9/2014
01–15 МАРТ
двуседмичник

Зелени Авангарди

СУПЕРХРАНИТЕ

СПИРУЛИНА И АФА
МАКА, ЧИЯ, ГОДЖИ БЕРИ

ВИТАМИН B12

КАКВО НЕ ЗНАЕМ?

СТАРТИРА НАЙ-ГОЛЯМАТА СЛЪНЧЕВА ЕЛЕКТРОЦЕНТРАЛА В СВЕТА

ХАРМОНИЯ ОТ ДЕПОТО

ДЕЦАТА ОТ "РЕЦИКЛИРАНИЯТ ОРКЕСТЪР"

Българско Вегетарианско Общество
vegebg.org

Какво е животът?

Попитай детето: "Какво е живота?"
и вгледай се в ясните детски очи;
във тях ще проблесне учудена нота
и в отговор детският смях ще звучи.

"Какво е животът?" – попитай младежа.
Ще чуеш: "Това е красивият ден –
денят ми на младост, мечти и копнежи,
денят ми от Слънце добро озарен!"

А старецът грохнал ще каже горещо:
"Обичам живота – красив, окрилен.
Животът е скъпото, святото нещо,
което отива си бавно от мен."

Със същите думи запитай тогава
поета и слушай добре:
"Животът – това е, което остава
да диша, тупти и цъфти след смъртта!"

Петя Дубарова, 1975 г.

Художник
АДРИАН БЕКЯРОВ ⊗ акрил, моливи върху картон

Когато започнах да обичам себе си, се освободих от всичко, което принася вреда на здравето ми – храна, хора, вещи, ситуации. Всичко, което ме теглеше надолу и ме отблъскваше от самия мен. В началото наричах това "позиция на здравословния егоизъм". Сега го наричам "любов към самия себе си".

~ Чарли Чаплин

СЪДЪРЖАНИЕ

КАКВО Е ЖИВОТЪТ, стих от Петя Дубарова ... 2

И ПОВТАРЯМ, ЧЕ ИМА НАДЕЖДА, стих от Мира Дойчинова – irini ... 4

АПЕЛ за активно включване в дейността на БВО ... 6

ПОПУЛЯРНИ ВЕГЕТАРИАНЦИ – Кейт Уинслет и Робин Уилямс ... 10

"ХАРМОНИЯ ОТ ДЕПОТО" – документален филм за изумителната история на "Рециклираният оркестър" от тийнейджъри в Парагвай ... 12

ДОБРАТА НОВИНА
~ Стартира най–голямата слънчева електроцентрала в света ... 18
~ Уругвай заменя снаксовете и кроасаните с плодове и полезни храни в училищните лавки и столове ... 21

ВИТАМИН В12 – какво не знаем ... 24

СУПЕРХРАНИТЕ – Спирулина и АФА, Мака, Чия, Годжи Бери ... 32

РЕЦЕПТА
Чия пудинг от Албена, Чия мляко от www.zoya.bg ... 48

Подготовка на броя: Ралица Благовестова
Коректура: Евелина Чакърова, Анна Кръстева
Дизайн корица-лице и корекции: Александра Вали
Фотографии в броя: из Интернет

Официално издание на БЪЛГАРСКОТО ВЕГЕТАРИАНСКО ОБЩЕСТВО
WWW.VEGEBG.ORG

АПЕЛ
ЗА АКТИВНО ВКЛЮЧВАНЕ В ДЕЙНОСТТА НА БЪЛГАРСКО ВЕГЕТАРИАНСКО ОБЩЕСТВО

БЛАГОДАРИМ

Здравейте,

Обръщаме се към всички вас, като вегетарианци/вегани, изхождайки от презумпцията, че в по-голямата си част бихте имали интерес да подпомогнете дейността на Сдружението по възможен за вас начин :).
Настоящето ръководство на Сдружението, заедно с първите включили се сподвижници, обмислихме и предлагаме примерни варианти, от които може да си избирате и които може да обогатявате със свои идеи. Но първо нека отбележим в каква посока работи към момента БВО, за да добиете яснота в какви направления е необходима като начало помощ:

1.Стартираме няколко законодателни инициативи. От първостепенна важност е тази за преговори с държавните институции за осигуряване на вегетарианска алтернатива на хранене в заведенията, които се финансират с бюджетни средства; включваме се и в движението за криминализиране на престъпленията срещу природата – екоцид; започваме да работим за ревизиране на разрешенията за вредни вещества в храните; за по-висок контрол на ГМО производството в България и етикетиране на храни с ГМО съдържание; национални информационни кампании за здравословно хранене.
Във връзка с тези инициативи започваме изграждане на списъци за контакт в различни области.

2.Регулярно издаване на веге списание "Зелени Акценти" (онлайн са излезли вече 8 броя, двуседмично), което да популяризира каузата на вегетарианството и веганството, да обяснява идеите и да подпомага избора GoGreen с полезна и интересна информация.
Тук може да се включите с идеи за материали, със собствени статии, рецепти, преводи и предпечат (в Индизайн)…

3.Предстои много голямо за България събитие – **партньори сме в организацията на XIV-тия Международен ВЕГАН Фестивал**, който ще се състои

Важно!

от 1-ви до 8-ми юни 2014 г. във Варна. **Това ще е първото за нас толкова голямо международно събитие в България** – да покажем българските веган производители, да чуем на живо международни лектори, да се съберем. В програмата ще бъдат разгледани всички въпроси, свързани с веган храната, нейните ползи и положително социално и екологично въздействие – включително етични, екологични, образователни и научни аспекти на веганството, в рязък контраст с жестокия и изчерпващ природните ресурси модел на производство на животински храни, следван от проблеми със здравето и околната среда.
За тази инициатива огромна помощ е да достигне информацията до малките производители на интересни веган продукти, които да представят себе си на фестивала, а след това и връзката с национални и местни медии за отразяване на събитието.

4.Изработване на примерно веге меню, което да се предложи на ресторанти в цялата страна, чрез което да се разширят възможностите на вегетарианците и веганите за консумация в заведенията, да се повиши хранителната култура и разнообразието у нас. Ресторант, който приема да включи такова меню в предложенията си, ще получава от БВО стикер Veggie Friendly и ще бъде публикуван в секция със същото име на официалния сайт на БВО: www.vegebg.org
Вече се работи по съставяне на менюто, а когато има готовност – ще са нужни доброволци за контакт с ресторантите.

5.Създаване на контакти и отправяне на **предложение към български производители за етикетиране на храните, които са Veggie Friendly и Vegan Friendly** за улеснение на потребителите, а и за популяризирането им по този начин сред вегетарианците.
Ако имате контакти на такива или желание да издирвате и да се свързвате, ние ви очакваме!

6.Подкрепа и собствена изработка на български **филми за вегетарианството**, веганството, суровоядството и изобщо здравословно хранене **и зелени каузи**.
Приемат се предложения какво, къде, кого да се снима...

ИДЕИ С КАКВО ДРУГО БИХТЕ МОГЛИ ДА ПОДКРЕПИТЕ НАЧИНАНИЯТА НА СДРУЖЕНИЕТО

› **Станете член на Сдружението.** Членският внос е символичен – 10 лв. на година, но при повече членове става достатъчен да финансира неизбежните малки разходи по подетите инициативи. Членството също ви дава възможност да участвате активно в инициативите и вземането на решенията за бъдеща дейност на Сдружението. В даден момент ще има и преки ползи, освен отговорности :).

Настоящето ръководство на БВО е в състав:

АЛЕКСАНДРА ВАЛИ
председател

Вегетарианец от 1998 година. Дизайнер, фотограф, художник като професия. В момента учи "Социални дейности" в Софийски университет. Омъжена.

ЛЮБОМИР СТОЯНОВ
зам. председател

Вегетарианец от 2003 година. Следвал диетология, а сега учи биоинформатика във Франкфурт, Германия. Работи в IT-сферата.

АТАНАС МАРИНКОВ
член на УС

Вегетарианец от 2004 година. Завършил „Стопанско управление" в УНСС, София и „Мениджмънт, маркетинг" в City of London College – Лондон, Англия. Работи в сферата на продажбите. Семеен, с едно дете.

› **Направете дарение за Сдружението** (или регулярно дарителство). Има много каузи, които биха могли да намерят своето по-скорошно осъществяване, ако бъдат подпомогнати финансово. Например, без предварителен разход не може да се издаде списание, което след това ще има възможност да си възвърне инвестицията и тя да се вложи в нещо друго. Или отпечатването на едно примерно веге меню за ресторантите също изисква някакви финансови средства. За организирането на конкурси в национален мащаб или информационни кампании по изложения и фестивали, в училищата и т.н. Обичайно работим на доброволни начала, но натоварването на малък кръг от хора с доброволческа дейност и едновременно финансирането й, забавя каузите във времето и изчерпва ресурсите им.

› **Предоставете безвъзмездна подкрепа** (услуги, материали, ресурси, доброволчество). Имате печатница и можете да направите рекламни материали с много ниска себестойност? Притежавате бензиностанция и можете да дадете безплатно гориво за покриване на транспортни разходи? Вие сте фотограф, дизайнер, художник, оператор, монтажист, програмист, ПР, репортер, журналист, адвокат, счетоводител и изобщо бихте подпомогнали дейността с професионалните си умения безвъзмездно? Имате връзки и познанства в държавната администрация, министерствата, агенцията по храните, национални и регионални медии? Имате идеи и искате да ги споделите с нас? Включете се с каквото можете :).

› Имате ораторски качества и много адекватни аргументи по „зелени" въпроси? Ако искате **да участвате в медийни предавания и интервюта** – включете се в съответния списък⊗ по какъв въпрос бихте могли да говорите.

› **Популяризирайте каузите на Сдружението.** Всяко едно официално събитие от обществена важност се нуждае от достигане до поголям кръг от хора, а това става само с личен принос или рекламни похвати (изискващи финансиране). А когато е обявена подписка, може да се включите активно и в нея – да разпечатате материали, да говорите с познати и приятели за каузата, да разпратите на интернет контактите си.

› **Харесайте официалната фейсбук страница на Сдружението**, за да получавате актуална информация и за да популяризирате идеите, с които БВО се ангажира. Адрес: www.facebook.com/bulgarian.vegetarian.society

› **Присъединете се към официалната фейсбук група** на Сдружението, за да получавате и споделяте актуална информация, мисли и идеи с други вегани/вегетарианци и за да популяризирате идеите, с които БВО се ангажира, като поканите свои приятели с интереси в тази област да станат членове на същата група.

› **Изпратете ни ваш имейл**, за да ви включим в мейлинг лист за важните събития и каузи на БВО.

› **Бъдете активни и давайте идеи** и предложения за бъдеща дейност на адрес: bvo@vegebg.org

⊗ *За списъците по различни направления отговаря Vladimir Nguy и (админ в официалната фейсбук група на БВО) – изпращайте с лично съобщение до него информацията или на имейл bvo@vegebg.org.*

Молим Ви, пишете ни с подробно описание как и с какво бихте желали и имате възможност да се включите на имейл bvo@vegebg.org. И БЛАГОДАРИМ за подкрепата, под каквато и форма да изберете да я осъществите!

Поздрави и усмивки,

АЛЕКСАНДРА ВАЛИ
+359 877 36 9393
bvo@vegebg.org
www.vegebg.org

Кейт Уинслет

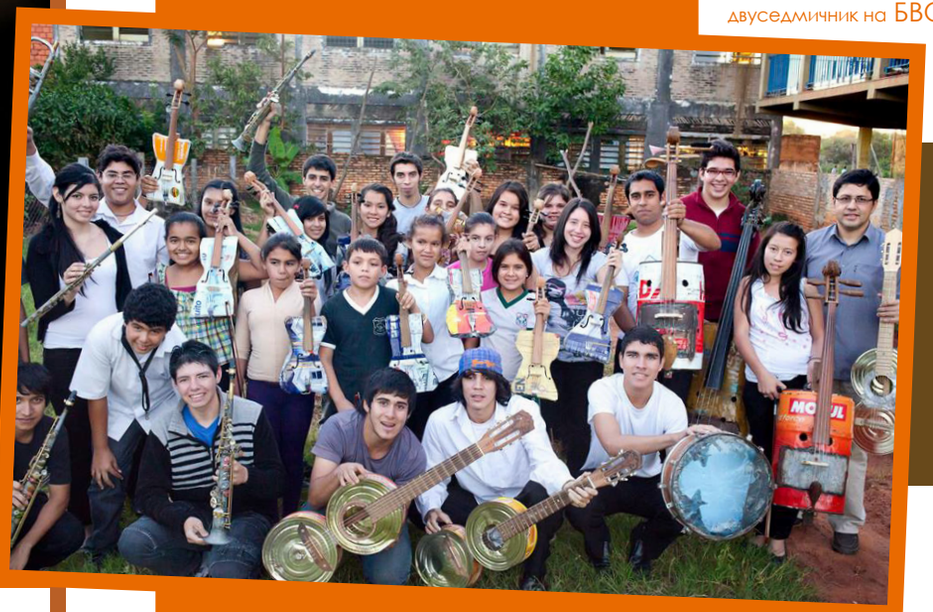
Кейт Уинслет е популярна британска актриса – лауреат на наградата BAFTA (1996), шест пъти номинирана за Оскар и трикратен носител на Златен глобус. През 2008 г. печели Оскар за главна женска роля. Най-известните ѝ филми са "Титаник", където си партнира с Леонардо ди Каприо, "Блясъкът на чистия ум" – с Джим Кери, "Пътят към Невърленд" – с Джони Деп, "Пътят на промените" – отново с ди Каприо. Кейт е вегетарианец и активен поддръжник на PETA. Озвучава видео на PETA за жестокостта, съпровождаща добива на гъши дроб, призовавайки ресторантите да го изключат от менюто си, а хората да бойкотират онези, които го предлагат.

~ по Уикипедия и др.

Робин Уилямс

Робин Уилямс е американски актьор, носител на три Златни глобуса, на три Грами, както и на Оскар за най-добра мъжка второстепенна роля за участието си във филма "Добрият Уил Хънтинг". През 2009 г. става една от легендите на Дисни, получавайки място в Дисни залата на славата. Същата година претърпява сърдечна операция и подобно на Бил Клинтън се обръща към здравословното хранене, ставайки веган.
Едни от най-добрите му филми са "Пробуждане" – с Робърт де Ниро в другата главна роля, "Хук" на Стивън Спилбърг за порасналия Питър Пан, трогателната комедия "Мисис Даутфайър", детският приказен трилър "Джуманджи", "Пач Адамс" по истински случай, за нетрадиционните възгледи и похвати на доктор Адамс, също "В какво се превръщат мечтите", "Двестагодишен човек", "A.I.: Изкуствен интелект" и много други.

~ по Уикипедия и др.



ДЕЦАТА ОТ ОРКЕСТЪРА

landfillharmonic
The world sends us garbage. We send back music.

ДОКУМЕНТАЛЕН ФИЛМ ЗА ИЗУМИТЕЛНАТА ИСТОРИЯ НА "РЕЦИКЛИРАНИЯТ ОРКЕСТЪР" ОТ ТИЙНЕЙДЖЪРИ В ПАРАГВАЙ

"ХАРМОНИЯ ОТ ДЕПОТО"

Превод РАЛИЦА БЛАГОВЕСТОВА

~ из www.kickstarter.com и LANDFILL HARMONIC

Твърде много деца по света се раждат и живеят с малко или изобщо без никаква надежда.
Документалният филм "Хармония от депото" разказва за покъртителните изобретателски усилия да бъде променено това – чрез направата на музикални инструменти от изхвърляните на бунището боклуци. В бедняшки квартал на Парагвай скромен събирач на вторични суровини използва находчивостта си, за да изработи музикални инструменти от рециклирани материали – и така се раждa един младежки оркестър. Възцарява се музика и децата намират нови мечти.

Филмът е за така наречения "Рециклиран оркестър" – група младежи от най-бедните параг-вайски слоеве, които свирят класическа музика на инструменти, изработени изцяло от изхвърляното на сметищата. Красива история за трансформиращата сила на музиката, която поднася и още две важни теми – за бедността и замърсяването на околната среда с отпадъци. **Светът генерира не по-малко от един милиард тона боклук годишно. Тези, които живеят с него и от него, са бедните – като хората от Катеура, Парагвай. Но тук те са го трансформирали в красота!**

"Хармония от депото" следва оркестъра във вдъхновяващия му път от боклука до музиката и показва как вторичните суровини могат да бъдат трансформирани в красиво звучащи музикални инструменти, но което е още по-важно – става свидетел на трансформацията на благородни човешки същества.

ДИРИГЕНТЪТ на оркестъра Фавио е израсъл в малко селце, на два часа път от столицата. Работи от 9-годишен и именно ранният му сблъсък с нуждата да си изкарва сам прехраната го правят креативния човек, който е понастоящем. Фавио се научава да свири на китара от ранна възраст и когато е на 11, става диригент на хора в неговата църковна общност. Учи Технология по опазване на околната среда, а през 2006-та година започва работа по проект за рециклиране в Катеура, където е главното сметище в страната. Запознавайки се с нуждите на децата в областта, решава да отвори музикално училище, с което се слага началото на проекта "Рециклираният оркестър".

Николас (Кола) израства в градче на 50 км от столицата. Баща му почива, когато е 7-годишен и тогава детето е било принудено да започне работа, за да помага на майка си, останала сама с 9-те си деца. След 30 години тежък физически труд в строителството, решава да се премести в Катеура, където – по

думите му – е имал късмет да започне работа, събирайки и рециклирайки вторични суровини. Това занимание му осигурява постоянни ежедневни доходи. "Винаги ще има боклук, което означава, че и винаги ще имам работа", казва с усмивка той. Точно в Катеура се срещат с Флавио. Тъй като средства за истински музикални инструменти няма, заедно те започват да майсторят такива от вторични суровини. С деца като Ада и Таня и с помощта на още

много хора от гетото, Флавио лека-полека комплектова един от най-необичайните в света оркестри. Нарекли го "Рециклираният оркестър".

ДЕЦАТА ОТ "РЕЦИКЛИРАНИЯТ ОРКЕСТЪР"

Повечето от децата в оркестъра са от Кетеура или близките околности. Катеура е село, изградено практически въз основа на депото за отпадъци. Занимаващите се със събирането на вторични суровини ровят из боклука за продаваеми вещи, а децата са изложени на риска да бъдат въвлечени в бизнеса с наркотици и членуването в банди. Оркестърът предлага на тези деца и младежи нова алтернатива и различен от този на родителите им живот. Филмът проследява пътя на няколко от тях и техните семейства.

"ХАРМОНИЯ ОТ ДЕПОТО" *как започва всичко*

Алехандра Амарила Наш (създател и изпълнителен продуцент) се свързва с Джулиана Пенаранда-Лофтус (продуцент), за да направят филм за недохранените деца в Парагвай.

Заедно започват активно проучване през 2009 г. с пътувания до Парагвай, за да интервюират водещи личности от страната – Министърът на Образованието в Парагвай, ръководни лица на граждански организации, директори на училища, а също и деца от социално слаби семейства. Така те откриват "Рециклираният оркестър". През 2010 г. са отново в Парагвай за начало на снимките и тогава се заражда силната връзка с Оркестъра и общността, следвайки историята му до настоящия момент.

За да се реализира, проектът "Хармония от депото" кандидатства миналата година за финансиране в сайта за фондонабиране

www.kickstarter.com

и за отпусканите до 60 дни успява да преизпълни мисията си от минимално нужните 175 000 долара като набира над 214 000, изпратени от почти 5 хиляди спомоществуватели. А днес филмът е факт и може да бъде гледан в Ютуб тук:

www.youtube.com/watch?v=sJxxdQox7n0

landfillharmonic
A film about inspiring dreams one note at a time!

ДИРИГЕНТЪТ ФЛАВИО ЧАВЕЗ

Децата от "Рециклираният оркестър" – получили са инструменти, дарени от множество прекрасни хора от цяла Америка – цигулки, нови и втора употреба, саксофони, флейти и много други! Благодарение на тази щедрост повече ученици в новооткритото Музикално училище в Катеура ще могат да се занимават с музика.

ИНСТРУМЕНТИТЕ

ПРОЦЕСЪТ НА МАЙСТОРЕНЕ

КРИСТИАН

ТАНЯ

ДЕТАЙЛ

СТАРТИРА НАЙ–ГОЛЯМАТА СЛЪНЧЕВА ЕЛЕКТРОЦЕНТРАЛА В СВЕТА

Автор КОКО СТОЯНОВ
~ www.hicomm.bg

300 хиляди компютърно контролирани огледала, всяко 2 метра високо и 3 метра широко, фокусират слънчева светлина към 140-метровата кула в центъра! Това е най-голямата слънчева електроцентрала в света, която се намира в пустинята Мохаве, Калифорния, САЩ и след дълги години изграждане, тестване и развитие днес (14 февруари 2014 г.) започна работа. Собственици на съоръжението са NRG Energy, Bright Source Energy и Google. Ето и официалното съобщение към медиите:

"Ivanpah Solar Electric Generating System към момента е в експлоатация и ще доставя електричество от слънчева енергия на клиенти в Калифорния. При

пълния капацитет на триото от 140-метрови кули, ще се произвеждат общо 392 мегавата (MW) от слънчевата енергия – достатъчно електричество, за да се обезпечат 140 хиляди жилища в Калифорния. С тази "чиста" енергия ще се избегнат 400 хиляди метрични тона въглероден диоксид годишно, равно на

премахването на 72 хиляди превозни средства от пътя."
Слънчевата електроцентрала се разпростира на зашеметяващите 12 км² в близост до границата на Калифорния и Невада. Погледната от птичи поглед, тя изглежда невероятно красива и почти сюрреалистично.

УРУГВАЙ ЗАМЕНЯ СНАКСОВЕТЕ И КРОАСАНИТЕ С ПЛОДОВЕ И ПОЛЕЗНИ ХРАНИ В УЧИЛИЩНИТЕ ЛАВКИ И СТОЛОВЕ

~ www.horadigital.com.ar

Превод АННА КРЪСТЕВА

- Уругвай: В училищните лавки ще се продава само здравословна храна от началото на март (2014 г.).
- От началото на март в училищните и гимназиални столове няма да има повече напитки като кока кола или снаксове, вафли, кроасани и други подобни храни, смятани за вредни за здравето. Министерството на здравеопазването (в Уругвай) разпореди да се продават само здравословни храни и напитки.
- Сокове със 100% съдържание на плодове; сладкарски изделия, направени с растително олио (без втвърдени мазнини или маргарин); десертни напитки с мляко (но с максимум 12.2 грама захар на 100 милилитра); плодове и зърнени храни. Това са някои от храните, разрешени за продажба в образователните институции. Освен това е факт, че външният вид на лавките ще се променя коренно от началото на 2014 г. и този модел ще се разпростре върху храните и порциите, които се предлагат в училищата по принцип. Ще се контролират и околните магазини.

"Този закон е една отправна точка, от която да се продължи напред" – казаха от Министерството на здравеопазването.

СЪЗДАВАНЕ НА ЗДРАВОСЛОВНИ ХРАНИТЕЛНИ НАВИЦИ

Закон N° 19.140, който постановява защитата "на детското и юношеско население, което посещава училища, държавни и частни лицеи, да се подпомага чрез създаване на здравословни хранителни навици", бе създаден от депутат Хавиер Гарсия, гласуван миналата година и все още нерегламентиран. Без съмнение, обаче, вече ще се прилага на практика от началото на март, когато започва учебната година.

Министерството на здравеопазването, заедно с Министерството на образованието и културата и с Държавната администрация на общественото образование, са разработили списъка с полезни храни за продажба в училищните институции. Генералната директорка на Министерството на здравеопазването Марлен Сика каза за "El Pais" (голям аржентински ежедневник – б.пр.), че са се провели също срещи с Индустриалната Камара и че "всички страни" подкрепят прилагането на новия закон.

Списъкът, който бе предоставен за "El Pais", все още не е окончателният вариант, но съдържа основните очертания на крайния вариант и се разделя на три групи: една за "натурални храни и напитки или такива с минимална обработка", друга за "обработени пакетирани храни, които отговарят на установения минимум за калории и хранителност" и трета за "пактирани на местата за определени марки храни".

"Не търсим да ограничаваме нещата, които се продават, а да се организира как и в какви количества. Лавките няма да могат да продават повече определени продукти, като газирани напитки и снаксове, но очевидно ще има един преходен период, за да не се предизвикат икономически загуби", поясни Сика. Директорката на Министерството на здравеопазването отбеляза, че ще се направи една съвместна оценка в образователните центрове, където се предоставят тави с храни за учащите, за да може менюто, което се предлага, да изпълнява директивите, очертани от закона.

Освен това ще изчезнат солниците от столовете и бюфетите в училищата и няма да се разрешава на учащите да слагат допълнителни подправки във вече приготвена храна. А за децата и подрастващите, които си носят следобедна закуска или обяд от вкъщи, ще се приканват родителите – макар и не задължително – да не дават на децата за училище храни, които са забранени. *"Също ще се организират плодови дни или други такива дни на здравословни храни"*, уточни Сика.

ЗДРАВОСЛОВНИ ХРАНИ

Проектът на Министерството на здравеопазването, съгласно закон 19.140, не само включва забрана за продажба на определени храни в лавките на училищата и гимназиите, но и утвърждава програма за създаване на добри хранителни навици. Тя ще бъде промотирана чрез различни медии и чрез раздаване на образователни листовки на всички учащи се.

Сика съобщи още, че ще се приложат мерки за контрол на училищата във връзка с изпълнението на разпоредбите, приети от Министерството на образованието. От една страна, ще се установява дали директорите на училищата следят какво се продава при тях. От друга – ще се организират проверки от Министерството на здравеопазването за фирмите-доставчици, като се очаква същите да не продават забранени продукти в училищата. *"В крайна сметка не искаме да санкционираме, а да повишим осведомеността и осъзнатостта на хората"*, подчертава директорката на министерството.

ЦИФРИТЕ

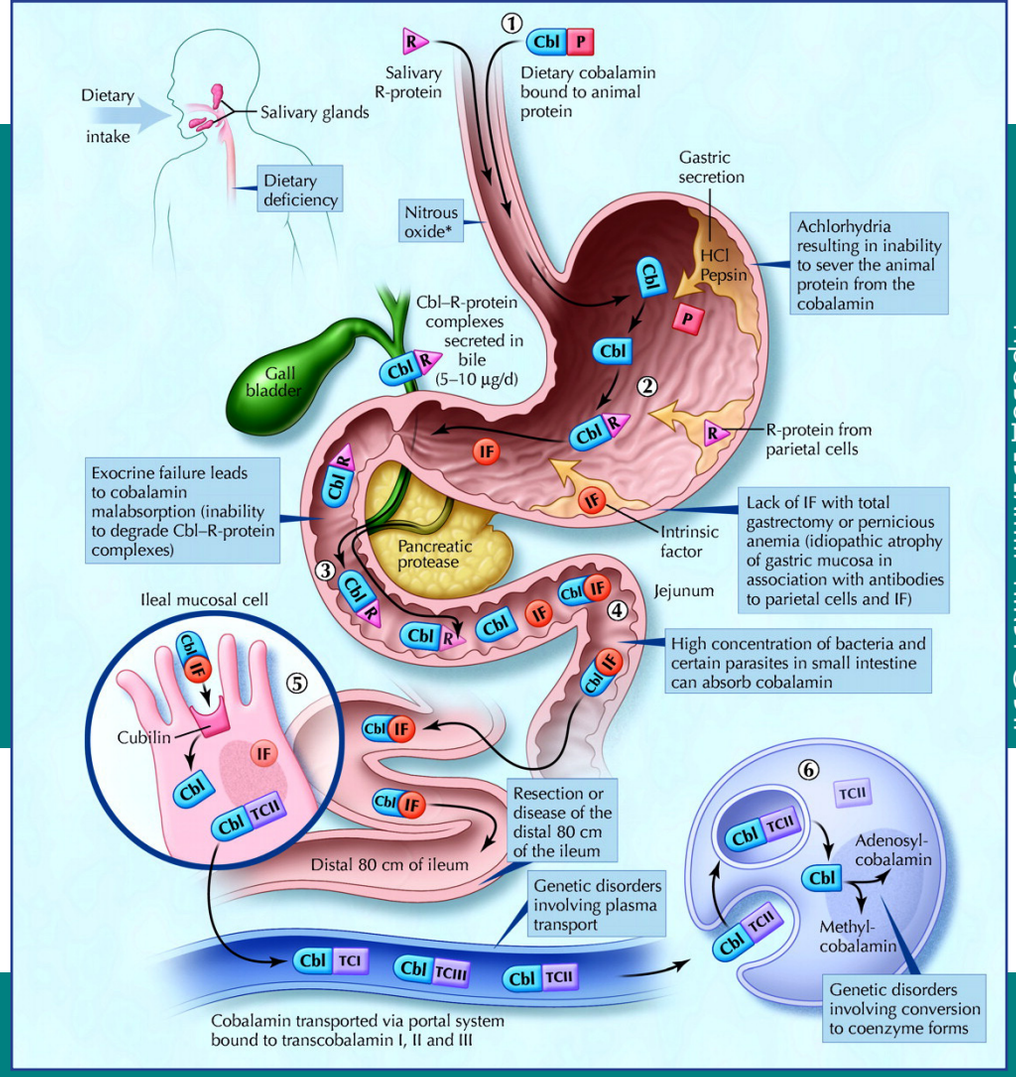
26.6% от младежите в Уругвай в гимназиална възраст страдат от наднормено тегло, според Второ световно изследване здравето на подрастващите от 2012 г.

28.6% са момчетата в тази възраст с наднормено тегло, според същото изследване, а при момичетата цифрата е 24.9%.

ЩЕ СЕ КОНТРОЛИРАТ МАГАЗИНИТЕ В БЛИЗОСТ

"Имаме голямо притеснение какво ще стане с тези, които имат локали и магазини в близост до училищата. Извън нормативната рамка (от все още нерегламентирания закон 19.140), работим върху това и търсим решение", поясни генералната директорка на Министерството на здравеопазването Марлен Сика. Длъжностното лице изказа по този начин своето притеснение за всички онези локали и магазини, които се намират в близост до училищата и които очевидно ще продължат да продават продукти като снаксове, газирани напитки, вафли и кроасани, които ще са забранени в училищните лавки.

"Една от формите е да се установи някаква дистанция, разстояние", изказа предположение Сика. Но в разговора си с "El Pais" каза, че все още не е ясно как ще се постигне това, имайки предвид съществуването дори на супермаркети в непосредствена близост до училища. *"Все още работим върху това, дискутираме"*, добави Сика.



Превод ЕВЕЛИНА ЧАКЪРОВА

Автор д-р ДЖИНА ШОУ, иридолог

ВИТАМИН B12 – КАКВО НЕ ЗНАЕМ

~ www.libaware.economads.com

Темата за витамин B12 не е нова за повечето вегетарианци, вегани или суровоядци. Компаниите за хранителни добавки печелят доста от хората, които в стремежа да си набавят всички необходими витамини, са редовни техни клиенти, но дали това е добра идея?

Редица въпроси ще разгледаме в тази статия с идеята да се структурира информацията от различни източници (нефинансово ориентирани), на които може да се разчита.

Дефицитът на B12 е сериозен проблем, но когато той липсва, означава, че и някой минерал не е достатъчен, защото минералите и витамините винаги вървят "ръка за ръка". Видимите симптоми, сочещи към липса на B12, могат да бъдат доста сериозни. Умора, бледост, анорексия, умствено объркване, халюцинации, параноя, загуба на тегло и др. са само част от признаците, че човек страда от дефицит на витамин B12. Според мен синдромът на хроничната умора е болест, причинена от липсата на B12. Ако мислите, че нямате достатъчно от този витамин, то е добре да се свържете с лекар, който е наясно с проблема, за да получите незабавен съвет. Това разстройство може да доведе дори до смърт, ако не се вземат мерки своевременно.

Според официалните английски препоръки, необходимото количество на витамин B12 е по-малко през последните няколко години отколкото преди, защото в близкото минало нуждите на тялото от този витамин са били надценени. В действителност, здравният департамент счита, че някои хора имат по-малки нужди от средно препоръчителната доза B12. **Необходимото количество от витамина за целия ни живот е равно на 40-милиграмово зрънце или 1/7 от обикновена таблетка аспирин! Безсмислено е да се приемат големи дози B12, защото 3 микрограма (UG) е максималното количество, което организмът може да усвои наведнъж.**

Витамин B12 се отделя в жлъчката и ефективно се реабсорбира там. Този процес е известен като ентерохепатална циркулация. Количеството на B12, което се отделя в жлъчката, може да варира от 1 до 10 микрограма на ден. Хората, които спазват режим на хранене с ниско съдържание на витамин B12, включително вегани и някои вегетарианци, може да приемат повече B12 от реабсорбация отколкото от хранителни източници. Реабсорбацията е причината, поради която може да са необходими над 20 години преди да се появи липсата на витамина. За сравнение, ако дефицитът на B12 е вследствие на неправилно абсорбиране, може да отнеме само три години, докато заболяването се развие. Витаминът B12 се възпроизвежда в здраво тяло (по принцип вътрешният синтез на B12 може да задоволи нашите нужди без допълнително приемане на витамина), но ако в диетата ни липсва кобалт, то проблемът не опира толкова до липсата на вътрешното синтезиране на B12 в чревната флора, колкото до дефицита на кобалт (който от своя страна се нуждае от допълнителни фактори, за да се абсорбира).

Сред многото противоречия около витамина B12 има довод, че въпреки че голяма част от него се произвежда в стомаха ни, бактерията се развива твърде надолу в червата и това пречи на телата ни да я абсорбират. За съжаление, тази теза е все още широко разпространена. Според д-р Ветрано, тя е била опровергана преди повече

от 20 години и е нищо повече от остаряла научна теория. В действителност, в "Човешката анатомия и физиология" от Мариеб, издадена през 1999 г., се казва, че е повече от ясно, че витамин В12 се асимилира от червата ни.

Много хора говорят, че единствените храни, които съдържат витамин В12 са тези от животински произход. Това обаче не е вярно. Никоя храна не съдържа в естествена форма В12 – нито животинската, нито растителната. Витамин В12 е микроб-бактерия, произведена от микроорганизми. Това е единственият витамин, който съдържа малко количество от друг елемент – кобалт, от където идва и научното му име – кобаламин, намиращ се в центъра на молекулната му структура. Хората и всички гръбначни животни се нуждаят от кобалт, макар че той се усвоява само под формата на витамин В12.

Известно е, че синтезът му започва от човешкото хълбочно черво (илениум), което е и мястото, където В12 се абсорбира. Докато чревната бактерия разполага с кобалт и някои други хранителни вещества, производството на витамин В12 е възможно. За да бъде усвоен, В12 трябва да се комбинира с мукопротеин, наречен Вътрешен Фактор[1], който обикновено се намира в стомашните сокове. Ако вътрешният фактор е намалял или липсва, синтезът на витамина няма да се състои, независимо дали присъства в диетата или не. Дефицитът на В12 може да се причини и от антибиотици (съдържат се още в млякото), алкохол, цигари и стрес (алкохолът увреждa черния дроб, затова хората, които пият, се нуждаят от повече витамин В12; пушенето и всички опушени храни също повишават нуждите от него).

Много хранителни проучвания са били проведени преди доста време, като не са взети предвид модерните технологии за научните анализи. Например, за малините в Tesco[2] пише, че в 100 гр. има 30% от дневното препоръчително количество на витамин В12. Това не може да бъде само единичен случай на растителна храна, която съдържа В12! По-вероятно, тя е само една от още много, които съдържат витамина. Действително, според д-р Ветрано, в днешните книги в Америка се говори за това, че има В12 във всяка храна, която съдържа витамин Б комплекс, а преди просто не са можели да изчислят това количество. В наши дни, модерните технологии позволяват да се направи откритието, че В12 има в онези храни, които са богати на витамин Б комплекс. Авторът не вярва, че липсата на В12 е по-широко разпространена сред веганите и вегетарианците – това може би е просто поредната маркетингова лъжа! В действителност,

[1] Вещество, произведено от лигавицата на стомаха и червата, което е от съществено значение за усвояване на витамин В12. – Б. пр.

[2] Английска верига супермаркети. – Б. пр.

много от така наречените проучвания, "доказващи дефицит на В12 при веганите" трябва внимателно да бъдат проверени – голяма част от тях изобщо не доказват, че витаминът липсва при веганите. Всъщност, противно на пропагандата от месната и млечна индустрии, по-вероятно е хората, които консумират месо, да страдат от липса на витамин В12 – това се знае от 1959 г.!

Казвайки това, трябва да имаме предвид, че много вегетарианци и вегани все още приемат антибиотици и храни, които ги съдържат – като лук, чесън, репички и други, богати на синапено олио, които убиват чревната флора. Проблемът е, че веднъж, след като сме я нарушили, е много трудно да я оздравим без подходящите здравни съвети. От най-голямо значение е да решим проблемите на чревната флора, а не просто да разчитаме на хранителни добавки. Хората, които имат физически проблем, защото мислят, че не приемат достатъчно витамин В12, всъщност често не преработват храната както трябва заради лошо храносмилане. Когато то бъде нормализирано, В12 започва да се произвежда отново.

Според "Човешката анатомия и физиология" на Мариеб, витаминът В12 може да бъде разрушен от прекалено алкална или киселинна среда. Това означава, че той не би просъществувал дълго в месото, защото хлороводородната киселина в стомаха по време на храносмилане на месо създава много киселинна среда. Това би обяснило защо хората, консумиращи месо, са изложени на същия риск от липса на витамин В12, както веганите – макар и техният хранителен режим да съдържа витамина. Също така, в месото има антибиотици! Разбира се, много от месоядните унищожават своята чревна флора, като я излагат на гниене, тъй като гниещата бактерия, която се съдържа в месото, подлага тялото на затруднения. От другата страна на уравнението е фактът, че ниското съдържание на В12 не е означава обезателно дефицит на витамина. **Само защото той не е в голямо количество в**

кръвта, не означава, че липсва в цялото тяло. B12 може да се използва от живите клетки (каквито са тези в централната нервна система). **Във всеки случай, човек, който приема хранителни добавки, може да има витамин B12 в кръвта си, но това не означава, че се усвоява от тялото, защото синтетичните и неорганични витамини не се асимилират.**

Привидните ползи от приемането на хранителни добавки завършват с повишен метаболизъм, който да помогне за по-бързото изхвърляне на тези вредни субстанции. Това стимулира тялото и създава илюзията, че здравето се подобрява. Истината е, че балансът между секрецията на хормони, витамини, ензими, минерали и др., е много фин. Това е нещо, за което учените знаят много малко. Тези вещества не работят сами, а всъщност се нуждаят от други фактори, за да се задействат, както мазнините и др. Ние знаем много малко за живота в клетката. Употребата на хранителни добавки може да наруши този фин баланс и да намали функциите на тялото. Здравето се влошава пропорционално на дисбаланса, който се появява.

Таблетките, съдържащи B12, са направени от бактерия, която е ферментирала. Здравото тяло обикновено би изхвърлило ферментирали субстанции. Основният проблем с тези таблетки е, че: 1) те не съдържат стотиците други хранителни вещества, които суровите храни предоставят, и 2) те съдържат изкуствени съставки/замърсители, които са вредни за здравето.

Синтетичните витамини и минерали са неорганични и затова са неизползваеми от човешкото тяло. В производството на "хранителните добавки" трябва да се използват най-вече химически чисти субстанции. Ако учените използваха хранителни вещества, които са получени естествено, таблетките щяха да бъдат твърде големи, за да могат да се преглътнат. Още повече, добавени са химически "транспортьори", за да може тези продукти да са по вкуса на човек и за да стигнат до определен стандарт. Тези химически преносители, както всички останали химикали, са отровни за човешкия организъм. Те водят до стимулиране на тялото и до привидно лечение.

Според доктора по философия Джон Потър от Центъра за изследване на рака "Фред Хъчинсън": "Магията на храната се базира на сложни взаимодействия между дузина различни фитохимикали, които много трудно могат да се съберат в таблетките. Докато за ползите от плодовете и зеленчуците има 190 категорични изследвания, за хранителните добавки има много оскъдни доказателства." Витамините, минералите, хормоните и др. не действат поотделно, а симбиотично. Те се групират с други хранителни вещества, за да помогнат за протичането на различни процеси в тялото. Когато тези доста сложни вещества бъдат разрушени, тяхната цялостна ефективност намалява.

Но прекалено голямото количество хранителни вещества изцежда нашата жизнена сила, тъй като човешкият (както и нечовешкият) организъм трябва да изхвърли излишъка. Също, под съмнение е дали при дефицит на В12 само витаминът липсва. По-здравословен хранителен режим и условия на живот, както и спазване на пост, биха допринесли за нормално съдържание на В12 в организма.

В своята книга "Хранене и атлетично представяне" д-р Дъглас Грахам споделя, че хранителните добавки са доказан непълен и неподходящ начин на доставяне на хранителни вещества, тъй като те не съответстват на естествения баланс. Той казва, че е изчислено, че 90% от всички хранителни вещества са все още неоткрити и пита защо предпочитаме да ги приемаме наведнъж с една таблетка, отколкото като ядем полезна храна. Повечето от хранителните вещества си взаимодействат симбиотично с поне още 8 други и имайки предвид това, шансът да се набавят всички тези вещества накуп е безкрайно малък. Още повече, допълва той: "Никога не са правени опити да се поддържат животно или човек живи чрез диета, състояща се само от хранителни добавки."

В био-лабораториите в Колорадо Дан Рийтър създава една от най-сложните компютърни системи за биологично тестване на почвата. Той казва, че от проведените щателни изследвания се вижда как растенията, отгледани в органична почва, имат значително по-голямо количество витамин В12, който може да се усвои. Казва се още, че В12 се съдържа в дивите плодове, както и в дивите и домашно отгледани растителни храни. Авторът твърди, че месната и млечна храна са беден източник на В12. Изследванията сочат, че хората, които се хранят предимно с месо, се нуждаят повече от витамин В12 сравнено с тези, които не го консумират. Това е така, защото тази диета води до отслабване на храносмилането. Всъщност, суровоядните вегани, които имат по-засилено храносмилане, приемат повече В12 чрез реабсорбация в жлъчката, отколкото от храната.

Дейвид Уолф ("The Sunfood Diet Success Story") **твърди, че естествените микроби в почвата и бактерията, открита в диворастящата растителна храна и неизмитите градински растения, са напълно достатъчни, за да задоволят нуждите от В12.** Необходимо е естествените микроби в почвата да се размножат в хранителния тракт без да ферментират и да се разлагат.

Друг аргумент, който си заслужава да бъде разгледан, е че препоръчителният дневен прием (RDA's) е изчислен въз основа на сготвената храна (месо и зеленчуци), приета от пушещ и пиещ човек. В действителност, заради корпоративните интереси, необходимите количества на много от хранителните вещества са завишени. Тези изследвания не ни казват нищо за здравословните нужди на вегетарианците. Много е трудно точно да се установят индивидуалните нужди на човек от витамини и хранителни вещества, затова и претоварването с прекалено много от тях само утежнява излишно организма. Фактори като метаболитното ниво, стресът и др. могат да определят различните ни и често променящи се нужди. Д-р Виктор Хърбърт докладва в Американския журнал за клинично хранене (1998, том 48), че само 1 микрограм от витамин В12 е необходим на ден. Тези минимални нужди от В12 може би не съответстват на нуждите на един здрав суровояден веган, например, който се нуждае от по-малко от витамина, заради подобрените стомашни функции и големите възможности да го възпроизвежда. (Готвенето разрушава микробите и стерилизирано приготвена веган храна може да не създаде достатъчно добра чревна флора.) Нивата на усвояване на В12 са по-високи при здравите хора, отколкото при тези, които имат влошено здраве. Изследвания на индийци вегетарианци показват, че никой от тях не страда от липса на В12, макар че нивата на витамина били между 0.3 - 0.5 микрограма.

Ако човек е здрав и е веган, който консумира голям процент сурови храни и не преяжда редовно, не комбинира неподходящи храни и не злоупотребява с тялото си, то вероятността да страда от дефицит на В12 е много малка, ако чревната флора не е била увредена от преди. Липсата на витамин В12 обикновено е симптом на по-голям проблем, т.е. бедна чревна флора, трудно усвояване на веществата, а също така и липса на слънчева светлина.

Харви Даймънд споделя, че спорът около хранителните вещества е станал много объркващ с цялата тази противоречива информация. Не е изненадващо, че много хора се чудят от къде да си набавят жизненоважните вещества. За съжаление, някои от тях са толкова дълбоко заблуждавани и така уплашени, че няма разумна причина дори и сред истинските факти, която да ги спаси от месната, млечната и нефто-химическата (доставчиците на синтетични добавки) индустрии, в които се въртят милиони долари (лири).

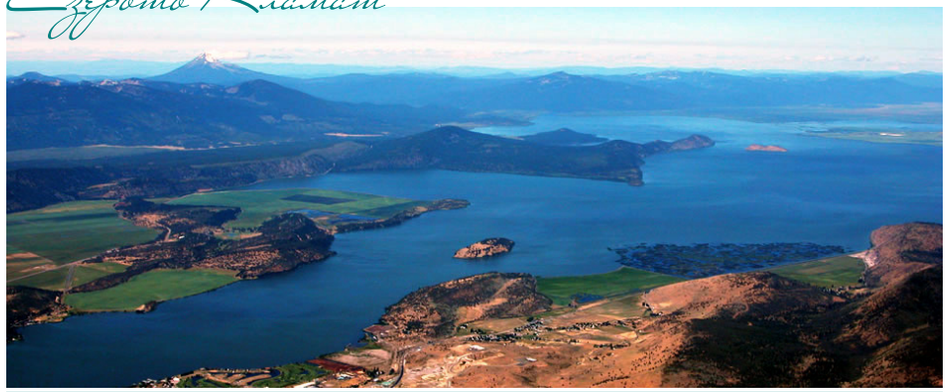
Истината е, че от каквито и хранителни вещества да се нуждаят телата ни, те се съдържат в естествените храни (предназначени за хора, сурови растителни храни). Майката Природа знае как да ни ги предостави. Защо бихме били естествено създадени като растителноядни, при условие, че растенията не могат да ни осигурят достатъчно витамин В12?

Ако не можете да го получите от сурови плодове и зеленчуци, ядки, семена или кълнове, тогава НЕ СЕ НУЖДАЕТЕ ОТ НЕГО! Само защото дивите плодове и органичните хранителни продукти съдържат малко количество от витамина, това не означава, че е недостатъчно. Означава, че се нуждаем от малко количество витамин В12!

СУПЕРХРАНИТЕ

Спирулина и АФА

Езерото Кламат



~ www.spirittours.eu

Автор **Д-р ГЕЙБРИЕЛ КАЗЪНС** от Аризона, САЩ
холистичен лекар и автор на книги за здравето

Синьозелените алги съществуват от 3.5 милиарда години. Те съдържат най-много енергия и хранителни вещества и използват съвсем малка част от ресурсите на Земята. Осигуряват 90% от кислорода на Земята и потенциално 80% от храната. Голямо тяхно предимство е, че са в самото начало на хранителната верига и затова са изключително чиста храна. (Пример за хранителна верига: алги и растения – тревопасни – хищници и хора). По хранителната верига се натрупват хербициди, пестициди и радиоактивност – колкото даден вид се намира по-далече от началото й, толкова е по-замърсен. Хората са оценили синьозелените алги като храна още преди 4000 г. С тях от хилядолетия китайските лечители компенсират липсата на витамини. Маите и ацтеките са ползвали пресни алги за храна. Около езерото Чад в Сахара и досега се приготвят и ядат питки от водорасли Спирулина. През последните 30 години и в САЩ започна изследването на синьозелените алги като извънредно ценна храна. Двата основни класа, привлекли вниманието, са спирулина и АФА (синьозелени алги от езерото Кламат в Орегон).

Алгите СПИРУЛИНА са може би най-ефективната, най-богата на ценни вещества и най-балансирана храна на планетата. Съдържат протеинов комплекс, 95% усвоим от организма, и може да се съхраняват много време, на практика вечно. Осигуряват всички незаменими аминокиселини в подходящи пропорции; толкова необходимите омега-3 и омега-6 мастни киселини; пълният спектър от витамини и голямо количество лесно усвоим витамин B12; гликолипиди и сулфолипиди; 17 различни бета-каротиноиди; много ензими; целият спектър от лесно усвоими минерали и много желязо и магнезий. Спирулина е богат източник на фикоцианини – мощни имуностимулан-

ти с антиканцерогенно действие. Тя е на второ място след кърмата по съдържание на гама-линоленова киселина (ГЛА) – затова я наричам "майчиното мляко" на планетата. Съдържа 0.5% гликоген (енергия в леснодостъпна форма), глюкоза и 9% рамноза (важна при преноса на хранителни вещества от кръвта в мозъка). Лесно смилаемите мукополизахариди в стените на клетките й служат за синтеза на клетъчните мембрани при човека.

Спирулина е мощна алкализираща храна с доказано лечебно действие при хипогликемия, диабет, хронична умора, анемия, язви и хепатит. Укрепва имунната система и неутрализира действието на свободните радикали, образуващи се при стрес, пиене на хлорирана вода, радиоактивно облъчване, химиотерапия и пр. Учени от Харвардския медицински институт са установили силния й антиканцерогенен ефект при лечение на рак. От собствен опит установих, че спирулина помага също при белтъчна недостатъчност и скрито гладуване. Тя е много ценна градивна храна при бременност.

В книгата ми "Съзнателно хранене" обяснявам колко важно е да ядем храни с високо съдържание на слънчеви електрони, за здравето като цяло и за укрепване на етерното тяло. Спирулина абсорбира големи количества слънчеви фотони и затова според мен тя е източник на прана, или жизнена енергия, с общо въздействие върху организма.

Друга супер храна, също вид синьозелени алги, е **Афанизоменон флос-акве – АФА**.

Разпространителите на алги спорят кое е по-добро – АФА или спирулина, но според мен различните алги, както и билките, имат различно действие. И двата вида са великолепни; единият допълва другия, затова ги употребявам заедно. Хранителните профили на двата вида алги са близки и включват пълен набор от всички необходими за нуждите на човека хранителни вещества. АФА доставя огромни количества прана за ума и нервната система, а спирулина – предимно за физическото тяло. И АФА оказва лечебен ефект върху тялото, но не толкова силен. Спирулина също е полезна за ума и нервната система, но не колкото АФА. Спирулина е по-богата на ГЛА, фикотин, белтък и бета-каротиноиди. И двете съдържат невропептидни прекурсори, но в АФА те са много повече. И двете са източник на лесноусвоим витамин B12, но АФА е 7 пъти по-богата на витамин B12 в сравнение със

спирулина. Един грам АФА осигурява средната дневна нужда от витамин В12. Спирулина е вторият най-концентриран вегетариански източник на В12 на планетата – 2.5 пъти по-богата от същото количество черен дроб. Вземани заедно, спирулина и АФА осигуряват многократно повече от необходимото количество вит. В12. Ето защо вегетарианците не бива да се притесняват, че не получават достатъчно витамин В12, ако приемат алги.

АФА е един от малкото видове диворастящи алги. Езерото Кламат е много красиво и едно от малкото останали алкални езера с висока концентрация на минерали, дължаща се на вулканичната пепел, натрупана в района преди 7000 г. Водата му съдържа 600 пъти повече хранителни вещества, отколкото са нужни за пълноценното развитие на АФА.

Най-ценното при АФА е високата хранителност, голямото съдържание на невропептидни прекурсори и невероятното общо положително въздействие върху нервната система и психиката. АФА е елексир за мозъка и ума, в това число за епифизата, хипофизата и хипоталамуса. Клиничният ми опит и изследвания с аурикуларна акупунктура сочат, че АФА специфично укрепва тези важни части на мозъка, свързани с висши духовни функции и центрове. Хората, приемащи АФА, се чувстват по-будни, умствено по-силни, с по-добра краткотрайна и дълготрайна памет, по-голяма способност за творчество и решаване на проблеми. Те помнят сънищата си по-добре и способността им за визуализация нараства. Усещат чувство на благополучие и центрираност. АФА усилва синхронизацията на мозъчните полукълба и спомага за по-лесна релаксация и навлизане в медитация.

АФА може да има антидепресивни и други лечебни свойства. Една моя пациентка, която почти цял живот е страдала от хронична депресия, излезе от нея само един ден след започване на лечение с АФА.

Четиригодишно нямо дете, което бе глухонямо, проговори месец след като започна да приема АФА. Тези случаи подкрепят тезата, че АФА действа специфично върху мозъчната енергетика и функция.

Поради тези свойства да укрепва мозъка, започнах да изследвам въздействието на АФА при болестта на Алцхаймер. В сп. "Ортомолекулярна медицина" през 1985 г. съобщих за положителното въздействие на АФА при болестта на Алцхаймер, потвърдена в реномирани медицински центрове. Първият случай бе жена на 66 год., болна вече 7 години. След шест месеца лечение с АФА настъпи частично подобрение. Вторият пациент беше 64-годишен адвокат, болен от 3 години. Той се влошаваше много бързо, но след едномесечно вземане на високи дози АФА дегенеративният процес беше овладян. Той остана стабилизиран повече от 3 години. После жена му започна да му дава спирулина, защото е по-евтина от АФА. Веднага щом престана да взема АФА, състоянието му започна да се влошава. Това влошаване постепенно започна да се забавя, когато отново се върна към АФА. Това изяснява разликата между въздействието на АФА и спирулина.

Тези два случая не доказват, че АФА лекува болестта на Алцхаймер, но подсказват, че тя може да спре развитието на патологията, да доведе до известно подобрение и да служи за профилактика.

Синьозелените алги са значителна жива сила на Земята. Те са първите растения, използвали слънчевата енергия за фотосинтеза и произвеждане на храна от околната среда. В продължение на 3,5 милиарда години алгите са преобразили планетата в система, поддържаща живота на сложните многоклетъчни организми. Спирулина и АФА са древно чудесно съчетание от храни с висока жизнена сила и мощно оздравително и подмладяващо въздействие върху тялото, ума и духа ни.

МАКАТА

НАЙ-ДОБРИЯТ АНТИДЕПРЕСАНТ, АФРОДИЗИАК И ХОРМОНОЗАМЕСТИТЕЛ

Известният с ценните си качества природен афродизиак, който някои наричат "един от последните посеви на инките", е от семейството на репичките и е родственик на китайското зеле, рапицата и горчицата. Расте между 3500 и 4500 м надморска височина под жестокото въздействие на слънце, студ и вятър по високите плата в Андите, което го превръща в най-високорастящата храна и лечебен продукт на планетата. Мака е едно от само четирите растения, които се раждат и развиват в суровите условия на Андите.

СВОЙСТВА НА МАКАТА СПОРЕД АНДИНСКАТА ТРАДИЦИЯ

Дава енергия, витализира и регулира. Затова се е използвала от воините на инките, за да повиши физическата им сила преди битка. Тя помага и срещу безсъние, а при жените регулира менструацията и намалява симптомите на менопаузата. Препоръчва се и при недохранване, възстановяване след болест, отслабване на паметта, изтощение и умствена умора.

Подобрява фертилността. Това е основното качество, приписвано на мака от инките преди пристигането на испанците. Именно заради него те са я смятали за магическа. Сега вече е установено, че това се дължи на високата концентрация на белтъчини и жизненоважни вещества.

Афродизиак. Може би второто по важност качество на маката, имащо съществена роля като средство за преодоляване на фригидността.

Срещу артрит. При респираторни заболявания. Днес в перуанската природна медицина мака се ползва в ролята на имуностимулант; срещу анемия, туберкулоза, менструални смущения и симптоми, свързани с менопаузата; при рак на стомаха, безплодие и сексуални нарушения; срещу синдрома на хроничната умора и за подобряване на паметта.

СЪСТАВ И МЕХАНИЗМИ НА ДЕЙСТВИЕ

В маката се съдържат 20 различни аминокиселини, между които значителни количества аргинин (спомага за пороизводството на азотен окис, който се бори с импотентността при мъжете), серин, хистидин, аспартова киселина, глутамова киселина, глицин, валин, тирозин и треонин; белтъчини, фитовещества стероли, влакнини, витамини B1, B2, B12, C и E; минерали и микроминерали – калий, натрий, магнезий, калций, фосфор, мед, цинк, желязо (в количества по-големи, отколкото в картофите). Заради ценните си качества маката е известна и с названието "перуански женшен". Много от съставките на мака имат ефект върху централната нервна система, без да влияе върху кръвните равнища на хормоните, поради което се предполага, че билката въздейства върху техните рецептори. Мака е адаптогенна билка. Това означава, че нейното действие в тялото е в съответствие с потребностите, възрастта и пола на приемащите я.

МАКА ЗА МЪЖЕ

Употребява се за енергия, издръжливост, подобряване на спортната форма, срещу импотентност, за стимулиране на фертилитета, като афродизиак, срещу еректилна дисфункция и мъжка менопауза. За много мъже, които ценят природосъобразния начин на живот, маката е безвредната алтернатива на виагра. Тя действа посредством подпомагане на оптималната функция на хипоталамуса и хипофизата, с което подобрява и действието на всички ендокринни жлези. Въздейства пряко и върху надбъбречните жлези, придавайки усещане

за повече енергия и жизненост, стимулира щитовидната жлеза и панкреаса. В перуанските Анди, мъжете остават в добра физическа форма и жизнеспособност доста след навършване на 80 години. Те рядко страдат от сърдечни болести и рак на простатата в сравнение с другите съвременни мъже. Най-новите изследвания върху мака потвърждават нейното широкоспектърно тонизиращо действие при състояния на изтощение и свързана със стреса нарушена социална функция. За разлика от изкуствените стимуланти, мака не съдържа хормони. Мъжете съобщават за увеличена жизненост много скоро след започване на употребата й, а пълният ефект се постига до няколко седмици.

мака за жени

В Перу момичетата започват да я вземат още от 3-годишна възраст, за да може да пораснат плодовити и в добро хормонално здраве. Благодарение на това те остават фертилни до късните години от живота си, менопаузата при тях не е придружена с неприятни симптоми като вагинална сухота, горещи вълни и проблеми с паметта. Маката регулира функцията на яйчниците, както и онази на жлезите с вътрешна секреция – хипофиза, надбъбречна жлеза и панкреас. От голямо значение е фактът, че за разлика от други средства срещу проблемите на менопаузата, мака не е хормон. Съществуват множество растения, които съдържат много слаби хормони (фитоестрогени) – за разлика от тях, маката позволява на телата ни да произвеждат наши собствени хормони. Най-добрият източник на прогестерон и естроген е нашето собствено тяло. Това е още една от милионите причини да използвате безвредни и наистина натурални продукти като мака, които подобряват собствените ви способности да произвеждате естествени хормони.

ЧИЯ
ХРАНАТА ОТ БЪДЕЩЕТО

Представяме ви една суперхрана, за чиито качества всички са на едно мнение. Известна е като чия. В древността е била толкова ценена, че е била използвана като разменна монета. Тези уникални мънички семенца имат изключителни хранителни и структурни предимства.

Векове наред чия семената са били използвани като основна храна от индианците от Югозапада и Мексико. Употребявана е като високо енергийна храна, даваща издръжливост, още от древните ацтеки. Знае се, че воините на ацтеките са преживявали на чия по време на завоевателните походи. Индианците от Югозапада изяждали не повече от една чаена лъжица, когато били на 24-часови преходи. Индианците, които тичали от река Колорадо до Калифорнийския бряг, за да разменят тюркоази за раковини, си носели за из път само семена от чия. Ако разбъркате лъжица чия в чаша вода и я оставите за около половин час, като се върнете ще ви се стори, че в чашата няма семена или вода, а почти твърдо желе. Тази желираща реакция се дължи на разтворимите фибри, съдържащи се в чията. Изследователите смятат, че същото явление се случва и в стомаха, когато се яде храна, съдържаща такива фибри. Желето, образувано в стомаха, създава физическа бариера между въглехидратите и храносмилателните ензими, които ги разграждат, като така се забавя преобразуването на въглехидратите в захар. Освен ползите за диабетиците, това забавяне на преобразуването на въглехидратите в захар създава предпоставки за издръжливост. Въглехидратите са горивото, даващо енергия на тялото ни. Удължаването на преобразуването им в захар стабилизира метаболитните промени, като намалява редуващите се вълни от висока и ниска захар и така се създава подълготраен ефект на снабдяване

с "гориво".
Едно от изключителните качества на чията са хидрофилните й свойства – тя има способността да абсорбира вода повече от 12 пъти теглото си. Способността й да задържа вода й помага да удължава овлажняването. Течностите и електролитите осигуряват средата, която поддържа живота на всички клетки в тялото. Техните концентрация и състав се поддържат така, че да останат възможно най-непроменливи. Като ядете семена от чия, запазвате влагата и регулирате по-ефикасно усвояването на хранителни вещества и течности от тялото. Запазва се електролитният баланс, тъй като телесните течности се оползотворяват по-пълноценно.
Като източник на протеин, чия се храносмила и усвоява много лесно при консумация. Това води до бързо пренасяне до тъканите и оползотворяване от клетките. Това лесно усвояване прави чията много ефикасна, когато има бързо развитие на тъкани, основно при периоди на растеж на деца и юноши. Помага също за растежа и възстановяването на тъкани по време на бременност и кърмене, както и възстановяване на мускулна тъкан при атлети, щангисти и т.н.
Друго уникално качество на чия е голямото съдържание на мазнини – тя е най-богатият растителен източник на мастни киселини омега-3. В чия има приблизително 3 до 10 пъти повече от концентрацията на мазнини, типична за повечето зърнени култури, и 1.5 до 2 пъти от концентрацията на протеини. Тези мазнини, ненаситени мастни киселини, са есенциални (незаменими) мазнини, които са нужни на тялото, за да разтваря и усвоява мастно-разтворимите витамини A, D, E и K. Семената на чия са богати на ненаситена мастна киселина – линолеиновата, която тялото не може да синтезира само.
Ненаситените мастни киселини играят съществена роля за дишането на важни органи и улесняват пренасянето на кислород чрез кръвта до всички клетки, тъкани и органи. Те също поддържат всички клетки еластични и влажни и се комбинират с протеините и холестерола, за да създадат живи мембрани, които обхващат всички клетки на тялото. Важни са за правилната дейност на жлезите, особено на надбъбречната и щитовидната жлеза. Подхранват клетките на кожата и помагат за заздравяване на слузестите мембрани и нервите. Ненаситените мастни киселини действат в тялото като се свързват с витамин D, за да стане калцият усвоим от тъканите, помагат за усвояването на фосфор и стимулират преобразуването на каротин във витамин A. Мастните киселини участват и в правилното функциониране на половата система. Семената на чия съдържат благотворни дълговерижни триглицериди в правилната пропорция, необходима за намаляването на холестерола по стените на артериите.
Семената на чия са и богат източник на калций, тъй като съдържат важния минерал бор, който действа като катализатор при усвояването и използването на калций в организма.

Чия, като съставка, е мечтата на всеки диетолог. Има безкрайни начини да се включи в храненето. Единственото условие е да се накисне в чиста вода, преди да се използва в различни рецепти. Семената поемат вода около 9 пъти теглото си, за по-малко от 10 минути и много лесно се приготвят.
Освен хранителните ползи, семената на чия са полезни като друг вид съставка. Индианците и мисионерите са ги използвали да налагат лапа при огнестрелни рани и други тежки наранявания. Раните се налагали със семена от чия, за да се избегнат инфекции и да се ускори оздравяването. Ако поставите едно-две семенца в очите си, те ще ги прочистят и ще ви помогнат, ако имате някаква инфекция. Има още куп ползи освен информацията, спомената в тази статия, и съкровища, които още не са открити. Чия, доста уникална с богатия си хранителен профил, е една от най-полезните и благотворни храни за човека и е предопределена да е древната храна на бъдещето.
Какво може да се направи с чия?
Може да я изпиете. Да поставите чия семена в чаша вода и да ги изпиете. Или ги поставете в каквато и да е течност – кафе, чай, вода или сок, разбъркайте и ги оставите за минута или две, така че да се накиснат добре. Ако пък ги оставите да се накиснат за по-дълго, те ще се превърнат в чия гел и тогава може да ги ядете с лъжица. Гелът ще има вкуса на течността, в която са накиснати семената, и може да го поставите в затворен съд и съхраните в хладилник за по-късна консумация.
Може да я поръсите върху салата, зеленчуци, супи или да прибавите в кисело мляко и всичко, за което се сетите.
Един от най-популярните начини на консумация на чия е чрез накисване. Семената абсорбират голямо количество вода много бързо, обикновено до 10 мин. Можете да направите чия гел от 1/3 чаша чия семената с 2 чаши вода. Когато се понакиснат, разбърквайте добре – така, че да не останат бучки, и след това поставете в буркан с капачка и хапвайте, когато пожелаете.
Чията определено е добра добавка към безглутенови диети и диети без зърна. С няколко лъжици на ден в добавка към останалата храна ще започнете да забелязвате здравословната помощ на тази супер храна.

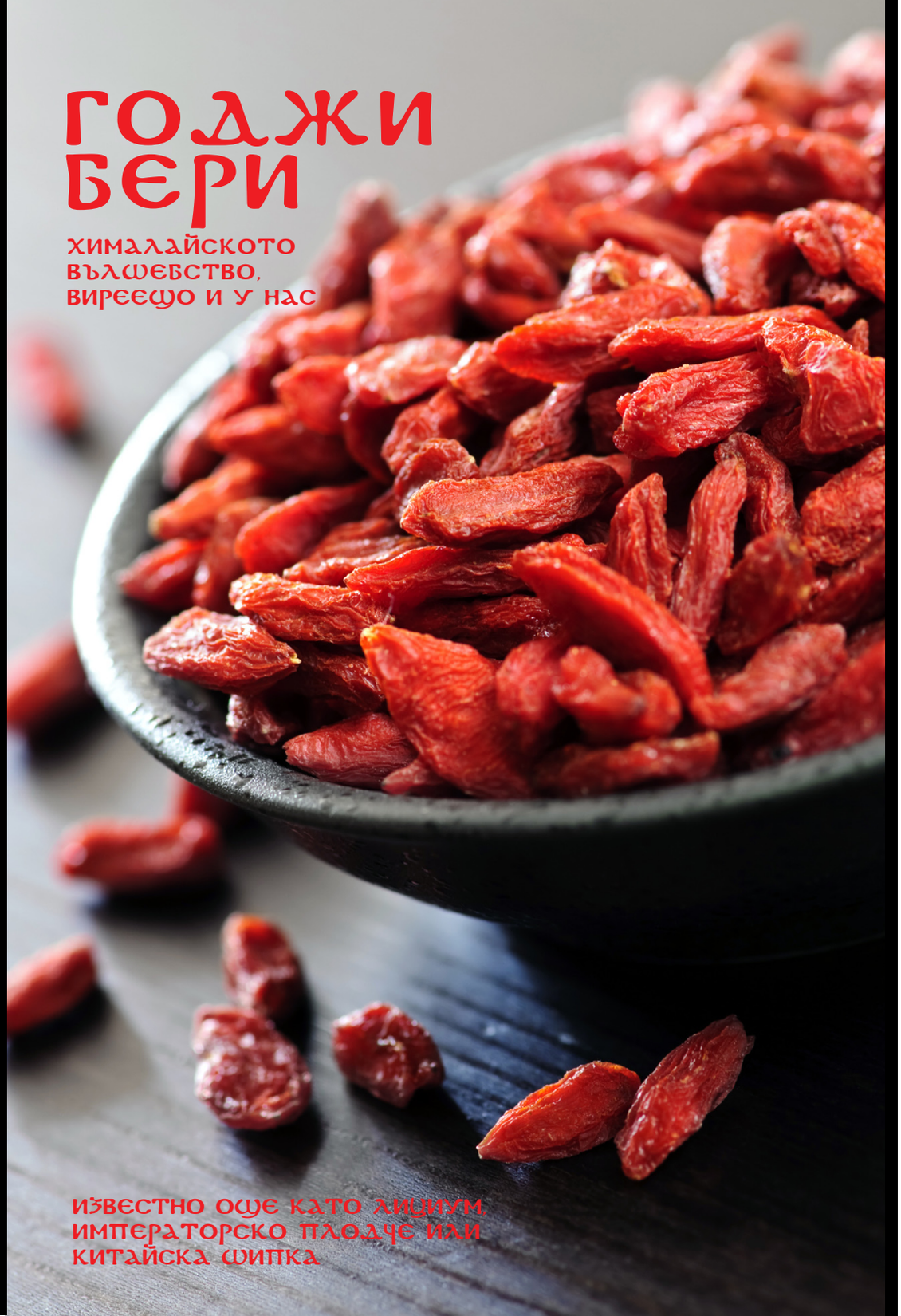
НАКРАТКО ЗА ЧИЯ

- Има 2 пъти повече протеин от другите зърна.
- Има 2 пъти повече антиоксиданти от боровинките.
- Има 5 пъти повече калций от млякото.
- Има 2 пъти повече калий от бананите.
- Има 3 пъти повече желязо от спанака.

Чия семената са богати на омега 3 и омега мастни киселини и имат бор – минерал, който спомага за придвижването на калция към костите.

ГОДЖИ БЕРИ

ХИМАЛАЙСКОТО ВЪЛШЕБСТВО, ВИРЕЕЩО И У НАС



ИЗВЕСТНО ОЩЕ КАТО ЛИЦИУМ, ИМПЕРАТОРСКО ПЛОДЧЕ ИЛИ КИТАЙСКА ШИПКА

~ www.bilki.bg

Растението Годжи Бери вирее в полите на Хималаите* и плодовете му са изключително здравословни. Силно повишава имунитета, особено при регулярна консумация. Препоръчва се двумесечен прием за възстановяване на организма, съживяване на кожата и прочистване на черния дроб от натрупаните токсини, като е желателно да се консумира директно като храна (сутрин и вечер, на гладно, по десетина грама на ден), а не под формата на чай.**

~ www.zdravoslovno.com

Според първата съществуваща Китайска медицинска книга, написана 100 г. пр. Хр., плодчето има свойствата да обогатява Ин, да подхранва кръвта, да тонизира бъбреците и черния дроб, да овлажнява белите дробове.

Годжи бери е растение-родственик на картофа, домата и чилито, които принадлежат към семейство картофови. Поради изключителната си хранителна стойност, богатия червено-оранжев цвят и приятния плътен вкус, китайският, монголският и тибетският народ са отглеждали алкалното растение още преди хилядолетия. За да се запази плодът, той се изсушава до консистенция, близка до тази на стафидата.

~ www.edna.bg

Това древно растение помага за запазване на младия вид на кожата, действа превантивно срещу сърдечносъдови, чернодробни и бъбречни проблеми, укрепва имунната система, подобрява метаболизма и зрението, намалява целулита, пречиства организма от токсини и е подходяща храна при астма, диабет, язва, високо кръвно налягане, редица алергии, умора, безсъние, отпадналост, шум в ушите и др.

* С по-дребни плодчета храстът, известен у нас с латинското му наименование Лициум, се среща на много места и у нас – в диворастящо състояние или ползвано в дворовете като декоративно растение, заради красивите му виолетови цветчета. – Б. ред.

** Повечето източници препоръчват да не се консумира над 30 гр. дневно. В 100 гр. от плодчетата например има почти двойна доза от нужния ни за деня витамин А. Стойностите на витамин С пък варират от 20-30 до 140-150 мг. за 100 гр., според различните данни. – Б.ред.

ГОДЖИ БЕРИ (ЛИЦИУМ) С ПО-ЕДРИ И ПО-ДРЕБНИ ПЛОДОВЕ

Здравей!

Тук е мястото на един от най-вкусните и полезни десерти! Не се прави трудно, а възможностите за експеримент са безкрайни ;) Това изкушение се нарича Чия пудинг, а към него може да добавиш всякакви ядки, семена и плодове!
Чия семената са познати като суперхрана, свързват ги с прилив на енергия и повишаване на издръжливостта на организма. Съдържат големи количества калий, калций, натрий, манган, цинк и фосфор. Богати са на фибри и антиоксиданти.

здравей чия пудинг

Рецепта и фотография
АЛБЕНА, www.zdravei.org

СЪСТАВКИ

1 чаша ядково мляко (конопено, бадемово или друго)
4 с.л. чия семена
1 ч.л. канела
1 ч.л. натурален мед подсладител – може агаве, кленов сироп, няколко капки стевия или без такъв

ДОБАВКИ

1/2 банан
1 круша
30 гр. орехи

ПРИГОТВЯНЕ

В стъклен буркан или по-голяма чаша/купичка изсипи около 200-250 мл ядково мляко. Към млякото добави 4 с.л. чия семена, 1 ч.л. канела и някой от изброените подсладители. Разбъркай добре. Ако е в буркан, разклати буркана добре и го прибери в хладилника. Ако е в чаша – сложи фолио отгоре и постави в хладилника. След около 1 час разбъркай отново или разклати. И така остави да престои през нощта (в хладилника). На сутринта е готово за хапване. Може да го ядеш така или да добавиш към него крушата, банана и орехите или други плодове и ядки по твое желание :)
Да ти е сладко!

ВАРИАНТИ

- Вместо канела, добави какао и си направи шоколадов пудинг ;)
- Добави 1 ч.л. мака

РЕЦЕПТА
WWW.ZOYA.BG

МЛЯКО ОТ ЧИЯ

ПРОДУКТИ
за 4-5 чаши

4 лъжици чия семена
2 лъжици сурови орехи
2 лъжици суров сусамов тахан
2 лъжици мед
1 лъжица екстракт от ванилия
4 чаши вода

ПРИГОТВЯНЕ

Накиснете за няколко часа чия семената и орехите в стъклен съд с 3 чаши вода. Изсипете в блендер и разбъркайте на средна скорост. Докато миксирате, добавете тахан, мед, ванилия и след това още 1 чаша вода. Съхранявайте в затворен стъклен съд в хладилник. Накисването прави сместа богата на ензими. Антиоксидантите в семената чия помагат да я запазите около седмица. Може да използвате като заместител на другите форми на мляко.

ЗДРАВЕН ЦЕНТЪР

ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ С ПРИРОДОСЪОБРАЗНИ МЕТОДИ И СРЕДСТВА ПРОДУКТИ ОТ ОРГАНИЧЕН И МИНЕРАЛЕН ПРОИЗХОД НЕТРАДИЦИОННИ МЕДИЦИНСКИ ПРАКТИКИ

ВСЕЛЕНА-А

- МАСАЖ
- ДЕТОКСИКАЦИЯ
- ФИЗИОТЕРАПИЯ
- КИНЕЗИТЕРАПИЯ
- АРОМАТЕРАПИЯ
- БИОРЕЗОНАНСНА ТЕРАПИЯ
- АНТИБАКТЕРИАЛНА И АНТИВИРУСНА ТЕРАПИЯ
- ЕЛЕКТРОПУНКТУРА
- АКУПРЕСУРА
- СУ ДЖОКТЕРАПИЯ
- АУРИКУЛОТЕРАПИЯ
- РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ
- БИЛКОТЕРАПИЯ
- МАНУАЛНА ТЕРАПИЯ
- ВОДОЛЕЧЕНИЕ
- ПСИХОТЕРАПИЯ
- ФИТНЕС НА ЛИЦЕ

ЦЕНТРАЛЕН ОФИС – ГР. СОФИЯ
УЛ. "ДАМЯН ГРУЕВ" 13
GSM
0878 800 552, 0896 749 932,
0896 751 994, 0896 751 990

ОФИС – ГР. ВАРНА, КВ. МЛАДОСТ
УЛ. „НИКОЛА СИМОВ" 3
ТЪРГ. К-С ЕЛИТИС – ЕТ. 2
GSM
0878 800 552, 0896 749 930

E-MAIL 1: VSELENA_A@GMAIL.COM
E-MAIL 2: VSELENA_A@ABV.BG