

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

АЛТЕРНАТИВА

брой 4/2014 • цена 7 лв.



boom festival

истинска алтернативна вселена

за здрави клетки • полов отбор • тайната на мандала

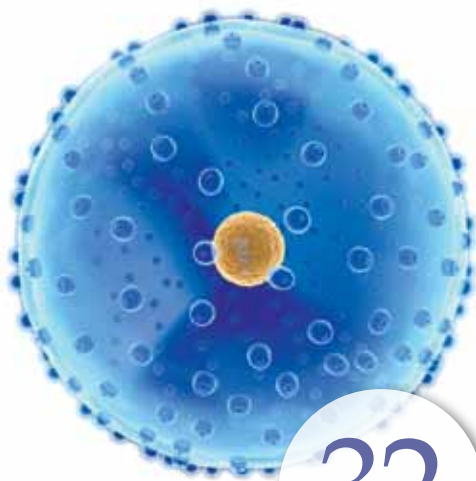
бодиуърк • планината и тишината • курс по аюрведа

Това е откъс от списанието.

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg





Как да осигурим жизненост на клетките

Диана Йовчева

- 4 **Натурално**
 - Биоградинка: Силата на цветята
 - Защо тялото остарява
- 8 **Натуралната парфюмерия**

Валентина Славова
- 10 **Илюзията на зависимостите**

Виктория Леви-Реувен
- 11 **Приложение на цветята на д-р Бах в ежедневни ситуации, част II**

Димитрина Спасова
- 12 **Ароматна градина**

Красимир Проданов
- 14 **Благодарността като извор на вдъхновение**

Vita Rama
- 16 **Фестивалът BOOM**

Саша Хаджиева

съдържание №4

- 24 **Да бъдеш пеперуда или човек на мига**

Ели и Ники
- 26 **Творилница за споделена обич**

Ралица Табакова
- 30 **Енергийно ефективната къща**

д-р Мила Манолова
- 46 **Тайнството на мандала**

Мария Видева – Стоилова
- 50 **Какво е редно да знаем за хипнотерапията**

Мария Николова
- 52 **Ритмите на трите доши или как да живеем в синхрон с природата**

д-р Антоанета Заркова
- 54 **Супер храни: Моринга на прах**

zoya.bg
- 55 **Енциклопедия на здравословното хранене**
 - Да готвим осъзнато
 - Хранителен анализ: Грах
 - Често задавани въпроси
 - Храните в калории
- 58 **Подцененият силиций**

д-р инж. Светла Николова
- 59 **Полов отбор: Какво е общото между тютюнопушенето и врата на жирафа**

Орлин Широф
- 64 **Твърдак vs мекица – как да пазим задните си части при продължително велосипедиране сред природата**

Момчил Милев
- 68 **Бодиуърк**

Тео Тодоров
- 70 **Здравето започва от устата**

Илка Чечова



40

За тишината и планината

Любомир Розенщайн



Свикнали сме да казваме „Благодаря“ в магазина, когато някой ни отвори вратата или ни отстъпи място в автобуса, и в още редица ежедневни ситуации. Толкова сме свикнали с тази дума, че я произнасяме машинално, без да влагаме емоция и чувство. Проф. Робърт Емънс от Калифорнийския университет в Бъркли доказва, че благодарността има невероятни свойства, когато е истинска и сърдечна

Благодарността като извор на въдъхновение

Хората, които изпитват благодарност, се отличават по някои черти от останалите:

- грижат се по-осъзнато за себе си;
- по-често се занимават с физически активности;
- хранят се по-здравословно;
- имат по-добър памет;
- справят се по-добре с ежедневния стрес;
- чувстват се по-щастливи;
- имат позитивен поглед към бъдещето и живота. Чувството за благодарност има редица ползи за физическото и психическото ни здраве:
- увеличава съпротивителните ни сили;
- регулира кръвното налягане;
- подобрява качеството на съня;
- понижава нивата на тревожност и депресия;
- развива емоционална устойчивост и гъвкавост в житейски ситуации;
- прави ни по-дружелюбни и отзивчиви;
- подобрява отношенията и социалните контакти.

ДА БЪДЕМ БЛАГОДАРНИ Е ТОЛКОВА ПРОСТО

Опитайте нещо просто – спрете за миг, забравете за всички мисли и дейности и си спомнете онези малки

неща, за които можете да сте благодарни в този миг. Мислено благодарете – на своите близки, на колегите, на непознат човек на улицата, на природата, на Вселената. Благодарете за това, че имате дом, храна и питейна вода, за възможността да се образовате, да имате семейство, деца и т.н. А след това благодарете и на себе си – за всички победи, за предизвикателствата и трудностите, през които сте преминали, за уменията, които сте придобили. Усетете лекотата в гушата си, докато ви обзема чувството на благодарност. Колкото по-често правите тази кратка медитация, толкова по-щастливи ще се чувствате. Защото не щастие то ни прави благодарни, а благодарността е извор на въдъхновение и радост.

КАК ДА БЛАГОДАРИМ И ДА ПРИЕМЕМ БЛАГОДАРНОСТ

Понякога не знаем какво да отговорим, когато някой благодари на нас самите. И тогава отговорът е „Е, няма защо“. А всъщност има – помогнали сме по някакъв начин на някой друг, накарали сме го да се почувства сигурен, защитен или каквото и да било друго. Има защо да получим благодарност. Редно е да я приемем – също с бла-

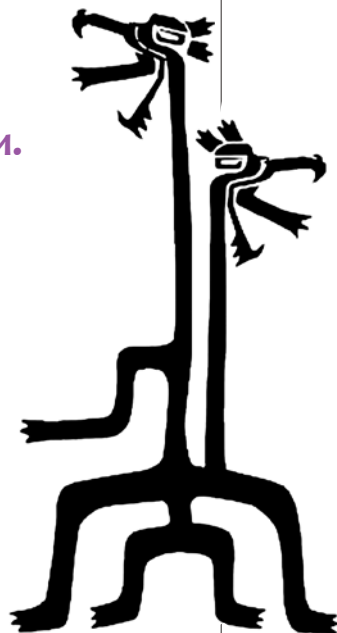
BOOM FESTIVAL

За посетители, организатори и артисти BOOM не е просто фестивал, а състояние на съзнанието и духа. Вдъхновен от принципите на единство, мир, креативност, нетрадиционна култура и активно участие, той е пространство, където хора от цял свят могат да изживеят една алтернативна реалност. BOOM популяризира устойчиви практики, провокира настоящите модели. BOOM е съобщение. Негласен съюз. Празник



Саша Хаджиева

Артист и дизайнер на свободна практика. Търсач на отговори, с уклон към пътешествия.



да бъдеш ПЕПЕРУДА

„Насочи се към нещо по-перспективно“ бяха думите, които чувахме от роднини и приятели, когато бяхме кандидат-студенти. Десет години по-късно песента е сходна, но с нов рефрен. „Няма ли най-накрая да си намерите сериозна работа?“ Да правим нещата, които обичаш, явно никогата не е минавало за сериозна работа. Нито пък отговорът, че това те прави щастлив

Ом момента, в който записахме специалност Индология в СУ, приехме бремето, което неминуемо идва с това да изучаваш нещо нестандартно – бремето да вървиш по неотъпкан път и да ти внушават, че си недорасъл, витаещ в облаците Малечко-Палечко. Обществото иска да си Гълвер. То щади великаните, но презира лилипутите. Колкото повече са твоите желания и амбиции, толкова повече се увеличава и ръстът ти, поне в хорските очи. Винаги ни е било странно що за система измерва човек единствено и само по амбициите, които храни, по професията и капиталите, които има, и същевременно оставя понятия като „щастие“ и „здраве“ (да не говорим за обикновените човешки достойнства) да бъдат последна гупка на кавала. Безспорно общество с нездрав ум. Но с времето установихме, че по-добре да си здрав и щастлив лилипут, отколкото богат и нещастен великан.

БОГЪТ АМБИЦИЯ

Едно от нещата, от които винаги сме бягали, е живот, белязан от коловози – работа, семейство, почивка и после пак същото, при това в същата последователност. В такъв живот няма органичност, няма цялост

и хармония. Може би затова никога не сме се кланяли на Бога на Амбицията, чийто храм е офисът, а свещената напумка – кафето, защото тежка е участта, която сполетява нему вярващите, или както казва Ерик Уайнър: „Едва когато остарееят и загубят сили, заровени живи в някой мизерен офис, тогава изведнъж им светва като библейска гръмотевица истината, че Бог Амбиция е един фалшив Бог и винаги е бил такъв.“

АЗ СЪМ ТУК ПРОСТО ЗА ДА НЕ СЪМ ТАМ

Хората често ни питат кое кара нас (и европейците въобще) да си купуват отново и отново билет до Индия – екзотиката, приключението и купона, просветлението, разнolikата култура, гревните традиции и други тинтириминтири. Нищо подобно. Всъщност зад финала шпакловка от отговори сякаш прозират думите:

„Ами, аз съм тук просто за да не съм там“. Въпросът е кое е страшното на онова „там“. Богът Амбиция и великанищата – донякъде. Но не само. Когато Ганди казва, че съвременното общество ще страда от гибелта на селото, той намеква, че западната цивилизация ще ликвидира простотата на живота. А простотата на живота има много общо с времето. Защо-

Ели и Ники

Индолози, пътешественици, преподават хинди и санскрит. Водят блог elenikindia.blogspot.com



ОКСИДАТИВЕН СТРЕС



Усвояването на кислорода в процеса на дишане оказва пряко въздействие на клетъчната енергетика и активност. Оксидативният стрес е процес, при който броят на свободните радикали критично се повишава. Това променя метаболизма на клетките, от което следва верижна реакция. Резултатът е влошено здравословно състояние чрез проявата на заболявания от различен характер.

Дори изведнъж да попаднем в идеално чиста околна среда, организъмът ни ще продължава да произвежда токсини, причинени от **вътрешни фактори**:

- заболявания на стомашно-чревния тракт,
- възпалителни процеси;
- оксидативен стрес,
- натрупване на токсини;
- високи нива на триглицериди и холестерин.

Ако човешкият организъм не получава необходимото количество вещества и антиоксиданти, а същевременно се намира под въздействието на продължителен психоемоционален стрес, живее твърде интензивно или без достатъчна физическа активност, страда от липса на свеж

въздух или от престой в условията на студен климат, получава небалансирана и еднообразна храна с голямо количество мазнини и въглехидрати, то в този случай се повишава образуването на свободни радикали, т.е. **развитието на оксидативен стрес**. Стартира процес на стареене, който започва да се развива интензивно. Именно той играе основна роля в появата на атеросклерозата, на различни възпалителни процеси, на адаптивните разстройства, на инфаркта на миокарда и на инсулта, на онкологичните заболявания, на диабета, синдрома на хронична умора и на редица групи патогенни заболявания - бич на съвременното.

Изводът е, че в организма на всеки здрав човек трябва да протича нормално процес на детоксикация, при който токсините или се отстраняват, или се неутрализират

ДЕТОКСИКАЦИЯТА

Детоксикацията преминава през два етапа.

- При първия етап токсините се трансформират за нуждите на втория;
- при втория етап от тях се образуват неутрални или



и това води до промяна в съзнанието. Променят се и представите за собствените ни граници. Започваме да се възприемаме като част от планината, а планината като част от себе си. И така попадаме в друго измерение. То не може да се обясни с думи. Думите там стават излишни.

ДУМИТЕ са възможност да изразяваме себе си, да постигнем контакт с другите, но също така са и опасен инструмент, тъй като често са двузначни. В тях всеки от нас влага нещо, което другият може би не разбира по същия начин – и затова опитът да осъществим кон-

такт с помощта на словото обикновено от самото начало е обречен на неуспех. Голяма част от мислите ни остават неизказани или недоразбрани. Колкото повече са думите, толкова по-малко съдържание носят в себе си. В това е предимството на тишината.

НИЕ СМЕ МНОГО УСТОЙЧИВИ В СОБСТВЕНИТЕ СИ ГРАНИЦИ – искаме да се разграничим, да заградим колкото се може повече от себе си и имаме чувството, че това ни прави по-силни, по-големи, по-важни, по-съществени. Опитваме така да заместим липсата

на постоянното усещане за връзка със светлината, с тишината, с космоса. Когато тази връзка отсъства, искаме да ограждаме и да заграждаме, и да трупаме от всичко – вещи, думи, понятия, титли. И си мислим, че именно те осмислят живота ни и самите нас. Но да търсим смисъла на

Ритмите на трите доши

или как да живеем в синхрон с природата



д-р Антоанета Заркова

Практикува аюрведична медицина в създадения от нея "Аюрведичен център" в София

В съвременния свят на високи технологии човек прекарва все повече време, заобиколен от машини, в условията на изкуствено осветление и кондициониран въздух, хранейки се с нездравословни и генетично модифицирани храни. Той постепенно загубва извечната си връзка с природата. Забравя, че е част от нея, че се подчинява на нейните закони. В човешката биология, както в целия заобикалящ ни свят, се наблюдава цикличност с различен характер и продължителност. Въртенето на Земята около оста ѝ е в основата на генонощния ритъм. В този цикъл от 24 часа, от изгрев до залез и след това отново от залез до изгрев, в природата последователно доминират трите основни доши: вата, капха и питта.

- от 2 до 6 ч. – вата;
- от 6 до 10 ч. – капха;
- от 10 до 14 ч. – питта;
- от 14 до 18 ч. – вата;
- от 18 до 22 ч. – капха;
- от 22 до 2 ч. – питта.



Човек е желателно да познава и да се съобразява с тези цикли, да се движи в хармония с вълните на природата, а не да се бори с тях

ОСОБЕНОСТИ НА ОТДЕЛНИТЕ ПЕРИОДИ В РАМКИТЕ НА ДЕНОНОЩИЕТО

■ Ако се събудите през периода вата, между 2 и 6 ч, вие се възползвате от качествата на вата доша – лекота, бодрост и подвижност. Тогава разсънването е най-лесно. Изпразването на дебелото черво, което е главното седалище на тази доша, е препоръчително да става в този период, който бележи пик в неговата биологична активност.

■ Ако се усните и настъпни периодът капха, ще се събудите тежък, вял, мързелив и ще се разсъните трудно, като тези усещания ще ви следват през целия ден. Ако навикът да ставате късно се затвърди, постоянно ще имате чувство, че ви се спи.

■ Около обяд, в периода на доминиране на огнената доша, е най-активният период. Работоспособността е най-голяма, храносмилателните възможности са най-силни. Апетитът се изостря и това е подходящото време за най-обилното хранене за деня – обядът, тъй като питта доша е отговорна за храносмилането и обмяната на веществата.

■ От 14 ч. отново започва вата-период.

Умствената дейност е най-пълноценна, продуктивността е на високо ниво.

■ След 18 ч. идва ред на капха доша. Активността на организма спада. Вечерята трябва да бъде ранна и необилна. Ако си легнете преди 22 ч., ще спите дълбоко и спокойно.

■ След 22 ч. отново настъпва период питта.

ПОЛОВ ОТБОР И ИНТЕЛЕКТ

Състезанието между половете е впечатляващ процес, който води до редица любопитни резултати. В тропиците, където условията за живот са най-подходящи и конкуренцията между видовете е най-свирепа, се наблюдава и най-ожесточеният полов отбор. Следствие от него са шарените и помпозни украски на тропическите обитатели, които непрестанно демонстрират качествата си пред другия пол – независимо че по този начин стават лесна плячка за хищници. Затова именно тук са най-цветните и най-впечатляващи орнаменти, цветове и ритуали, целящи привличане на партньор. Един от начините за справяне с опасностите е способността да се предсказват неприятностите и така да се избягват. Следствие от тази закономерност е фактът, че видовете, които са под обсега на по-силен полов подбор, обикновено имат по-силно развит интелект. Смята се, че поло-

вият отбор има значителна роля за развитието на интелекта при животните като цяло. Едно любопитно изследване при винени мухи Дрозофила, проведено през 2013 г. от екип американски учени, показва, че когато премахнем половия отбор – т.е. за всяка мъжка муха има точно една женска и конкуренцията е сведена до нула – умствените способности на мъжките отслабват трайно и необратимо. Мухите, лишени от грижите на половия отбор, загубват способността си да се справят с иначе елементарни за другите проблеми. Точно след четири поколения разликите между двете групи започват ясно да се проявяват и групата, лишена от полов отбор, става силно неадаптивна.

МЕЖДУПОЛОВИ ОТНОШЕНИЯ

Тази история, идваща от света на насекомите, разкрива, че половият отбор е важна част от играта на живота и че всички опити той да бъде сведен до нормативен обмен биха били пагубни за нормалното развитие

и еволюция на видовете. Разбира се, в природата има много животни, които са редуцирали отбора до минимум, но той никога не е изцяло елиминиран. Различните социални системи предразполагат към различни отношения между половете, но най-грубо те могат да бъдат разделени на три типа – моногамия (един мъжки индивид живее и се размножава с една

женска), полигамия или полиандрия (един мъжки живее и се размножава с много женски, или обратното) и полигинандрия (групи от мъжки и женски, които се размножават и живеят в такъв формат). Смята се, че основните причини за различия в социалните системи са екологични – храна, климат, наличие на хищници и т.н. Сред моногамните жи-

**Мъжкият паун е по-едър,
с изключителна опашка –
както по размери,
така и на цвят**



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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

