляват омотице, стваат кожата и правят цвета на лицето мло-

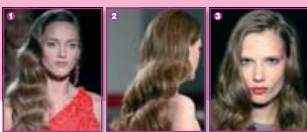
Това е откъс от списанието. Цялото списание може да намерите в www.biblio.bg



Вълни от НЕЖНОСТ

Косата на вълни остава модерна и през новия топъл сезон. Супер, защото тази прическа прави дългите коси изключително женствени!

- 1) Две модни тенденции в едно – коса на вълни, средна настрана, на предпаз Славяна Фергало
- 2) И с нещо съвсем ново от модна къща „Леонардо“ Виесто предвазвешава коса постризан бретон или боб – асиметрични вълни
- 3) Модните на Ана Стю дефинираха по популярност с бляскави коси на вълни и ярки червени устни



НА ЗАБАВЕН КАДАНС

ПРЕДИ

СЛЕД

Косата се оформя окончателно, като се увива на едри кичури около пръстите на едната ръка.

Изсушете косата до гладкост с помощта на едра кръгла четка.

Разпределете косата на кичури с помощта на четка и във всеки кичур върскайте спред за защита от топлината. Тази мярка е необходима, защото естествените вълни се постигат със сешоар и гореща маша.

За повече обем обработете краищата на всеки кичур с мочла маша, като ги увивате на спирала около коси вържани уред, за да се получат букли.

Д-р Ана Димитрова – специалист по протетична стоматология (корони, мостове, фасети, протези), професионално изобавена на зъби и възстановяване на захватката

Д-р Мариана Димитрова – специалист по пародонтология, ортопедия и имплантология. Постава брекети, имплантати, прави хирургични и пластични операции

Д-р Емилия Димитрова – специалист в лечението на коренови каналы, директни естетични реставрации и лечение на силно изпънати зъби чрез възстановяване на анатомичната им форма

За няколко пациенти по-малко

Изглежда, в тържествената брани успех се постига закономерно семейно. Предаването на знанията от поколение на поколение създава условия за по-семеино полезно разделение на труда и за предаване на пътята зама от услуги и процедури от само една клиника. Нецо, което създава

– „Нямаме спешни пациенти. Имаме наши. Затова не им се налага да ни търсят с нощни болки“ – обяснява д-р Ана ДИМИТРОВА, стоматолог в „Дентално студио д-р Димитрови“ – Русе.
– „Не е само нямаме спешни пациенти, но и нямаме много пациенти. Работим само с тези, които ни имат доверие.“ – допълва я съпругът ѝ д-р Емilia ДИМИТРОВ.
– „Баща ми е най-добрият в директното адхезивно възстановяване на зъби. Ако искаш, можеш да направиш интервю с него, за да можеш повече хора да научат, че изтриването на зъбите е вече лечимо“ – ми предложи преди време дъщеря им Мариана ДИМИТРОВА – дипломиран лекар по дентална медицина, която от 2007 г. също работи в семейната фирма.

„наши“, а не „спешни“ пациенти
И понеже за семейство д-р Димитрови индивидуален подход към пациента е преди всичко, те не работят със здравна каса (тъй като тя ги оверначва в използването на материал), не различат на тълпи посетители в чакалнята си и рядко обслужват няколко „на парче“. Точес рядко правят само една лямба. За тях клиниката, която са създали, не е просто място, място със скъпа апаратура,

а „всичко онова, което се знае за това място“. Тя е нецо като ембема на семейната професионална чест. „В нужбина, когато тържествеността се пенсионира, той може да продаде практиката заедно с пациентите си на своя колед, но в България все още няма такава традиция. И затова е хубаво, когато си инвестирал толкова много пари в нецо, то да остане в наследството за децата ти“ – аргументира приемствеността в стоматологията д-р Емilia Димитров, който се е специализирал в кореновото лечение и в

директното адхезивно възстановяване
най-вече на изпънати зъби. Методът изисква съръсност, защото буквално се различа на едрите рече на тържествеността. И наистина не предпазва работата „на парче“, защото, ако при прекомерно изтриване на зъбите се направи само едн зъб, той би по-дигнал захватката само на едно място. А това би довело до други усложнения. „Замоба или трябва да се направят всички зъби, или по-добре да не се прави само този зъб“ – ка-

ОПЕРАЦИЯ

„ПО-БЪРЪЗ МЕТАБОЛИЗЪМ“

Бавната обмяна на веществата е тревожен симптом. Но от какво зависи забързването ѝ и можем ли да влияем на този процес, за да не натрупваме излишни килограми, а да останем дълго време в отлична форма?



На 20 години можах да съм всичко, което поискам и когато поискам, без да наддавам нищо грам. А сега всеки бонбон моментално ми се захвърля на бермата...

покой – за да осигурят базовите функции на организма (циркуирането на кръвта, дишането, растежа и деленето на клетки).

На повечето жени им стигат 1200 калории за базовите функции и още 300-400 – за ежедневните дейности.

Но ако водят по-активен начин на живот, че им трябва малко повече.

За съжаление всичко излишно, което организмът не е успял да преработи, се отлага във вид на мазнини върху талията.

Развитието на мускулите ускорява метаболизма

и вашата способност да изгаряте калории. Много жени избягват силовите тренировки, защото

се страхуват да не натрупат мускула маса. Но умерените силови натоварвания са най-верният път към изгарянето на излишни калории. Когато по-изразени мускули имат, толкова по-активна е обмяната на веществата ѝ.

ПРЕАБОТВАНЕ НА ПОГЪЛНАТА ОТ ВАС ХРАНА В ЕНЕРГИЯ

А запаса от енергия са ви нужни дори и когато тялото ви е в

ХОМЕОПАТИЯ ПО ВРЕМЕ НА БРЕМЕННОСТ



Понякога раждатното очакване на бъдещото дете се помрачава от притесненията на родилещите за здравето на плода по време на бременността.

Според д-р Марина БЕЧЕВА хомеопатията като „безвреден, нетоксичен и ефективен метод“ се прилага все по-често в лечението на немалко здравословни проблеми както на бременната жена, така и на роудилката и кърмачето.

– Д-р Бечева, хомеопатията продължава да доказва възможностите си, въпреки че днешно не е по-направление в медицината. Кога от схващанията за нея е най-трудно преодолимо?

– На първо място, че тя се противопоставя на конвенционалната медицина. Напротив – не се противопоставя, а я допълва.

– На какво различа хомеопатията като лечебен метод?

– Д-р Самуел Ханеман е първият лекар, който още преди 200 години е прозрял факта, че лекуване не означава борба с болестите, а възстановяване на здравето чрез специфична стимулация на естествените защитни механизми на организма.

– Може ли да се каже, че това е най-безобидният метод, който може да се прилага по време на бременност без никакви резерви?

– Хомеопатията е известна като безвреден, нетоксичен

чен и ефективен начин за справяне с всякакви здравни проблеми. И с успех се използва при бременни жени и кърмачета.

– Кога може да започне консултацията с лекар хомеопат, ако преди това бременната жена не е използвала подобно лечение?

– Още от първите моменти на бременността. Сравнително най-често се оплакват и повръщането, особено сутрин. Обикновено жената е в добро общо състояние, но съпътствените повръщания смущават ритъма ѝ на живот.

Това е откъс от списанието. Цялото списание може да намерите в www.biblio.bg



Душа и тяло

ПРОЛЕТНА ДЕПРЕСИЯ?!

Усещате ли близостта с природата и нейните дарове, чистия въздух, слънчевите лъчи, които даряват живот, тихия роман на по-малка и мирна на зорските цветя, които ни напомнят, че идва пролетта?



Релаксиращите програми на д-р Вергиния ГЕОРГИЕВА и нейния екип ще ви покажат пътя за избягване на изтощението, лошото настроение и безразличието, които обикновено ви обхващат в началото на пролетта.

– Обикновено след правилното хранене специалните веднага препоръчват и спортувате... Но точно в началото на пролетта хората се чувстват уморени, без енергия за спортни занимания. Как ще ги мотивирате да се движат повече?

– А как да подобрим самочувствието си сред ливната от безпаричие, липса на желание за работа, мрачно настроение, отчаяние... – С една нова философия за здравето. Едва ли има човек, който да не иска да е щастлив. Повечето хора си внушават, че когато постигнат или получат нещо, за което са се борили, че бгдет щастливи. Заемали ли сте се обаче колко често оценявате това, което имаме? Осцинява се, че проблемите и новите цели за постигане винаги ще има, просто животът не може да тече без проблемите, но това не бгдет за ви пречи да му се насладявате.

– Как е първото нещо, което трябва да промените в началото на пролетта, за да преживеете по-лесно прехода между сезоните, д-р Георгиева?

– Да, дбвижението е другият сизурен начин за справяне с лошото настроение и за тонизиране. Но не е нужно да се изтощавате с непосилни тренировки. Просто излезте на открито. Разходете се, подишайте свеж въздух. Ваджното е да не спомите дълго вкъщи и пред компютъра. Препоръчвам от боя са подпожжият за отпускане, тъй като балансира душата и физическото ни тяло. Има и други източници практики, които е добре да правите в зависимост от температурата си – тай-чи, цигун. За по-температентните препоръчвам тиха музикотерапия с афродизиацен пренесж с помощта на психолог. Или пък денс терапия. Особено актуална наносервж е арт терапията – работа с пластилин, рисуване на картини... Съветтавджки венчки тези различни возможности за релакс, ние подобряваме жизнения си тонус.

1. Насаждавайте се на това, което правите. На работното място често прекарва голяма част от денютецето, запомна е много важно да върши задължение си с желание, да се чувствва комфортно в работната си среда и най-вече да се разбира с колегите.

2. Приемете това, което димате. Най-щастливи са тези, които имат по-скромни

– Храненето. Нужни са ни повече плодове, зеленчуци, сурови ядки и пълнозърнести храни, както и макива, богати на ненаситени мастни киселини омега-3. Органичнъм източва необходимост от по-големи количества витамини В12 и D, чиято липса са вогор до депресивни състояния. Познатите източници на витамин В12 са нискомаслените млечни продукти, мидите, збвежджото месо и зърнените култури. А витамин D се открива в рибата (смята, рибка месо) и в суровите ядки. Можете да приемате тези витамини и под формата на таблетки, но правилно подбраната храна все пак е ключът към решаването на много проблеми, включително и на пролетната умора.

ИНТЕРВЮ



Виргиния Захариева: „Без женския глас обществото не е щастливо“

Тя помона на много жени в България да трънат по дългия път от възклицанията „Ах, новата ми чанта!“ и „Ох, любите ми обувки!“ към въпросите „Коя съм аз?“ и „Каква е женската ми същност?“. Изпитвам към нея базодарост за това и исках да я срещна, за да ѝ го кажа лично.

– ТРИНАДЕСЯТО ИЗДАНИЕ НА „БЯГАЩАТА С ВЪЛЦИ“ ИЗЛЕЗЕ С ВАШИЯ ПРЕДГОВОР... – Препоръчвам на хората книгата и тя се изчерпва, и изчерпване в продължение на десет години. Накрая издателят ме намери и каза: „Моята те, напиши предговора!“ – КАЗВАТЕ, ЧЕ ТАЗИ КНИГА СЕ ЧЕТЕ НЕПРЕКЪСНАТО... – Да. И се чете безжето отворши. Има нещо събвобно в това да я отвориш всеки път. Означва, че си зомов да четеш нещо и то те намира. В тази книга става дума за архетипи, които са основата и с които ти винаги си в различни отношения. Това е нещо като работа с тухлите, с основния материал. Небвобно да а знаеш как ти се отразява динамиката на тези архетипи. Подобно е на карпите „Таро“. Те отразяват теб и пространството, което даваш на различни аспектите от себе си.

**Библио.бг - платформа за електронни книги и
списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

