

ЗА ЖЕНИТЕ, КОИТО ЗНАЯТ И НЕ ЗНАЯТ КАКВО ИСКАТ

ЦЕНА 4,30 ЛВ.

WWW.BELA.BG

Бела

март 2014 г.



**МОЖЕМ
ЛИ БЕЗ
ПАРИТЕ**

ПОРНОТО

КАПАН ИЛИ СТИМУЛ

**БЛАГОДАРНОСТИ НА
ХОРМОНИТЕ**

Как обичат днес
жените

*За честния
чар на една
гейша*



Това е откъс от списанието.

**Цялото списание може да намерите в
Библио.бг**

www.biblio.bg



ВИТАМИНИ ПОД ДУША

Ежедневна доза енергия ще получите от първите душгелове с витамини В и Е на *Fa. Vitamin&Power – витамин В + меден пчеш* съдържа витамин В5, известен като оръжие срещу стреса. Недостигът му може да доведе до кожни сърбежи и дерматит. Витамин В5 подобрява защитната бариера на кожата и намалява загубата на влага – идеално решение за суха, лющеща се и гранава кожа.

Fa Vitamin&Power – витамин Е + гуава е с антиоксидантни свойства и ще възстанови нанесените от UV лъчите и свободните радикали щети – идеалното решение за дехидратирана и увредена кожа.



КОСМИЧЕСКИ ОБЕМНИ МИГЛИ

Aero Volute е първата спирала, вдъхновена от космическите технологии, която може да направи миглите ви обемни, леки и повдигнати. *AVON* залага на иновативната технология *Zero Gravity* с антигравитационен комплекс от аерочастици. Подсилена с комплекс от фибри, формулата създава усещането за безтегловност и освобождава клепача от типичната тежест в края на деня. Уникалната звездообразна четчица на *Aero Volute* повдига миглите вертикално и разнася туша равномерно. Малките въздушни каналчета на четката „пренасят“ обема до самата основа на миглите, а дългите влакнца държат косъмчетата на миглите отдалечени с часове. Търсете *Aero Volute* в брошура 4 на *AVON*.

СУПЕРЕМАЙЛ – SUPERSMILE!

Здравните експерти от лабораториите на *Vademecum* създадоха ефективна паста за зъби на базата на естествени съставки – *Vademecum ProVitamin Repair*, която се бори с ерозията на зъбния емайл и подпомага запечатването на микродефекти с иновативна технология „Течен емайл“. В същото време комплексът *ProVitamin* осигурява важни витамини за венците и устната кухина.

Новата *Vademecum ProVitamin Repair* е най-новото попълнение в успешната гама *ProVitamin*, лансирана през 2013 г. Препоръчителна цена: 3,19 лв.



ИДЕАЛЕН ГЕЛ МАНИКЮР

ВКЪЩИ

можете да постигнете с продуктите от серията на *essence – Gel nails at home*.



Забравете за награскването и излющването и се наслаждавайте на дълготраен гел маникюр с много блясък, който се отстранява просто чрез отлепване. Технологията се базира на иновативния продукт *Peel-off gel base* (отлепяща се база за нокти). Формулата е специално разработена за *essence* и се втвърдява за 10 секунди под мини *LED* лампата *essence* с *USB* връзка. Просто я включете в компютъра или в извода за захранване на вашия смартфон и можете да започвате оформянето на маникюра! А цената на лампата също е уникална – само 39,99 лв.

СВЕЖА КАТО ЛИМОН

При черни точки на лицето можете 1–2 пъти седмично да мажете кожата със сок от лимон и глицерин, смесени в равни части.

Залейте изстискан лимон с хладка, но кипнала преди това вода, и изчакайте 1 геноношие. Ще получите тоалетна вода, с която можете да обтривате лицето и да изплаквате косата си след миене.

Нормалната, чувствителната и леко раздразнената кожа е препоръчително да не се мие често. По-добре я обтривайте със смес, приготвена от сока от 1/2 лимон, 1 ч. л. глицерин и 1/4 чаша вода.

Ако лицето ви се поти силно и блести, 2–3 пъти на ден го натърквайте с парче лимон. Тази процедура би помогнала и ако имате упоритите акне.

Към размачкания жълтък на 1 сварено яйце добавете 1/2 ч. ч. течна сметана, 1/4 ч. ч. водка и сокът от 1/2 лимон. Този лосион се препоръчва за почистване, подхранване, избелване и омекотяване на суха кожа. Лосионът може да се съхранява в буркан с винт в хладилника в продължение на 7 дни. С него (но с по-малко водка в съдържанието му – 1 с. л.) можете да мажете и кожата на шията, ако е склонна към образуване на бръчки.

Смелени или настъргани кори от лимони (1 ч. ч.) залейте с 1 ч. ч. водка. Оставете корите да постоят накиснати 10 дни на тъмно място, след което прецедете и добавете 2 ч. л. кипната предварително (или дестилирана) вода. Полученият лосион има тонизиращи свойства за кожата.

ЗА ВСЕКИДНЕВНА УПОТРЕБА

Срещу стреса – топла вана с портокали. Обелейте 1 портокал. Изяжте 1–2 парчета от него, а кората му смелете, залейте я със зехтин и изчакайте няколко часа. След това излейте сместа във ваната. Няколко минути след влизането си вътре ще почувствате прилив на сили и енергия. Вашата кожа отново ще стане мека и копринена.

Подмладяващ лимонов крем. Смелете корите на 3 лимона в блендер. Прехвърлете ги в термос и ги залейте с 1 ч. ч. вряла вода. Изчакайте 6–7 часа. Прецедете и разбъркайте вътре по 1 ч. л. олио и мед, сока от 3 лимона, 2 с. л. прясно мляко (или течна сметана), 3 с. л. одеколон (или парфюм) и 100 мл настойка от розови листенца. Кремът дава добри резултати при повяхнала кожа на лицето и на шията.

Маска от картофи и брашно. Картофената маска е отлично средство за възвръщане на нежността и гладкостта на сухата и лющеща се кожа. На ситно ренде настържете 2 или 3 сурови картофа. Добавете малко пшенично брашно, за да се получи каша. Разпределете маската равномерно на лицето, шията и гърдите и я оставете да действа 20 мин, след което я отмиете с голямо количество топла вода (по-добре минерална).



ОТ КОИ ХРАНИ СЕ ОБРАЗУВА ЦЕЛУЛИТ?

БЕДРАТА И ДУПЕТО СА ПРОБЛЕМНИ ЗОНИ ПРИ МНОГО ЖЕНИ – ТАМ НАЙ-БЪРЗО СЕ ЗАБЕЛЯВАТ ИЗЛИШНИТЕ КИЛОГРАМИ И ПОЯВАТА НА ЦЕЛУЛИТ. НО НИМА СТРАШНО! ЗА ДА ИЗБЕГНЕТЕ „ПОРТОКАЛОВАТА“ КОЖА,, Е ДОСТАТЪЧНО САМО ДА ИЗКЛЮЧИТЕ ОТ МЕНЮТО СИ НИКОИ ПРОДУКТИ, КОИТО БЛАГОПРИЯТСТВАТ ОБРАЗУВАНЕТО МУ. ЕТО КОИ ТОЧНО.

13 ХРАНИ, С КОИТО МОЖЕТЕ ДА ГО ПОБЕДИТЕ

- **Бадеми** (консумирайте ги поне 2 пъти седмично).
- **Варени яйца** (пържените изключете от менюто си).
- **Свеж магданоз.**
- **Грейпфрут** и други цитрусови.
- **Ананас** (не повече от 3 пъти седмично по 150 г).
- **Моркови** (във всякакъв вид и количество).
- Нискомаслени **млечни продукти.**
- **Риба** – хек, треска, тилапия.
- **Мюсли без захар** (2 пъти седмично x 30 г).
- **Зелен фасул.**
- **Зеле** – брюкселско, белокочанно, броколи, цветно (карфиол).
- **Чушки** (не повече от 300 г на седмица)
- Филтрирана **питейна вода.**

КОФЕИН

С кафе започва сутринта на много хора, а доста от тях го пият и през целия ден. Но ако консумирате повече от една чаша кафе на ден, карате кръвообращението да се забави. Благоприятен ефект върху кръвообращението и метаболизма кофе-

инът има само в малки дози. Но ако сте решили да се борите с целулита, е препоръчително съвсем да изключите кафето от хранителния си режим и да го замените с натурални билкови чайове.

ЗАХАР

Достатъчно е в женския организъм да постъпят 80 г захар, за да се увеличи броят на свободните радикали почти наполовина. Захарта е и причина стениите на артериите и другите кръвоносни съдове да губят своята еластичност, от което целулитът става по-видим. Освен това захарта се натрупва в мастните клетки и в действителност ги кара да се разширяват.

АЛКОХОЛ

Достатъчна е само една чаша алкохол, за да се увеличи количеството на мазнини в кръвта, а кръвообращението да се забави. Наред с това спиртните напитки увеличават нивото на естрогените в организма и лиша-

ват стомаха от възможността му да усвоява витамини. Разумно е да не злоупотребявате с вино, уиски и ракия, ако сте предприели операция „Изглаждане на целулита“.

ИЗБЯГВАЙТЕ!

⊗ Пшеницата и прдуктите, които съдържат пшенично брашно. Лектинът (вид гликопротеин) в състава на житото е елемент с природен токсичен и може да провокира хранителна алергия. Ако искате да се спасите от набезите на целулита, не яжте храни, приготвени с пшенично брашно. Имайте предвид, че брашно днес се добавя и в много други продукти, освен в сладкишите – например в сосове, колбаси и дори в бульона на кубчета.

⊗ Въглехидратните храни, като хляб, макарони, захарни изделия. Всички те увеличават нивото на захарта и глюкозата в организма и могат да намалят чувствителността ни към инсулин, което води до натрупване на мазнини.

10 ПРОДУКТА, КОИТО „ПРАВЯТ“ ЦЕЛУЛИТ

- Шоколад ■ Шунка ■ Майонеза ■ Колбаси ■ Сол ■ Бонбони ■ Мазни меса
- Банани ■ Бира ■ Хлебни изделия

От игла, но не до конец

Д-р ЛИСИЙСКИ ЗА АКУПУНКТУРАТА



„Къде са иглите?“, питам аз, нахлувайки в кабинета му, подобно на милиционер от времето на социализма, който е дошъл на обиск. Иглите за акупунктура не са ежедневни предмети, които просто се използват в друг контекст. Нямам гупка в единия край и е невъзможно да си зашиеш чорапите с тях. Сама намирам с поглед, каквото търся. Няколко големи кутии, едната е отворена и наполовина пълна със запечатани малки прозрачни пакетчета с фини стоманени игли. „Много са остри“, казвам аз. „А представяш ли си да бяха тъпи?“ – усмихва се той.

Дали защото ме болеше кръстът, но по този агресивен и тъп начин от моя страна и спокоен и остроумен от негова започна срещата ми с **г-р Дончо ЛИСИЙСКИ**. Дошла съм при него на иглотерапевтичен сеанс, след който ще го интервюирам.

Акупунктурата е лечебен метод, идващ от древен Китай. Западното наименование на тази терапия е образувано от латинските думи *acus* – „игла“ и *pingere* – „убождане“. Впрочем като споменах милиционери, с настъпването на комунизма в Китай много от практикуващите иглотерапия там емигрират (основно в Америка, Хонг Конг, Тайван), като по този начин запазват знанието за нея в чист вид, непроменен от материалистичната философия.

Д-р Лисийски е завършил висшия медицински институт в София, работил е в почти всички институции, свързани със здравеопазването – ХЕИ, управление „Здравна профилактика и

гържавен санитарен контрол“ на МЗ, включително и в Националната здравноосигурителна каса. След курса на обучение по акупунктура обаче той се поема изцяло в иглотерапията и се стреми да я практикува в класическия ѝ вид. Той

ПРЕСТАВА ДА ПОСТАВЯ ДИАГНОЗИ

или поне не такива, каквито очакваме да чуем. Ако сега използва определения от традиционната за страната ни медицина, то е само за да се опре на познатите за хората понятия. Д-р Лисийски говори образно. Според него болните места в тялото са такива, защото в тях са навлезли „студ и вятър“ или „влага и горещина“ и пр. Сеансът започва с разговор, в който той задава въпроси, от чиито отговори очевидно си съставя своеобразна картина за човека, който сега пред него. „Ако оприличим западната медицина на административна карта на тялото, то китайската медицина прилича на географската му карта: тук има свлачище – показва тя, а там има река... Човекът е един и същ, но призмата, през която той бива разглеждан, е различна.“ Тази образност, или по-скоро знание и говоренето за него, които са от съвсем друг порядък, според мен са една от причините акупунктурата да не е толкова широко разпространена. Достъпна е и пътят до нея няма нищо общо с трънливите клинични пътеки. Само че онова, което не ни е познато, не ни изглежда надеждно.



Не търпя чуждо мнение

Убедена си в правотата си. И когато твоят събеседник изрази несъгласие с твоите аргументи, спокойствието те напуска. Бързо включваш на друго „ниво“, озаглавено гняв. Кръвта ти е нахлула в главата, тонът ти е остър, хапливите думи излизат безконтролно от устата ти. Не приемаш възражения.

Този начин на общуване, подчинен на непрекъснато противопоставяне, изтощава, руши приятелства и интимни връзки. Желанието да победите другия, да го накарате да се откаже от собствените си убеждения, да ви се подчини, се базира върху

ВЕРБАЛНОТО НАСИЛИЕ

Вместо спокойното: „Така мисля аз“, някои хора просто заявяват: „Така мисля, защото е правилно. По-добре се откажи от глупостите, които говориш, и приеми моята гледна точка“.

Такова поведение, което съдържа динамични, но рискови характеристики, стимулира другия да се конфронтира с вас. Не очаквайте да го направи директно. В повечето от случаите той ще минамализира или иронизира ситуацията, което ще ви накара да настръхнете.

ИЗЛИЗАНЕТО ОТ СИСТЕМАТА

на постоянното противопоставяне минава през няколко етапа.

1. Осъзнаването, че не съществуват стопроцентови истини. Единственото сигурно в

този живот е смъртта. Всичко останало са убеждения или вярвания, които трябва да бъдат доказани. Общуване, основано на вярвания, е предпоставка за взривяване на контакта ви.

2. Опитът да обяснявате защо вашата гледна точка е важна за самите вас. Очарованието на общуването е отчасти и в уменията да черпим опит от минали ситуации. Той би ни позволил да създаваме добри приятелски взаимоотношения.

3. Прецизирането на думите, с които се обръщате към събеседника. Думите са сила, която изгражда най-здравите мостове между вас и останалите. Не е необходимо да бъдете съгласни с аргументите на събеседника си, но е задължително да намерите най-точните думи, за да покажете уважение към личността му.

И накрая, но не на последно място, истинското умение да общуваме не е застраховано от грешки. Важното е да имаме способността да си вадим поуки от тях.

Райна АНГЕЛОВА, психолог



Очакваме вашите въпроси

Ако сте се озовали в безизходица, ако сте се сблъскали с проблем, който не можете да решите, помолете психолога Райна Ангелова за помощ. Можете да го сторите лично (на тел. 0888/56-99-53) или чрез БЕЛА. Напомняме, че адресът на редакцията е 1113 София, ж.к. „Изток“, ул. „Акад. Методи Попов“ 5, а имейлът ни: bela@bela.bg. На плика (в имейла) отбелязвайте „За рубриката „Микрофон за психолога““.

ВАЖНО! Читателите на „Бела“ ползват 10% отстъпка при консултация с психолога Райна Ангелова.

ИНТИМНО



Гледането на порнофилми поражда нереалистични очаквания – такъв е най-разпространеният отговор, който получаваме от специалистите. Но дали ако наум „поправим“ размера на пениса и количеството партньори за единица време, порното е безвредно?!

ПОРНОТО –

КЪДЕ Е КАПАНЪТ



Порнографията е опасна или може да стане опасна. Именно това интуитивно усещане кара жената да се притеснява за мъжа си, а родителите – за децата си, ако първите имат основания да предполагат, че вторите се увличат от гледането на порнофилми. Но каква е конкретно тази опасност? Специалистите са на различно мнение по въпроса. Някои твърдят, че сравнявайки се с порнозвездите, зрителите рискуват намаляването на самочувствието си. Други пък не виждат нищо вредно в гледането на порно и даже смятат, че неговите *soft* варианти могат да послужат за метод (един от многото методи) за сексуална просвета. Но ако опасността на порното се обяснява единствено с трудността на зрителите да сравняват своите физически прелести с тези на професионалистите в тази област, два въпроса пак остават без отговор. Първият е емоционален: дали пък интуицията не ни лъже? Вторият – рационален:

ОТКЪДЕ СЕ ВЗЕМА ПОРНОЗАВИСИМОСТТА

Отговори и на двата въпроса намерихме в книгата „Мъжът на моята кушетка“ (*The man on my couch*), написана от американската психотерапевтка Бранди Енглър (*Brandy Engler*).

Интуицията не ни подвежда – порното наистина е опасно. Първо, за онзи който го гледа – с това че спуска завеса (да не кажем, че издига стена) между него самия и реалните му потребности в секса. Второ, за сексуалните ни отношения – с това, че нарушава контакта на всички нива между двамата души.

А сега отговорът и на втория въпрос: как възниква зависимостта от порното?

Първо, да обърнем внимание на това, че сюжетите на порнофилмите рядко, да не кажем никога, не допускат участниците в половия акт да се радват един на друг, гледайки се в очите, да се милват дълго и да изразяват удоволствие от това, че са заед-

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

