

ЗА ЖЕНИТЕ, КОИТО ЗНАЯТ И НЕ ЗНАЯТ КАКВО ИСКАТ

ЦЕНА 4.30 ЛВ.



ДРЪНКОРЕКСИЯТА

НОВ ХИТ В ОТСЛАБВАНЕТО
ИЛИ БОЛЕСТ

Бела

WWW.BELA.BG

март 2013 г.

ПЪРВА ПРОЛЕТ
ЗА КОЖАТА

АЙЕНГАР
ЙОГА

Тревогите на
БРЕМЕННИТЕ

ЛЮБОВ,
СЕКС,
МОДА И
ПАРИ ОТ
ВЕНЕРА

Мачмейкингът

МЕДИТАТИВНИ ТЕХНИКИ ЗА ПО-ХУБАВ ЖИВОТ



Мерките

в брой март 2013

БЕЛА КАЛЕНДАР

Пет неща, неотнесени от вихъра	
на март	4

МОДЕРНОТО

Дизайнерите повелиха	6
----------------------	---

Акценти

Желание за цвят	10
-----------------	----

Ложа БЕЛА

Изборът на БЕЛА за март	12
-------------------------	----

КРАСОТА И ЗДРАВЕ

Първа пролет за кожата	16
------------------------	----

Коса

Във форма	20
-----------	----

Здравна култура

Газ на метаболизма! (25 начина да го забър-	
заме)	24

Любопитни новини	26
------------------	----

Всичко, което сте искали да знаете за	
кръвта (10 важни въпроса към хематолога)	28

Диагноза

Венозните тромбози са по-страшни от	
разширените вени (Интервю с проф. д-р Лъ-	
чезар Гроздински, ангиолог и флеболог)	32

Хранене

Дрънкорексията (Нова мода отслабване или	
болест)	34

Усмивката

Басейнът, плодовият чай и лекарствата,	
които увреждат емайла	37

Не е късно да изправите кривите зъби	37
--------------------------------------	----

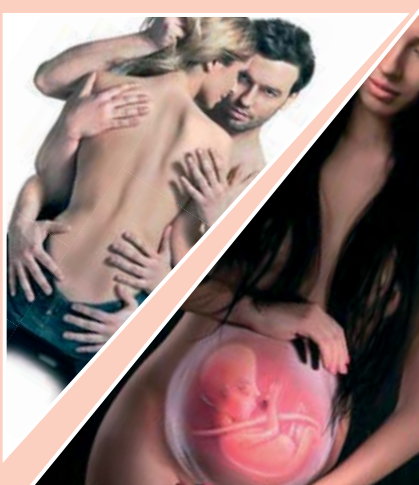
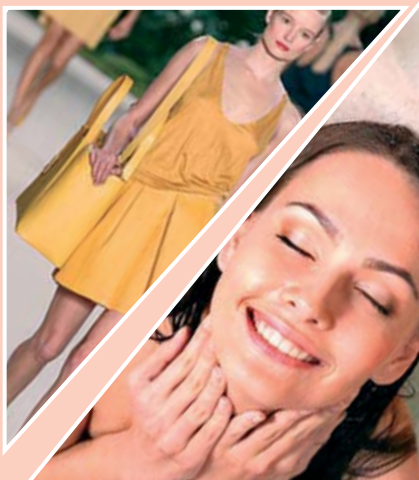
Женски работи

Нероден страх (Тревогите на бременните)	38
---	----

От Изток на Запад

Медитативни техники за по-хубав	
живот	40

Айенгар йога	43
--------------	----



Микрофон за психолога

Не мога да изхвърля нищо старо	45
--------------------------------	----

САМОПОЗНАНИЕ

По умните емоции	46
------------------	----

ИМЕНА

Мария Монтесори – майка на милиони	48
------------------------------------	----

ПРЕДПРИЕМАЧИ

Мачмейкингът (Или пръстът на съдбата	
като бизнес модел)	50

ДЕЦА

Детето потребител	54
-------------------	----

ИНТИМНО

Галете, не мислете	56
--------------------	----

СПЕКТЪР

Какво ново за четене...	58
-------------------------	----

БЕЛА КЪЩА

Набързо, но полезно	60
---------------------	----

5 рецепти с...

...блат за пица	62
-----------------	----

За десерт

Пирог с вишни	64
---------------	----

АСТРОНАВИГАТОР

Професионални астропрогнози за всяка зо-	
дия за март	65

Луната съветва

Подходящите лунни дни за диети,	
разкрасяване, лечение, почистване на дома,	
шопинг, грижа за цветята и посещения	
при зъболекар	72

Даровете на Венера

Любов, секс, мода и пари (С какво ще ни из-	
ненада Венера през март)	78



Мачмейкайте се!

„Да отслабна, да планирам лятната отпус­ка, да избяга лятните грехи от гаре­роба, да си купя нови обувки, да започна да ходя пеша до работа и обратно (ако не из­падна в пролетна умора, де), да се събера с роднини и приятели, за има с кого да из­лизам в топлите летни вечери, които при­ближават, които приближават...“

Март е. За да не звучи новата ви про­лет на стар глас, направете нещо различно. Нова пролет – нови впечатления! Съберете ги със съсем съзнателно. Не чакайте някой или нещо да ви върхува. Върхувайте се сами!

Смятате, че това е невъзможно?! Вечно е възможно, ако истински се обър­нете навътре и чуете какво ви казва ва­шето истинско „Аз“. Самоопознанието ще ви се уреди по-лесно с йога и медита­ция, разбира се. За да ви помиснем, посве­тиме мартенския брой на БЕЛА на тези две теми.

По-лесният начин да постигнете върх­новение обаче е... да се влюбите. Няма в кого?! Тогава се влюбете в нещо, за да пре­върнете живота си в живот х 2: вие и не­щото, вие и вашето собствено Аз, вие и ва­шите емоции...

Ако все пак искате да се влюбите в мъж, а не в нещо, потърсете услугите на мачмей­кър. Подробни инструкции по мачмейкайте – на стр. 50-52.

А, и спрете да се наричате с бяло вино. Не се отслабва от него. Доказано е. По-добре се заобикайте с двата килограм в повече. Това повеляват мощните дайстайл тен­денции на новата пролет.

Мариана ЯНЕВА,
главен редактор

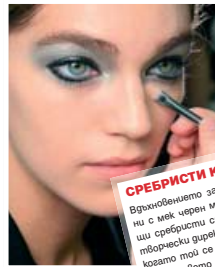
БЕЛА Март 2013 3

МОДЕРАТО

2013

ТЕНДЕНЦИИ ПРОЛЕТ – ЛЯТО 2013

Дизайнерите повелиха...



СРЕБРИСТИ КЛЕПКИ

Вдохновението за „клетките“ очи, оверта­ни с мек черен молив и обрания с блестя­щи сребристи сенки, овърнало Питър Филипс, творчески директор дрим на Данае (Chanel), което той се зомега в меймакзириания пар­кет в новото студио на Кара Лаверфанд, къ­да се надяваме, че Лаверфанд няма да сменя скоро паркета с персийски килим.



ЯРКО ДО ЗАСЛЕПЯВАНЕ

Поне пет-шест месеца трябва да яде­те ягоди без шампанско, ако решите да си купите точно този тренд. Но комбинацията на цветовете на ягода­та и фуксията в топлата външност, че допоне под гръда, Ягодорозовото лятно три дължини на модната мър­ка „Бърбери Просум“ (Barbery Prosom), която показва това „буку“ в новата си колекция за 2013-а.



РАНИЦА, ОБАГОРОДЕНА ОТ „ХЕРМЕС“

Спомняте ли си, че през 90-те годи­ни на минава бях замесени чантите през рамо с раница на връх (която по­набл също приемателе набрежно през рамо). През този моден сезон от „Хер­мес“ прекратиха абстиненцията към раниците и реабилитираха стрип­та ни към тях. Новите са от истинска кожа и е за предпоситане да се носят и на гвете равнина, за да се върха от­далеч изисканата им красота.

БЕЛА Март 2013 6

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

biblio.bg

Желание за

ЦВЯТ

Тази пролет ще е изискано пъстра! Смарагдовото, зелено, крайското синьо, пастелното оранжево, неистинско розово и искрящото жълто задават модата през най-жизнеутвърждаващия сезон.



И не пренебрежете цветовете!



Общи със смарагди стилни ленти на френската дизайнерка Изабел Маран

Смарагдовозелено

Американската компания „Лантом“, известна със своето система за съответствие на цветовете (Pantone Matching System, PMS), обяви смарагдовозеленото за цвета на 2013 година, тъй като той изглежда жизнен, силен, наситен, бля, цветът на чистата елегантност и красота, и, шипараме, успява усещането ни за блаженство, хармония и спокойствие“.

Не е ли суперлексиона за този зименски 9 тийквеша??



Кой казва, че оранжевото е яркост??



Пастелнооранжево

Който смята, че жълтото и цветът пик за прекалено крещещ, сигурно ще хареса по­лопо пастелнооранжево. Този цвят е сло­ви като цветът на енергичната хора, който обичат удобствата. Достатъчен аргу­мент, за да ги стане любим (или любим поне за това лято).

А защо да не изберете и очила с кракълби рамка за лятото??

Блаторанжида рокля с покрива ръка – за по-хладните пролетни дни

КРАСОТА И ОДРАДЕ

ПЪРВА ПРОЛЕТ ЗА КОЖАТА



© СТИЛИСТИ: ВЕРА ПЕТРОВА

Странно е, че когато приро­дата се пробужда за нов живот, ко­жата ни изглежда по-безжизнена от всякога. Защото спира от липса­та на витамини. Започва и първите лъчи на пролетното слънце се оказват пагубни за нея – прекомерен пигментация и поява на бръчки.

Никой няма да е застрахован от пролетни козметични неприятно­сти, като люцеще, червени пет­на, дупчици и „морчици“ под очи­те. Въпросът е как по-бързо да си върнем красотата след изнурител­ната зима?

ОТГОВОРЪТ – С ПРАВИЛНИ ГРИЖИ

➤ **Хидратация с крем-гелове**
Сухата кожа сега е по-суха от всякога. Налага се да превключим от подхранващите кремове, по­ходящи за зимата, към овлажнява­щи, с успокояващи съставки. От интензивната хидратация се нужда­ят най-вече жените, презвърнали 30-годишния възраст. Крем-гелост е най-подходящата формула за март

месеца, защото понава изключително лесно.

➤ **Сънвещационен продукт с SPF 30**
Всичко още не е топлова го­реца и ни се струва, че слънче­лото не е опасно, но употребяването слънцозащитно е налице. Именно то е важно за дунчиците и пиг­ментните петна. Започва още от март започнете да използвате крем (SPF) минимум 30. Или върху обявения овлажняващ продукт нанасяйте сънвещационна пудра или по­навен крем. Редовното носене на сънвещачи очила е също ефективна

марка срещу фотостаренето.

➤ **И още две неща...**
Нама да ви напомним, ако приемате витамини А и Е, но забравяте да си консулти­райте с лекар, преди да започнете да ги пиете. Помислете също да си правите маски за лице – значително по-често, отколкото сте ги прави­ли през зимата.

РАЗДЕЛЕНИЕ НА ТРУДА

Грижете за кожата и за сухата кожа не са еднакви.

➤ **Мазната и комбинирана кожа**
През пролетта се покрива с още повече босик. Порите стават мръ

Терминът „мажка“ идва от френската дума *goutte*, която означава „изтичане, изливане“. Гомакът е гъста паста, която има свойство да премахва мъртвите клетки и да почиства порите в дълбочина. Дотук всичко прилича на третиране със скраб. Но за разлика от скраба, гомакът не се измива след нанасяне, а се втрива енергично в кожата, го­гато понава съвсем. Обикновено козметичните продукти за кожата съдър­жат козметична гума (показващ, която се получава чрез ферментация на захар от зърнени култури (например царевича), която елиминира мърт­вите клетки, и ензими, които разтварят мъртостта в порите).

БЕЛА Март 2013 10

БЕЛА Март 2013 16

Газ на метаболизма!

Най-често излишното тегло се дължи на забавената обмяна на веществата.

Но пък тя може да се забърза поне по 20 начина.

1 Често хранене, но малки порции Това е главно условие на много диети. За да преработи поставяните отбави хранителни вещества, организъмът изразходва до 10% от калориите, пристига през деня. Оказва се, че самият процес на хранене ускорява метаболизма.

2 Физическа активност вечер Редовните силовы упражнения с тежесте, бягането, ходенето, бягането и карането на колело помагат изгарянето на мускулна тъкан, а с това и ускоряването на темпото на обмяна на веществата. Ефектът се запазва в продължение на час след тренировка.

ката. Известно е, че обмяната на веществата се забавя в края на деня. Вечерните тренировки могат да поправят на това забавяне. Да добавим, че ефектът от тях трае няколко часа след приключването на спортните занимания. По този начин мазнините изгарят и по време на сън. Но запомнете, че трябва да приключите със спортна нощ три часа преди да си легнете.

3 Напругване на мускула маса Факт е, че по-голям килограм мускулна тъкан „горят“ ежедневно 35-45 калории, а същото количество мазнина – само 2 калории. Значи, колкото по-развити са мускулите ни, толкова повече калории изразходваме за ежедневните си дейности.

4 Масажи за корекция на телесно Антицелулитният масаж например стимулира циркулацията на кръвта, а съответно ускорява и обмяната на веществата. Масажи с мед пък благодарително самотелесно изгаряне на мускулите, подобрява кръвообращението и повишава скоростта на метаболизма. Ваксизацията стимулира микроциркулацията на кръвта в мускулите и тъканите, забързва обмяната и помага за стимулирането на излизаните течности и токсини от организма.

5 Бани Каленето и вземането на вана повишават нивото на метаболизма няколко пъти. Парата отваря кожните пори, извърля напругалата се шакла през тях и участва в събуждането. Така обменните процеси се забързват на клеточно ниво. Инфрарубината сауна също забързва обмяната на веществата – инфрарубиното излъчване гарантира свободното движение на кожата и стимулира клеточната активност.

6 Вода Тя е важен участник в обмяната на веществата. Нейта е основата на обмяната на веществата! И е в състояние да въвежда в обменните процеси опложени бече мазнини, както и да потисне апетита. Недостатъкът на водата е, че значително забавя метаболизма, тъй като главната задача на черния дроб е възстановяването на запасите от течности в тялото, а не изгарянето на мазнините.

7 Горещи бани с добавка на етерични масла Хвойното масло облекчава мускулни болки и подобрява кръвообращението, помага за стимулирането на обмяната на веществата. Но помнете, че препоръчителното време за влизане в баня е не повече от 5-10 ми.

8 Сън Хормонът на растежа, отговорен за обновяването на веществата и изгарянето на калориите, се произвежда в организма по време на фазата на дълбок сън. Заповяда здравият сън с продължителност не по-малко от 8 часа благодарително забързва на темпото.



ВСИЧКО, КОЕТО СТЕ ИСКАЛИ ДА ЗНАЕТЕ ЗА КРЪВТА

10 важни въпроса към хематолога

Медицината се развива със скоростта на светлината, но все още тълкувателен заместител на кръвта не е открит. И до ден-днешен кръвопречистването е дилематичен въпрос. Заповяда с добри да знаете повече за вземането и преминаването на кръв.

1 Имат ли основание хората да се страхуват, че при кръвопречистване могат да бъдат заразени с вирусен хепатит? Какви предпазни мерки могат да се вземат?

Настоящи са случаи на такова заразяване, но те са крайно редки, тъй като донорите на кръв преминават изследванията внимателно – за хепатит, за ХИВ позитивност и за други инфекции. И понастоящем декларация за здравословно състояние.

Тък и много рядко се налага да се пречиства естествено прясна кръв, обикновено се използва само отделни нейни компоненти, необходими за съответните приемници. Например само червена кръвна течност (еритроцити), тромбоцитна маса или пък кръвна плазма. Плазмата може да се съхранява дълго време – от години до една година, и когато се вземе от донора, се поставя под „карантин“.

2 Вярно ли е, че ХИВ може да не се установи три месеца след заразяването?

Да. Редките случаи на заразяване с ХИВ чрез пречистване на кръв са свързани с факта, че има определени „прозорци“, когато човек вече да е бил заразен, а анализът на кръвта да не показва това. Точно по тази причина се прилага допълнителна „карантин“ на компонентите на кръвта – за да се изключи тази ситуация.

Човек се страхува, защото има контрол над лабораторните изследвания. Основното нещо, което зависи от приемника в случая, е да не допуска да му пречистват кръв, без да има належащи показатели за това.

3 Кои са показателите за необходимостта от пречистване на кръв?

4 За пречистване на еритроцити Много ниския хемоглобин, който

ва под „карантин“. Коемо означава, че по-голям голям се пазят използвания, защото през този период има опасност да се проявят някои заболявания (например хепатит С или ХИВ (необщи имунодефицитен вирус, пречистващ СПИД), които няма как да бъдат „хванати“ веднага при първичния анализ на кръвта на кръводавателя.

2 Вярно ли е, че ХИВ може да не се установи три месеца след заразяването?

Да. Редките случаи на заразяване с ХИВ чрез пречистване на кръв са свързани с факта, че има определени „прозорци“, когато човек вече да е бил заразен, а анализът на кръвта да не показва това. Точно по тази причина се прилага допълнителна „карантин“ на компонентите на кръвта – за да се изключи тази ситуация.

Човек се страхува, защото има контрол над лабораторните изследвания. Основното нещо, което зависи от приемника в случая, е да не допуска да му пречистват кръв, без да има належащи показатели за това.

3 Кои са показателите за необходимостта от пречистване на кръв?

4 За пречистване на еритроцити Много ниския хемоглобин, който



СЪСТАВ НА КРЪВТА

не е 90 г/л, както мислята, а по-голям стойност – 70 г/л. Нормата за възрастни жени е 120-140 г/л, а за мъже – 130-160 г/л. Силната кръвоубавка, а също и редица заболявания образувани са също показател за кръвопречистване еритроцити.

4 За пречистване на тромбоцити Спектърът на показателите и пък е тесен – при онкологични заболявания хематологични заболявания.

4 Системи се лекуват с пункции (хирургическите) за пункции и днес?

Лечението с пункции е било много популярно преди 200-300 години. Но с развитието на медицината то остана „монопол“ на алтернативната медицина.

Налосерк обаче се използва при спринателен ренесанс на хирургическите и в пречистваната медицина.

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

biblio.bg

Хранене

ДРЪНКОРЕКСИЯ

НОВА МОДА ОТСЛАБВАНЕ ИЛИ БОЛЕСТ

ДРЪНКОРЕКСИЯТА (ОТ АНГЛ. DRINK – „пия“) Е ХРАНИТЕЛНО РАЗСТРОЙСТВО, ПОДОБНО НА АНОРЕКСИЯТА И БУЛИМИЯТА. ВМЕСТО ДА СЕ ХРАЯТ, ЖЕНИТЕ ПИНАВАТ НА... АЛКОХОЛНА ДИЕТА, ЗА ДА КОНТРОЛИРАТ ТЕЛОТО СИ. ЕФЕКТИВНА ЛИ Е ДИЕТАТА ОБАЧЕ, ИЛИ СТАВА ДУМА ЗА МОДЕРНА БОЛЕСТ?

Учени от Европа наричат този неуръ „новият враз на човечеството с епсентър – женската аудитория“. Най-често е, че по статистика дрънкорексията е разпространена най-вече сред по-разпространените, защото освен че „пийти“ калориите, повишава малките хора да правят цялостно от храна. (Според едно проучване 16% от тийнейджърите ограничават приема на хранителни калории, за да си „оставят“ място за алкохолни).

За забравите и последиците от новото модно убеждение разказва психологът и специалист по диететика Ивокрание ПАПАДИМИТРАКОС.

За пръв път той се сблъска с тази диагноза, когато негов приятел му се оплакал, че жена му ходи постоянно пияна и мързее на лото.

Пристъп на алкохол, комбиниран с лота храна, води до обезводняване на организма. Когато диетата се качи на кантара, „прежда“ обезводняването на организма като отслабване – обяснява диететикът.

Това отслабване очевидно е неэффективно, и според диететолога води и до



ЗАГУБА НА МУСКУЛНА МАСА

Хората явно си губят разсъдъка от суета. След китайските ханчета за отслабване, които тотално убиват черния дроб, толкова вредно нещо не се е появявало. Най-ужасната друга са жените на средна възраст, които спират от патологичен страх от напругване на калориите и изпадат в депресия при най-незначителното натрупване.

По неофициални данни този метод за отслабване вече се практикува и в България. Заповяда трябва да се алармира обществото и да се обясни, че това е болест, а не режим за споляване на калориите. Както бе организирана кампания против китайските ханчета, при които се намесва и вие.

ОТСЛАБВАНЕ НА ВСЯКА ЦЕНА

Проблемът е, че жените не искат да отслабват здравословно, а на всяка цена. На принципа „Що от това се отслабна, значи е окей за мен“ – споделя Пападимитракос. „Хората, които превръщат алкохол в основна „храна“ и изгарят негодните калории, за да имат енергия, изпадат на опасност здравео и живота си. Реално те не се хранят, не доставят хранителни вещества на организма, но утвърждат черния си дроб, бързещите и стомаха. Дори анорексията е по-малък медицински проблем от дрънкорексията, която води до отравяне на организма с алкохол“ – обяснява специалистът по диететика.

ПОСЛЕДИЦИТЕ

Във физиологичен аспект е ясно, че при злоупотреба с алкохол основно се поразява черния дроб. Когато приемате само алкохол, храносмилането не работи,

Женски работи

НЕРОДЕН СТРАХ

ТРЕВОГИТЕ НА БРЕМЕННИТЕ

БРЕМЕННОСТТА НЕ Е САМО УМНАТЕЛНА ОКСИДНОСТ НА ЖЕНСКИТЕ ФОРМИ, НО Е И ВРЕМЕ НА ОБЯВЯВАНЕ И ВЪЗВЪЗВАНЕ НА ЧУВСТВАТА И ВЪЗБРАЖЕНИЕТО. КАКИ ЕМОЦИИ ИЗПЪВЪТ У ЖЕНИТЕ, НА КОИТО ИИ ПРЕСТОИ ДА ДАДАТ ЖИВОТ?

Телевизионният образ на уравниловката, крадеща жена, безмеловно очакваща раждането на рождана си, съвсем не съответства на реалността. Пред кабинетите за женска консултация, във форумите и на курсове, подготвящи за раждане бъдещите майки, жените разговарят предимно за своите тревоги и опасения. „Не мога да се позная, боя се от всичко...“, „Страх ме да шофирам“, „Станах сам похвърляна в пещера за най-малката грешка, сигурно детето ми ще е много неспокойно...“, „Няма да мога да понеса болката при раждане!“, „Сърцето ми се е отдръпнало от мен, точно когато най-много искам нуджа от раждането“, „Престоп ми да родя съвсем скоро, а нямам нищо кошачка, нищо грешки за бебето“...

Откъде идват тази неувереност? Защо в очакване на раждането много жени стават мислени и уязвими?

РЕАЛНОСТ И ФАНТАЗИИ

Накои психонамични по парадоксален начин пъкуват тази чувствителност. Според тях, ако бременността носи на жената безпокойство, то е само защото тя го поддържа вътре в себе си с вътрешна капацитет „С какво съм се захванала?“, „Не е ли глупаво?“, „Това ли ми се е станала майка?“.

В решението да родиш жена винаги има напрежение между „искаш“ и „съмняваш се в себе си“. Майчинството предпоставя отговорности, затова жената се тревожи: „Не знам“, „Не умея“, „Няма да се справя“.

„Може да направя нещо неправилно и детето да постради заради мен!“. Основният страх обаче се поражда от съвременно търсене „Ще станат ли добри майка?“. Бременността, особено първата, винаги е

КРИЗА НА СЪЗРЯВАНЕТО

когато много напоя на тийнейджърското събуждане. Промени се организъмът на жената, нейният социален статус, личният ѝ живот. Тя бързащо започва да изглежда по друг начин. По друг начин започва да възка и своето бъдеще, по друг начин гледа отношението си.

В тялото на бременната расте и окръжава дете, а в психологическото и пространството окръжава нейното „вътрешно“ дете. Ожиданията спомогат от собствените ѝ депресии. Ако бременната по някаква причина се страхува, че бъдещето ѝ дете няма да я обича, извървя в нея с провозирова майка мома, което тя е била, и което по някаква причина не



АЛТЕРНАТИВНА МЕДИЦИНА

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

