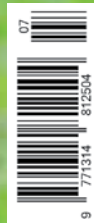


различни идеи и подходи за дълъг, осъзнат и по-добър живот

АЛТЕРНАТИВА

брой 2/2013 • цена 5 лв.



билкова палитра

лечебните треви на българската земя

курс по Аюрведа • балансиране на чакрите • аурикулотерапия

дауншифтинг • натуралните багрила • меандрите на Арда

Това е откъс от списанието.

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg





Тримата учители

Наскоро попаднах в интернет на една вдъхновяваща история, която искам да споделя с вас. Признавам, че не зная кой я е разказал първи, но не това е важното в случая. И така...

Когато дошъл сетният час на един мъдрец, учениците, събрали се край леглото му да се сбогуват с него, попитали:

– Ти винаги ще си останеш нашият учител, но никога не си ни разказвал кой беше твоят учител.

Мъдрецът отвърнал:

– Имал съм хиляди учители, но ще ви разкажа за трима от тях. Първият беше крадец. Веднъж се загубих в пустинята и когато най-накрая успях да се добера до някакво селце, всички отдавна спяха. Обикалях от къща на къща, без да има кой да чуе молбите ми, и накрая попаднах на един човек, който се опитваше да пробие дупка в стената на чужд дом, за да го обере. Попитах го къде мога да отседна, а той ми отговори: „По това време на нощта трудно ще намериш подслон, но можеш да пренощуваш при мен, ако не те притеснява, че съм крадец.“ Оказа се прекрасен човек и аз останах при него цял месец. Всяка вечер ми казваше: „Отивам на работа. Ти си почивай, толи се.“ Когато се връщаше, го питах: „Успя ли?“ А той отговаряше с усмивка: „Днес – не.“ И добавяше: „Бог е тиаостив, утре непременно ще стане.“ Запомних добре тази мантра на вярата и си я повтарях всеки път, когато бях на ръба на отчаянието.

Вторият ми учител беше едно куче. Веднъж приближих до поток, умиращ от жажда. В този момент се появи и едно куче, което също искаше да се напие с вода. Но щом погледна в потока, видя отражението си и се изплаши. Залая и отскочи назад. Жаждата му обаче бе толкова силна, че след малко се върна. Накрая, напук на страха, просто скочи във водата и страхът му изчезна. Това беше послание, изпратено ми от Бога – да скочиш срещу страховете си!

А третият ми учител бе едно дете. Озовах се на свечеряване в един град. По пътя си срещнах момче, което носеше горящ светилник. Реших да се пошегувам и го попитах:

– Имаш ли огънче?

– Да, господине – отвърна почтително детето.

– А то откъде идва? – продължих да се шегувам аз.

Тогава детето духна пламъка и каза:

– Видяхте ли, огънчето взе, че си отиде? Кажете, къде отиде?

Това беше моментът, който разтърси егото ми, разделих се с глупостта си и изхвърлих от себе си всички ненужни знания...

Десислава ел Хаким
главен редактор

АЛТЕРНАТИВА

гл. редактор
Десислава ел Хаким

редактори
Васко Чаворски
Мария Кондакова

сътрудници
Vita Rama
zoysa.bg
д-р Антоанета Заркова
Валентина Славова
д-р Весела Коевска
Веселин Михайлов
Виктория Леви-Реувен
Георги Христов
Димитрина Спасова
Димитринка Андреева
д-р Димитър Пашкулев
Иван Михалев
Красимир Проданов
Момчил Милев
Орлин Широу
д-р Неда Пеева
Росен Босев
Светла Николова
Сибел Реждеб
СК „Бегач“
Стефания Димитрова
Таня Груева
Тинка Митева
Цветанка Дечева

консултант
д-р Димитре Младенов

коректор
Милена Тошева

оформление
gataurban.com

имидж банка
123rf

печат
A&A + 4 Print

издава
София Нюз ЕООД

адрес на редакцията
София, ул. Хан Аспарух 41

редакционна поща
spisanie.alternativa@gmail.com

разпространение
02 980 60 47

реклама
0888 230 772

Екипът не носи отговорност
за щети от каквото и да е
естество, резултат от
прилагането на описани
в списанието практики.



съдържание №2

16

Българската билкова палитра

д-р Димитър Пашкулев

- 4 Натурално
- 10 Източниците на информация – въпрос на личен избор
Виктория Леви-Реувен
- 11 Приложение на капките на д-р Бах
Димитрина Спасова
- 12 Балансиране на чакрите с ароматерапия
Валентина Славова
- 14 Трансформативно дишане
д-р Неда Пеева
- 24 Дауншифтинг
Георги Христов
- 28 За природата на гнева
Стефания Димитрова
- 29 Високопланинският туризъм
Росен Босев

- 34 Чести грешки във вегетарианската диета
Vita Rama

- 36 Фън шуй за дома:
Кухнята е сърцето на всеки дом
Цветанка Дечева

- 37 Енциклопедия на здравословното хранене
 - Гъбата шитаке
 - Алкохолните напитки – за и против
 - Енергийна стойност на храните
 - За природата на млякото

- 41 Кюфтенца от червена леща
Сибел Реджеб

- 42 Супер храни: Спирулина
zoia.bg

- 43 Курс по Аюрведа:
Несъвместимите храни
д-р Антоанета Заркова

- 44 Аурикулотерапия
д-р Весела Коевска

- 47 Възстановяване след реконструкция на предна връзка на коляното
Таня Груева

- 48 Изкуството да яздим
Веселин Михайлов

- 50 Био перилни препарати
Светла Николова

- 51 Големият град
 - Сблъсъкът на човека с градската среда
 - Бал с маски на плажаОрлин Широф

- 56 Направи си маратон
СК „Бегач“

- 58 Как да изберем велосипед
Момчил Милев

- 66 Натуралните багрила
Димитринка Андреева

- 70 Боси „чуваме“ какво ни говори земята
Красимир Проданов

Меандрите на Арда

Иван Михалев

62



отговорното консумиране

КОГАТО ИЗБИРАМЕ ДАДЕН ПРОДУКТ, СЛЕДВА ДА ВЗЕМЕМ ПОД ВНИМАНИЕ
ДАЛИ ЩЕ НАВРЕДИ НА НАС И НА ПРИРОДАТА

Вероятно поне веднъж сте си задавали въпроса защо е нужно да слагаме гумени ръкавици, за да почистим банята. И достатъчно ли е да полеем с вода препаратата, за да сме спокойни, че това, от което сме се пазили, вече го няма. Дори и да приемем, че водата успява да изведе химикалите от дома ни, даваме ли си сметка, че тази вода преминава през канализацията и различни пречиствателни механизми, излиза се някъде навън и рано или късно се връща при нас под една или друга форма. Синтетичните съединения не се плашат от филтрите, за тях в повечето случаи не важат нормалните природни цикли. Те се вливат в реките, попиват в почвата, преминават в растенията, в животните и весело си съществуват – независимо дали е лято или зима.

ИМА ЛИ АЛТЕРНАТИВА НА ХИМИКАЛИТЕ В ПЕРИЛНИТЕ И ПОЧИСТВАЩИ ПРЕПАРАТИ

Да, защото в природата има всичко, което ни е необходимо. Безвредните продукти за пране и почистване могат да се открият не по зеления цвят на опаковката и красивото цвете. Има няколко неща, които осъзнатият потребител трябва да търси, и първото е знакът за сертифици-

кация ECO Garantie. Ако той липсва, значи „био“-то или „еко“-то на производителя е негово собствено определение за осигуряване на по-високи продажби – нали сега всичко трябва да е „зелено“.

СИТУАЦИЯТА У НАС

В България има и истински биологично сертифицирани продукти за почистване. Казват се AlmaWin (повече за тях на www.altawin.de), произведени са в Германия и могат да се намерят в биомагазини, грогери и места за здравословни и натурални стоки в цялата страна. Всички продукти на AlmaWin са тествани герматологично, затова с тях може да се пере и чисти на ръка, без гумени ръкавици. Вместо алергенните ароматизатори, които маскират оригиналната миризма на петрол, препаратите на AlmaWin не само че не използват синтетични аромати, но включват в състава си етерични масла и екстракти от билки и растения, като върбинка, лавандула, портокал, произведени по методите на биологичното земеделие.

БЕЗ ДОБАВКИ, МОЛЯ

Био препаратите избягват опасните химикали и имат друга философия. Те спестяват не само енергия и пари, но и опазват здравето – както на хората, така и на природата.

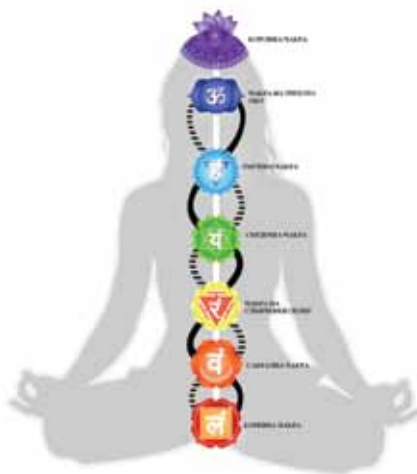
Препаратите на AlmaWin са концентрати, което ги прави икономични и евтини. В тях няма пълнители и разреждатели. Много почистващи продукти с еко претенция се рекламират като биоразградими. Но могат ли синтетичните продукти да се разложат до природни продукти?

В съвременната индустрия за почистващи препарати определението „биоразградими“ се използва за почистващи продукти, които съдържат както разградими, така и неразградими съставки. Биосертифицираните продукти за пране и почистване са напълно биоразградими и това е само едно от многото им качества.

ПАВ

Според изискванията на Европейския съюз на всички продукти е написано, че съдържат определен процент, например от 5 до 15%, повърхностно-активни вещества (ПАВ). Повечето от тях са продукти на синтетичната химия и съдържат хлорни съединения или са петролни деривати. В AlmaWin всички съставки са изброени – това може да са захариди, извлечени от царевича, цвекло и картофи, или пък от миещи орехчета. AlmaWin не е „битова химия“, защото тук просто няма химия.

Балансиране на чакрите с ароматерапия



Използвайки методите и похватите на ароматерапията, може сами да възстановим баланса в седемте основни чакри – енергийните центрове в нашето тяло

Валентина Славова

Аромаконсултант.
Приема ароматерапията не само като лечение, а като начин на живот



Ароматерапията е древно лечение, което, за разлика от традиционната медицина, се стреми да отстрани причината, вместо да лекува симптомите. Това е терапия за възстановяване на баланса и хармонията в човешкия организъм на различни нива посредством използване на натурални аромати. Човекът не е само физическо тяло, но и съвкупност от енергийни тела. А етеричните масла, съдържащи етерните молекули на растенията, от които са извлечени, въздействат не само на физиката, но и върху психиката и емоциите на човека. Съществува тясна връзка между различните натурални аромати и енергийните центрове – чакрите, в нашето тяло.

КОРЕННА ЧАКРА (МУЛАДХАРА)

Това е чакрата, която ни свързва със Земята. На физическо ниво дисбалансът на този енергиен център се проявява в проблеми с долните крайници, а на ниво психика – като нестабилност, несигурност и разсеяност. Ароматите, които възвръщат хармонията, са на растения, пряко свързани със Земята посредством своите корени.

Етеричните масла, подходящи за Муладхара, са кедр, кипарис,

ветивер, палисандрово дърво, пачули, тирта.

САКРАЛНА ЧАКРА (СВАДХИСТХАНА)

Това е центърът на нашата жизнена сила. Дисбалансираната сакрална чакра се изразява в проблеми с половите и отделителни органи на физическо ниво и егоизъм, алчност и желание за контрол на ниво психика. Ароматите, подходящи за балансиране на този център, са от типа афродизиаки или анафродизиаки.

Етеричните масла за Свадхистхана чакра са пачули, иланг-иланг, ванилия, канела, черен пипер, лайка, тайоран.

ЧАКРА НА СЛЪНЧЕВИЯ СПЛИТ (МАНИПУРА)

Третата чакра е центърът на нашата сила. Когато той е в дисбаланс се появяват проблеми с храносмилателната система, състояния на отчаяние, ниско самочувствие, липса на самоконтрол. *Ароматите, които могат да ни помогнат да си „върнем“ силата и да защитим най-уязвимия център, са етеричните масла от стирна, маточина, бергамот, лимонова трева, риган, мащерка, ветивер.*

СЪРДЕЧНА ЧАКРА (АНАХАТА)

Четвъртата чакра е центърът на любовта. Про-

д-р Димитър Пашкулев

*Фитотерапевт, диетолог,
хомеопат, бахов терапевт.*

*Съставя комплексни и
индивидуализирани природо-
лечебни програми*



От векове у нас са натрупвани знания за полезните свойства на лечебните растения. През последните десетилетия имаме възможност да използваме все повече научни критерии за тяхната оценка, да преценяваме все по-ясно кога и как да бъдат заместени някои скъпи чуждоземни билки с наши, по-достъпни. И въпреки че в полза на здравето могат и трябва да се ползват продукти отвсякъде, много често се оказва възможно да постигнем добри резултати посредством силен акцент върху местната флора. Аз например прилагам около 80% български билкови средства в разнообразните природни продукти, които препоръчвам, а при хора, които са съвсем затруднени материално, съставям и комплекси почти изцяло от наши растения – храни, билки и подправки. В действителност, именно уелото допъване между тях силно снижава себестойността и вдига ефективността от приложението им.

Ето защо, тук ще разгледам накратко прилагането на няколко десетки местни растения, независимо дали присъстват главно в кухнята ни или специално се берат и ползват, или пък се купуват като билки или готови продукти с течни или сухи екстракти. И тъй като „за да се научим да четем, първо трябва да усвоим азбуката“, важно е да сме наясно с действията на растителните средства поотделно, за да можем после да се ориентираме и в техните съчетания. С цел икономия на място, дал съм само основните български наименования; синонимите и чуждоезичните сега е лесно да бъдат открити в книгите или чрез интернет. Въпреки нарасналия от края на миналия век интерес към лечебните растения, те все още не се употребяват достатъчно и по оптималните начини. У нас е нужно по-пълно оползотворяване на собствените ни ресурси, вместо да изнасяме суровините и да ги внасяме под формата на много по-скъпи продукти. И разбира се, при тежки заболявания не може да се разчита само на действието на споменатите или на каквито и да било други билки, а следва да се провежда и адекватно комплексно лечение.



Зелените орехчета и зелените плодни обвивки действат противомикробно, антипаразитно и противотуморно, като употребата на повече от 1/2 ч.л. два пъти дневно не се препоръчва без специализиран надзор. Особено важна е тази забележка при комбинирането им с по-силни билки от рода на пелина и карамфила, тъй като са възможни усложнения, включително кървава диария.



РОЗА И ШИПКА. Венчелистчетата на розата, както и многожесткото ѝ производни – розова вода, масло, маслени и спиртно-водни извлекци, са много полезни – както вътрешно, така и външно. Те едновременно действат противомикробно и ранозаздравяващо, подобряват храносмилането, жлъчно-чернодробните функции, хормоналната и сърдечната дейност и допринасят за красотата чрез регенериране на кожните клетки.

Шипката всъщност е дива роза, от която за храна и билка се ползват предимно плодовете – поливитаминен концентрат, който пречиства жлъчката и бъбреците, и дава много енергия. Подходящи са при захранване след разтоварващи режими – 2 с.л. счукани в дървен хапан плодове се заливат от вечерта с леко затоплена вода и на другия ден след прецеждане настойката се пие. Шипковото брашно, заедно с бирената мая, цветния прахец и водораслите, е много полезно за общо укрепване и при анемии. Цветовете на шипката се използват за приготвяне на бахова есенция при изтощение и депресии.



РОЗМАРИН. Макар че вирее главно в по-топлите ни райони, този храст е много перспективен за отглеждане по редица причини. Медицинските включват неговото нормализиращо действие по отношение на кръвотока в малките, особено мозъчните съдове; общопречистващия му ефект, главно чрез жлъчката, както и наскоро потвърденото му антираково действие – например за намаляване риска от рецидиви при злокачествен меланом. Може да се приема в пряно или сухо състояние – в първия случай до 1 ч.л. на ден, като част от храна, богата на мазнини; във втория се прибавя до 1/2 ч.л. към някое ястие. Растението е източник и на важно етерично масло с благоприятно въздействие върху дихателните пътища, ставите и кръвообращението. То, както и самата билкова подправка, тонизира при ниско кръвно налягане и слаба памет, но се прилага външно – за масажни цели се разрежда с десет или повече пъти по количество натурално растително масло.




РУЖА И СЛЕЗ. Сродни билки с предимно омекотяващо действие. Обикновено се ползват корените на ружата, а от слеза се предпочитат цветовете и листата. Съвсем леко се запарва 1 до 2 с.л. от изсушената суровина и кисне час или повече. Препоръчва се при възпаления на носогълътката, сухи, гразнещи кашлици, стомашни раздразвания, както и външно – при сухи и разраняващи се обриви.

Дауншифтинг живот от само себе си

*Време е да се спрем
за малко, да изключим
всички електронни
играчки и да усетим
живота, който
преминава
през нас*

.....



Дауншифтинг е чуждица в българския език, на която заслужава да обърнем внимание. Терминът означава „да намалим темпото“, „да превключим на по-ниска предавка“, „да обърнем посоката“. Приема се, че за първи път е използван от американска журналистка в статията „Живот на понижена предавка или успехът през 90-те“, публикувана през декември 1991 г. във в. „Вашингтон пост“.

ИЗБИРАМ ДА БЪДА, А НЕ ДА ИМАМ

През последните 20 години идеята да намалим темпото и да осъзнаем какво правим със собствения си живот и с планетата набира нарастваща популярност. Феноменът възниква като опозиция на наложеното вярване, че успехът и щастливият живот са следствие от притежанието на тлъсти банкови сметки, скъпи коли и луксозни апартаменти. Все повече хора проумяват, че какво като ги имат, щом нямат възможност да им се радват. По-пълноценно се живее без купищата предмети, които ни обвързват с непосилни ангажменти и затормозяват съзнанието ни.

Във всяка страна дауншифтингът има специфични аспекти. Във Великобритания например той е с екологичен подтекст, в Австралия вниманието се фокусира върху оттегляне в по-естествена среда за живеене, а в Русия е под формата на преселение към Индия и Тайланд, като

През май тази година, 60 години след първото изкачване на Еверест, по южните, непалски склонове на най-високия връх на планетата пъпят стотици алпинисти. Само за пролетния сезон (в тази част на Хималаите активните сезони за катерачите са два – пролетта и есента, през зимата е прекалено студено, а през лятото има мусон, който прави времето изключително нестабилно) на върха ще се качат общо 600 души. За сравнение – почти толкова е общият брой на всички успешни изкачвания от 1953 до 1995 г. Днес високопланинският алпинизъм е по-достъпен отвсякога. На теория всеки, който има достатъчно пари – около 60 хил. долара струва участието в комерсиална експедиция с водач, кислород и носачи, и познания за придвижване с котки и пикел по залеген терен, опит в зимна планина и изкачвания в Алпите, може да се пробва да участва в подобно приключение. В същото време изкачването на осемхилядник е всичко друго, но не и забавно преживяване. Причините, без да претендирам за изчерпателност, са разреженият въздух, постоянно отслабващото тяло, риск от белодробен и мозъчен оток, измръзвания, силно слънце, опасност от ледени срутвания, падане, изтощение...

МИНИ ЕКСПЕДИЦИЯ С ПРИЯТЕЛИ

От няколко години с група приятели почти всяко лято организираме мини експедиция до дестинация, която нито налага кой знае какви технически умения и специализирана екипировка, нито причинява повече болка, отколкото удоволствие. Всичко това – без каквито и да е било претенции за нещо необикновено и свръх, а по-скоро с усмивка. Пътуваме с микробус (взимаме го под наем, излиза 55-60 евро на ден, има 8+1 места, кара се с книжка за кола, колкото повече шофьори – толкова по-малко умора), което позволява да спираме и да разглеждаме всички интересни места по пътя, да преначертаваме маршрута, ако времето се променя. В нашата група има хора, с които сме ходили по планини и сме се занимавали с алпинизъм, а върховете – технически достъпни, минаваме без планински водач. Такъв обаче е повече от задължителен, когато отивате на ново място



снимки: Росен Босев

и първа прохождате във високата планина. Още по-добре е да се запишете на базов курс по алпинизъм, доколкото е важно да можете да ходите с котки и пикел, да боравите с катерачен инвентар и т.н. Това са умения, които може да развиете за около година активно ходене по българските планини – и лятото, и зимата.

ЗАГРЯВКА ПОД МАТЕРХОРН

Брайтхорн, който е на границата между Италия и Швейцария, е най-лесният връх над 4000 м в Алпите. Харесваме го, защото е добър за дебют във високопланинския туризъм и най-вече за аклиматизация, за да може тялото да свикне с надморската височина. Пътуваме до Вал Д'Аоста, а после – до долината Валтурнанж. Пътят от София е около 16 часа. Спим в някое от селцата в долината – има много, в това число и прекрасни къмпинги. Ставаме рано, защото трябва да се качим с колата до края на долината – градчето Червиня (2000 м надморска височина) се намира под едноименния връх,



© Vita Rama

Често допускани грешки при вегетарианската диета

Вегетарианската храна, включваща всички видове растителни и млечни храни, може да осигури на организма необходимите му хранителни вещества – витамини, минерали, мазнини, белтъчини, въглехидрати. Чрез подходящо вегетарианско меню човек може да живее дълги години в енергичност и здраве. Пример за това е българският народ преди 1920 г. Основата на българското хранене в онези времена е било вегетарианството. Хората са се хранили основно с плодове; зеленчуци; зърнени храни – просо, царевича, булгур, жито, ечемик, овес, ръж; бобови култури – боб, леща; краве масло и рядка консумация на мляко. Един или два пъти в годината се е консумирало месо.

В днешно време се наблюдава устойчива тенденция много, предимно млади хора, да преминават към вегетарианско хранене. В болшинството от случаите обаче се допускат грешки в

Енциклопедия на здравословното хранене



Тази диворастяща гъба, произхождаща от Азия, е с редица качества, които я нареждат сред храните със свойството да активират енергията и да увеличават защитните сили на организма. Шитаке е ценен дар от природата и консумирана

редовно ни помага да бъдем здрави – подобрява храносмилането, действа антиоксидантно, богата е на фибри и е нискокалорична. Все по-често можем да я срещнем в магазините за диетични храни и да я включим в менюто си.

ДА ГОТВИМ ОСЪЗНАТО И С ЛЮБОВ

ЛЯТНА РАЗЯДКА

В разгара на лятото ще разнообразим менюто си, като препечената филия хляб погеем със зехтин и покривем с паста от настъргани на ренде, овкусени с черен пипер и сол, пресни домати. Ако случаят позволява, може първо да натрием горещите филийки с разрязана скилидка чесън.

БЕЙБИ ТИКВИЧКИ

При все че тиквичките е прието да се консумират пържени с кисело мляко, като част от зеленчукова тусака или крем супа, ако подберем по-млади и малки зеленчуци, те са така крехки, че са подходящи за консумация в суров вид като добавка към лятната салата.

САЛСА ВЕРДЕ ЕСПАНЬОЛА

Средиземноморската кухня е извор на множество кулинарни вдъхновения и този сос е едно от тях. В испанската кухня се приготвя от магданоз, зехтин, сол, обелени скилидки чесън и прясно изцеден лимонен сок. Пропорциите са в зависимост от личния вкус, като безспорно пресният магданоз е ключовата съставка. Подходящ е за дресинг към салати и риба.

АУРИКУЛОТЕРАПИЯ

Ушните миди са не просто красиво допълнение към осанката на главата, а и ефикасен начин за благоприятно въздействие върху общото ни състояние. От гледна точка на рефлексотерапията в дърпането на ушите на децата има и нещо полезно, тъй като това стимулира определени зони от тялото

д-р Весела Коевска

Работи в здравен кабинет „Дар“, прави ирисова и диагностика по биологично активните точки на тялото



Аурикулотерапията – лечение чрез въздействие върху рефлексогенни точки, разположени върху ушната мида, като терапевтичен подход датира от III-II век пр.н.е. В наши дни прилагането и разпространението ѝ са свързани с френския лекар и изследовател Пол Ножие, който в средата на миналия век разработва детайлна карта на всички части и органи на тялото, проектирани на ушната раковина. Аурикулотерапията е част от източната медицина и като такава е насочена към балансиране на енергийния поток в тялото. Прилагайки нейните методи сме в състояние да повлияем върху нервната и ендокринната система, и тъй като в общи линии причините за заболяванията опират именно до тях, хармонизирането им регулира всички останали органи и системи.

В сравнение с аурикулотерапията, акупунктурата (въздействие върху биологично активни точки чрез иглоубождане) е по-популярна, но и двата метода са част от рефлексотерапията – просто боравят с различни части от човешкото тяло. Акупунктурата е изключително ефикасна, но отнема повече

време, тъй като е свързана с по-продължителни ежедневни процедури.

НАЧИНИ НА ВЪЗДЕЙСТВИЕ

В международната номенклатура фигурират 130 рефлексогенни точки, разположени по ушната мида, като някои автори описват и повече. Върху тях може да се въздейства чрез:

● поставяне на семена или микроигли

Интервенцията се извършва по веднъж на всяко ухо, като се оставят за период от 7-10 дни. Ако състоянието на пациента налага, след интервал от минимум две седмици манипулацията се повтаря. Корейската система за самопомощ су джок също работи със семенца и иглоубождане, но въздейства върху рефлексогенни зони на гланите и ходилата.

● акупунктура

Използват се дълги тънки игли, които се поставят в ушната мида по същия начин, както семенцата и микроиглите. Те престояват в продължение на 30 минути, а при по-тежки случаи – и по-дълго време. Процедурите изискват ежедневно посещение в кабинета от страна на пациента, а това предполага постоянство, за да се постигне ефект.



*Подобни на буен и
своенравен жребец
са нашите мисли.
Основното предиз-
викателство,
пред което сме
изправени, не е в
това, че мислите
са многобройни,
а че се идентифи-
цираме с тях*

Веселин Михайлов

*Интегрален и транс-
формативен коуч
в личностното и
духовно развитие и
терапия*



Изкуството да яздим

Имало един ездач, който бил много добър и умело използвал мощта на своя кон. Заедно те се движели по най-малкото съпротивление, като през цялото време ездачът здраво държал юзгите и насочвал силата в желаната от него посока. Препускайки през полето на живота, пристигал там, закъдето се бил запътил, и с лекота се справял с препятствията, изпречили се по пътя му. Имало и един друг ездач, който често изпускал юзгите на своя жребец. Силният помощник сам избирал посоката, скоростта и начина на придвижване. Ездачът просто се люлеел безпомощно върху гърба му и следвал уморено хода на коня. Оставял се да става каквото ще и, преживявайки се като жертва, имал склонност да обвинява другите или себе си за несполуките по пътя.

КАПАНЪТ НА ИДЕНТИФИКАЦИЯТА

Подобни на буен и своенравен жребец са и нашите мисли. Основното предизвикателство, пред което сме изправени, не е в това, че мислите са многобройни, а че се идентифицираме с тях. Това всъщност е качество на нашия ум.

Той работи с определени, създадени от него концепции. Ако се отъждествим с ума, могава се идентифицираме с даденото от него значение – било то за нас самите, околните или ситуацията. Пример за това са твърденията: „Винаги на мен се случва това“, „Той е гаунав“, „Каквото и да направиш, няма оправия“. Повтаряни, те се превръщат в убеждения, с които ние изпитваме склонност да се идентифицираме, забравяйки нашата истинска природа – различна от наложеното от ума твърдение.

МЕНТАЛНИЯТ СТРЕС

Умът не може да спре да мисли. Той е създаден да сравнява, обработва, измерва, анализира, а за тези дейности са му необходими мисли. Без способността на ума да мисли, не бихме могли да функционираме в този свят – не бихме могли да четем, да учим езици, да караме автомобил или да работим с компютър. Колкото по-динамичен става нашият живот, толкова повече нараства и необходимостта от научаване на нови неща, от обработването на цялата постъпваща информация. Това от своя страна създава още повече ментална активност и оттам – наличие на

ЧУВСТВОТО ЗА СИГУРНОСТ В ГОЛЕМИЯ ГРАД

Едно от следствията на струпването на големи маси хора на едно място е спадът на сигурността, породен от отчасти вродения и донякъде придобит страх към различното. Човек се ражда с чувство за сигурност, осигурено му от майката, и с разширяване на социалния си кръг развива несигурности.

Деца, израснали в малки групи – с ограничен брой членове и общ морал и разбирания, са много поотворени към нови хора в сравнение със своите връстници от големите градове. Сигурността, дадена ни от обществото през първите години от нашето съществуване, формира фундаменталните ни емоционални реакции в социални ситуации, като срещи с непознати или разпознаване на враг от приятел. Когато израства в голям град, детето е заобиколено от непознати хора, които трябва да подминава, без да забелязва, а това оказва сериозно влияние върху базовата му система за



Пътуването с градски транспорт изключва да заговаряме непознати, независимо от близкия контакт

сигурност. В град с 5 милиона жители непознатите хора и странниците са навсякъде. Наличието на многобройни и разнородни квартали и на десетки различни занимания, въпреки че на пръв поглед изглежда освобождаващо, в крайна сметка засилва различията между нас.

В големите градове се стичат хора от различни краища на континента държава и от цял свят. Вече не можем да поздравяваме и да се усмихваме на всеки срещнат, с което кръгът от взаимоотношения, окачествявани като сигурни, намалява пропорционално на вариацията и избора. Като резултат, общуваме с все по-

малко хора и с все повече страх. Стоим в метрото на 40 см от красиво момиче, и при все че над главите ни свети реклама на сайт за запознанства, окуражаваща ни да намерим нови приятели, не се осмеляваме да установим пряк контакт. Ако заговаряме непознати (с изключение на продавачи в магазин или служители на гише за информация), нарушаваме темпото на иначе предсказуемостта и планирано ежедневието, с което провокираме несигурност. Освен за непознати хора този принцип е в сила и за непознати места – в големия град има квартали, в които не бива да ходим, съседни градове посещаваме само ако се налага или ако пред-

лагат туристическа атракция.

Смята се, че сигурността в големия град се корени в правилно разграфените 168 часа, в правилния ритъм и изпълнение на програмата – в намирането на онези 2–3 „наши“ бара и магазина, любимото кино, „нашият“ парк, в които да прекарваме времето си.

В това търсене на нашия малък свят в пределите на големия град ние всъщност се опитваме да задоволим естествените си стремежи за принадлежност към група, които са закодирани в гените ни.

ПРОЦЕСЪТ НА ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ

Следствие от описаните механизми е възникването на т.нар. деперсонализирани общества. Те могат да бъдат илюстрирани с историята за един африкански мъдрец. Пътувал той с жена си в търсене на племе, сред което да уседне и да създаде семейство. Във всяко село имало няколко постройки, които били на разположение на всеки пътник или търговец, минаващ през него. Винаги



А някой кара КОЛЕЛО

как да изберем велосипед

Момчил Милев

Пише за високи технологии във в. „Капитал“, но предпочита нискотехнологичния транспорт



Повечето хора имат досег с велосипед един, най-много два пъти в живота си. Първото си колело получаваме от своите родители в ранна детска или тийнейджърска възраст и в общия случай не го избираме сами. Най-често то е непретенциозно и приключва жизнения си път в чужди ръце, след като някой чевръст злосторник пререже веригата му с клещи или с ножовка. Другият вариант е в процеса на порастването да „заточим“ колелото си в мазето, където процедурата с анонимния злодей обикновено се повтаря... Втората среща с велосипеда идва няколко години по-късно, обикновено когато сме взели живота си в собствени ръце. Случва се в момента, когато осъзнаем, че това е един от най-лежерните начини да поддържаме прилична форма, без да се затваряме в спарен фитнес в компанията на стероидни чудовища. За да не се стигне обаче до ново въдворяване на колелото в мазето, трябва да си отговорим ясно на един въпрос: къде и как бихме искали да го караме?

натуралните багрила

цветове от природата

екипировката

Необходими са ни някои задължителни неща за правилното протичане на процеса на багрене в домашни условия.

- Гумени ръкавици
- Лъжици с дълги дръжки или пръчка за разбъркване
- Измервателна кана и теглилка
- Стари метални лъжици
- Фини торбички
- Тенджер с големина в зависимост от количеството материал, който искаме да боядисаме. Добре е да се отдели и използва само за багрене, поради отлагането на различните вещества по стените.
- Голям тиган

подготовката

Задължително изперете дрехата или плата, които искате да боядисате. Желателно е да ползвате неутрален еко перилен препарат, тъй като другите имат добавени вещества за избелване, за промяна на pH на банята и могат да попречат на протичането на процеса на оцветяване.

Оставете изпраната дреха във вода, за да не изсъхва. Доброто омокряне спомага за по-лесното и равномерно проникване на багрилото. Изделията от натурални влакна като памук, вълна, коприна се багрят по-лесно.

инж. Димитринка
Андреева

Почитател на йога,
красиво написани
истории и разни
майсторийки



Неразривна част от човешката цивилизация е стремежът да се претвори многообразието от багри, което ни заобикаля. Употребата на вещества, придаващи цвят на други тела, датира още от появата на човешкия род. Първоначално са се използвали цветни глин, въглен, метални окиси, минерални вещества, сокове от растения или от животински организми за оцветяване на човешкото тяло. С развитието на цивилизацията естетическата необходимост заема все повече място в бита – украсяване на предмети, жилища, облекла и др., в резултат на което се увеличават броят и видът на използваните цветни вещества, както и техниките за употребата им.

ОЦВЕТЯВАНЕТО В ДРЕВНОСТТА

Примитивните техники са включвали прилепване на растения към материала или натъркване с цветно вещество. С времето методите за оцветяване се усъвършенстват и започват да се използват натурални багрила от смачкани плодове или растения, като материалът се изварява с тях до получаване на устойчив при използване на изделието цвят. Доказано е по безспорен начин, че дрехите на египетските фараони са били оцветени с индиго. Преди повече от 3500 г. то е получавано от растението индигофера (*Indigofera tinctoria*),

растящо в условията на влажен и горещ климат като Индия и Индонезия. Други багрила, познати в античността, са ализаринът, придаващ червен цвят и получаван от растението брош (*Rubia*), жълто – от шафрана (*Crocus sativus*) и др. Едни от най-почитаните цветове са били и най-трудоемко добиваните, например античният пурпур – за 1,5 г от него е трябвало да бъдат събрани и обработени 120 000 средиземноморски охлювчета (молюски), а за получаването на 300 г кармин – цветът на живота, е трябвало да се съберат и обработят около 700 000 особен вид листни въшки, живеещи върху кактуси.

РЕВОЛЮЦИЯТА В БАГРИЛАТА

Почти до средата на XIX век естествените багрила от растителен и животински произход били единствените продукти, задоволяващи необходимостта от оцветители. Индустриалната революция и синтезирането на първото багрило през 1856 г. променят изцяло както изработката на тъкани и дрехи, така и тяхното багрене. С това се съкращават многократно времето за получаване на крайното изделие, което пък се отразява на количеството, цената и достъпността на продуктите.

Багренето с натурални багрила в развитите страни се е запазило като занаят, а в някои развиващи се страни специфичните техники като

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

