4/2013
15–30 НОЕМВРИ
двуседмичник

Зелени вкусотии

СИЛА ОТ РАСТЕНИЯТА
ТЕЖКОАТЛЕТЪТ
ВЕГАН
PATRIK BABOUMIAN

ИЗУМИТЕЛНИТЕ ГИМНАСТИКИ
на атлета-веган
FRANK MEDRANO

ИНТЕРВЮ
И ОЩЕ НЕЩО...

Ако не можете
да си позволите
хималайска
ИЗБЕРЕТЕ
МОРСКАТА СОЛ

ПРОТЕИНИТЕ

– ОТКЪДЕ,
КАК
И КАКВО
ИЗОБЩО
СА ТЕ

Българско
Вегетарианско
Общество
vegebg.org

Силните

Силните плачат сами.
Не ръкомахат. Не викат.
В гръб не забиват ками.
И не се кланят на никого.
Те овладяват света
без да си губят душата.
Те вървят и вървят
само напред и нататък!
Въпреки вечния страх,
въпреки всяка измама.
Никой не може без тях.
Рамо за силните няма.
Те знаят как да простят,
как на доброто да служат.

Те не поглеждат назад.
И не говорят ненужно.
Те са внезапни искри
от Небесата дарени.
Тяхната воля твори
нови, незнайни Вселени.
Въпреки цялата мъст
и доживотната завист,
вечно влекат своя кръст
и до безкрай се раздават.
Мъката не ги ломи –
прави ги по-всемогъщи.
Силните плачат сами.
Но времената обръщат.

Веселина Атанасова

*Виждам град с прави, успоредни улици. Сгради – не по-високи от 4-5 етажа. Като от стъкло. Прозорците им – матови, шуплести, с пори. Това е още по-далечно време... Превозните средства – абсолютно безшумни. Имат нещо като волан и перки. Носят се ниско-ниско над земята, почти над сградите... **Съзирам хората, които ще ги управляват. Ще се хранят повече с плодове, отколкото с тестени изделия. По онова време ще се разбере – месото е канцерогенно. Включително пилешкото. Ще бъде завинаги изоставено. Почитта към Природата ще се изразява и в храната – ще преобладават вегетарианците.** От съвършено различния живот естеството им постепенно ще се промени. Пред мен са с по-големи глави и удължено, значително олекотено тяло.*

~ Слава Севрюкова, из "Зеница към Вселената" на Христо Нанов
още подбрани откъси от книгата по темата може да видите в
сп. Ентусиаст 6/2011 (pdf от www.magazine.entmedia.net)

СЪДЪРЖАНИЕ

СИЛНИТЕ, стих от Веселина Атанасова ... 2

ПОПУЛЯРНИ ВЕГЕТАРИАНЦИ – веганите
Ан Хатауей и Джейсън Мраз ... 6

ИЗУМИТЕЛНИТЕ ГИМНАСТИКИ на атлета-веган Франк Медрано,
интервю с него и приятелката му за www.fitnessmagnet.com
и още нещо ... 12

СИЛА ОТ РАСТЕНИЯТА – тежкоатлетът-веган Патрик Бабоумян,
интервю с него за www.armenianweekly.com
и още нещо ... 26

ПРОТЕИНИТЕ – откъде, как и какво изобщо са те ... 32

ако не можете да си позволите хималайска,
ИЗБЕРЕТЕ МОРСКАТА СОЛ ... 37

РЕЦЕПТА – Оранжева супа от Михаела и
Сладък крем от Калоян ... 40

Подготовка на броя: Ралица Благовестова
Коректура: Михаела Белорешка, Елена Вълчанова, Евелина Чакърова
Дизайн корица-лице и корекции: Александра Вали
Дизайн корица-гръб: Био-магазин www.zoya.bg
Фотографии в броя: из Интернет

Официално издание на БЪЛГАРСКОТО ВЕГЕТАРИАНСКО ОБЩЕСТВО
WWW.VEGEBG.ORG

Ан Хатауей

Ан Хатауей е американска актриса, родена през 1982 г., чиято звезда изгрява с филма "Дневниците на принцесата". Позната ни е още от касовите продукции като "Дяволът носи Прада" с Мерил Стрийп, "Алиса в страната на чудесата" – в ролята на Бялата кралица, с Джони Деп, "Черният рицар: Възраждане" в ролята на жената-котка... Във вените й тече френска, ирландска, германска и американска кръв. От години е вегетарианка, но ролята й на жената-котка се оказва решаваща, за да премине към пълно изоставяне на животинските продукти, ориентирайки се към веганството.

Актрисата разкрива, че режимът й на хранене при подготовката й за "Черният рицар: Възраждане" я е вдъхновил да се откаже от животинските продукти в името на нещо по-добро. Когато научава, че тя ще е следващата актриса, която трябва да се вмъкне в тесния костюм на жената-котка, тя е поразена. "Това събитие даде тон на цялата ми година", споделя пред сп. Allure. "Костюмът, мисълта за него, промени живота ми така, че да успея да вляза в мярката му... Не можех да разбера как е възможно да си слаб и силен едновременно. Влязох във фитнес залата за 10 месеца и не излязох от нея." С помощта на професионалната диетоложка Джаки Келър, Хатауей изоставя вегетарианското си хранене, за да го замени с веганско. Е, нека кажем "почти веганско"... Из сп. Shape:

"Някои от любимите храни на актрисата в периода на подготовката й за филма включват супа мисо (наричана "японското течно чудо" с водорасли, специални гъби, тофу, мисо паста – б. ред.), сандвич от авокадо и безглутенов хляб, японски кафяв ориз на салата със зеленчуци, вегетарианска пържола от житен протеин, италиански яйчни фритати, зеленчукови ролца с яйца... Всичко това звучи много здравословно, но

Келър признава, че Хатауей е привързана към шоколада и обича безглутеновите шоколадови бисквитки, шоколадовите пастички и тортички от всякакъв род. По време на снимките за "Черният рицар: Възраждане" Келър имала грижата всеки ден Ан да получава някакъв десерт, за да не изпитва глад за сладичко. Други шоколадови пристрастия, на които Хатауей се радва, е шоколадовото смути с бадемово мляко и специалната марка шоколадови блокчета на Келър, които тя внасяла за снимковия период през океана. Хатауей съобщава, че тялото ѝ до такава степен привикнало със здравословното хранене, че когато се случело да отпусне края, изпитвала неизбежно последствията.

"Когато приключихме със сцената на покрива, изядох четири парчета пица и си поделих бутилка червено вино с моя човек. Не бях яла така от месеци. Стана ми толкова зле! Когато заснемането на филма приключи, реших да изпробвам реално веганството. Няма как да се натъпчеш, подобно на мен, ако си веган. Можеш единствено да ядеш много паста и няколко вида веган-сладкишчета."

~ www.mnn.com, 2012

"Не вървя по стъпките на соевите заместители на месо – режимът ми на хранене в действителност включва основно растителни култури. Къдравото зеле е страхотно. Спелтата [сорт древно жито] също. Не мога да ползвам бялото брашно повече – от него наистина ми става зле."

~ www.imdb.com, 2012

Ан Хатауей се омъжва за актьора и ювелир Адам Шулман в компанията на 150 гости – всички те се наслаждават на изцяло веган-менюто от местни и устойчиви храни като веге бургери, тарталети, трюфел макарони и сирене. Сватбеното меню бива изготвено от Юфат Орен, който подготвя и сватбения веган-прием на Натали Портман.

~ www.greenster.com, 2012

"Открих сродната си душа и оттогава двамата се посветихме един на друг и все в този дух... и това сега е като черешката на тортата, или по-точно на върха на един прекрасен веган сладолед."

При получаването на Оскар за най-добра поддържаща роля във филма "Клетниците"

~ vegetarianstar.com, 2013

Джейсън Мраз

Джейсън Мраз е американски певец и автор на песни, роден 1977 г. Има чешки корени по бащина линия. Обича скоропоговорките и каламбурите. Световна известност добива с песента си I'm Yours, продадена в над 5 милиона копия. Освен, че води здравословен живот и е активен поддръжник на благотворителни каузи, през 2010 г. Джейсън е обявен от SIMA за Хуманитарен деец на годината и получава наградата Чистота на водите от Surfrider Foundation. Има и собствена био-ферма за авокадо.

Джейсън Мраз е изпробвал множество варианти на здравословно хранене през годините, но изглежда, че веганството е понастоящем това, което работи най-добре за здравето и енергията му на сцената.

Изпълнителят на I'm Yours, живеещ в снабдената си със слънчеви панели ферма за авокадо в Сан Диего, наскоро писа в блога си за промените, които е установил и доловил откакто е преминал на веганско хранене преди четири месеца.

"...чувствам се по-силен, в по-добра кондиция, по-здрав и по-продуктивен", пише той. "Изминавам по-дълги маршрути с колелото си, правя повече набирания от всякога и в главата ми сякаш има повече място за нови проекти, решаване на проблеми, писане на песни и простор за случайни неща. Здравето и силата ми ме правят по-добър изпълнител и всичко това ведно ми дава повече увереност да изляза пред света и да му дам от своята светлина. Прави ме и доста по-добър в леглото. ;) Просто споделям..."

По-натам той препоръчва на всички да гледат документалния филм "Forks Over Knives" (може да се изтегли със субтитри от www.kolibka.com – б.ред.), ако се интересуват да научат повече за изцяло растителния режим на хранене. "Филмът ти променя живота", добавя той. "Можеш да си набавиш всички протеини от зеленолистните, киноата, конопеното семе."

~ www.mnn.com, 25 януари 2012

Няколко години по-рано...

По повод незаменимия си кухненски уред: "Разнасям със себе си и един Vita-Mix блендер – истински звяр в дома ти. Започвам деня си с адско смути "Енергийна бомба", което често предпочитат да наричат "Зеленявият бъркоч"."

За това какво има в хладилника си: "Супер зелении, сок от годжи, кокосова вода, ленено масло, домашно приготвено мляко от кашу, сурово какао, пчелен полен, понякога банан, малко лед на бучки, жабешки бутчета, нектар от агаве, стевия* (*билка със сладък вкус, ползвана като заместител на рафинираната захар – б. ред.) и/или натурални вагинални сокове[1], за да подслаждате на вкус. Всички тези неща минават летищните проверки, наместени в нещо, което обичам да наричам моята "Мобилна гощавка" – преносима кутия, която можеш да вместиш в хладилника. Попълвам съдържанието ѝ периодично, обикновено на всеки две седмици, а салатните сосове ежедневно."

За здравословното хранене: "Може да изглежда скъпо удоволствие, но всъщност не е. Замислям се за цената, която тялото ми плаща, приемайки обработвана храна и моментално чувствам удовлетворение за инвестицията на време по намирането на тези натурални алтернативи. АЛТЕРНАТИВИ?! Как сме стигнали до положението, че натуралните стоки са на задния ред и е толкова трудно да стигнем до тях?! Ние сме това, с което се храним. И от 1-ви април това е експериментът ми, който си струва усилията. Моят близък приятел Тока Ривера също се храни по този начин – само със свежи и натурални храни. Започнахме този режим, когато се установи, че Тока е диабетик. Но сега, благодарение на приемането на ИСТИНСКА храна, показателите му са близо до нормалните и много скоро в кръвните му тестове няма да има и следа от диабета."

За поддържането на здравословния си режим на хранене: "Все повече и повече хора се вълнуват от здравословния живот и всички ние се уморихме да ни бъдат предлагани евтини заместители на храна. Искаме промяна и вярваме, че МОЖЕМ да я постигнем!"

~ www.ecorazzi.com, 2008

Важното при моя режим е, че не акцентирам толкова върху него. Храня се със сурови храни вероятно през 75 % от времето си. Просто не мога да изоставя съвсем топлата храна като една хубава супа или запечени зеленчуци от време на време.

Шоколиното е най-лесният веган десерт, който мога да си приготвя, докато съм на път. Разбивате някое и друго авокадо, докато се получи една хомогенна маса. Тогава добавете фурми, нектар от агаве, малко кокосово масло и сурово какао. Разбивате отново и ето, че се сдобивате с вкусен шоколадов мус. Открих, че напълно мога да изключа захарта от менюто си, когато започнах да удовлетворявам глада си за сладко със сурови десерти.

~ www.vegetariantimes.com, 2009

[1] Джейсън очевидно има склонност към солени шегички, както се забелязва дори от малкото, предложени тук, негови цитати. – Б. ред.

ģĠÄńģøDzNÁģøDz ĵģńÅǪØøģÞģ на атлета-веган Франк Медрано

интервю с ФРАНК и приятелката му АНТОНИЕТА ПАЧЕКО за www.fitnessmagnet.com и още нещо

ФОТОГРАФИИ из личната фейсбук и официалната уебстраница на Франк

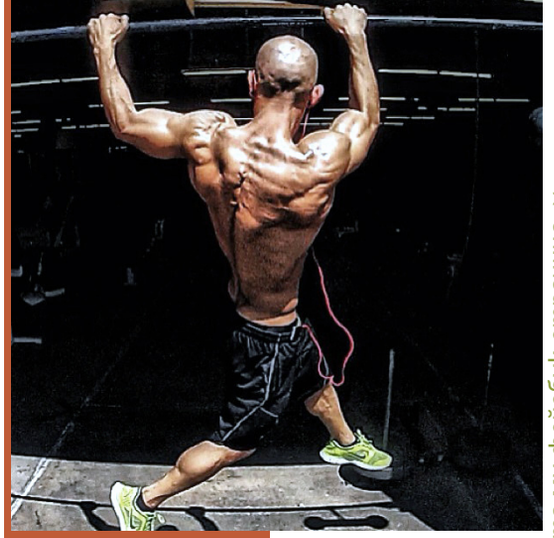
Превод РАЛИЦА БЛАГОВЕСТОВА

ФРАНК МЕДРАНО – запознаване
Роден в Холивуд
Живее в Лос Анджелис
Висок 1.80 м
Тежи 72 кг

Чували ли сте за Франк Медрано?

Той е най-общо казано бодибилдър и прави неща като тези (на снимките и във видеата му – б.ред.). И силата му идва от растенията. Точно така – Франк Медрано е веган!

Франк, подобно на повечето хора, не се е родил веган. Храни се с месо около има-няма 30 години. А за седемте години, през които се занимава усилено с тренировки, преди година-две научава, че двама добри негови авери – Дан Атанасио и Ноел Поланко – са (станали) вегани. Те също са бодибилдъри и Франк се заинтригувал. Те му помагат да започне растителен режим на хранене – в изготвянето на свои менюта, в нуждата му от отговори при възникнали въпроси са насреща, така че след два-три месеца Франк реално изпитал всички прекрасни ползи и предимства на това да си веган. Най-откроващото се било приливът на енергия – "реално високоенергийно ниво" – и по-бързото възстановяване на силите. Той нарича тези предимства "супер благосъстояние". "Мислех си, че съм здрав и силен преди, но

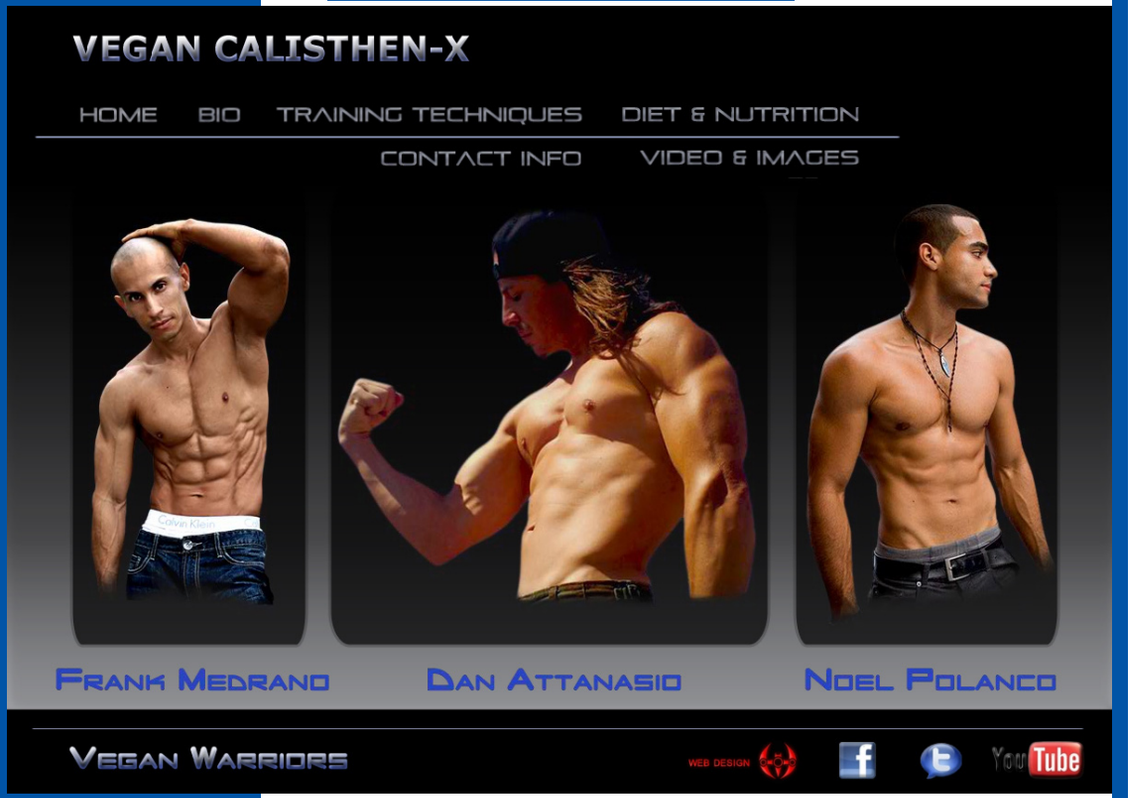


ФРАНК МЕДРАНО – из личната му фейсбук страница »

Ти даваш жертва, ти кърви, ти се потиш и крещиш. Ти правиш всичко по силите си да не се предадеш, а да издържиш. Ти падаш и за помощ зовеш, но няма кой да се притече и друго не ти остава освен сам от калта да се изведеш!

ФОКУСИРАЙ УМА СИ, ЗА ДА ТРАНСФОРМИРАШ ТЯЛОТО СИ! Обратно на фитнес-мита, истинската сила при тренирането не е свързана с мускулите, а с ума. Фокусът е способността да се контролират мускулите на тялото в координирани усилия и след това да се свият до максимум. Истинската сила е контрол.

ТРАНСФОРМИРАЙ САМОСЪЖАЛЕНИЕТО ВЪВ ВДЪХНОВЕНИЕ ЗА ЖИВОТ! Опознай и приеми нещата, които ти се иска да си направил или да направиш по друг начин, без да се фиксираш върху тях, и използвай това като мотивация за извършване на реални промени.



ФРАНК

Не е трудно да откриеш нещо, което да те вдъхновява. Свободен си да избираш какво именно теб те радва. Няма кой друг да избере вместо теб. Независимо какво може някой да каже, не това, което избереш, ще те определя, а отдадеността ти на него. Страстният бодибилдър не е по-добър от страстния ултра-маратонец. Той или тя са просто различни. Различният сам по себе си не е по-добър или по-лош.

след това започнах да се чувствам по-енергичен и по-бързо да се възстановявам след натоварвания", казва Франк.

Помощта на приятелите прави прехода по-лесен, но Франк признава, че не е минало без усилия от негова страна. "Най-трудната част бе в главата ми", споделя той. "Казваше ми, че се лишавам от нещо, а всъщност не е така."* По пътя на опита и грешката Франк открива кои са любимите му нови храни и в рамките на 3-4 седмици се качва на "борда", чувствайки се страхотно. След около три месеца на веган-хранене, той предлага на Дан и Ноел да обединят силите си, давайки гласност на ползите от това да си на веган-режим на хранене. Заедно формират триото Vegan Calisthen-X. Чрез уеб сайта си www.veganwarriors.net днес споделят информация, отговарят на въпроси и поднасят видеа за своите растително-силови подвизи на атлети. :)

Франк обича да си говори с хората за фитнеса и храненето на растителна основа и те най-често остават шокирани да научат, че той не консумира никакви животински продукти. "В 90% от случаите първото нещо, което ме питат хората е с какво се храня", казва Франк. Посочва също, че много от тях изглеждат разочаровани след като им обясни диета си, но чува и истории за успехи все пак. Сблъсквайки се отново след време с някого, с когото е разговарял, му споделя, че се опитва да стане веган или че вече е такъв и има отлични резултати. Въодушевлението на хората и успехите им му носят чувство на удовлетворение. Да научиш, че си оказал благотворно влияние, казва Франк, "е наистина зареждащо – да разбереш, че това, което вършиш, е правилно."

~ www.plantcentric.wordpress.com, Аманда Джаст

* Франк споделя за www.vgirlsvguys.net, че реално червеното месо, рибата и млечните продукти не са били изобщо проблем за него, защото така или иначе рядко ги е консумирал – по-трудно му е било с пилешкото и яйцата, но не след дълго и това отшумяло, като обграждането с най-любимите веган храни му е било от помощ. – Б.ред.

Франк започва спортните си занимания в гимназията като част от отбора по лека атлетика. Бягането се превръща в негова страст за целия му училищен период, като участва и в не едно състезание в различни дисциплини – овчарски скок, спринтове...

След като завършва училище, започва да посещава близкия фитнес салон, където се докосва до тръпката на бодибилдинга. А в мига, в който му попадат гири под ръка, се запалва по усещането от свиването на мускулите. Франк е изключително слаб като фигура по рождение, но започвайки да вдига тежести, осъзнава, че има потенциала да направи и мускули. Започва да търси информация кой е най-добрият и ефективен начин за целта и отговорът, който открива из интернет и по списанията, е все един и същ – съчетанието от вдигане на тежести, приемането на хранителни добавки и поддържането на високопротеинова диета дава най-добри резултати. И Франк постига известни резултати. Започва да трупа мускулна маса и да изглежда по-добре сложен, но нещо сякаш не е съвсем в ред при него. Постоянно е меланхоличен и без енергия. А започвайки да добива вид, забелязва, че всъщност не трупа само мускулна маса, а и надебелява. Тогава се впуска да експериментира в тренировките си.

През 2010 г. преминава изключително на гимнастически упражнения и установява, че силите му нарастват. Гледа в ютуб видеа на атлети-гимнастици като Калостенос – Дан Атанасио, Ноел – Веган Звездата на Фитнеса, Хитман Ричардс... и му става ясно, че това е неговият стил оттук насетне. А тъй като силите му нарастват и тялото му най-после започва да добива мечтаната форма, промяната му не остава незабелязана за околните.

Междувременно Франк променя и начина си на хранене. Спира да се храни с месо и животински продукти, за да подобри още повече благосъстоянието си, като става пълен веган. По-цялостно и бързо възстановяване след тренировките, повишена енергичност през целия ден, по-хубаво настроение, повече сила и бързина – да изброим някои от чудесните плюсове на това да станеш веган, които той констатира.

С фокусирането върху гимнастиките и преминаването на вегански режим на хранене, Франк успява да развие почти свръхестествена мускулна сила и физически възможности.

PHOTO BY:
CRIMSON SKY STUDIO

PHOTO BY:
CRIMSON SKY STUDIO

ФРАНК

Не е важно колко голямо е предизвикателството. Няма значение какви обстоятелства ти е поднесьл животьт. Няма пречка, която да не може да се преодолее и ТИ си, който решава какьв човек ти е сьдено да бьдеш.

© Flare Studios

ȁǽǭÁр ǹDzDZǽǭÁǻ – част от ИНТЕРВЮ за www.cutandjacked.com, Октомври 2011

Как и кога започна да тренираш?

Започнах да тренирам преди около пет години. Вдъхнових се да работя над себе си след като се гледах година след година в плачевен вид. Чувствах се неловко дори да си сваля ризата. Бях все уморен, бавен, безсилен и режимът ми на хранене* не подобри нещата. И един ден светна лампичка в главата ми. Бях се уморил да се чувствам уморен, бавен и немощен – исках да стана як, бърз и внушителен.

По колко време обикновено отделяш за тренировки?

Обичайно тренирам шест дни в седмицата, по два часа на ден.

Слушаш ли музика докато тренираш?

Обожавам да слушам музика, докато тренирам, и не се ограничавам само в един стил. В момента слушам множество дискове с инструментални произведения.

Какьв е режимьт ти на хранене, когато се стремиш да си вьв вьрхова форма?

Аз съм веган, така че не консумирам месо и изобщо животински продукти. Режимът ми е приоритетно с ниско съдържание на мазнини и обогатен с много суперхрани, така че единственото, което правя, за да съм във върхова форма, е да огранича приема на натрий и да увелича процента на зеленчуците.

Кои са любимите ти атлети, бодибилдьри, фитнес-икони?

Натан Джаксън (състезател и фитнес-икона), вдъхновение за всеки – как човек може да е изключително здрав, силен и изваян като мускулатура при един пълноценен вегански режим на хранене.

Какви три препорьки би дал на всеки занимаващ се?

1. Постоянството е много важно. Колкото си по-постоянен, толкова повече напредваш към постигането на поставените цели.
2. Режимът на хранене. Колкото и усилено да тренираш, няма да постигнеш наистина добра мускулна скулптурираност без следването на подходящ и здравословен хранителен план.
3. Да се включи в натоварването кардио, HIIT* – за да поддържаш метаболизма си в положение да гори мазнините постоянно, ТРЯБВА да включиш подобни упражнения. Без кардио няма огън, който да те държи жизнен!

* По това време режимът му на хранене все още не е вегански. – Б.ред.
* Високо Интензивни Интервални Техники – включват редуването на интензивно с лежерно натоварване като например 30 секунди спринтиране, следвани от 60 секунди ходене. – Б.ред.

àæçÁÞ ìÐDZæçÁáÑ çÁööÁÁgÐööç ÆçÈÐrå – ИНТЕРВЮ за www.fitnessmagnet.com

Представете ни се, споделете с какво се занимавате, как се запознахте...

Ф~ Аз съм Франк Медрано – фитнес ентусиаст, и срещнах моето момиче Антониета Пачеко във фейсбук, станахме първо там приятели.

А~ Аз съм Антониета Пачеко и работя като администратор продажби за аерокосмична компания. Освен това съм запасняк от военноморските сили на САЩ.

С Франк се срещнахме на живо през май месец миналата година във фитнес залата Gold's Gym, където бях личен инструктор. Негов приятел се беше свързал с мен за обучение в екстремна каталистика и ми изпрати видео на Франк. Бързо се увлякох по уличните гимнастики. Уговорихме се двамата да дойдат в Gold's и да ми покажат някои неща. В крайна сметка се появи само Франк и от този момент нататък той ми е неизменен партньор в тренировките.

Как започнахте да правите кросове и да се занимавате с каталистиката?

А~ Не правим кросове. Много хора автоматично допускат това, но ние просто съчетаваме бодибилдинг и пластика в едно. Понякога правим кръгчета, но те нямат нищо общо с кроса.

Аз лично започнах гимнастиките по време на военен лагер. Нямахме фитнес зала по време на обучението и трябваше да работим за сила само чрез упражнения като лицеви опори, набирания, приклякания, повдигания на партньор върху гърба и прочие.

Накратко, по-семпли неща – не в този екстремен вид, който Франк практикува. Аз все още съм новак в екстремните гимнастики.

Силата не идва от победата. Каляват те самите битки. Когато минаваш през трудности и решаваш да не се предадеш, ТОВА е сила!
Силата не идва от това какво МОЖЕШ да направиш. Тя идва от преодоляването на неща, които преди си мислел, че не са ти по силите!

Какви грешки допускахте като начинаещи?

Ф~ Грешката ми в началото бе, че не вдигах достатъчно тежести. Правех твърде много аеробики, спринтове и започнах да губя бързо от теглото си – станах ПРЕКАЛЕНО слаботелесен. Беше тонизиращо, но не натрупвах сила, загубих много мускулна маса.

А~ В началото, а и все още в известна степен, грешката ми е, че не обръщам достатъчно внимание на основополагащите техники като набирания и лицеви опори.

Франк е много по-напред от мен и когато го гледаш как прави с лекота това или онова, си мислиш, че също го можеш. И след това БУМ! На мен ми се извади ръката от рамото веднъж. И други някои травми съм си навличала.

Колко важно за вас е храненето?

Ф~ Изключително важно е! Толкова важно, че аз дори не излизам да се храня навън изобщо. Предпочитам у дома, тъй като знам какви точно съставки се съчетават в менюто ми и в тялото ми съответно – просто е психологически удовлетворяващо. Не може да наблюдавате наистина добри резултати без здравословно хранене. Това е факт.

И как точно изглежда менюто ви?

Ф~ Моето меню е наистина простичко – няма някакви специалитети или засукани ястия. Аз съм много зает човек, така че се придържам към простовати, но хранителни комбинации, които не са скъпи или трудни за приготвяне, както много хора биха си помислили. Основното ми меню е растително и тялото ми си извлича от него нужните вещества за градежа на мускулатурата, за горенето на мазнини и за оптимална физическа форма. Включва киноа, кафяв ориз, леща, боб, ядки, спанак, броколи, гъби, разни плодове и зеленчуци, пълнозърнест хляб и макаронени изделия, овес, фъстъчено масло, бадемово мляко, маслиново и кокосово олио. Съчетавам в повечето, ако не при всичките си ястия, ето тези храни.

Какви хранителни добавки използвате и кога?

Ф~ Пия BCAAs, докато съм на терена, и протеинов шейк с екстра глутамин след това.

Към Франк: Какви три съвета ще дадете на мъжете, желаещи да увеличат мускулната си маса и да оформят тялото си?

1. Храненето и хранителните продукти трябва да се поставят на челна позиция, ако искате да увеличите мускулната си маса и да оформите тялото си. Трябва да го снабдите с допълнителна енергия за растежа и възстановяването на мускулите. Очевидно изборът ви на храна трябва да е много изчистен, за да спомага за постигането или задържането на мускулестия вид.

2. Трябва да се тренира усилено. Нямам предвид просто да влезете във фитнес салона, да вдигате тежести и да следвате специфична рутина. Трябва да има предизвикателство. Ако мускулите ви не са под напрежение, няма да има нужда от растеж.

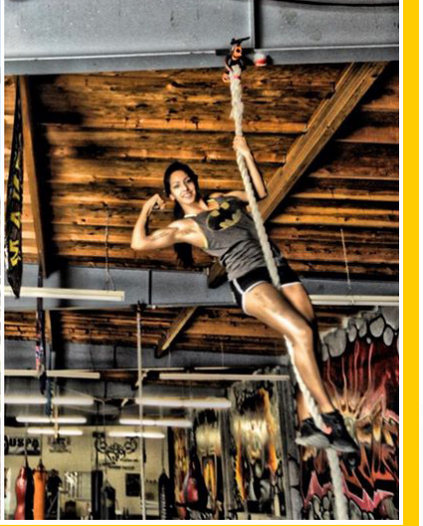
3. Да се осигуряват предизвикателства за мускулатурата чрез различни типове серии. Било то да се смеси човек с планински катерачи, да си прави спринтове, лицеви опори, набирания или каквото и да било. Така че – впуснете се в такива тренировки и мускулите ви ще станат силни и добре оформени!

ФРАНК

ЛЮБОВТА не се крие и спотаява. Изправя се смело и се сражава. Всякакви разстояния изминава – ето защо е така силна и всемогъща. Може да те подхване леко и сама на ръце да те отнесе вкъщи.

Към Антониета: Какви три съвета ще дадете на жените, желаещи да се вталят – да свалят килограми?

1. Хранете се изчистено от излишества – ние жените складираме храната по различен начин от



мъжете в тялото си. Още по-важно е да се храним изчистено, за да не трупаме мазнини. Това не означава обаче да се гладува! Аз се храня редовно през целия ден, за да поддържам метаболизма си, както и за да захранвам мускулите си за растеж и възстановяване. Повече мускули означава по-малко мазнини.

2. Вдигайте тежести – това изгражда мускулатура, гори мазнини и подобрява атлетическите изпълнения като цяло.
Това със сигурност е правилният път не само да се вталиш, но и за сила в същото време.

3. Спринтирайте – това гори мазнини и усилва метаболизма много по-добре отколкото дългите, бавни и отегчителни тренировки. Освен това усилва издръжливостта, което помага при други натоварвания, а и резултатите са отново по-бързо осезаеми.

АНТОНИЕТА

Имаш един живот пред себе си – защо да не го посветиш на стремеж към великото! Направете го своя заветна цел и си поставяйте поне по едно нещо за постигане по пътя всеки свой ден.

Из официалния сайт на Натан Джаксън www.nathanejackson.com

Nathane Jackson

Натан Джаксън е ветеран в областта на всичко, свързано със здравето и холистичния живот. Има зад гърба си десетилетия натрупан опит като личен треньор и фитнес инструктор, изследващ разнообразните аспекти на здравето, включително на клетъчно ниво. Комбинира хранителен режим, физическо натоварване и възстановяващи силите процедури, за да подпомогне всеки клиент да хармонизира и разгърне силите на духа, ума и тялото си. Работи успешно и със страдащи от хронични заболявания за подсилване и балансиране на организма им и намиране на оптималните лечебни средства.

СИЛА ОТ РАСТЕНИЯТА

тежкоатлетът-веган Патрик Бабоумян

Превод РАЛИЦА БЛАГОВЕСТОВА

Патрик, 19 септември 2012 г.

За онези от вас, които все още не са разбрали – преминах на пълен веган режим на хранене в края на 2011 г. И съм много доволен от резултатите до този момент. Теглото ми се движи около неизменните 123 кг., така че преминаването към веганство не се е отразило в загуба на тегло или сила. В същото време се чувствам по-жизнен, отколкото когато вях вегетарианец. Така че в крайна сметка мога да кажа, че да стана веган е най-доброто решение, което съм взимал някога!

ИНТЕРВЮ на Лили Торосян с Патрик Бабоумян за www.armenianweekly.com, 29 август 2012 г.

Кога осъзнахте, че може да направите добра кариера в бодибилдинга и вдигането на тежести?

Винаги съм вярвал, че мога да направя кариера в силовите спортове, но бях единствения, който го вярваше. Майка ми беше най-големият противник на идеята, когато реших да се запиша в зала за тренировки, когато бях на 15. Тя се тревожеше за евентуално лошо влияние, което средата там можеше да ми окаже. Сега е доволна, че устоях на съпротивата й и последвах мечтата си, която се оказа, че е моята съдба.

Преди да се преселите в Германия на 7-годишна възраст, ставате свидетел на Ислямската революция – как Ви се отрази това?

В детските си години съм преживял чувството за крайна несигурност

интервюто продължава на стр. 28

Биографични щрихи

из официалния сайт на Птрик www.patrikbaboumian.de

Роден е през 1979 г. в Абадан, Иран. Понастоящем е арменски и немски състезател в силовите спортове, а преди това активен бодибилдър.

Загубва баща си при автомобилна катастрофа, когато е на 6 години. Израства в размирните години на Ирано-иракските конфликти, които му дават много уроци за живота и го правят по-силен и устойчив занапред. Заедно с майка си и баба си имигрира в Германия – Хатенхов, през 1985 г.

Запитан кое е първото му вдъхновение за сетнешните му занимания със силовия спорт, Патрик отговаря: "Телевизионните серии за Хълк бяха първата ми среща със супер мускулестия бодибилдърски външен вид – бях едва тригодишен, когато гледахме с родителите ми телевизия и останах потресен от гледката на Банър, трансформиращ се в Хълк. Това е всъщност един от малкото спомени с баща ми, останали в съзнанието ми. Гледката на могъщото мускулесто същество стана вдъхновяващият образ за мен, който не се е изличил дори и до днес."

Деветгодишен започва да се интересува от вдигане на тежести и това го отвежда до бодибилдинга в младежките му години. Понастоящем е носител на множество немски и международни титли, като чупи и два световни рекорда през 2012 г.

Когато преминах към вегетарианско хранене през 2005 г., не знаех почти нищо за това какъв ефект ще окаже то върху силата и представянето ми. Причините да взема това решение се основаваха на емпатията ми към всички видове животинки и на психологическия конфликт, който имах, когато ядях месо, което означаваше, че някое живо същество е трябвало да загуби живота си заради моя апетит. Очакавайки поне слаб обратен ефект върху изпълненията ми, бях изумен от изненадващата полза да стопя мазнини и от това, че силата ми се увеличи. През 2011 г., след като спечелих титлата "Най-силният мъж на Германия", бях готов за следващата стъпка и преминах към веган режим на хранене.

Като тежкоатлет трябваше да се уверя, че тялото ми получава всичките три основни хранителни вещества в необходимото количество. Особено протеинът е ключов фактор за оформянето на типа тяло, което да издържа на изтощителните натоварвания, които един тежкоатлет среща.

Моите основни източници на протеини са соево мляко, соев протеин на прах, тофу, ядки и боб. За да си осигуря нужната за ежедневните ми тренировки енергия, си набавям въглехидрати от ориз, картофи, овесени ядки, много плодове, зеленчуци и зеленолистни. Правя си шейкове и смутита, за да приемам много от дневните си калории в течна форма, защото ми е трудно по друг начин да поглъщам количеството калории, нужни ми за поддържане на теглото и увеличаване на физическата сила.

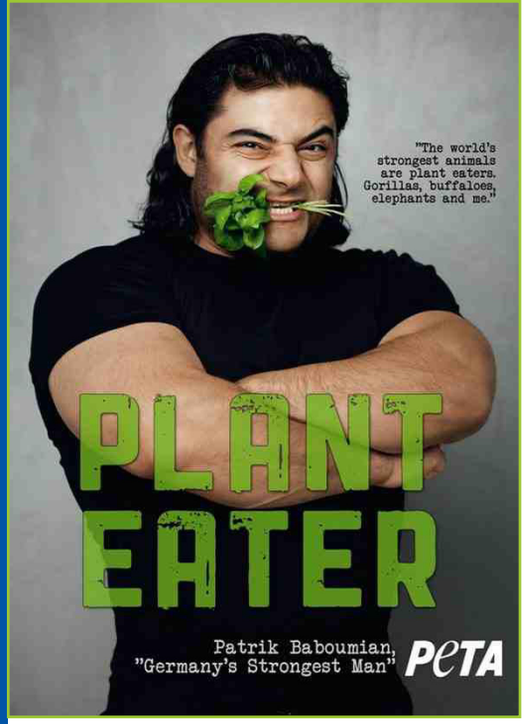
и затова сега винаги се старая да отстраня несигурността като добре планирам бъдещето си.

Вегетарианец сте от 2005-та година. Какво Ви подтикна да преминете към веганство?
Веган съм от девет месеца и никога не съм се чувствал в по-добра форма от сега. Тъй като съм избрал този начин на живот по етични причини, ще продължа с него, независимо от влиянието му върху кариерата ми. Ежедневното ми меню включва много соеви продукти, боб и ядки – като източници на протеини, както и ориз, картофи, овес – като източници на енергия. Включвам също така и по няколко дажби на ден от разнообразни плодове и смутита от зеленолистни, за да си набавям всички микроелементи, от които тялото ми има нужда, за да е здраво и в добра кондиция.

Много арменци са се доказали като успешни в трудните спортове като бокс, борба, вдигане на тежести. Какво, според Вас, е обяснението за този успех?
Винаги съм имал усещането, че арменците сме жилав народ и за да си успешен в силовите спортове като вдигане и дърпане на тежести или борба, ти трябва голямо кораво сърце. :)

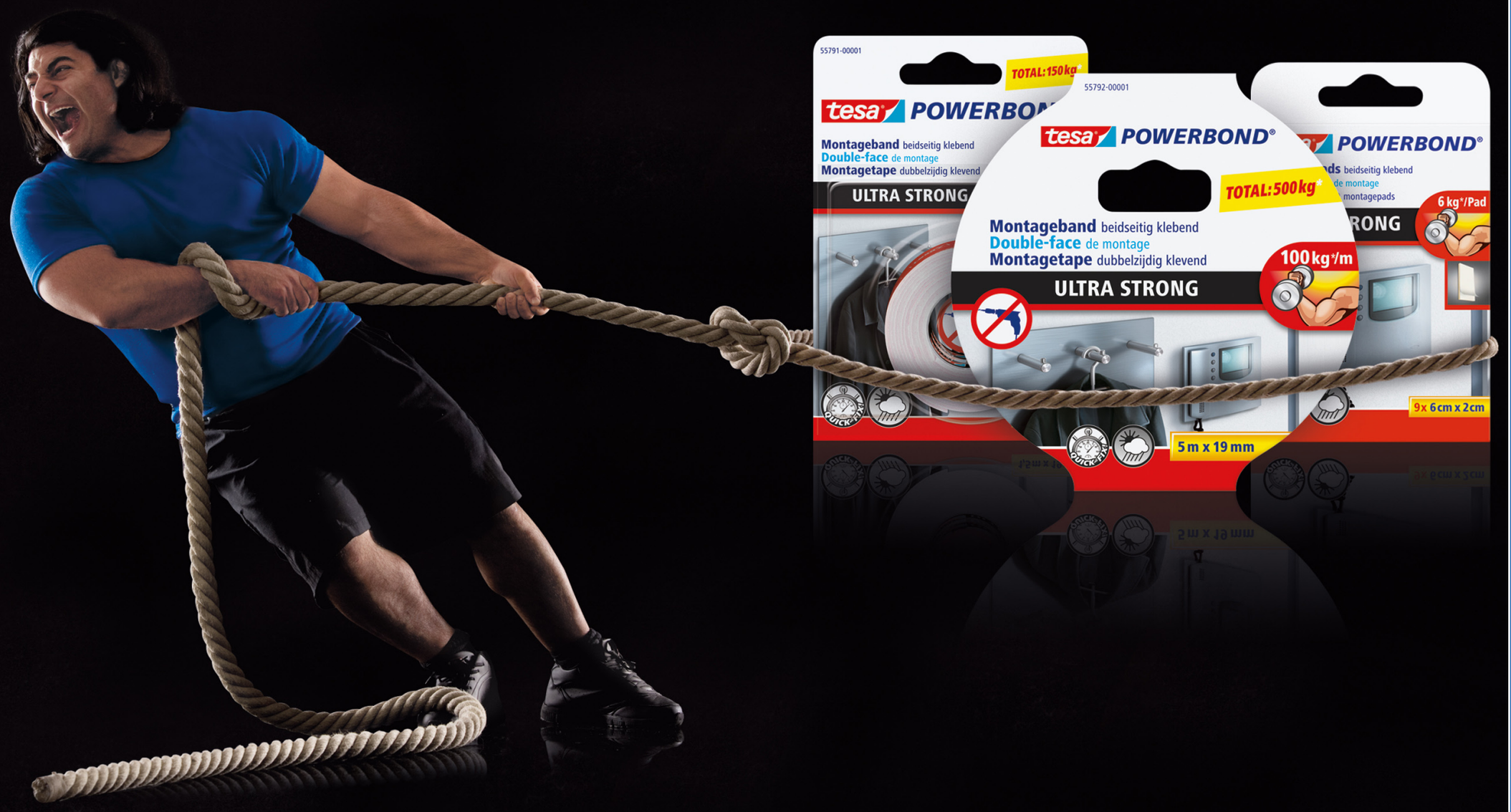
Предстоящи участия?
Подобрих два световни рекорда тази година и спечелих Европейския шампионат RAW-Power lifting (GPA). Следващата спирка е световният шампионат по Log Lift, където бях на четвърто място миналата година – надявам се да съм достатъчно добър, за да мина още напред тази година.

Какво е чувството да носиш титлата "Най-силният мъж на Германия"?
След като спечелих тази титла и реших да премина към веганския режим на хранене, привлякох много медийно внимание тук, в Германия, и много предложения за спонсориране от големи немски компании, така че изглежда моят ден бе дошъл и изведнъж всичките ми усилия за последните 20 години започнаха да се изплащат. Но в края на краищата това е просто нова страница и не се вдълбочавам в темата чак толкова. Онова, което истински ме радва, е всеки нов ден, в който се опитвам да надскоча себе си и да бъда един по-добър Патрик, отколкото съм бил вчерашния ден.



Постижения

1999 int. German Champion Jun. Bodybuilding-IFBB
2002 overall Junior Champion GieЯen Campions-Cup
2007 German Champion -105 kg Strongman-GFSA
2009 German Champion -105 kg Strongman-GFSA
2009 German Team-Champion Strongman-GFSA
2009 German Champion log lift -GFSA
2009 World record log lift -105 kg (165 kg)
2010 German Champion log lift -GFSA
2010 German rekord in log lift +105 kg (180 kg)
2011 4th place at loglifting worldcup (185 kg)
2011 Germany's Strongest Man
2011 German Champion log lift –GFSA
2012 European champion in RAW-POWERLIFTING (GPA)
2012 Worldrecord in the Fronthold: 1:26 minutes with 20kg
2012 Worldrecord in Keglifting: 150kg
2012 German Champion loglift -GFSA


55791-00001
TOTAL: 150kg*
tesa POWERBOND
Montageband beidseitig klebend
Double-face de montage
Montagetape dubbelzijdig klevend
ULTRA STRONG
55792-00001
tesa POWERBOND®
TOTAL: 500kg*
Montageband beidseitig klebend
Double-face de montage
Montagetape dubbelzijdig klevend
100 kg*/m
ULTRA STRONG
5 m x 19 mm
6 kg*/Pad
9x 6 cm x 2 cm

Протеините – откъде, как и какво изобщо са те

Подготвил СТЕФИ БОЖИЛОЖА

И откъде си набавяш протеините?!

Дали не ни е омръзнало на всички вегетарианци да чуваме непрестанно този така банален въпрос?!

Имаше време, когато обяснявах, разяснявах, спорих и убеждавах, но се оказа, че цялото това упражнение е било излишно хабене на енергия, защото:

1. След 10 минути човекът не помни и думичка от това, което съм казала, понеже то никак не го вълнува.
2. Той пак ще си поръча пържола, но не защото вярва, че тя му доставя дневната доза от така нужния протеин, а защото му е вкусна и защото така е свикнал да се храни.
3. Ако му задам контра-въпроса: "Каква е структурата на протеините, какво представляват те?" ще ме изгледа доста умно, което ще рече, че този въпрос "Откъде си набавяш протеините?" не е следствие на някакви задълбочени познания по темата, а е една от онези паразитни фрази, които умът изстрелва, за да избегне сблъсъка с нещо ново, което го вади от зоната му на комфорт.

Какво всъщност представляват протеините?

Протеините са съставени от по-малки градивни елементи, наречени амино-киселини. Има около 20 различни амино-киселини, осем от които се наричаха преди (а и досега) "незаменими амино-киселини" и се смяташе, че не могат да бъдат доставени на организма от вегетарианска диета – тоест без месо, още по-малко без млечни продукти. Приетите с храната протеини се разграждат до техните съставни амино-киселини чрез храносмилането и от своя страна се абсорбират и използват за произвеждане на нови протеини в тялото.

текстът продължава на стр. 35

Аминокиселините, които са градивните елементи на протеините, могат да бъдат или самостоятелно синтезирани от организма, или доставени отвън чрез храната. Откъде можем да си набавим аминокиселините, които не се синтезират в организма – така наречените "незаменими"? Нека започнем с това да погледнем към Слънцето – цялата енергийна верига взема началото си от него. Слънчевите лъчи, чрез фотосинтезата, превръщат въглеродния

текстът продължава на стр. 35

Превод АДРИАНА КУБАНСКА

© HLIFE MEDIA

Протеините са важни за растежа и възстановяването. Те играят съществена роля практически във всички биологични процеси на тялото. Всички ензими са протеини и са жизненоважни за метаболизма. Много хормони също са протеини. Мускулното свиване, имунната защита и предаването на нервните импулси са все зависими от определени протеини. Протеинът може освен това да е източник на енергия. Обикновено тялото използва въглехидрати и мазнини за енергия, но когато има излишък от приет протеин или недостиг на мазнини и въглехидрати, той се използва и за тази цел, а може да бъде и складиран след преработка до мазнини.

Човешкото тяло е в състояние да си набави необходимия му завършен протеин, без да приема храни от животински произход. Това става чрез внимателното комбиниране на растителни протеини. Съдържанието на аминокиселини варира при различните протеини. Това означава, че когато две различни храни се съчетаят, аминокиселините в единия протеин могат да компенсират отсъствието им в другия. Това се нарича протеиново допълване. Този принцип е основен за всяка една здравословна, вегетарианска диета. Самият организъм също е способен да си произведе завършени протеини, стига да му бъде доставено разнообразие от растителни източници.

Житните растения например са с ниско съдържание на лизин, докато бобовите почти не съдържат диоксид в растителни съединения, най-вече захари. Така растенията формират всички аминокиселини, от които хората и животните се нуждаят за синтезирането на протеин в собствените си тела. Но растенията не просто ни доставят всичкия ни необходим протеин, а ни осигуряват и допълнително вещества за доброто ни здраве. Те са чудесен източник на фибри, бета-каротин, витамини, фолиева киселина, желязо, магнезий, калций и т.н. като при това намаляват холестерола в кръвта и риска от много болести.

В нашата конвенционална хранителна верига отглеждаме животни като кравите, които ядат тези растения, за да могат да синтезират свой протеин и да растат. Ние поглъщаме плътта на кравата и консумираме млякото ѝ, за да получим обратно енергията от растенията. Но за да получим тази енергия, трябва да използваме много от нашата собствена енергия, за да преработим тази храна обратно до оригиналните растителни аминокиселини, които да преобразуваме в собствени протеини, от които се нуждаят нашите тела. Дали на мен така ми изглежда или по този начин наистина си създаваме малко повече работа от необходимото? Защо да губим всичкото това време и енергия за преработката на животинския протеин обратно в растителен, когато просто можем да консумираме директно растенията и да получаваме веднага онова, от което се нуждаем?

~ www.vegfriend.com, Ксиао Канг

метионин. Това не означава, че вегетарианците или веганите приемат по-малко основни аминокиселини. Комбинирането на растителни протеини от житни и бобови култури води до висококачествен протеин, който е също толкова добър, а защо не и по-добър, от протеина в животинските храни. Соята сама по себе си има високо съдържание на протеини, но трябва да се внимава да не се купуват соеви продукти, съдържащи ГМО. Вегетарианското и веганското хранене в действителност МОЖЕ да е добре балансирана диета от житни и бобови култури, семена, ядки и зеленчуци, осигуряващи смесица от протеини, които се допълват взаимно без необходимостта от специално следене и планиране.*

Хубаво е човек да приема не само сготвени бобови и зърнени храни, но и да си прави кълнове от тях, защото това е жива храна, пълна с прана – жизнена енергия. Всеки може да усети силата, която получава от една богата салата с много кълнове в нея.

С коректура и редакция по
www.stefibozhilova.com

ПРИМЕРИ ЗА СЪЧЕТАНИЯ

~ разядка от боб с препечени филийки
~ соево сирене и зеленчуков пастет
~ сандвич с фъстъчено масло
~ овесени ядки с мляко (соево, оризово, от киноа или домашно приготвено ядково)
~ ориз с гъби
~ яхния с грах или нахут (хумус, яхния, къри)
~ обикновена или червена леща със зеленчуци

* Според древната индийска философия за живота и храненето Аюрведа, оризът Басмати увеличава с до 40% усвояването на протеините от всички бобови култури. Затова в Аюрведа кухнята всички култури като леща, боб, мунг дал, нахут и други се сервират винаги с ориз Басмати.

АКО НЕ МОЖЕТЕ ДА СИ ПОЗВОЛИТЕ ХИМАЛАЙСКА

ИЗБЕРЕТЕ МОРСКАТА СОЛ

Солта е най-простата подправка. Дотолкова сме свикнали с нея, че прибавянето ѝ в основните ястия изобщо не подлежи на обсъждане. В магазина обикновено грабваме първия изпречил се пред погледа ни пакет – нали е все сол. Само че разлика между сол и сол има.

Сол наричаме натриевия хлорид – най-важният минерал за нашия организъм. Това, че системно злоупотребяваме с него и така си докарваме здравословни проблеми, е вече друг въпрос. Но природата е била загрижена да не изпитваме недостиг на сол и се е подсигурила с един много простичък трик – хората имат специален вкусов рецептор за солено. Сигурно ще ви е любопитно да научите, че такъв рецептор имат само всеядните и тревопасните животни, при хищниците той просто не е нужен – в месото има достатъчно натриев хлорид. Това е причината да изпитваме удоволствие, когато похапваме солено. И ако послушаме призивите на някои диетолози да изключим изцяло солта от менюто си, означава не само да застрашим здравето си, но и съвсем буквално

да ядем безвкусна храна. Това, с което обаче трябва да внимаваме, е колко и каква сол приемаме. Различните видове сол се различават както по своя произход, така и по състава си.

КАМЕННАТА СОЛ е най-чистата сол, която съществува в природата, защото се състои от близо 99% натриев хлорид. В случая обаче чиста съвсем не означава полезна, защото не съдържа никакви други ценни вещества.

МОРСКАТА СОЛ, за разлика от каменната, съдържа още над 80 химични елемента. В нея натриевият хлорид е не повече от 94 %, а останалите вещества, като естествен йод, калий, калций, цинк и манган укрепват имунната система, сърцето и костите. Предпочитана е от привържениците на естественото и здравословното хранене.

Под етикета «обикновена готварска сол» се крие рафинирана каменна или морска сол. В резултат на това тя съдържа единствено почти 100 % натриев хлорид. А добавеният за абсорбиране на влагата алуминий съвсем не увеличава биологичната й ценност.

~ www.hera.bg

В наши дни морската сол се добива така, както се е добивала векове наред. Водата от солените води се отвежда в т.нар. „солни градини", изпарява се от слънчевите лъчи, след което солта се преобръща, за да изсъхне напълно.

Смята се, че съставът на естествената морска сол е най-близък до този на кръвната плазма. Тя съдържа всички необходими химически елементи – калий, калций, натрий, мед, фосфор, магнезий, манган, желязо, хром, цинк, селен, силиций, бром, сяра, йод и редица други.

Морският кристал има сложна структура, поради което нито една лаборатория не може да го възпроизведе от изграждащите го елементи взети заедно. Това е много добър пример за уникалността на природните творения.

Промивките на носа с морска сол помагат при синузит и хрема. За целта е необходимо да разтворите 1 ч.л. сол в чаша вода. С нея промивате носните канали, като накланяте глава и последователно наливате водата в тях, затваряйки ту едната, ту другата ноздра.

При болки, затруднено преглъщане и възпаление на гърлото на помощ идва гаргарата с морска сол. За целта са необходими две чаши топла преварена вода и 2 с.л. ситна морска сол. Правете гаргара с големи глътки, а след това плюйте разтвора.

Биологично активните вещества в морската сол подпомагат очистването на клетките, подобряват предаването на морските импулси и отнемат стреса. Вана с морска сол действа благоприятно както за отпускане на мускулите и успокояване на напрегнатата нервна система, така и при кожни заболявания като витилиго, невродермит, псориазис и екземи и не на последно място успокоява симптомите на ревматизъм и артрит. Изсипете 500 г. морска сол във ваната и я оставете да се разтваря за около 15 минути, а температурата на водата не бива да превишава 37 градуса. Ако искате, може да капнете и успокояващи етерични масла – от лайка, жасмин или лавандула.

~ www.gotvach.bg

ДИЕТИЧНАТА СОЛ е смес от калиев хлорид и натриев хлорид. Тъй като калият е естествен антагонист на натрия, този продукт се препоръчва на хора, които системно са прекалявали с готварска сол и здравето им е вече разклатено. Калиевият хлорид обаче не бива да се приема самостоятелно като подправка, защото има силен обезводняващ ефект и в големи дози може да бъде опасен.

КАФЯВАТА И РОЗОВАТА СОЛ дължат цвета си на примесите от желязо, йод и сероводород. Това ги прави особено полезни, но трябва да се примирите със специфичния им вкус. Ако преобладава желязото, вкусът е леко метален, а сярата има подчертано „яйчен аромат". Това обаче са дребни неудобства в сравнение с балансираното количество натриев хлорид и минералното богатство на продукта.

~ www.hera.bg

ОРАНЖЕВА СУПА
от тиква и червена леща

Няма нужда да ви казвам, че това е най-любимата ми есенна супа – засищаща, богата, ароматна, сгряваща. Оранжевият цвят придава несравнима апетитност (има ли такава дума?) и топлина, а в комбинация с подправките създава топъл уютен аромат в цялата кухня.
Богата на протеини, бета каротен, антибактериални свойства. Важно уточнение при приготвянето на лещата е нейното накисване. Въпреки че увира бързо, накисването за 20 минути заменя елемент въздух с елемент вода (от уроците по аюрведа), прави варивото много по-лесно за храносмилане и предотвратява подуването на стомаха. Аз я оставих да престои час, а самата супа бе готова за 15 минути.

ПРОДУКТИ
ок. 300 гр. тиква
1 ч.ч. червена леща
1 ч.л. куркума
1/2 ч.л. инд. орехче
1 ч.л. сол
1/2 ч.ч. кокосово мляко

ПРИГОТВЯНЕ
Тиквата се обелва и нарязва на кубчета. В тенджера се поставят подправките и леко се загряват, докато заухаят. Добавят се тиквата, лещата и 2 чаши вода и се оставя да ври за 15 минути. След като всичко е омекнало, супата се пасира. Добавя се кокосовото мляко и отново се разбърква добре.

Рецепта и фотография:
www.goodnaturedfood.org
Михаела Белорешка

СЛАДЪК КРЕМ
от ябълки и лимец

Тази рецепта има няколко предимства:

~ съставките са съвсем достъпни и могат да са почти изцяло български по произход (с изключение на канелата);
~ вкусът е повече от очарователен;
~ изключителна хранителна стойност и пълноценност на съчетанието – това са може би едни от най-ценните храни в света, на които можем да се радваме;
~ приготвя се бързо.

ПРОДУКТИ
накиснат (покълнал) лимец и ябълки в съотношение 1:1
орехи
мед
канела
малко вода

ПРИГОТВЯНЕ
Обелете ябълките и ги сложете в блендер. Изплакнете покълналия лимец със студена вода и го сложете в блендера при ябълките. Добавете орехите, меда, канелата и сипете малко вода. Пасирайте, докато всичко се смели добре и стане на крем. Поднесете с усмивка! :) Помислете си за вятъра в житните поля, за слънчевите лъчи, галещи класовете, за цъфналите ябълкови дървета и зреещите ябълки, за пчелите и меда, за ореховите дървета и мъдростта, която пазят. Помислете за благата, които имате, за скъпите ви хора и същества... Благодарете и се радвайте на всяко проявено добро. Да ви е сладко! :)

Рецепта и фотографии:
www.zdravjivot.org
Калоян Гичев

МАГАЗИН ЗА ЧИСТА КОЗМЕТИКА, СУПЕР ХРАНИ И БИО ХРАНИ
МАГАЗИН С ОТНОШЕНИЕ

ZOYA BG
ORGANIC & NATURAL

www.zoya.bg

СМЕСЕН МАГАЗИН
София, ул. Аксаков 22

ЧИСТА КОЗМЕТИКА

НАСИПНИ

СУПЕРХРАНИ

ОРГАНИЧНИ ХРАНИ