12/2014
15-30 АПРИЛ
двуседмичник

Зелени Аксценти

НИКОЛА ТЕСЛА & ЕЛЕНА РЬОРИХ
В ПОПУЛЯРНИ ВЕГЕТАРИАНЦИ

ЛЕКУВА ЛИ СЕ "НЕЛЕЧИМОТО" ВИСОКО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ
ИНТЕРВЮ С Д-Р ГЕОРГИ ГАЙДУРКОВ

НАЙ-ПРАВИЛНОТО ОТСЛАБВАНЕ Е ЧРЕЗ ХРАНЕНЕ
ИНТЕРВЮ С ДИЕТОЛОГА ОГНЯН СИМЕОНОВ

ДА ПОСЛЕДВАМЕ ЗЕЛЕНАТА ВЪЛНА
С НУТРИЦИОНИСТА НАДЯ ПЕТРОВА

Българско Вегетарианско Общество
vegebg.org

Връх

Казват, че когато орелът е ранен,
полита към върха на планината.
С последни сили, но до края устремен,
той следва своя път към светлината.

Намира най-високата скала
и с вятъра единствено нощува.
Очаква изгрева с разперени крила
и се оставя Слънцето да го лекува.

Не ти разказах тая приказка напразно.
Когато чувстваш се предаден, наранен,
когато мислиш, че умираш победен
и злината те довършва безпощадно –
спомни си как орелът до последно
към своя връх се носи устремен.

Хвани се за крилата на живота.
Нощувай с вятъра, сънувай утринта.
И нека тоя сън, огрян от Слънцето –
лекува нараненте места.

Почувстваш ли се силен, излекуван –
не стой самотен на високата скала,
а се върни. И нека твоят дух пробуден
дарява хората с любов и светлина.

Илиана

22 април — Световният Ден на Земята

За първи път Ден на Земята се отбелязва официално на 22 април 1970 г. в САЩ и Канада. Милиони северо-американци участват в демонстрация и настояват политици, управници и бизнес среди да включат в своите приоритети опазването на околната среда. През 1990 г. празникът на планетата Земя е обявен за международен, като България се включва в отбелязването му през 1993 г. Целта е да се обединят хората по света в защита и опазване на околната среда.

СЪДЪРЖАНИЕ

ВРЪХ, стих от Innocence ... 2

СМИСЪЛ..., стих от Цветан Диковски ... 4

ПОПУЛЯРНИ ВЕГЕТАРИАНЦИ – Елена Рьорих и Никола Тесла ... 6

ПРИРОДНА ФОТОГРАФИЯ © Елена Вълчанова ... 20

ЗАБАВНО – Изпитание за мами и баби ;) ... 30

ДОБРАТА НОВИНА
Майка-биохимик лекува детето си от аутизъм ... 32

ЛЕКУВА ли се "нелечимото" високо кръвно налягане,
интервю с д-р Георги Гайдурков ... 34

Най-правилното ОТСЛАБВАНЕ е ЧРЕЗ ХРАНЕНЕ,
интервю с диетолога Огнян Симеонов ... 43

Да последваме ЗЕЛЕНАТА ВЪЛНА
с нутрициониста Надя Петрова ... 48

РЕЦЕПТА
Салата в буркан, Салата-ястие от Надя Петрова ... 52

Подготовка на броя: Ралица Благовестова
Коректура: Евелина Чакърова, Анна Кръстева
Дизайн корица-лице: Александра Вали
Дизайн корица-гръб: Ивайло Минчев
Фотографии в броя: Елена Вълчанова, Интернет

Официално издание на БЪЛГАРСКОТО ВЕГЕТАРИАНСКО ОБЩЕСТВО
WWW.VEGEBG.ORG

Елена Рьорих

Елена Рьорих

е родена на 12 февруари 1879 г. в Санкт-Петербург, Русия. Баща ѝ е архитект, а по майчина линия Елена има роднинска връзка с композитора Мусоргски.

От най-ранна възраст тя се проявява като необикновено даровита – на седем години вече може да чете и пише на три езика. През детството любима нейна книга е едно издание на Библията в два тома с илюстрации от Гюстав Доре. В автобиографичния си очерк "Сънища и видения", тя ще каже: "*Тези книги бяха толкова големи, че момиченцето не можеше да ги повдигне. Затова можеше да им се любува, само когато някой от възрастните ѝ ги дадеше. И тъй като книгите бяха скъпи, с неохота ѝ разрешаваха да ги взема. Тези книги дълги години бяха за нея източник на истинска радост. И когато поотрасна, тя тайничко вече сама вземаше от кабинета на своя баща дебелия том, огъвайки се под тежестта му, и го носеше в стаята си, където с примряло сърце можеше отново да съзерцава любимия образ на Христос и да страда с неговите страдания.*" През юношеските си години Елена сериозно се интересува от литература и източна философия. Творбите на Рамакришна, Вивекананда и Тагор са сред любимите ѝ произведения. Завършва Мариинската гимназия и получава музикално образование. Свири така виртуозно на пиано, че специалистите ѝ чертаят блестяща кариера на пианистка.

През 1899 г., в имението на своята леля – княгинята Шапошникова, Елена за първи път се среща с младия художник Николай Рьорих, за когото се омъжва през 1901 г. Двамата стават не само съпрузи, но и верни съмишленици. Общите възгледи, духовната близост, дълбоките взаимни чувства правят този съюз необичайно здрав. Целият им живот е изпълнен с общи стремежи, идеали, съвместен труд и творчество. Няма област от живота на великия художник, учен, мислител и общественик Николай Рьорих, в която Елена Рьорих да не вземе участие. Тя е вдъхновяващото начало, сърцето, наставникът и главната опора в семейството. Много от картините на художника са създадени по неин замисъл или въз основа на нейни видения. На нея художникът посвещава своите литературни произведения. Заедно с това, тя е била човек с удивителна скромност. Близайки в живота на знаменития художник, тя винаги е предпочитала да остава в сянка.

Елена и Николай имат двама сина – Юри става ориенталист от световна величина, а Светослав следва пътя на своя баща като художник, мислител и обществен деец. По повод възпитанието на децата, Елена споделя в писмо от 1935 г.: "*От ранно детство, почти от люлката, им се внушаваше любов към природата, към книгата и към изкуството. Правилният избор на книги, както и на наставници, им даде прекрасна основа и помогна много от рано да се открият техните склонности*

"Отказът и откъснатостта от земните излишества и желания трябва да бъдат проявени най-вече в духа, в съзнанието. Нали помните какво е казано: "Този, който пости, а в мислите си мечтае за храна, е по-лош от онзи, който се храни с месо." Винаги трябва да се има предвид, че готовият дух с лекота се отказва от всякакви излишества, той дори не мисли за това, при него всичко идва естествено. И така, главното постижение е очистването и разширяването на съзнанието, всичко останало ще си дойде на мястото."

~ Из писмо от 14.06.1934 г.

и дарби. Така уважението към знанието и труда, художествената и културна обстановка, заедно с дисциплината, полагането на първите основи на един нравствен характер в разбирането на това що е дълг, и най-вече – примерът на техния велик баща, им даде възможността сравнително рано да започнат да проявяват своя голям вроден потенциал." А за нейната роля в живота им Светослав споделя: *"Нейният живот гореше като истински светилник, утвърждавайки със своя пример съществуването на един прекрасен свят, осъзнаването на който ще поведе човечеството към нови достижения, към нови открития."*

През 1916 г. семейството заминава за Финландия, а три години по-късно – за Англия. През 1920 г. те са вече в Америка, а в периода 1924–1928 г. следват експедиции до труднодостъпни и оскъдно изследвани райони от Централна Азия. Елена и Николай прокарват идеята за Договор за охрана на художествените и научни учреждения и исторически паметници (Пакта Рьорих), подписан на 15 април 1935 г. във Вашингтон, в кабинета на президента на САЩ Франклин Рузвелт, от представители на всички държави-членки на Панамериканския съюз. За разлика от предшестващите и последващи международни договори в защита на културата, Пактът Рьорих единствен регламентира защитата на културното наследство както по време на война, така и в мирно време.

В Лондон, през 1919 г., Елена започва да записва (под телепатична диктовка) първите редове от философско-нравственото учение Живата Етика в поредицата от книги, познати на българския читател под общото заглавие "Агни Йога". Работата над поредицата ще продължи няколко десетилетия, като за реален автор на Живата Етика се сочи Морея Мория – духовният учител от Индия, напътствал и Елена Блаватска. Тя превежда две глави от "Тайната доктрина" на Елена Блаватска, както и избрани Писма на Махатмите ("Чашата на Изтока"), от английски на руски. Елена Рьорих оставя и огромно епистоларно наследство. Издадени са 7 тома с нейни писма за периода от 1919-та до смъртта ѝ през 1955-та година. Писани са на руски, английски и френски език.

~ По Уикипедия

Из писма на Елена Рьорих

"Не намаляването на храната, а лишаването от сън съсипва организма. Колко му трябва на човек! За занимаващия се с умствен труд е напълно достатъчно да се храни два, най-много три пъти на ден. При това два плода или зеленчука, малко тестени изделия, мляко и краве масло са най-добрата храна и диета. Но, разбира се, за онзи, който е свикнал с месна храна, и то в голямо количество, ще бъде трудно веднага да премине само на растителна и тестена храна, това дори може да предизвика нежелани реакции в организма. Затова винаги са нужни внимание и постепенност. Тък и всеки случай е индивидуален! Но трябва да приемем истината, че повечето от болестите на човечеството идват именно от всякакви излишества и най-вече от преяждане."

~ Из писмо от 23.08.1934 г.

"Обърнете внимание на новодошлите, че във всички учения, винаги и във всичко се е посочвала Златната Среда. Всичко насилствено и извън мярката се осъжда. Затова там, където се говори за намаляване на съня и храната, е ясно казано, че когато духът е готов, организмът сам ще подскаже нормата. Сънят и храната биха могли да се сведат до минимум, но крайният резултат да бъде отслабване на организма, лудост и дори смърт. Докато човек, който спи нормално седем-осем часа, приема нормално количество храна, но се стреми със сърцето си към очистване на своето мислене, може да постигне прекрасни резултати. Освен това винаги се посочва, че намаляването на съня и храната е възможно на височини, където потребността от тях намалява според изкачването, но в заразената атмосфера на града се препоръчва достатъчно количество храна, като под "достатъчно" се разбира не обемът на храната, а да е пълноценна, с определено количество витамини. Така растителната храна се препоръчва настойчиво, защото месоядството е причина за множество тежки отравяния и заболявания."

~ Из писмо от 14.06.1934 г.

"Не от сантименталност се препоръчва растителната храна, а най-вече защото е полезна за здравето. Истинското постижение не е в това изкуствено да се предпазваш от всичко, което вреди и пречи, а именно със силата на духа си да се издигнеш над всякакви прегради. Само когато това бъде постигнато, човек има право да се оттегли при по-добри условия, за да не хаби висока енергия за защитата си, а в цялата ѝ пълнота да я отдаде в служба на човечеството. Така че, да гледаме със здрав разум на условията, които ни заобикалят, и без лъжлива сантименталност да се постараем да издигнем духа на всички древни и нови завети като, съблюдавайки равновесие, приложим тези мъдри завети в цялата им съизмеримост и целесъобразност. Гради се велико дело. Извършва се голяма преоценка на ценностите. Умственият труд воюва за своите права и започва да се цени повече от много други неща."

~ Из писмо от 30.03.1936 г.

"Всички недоумения и обвинения в противоречие се обясняват с все същата трудност за неподготвеното съзнание да вмести противоположностите. Но докато това не бъде усвоено, няма възможност за напредък по духовния път. ***Вместяването на двойките противоположности е най-голямата пречка за мнозинството, но всяко учение издига именно това вместяване като крайъгълен камък на целия градеж. Например, пълно равнодушие към прославянето на собственото си име и в същото време самоутвърждаване. Отказ от собственост и заедно с това наличие на имущество. Откъснатост от Земята и всичко светско и същевременно потъване в земните дела с истинска всеотдайност. Всички тези противоположности трябва да се уравновесят в съзнанието на ученика.*** *Защото всеки отказ и отричане от нещо трябва да бъде осъзнат именно в духа. Да си спомним как Буда упрекнал един ученик, лишил се от вещи, в чувство за собственост, докато на друг разрешил да ползва всичките си вещи. Защо? Защото първият, макар и да нямал вещи, постоянно мислел за тях, докато вторият им отделял правилното място в съзнанието си."*

~ Из писмо от 28.06.1932 г.

ПЕТЕРБУРГ, 1900

"Творческата мисъл в тънкия свят има безгранично приложение, затова е така важно човек да възпитава в себе си способността да мисли и да насочва мислите си към съзидателен труд. Никого не бих съветвала да остане сред ужасите на низшите астрални нива. Наистина човешкото въображение е бедно да опише цялото многообразие на битието, както в едната, така и в другата посока. Несъмнено низшите същности от надземния свят се хранят с еманациите на гниенето и особено ги привлича магнетизмът на разлагаща се кръв. Затова около гробищата, кланиците, на бойните полета, в кръчмите и т.н. има толкова много най-различни "ларви". Те буквално се прилепват към пияниците и лакомниците, които се хранят с месна храна. Още тук, на земно ниво, много хора носят върху себе си такива вампири.

~ Из писмо от 06.08.1938 г.

Из поредицата Агни Йога

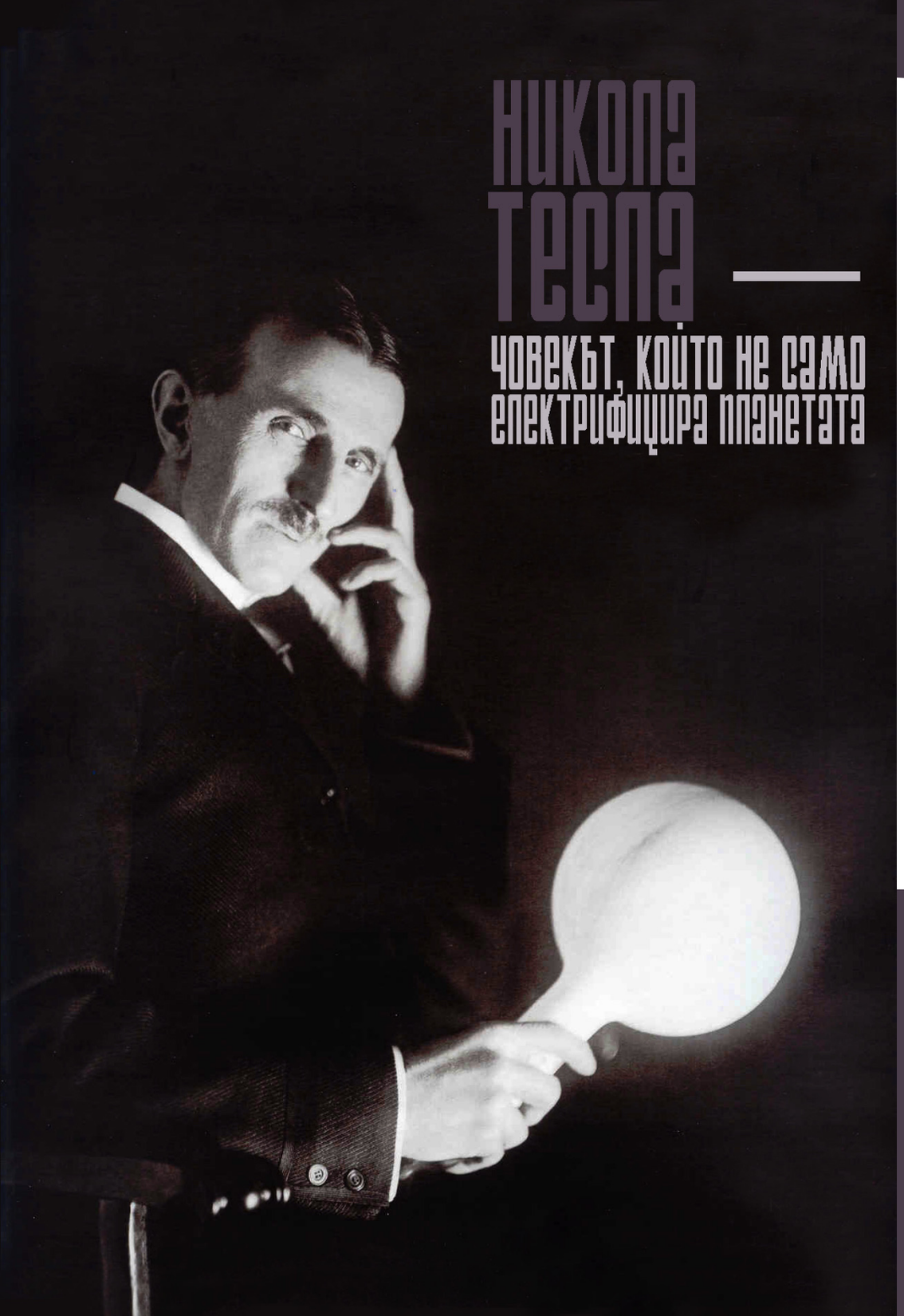
"Всяка кървава храна е вредна за развитието на тънката енергия. Ако човечеството можеше да се въздържи от поглъщането на трупове, еволюцията би се ускорила. Любителите на месото правиха опити да отделят кръвта, но не получиха желаните резултати. Месото, дори след отделянето на кръвта, не може да се освободи напълно от еманациите на това мощно вещество. Слънчевите лъчи до известна степен изсмукват тези еманации, но разпространението им в пространството също носи немалка вреда. Опитайте се да направите опит с психична енергия близо до кланица и ще наблюдавате признаци на силно безумие, да не говорим за същностите, които засмукват откритата кръв. Не без основание са наричали кръвта съкровена. Има различни видове хора. Можем да се убедим колко силно е все още атавистичното начало. Стремежът към кървава храна се усилва от атавизма, защото много поколения са се насищали с кръв. За съжаление държавата не обръща внимание на оздравяването на населението. Държавната медицина и хигиена са на много ниско стъпало… ***По пътя към Братството не трябва да има кланици."***

— БРАТСТВО

"Ние решително сме против месната храна. Тя достатъчно е възпрепятствала еволюцията, но където има глад, сушеното и пушеното месо може да бъде допуснато като крайна мярка. Ние сме решително против виното, като замъгляване на съзнанието то е недопустимо, но има заболявания, когато алкохолът е нужен. Ние сме решително срещу всякакви наркотици, но има случаи на такива неизразими страдания, когато лекарят няма друг изход, освен наркозата."

"Ще попитат още – нима не може срещу болката да се използва внушение? Разбира се, може, но не е лесно да се намери човек с достатъчна сила на внушение. На пръв поглед тези Наши Указания са достатъчно ясни, но ще се намерят хора, които ще започнат да всяват смут и да вредят. Нашепващите ще твърдят, че Ние разрешаваме вино, наркотици и месна храна. Ще поискат безусловната им забрана, но стига да погладуват или заболеят, първи ще упрекнат Учителя, че не им е оставил изход!"

— НАДЗЕМНОТО



Никола Тесла — човекът, който не само електрифицира планетата

Според носещата се легенда, Никола Тесла се ражда в малкото хърватско село Смиляне (в границите на Австро-унгарската империя по онова време), точно в полунощ на 9-ти срещу 10-ти юни 1856 г., докато навън бушува ослепителна гръмотевична буря. Баща му е православен свещеник, а майка му е възхитително будна и находчива жена.

Детето се отличава с особена фантазия, необичайна памет и изключителната способност да извършва наум всякакви изчисления. Усвоява с лекота чужди езици, но най-необичайната му дарба е да си представя в ума си изобретенията си – да ги сглобява, изпробва и разглобява с точните им размери единствено във въображението си. И е в състояние да прави това както наяве, така и насън.

През 1870 г. започва да учи в Карловац, като завършва гимназиалното си образование, вземайки четирите класа за три години, мечтаейки да продължи обучението си във Висшето техническо училище, но баща му очаквал синът му да го последва в духовенството. Това очакване го гнетяло и когато се завръща в Смиляне, се разболява тежко от върлуващата тогава холера. Лекарите не давали на родителите никаква надежда... Тесла е прикован на легло в продължение на девет месеца и на няколко пъти почти си отива. **Призванието му обаче очевидно било толкова силно, че обещал на баща си да насочи цялата си воля за оздравяване, ако му даде съгласието си за инженерното поприще. Но бъде ли му отказано, уверявал, че смъртта е неизбежна. Действително, щом баща му отстъпил, Никола започнал да се подобрява и оздравял.**

В по-късните си години Тесла става убеден вегетерианец, считайки промяната в храненето на човечеството за особено важен въпрос.

Почива на 86-годишна възраст, в следствие на усложненията след като го блъска лека кола на улицата.

~ По Уикипедия и др.

Из филма "Властелин мира – Никола Тесла"

Бил е необикновен човек. На практика той слага началото на електрификацията в света. Именно той разработва системата на променливия ток, създава мотори и високоволтови трансформатори, които са в основата на световната индустрия. **Благодарение на него са осветени нашите градове и села. Именно Тесла е истинският създател на радиото, а не Маркони, нито Попов, които използват неговите разработки и патенти. Тесла създава първите радио-управляеми механизми, открива принципите на роботехниката и двигателите със слънчева енергия. Също и рентгена, електромера, километража, луминисцентните лампи, електрическия часовник, приборите за електротерапия...** Списъкът може да продължи още дълго. Около хиляда изобретения в различни области на науката и техниката!

(Продължава на стр.14)

Работата на много учени остарява още приживе, заради бързото развитие на науката и технологиите. **Тесла е рядък пример за учен, чиито разработки живеят в три века. Той предвижда как ще се развива науката.** Наследството на Тесла от столетие подхранва учените от цял свят. Строго погледнато негова е идеята за електронния микроскоп и лазера, телевизора и мобилните телефони, интернет и много друго, станало реалност едва в наше време.

Той винаги мисли глобално. И може би заради това го приемат за свръхчовек. Блестящ събеседник, мек и скромен при общуване, той говори свободно осем езика. Познавач е на музиката и поезията. В него се усеща едновременно изтънченост и огромна вътрешна сила.

От 19-годишен често спи не повече от 2 часа на денонощие. И работи като луд. *"Напълно съм изтощен, но не мога да спра. Експериментите ми са така важни, прекрасни и удивителни, че с труд се откъсвам от тях, за да хапна. Ако опитам да заспя, мисля непрестанно за тях. Предполагам, че ще продължа, докато не припадна."*

Психичната енергия на Тесла е заплашителна. "Тя просто звъни, кожата ми настръхва", разказва писателят Джулиан Хоторн.

"Той има очи на ясновидец", твърдят често за Тесла. Близките му знаят, че действително има дар да предсказва.

1890 г., Филаделфия: Тесла има лошо предчувствие, задържа почти насила приятелите си, не им дава да пътуват с вечерния влак. И им спасява живота! Влакът катастрофира.

1912 г.: Уговаря Джон Пиърпонт Морган да се откаже да плава с "Титаник". Морган, вярващ на интуицията му, се вслушва и връща билета си. Джон Астор, друг спонсор и стар приятел на Тесла, пренебрегва съвета му и загива!

Но главното, поразяващо съвременниците, е колосалното количество оригинални идеи, които Тесла генерира с лекота. И накрая – шокиращото му признание: *"Не аз съм авторът на тези идеи."*

Той не използва математиката, както е прието днес. Не са му нужни уравнения – той разбира същността на нещата. Същността, принципите винаги са били по-важни за Тесла от детайлите. Точно тях осъзнава, когато целенасочено потъва в изменено състояние на съзнанието. По този начин, в изменено състояние на съзнанието, той може да получи тези данни, които иначе са недостъпни. Това му позволява да открива необичайни явления, предмети, да гледа на света от друг ъгъл в сравнение с обикновените хора. Благодарение на това, че лесно минава от повишено в нормално състояние, той може да зафиксира виждането и да го предаде на другите хора. Необясним е неговият източник на знания за неизвестни, още неизследвани явления. Думи като "гениална интуиция" или "озарение" нищо не обясняват. Откъде Тесла е почерпил идеите си? *"Моят мозък е само приемник. В Космоса съществува някакво ядро, откъдето черпим знания, сили, вдъхновение. Не съм проникнал в тайните му, но знам, че то съществува."*

Творческият метод на Тесла ни кара да мислим, че съществува глобална база данни, която сега наричат енергийно-информационно поле на Вселената. И Тесла е можел да се включва към него, черпейки необходимата му информация. Той мечтаел всеки човек да има достъп до там. **Тесла наистина мечтае да създаде устройство, позволяващо и други да проникнат в невидимия свят.** Още в края на 19 век той в някаква степен успява да погледне с прибори в невидимия свят. Облъчвайки с особени полета живи организми, Тесла прави видима невидимата им част – аурата.

"Още ни предстои да разгадаем великите тайни на нашето битие. Дори смъртта може да не е краят." Тесла знае какво говори. *"Бях през два квартала от къщата, в която лежеше болната ми майка. Изведнъж видях облак с ангелски фигури, една от които постепенно придоби лицето на майка ми. С внезапно озарение разбрах, че тя току-що е починала. И това се оказа вярно."*

Тесла вярва, че духовната същност на човека не загива със смъртта му и с нея може да се направи връзка. **Дори изобретява специални прибори за целта.** Пазят се писма на близкия му приятел и знаменит физик сър Уилямс Крукс. В едно от тях Крукс благодари на Тесла за подарената високочестотна електромагнитна бобина, която облекчила общуването на медиумите с духове и позволила да се балансира психичното състояние

(Продължава на стр.17)

~ www.institutotesla.org

"Как да се осигури добра и изобилна храна за човечеството е въпрос от първостепенна важност днес. Принципно казано, срещу отглеждането на едър рогат добитък, като средство за осигуряване на храна, може с право да се възразява. ***Със сигурност е за предпочитане да се отглеждат зеленчуци и мисля, че в такъв случай вегетарианството е похвално отклонение от установената варварска практика. Това, че сме в състояние да преживяваме само на растителна храна и да вършим работата си дори по-добре, не е теория, а добре демонстриран факт.*** *Много племена и народи, живеещи почти изключително на зеленчуци, са в по-добро физическо здраве и сила. Няма съмнение, че някои растителни храни, като овесената каша, са по-икономически изгодни от месото и го превъзхождат както при физическата, така и при умствената дейност. В допълнение, тази храна натоварва храносмилателните ни органи несъмнено по-малко, а по отношение на това да ни прави по-спокойни и социално адаптивни носи ползи, които е трудно да изчислим.* ***С оглед на изброените факти, трябва да положим всички усилия, за да се спре произволът с жестокото клане на животни, което освен това подрива моралните ни устои."***

ТЕСЛА И БЕЛИЯТ ГЪЛЪБ

Години наред великият изобретател хранел гълъбите в нюйоркския Сентрал парк. Събирал ги и по първазите на наеманите от него хотелски стаи. Между безчетния им брой обаче имало един снежнобял със сивкави крайчета на крилете. За него Тесла казвал: *Това е моята душа...*

~ Из "Tesla: Man Out of Time" на Margaret Cheney, стр. 282-283

Един ден, в лобито на хотел Ню Йоркър, Тесла разказва необичайната история за своя бял гълъб на журналистите-писатели в научно-техническата сфера Джон О'Нийл и Уилям Лоуренс. Джон О'Нийл, който е член и на тайно общество, съзира мистичен символизъм в белия гълъб на Тесла. *"Хранех стотици гълъби през целия си живот* – разказвал Тесла. – *Измежду тях силно се отличаваше удивителна птица – бяла със светлосиви крайчета на крилете. Беше гълъбица. Можех да я разпозная навсякъде, а тя ме откриваше, където и да се намирах. Беше достатъчно просто да помисля за нея и тя долиташе. Тя ме разбираше и аз я разбирах. Обикнах я, както мъж обича жена, тя също ме обичаше. Когато се разболяваше, идваше в стаята ми и с дни се грижех за нея, докато оздравееше. Тази гълъбица беше радостта на живота ми. Докато тя се нуждаеше от мен, всичко останало изглеждаше маловажно. Докато бе с мен, животът ми имаше смисъл и цел. Когато една нощ лежах в тъмнината и решавах мислено поредната задача, тя влетя през прозореца и кацна на бюрото ми. Знаех, че иска да ми съобщи нещо важно. Станах и я приближих. Погледнах я и разбрах какво иска да ми каже – наближаваше сетният й час. В момента, в който осъзнах посланието, от очите й излезе силна светлина. Това беше реална светлина, силна и ослепителна. По-силна от най-мощната лампа в моята лаборатория, която съм създавал някога. Когато гълъбът умря[1], нещо си отиде от живота ми. До този момент имах пълната увереност, че ще изпълня всички, дори най-амбициозните си замисли, но когато моята гълъбица си отиде, разбрах, че делото на живота ми е приключило."*

[1] През 1922 г., две десетилетия преди и Тесла да си отиде. – Б. ред.

"Дарът на мисловната сила идва от Бог, Божествената същност, и ако концентрираме ума си върху тази истина, ние се настройваме в хармония с тази могъща сила." ~ Никола Тесла

на медиумите след сеанса.
Тесла несъмнено притежава висока духовност, казва известният индийски философ Вивекананда. Той посещава неведнъж лабораториите на учения и разказва: *"Тесла се отнася към електричеството като към живо същество, говори с него и му заповядва. Всяка елементарна частица – електрон, протон и прочее, е сложно организирано образувание, това е живо и разумно същество. В духовно отношение те не са по-низши от нас и няма нищо странно в това да се договориш, да влезеш в контакт с тях."*

Днес е доказано – човешката мисъл може да въздейства върху елементарните частици. Това противоречи на законите на физиката, но е доказано в много експерименти. Правени са експерименти, при които с мисъл се отклонява лазерен лъч, водата мени свойствата си на разстояние хиляди километри, променя се плоскостта на поляризация на светлината. Хора, отдалечени на много мили от лабораторията, въздействат с мисъл върху електрони, минаващи през дифракционна решетка, изключват електронни системи, променят структурата на водата. Това е описано документално, но няма утвърдено теоретично обяснение.

Тесла е сигурен: всичко във Вселената, от галактики до електрони, притежава съзнание. И Космосът е единен жив разумен организъм. Той смята, че Вселената е единен организъм, състоящ се от много части – сходни, но отличаващи се по честота си на трептене. Всяка част е паралелен свят. Ако влезем в резонанс с честотата на друг свят, ние отваряме прозорец към този паралелен свят. Така може да се пътува в Космоса. Това звучи като фантастика за нас, да не говорим за съвременниците му. ***"Колко хора ме наричаха фантазьор, колко се надсмиваше над идеите ми нашият заблуден късоглед свят! Времето ще бъде съдник!"***

Из

МОИТЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ: Автобиографични бележки на Никола Тесла

My Inventions: The Autobiography of Nikola Tesla е книга, компилирана и редактирана от Бен Джонсън, разглеждаща детайлно работата на Никола Тесла. Съдържанието е извлечено от поредицата статии, които Тесла пише за списание Electrical Experimenter през 1919 г., когато е на 63-годишна възраст.

До осемгодишна възраст бях слаб и нерешителен по характер. Нямах нито куража, нито силата да формирам твърди убеждения. Чувствата ми се надигаха на вълни, които бушуваха и се мятаха непрестанно от една крайност в друга. Желанията ми бяха всепоглъщащи и се множаха като глави на хидра. Измъчвах се от мисли за болката в живота

и смъртта и от религиозен страх. Бях закърмен със суеверия и живеех под постоянната угроза на зли духове, демони и други нечисти сили на тъмнината. И тогава изведнъж настъпи пълен обрат, който промени коренно цялото ми съществуване.

Веднъж попаднах на новелата "Абафи" (Синът на Аба) – сръбски превод на добре познатия унгарски писател Джосика. **Тази творба някак отключи спящите в мен сили на волевото начало и започнах да се упражнявам в самоконтрол.** Решимостта ми първоначално се топеше като априлски сняг, но скоро преодолях слабостта си и познах удоволствие, което никога не бях изпитвал до тогава – това да си в състояние да правиш нещата, както сам си си определил и наредил. **С течение на времето това действено ментално занимание ми стана втора природа.** В началото желанията ми трябваше да бъдат преборвани, но постепенно желание и воля започнаха да се сливат. След години на подобно самодисциплиниране до такава степен овладях себе си, че можех да си играя със страстите, които биха били разрушителни дори за много силни хора.

Назад в годините страдах от сърдечно-съдови смущения, докато не открих, че причината се крие в невинната чаша кафе, която пиех всяка сутрин. Преустанових този навик от раз, въпреки че, да си призная, не ми бе никак леко. **По същия начин изследвах и обюздвах какви ли не свои навици и увлечения, като не само опазвах себе си по този начин, но и извличах огромно чувство на задоволство от нещата, които повечето хора биха определили като лишение и жертва.**

След като приключих с ученето в Политехническия институт и Университета, преживях пълен нервен срив и, докато се възстановявах, бях свидетел на най-разнообразни феномени – странни и невероятни.

Ще се спра набързо върху тези си удивителни преживявания, с оглед на възможния интерес към тях от страна на студенти по психология или философия, а също и понеже този период на агония остави най-дълбоки следи в менталното ми развитие, а оттам и върху сетнешните ми усилия в работата. Но е задължително най-напред да разясня условията и обстоятелствата, които ги предшестваха и в които най-вероятно могат да се намерят частичните им обяснения.

Още от детските си години бях заставян да се концентрирам над себе си. Това ми е донесло много страдания, но от настоящата перспектива го възприемам като предрешена благодат, защото ме научи да ценя неоценимата стойност на интроспекцията, както в посока опазване на живота, така и в аспекта на постижения в него. Натискът на нашите занимания и безкрайният поток от впечатления, изливащ се върху умовете ни през всички врати на познанието, прави от съвременното съществуване хазартна игра в много отношения. **Повечето хора са така обзети от вторачването си във външния свят, че потъват в пълно забвение по отношение на това какво става вътре в тях. Преждевременната смърт на милиони хора се дължи основно на тази причина.** Дори при онези, които полагат някаква грижа в това отношение, често срещана грешка е да се пазят от въображаеми и да игнорират реални опасности. И каквото е вярно за отделния индивид, в по-малка или по-голяма степен се отнася за човечеството като цяло. Да вземем за илюстрация движението срещу алкохолните напитки. Драстична, ако не и антиконституционна, мярка сега се прокарва в тази страна със задачата да се предотврати консумацията на алкохол, а в същото време се възприема като позитивно явление това, че кафето, черният чай, цигарите, дъвките и други стимуланти се предлагат свободно дори на тийнейджъри, а те са много по-опасни за националното тяло, съдейки по броя на тези, които им се поддават. Ето например, през студентските си години, от поставяните некролози в кафене "Виена" добих впечатлението, че смъртността от сърдечно-съдови заболявания сред редовните клиенти достига понякога 65%. Подобни наблюдения могат да се направят вероятно и в населени места, където консумацията на черен чай е висока. Тези приятни напитки свръхвъзбуждат и постепенно изтощават нежните мозъчни клетки. Те също така си взаимодействат сериозно с артериалната циркулация и трябва да им се наслаждаваме доста по-рядко, тъй като техният вреден ефект е бавен и недоловим. Тютюнът, от друга страна, благоприятства едно лековато и приятно мислене и отвлича вниманието от интензивността и концентрацията, необходими за всички изконни и енергични усилия на интелекта. Дъвката има известен полезен ефект за кратко, но скоро след това изтощава слюнчестите жлези и нанася непоправими щети, без да смятаме фалшивите сигнали за храна, които подава. Алкохолът в малки количества е отлична тонизираща напитка, но в големи количества е токсичен – без значение дали се приема под формата на уиски или се произвежда в стомаха от захарите. Не бива да пренебрегваме факта, че това са мощни прочистващи средства на природата – в нейната безпощадност, но единствено като закон за оцеляване на пригодните.

Истината е, че ние се нуждаем от тези стимуланти, за да си вършим работата при съвременния начин на живот, и че **наше задължение е да въздържаме и контролираме своите апетити и склонности във всяко едно отношение. Именно това правя аз от много години, поддържайки по този начин себе си млад в дух и тяло.** Абстиненцията не винаги ми се е харесвала, но намирам пълната отплата за това в хубавите преживявания, на които сега се наслаждавам.

~ Още от автобиографията на Тесла виж в сп. Ентусиаст, бр. 7/2012 и 8/2013
www.magazine.entmedia.net

Природна фотография

© Елена Вълчанова

ЗАБАВНО – Изпитание за мами и баби ;)

~ www.facebook.com/xpucmo.petkov

Споделил във фейсбук страницата си ХРИСТО ПЕТКОВ

Ще разкажа една история, от която на мамите и бабите ще им настръхне косата, а може и да потърсят методи за саморазправа с един "жесток и невеж" баща. 🤔

Преди 15 години, с моя (тогава) 10-годишен син се оказахме САМИ в чужбина за около месец и половина. Аз работех там, а той караше лятна ваканция.

За сведение, едно от най-омразните неща за сина ми беше яденето насила на храни, които той не харесваше и когато той не беше гладен.

След пристигането и настаняването дойде време за вечеря. Такава имаше в главозамайващо изобилие и разнообразие (работех в хотел с луксозен ресторант). Предложих му да отидем на вечеря. Той отговори: "Не съм гладен." С крайчеца на окото си долових изпитателно впития в мен поглед. Обикновено в къщи след тази реплика следваше "увещаване" от мама или баба, от което нямаше мърдане. Аз обаче, за голямо негово учудване, казах само "ОК" и отидох сам да вечерям. На сутринта предложих: "Хайде на закуска!" Последва същото "Не съм гладен", съпроводено със същия кос, изпитателен поглед. А после – нова изненада и недоумение, когато аз само отговорих "ОК" и отидох да закусвам сам.

Предполагам вече какво негодувание се надига у някои читателки, но само почакайте! 😠 Негодуването ви ще надмине всякакви граници, когато разберете, че това продължи ни повече, ни по-малко от 10 дни!!! Цели 10 дни и 10 нощи!!! 😳

При това, за още по-голям ваш ужас, мога да добавя, че аз лично не се притесних особено. Лекарски син съм и съм добре осведомен колко издържа човешкият организъм без храна. По-интересното е какво се случи на 10-тата нощ!

Ами нищо особено. 😃 Минавайки през коридора на апартамента, на път към WC, забелязах в тъмнината нещо пред отворения хладилник. Попитах: "Какво правиш?" Каза: "Хапвам." А аз скоро отново заспах.

На другата сутрин, преди традиционното ми предложение за закуска, синът ми изпреварващо ме попита дали може да отидем в магазина и да си купим хамбургери. Казах: "Разбира се!" В магазина се оказа, че искаме и салати, и какви ли не други неща. На другия ден пък ни се беше прияло риба. И т.н., и т.н. Оказа се, че открихме и готварски увлечения у момчето. Така, в оставащия ни повече от месец, синът ми ядеше, без да бъде подканян за това, а по-право казано даже – той ме подканяше с най-разнообразни кулинарни идеи. Оказа се, че организмът му си знае отлично от какво има нужда и по колко да яде (от обичайно поднасяните в дадения дом храни 🤔 – б.ред.) и че яденето може да бъде приятно и дори забавно!

За съжаление обаче знам, че 10-те дни са непосилно изпитание за майчините или бабини нерви. 🤔

Катрин и Брук Рийд

Добрата новина!

www.lubopitno.net

МАЙКА-БИОХИМИК ЛЕКУВА ДЕТЕТО СИ ОТ АУТИЗЪМ

Биохимикът Катрин Рийд (Katherine Reid) от Сан Франциско (САЩ) е намерила средство, което в някои случаи свежда до минимум симптомите на аутизъм при деца – режим на хранене, който изключва натриевият глутамат, съобщава Fox News.

Рийд прави своите изводи на базата на анализ на невробиологични изследвания и личен опит: на дъщеря й е поставена диагноза "аутизъм", когато е на две години, а сега е на седем и според майката проявите на болестта "напълно са изчезнали". Диетата, за която говори д-р Рийд, е различна от тези, които са били известни до сега. Според нея от храната на дете с аутизъм трябва да бъде изключено само едно химическо съединение – хранителната добавка за усилване на вкуса, мононатриев глутамат (други имена – Е 621, Е 631, хидролизиран растителен протеин).

"В организма има рецептори за глутамат, който възбужда нервните клетки, и той е необходим, но само в определено количество – казва Рийд. – *Много разстройства на нервната система, като аутизъм, могат потенциално да бъдат свързани с дисбаланса на потребление на глутамат."* Според нея 95% от преработените храни съдържат натриев глутамат, но производителите имат право да не посочват наличието му, ако съдържанието не надвишава определено ниво.

Въпреки че в момента няма никакви данни, научно подкрепящи теорията на Рийд (глутаматната хипотеза за аутизъм обаче вече съществува), биохимикът вярва, че е върнала към нормално състояние седемгодишната си дъщеря Брук, което е ясно доказателство за верността на тази идея. Когато детето е на две години, Катрин и нейния съпруг, клетъчен биолог, забелязват признаци на аутизъм:

натриев глутамат

диви истерии, които продължавали по няколко часа, стереотипно поведение, трудности в общуването и обучението, както и проблеми с червата.

Данните от предприетото изследване на детето показват, че има средна степен на аутизъм. *"Тя живееше в някакъв собствен свят* – споделя майката на Брук. – *Нейните действия се повтаряха, тя показваше признаци на невроза с натрапчиви състояния и започваше да крещи истерично, ако я водех у дома по друг път, а не по обикновения."*

Веднъж Рийд се натъкнала на статия за ролята на глутамата в организма: това съединение е необходимо за предаване на импулси между невроните и клетките от други тъкани, то е включено в познавателните процеси на мозъка, но излишъкът на глутаминова киселина може да предизвика различни неврологични разстройства. Затова Рид изключила от храната на детето всички продукти, съдържащи мононатриев глутамат, и според нея "симптомите на аутизъм изчезнали напълно". Постепенно детето станало по-социално адаптирано, у него изчезнало напълно стереотипното поведение и се подобрила координацията. След като Рийд видяла при дъщеря си резултатите от прехода към хранене без глутамат, тя основава организация с нестопанска цел – Unblind My Mind, изучаваща ефекта на храната върху мозъка. Според нея, у 74 от 75-те деца, с които е работила в рамките на организацията до момента, е настъпило значително подобрение.

Лекува ли се "нелечимата" есенциална хипертония

Интервю на **ЦВЕТАНА ДИМИТРОВА** с д-р ГАЙДУРКОВ, www.framar.bg

Д-р Георги Гайдурков е завършил медицина в Медицинската Академия – София, специалност "Вътрешни болести", както и специалност "Клинична и консултативна психология" в Софийския Университет. През 1996 г. специализира нутрициология (науката за хранене на човека) към Свободен медицински факултет. Той работи първо в Бърза помощ, след това като участъков лекар и 12 години като терапевт в центъра по хемодиализа към Окръжна болница в София (сега "Св. Анна"). В момента е консултант на Лечебен център "Vita Rama".

Вие говорите за т.нар. егоистичен алтруизъм. Каква е неговата същност и мислите ли, че хората го разбират достатъчно добре?

– Това е термин от психологията. Разбирането му зависи от социалния контекст, но мисля, че повечето хора в България не си дават сметка за него. Ако погледнем в световен мащаб – и в Европа, и в САЩ хората отдавна вече са стигнали до извода, че заедно можем повече. Нямаме интерес да сме един срещу друг, защото сме един общ организъм във всякакъв смисъл – биологичен, социален, екологичен. Принципът, че ако нараниш някой друг, всъщност нараняваш себе си, работи с пълна сила и в тялото. Не може да страда само един орган от тялото ни, а медицината все още се опитва да лекува само един орган, без другите.

Какво е необходимо на конвенционалната медицина, за да достигне своя връх?

– На конвенционалната медицина й липсва този общ, холистичен поглед, или т.нар. синтез. Ако погледнем организма като цяла екосистема, нещата се нареждат, а

иначе стоят фрагментирани. Много от информацията не е систематизирана, не образува логическа мрежа, което сигурно е въпрос на време, а и на тенденция. Все повече медицински школи започват да виждат човека така. Например, когато аз завърших медицина, не съществуваше понятието "метаболитен синдром". Сега медицината е осъзнала, че високото кръвно, диабет тип 2, централното затлъстяване всъщност са една и съща болест. Още повече, че този холистичен подход го е имало в миналото, както на Изток, така и на Запад. Европейската медицина, може би след Декарт, е станала прекалено аналитична, което е добре, но е изгубила другата логическа операция, освен анализ, а именно синтез. **Хипократ ни учи на това, че правилно лекува този, който правилно въвежда и правилно извежда. Това е основният принцип на обмяната, за която всички сме учили. Но съвременната медицина е забравила половината от истината – че трябва и да извади.** Човек, когато се разболее, лекарят се чуди какво да му изпише, да добави още нещо, а всъщност трябва първо да извади. Първо трябва да пометем къщичката и след това да подредим новите мебели, а не да слагаме върху боклука нещо отгоре. Това се отнася и до този консуматорски манталитет, с който живеем днес – да изядеш повече, да изконсумираш повече за по-малко време, а не толкова да дадеш нещо от себе си.

В такъв случай не трябва ли да се промени самата образователна система и Вие не сте ли планували да станете университетски преподавател?

– За да се случи тази образователна реформа, трябва някой да промени сегашното положение, т.е. пак промяната е в човека, тя е вътре в нас. Относно преподаването, засега не смятам, че сме на тематика, която системата би приела. Затова се включваме активно по-скоро в частни инициативи и инициативи на фондации. Ходихме в Министерството на здравеопазването, за да разговаряме, но ни гледаха като извънземни или така, сякаш едва ли не сме неадекватни. А не казваме нещо, което го няма по света. В САЩ, Германия и много други страни има такива международни школи. Аз имам немски учебник за лекари по гладуване. Ако кажете това на един конвенционален медик, той ще си помисли, че става дума за парамедицина. **В Германия има специален научен институт и учебник "Гладуването като терапия", съдържащ биохимия, патофизиология и психологически аспекти.** Как може това да не го знаят? Ами да проверят в интернет! Ние не откриваме "топлата вода" – има го навсякъде по света, но у нас като че ли още има недоверие. Ще му дойде времето, но засега инициативите ни са само в частен план като екип.

От колко време практикувате лечение чрез хранене?

– Завършил съм медицина през 1985 г., но **преломна в лекарската**

ми кариера за мен беше 1992 г., когато се запознах с Лидия Ковачева. Стигнах до нея от личен опит, защото и аз бях болник. Имах вече богата лекарска практика, но не можех да излекувам себе си, така че последваха дълги години на осъзнаване и приложение на тези методи върху самия мен. Тогава реших, че щом аз се лекувам, защо да не помогна и на други хора да се лекуват по този начин. През 2001 г. напуснах болницата и реших, че ще се занимавам само с това. **Чрез градация и еволюция успяхме да стигнем до развитието на една система, която да е кулинарно атрактивна и приложима за съвременния работещ човек. Тя не бива да е някаква аскеза, а да е вкусна и да доставя удоволствие, защото в крайна сметка храната съдържа в себе си любов. Нищо не трябва да е насила, а да се храним с удоволствие, върховен апетит и същевременно с това да оздравяваме!**

А какво ще кажете за нашумелите напоследък хранителните режими, които са главно с месо?

– Те не са отсега, отдавна има автори, които ги предлагат за редукция на телесно тегло. Да, ние ще свалим няколко килограма, но с цената на токсичност. Когато една храна се състои изключително от протеинови продукти, и то термично обработени, тогава се получава ацидоза, т.е. висока киселинност, а всеки ученик знае, че киселините разграждат човешките тъкани.

Защо твърдите, че няма по-болно същество от човека?

– Имам предвид, че никой биологичен вид няма толкова множество заболявания, както човекът. Дори шимпанзетата не са толкова болни, при тях почти няма данни за автоимунни заболявания. Колко са например шимпанзетата хипертоници в джунглата? Аз предполагам, че дори едно няма. А в зоопарковете има шимпанзета диабетици, на чиито клетки пише: "Не давайте храна на шимпанзето, защото е болно от диабет." Ето че заради човешката храна се е разболяло от човешка болест или казано в кръга на шегата – станало е човек.

А в същото време казвате, че няма нелечима болест?

– Принципно е така, **няма нелечима болест, но има нелечим пациент**. Знаем, че когато едно заболяване авансира, се променят важни неща в организма, много често дори се разпада орган. А малко или много са нарушени всички функции, защото не може да боледува само един орган. Когато, метафорично казано, сме хванали влака в 12 без 5, много усилия трябва да положи този човек и да извърви дълъг път към естественото си лечение. Методите на спешната патология при хроничните заболявания са пълен провал. Трябват много усилия и технологично време. Както казват древните: "Времето ще те излекува, защото то е всеобщ лекар."

В този ред на мисли, няма ли възраст, след която за човек е късно да започне промени в начина си на хранене?

– Няма такава възраст, след която да е късно. Може и да звучи странно, но съм наблюдавал много пъти, че възрастните хора се лекуват по-лесно. В медицината е известно това, че стартовият период на развитие на организма е критичен период. Има изследвания, че това дали едно дете е кърмено или не, резултира в неговото качество на живот, когато то вече е на 70 години и повече. Тоест, ако сме израсли по здравословен начин, имаме здрава база за развитие. Затова знам, че възрастните хора, които идват с наднормено тегло, диабет или високо кръвно, много бързо ще се излекуват. Те са натрупали огромна раница на гърба си, но могат да я носят, защото имат базата. Много пъти, да кажем бабата – яка, червендалеста, с високо кръвно, идва с внучка си, която е с кисти на яйчника, с акселерация, без менструален цикъл. Тогава лечението на внучката е много по-трудно от това на бабата, защото самите й органи са израснали без активност.

Какво се случва тогава с децата, които израстват с храни, пълни с изкуствени подобрители и консерванти?

– Случва се нещо страшно – отчитаме наднормено тегло, което се вижда вече не само по статистиките. За много кратък период фрапантно нарасна броя на децата със затлъстяване и видоизменена биология на телата. И друго ни прави впечатление – тези деца, които приемаме, че са с нормално тегло, освен това не са здрави. Те са с торбички, със сенки под очите, с източени като клечки крака и ръце. В младото поколение виждаме страхотни деформации, които резултират в болести. А и кой лекар не знае, че в момента авансират всички заболявания? Честотата на детския диабет сега е в пъти по-голяма от тази преди няколко години. Същото се случва и с автоимунните, онкологичните и сърдечните заболявания – болестите "се подмладяват". За съжаление вече има младежи на по 18 – 20 години с инфаркт, а даже и деца.

Едно често срещано явление – перфектни изследвания, а човекът видимо е зле. Как си обяснявате това?

– Има медицински изследвания, които са много прецизни и хващат и най-малките отклонения, но в общия случай личният лекар назначава твърде общи изследвания на пациента. По редица причини обемът, който се отпуска от Здравната каса за профилактика, е твърде скромен. Но това е само едната страна на проблема. Не е само до изследванията, отнася се и до клиничното мислене на лекаря. Той не е свикнал да мисли холистично, а гледа, ако има някакъв симптом, веднага да го покрие с лекарства, без дори да изпрати пациента при специалист. Например, ако пациентът има повишен тиреостимулиращ хормон в кръвта, значи организмът индикира, че щитовидната жлеза работи слабо. Ние веднага даваме хапчета и той спада, но

това не означава, че щитовидната жлеза е излекувана, а напротив – тя е потисната. Да, получаваме добро число в изследванията, но то е фалшиво. Това е все едно да излекувам човек с анемия, като му препоръчам да си сложи руж на лицето. Или например, ако имаме цирей, да го закрием с фон дьо тен. Да, лудост е, но медицината го практикува! Ето защо получаваме привидно добри изследвания, а пациентът се влошава.

Това ли е според Вас причината и за нарастване броя на дегенеративните заболявания?

– По-скоро да, основната причина е потискането на симптомите. Затова казвам, че понякога лекарството е по-страшно от болестта. В своята същност болестта е лечебен процес, но потискайки я, ние трансформираме острата болест в хронична.

Все по-често сме привлечени от диети за отслабване с бърз ефект. Това постига ли се с Вашите програми на хранене?

– По принцип подхождам според вида на заболяването. Ако става дума само за сваляне на килограми, бих казал, че нормализирането на наднорменото тегло е най-лесното нещо, защото главната причина за появата му е солта. Хората са пълни от солта, а не от калориите! Натриевият хлорид ни преследва не толкова от солницата, а най-вече от търговските продукти. Има го навсякъде – в хляба, колбасите, сладкишите, а наскоро стана ясно и колко много сол се слага в сладоледа... Това е толкова непоносимо за тялото ни, че то реагира чрез оток, опитвайки се да разреди отровата. От тези отоци се получават излишните килограми. Затова и бързо редуцират, когато се мине на сурова храна и се спре солта. Например в рамките на две седмици се свалят минимум 7 – 8 килограма, разбира се, в зависимост от индекса телесна маса.

Може ли да се постигне толкова бърз ефект и при лечението на дадено заболяване?

– Разбира се, колкото и да е странно, **ето една добра новина – есенциалната хипертония или високото кръвно налягане, което е масово, се лекува за две седмици**. Пак казвам, че става дума за есенциална хипертония, която за медицината е нелечима, защото не се знае, че има алтернатива. Разбира се, рецептата не може да бъде шаблонна, защото към всеки пациент трябва да се подходи индивидуално. Но например, може да се започне с две седмици, в които свободно да консумирате плодове и зеленчуци, когато, каквито и по колкото искате, с едно условие – без сол и добавена мазнина. Може да хапвате и сурови ядки, които са много калорични, но това по никакъв начин няма да попречи нито на свалянето на килограми, нито в борбата с високото кръвно. Разбира се, лекарствата не бива да се спират веднага, а по индивидуална схема и под лекарски контрол. След това е важно да се запази един балансиран режим, който не е толкова строг, но отново храните с животински произход трябва да се консумират само "празнично". Дори и най-вредното нещо, когато се употребява много рядко, не е толкова опасно.

Това не е ли в разрез с хранителните навици на българина?

– **Ако се върнем назад в недалечното си миналото, ще видим, че традиционното хранене на българина 200 дни в годината е било без храни от животински произход.** Ненапразно са се спазвали постни дни – всяка сряда и петък, както и останалите големи пости през годината. Самият опит и животът на хората е подсказвал колко животински храни могат да се понесат. В никакъв случай не е здравословно да сядаме по три пъти на ден с месо на масата. Не казвам, че е необходимо изцяло да бъдем вегетарианци, но поне една голяма част от храната да бъде в суров вид. Това включва плодове, зеленчуци, ядки, най-различни семена, кълнове, от които стават десетки вкусни рецепти.

А шоколадът?

– Това може би е другата добра новина – че и той няма да ви пречи нито на килограмите, нито на кръвното. Разбира се, пак трябва да се вземе под внимание дозата му, защото все пак е продукт, който е претърпял някаква технологична обработка. Но бих казал, че и по 100 гр. на ден да ядете, няма да качите килограми. Но забележете, че от 1 щипка сол вдигате един килограм, защото 1 грам натриев хлорид задържа 1 литър вода.

И хималайската сол ли е толкова вредна?

– Относно нея, бих казал, че в крайна

сметка това си е една обикновена сол. Е, от Хималаите е, но и в нея натриевият хлорид е 97%. Даже спокойно може да се твърди, че обикновената морска сол има не по-слаб минерален състав и свойства, но това не я прави полезна за високото кръвно.

По колко вода е хубаво да пием на ден?

– Една огромна част от самите нас е вода, тя е неизменна част от живота. Нека не забравяме, че естествените продукти имат естествено съдържание на вода. Не бива обаче да насилваме организма си и да пием повече, отколкото ни се пие. Да, съществуват редица теории за това по колко литра на ден трябва да се пие, но в една научна дискусия всеки е прав в даден аспект. Ако цял ден сте например на плодове, зеленчуци и сурови ядки без никаква сол и мазнина, няма да изпитате никаква особена жажда. Затова винаги казвам на хората да пият колко им се иска, но да не се насилват. Организмът сам преценява много добре, дори колкото и парадоксално да звучи, при пълния човек има много задържана вода, поради отоците от солта. Затова не му трябва повече вода, за да я изкара, а трябва технологично време на организма да изхвърли тези течности и отрови, в случая – много натриев хлорид, който е разреден, за да бъде по-носим за тъканите. Тялото ни се нуждае от време, за да го изведе през бъбреците, кожата и т.н. За да бъде поносима концентрацията на натриев хлорид, организмът ни го разрежда многократно до 0,9% в кръвната плазма и нито микрограм повече, защото при 1% вече е мъртъв. Затова, ако на вечеря сме яли пресолена манджа, на сутринта може да се събудим с 2 – 3 кг наднормено тегло и чак след 1 – 2 дни организмът ни ще успее напълно да изведе тази течност.

Какво бихте казали за брашното, което наричат втората бяла отрова след захарта?

– При всички положения е добре да избягваме белите брашна. От пълнозърнестите може да си приготвяме пълнозърнести хлебчета. Но за съжаление и за тях ще кажа, че поради увеличаването на гликемичния индекс, а и някои други фактори, резултатът от хляба не е добър, особено при съвременния хляб, който се произвежда в технологични условия. Той вдига концентрацията на лошия холестерол, защото производителите влагат високо солно съдържание. Дори в пълнозърнестия слагат повече добавки, за да подобрят вкусовите му качества. Затова е по-добре да използваме зърнените култури, но под формата на варива: варено жито, ориз, царевица, елда, просо, овес, киноа и т.н.

А при децата съотношението растителни – животински продукти трябва ли да бъде различно от това при възрастните?

– Зависи колко е голямо детето. Що се отнася до кърмачетата, те до шестия месец трябва да бъдат изключително само на майчина кърма. Трябва да кажа също, че е хубаво детето да се кърми колкото може повече. В номадските племена, които са най-близко до природата, кърменето продължава 2–3 години. Моя позната и сътрудничка кърми в продължение на 4 години, и то говорим за жена, която е активна и работи като социален работник. Разбира се, детето трябва да се храни и с други неща след шестия месец, но при предположение, че кърмата не се е изчерпала, не бива да я спираме насилствено. Анатомията и физиологията на децата не са конструирани за животинска храна, а най-малкото за месо. Дори при тях трябва още по-строго да се следи режима на хранене. Може би поне след първата година, и то по преценка на родителите, може да се дават животински продукти. Що се отнася до млечните продукти, за тях е категорично, че те абсолютно не са необходими за никого. Колкото и да е странно, те са въведени късно в менюто на човека – преди около 10 хил. години, т.е. когато вече е имало селско стопанство. Ако въпросът дали ни е нужно месото е по-скоро спорен, то за млечните продукти е сигурно, че не ни трябват. Особено кравето мляко е основен фактор за отключване на автоимунни заболявания.

Защо твърдите, че кравето мляко е най-вредно за децата?

– Да, оказва се, че точно то е най-вредно за децата, защото имат не толкова издръжлив стомашно-чревен тракт. Това не го казвам само аз – всъщност отдавна е известно, че това мляко има най-грубия казеин. То има и други вредни съставки, но главно тази белтъчна молекула се смята за най-неестествена за човека. Проникнала в тялото, тя се хидролизира до аминокиселини и се усвоява, но невинаги. При децата такава молекула може да алергизира и да провокира т.нар. автоимунни заболявания. Освен това млякото дава много слуз, в която виреят вируси, бактерии, т.е. то е най-прекият път към различни инфекции на горните дихателни пътища, грип и др. Колкото повече едно дете пие мляко, толкова е по-голям рискът да се отключи детски диабет – автоимунен и на практика нелечим.

И все пак достатъчно достъпен ли е здравословният начин на хранене за всички хора?

– Категорично твърдя, че и най-бедният пенсионер може да си позволи здравословен начин на хранене, стига да има информация и най-вече желание за това. Дори в интернет съм публикувал една програма за икономично меню, което може да се осигури с много малко средства. Например, вместо да си купуваме хляб, може да си купим жито, което е дори по-евтино от хляба. Освен това, свареното жито не дава слуз и не вдига кръвното. Може да си купуваме и ядки, не скъпи като макадамия и кашу, а по-евтини – като слънчоглед, най-богатия на калций сусам, тиквено семе и др. Може да допълним менюто със суров жълтък, в който няма липсваща полезна съставка, както и разнообразни бобови култури.

Ако трябва да дадете три основни съвета за лекуване чрез храна, какви ще са те?

– Първият е всички хора да включат в менюто си повече сурова, жива храна – плодове, зеленчуци и ядки. Или поне половината от храните, които консумират, да са от растителен произход и в суров вид. Вторият ми съвет е да редуцират до минимум солта, а третият – да не използват термично обработени мазнини. Това е най-важното, когато става дума за хранене.

Бихте ли дали някаква основна препоръка на родителите на малки деца?

– **Към децата трябва да се подхожда не със забрана, а с алтернативи.** Знаем, че те се привличат най-вече от пъстрата опаковка, но в биомагазините вече има дори пакетирани сладкиши от естествени продукти. Например от смлени ядки, биокакао или брашно от рожков може да се приготви вкусен шоколад. **Вече има всякакви продукти, ключът е в алтернативата!** Самите родители трябва да поставят основата на здравето на децата си, като започнат отрано да им дават полезни храни.

Най-правилното ОТСЛАБВАНЕ е ЧРЕЗ ПЪЛНОЦЕННО ХРАНЕНЕ

из интервю на
БИЛЯНА ПАНЧЕВА
с ОГНЯН СИМЕОНОВ
www.novinar.bg

Огнян Симеонов е диетолог и практикува от 8 години. Завършил е Националната спортна академия в София, а след това – диетология в "Хорохопи университет" в Атина. Работи в центъра за алтернативна медицина "Ели Логинова". Известен е с нестандартния си метод за отслабване чрез хранене минимум по 4-5 пъти на ден.

Г-н Симеонов, какви са най-честите грешки, които хората допускат, когато постят?

– Основна грешка е, че хората се хранят в заведения по време на постите. В тях не винаги се изпълнява това, което хората са пожелали. Готви се с масло, има сметана, също и кашкавали и сирена, които хората не знаят, че са добавени в ястията. Дори да си поръчат ориз със зеленчуци, много често вътре има яйце. По принцип тези неща дори не се споменават в менюто. Иначе по никакъв начин човек не може да навреди на тялото си, когато пости. Много хора правят грешката, че постят с цел да отслабват, а не за прочистване на тялото, без да се обръща внимание, че има и духовно очистване.

Как е най-правилно човек да отслабва в такъв случай?

– Най-правилното отслабване е чрез хранене. Трябва да се яде минимум пет пъти на ден, и то големи порции и количества. Хората се изненадват как става това нещо. Но когато казвам големи порции и количества, нямам предвид вафли, торти и пасти, а предимно плодове и зеленчуци. Източниците на протеин човек може да си ги избере дали да са от яйца, сирене, от месо или от заместители на

месо като темпе и сайтан. Това са източници на протеини, с които може да се замени използването на месо по време на постите.

А соята?

– Също може, но 90 на сто от соята е ГМО. На много соеви продукти пише на етикетите, че не е ГМО, но това не може да бъде доказано със сигурност.

Как определяте веганството като специалист?

– Веганството е нещо хубаво, за мен лично. Аз самият съм веган. Това обаче е моят избор. Всеки си решава сам за себе си. Не може само защото диетологът е веган, да налага това решение и на хората, които отиват при него. Аз нямам никакви здравословни проблеми във връзка с това, че съм веган. Когато човек има здрава имунна система и всичко е наред, няма никакъв проблем.

Какво е становището ви за това дали децата и подрастващите могат и полезно ли е за тях да са вегетарианци или вегани?

– Много деца сами не искат да ядат месо. Но родителите им го налагват – казват, че така е правилно – да се яде месо. Това е извън избора на децата. Децата принципно се раждат вегетарианци. Ако пуснете едно две-тригодишно дете в стая, където има заек и ябълка, то дали ще отиде при заека с идеята за храна или при ябълката? Това е инстинкт. На нас яденето на месо ни е натрапено като идея. Децата спокойно могат да не ядат месо, но по никакъв начин не искам да се бъркам в избора на хората дали да ядат животински продукти или не. Който и диетолог да попитате, дори и мен преди десет години – това, което сме учили, е, че градивният елемент протеин се набавя предимно от месата, яйцата и т.н. Но се оказва, че това не е вярно. Когато съм учил, не съм знаел, че има заместители, които са толкова силни и богати източници на протеин. Млякото също може да бъде заменено – да е мляко от кокос, от бадеми и още пет вида поне. Дори вече се правят растителни заместители, които наподобяват пилешко месо или нещо друго. Хората се насочват към това, въпреки високата цена – просто, за да са здрави.

Тези заместители под формата на хапчета и прахчета ли са, или във вид на храна?

– Предимно във вид на храна.

Кога е полезно да се дава шоколад на децата?

– Шоколадът се прави от какао. Ако опитате какаова ядка, ще видите, че тя е много вкусна и леко нагарча. Не е напълно горчива. Има шоколади, които са 70% какао, има и по 80% и 90% също. Предпочитам, ако се яде шоколад, той да е 70% какао. Още по-добре е да се научат децата да ядат направо от какаовите ядки. В пъти по-полезно е от нормалните шоколади. Последствията от захарта, които тази т.нар. "бяла смърт" причинява на всички органи, са страшни. Захарта е нещо пагубно за организма.

Защо диетата на французина Дюкан, която стана много популярна по света, се оказа толкова вредна?

– Вредна е, защото се оказа, че практиката да се консумира в един ден само месо, е увредила бъбреците и други органи на хората, които са спазвали тази диета. Има една нова "бомба" в информационното пространство. Един фитнес инструктор показва как може да се ядат тлъсти меса и сланини, като показва различни доказателства. Не мога да го опровергавам, защото той така храни клиентите си – те отслабват и са доволни. Въпросът е, че всеки трябва сам да намери своя си начин. Обикновено лекарите заблуждават хората, като твърдят, че само това или онова е начинът. Ако си признаеш, че просто не знаеш друг подход, това е друго.

Как се отнасяте към т.нар. супер храни?

– Със сигурност не е маркетингова стратегия навлизането на подобни храни на пазара. В света има много супер храни, които са много мощни за човешкото тяло. Една от тях е синьозеленото кламатско водорасло, което ако се събере изцяло от повърхността на езерото, в което живее, с протеина му може да се изхрани цялото човечество. Най-странното е, че за няколко дни то се регенерира напълно. Това водорасло е най-богатият източник на протеин, въпреки че с цената му се спекулира и е доста висока за момента, защото има много лечебни качества, от една страна, а от друга – на хиляди километри от това езеро няма замърсители. Пръскането със самолети в атмосферата е огромен замърсител в момента.

Човек започва да се чуди какво да яде, защото излиза, че дори нещо да е обявено като био или еко, не е сигурно, че е такова.

– Затова храните се делят на био и еко. Био са храните, които са сертифицирани и се проследява процесът на цялото отглеждане. Те са три-четири пъти по-скъпи заради скъпите сертификати, които се издават. Екохраните са в дворовете на бабите – тези, които сами си отглеждат. Те не се наторяват и се поливат от хората с местна вода. Дивите растения също са еко. Те са или в изоставени градини, или в гората – дъждът ги полива и те растат без човешка намеса. Това са най-хубавите храни, а и не са толкова скъпи.

Какво трябва да ядем през пролетта, за да изчистим организма си от яденето на консервирани храни през зимата?

– Това, което прочиства тялото най-добре, са плодовете и зеленчуците. Не под формата на фрешове, а на цели пресни плодове и зеленчуци. Най-хубавото нещо, което детоксикира, е, когато се появят динитe. Трябва да се ядат килограми дини. Хората трябва да се научат и да пият много вода. Тя предпазва и от вредното влияние на солта. Най-хубавата сол за мен е хималайската сол. В нея има много полезни микроелементи. Когато човек яде повече сол, организмът започва да иска повече вода.

Какво количество вода трябва да се приема на ден?

– Не трябва да се пада под два литра вода на ден. Първото нещо, с което трябва да започне деня, е преди закуска да се изпие чаша или две топла вода. Има свидетелство за човек, който всяка сутрин е пиел по един литър топла вода сутрин и е отслабнал само от това, без да променя хранителните си навици.

Как е станало това?

– Ние се къпем отвън с вода, за да измием тялото си. Обаче отвътре тенджерата кой ще я измие? Пиенето на вода, която не е студена, измива всички плаки, мазнини и всякакви видове замърсители от органите на тялото. Другото нещо, от което хората трябва да изчистят телата си, са лекарствата. Химията повече вреди на тялото, отколкото помага. Налагат се понякога и такива мерки. Но не е нужно за всяко дребно нещо да се пият лекарства. За съжаление 99% от лекарите изписват фармацевтика, а забравят, че и билките са много полезни.

Ами кафето?

– Не мога да кажа дали е вредно или полезно. В разумни количества не е вредно, предполагам. Единственото, което мога да кажа, е, че не бива да се подслажда със захар. Има една прекрасна билка – стевия, която е много по-сладка от захарта.

Вярно ли е, че зеленчуците губят голямо количество от полезните си вещества при готвене?

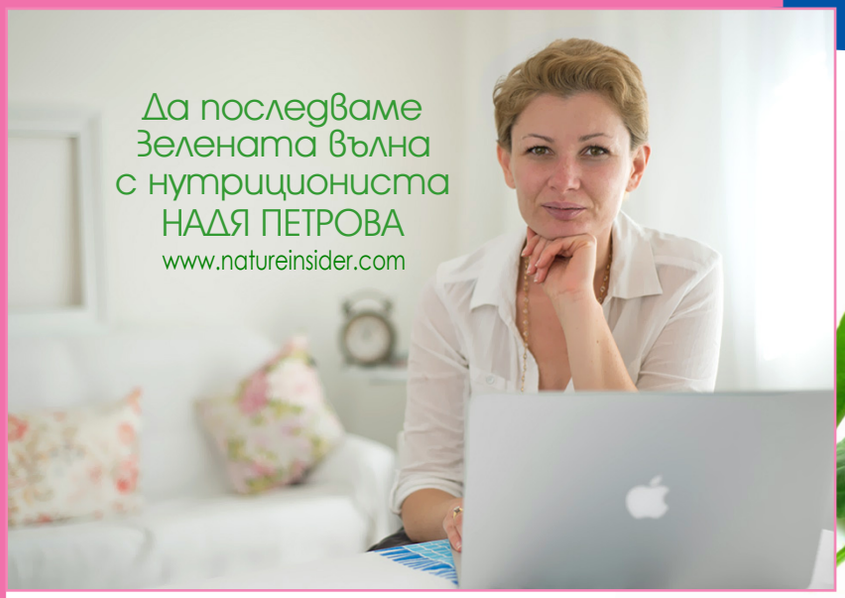
– Има теория, че тялото ни не разпознава сготвените продукти и дори се бори срещу тях. Тялото разпознава суровите продукти и ги усвоява според тази теория. Дори има идеи, че диабетът може да бъде излекуван за около месец само със суровоядство. Звучи странно, но след като познаваме как действа храната... А и това също се подкрепя от Хипократовата теза: "Нека нашата храна бъде нашето лекарство."

От какво най-често пълнеят хората?

– От нехранене с пълноценна храна и от емоции. Когато сме емоционално зле, наблягаме на сладките неща и на шоколада. Така се опитваме да запълним липсата на любов или други емоционални дисбаланси. Чрез сладкото компенсираме с т.нар. хормон на щастието, стимулиран най-често от шоколада.

Как трябва да се захранват хората, които са болни от анорексия и булимия?

– В България има над 500 000 случая, които са регистрирани. А при мен идват и жени, които никъде не са регистрирани. Това са всъщност 90% от случаите, с които аз се срещам. Представете си за колко по-голяма цифра става въпрос тогава. Най-важното в тези случаи е, че хората са с вече увредена психика. Това, което аз препоръчвам, е да се заемат най-напред с психичното си състояние. **По принцип винаги всичко е в главата на човек и оттам трябва да се тръгне.**



Надя Петрова е нутриционист, тоест експерт по здравословно и балансирано хранене с цялостен подход към здравето на човека. Учила е в Канадското училище за натурално хранене (CSNN), член е на Канадската асоциация на специалистите по натурално хранене (CANNP), Green chef към мрежата на GLiving и автор на книгите "14 дни детокс" и "Daily Raw".

Зелена вълна е течението, което всички ние стартирахме преди години, променяйки начина си на хранене, или по-точно променяйки начина, по който гледаме на храната днес. Храната е обединяващият фактор. За съжаление, храната е и факторът, който ни разделя – на суровоядци, вегани, вегетарианци, месоядни, палео и т.н. За съжаление, защото извън хуманното и етично отношение към животните, в крайна сметка целта ни е една – да сме здрави. И всеки един от нас, независимо от етикета си, се стреми точно към това. По своя си начин.

При всички нас обаче има и един обединяващ фактор – този, който ще ни помогне да се движим напред и да помагаме и на другите да намерят своята истина по отношение на храненето: Зеленият фактор. Убедеността, че зеленчуците и зелените храни са най-доброто, което можеш да дадеш на тялото си. Убеденост, за която надявам се съм допринесла и аз. А ако случайно не съм – нека го направя днес.

Прекрасно ще е, ако прочетеш написаното тук и вземеш своето решение – да започнеш да добавяш по нещо зелено към менюто си всеки ден, за да си здрав, пълен с енергия, да имаш красива кожа и да се чувстваш добре в тялото си. Да стартираш своя собствена Зелена вълна. Включи се в движението "Зелена вълна", помогни на приятелите и познатите си да направят първата крачка към здравето. Сподели с тях знанието как да помогнат на себе си и семейството си. Мотивирай ги. Разкажи им за зелените храни. Дай им идеи за рецепти – бързи и лесни, такива които всеки може да направи и включи в ежедневието си. Бъди посланник на Зелената вълна. Помогни на България в нея да растат здрави деца.

А ето и няколко причини, заради които си струва да добавиш няколко сурови зеленолистни зеленчука към менюто си:

Те са богати на ензими. Думата ензим означава "ферментирал" или "подквасен" на гръцки. Организмът ни има нужда от 700 различни вида ензима, за да работи перфектно. Когато някой от тях липсва, ние остаряваме по-бързо и се чувстваме изморени. Не случайно някои специалисти наричат ензимите "извор на младостта". Най-лесният начин да си набавиш повече ензими е чрез сурова, жива храна или като спазваш мотото "Винаги ям салата преди основното ядене".

Изключително богати са на хлорофил. През последните години са проведени много изследвания с екстракт от хлорофил и е установено, че той е най-мощният антиоксидант или фитонутриент, познат на човечеството. Затова не е случайно, че сред най-полезните суперхрани са зелените. Фитонутриентът хлорофил придава зеления цвят на растенията, той обаче притежава и силно изявено детоксикиращо и регенериращо въздействие върху черния дроб, спомага за заздравяване стените на храносмилателния тракт, помага при кожни проблеми, има противоракови свойства и много други!

Всички зеленолистни зеленчуци са алкални и се грижат за поддържането на алкално-киселинния баланс в тялото, помагайки ни да сме здрави...

Тревите **съдържат и много вода**, която пък се грижи да сме добре хидратирани и допринася за красива кожа и коса.

Също така са **богати на фибри**. Фибрите имат способността да понижават усвояването на "лошия" холестерол, с което подобряват работата на сърцето. Фибрите също така забавят бързото усвояване на въглехидрати, предотвратявайки рязкото покачване на кръвна захар и са от първа необходимост при хора с хипогликемия и диабет. Фибрите са и една от 3-те причини перисталтиката ни да работи нормално и да изхвърля ненужните за организма вещества всеки ден.

Листните зеленчуци са **особено богати и на всички важни за организма витамини и минерали** (виж таблицата долу). Сред тях са калций, магнезий, фосфор, калий, манган, селен, както и витамините A, C, E, K, фолиева киселина и много други.

ПАРАМЕТРИ ЗА:	100 г спанак	100 г ябълка
гликемичен товар	1	3
IF рейтинг	258	-18
аминокиселини	119	30
калории	23	48
протеин	2,9 г	0,3 г
фибри	2,2 г	1,3 г
вода	91,4 г	86,7 г
калций	99,0 мг	5,0 мг
желязо	2,7 мг	0,1 мг
магнезий	79,0 мг	4,0 мг
фосфор	49,0 мг	11,0 мг
калий	558 мг	90,0 мг
натрий	79 мг	-
цинк	0,5 мг	0,1 мг
мед	0,1 мг	-
манган	0,9 мг	-
селен	1 мкг	-
витамин А	9376 IU	38 IU
витамин С	28,1 мг	4,0 мг
витамин Е	2,0 мг	0,1 мг
витамин К	483 мкг	0,6 мкг
тиамин	0,1 мг	-
рибофлавин	0,2 мг	-
ниацин	0,7 мг	0.1 мг
витамин	0,2 мг	-
фолиева киселина	194 мкг	-
витамин Б12	-	-
холин	18 мг	3,4 мг
бетаин	550 мг	-

В 100 гр. магданоз се съдържат: 133 мгр витамин С, или 222% от дневните нужди, 8425 IU витамин А – 168% от дневните нужди, 1640 мкг витамин К или 2050% от дневните нужди!

Те са нискокалорични! На практика в тях почти няма калории и са подходящи за всеки, по всяко време, независимо дали иска да отслабне, да е здрав или и двете. В 100 гр. спанак има едва 23 калории, а в 100 гр. маруля са само 15. Така една зелена салата от 200-300 гр. се превръща в най-нискокалоричното хранене за деня, при това в тези 200 гр. салата има всички необходими за организма ценни вещества!

Те са завършен протеин. Това не го очаквате, нали? **Истината е, че в повечето зеленолистни присъстват всички 8 незаменими аминокиселини, затова те се водят завършен протеин, за разлика от всички останали зеленчуци, където има само 7 от необходимите 8 аминокиселини.** Имат положителен IF рейтинг. IF рейтингът показва фактора на възпаление. Храните с положителен фактор, като спанака например, който е +258, се смятат за противовъзпалителни, а храните с отрицателен фактор, като ябълката, която е -18, се приемат за възпалителни. Тоест тези с отрицателен фактор могат да предизвикат възпаление в човешкия организъм. Колкото по-голяма е цифрата, толкова с по-голямо внимание трябва да се подхожда към съответния продукт и винаги да се балансира с продукт с положителен фактор. Например 100 гр. бял хляб имат IF рейтинг -310, тоест силно възпалителен. А всички зеленолистни са с положителен IF рейтинг и действат противовъзпалително!

Всички зеленолистни са с най-ниския възможен гликемичен товар за организма. Параметърът гликемичен товар показва ефекта от храната върху нивата на кръвната захар. Специалната разработка на НутришънДатаСелф (от където е взета цифрата), е базирана на оптималния гликемичен товар, който може да поеме здрав човек и го фиксира на 100. Тоест комбинацията от всички хранения за деня не трябва да надвишава 100. В случая почти всички зеленолистни имат индекс 1. За сравнение 100 гр. бял хляб има гликемичен товар 50.

И за финал – не са скъпи, а дивите зеленолистни са подарък от природата. Единственото, което трябва да направиш, е да отидеш на някоя поляна и да си набереш...

За да те убедя колко са полезни за здравето и каква концентрация от ценни вещества има в листните зеленчуци, ще направя сравнение между едно най-обикновено зеленолистно, каквото е спанакът, и царицата на плодовете – ябълката. Сравнението е на базата на 100 гр. суров спанак и 100 гр. сурова ябълка по данни от www.nutritiondata.self.com.

Сигурно комбинацията от думи като "салата" и "буркан" звучи доста странно за повечето хора, но идеята тук отново е елементарна – да хапнеш нещо домашно приготвено в офиса, докато си на път или пък да си направиш пикник в парка като се насладиш на свежа зелена салата. Методът набира невероятна популярност в САЩ от известно време, а в Япония вече дори има машини за салати, от където вместо захарен десерт изскачат салатки. Домашното й приготвяне обаче има някои специфики, най-вече заради дресинга, който е труден за отделно пренасяне. Затова, когато си приготвяш салата за офиса, мисли… наобратно. Така, когато обърнеш и изсипеш буркана в чиния, всичко ще си дойде на мястото.

САЛАТА В БУРКАН

ПРИНЦИПИ НА САЛАТА ЗА ОФИСА

Слой 1, основа – дресинг
Слой 2 – тежки съставки, които иначе биха сплескали крехките зеленолистни, като краставица, репичка, лук и др.
Слой 3 – тежки съставки, които е добре да нямат директен контакт с дресинга, като домат или сварени зърнени като киноа, елда, амарант, ориз, бобови и др.
Слой 4 – зеленолистни
Слой 5 – акценти, като натрошени ядки, семена, подправки

Приготвени и съхранени по този начин салатите издържат до 4-5 дена в хладилник, и сутрин при излизане може просто да се грабне една без да се налага да се губи излишно време.

Текст и фотографии НАДЯ ПЕТРОВА, www.natureinsider.com

ПРИМЕРНИ САЛАТИ В БУРКАН

Вариант 1
1- Дресинг от зехтин, балсамико, хималайска сол и дижонска горчица
2- Нарязана на кубчета краставица
3- Нарязан на половинки чери домат
4- Спанак
5- Натрошен шам-фъстък, магданоз на дребно

Вариант 2
1- Дресинг от зехтин, балсамико, хималайска сол и малко мед
2- Нарязани на кръгове репички
3- Сварена киноа
4- Микс от зеленолистни
5- Конопено семе

Вариант 3
1- Дресинг от зехтин, балсамико, горчица и хималайска сол
2- Нарязан на шайби морков
3- Сварена елда
4- Рукола, спанак и кейл
5- Магданоз на дребно

САЛАТА-ЯСТИЕ

Още една категория храна, която прилича на салата, но не е точно такава – салатата-ястие. Принципът е ясен – трябва да те засити и да е супер лесно приготвянето. А тайната се корени в заготовките. Е, все пак нещо трябва да се свърши, не е като да се обадиш по телефона :))
За да запазя духа на многоцветната ми салата, здравословната супа, салатата в буркан и смутитата, ще прибегна отново до основните принципи, благодарение на които чудото се случва.

Елемент 1

Салатата, разбира се – или както я водят по ресторантьорски "канапе от зеленолистни". И нека канапето да е по-големичко. Тук влизат всички зеленолистни като маруля, спанак, рукола, айсберг и пр. + билки и подправки като лук, магданоз и др. По желание може да добавиш авокадо, краставица, тиквичка и други екстри.

Елемент 2

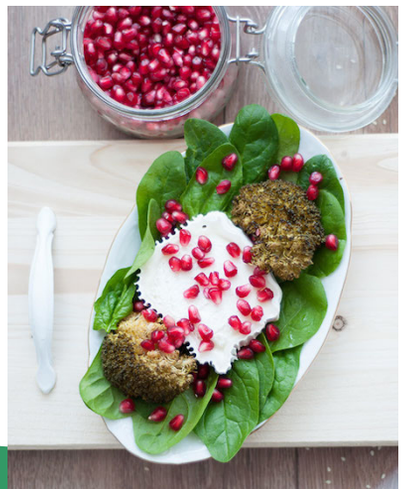
Засищащият фактор. Тук вече вариантите са много – от чисто постни до включващи животински продукти в разнообразни комбинации:

- запечени на грил или фурна зеленчуци като броколи, карфиол, брюкселско зеле, тиквичка, патладжан, чушка, моркov, гъби и др.;
- сварени бобови като нахут, леща и различни видове боб, например червен;
- сварени зърнени като киноа, елда, амарант, таф и др.
- сурови ядки и семена;
- сварени яйца, кокоши или пъдпъдъчи;
- сирене или кашкавал, не повече от 3 пъти седмично (с ротация – козе, овче, краве).

Елемент 3

Заготовката. Може би най-важният фактор, ако целта е бързина на приготвяне. В моя случай това означава:

- нарязани зеленолистни и всичко от списъка горе;
- зеленчуците ги запичам на фурна, по 2 тави наведнъж;
- бобовите най-често ги купувам сварени; знам, че не е най-добрият вариант, но когато ми се готви предпочитам да правя нещо различно от киснене и варене на нахут;
- зърнените се поддържат сварени по 1 вид на седмица, например тази седмица сварена киноа, следващата елда и т.н.;
- яйцата се поддържат сварени;
- сиренето и кашкавала са по желание; аз рядко ги използвам в салати, но съм ги включила за хората, които обичат салатите си с тях.



Елемент 4

Така нареченият гурме фактор. Това в общия случай са леки модификации на елементите. Например нахута го овалвам в различни подправки – горчица, мед и зехтин – и го запичам на фурна. Става хрупкав и много приятен в салатата. Понякога запичам сирене на фурна с един специален микс за фета и с малко зехтин. Друг път карамелизирам брюкселско зеле. Все неща от този сорт, които отнемат не повече от 10 минути, но разнообразяват допълнително салатите-ястие.

ЗАГОТОВКА

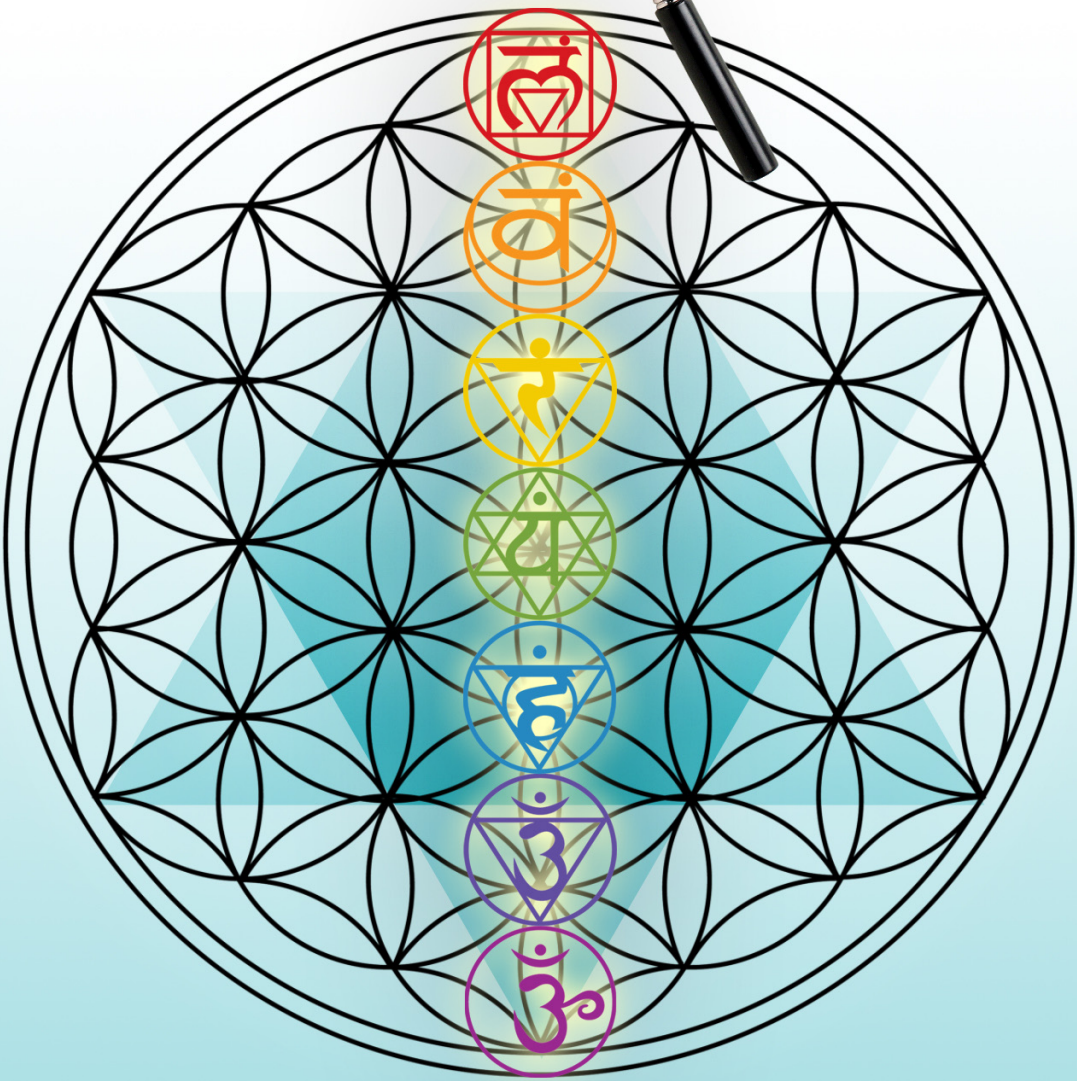
Веднъж в седмицата, веднага след като напазаруваш – измий, почисти, подсуши и нарежи всичко. След това прибери отделните зеленчуци в стъклени съдове в хладилник. Така, като дойде време за салата, ще трябва само да сглобиш една с наличните продукти. Процедирай по този начин с краставици, зеленолистни, лук, репички, чушки, моркови и всичко, за което се сетиш. Самото приготвяне/сглобяване на салатите впоследствие ще ти отнеме не повече 2 минути!

Броят на различните пестициди, хербициди, инсектициди и други расте с всяка година и се оказва, че са били използвани над 80 различни вида от тях, преди зеленчука да стигне до супермаркета при някои култури. Въпросните пестициди са на мастна основа, а човешкият организъм не може да се отървава от мастно-разтворими молекули, затова е добре да се погрижим за премахването им преди да попаднат в нас. Оцетът, содата и специфични препарати за измиване на зеленчуци имат свойството да разделят мастните молекули от водата, като по този начин повърхностните пестициди биват елиминирани. Накисване само във вода не върши работа, защото повечето пестициди са създадени така, че да устояват на оттиване от дъжд. За да си гарантираш чисти продукти и да пестиш време, процедирай по следния начин:

- Веднага щом се прибереш с покупките, сложи в голям съд всички новозакупени плодове и зеленчуци.
- Добави 1-2 супени лъжици оцет, сода за хляб или препарат за миене на зеленчуци. Точната доза е 1 супена лъжица оцет и сода за хляб на 4,5 литра вода.
- Остави ги да се киснат в продължение на 15-30 минути.
- Излей водата и ги измий.
- Подсуши добре с помощта на сушилня за зеленчуци или ленена кърпа преди да ги прибереш в хладилника, в противен случай ще се развалят по-бързо.
- Нарежи някои от зеленцуците като броколи и карфиол.
- Консумирай в рамките на 4-5 дни.

ХОЛИСТИЧЕН ЦЕНТЪР

МАГНОЛИЯ



ЙОГА ПРАКТИКИ, МЕДИТАЦИИ, ЗДРАВОСЛОВНО ХРАНЕНЕ,
СЕМИНАРИ И ТРЕНИНГИ, МЕДИЦИНСКИ КОНСУЛТАЦИИ, КУРСОВЕ И ТАНЦИ

ГР. БУРГАС, УЛ. "ЦАР ПЕТЪР" 17, ТЕЛ: 0877 111 903