

УЖИ

Силата да свързваме



Брой 118/2014
година XII
Цена 3,90 лв.



Смути
В горещините

Ключ към
емоциите

Лятната
светлина

ПРОЦЕСЪТ СВЪРЗВАНЕ

Геше Майкъл Роуч > Нина Рей > Чък Спезано



Това е откъс от списанието.

**Цялото списание може да намерите в
Библио.бг**

www.biblio.bg





22

Геше
Майкъл
Роуч

Живеем в много реалности



28

Нина
Рей

Процесът свързване



36

Чък
Спезано

Всяка връзка е изцеление



Името УСУРИ е съчетание на понятия от древния санскрит: У – енергията, която идва от ИЗТОЧНИКА, носи идеите и животворните вибрации на КОСМИЧЕСКОТО СЪРЦЕ; СУР – космическа мъдрост, еволюция, изминат път, натрупан опит; И – изявеното във видимия свят сега.

Управител

Калинка Стайкова

Главен редактор

Красимир Проданов
prodanov@usuri-bg.net

Художник

Калин Николов

Автори

Валентина Димитрова
Валентина Славова
Веселин Сейков
Деница Дабижева
Емилия Цанева
Илиана Веселинова
Калоян Гичев
Мариела Манева
Светла Иванова

Графичен дизайн

Здравка Лозанова

Коректор

Пенка Йончева

Разпространение и абонамент

Ели Антонова
e.antonova@usuri-bg.net
Тел.: 0885 11 90 14

Издател

АРГЕД ЕООД

Адрес на редакцията

1505 София, ул. „Васил Друмев“ 36
Тел.: 80 61 245; 80 61 200
e-mail: usuri@ged-bg.net

Предпечатна подготовка: ГЕД ООД

Печат: **Multiprint**
www.multiprint.bg

10

ЗВЪНИЧКА



12

МАЛИНА



72

МЕНТА



ВСЕКИ КРАЙ Е НОВО НАЧАЛО

Илюстрация **Калин Николов**

Казвали са го мъд-
реци и учители
от различни епо-
хи – и ние го про-
изнасяме сега,
когато държите
в ръцете си по-
следния брой на
сп. „Усури“. В про-
дължение на 12
години писахме
по нашите стра-
ници за принципи
и идеи, които да
направят света по-добър. Разказвах-
ме ви за хора, надарени с умението да
прощават и да озаряват.



Вярваме, че и вие ще ни простите за
това, че вече няма да разгръщате
„Усури“. Може всъщност да се връщате
назад в броевете ни. Мъдростта
в тях е като молитвена броеница –
колкото повече прехвърляш зърната
ѝ, толкова по-надълбоко в себе си се
озоваваш.

Ако е имало мисия „Усури“, тя е била
именно да погледнете в себе си и да
започнете да разбирате езика на ду-
шата. Ако сме успели в тази си мисия,
значи диалогът ни ще продължи, но по
един друг начин – тих и същевременно
удовлетворителен. Както обичахме
да пишем, на по-фино ниво...

Благодарим за тези 118 броя на вси-
чки наши автори. На всички, които ни
вярваха. Но най-вече на вас, читате-
лите ни. Ще ни липсват!

Красимир Проданов,
Главен редактор

> ГОРСКА ЯГОДА (*Fragaria vesca* L.)

Полezni са плодовете и листата > Благотворна за нервната система и при анемия при камъни в бъбреците и пикочния мехур > Подсилва с витамин С > Разпространена е по горски поляни, в синорите на нивите, край пътя > Събира се от юли до септември

И листенцата са благотворни

Ако приготвим от тях отвара, подобна на чая, напитката ще ни повлияе диуретично, ще регулира създаването на жлъчка, ще спре и разстройството, при положение че страдаме от нещо такова.

Ползи от плодчетата

Суровите плодчета са полезни при диабет, анемия, ревматизъм също така прочистват и кръвта. Действат добре, в случай че имаме камъни в бъбреците или в пикочния мехур.

Горски чай

Като сме в гората за звънички, може да си нахъсаме и листенца от горски къпини и малини. Така вече ще имаме окомплектован материал за един истински горски чай. Първо обаче изсушаваме събраното. Слагаме две лъжички за чаша чай. Запарваме и оставяме течността да се охлади. Пием на гладно и наведнџ вечер. Такъв чай прочиства кръвта, а заедно с това подсилва имунитета. Може да пуснем в него и няколко ягодки, за да ни е още по-вкусен.

В настроение за МАЛИНИ



Лято, слънце, море...

А защо не и планина?! Там, където малиновите храсти изкушават с червените си малки лакомства. И тези ароматни и гъхави малини днес са част от нашия свеж и енергизиращ коктейл.



Опитайте летния ни коктейл

Към етеричните масла сега прибавяме малино-

во вино. Комбинацията от етеричните масла от палмароса и бергамот отварят и хармонизират сърдечната чакра, а тези на лимона и портокала успокояват чакрата на слънчевия сплит. В аромаспсихологичен смисъл тези масла елиминират дисбаланса между мислите и усещанията ни. Извеждат на преден план осъзнаването на важните за нас неща. Насочват и насърчават духовните ни търсения.

Готвенето с етерични масла и екстракти е нова кулинарна технология, разработвана за първи път в България от Ради и Цецо

от Еко КПоинт тм. За повече подробности вижте www.ekokpoint-online.com.



Първа книга за аромакулинария

Съвсем скоро очакваме да излезе от печат първата от поредицата им книга с рецепти с етерични масла. В нея те ще разкрият тайните на етеричните масла в храненето, техните свойства и комбинации с различни полезни продукти.

Братя по оръжие

Имена

Емилиян и Станимир Вълєви

Талант

Да създават комикси

Най-голямо постижение:

Графичната новела „Под Моята Кожа“

Послание

„Времето е едно цяло. Живеем в настоящето, в резултат и с белезите от миналото, и с надежди и поглед, обърнат към бъдещето. Ние просто живеем и в трите.“



ГНЕВЪТ пречиства



Когато някой се е държал с нас сякаш сме по-низши от него, когато по всякакъв начин ни демонстрира, че ние не сме достатъчно добри и за нищо не ставаме, човекът ни прави услуга!

Ако го наблюдавате внимателно, всъщност може би ще забележите, че той не се държи с всички така, а само с определени хора, които имат излъчване, че не се чувстват достатъчно добри.

Това е все едно си записваме на табелка над главата „Не съм достатъчно добра!“, след което ядопричинителят просто идва и я прочита с негови си гуми.

И ние се ядосваме, за да може този яд да отключи блокираната някъде в нас енергия и да ни помогне да се освободим от нея.

Гневът е огън, в този ред на мисли той може да ни пречисти, просто е необходимо да му го позволим.

Не съм си направила добре проекта? Така, я да видим, ако аз бях достатъчно уверена в себе си и в работата, която съм свършила, дали щях да привлека някой с такъв отзив към себе си? Надали, или поне не така, че да успее да ме ядоса. Значи е крайно време да ценя работата си повече и сама себе си да похваля!

Напълняла съм? Да, ето една красива и ясна индикация, че е необходимо да показвам на тялото си по-често – колко много го обичам и да му се наслаждавам, защото то е прекрасно точно такава, каквото е, с всичките си чупки и заоблености!

РАЗДРАЗНЕНИЕТО освобождава



С гнева беше сравнително лесно – все пак той е доста динамичен, идва изневиделица и си отива доста по-бързо от другите емоции. Ами с това насъбрало се от седмици раздразнение какво да правим? Същото!

Отделяме си време и оставаме насаме със себе си. Обръщаме се навътре, отпускаме се и чакаме да усетим какъв е урокът тук, каква е благословията. Когато видим отстрани на какви гребнички неща се гразним, то ще разберем, че те резонират някъде по-надълбоко в нас, защото ние в действителност не сме гребнави хора и такива гребелии не биха могли да ни изгразнят чак толкова от само себе си. Има нещо по-дълбоко...

Помолете вътрешно да видите кое е това по-дълбоко нещо, което ви праща сигнали с раздразнението да му обърнете внимание.

Може би не сте простили на човека, който ви гразни, за нещо, което преди време ви е наранило дълбоко и още ви човърка?

Може би искате този човек да е по-мил с вас и да ви презърне, но тъй като той не се сеща да го направи, вие започвате да се гразните дори на факта, че гиша?

Може би на вас самия ви е трудно да покажете на любимия си човек колко много държите на него и затова му се гразните, че той не го прави?

Причини много, общото е, че раздразнението е красива индикация, която ни подтиква да се освободим!

Помислете и Върху това

СТОМАШНИТЕ ПРОБЛЕМИ ИДВАТ

ОТ НЕПРАВИЛНО КОМБИНИРАНЕ

Различните видове храни използват различни стомашни киселини и ензими за смилане. Когато комбинирате грешни храни, храносмилателните сокове се неутрализират взаимно. Така че нищо няма да бъде усвоено и всичко приключва с гниене в червата.

Ето защо толкова много хора в крайна сметка имат стомашни киселини, газове, подуване на корема, запек и други храносмилателни разстройства след хранене.

Когато храната ви не се усвоява правилно, тялото ви не може да абсорбира хранителните вещества. Тъй като тези неразградени храни гният в храносмилателния ви тракт, те стават токсични. И това е лошо, защото тялото ви ще започне да поглъща токсичните отпадъци, преди да може да ги елиминира.

Запомнете, токсините са в основата на повечето от главните съвременни здравни проблеми. И ако имате токсично натрупване в тялото ви поради създаването на възможност за развиване на гнилоствни процеси... е, нека просто кажем, че това може да обясни вашето напълняване и други здравни проблеми.



ХРАНИТЕ ПРИЧИНЯВАТ

РАЗЛИЧНИ РЕАКЦИИ

Факт е, че ако лекарите не видят какво е заболяването според това, на което са били обучавани и пише в техните учебници, те минават в отбрана. Това не може да бъде „истина“, си мислят. Пациентите често са били етикетирани като невротичи и хипохондрици, докато през 1970-те и 1980-те се въвежда ново виждане за храните. Всъщност Ричард Макаernes написал книга по тези въпроси, наречена „Не всичко е в ума“, която промени медицината за една нощ. На хиляди дотогава беше казвано: „Всичко е в ума ти“ А то не беше! То беше в чинията им!

Проблемът е, че реакциите на храни причиняват толкова много симптоми, променливи, без повторим модел, че изглежда така, сякаш пациентът симулира. Единият път е главоболие, след време – кожен обрив, след това болки в гърба, следва период на болките, след това – и проблеми в червата. Всеки път всичко изглежда като нещо различно.

Не може да се каже, че храните са единственият проблем. Но храните са най-лесни за справяне, не е нужно медицинско обучение, просто се изисква познаване и прилагане.

Утоли жаждата

Hanumkume, които ни засищат

RODA само със стайна температура

COX приготвен от пресни плодове и зеленчуци

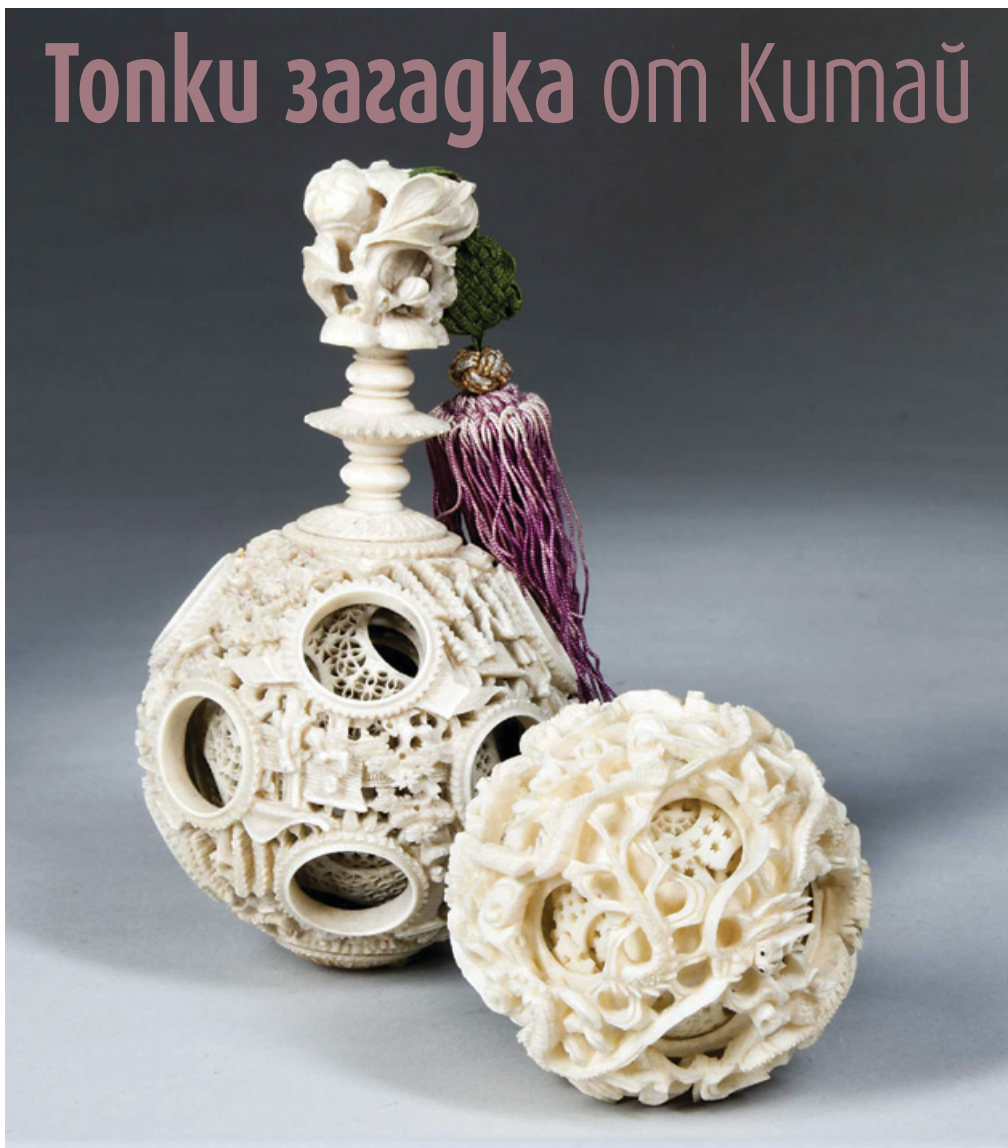
CTYDEH ЧАЙ запарете билки и охладете

ЛАСУ индийски айран

RODA C ЛУМОЖ полезна на гладно



Тонка загадка от Китай



Европейците дълго ги наричали *дяволски*

В продължение на много столетия китайското приложно изкуство е било известно по целия свят със своята невероятна красота и изящество. Ако е нужно да се избере един-единствен обект, който най-добре описва китайското внимание към детайлите, това ще е топката загадка от слонова кост.





Здравословен таратор

от покълнал лимец и слънчоглед



Разхлаждаща лятна рецепта от Калоян Гичев и интернет страницата „Здрав живот“



Трябват ни чаша покълнал лимец, чаша покълнал слънчоглед, 2/3 краставица, 1 лимон, копър, чесън и орехи, 2 чаши вода.



Изцедете сока на лимона. Изсипете го в блендера. Добавете лимеца, слънчогледа и водата.



Разбийте до получаването на гладко мляко.



Нарежете краставицата и копъра.



Разбъркайте в купа, добавете чесън и орехи. Тараторът е готов. Надяваме се да ви харесва и да го споделите.



Преди да опитате, помислете за слънцето в житните зрънца, за вятъра в полето и за добрите хора, които познавате.

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

