

# VEGETARIAN

#48 (73) ИЮНЬ 2019

БЕСПЛАТНЫЙ ВЫПУСК 16+



ЭКСКЛЮЗИВ:

## АЛЕКСАНДР ЛЕГЧАКОВ:

«КУПАТЬСЯ В ПУШКИНЕ И ЧАЙКОВСКОМ –  
ЭТО КАК ПЛАВАТЬ В ЖИВИТЕЛЬНОЙ ВОДЕ»

АЛЛЕРГИЯ –  
ЭТО НАВСЕГДА?

THE HAPPY PEAR:  
«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И СЧАСЛИВЫМ –  
ЭТО ВОПРОС ПРИОРИТЕТОВ»

6 ШАГОВ  
К ЗДОРОВОМУ СНУ

КАК ПРАВИЛЬНО  
ЗАГОРАТЬ

СЕЛЬДЕРЕЕВЫЙ БУМ

«ЖИВОТНЫЕ – НАШИ ДРУЗЬЯ, А НЕ ЕДА»

# VEDA VILLAGE: «ГАРМОНИЯ В ОБЩЕСТВЕ БУДЕТ ТОГДА, КОГДА ЛЮДИ НАЧНУТ ЖИТЬ В ЗНАНИИ»

Публикуя интервью с жителями Veda Village, мы показываем внутреннюю жизнь жилого комплекса, знакомим вас с интересными людьми, которых, возможно, вам когда-либо предстоит увидеть и услышать. Сегодня наш гость – Андрей Ральников, он лектор, тренер и автор курса, помогающего мужчинам закалять дух и достигать целей.

**Добрый день, Андрей, расскажите о себе как о человеке, вегетарианце и как личности, меняющей мир вокруг себя.**

– Вегетарианцем стал в один день, последовав примеру друга. Целью перехода тогда было понимание, что это благоприятно для здоровья, сейчас это стало частью образа жизни и целостно синхронизировалось с моим нынешним мировоззрением. **Наши цели, образ мысли и жизни определяют нас как личностей.** Я стремлюсь выстраивать свою жизнь таким образом, чтобы она была созидающей и люди вокруг становились счастливее. **Чем чище наше сознание, тем больше у нас потенциал для передачи своих талантов в этот мир.** Поэтому устремляю свое внимание в сторону осознанной жизни и работаю над своими качествами прежде всего.

**Откуда Вы берете мотивацию? Что сподвигло Вас выбрать делом жизни именно эту сферу деятельности – проводить мужские тренинги? Какая глобальная идея за этим стоит? И какие Ваши дальнейшие планы?**

– Я вдохновляюсь самим фактом реализации своего потенциала, **мне радостно от того, что есть возможность быть полезным в этом мире.** Конечно, очень много энтузиазма дают результаты Мужчин, которые

проходят программы проекта **«Проснись, Мужчина».** Когда ты видишь добрые изменения жизней людей не только в короткой перспективе, но и по истечении времени, то вдохновение не заставляет себя долго ждать. Проводить Мужские программы меня сподвигло осознание, что **Мужчины стали сильно перекладывать ответственность, что они потеряли себя, и в большей части движими идеей комфорта и обустройства своей жизни.** Сам очень долгое время придерживался этих же принципов и понял, что этот путь утопичен. **Мужчина – Солнце, он должен светить для всех.** Это означает, что **наша природа такова, чтобы через исполнение своего предназначения нести благо для всех живых существ.** Наша миссия проста: «Создание сообщества разумных мужчин, которые своим примером поменяют этот мир к лучшему». Мы за то, чтобы **все вернулись к своей сути и стали собой, а не играли навязанные роли, исполняли ложные цели.** Сейчас мы нацелены продвигать проект по всей России. Я буду счастлив, если это будет **сообщество счастливых людей, которые знают, что такое долг, честь, достоинство, уважение, щедрость, бескорыстие.** Также запускаем обучение для женщин. Мы считаем, что гармония в обществе будет тогда, когда люди начнут жить в знании.

**Как Вы узнали о Veda Village? Какие критерии были приоритетными для Вас в выборе места проживания? Что Вам особенно нравится в здешней жизни?**

– Как вегетарианец, я давно наслышан о проекте через разные вегетарианские заведения. В момент, когда встал вопрос покупки жилья, для меня главными критериями были: свежий воздух, наличие парка в пешей доступности, малоэтажное строительство, близость к городу, окружение. **Сегодня жизнь в городе сильно уводит нас в беспокойство, людям все труднее концентрироваться, качественно расслабляться после трудовых будней.** По сути, городской житель видит асфальт, рекламу, автомобили, магазины, кафешки. И где от этого отдохнуть? Поэтому свежий воздух и типшина очень важны. Так же для меня, как человека идеиного, **очень важно окружение.** Кто в городе знаком со всеми своими соседями? Кто способен спокойно зайти в гости или пригласить в гости соседей для совместного ужина? Здесь это очень просто. **Все дружелюбны и стремятся послужить друг другу.** Иногда вечером стук в дверь, открываешь, а там стоит сосед с блинами, фруктами и улыбкой до ушей. Ну классно ведь:) В отличие от муравейников, где негде припарковаться, прогуляться, свободно вздохнуть, Веда Вилладж – просто находка, конечно, при условии, что вы вегетарианец. Я считаю, что **дом должен быть местом**



умиротворения и спокойствия, чтобы мы имели возможность заряжаться для наших благих дел. Всем, кто поддерживает идею, желаю оказаться здесь не только в качестве гостей, но и в качестве жителей.

**Исходя из своего профессионального опыта тренера, есть ли у Вас что сказать особенному читателям Vegetarian?**

– Я желаю всем читателям Vegetarian стать по-настоящему счастливыми людьми. Счастливыми – значит осознающими себя, осознающими высший источник силы и знающими цель своей жизни.

Мы присоединяемся к словам Андрея, желаем ему процветания и успеха, а также приглашаем вас на мероприятия и экскурсии в Veda Village!

## Просторные квартиры для всей семьи в клубном вегетарианском ЖК Veda Village

# БУДУЩЕЕ НАЧИНАЕТСЯ С МЕЧТЫ

Дома построены по Васту и фэншуй.  
Строго выдержанная концепция проекта:  
ахимса, вегетарианство, трезвость  
(в т. ч. никотиновая).

Федеральный закон  
214

Есть квартиры  
в готовых домах

Квартира в зачет –  
ключи в день покупки

цена за 3-комн. кв.  
от 7 290 000 руб.\*

\* специальная цена

# ГОВОРЯТ ДЕТИ: «ЖИВОТНЫЕ – НАШИ ДРУЗЬЯ, А НЕ ЕДА!»

Яна Толстова

1 июня один из самых ярких праздников года – День защиты детей. Мы решили посвятить виновникам торжества статью и дать слово им самим. Получилось сразу несколько коротких, но невероятно милых и забавных интервью!

## ТИМУР ХАЙРОВ, 5 ЛЕТ, ВЕГАН:

- Тимур, скажи, ты любишь животных?

– Да!

– А какие тебе нравятся больше всего и почему?

– Кошечки! Они хорошие. А еще пёсики и кролики – они милые.

– Как ты считаешь, почему есть животных – это плохо?

– Люди не знают, что их нельзя кушать. А животные – наши друзья, и люди могут заболеть, если кушают их.

– Какое у тебя любимое блюдо?

– Макарошки с ореховым соусом!

– Когда ты вырастешь, кем станешь?

– Хочу быть доктором, как папа.

– Где ты больше всего любишь бывать один или с родителями?

– Люблю с мамой и папой гулять по Токио.

– Куда ты мечтаешь съездить?

– Я мечтаю съездить в Нью-Йорк, чтобы познакомиться с человеком-пауком.



- Кашка вкусная.
- Когда ты вырастешь, чем ты будешь заниматься?
  - Вот так! (встает в планку)
  - Что ты больше всего любишь делать?
  - На машине ездить.
  - А куда мечтаешь поехать?
  - В Калугу! (мы в Калуге)



**ТИХОН ЕРМОШЕНКО, 2 ГОДА, ВЕГАН:**

- Тихон, тебе нравятся животные?
  - Да!
  - А какие именно?
  - Собачки нравятся.
  - Хвостик красивый.
  - А можно ли есть животных?
  - Плохо животных есть. Надо их трогать. («И потому, что они живые и хорошие!») – добавляет старший брат Тихона, 5-летний Гордей).
  - Какое у тебя любимое блюдо?



**ПЛАТОН ШИДЛОВСКИЙ, 4 ГОДА, ВЕГАН**

- Платон, ты любишь животных?
- Да, люблю. Они милые.
- А какие нравятся тебе больше всех?
- Тигр, рысь, динозавр. Хочу, чтобы с нами жила собака или кот!
- Как ты считаешь, можно ли есть животных?
- Нет! Это вредно для здоровья. И невкусно, наверное. Они же живые, у них есть мамы!
- Какое у тебя любимое блюдо?
- Блинчики нутовые, гуacamоле, хумус, запечённая картошка, суп фасолевый, пирог яблочный, рис, салат из овощей, борщ, салат из свеклы.
- Когда ты вырастешь, чем ты будешь заниматься?
- Буду следить за порядком! Буду пилотом полицейского вертолета или морской полицией, которая следит, чтобы не ловили рыбу.
- Где ты больше всего любишь бывать один или с родителями?
- На море, люблю собирать ракушки на пляже.
- Куда ты мечтаешь съездить?

– На раскопки динозавров, поплавать на корабле.

## **САТИ ГОРБАЧЕВА, 4 ГОДА, ВЕГЕТАРИАНКА:**

- Сати, ты любишь животных?
  - Люблю!
  - А каких?
    - Всех-превсех! Они такие милые!
      - Как ты считаешь, почему?

- Всех-превсех! Они такие милые!
  - Как ты считаешь, почему



**есть животных – плохо!**

- Это природа, когда люди не едят животных, а просто ими любуются. Животные боятся, когда охотник в них стреляет. Если охотники их убьют, тогда не будет природы! Я не ем животных, потому что хочу видеть, как птички летают, а зайчик прыгает.

Они мне нравятся, когда я на них смотрю. А вот рыбаки ловят рыбу и едят. Это плохо. Рыбе так страшно! В зоопарке животные сидят в клетке. Мне жалко,

- 
  - А какое у тебя любимое блюдо?
  - Сладости! И макароны с чечевицей.
  - Чем ты будешь заниматься, когда вырастешь?
  - Кататься с мальчишками на велосипеде, скейте и роликах!
  - Где ты больше всего любишь бытывать?
  - На детской площадке и в гостях.
  - Куда ты мечтаешь съездить?
  - К папе на море. И чтобы путешествовал со мной папа Серёжа

**КОРНЕЙ СЕЛЮТИН: 4 ГОДА ВЕГЕТАРИАНЦИ**

- Корней, тебе нравятся животные
  - Да!
  - А каких любишь больше всего?
  - Больше всего люблю пауков.
  - Как ты считаешь, почему есть животных – это неправильно?
  - Потому что убивать животных плохо.
  - А что ты любишь есть?
  - Картошку, авокадо и бананы!
  - Кем мечтаешь стать, когда вырастешь?
  - Хочу быть пиратом.



- Где ты больше всего любишь быт вать один или с мамой и папой?
  - У бабушки, дома и на даче.
  - А где мечтаешь побывать?
  - На море и в аквапарке!

i-yoga.ru | +7 (495) 628-88-55  
iyogacenter  
г. Москва,  
Большой Кисельный переулок,  
дом 7, стр. 2

Реклама

A vibrant outdoor picnic scene set against a backdrop of lush green grass. In the foreground, a white checkered picnic blanket holds a wooden cutting board with slices of bread and a jar of orange spread. Next to it is a large wicker basket overflowing with various vegan items: a bottle of 'МАКОВЫЙ' (Makovsky) milk, a carton of 'СЫР ВЕГАНСКИЙ' (Vegan Cheese) with a blue label, a jar of 'Паштет' (Pate) with a red label, a container of 'Хумус' (Hummus), a loaf of bread, and a pink veggie stick. To the right, a metal bowl contains a sandwich. The overall atmosphere is casual and suggests a healthy, plant-based lifestyle.

# ПОГРУЖЕНИЕ В СЕБЯ: ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ВИДАМ ЙОГИ

Яна Толстова

**{}** 21 июня в мире отмечается Международный день йоги. Конечно, в нашем обществе большая часть людей давно практикует этот вид духовно-физических упражнений, но, мы уверены, есть и те, кому только предстоит знакомство с ним. Для вас и предназначен этот большой материал, где мы собрали наиболее популярные направления йоги, чтобы помочь вам разобраться в основах и понять, с чего стоит начать именно вам!

## ХАТХА-ЙОГА

Зачастую это именно тот вид йоги, с которого начинают свое погружение в практику. Как правило, занятие длится 1–1,5 часа и делится на 3 этапа: настройка (медитация), асаны (элементы физической нагрузки – статичные позиции, при построении которых прорабатываются мышцы тела), пранаямы (дыхательная гимнастика). Хатха-йога одновременно нагружает и расслабляет организм: за счет чередования этих состояний тело довольно быстро приходит в форму, подтягивается, становится более сильным и выносливым. В Хатхе нет сложновыполнимых асан, нагрузка умеренная, поэтому такая разновидность йоги подойдет людям любого возраста с любым телосложением и уровнем физической подготовки. Заниматься лучше босиком или в носках со специальным противоскользящим покрытием, в удобной одежде, не сковывающей движения.

**КСТАТИ!** Заблуждение думать, что для занятий йогой нужен особый настрой и спецодежда: необходимое внимание к практике формируется в процессе занятия, и совершенно необязательно сразу запасаться специализированной одеждой для йоги – достаточно будет удобной футболки и леггинсов/спортивных штанов/шортов по размеру, не сковывающих движения тела.

## ВАДЖРА-ЙОГА (ЙОГА КПП)

Основной акцент в занятиях Ваджрайой стоит на оздоровлении, укреплении позвоночного столба, бережном отношении к нему, поэтому такую разновидность йоги дополняют фразой «с корректированным подходом к позвоночнику» (КПП). Здесь нет сложных скручиваний, которые заставляют позвоночник неестественно выгибаться, это максимально щадящая нагрузка на все системы организма. Но при этом эффект от Ваджра-йоги такой же заметный, как и при других типах.

Ваджра-йога подойдет для людей с любым телосложением и уровнем подготовки, а также будет уместна в период реабилитации после травм, при наличии каких-либо недугов, связанных с целостностью костной системы.

**ВАЖНО!** Обо всех существующих хронических состояниях и заболеваниях стоит рассказать инструктору прямо перед занятием, чтобы в процессе практики он мог давать индивидуальные рекомендации по выполнению или замене одних асан другими.

## АШТАНГА-ВИНЬЯСА-ЙОГА

Это одно из наиболее современных направлений, которое предполагает особый акцент на сочетании асан и дыхательных упражнений. Это динамичный вид йоги с достаточно жест-

кой физической нагрузкой, поэтому наибольшую популярность Аштанга-виньяса имеет среди мужчин. Посещение таких занятий может стать полноценной заменой силовым тренировкам в спортзале, хотя в процессе практики ученик, по сути, делает упражнения с собственным весом. В позиционировании Аштанга-виньясы лежит принцип роста – не йога должна подстраиваться к практикующему, а он к ней, поэтому в практике довольно много сложных для новичков асан. Но чем дальше вы занимаетесь и чем больше концентрируетесь на корректном выполнении позиций, тем быстрее заметите, как подтянулась фигура, появился здоровый мышечный рельеф, а тело вышло на новый уровень выносливости. Аштанга-виньяса наилучшим образом подойдет для людей со средним и высоким уровнем физической активности, с астеническим или спортивным телосложением. Выбирая такой вид йоги, следует быть готовым к максимальным физическим нагрузкам в процессе практики.

## ЙОГА АЙЕНГАРА

В процессе практики здесь постоянно используется дополнительный инструментарий – валики, пледы, ремни, «кирпичи» – специальные легкие блоки из плотной резины, дерева, пробки или пластика. Нагрузка довольно щадящая, ритм занятия, как правило, низкодинамичный. Все асаны выстраиваются с осознанным вниманием к технике безопасности, делаются длительные интервалы между позициями. Йога Айенгара подойдет как мужчинам, так и женщинам, которые хотят «замедлиться» и при этом позитивно воздействовать на внешний вид тела. Чтобы внешний эффект от практики был более заметным, стоит посещать не менее 3 занятий в неделю.

## КУНДАЛИНИ-ЙОГА

Эту разновидность часто называют «йогой королей», поскольку во время практики прорабатываются сразу несколько уровней – духовный, физический и психический. На занятии выстраиваются не только статические, но и динамические (в движении) асаны. Интервалы между позициями заполняются дыхательной гимнастикой, практикой отдыха и релаксации. Нередко Кундалини-йогой занимаются женщины – по мнению многих практикующих, такая нагрузка вполне подходит для любого телосложения, а расслабление, получаемое на занятии, успокаивает ум, приводит в порядок мысли, избавляет от стресса и помогает справиться с нервным напряжением.

**КСТАТИ!** Существует миф, что женщинам в период менструации не стоит заниматься физической нагрузкой, в том числе и йогой. Однако в такие дни следует продолжать практиковать, исключая лишь упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и тазового дна. Асаны же, напротив, помогут скорректировать состояние женщины, избавят от возможных болей и позволят проводить период в максимально привычном ритме.

## КРИЙЯ-ЙОГА

Это одна из самых мягких разновидностей йоги, доступная людям с любым уровнем физической подготовки и телосложением. Практика основана на погружении в развитие духовного я, позволяет прийти к внутреннему спокойствию и ясности ума, способствует поиску ответов на жизненно важные вопросы. Большая часть асан в Крийя-йоге направлена на повышение позитивных вибраций в теле, медитацию. Занятия включают и дыхательную гимнастику – пранаямы.

## ЙОГА-НИДРА

Иное название данного типа практики – йога сна. Это комплекс упражнений, направленных на осознанное расслабление. Йога-nidra не связана с построением асан, а направлена на работу с сознанием и подсознанием: благодаря медитативным техникам человек погружается в состояние, предшествующее сну. Это обостряет восприятие, высвобождает потоки созидающей энергии, способствует снятию нервного и мышечного напряжения, эффективно борется с бессонницей, нервными тиками. Также повышается стрессоустойчивость, происходит некая «перезагрузка» сознания. Нидра доступна, разумеется, любым практикующим. Для комплексного воздействия на духовное и физическое тело рекомендуется сочетать йога-nidru с другим типом йоги – любым, что связан с асанами.

## БИКРАМ-ЙОГА

Это так называемая горячая йога. Занятия проводятся в залах, оборудованных системой прогрева воздуха, что позволяет сравнить эффект от тренировки с посещением бани или сауны. Асаны выполняются в строго регламентированном порядке, во время занятия практикующий должен сильно вспотеть, чтобы вместе с секретом вышли токсины и вредные вещества. Бикрам-йога эффективна для всех практикующих, не испытывающих негативных последствий после нахождения в сильно нагретом помещении. Практика отлично подходит для реабилитации после различных травм, при ограниченности телодвижений, хорошо справляется

с лишним весом. Чистка организма в момент занятий Бикрам-йогой происходит мягко, в тканях восстанавливается обмен веществ, корректируется кровообращение. Данный тип нагрузки не рекомендуется при заболеваниях щитовидной железы, сердца, сахарном диабете, астме. Перед посещением занятия следует проконсультироваться со специалистом.

## ЙОГА В ГАМАКАХ

Этот вид нагрузки проводится с использованием специальных тканевых гамаков и вполне может заменить физиотерапию позвоночника и органов движения. Упражнения проводятся в различных позициях тела, в том числе и вниз головой. Благодаря мягкому воздействию на организм уже после первого занятия практикующий ощущает особую легкость в теле, отмечает улучшение самочувствия, настроения. Помимо прочего, йога в гамаках позволяет снизить симптомы различных заболеваний позвоночника – например, она эффективна при лечении остеохондроза. Асаны в таком типе йоги не являются силовыми, а гамак выступает хорошим поддерживающим инструментом, что позволяет разгрузить позвоночник. Гамак изготавливается из плотной ткани, которая используется при создании парашютов, поэтому он способен выдержать нагрузку вплоть до 200–250 кг. Йога в гамаках полезна людям всех возрастов, особенно ее любят дети.

## АКРО-ЙОГА

Это разновидность парной практики, в которой сочетаются элементы классической йоги и акробатики. В Акро-йоге существует собственная терминология, связанная с построением статичных позиций в паре. В рамках занятия используется специальный инструментарий. Такой тип нагрузки подойдет для совместных занятий с партнером, особенно при наличии напряженности в отношениях, поскольку выступает частично и как психотерапия. Работая в связке с другом или возлюбленным, приходится учиться доверию, самостоятельному снятию напряжения. Ответственный подход в этом деле так же играет важную роль.

Акройога наилучшим образом подойдет людям со спортивной фигурой, средней и высокой физической подготовкой, астеническим телосложением.

## ЙОГА-ТЕРАПИЯ

Это сочетание принципов классической йоги и медицины. Так, комплекс асан дополняется элементами лечебной гимнастики, что идеально в реабилитационный период после травм и во время лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата и иных недугов. Все упражнения выполняются медленно, инструктор регулярно обращается к практикующим индивидуально, выстраивая занятие таким образом, чтобы каждый занимался исходя из своих физических возможностей.

## ПАУЭР-ЙОГА

Это тип высокоинтенсивной силовой тренировки, которая становится полноценной заменой тренировке в спортзале. Пауэр-йогу высоко ценят мужчины и женщины с хорошим уровнем физической подготовки. За счет динамичных и сложновыполнимых асан тело быстро обретает рельеф, количество подкожного жира снижается, наблюдается здоровый рост мышечной массы, улучшение общего вида фигуры.

**Редакция VEGETARIAN поздравляет с Международным днем йоги всех практикующих и начинающих! Мы желаем вам уверенности на пути к духовному и физическому развитию, повышения осознанности и улучшения качества жизни!**



# ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ МОЛОКА ПО-НАШЕМУ: 5 РЕЦЕПТОВ

**{** Со Всемирным днем молока! Да-да, и у этого напитка есть свой день! Отмечается он 1 июня, начиная с 2001 года. Знаем, что многие задаются вопросом: «Пить или не пить?!» Пить! И лучше всего альтернативное – растительное.

Потому что оно **лучше, быстрее и полноценнее усваивается в организме, чем животное, является отличным источником белка, дает заряд энергии, обогащает витаминами и минералами. Да и ассортимент растительного молока гораздо разнообразнее!** Ну что, выпьем по стаканчику в честь предстоящего праздника? Выбирайте свой рецепт и вкус!

## 1 ТЫКВЕННОЕ МОЛОКО

200 г очищенных тыквенных семечек на час залейте 2-мя стаканами теплой воды, потом измельчите состав блендером и выжмите через ткань или марлю. Тыквенное молоко готово!

## 2 МАКОВОЕ МОЛОКО

Стакан маковых зернышек залейте на ночь 700 мл тёплой воды. Утром измельчите смесь, после чего процедите и хорошо отожмите. Маковое молоко готово!

## 3 ОВСЯНОЕ МОЛОКО

Залейте стакан овса двумя или тремя стаканами тёплой воды, оставьте на ночь. Утром

измельчите смесь с помощью блендера, а после процедите через марлю. Овсяное молоко готово!

## 4 МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО

Очистите стакан миндаля, залейте тремя стаканами воды и оставьте на пять-шесть часов. Затем измельчите смесь в блендере, добавьте ещё 2-3 стакана тёплой воды, вновь измельчите всё и отожмите через марлю. Миндальное молоко готово!

## 5 КОКОСОВОЕ МОЛОКО

Стакан кокосовой стружки залейте тремя стаканами горячей воды и оставьте на 3-4 часа. Смесь измельчите блендером, а после хорошо отожмите через марлю. Кокосовое молоко готово!

Для улучшения вкуса советуем добавить в готовое молоко, к примеру: нектар агавы, мёд, сухофрукты или пряности. На основе растительного молока можно приготовить вкусные десерты, коктейли и смузи, а из жмыха, который остается после отжима, получаются очень вкусные снеки и выпечка.

**Такое вот оно универсальное! Пробуйте, экспериментируйте и будьте здоровы!**

Юлия Шабалина



# СЕЛЬДЕРЕЕВЫЙ БУМ

**{** А вас уже накрыло сельдереевой волной? Как нет?! Тогда мы идём к вам. Расскажем всё самое интересное и полезное о волшебном зеленом напитке из сельдерея, который наделал столько шума!



**Сельдереевый сок по утрам стал настоящим велнес-трендом**, если судить по количеству тематических публикаций в социальных сетях. Пользователи отмечают чудесное улучшение состояния кожи и состояния в целом. А фото «до» и «после» людей с тяжелейшей экземой на лице впечатляют даже скептиков!

## ОТКУДА «НОГИ» РАСТУТ?

Люди стали использовать семена сельдерея еще в 4000 году до нашей эры. В Китае, Египте и Древнем Риме это стеблевое растение применялось в качестве лекарственного средства от множества болезней, в том числе для лечения похмелья и даже в качестве афродизиака.

В 1869 году доктор Браун разработал газированный напиток Cel-Ray в качестве тонизирующего средства. Он использовал концентрированный **экстракт сельдерея**, чтобы облегчить желудочные боли и беспокойство своих пациентов. Со временем Cel-Ray из медицинского препарата превратился в обычный напиток массового потребления, который до сих пор можно купить во многих гастрономах Нью-Йорка.

**Новый соковый флемшмоб** запустил Энтони Уильям, он же Medical Medium. Он написал серию популярных книг о питании и здоровье, в том числе, книгу **«Global Celery Juice Movement»**. Кстати, по версии New York Times, Уильям – самый продаваемый автор.

Так вот, про сельдереевый сок. Энтони предлагает выпивать его как минимум **500 мл в день, обязательно в чистом виде и на тощак, за 20-30 минут до приёма пищи**. В таком случае будет вам **избавление от экземы, псориаза, акне, диабета, синдрома раздраженного кишечника и целого ряда аутоиммунных заболеваний**. Звучит заманчиво, правда?

## ЧТО ЖЕ ТАКОГО ВОЛШЕБНОГО В СЕЛЬДЕРЕЕ?

Растение содержит **витамины A – 45% от суточной нормы, E, K, клетчатку**. Из-за высокого содержания витамина С сельдерей **способствует улучшению кровообращения и нормализует давление**. Большое преимущество – в соке сельдерея мало калорий, всего лишь 42 на стакан. Также он содержит натуральные вещества, которые помогают **повысить выносливость и эффективность силовых тренировок**. **Доказан и противовоспалительный эффект растения**, который достигается благодаря флавоноидам, входящим в его состав.

**Модный чудо-напиток нужно пить в свежевыжатом виде**. Для этого можно воспользоваться соковыжималкой или блендером. Чтобы подготовить сельдерей, просто ополосните его водой. Чистить растение не нужно, наоборот, важно сохранить все листья, потому что в них содержатся самые полезные вещества!

Употреблять сок сельдерея можно и мамам, кормящим грудью. Он обеспечит малыша необходимыми для формирования здоровых и сильных органов минералами, витаминами и компонентами, отвечающими за **оптимальную работу нейротрансмиттеров**. **А еще поможет очистить и дезинфицировать грудное молоко**.

Скорее всего, теперь вам тоже захочется попробовать этот веганский тренд. Но всё-таки не переусердствуйте! Ведь всё хорошо в меру. **Для разнообразия можно смешивать сельдерей с другими зелеными овощами – капустой, шпинатом, например. В них много разных питательных веществ и антиоксидантов**. А если вдруг не любите вкус сельдерея, почему бы не разбавить его натуральными ароматизаторами? Хорошо подойдут лимон, лайм, имбирь.

**Всем зелени и бодрости!**

Юлия Шабалина

# АЛЛЕРГИЯ – ЭТО НАВСЕГДА?



Мы продолжаем откровенный разговор с врачом, доктором Аюрведы – Парешем Джахнавом, и, по просьбам наших читателей, решили коснуться вначале проблемы, которая остро насущна для обитателей мегаполисов именно в конце весны и начале лета, в период цветения деревьев и цветов. Ибо с понятием «аллергия» наверняка сталкивался каждый из нас – лично, или в своем ближайшем окружении. Что только не вызывает нашу реакцию на внешние раздражители, с которыми не может справиться наша иммунная система: пыль, плесень, пыльца цветущих деревьев и цветов, животные, морепродукты, вся так называемая молочка. Что предлагает в этом случае Аюрведа, и с какими проблемами сталкиваются врачи, которые практикуют Аюрведу в России?

## ОТВЕТЫ ДОКТОРА ПАРЕША:

**Если вы решили лечиться аюрведическими методами, то и рассматривать болезни нужно тоже с точки зрения Аюрведы.** Приблизительно восемьдесят процентов моих российских пациентов составляют те, кому не помогла западная медицина: они обращаются ко мне после многократных посещений аллопатических специалистов. Иногда это затрудняет наше общение и постановку диагноза: они запутаны, запуганы, дезориентированы и пытаются вместо перечисления своих жалоб рассказать о тех диагнозах, которые им были поставлены в поликлинике и больнице. Некоторые посетители даже выучивают латинские термины и громоздкие определения из интернета, в то время как нужен просто их рассказ о своём самочувствии. Пациенты приносят мне свои анализы и настораживаются, видя, что я не уделяю медицинским тестам пристального внимания – они сразу начинают сомневаться в уровне моей квалификации, глубине опыта и степени профессионализма. Таким образом, довольно часто наше общение начинается с мнительности и недоверия.

Также от **пульсовой диагностики** ожидают результатов, аналогичных аллопатическим: название болезни с перечислением параметров крови и мочи. Но важно понимать, что аюрведический диагноз сильно отличается от вердиктов, к которым привыкли пользователи западных медицинских услуг: **вместо цифровых параметров и дисфункций отдельных органов мы говорим о дисбалансе дош.** Когда же посетитель слышит это, да ещё в сопровождении санскритских терминов вместо латинского языка, он может разочароваться раньше, чем получит положительный результат от лечения.

**Аюрведический подход к здоровью основан на индивидуальной диете – то есть на воздержании от некоторых продуктов, вкусов и видов еды. И достаточно часто это становится зоной конфликта с рекомендациями специалистов западной традиции.** Например, при ревматоидном артите они настоятельно рекомендуют есть как можно больше рыбы, в то время как Аюрведа

требует полностью исключить рыбу из рациона. Пациент, всю жизнь доверявший советам людей в белых халатах, насторожено относится к моим рекомендациям и требует объяснений. За время одной консультации я не могу объяснить принципы аюрведической медицины, аюрведический взгляд на физиологию и терапию. Пациент остаётся скептическим, затрудня мою работу над его проблемой. Часто я предлагаю пациентам поинтересоваться – существуют ли те, кого **употребление рыбы излечило от ревматоидного артрита?** Я же могу привести в пример многих моих пациентов, которые выздоровели, соблюдая назначенную им диету.

**В интернете на русском языке нет достоверной информации об аюрведических препаратах и их применении.** По привычке большинство пациентов после консультации заходят во всемирную сеть, чтобы проверить, подтвердить и дополнить мои рекомендации, но когда они видят существенные расхождения между тем, что прописал доктор Аюрведы и тем, что советуют безответственные анонимные люди в социальных сетях, возникают настоящие казусы. Они начинают забрасывать вопросами, не понимая, что Аюрведа – это фундаментальная традиция, передаваемая из поколения в поколение, а не чё-то мнение в Интернете. Поэтому, если специалист сказал, что какое-то лекарство следует принимать с мёдом, не нужно соизмерять это с интернет-советом принимать его с молоком; либо не обращаться к профессиональному доктору, а изначально лечиться советами из интернета – тут вопрос вашего выбора авторитетов и приоритетов.

Ещё одна проблема – **недоверие российского общества к натуropатическим лекарствам: все боятся аллергии, потому что многие страдают ею с детства, а у врачей западной традиции выработалось устойчиво-негативное отношение к траволечению**, которое они считают в лучшем случае бесполезным. У них есть только один метод преодоления данного недуга – запретить всё натуральное и прописать антигистаминные препараты. Доходит до того, что под запрет попадают овощи, фрукты, специи... Я иногда бываю шокирован подобным подходом своих коллег: ведь **вылечить аллергию можно только травами.**

## Каков же аюрведический взгляд на аллергию и её лечение?

– **Аюрведа успешно лечит аллергию, а её подход в корне отличается от аллопатического.** Западный терапевт назначает тест на аллергены, провоцирующие болезненную реакцию, после чего эти продукты попадают под запрет. Аюрведа тоже рекомендует диету, но она никак не связана с продуктами, после употребления которых наступает аллергическая реакция.

## Каковы особенности национальной (российской) аллергии?

– В России (впрочем, вероятно, как и во всем мире) определяется три основных аллергических проявления, с которыми я сталкивался чаще остальных в своей практике:

**Во-первых, это аллергический дерматит – зуд и кожные высыпания.** Так проявляет себя дисбаланс Питта-доши. А это значит, что кислый и соленый вкус следует исключить из рациона больного. Также попадают под запрет продукты, полученные с применением брожения, и, конечно, красное мясо. Следует категорически воздерживаться от

любых ферментированных продуктов: таких как йогурт, сыр, творог, кефир, квас, пиво, хлеб. **Без исключения этих продуктов почти невозможно вылечить аллергический дерматит.** В качестве позитивной терапии назначаются слабительные процедуры, донорство и приём горьких трав (важен именно горький вкус).

**Вторым распространённым аллергическим состоянием в России является аллергическая бронхиальная астма.** Лечение этого заболевания связано с лечением **Вата-доши.**

Соответственно, в еде следует избегать горького вкуса. Рекомендуется обильное применение масла: топленое масло, кунжутное масло в качестве нозальных капель (если специальные аюрведические капли недоступны). **Исключение рыбы и морепродуктов является очень важной составляющей лечения астмы.** Климат рекомендуется солнечный и сухой, поскольку облачная, дождливая погода является помехой для данного лечения. В качестве **бронхолитика** используются соляные ингаляции и тёплые компрессы на грудь и спину. Поскольку **Вата-доша имеет сухую природу**, смягчить её можно за счет масла – поэтому все лечебные травы следует готовить на масле. Регулярный приём масла внутрь даёт хороший терапевтический результат. Кстати, о результатах я хотел бы сказать особо. **Если аллопатия называет лечением аллергии пожизненный приём антигистаминных средств и строгую диету, то Аюрведа избавляет человека от такого недуга полностью, после чего человек сможет питаться, как ему угодно, и есть всё, что он захочет.** То есть пищевые ограничения действуют лишь на время лечения.

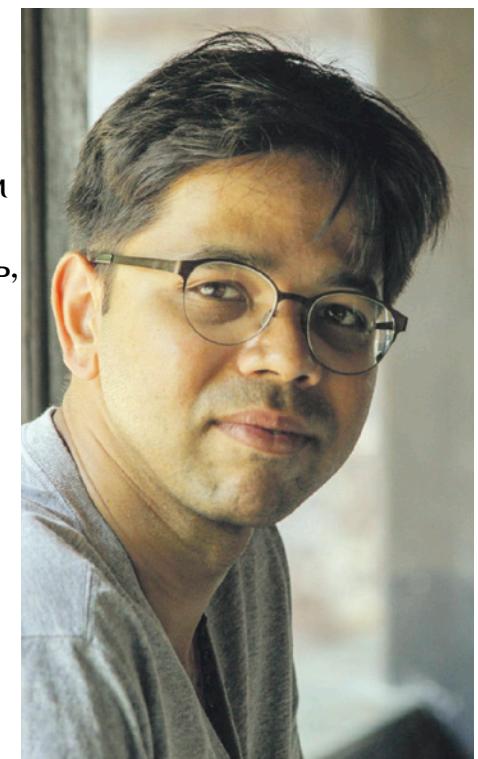
**Третье аллергическое состояние,** которое очень часто встречается, особенно в мегаполисах, это **аллергический ринит и синусит, сопровождаемые хроническим насморком.** Этую симптоматику аюрведические специалисты распознают как повышение Капхадоши. Поскольку главным провокатором роста Капхи является молоко, первым шагом к избавлению от недуга является исключение молочных продуктов из системы питания: без этого шага со стороны пациента болезнь не отступит. В Аюрведе для усмирения Капхи применяют острый вкус – поэтому приветствуется введение в рацион специй. А нозальные масляные капли Ану и Шадбинду заметно ускоряют процесс излечения.

Таким образом, во всех трёх случаях мы видим **преимущество аюрведического подхода, которое заключается в полном избавлении больного от его проблемы без применения химических препаратов и пожизненных ограничений.** Также мы убедились в том, что **многие болезни можно вылечить перменой образа питания.** Если мы донесём эту информацию до людей, мы сможем значительно оздоровить общество.

**Есть ли какие-то общие рекомендации для профилактики этого загадочного и считающегося пожизненным заболеванием?**

– Если мы говорим именно о профилактике аллергии, а не просто о здоровом образе жизни, то нужно в первую очередь исключить из своего рациона помидоры и все кисломолочные продукты. **Обязательно на регулярной основе принимать местные горькие травы – в вашем регионе это полынь.** В нос каждое утро следует капать масло – кунжутное или гхи. Если речь идёт

Ирина Неаполитанская  
Перевод: Алексей Платонов



о детском здоровье, то есть устойчивая зависимость: как правило, кожными аллергическими высыпаниями страдают гиперактивные дети со вспыльчивым характером. Аюрведа классифицирует подобную симптоматику как превышение Питта-доши. Таких детей следует максимально нагружать физически – записать на несколько спортивных секций, где они смогут избавляться от переизбытка энергии.

■ **И в чем, все-таки причина появления аллергий – в ослаблении иммунитета или, как многие считают в деятельности паразитов?**

– Я, как аюрведический доктор, утверждаю, что большинство аллергических симптомов порождены дисбалансом дош – Ваты, Питты и Капхи. Но причиной некоторых случаев кожной аллергии могут быть паразиты. В этом случае следует максимально нагружать физически – записать на несколько спортивных секций, где они смогут избавляться от переизбытка энергии.

■ **Какой образ жизни вести аллергикам: нужны ли физические нагрузки, йога, дыхательные упражнения?**

– Всё, перечисленное в вопросе, полезно для абсолютного большинства людей. Медитация, пранаяма и физическая активность могут повредить только при неправильном использовании. Данные инструменты саморегуляции полезны всем, и аллергики не являются исключением. Однако есть особенности применения физических нагрузок в зависимости от конституции человека. Если он принадлежит к Капха-типу, ему нужно как можно больше потеть – в том числе в бане и спортзале. Питта-типа нужно очень активно двигаться, чтобы избыток энергии не разрушал его изнутри. А вот аллергикам Вата-типа следует дозировать нагрузки, потому что движение будет усиливать и без того болезненно повышенную Вату их организма. Но, тем не менее, им нужно совершать пешие прогулки.

■ **Как быть тем, кто не имеет возможности провести консультацию с аюрведическим врачом, но хочет лечиться травами, неважно – российскими или индийскими. Даже в таком мегаполисе как СПб, трудно найти такого специалиста, а что уж говорить о провинции?**

– Вы затронули масштабную и чувствительную проблему, с которой сталкиваются большинство тех, кто желает лечиться натуropатически. Я давно задумывался над тем, как можно помочь людям в регионах, для которых индийская медицина недоступна. В Аюрведе есть общие принципы, которые рекомендуется соблюдать всем: следить за работой пищеварения, соблюдением режима дня и ночи, обязательно избегать сочетания несовместимых продуктов. Такую важную и большую тему мы подробно рассмотрим в следующий раз.



Почта для доктора Пареша:  
paresh@inbox.ru

# ДОЛГОЖДАННЫЙ ТРЕНИНГ БОРИСА УВАЙДОВА В МОСКВЕ

{ С 22 по 28 июня москвичей и всех желающих ждет тренинг-интенсив от профессора натурапатии, доктора психологии питания, врача-натурапата и целителя Бориса Рафаиловича Увайдова.

Борис Увайдов посетит Москву с авторским курсом «Детокс и капитальный ремонт организма». Участников ждут 7 дней непрерывного обучения у одного из лучших практиков естественного исцеления. Программа тренинга рассчитана на всех, кто интересуется восстановлением здоровья, подготовкой тела к тотальному очищению без вреда для организма, процессом корректного полного детокса, питанием и образом жизни, позволяющим поддерживать крепкое здоровье и легко избавляться от любых недугов.

## ЧТО ДАСТ ТРЕНИНГ?

В рамках образовательного процесса Борис Увайдов и его лучшие ученики дадут участникам целый спектр действенных инструментов, среди которых:

- Уникальная методика полного оздоровления организма (практиковать ее можно самостоятельно и в любых условиях)
- Пошаговое руководство по активации корректной работы всех жизненно важных органов человека

- Понимание системы питания, направленной на оздоровление организма
- Широкий набор стратегий и тактик по излечению от тяжелых заболеваний
- Ответы на жизненно важные вопросы по здоровью собственного тела

В конце каждого дня тренинга можно будет задать спикеру интересующие вас вопросы. Для участников мероприятия будут предусмотрены здоровые перекусы и полезные напитки.

## ПРОГРАММА ТРЕНИНГА В МОСКВЕ

Мероприятие рассчитано на неделю ежедневных занятий с 10 до 17 часов. На тренинге будут полностью разобраны темы:

1. Борьба с венозным застоем.
2. Очищение органов ЖКТ от слизи, вирусов, бактерий и паразитов.
3. Восстановление кислотно-щелочного равновесия в организме.
4. Очищение крови от бытовых ядов, техники восстановления от малокровия.
5. Сердечно-сосудистые заболевания – причины и лечение.

6. Эндокринология – восстановление обмена веществ.
  7. Техники восстановления здоровья по методикам Шевченко, Залманова, Болотова и др.
  8. Кетогенная диета, основы целебного питания.
  9. Натуральное лечение тяжелых заболеваний.
- И многие другие темы!
- Подробный разбор систем человеческого организма с наглядным объяснением поможет участникам за короткий срок понять, как работает их тело.

– Летом 2018 года я сам прошел полный курс Бориса Увайдова, – рассказывает организатор московского тренинга, руководитель проекта TRUEDAY Марк Хабанеро. – Могу сказать, что этот тренинг способен полностью изменить жизнь! Сегодня о ЗОЖ рассказывают многие, но цельной картинки и четкого понимания алгоритма действий по восстановлению хорошего самочувствия, избавления от хронических заболеваний, по сути, нет. На обучении Борис Увайдов дает ответы на все вопросы по поводу функционирования здорового организма. Здесь можно получить полное представление о том, как все устроено внутри нас, чтобы в итоге понять, как повысить качество своей жизни. За 7 дней каждый участник получает огромное количество методик и практик, которые не требуют много усилий, но при этом



максимально эффективны. Здоровье зависит от нас самих, правда? И наша задача – достичь полного понимания своего тела, его потребностей и возможностей. Именно в этом, на мой взгляд, и может помочь тренинг профессора Увайдова.

Тренинг Бориса Увайдова «Детокс и капитальный ремонт организма» пройдет в Москве с 22 по 28 июня, точное место проведения уточняется. Участие платное.

По окончании обучения всем участникам выдается сертификат международного образца о прохождении курса. В рамках тренинга можно будет приобрести книгу Бориса Увайдова «Победа над раком» с автографом автора.

Запись на мероприятие, а также ответы на вопросы по телефону: +7 (906) 670-81-76 или по электронной почте – [slav2208@yandex.ru](mailto:slav2208@yandex.ru).

## СПРАВКА VEGETARIAN

Борис Рафаилович Увайдов – независимый консультант и спикер National Heart Association и American National Health Federation, профессор натурапатии, специалист по безмедикаментозному лечению, научный исследователь и консультант различных клиник в США и Мексике. Имеет огромный опыт в области исследований и практики естественного исцеления в Европе, Азии, США и России. Автор 5 книг по альтернативной медицине, среди которых бестселлер по натурапатии «Победа над раком».

# ЛЕТНИЙ ПАРАД НОВИНОК ОТ UFEELGOOD by Mark Habanero

Материал подготовила Яна Толстова

{ Бренд UFEELGOOD by Mark Habanero давно знаком читателям VEGETARIAN. С наступлением лета компания пополнила ассортимент большим количеством полезных новинок и поделилась последними новостями!

## СО ВСЕГО СВЕТА

Осознанным жителям мегаполисов все легче находить в ближайшем доступе интересные и полезные продукты и поддерживать здоровый образ жизни. Однако качество товаров в крупных торговых сетях порой оставляет желать лучшего, да и истинный состав нередко отличается от того, что заявлен на красочной этикетке. В UFEELGOOD за качеством продукции следят особенно тщательно: **все, что предлагается клиентам, команда компании оценила лично, отобрав для реализации только самое лучшее со всего мира.** Прежде чем попасть в шорт-лист UFEELGOOD, все продукты и товары прошли сертификацию и необходимые проверки.

## ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ – ВКУС И ПОЛЬЗА

Среди самых свежих новинок бренда сразу несколько позиций:

### • ЛАМИНАРИЯ – пищевые водоросли в дробленом виде

**Регулярное употребление ламинарии** ускоряет метаболизм, укрепляет иммунитет, способствует профилактике йододефицита. Ламинария от UFEELGOOD на 100% подходит сыроядам, поскольку не проходит термическую обработку, сохраняя внутри все полезные минералы и микроэлементы.

### • Сушеные дольки ананаса

В UFEELGOOD by Mark Habanero знают, как важно организовывать не только правильно полноценное питание, но и качественные перекусы. Натуральные кусочки



ананаса – идеальный вариант вкусного и полезного десерта.

### • Чипсы из ламинарии с луком, перцем

Ламинария может быть не только пищевой добавкой, но и полезным перекусом! Упаковка чипсов из водорослей незаменима в дороге, на работе или в долгих поездках.

### • НОНИФИТ ГОЛД – ферментированный сок нони с мякотью

Плоды экзотического растения нони только набирают популярность в России, однако давно известны целебными свойствами за рубежом. Сок нони полезен для органов ЖКТ, является мощным иммуно-модулятором, стабилизатором гемоглобина в крови, стимулирует кроветворение, обладает антиоксидантным, антибактериальным и противовирусным действием.

### • Какао-плитка, горький шоколад без сахара (100% RAW)

Вкуснейший сырояедческий шоколад высшего качества – отличная замена вредным

### • Ресвератрол в капсулах

Важности этой пищевой добавки в рационе современного человека сегодня уделяют много внимания. Ресвератрол – это фитоэстроген, выступающий мощным антиоксидантом. Принимая капсулы с ресвератролом курсом, можно омолодить организм, запустить механизмы системного восстановления здоровья, блокировать возникновение и прогрессирование опухолевых образований. Да и нервная система надежно защищается веществом: **ресвератрол препятствует дегенерации нервных клеток.**

### • Био-сок из корня куркумы

Многие знают куркуму только как полезную приправу, однако в виде сока это растение еще более ценно!

**Куркума отлично борется с системными воспалениями в организме, что, в свою очередь, является лучшей профилактикой онкологических заболеваний.** Помимо прочего, регулярное употребление сока из корня куркумы способствует долголетию и омоложению организма!

### • Масло холодного отжима из семян чиа, 250 мл

Семена чиа давно известны как суперфуд. Однако в виде масла они еще полезнее! Употребляя всего 1 столовую ложку такой выжимки в день, можно наполнить организм всеми необходимыми полезными веществами.

### • Какао-плитка, горький шоколад без сахара (100% RAW)

Вкуснейший сырояедческий шоколад высшего качества – отличная замена вредным



сладостям. Сохраняет фигуру, насыщает и позволяет радовать себя с пользой!

### • Крекеры из коричневого риса с белым кунжутом

Еще один вариант полезного перекуса от UFEELGOOD by Mark Habanero. Чистейший японский продукт без ГМО не содержит глютен, подходит веганам и отличается насыщением!



## СВЕЖИЕ НОВОСТИ

Управляющий директор UFEELGOOD Марк Хабанеро рассказал нам о том, какие сюрпризы ждут клиентов компании этим летом:

– Пожалуй, самой главной новостью стало открытие официального представительства UFEELGOOD в Санкт-Петербурге. И мы, и наши клиенты давно ждали этого открытия! Миссию возглавил наш давний друг и партнер – компания MODA MEDA, – а мы, в свою очередь, станем представителями бренда в Москве. Таким образом, мы уже можем предложить клиентам еще больший ассортимент натуральных сертифицированных продуктов со всего мира!

Подробнее ознакомиться с ассортиментом товаров и продуктов UFEELGOOD by Mark Habanero можно на сайте компании – [ufeelgood.ru](http://ufeelgood.ru) – и в фирменном бутике экопродуктов по адресу: г. Москва, Духовской переулок, 17, стр.1

# АЛОЭ: ТВОЙ ЛУЧШИЙ ПОМОЩНИК ЛЕТОМ

Александра Ефимова

**{** Приближается пора отпусков, солнце греет всё сильнее и питает кожу витамином D, однако в то же время и сушит ее, заставляя искать всё новые способы ухода и увлажнения. И пока косметические компании используют изысканные химикаты, угрожающие здоровью, а уходовая косметика до сих пор тестируется на животных, всё больше людей доверяются природе и переходят на натуральные средства. И одно из них – алоэ. О нем и пойдет речь в этой статье.

**Алоэ – это универсальное растение**, которое способно не только украсить интерьер и помочь очистить воздух в квартире, но и заменить неорганические крема и даже некоторые медицинские препараты. Ведь алоэ на 99% состоит из воды, а оставшийся 1% составляют витамины, минералы, ферменты и другие соединения, которые обладают антибактериальными, противогрибковыми, иммуномодулирующими и противовоспалительными свойствами. Но в данной статье мы сконцентрируемся именно на косметическом эффекте алоэ вера. Если алоэ растет у вас дома, то перед использованием его опавшие листочки следует помыть и нарезать для удобства. Хранить их следует запакованными в фольгу в холодильнике. Если же самого алоэ нет, можно приоб-

рести его гель-концентрат, который можно смешивать с базовыми маслами (например, авокадо или жожоба) или органическими кремами. Обычное протирание соком алоэ очищенной кожи уже принесет свой эффект, однако можно использовать мякоть растения в качестве маски, оставляя ее на лице на 10–15 минут, или же добавлять сок алоэ в уже готовые органические средства. **Практически всю основную косметику можно заменить на алоэ вера**, так как оно выполняет все основные уходовые функции:

## 1 ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ВЫСЫПАНИЙ И ЛИФТИНГ-ЭФФЕКТ

Алоэ улучшает выработку коллагена, гиалуроновой кислоты и гидроксипролина, которые ускоряют восстановление тканей кожи, тем

самым помогая избавиться от высыпаний, раздражений и добиться большей эластичности кожи. Благодаря фитогормонам гибереллина и ауксина, входящим в его состав, алоэ является противовоспалительным средством, помогая бороться с акне. Полисахариды смогут облегчить борьбу с уже существующими рубцами и растяжками кожи. А белки гликопротеины уберут покраснения кожи.

## 2 УВЛАЖНЕНИЕ

Алоэ относится к семейству кактусовых растений, и поэтому прекрасно удерживает воду в листьях, а значит замечательно подходит для глубокого увлажнения кожи. Более того, впитывание сока алоэ в кожу происходит в 4 раза быстрее, чем впитывание воды.

## 3 ОБНОВЛЕНИЕ

Сок алоэ в 8 раз ускоряет процесс образования новых клеток, помогая тканям быстрее обновляться. А витамины С и Е, входящие в его состав, делают из алоэ эффективный антиоксидант, препятствующий разрушению клеток. Поэтому алоэ может стать природной заменой лосьонов для бритья, а также поможет залечить ожоги. Считается, что при помощи сока алоэ заживление ожогов первой и второй степени протекает на неделю быстрее. Помимо этого, растение может также помочь осветлить пигментные пятна.

Поэтому **стоит задуматься о том, чтобы обзавестись новым зеленым другом алоэ, поставить его на подоконник и с благодарностью пользоваться его дарами**. Ведь это не только безвредно и для людей, и для природы, но и намного выгоднее, чем покупка различных (как правило, искусственных и пластиковых) тюбиков косметики. Однако не стоит забывать, что применять сок алоэ ежедневно не стоит, так как из-за привыкания кожи компоненты, содержащиеся в растении, через какое-то время могут потерять свою эффективность.

# СОЛНЦЕ ВНУТРИ: КАК ЗАГОРАТЬ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ МОЛОДОСТИ КОЖИ

Яна Степанова, нутрициолог, эксперт по ЗОЖ и фитнесу  
 @yana\_stepanova\_y

**{** Лето не за горами, а значит, скоро придет пора долгожданных отпусков. Многие поедут на море, чтобы зарядиться солнцем, накупаться и как следует отдохнуть – но я призываю и в это время не забывать о своем здоровье.

Безусловно, смена городских джунглей на побережье сама по себе уже благотворно отразится на нервной системе и на внешнем виде, но активное солнце не только наш друг, но и причиняется фотостарения – самого серьезного фактора увядания кожи.

Если вы видели пожилых леди на европейских пляжах, то вы знаете, что, как правило, они сухонькие, загорелые и похожи на печенные яблочки. Это все как раз из-за их любви к солнечным ваннам – даже если они используют солнцезащитные средства, с такими дозами солнечной радиации им не справиться. Она и разрушает клеточные мембранны и коллагеновые волокна, которые отвечают за упругость, вызывает изменение эпидермиса и гиперpigментацию.

Проводился даже наглядный эксперимент – несколько лет изучали влияние солнечной радиации на кожу автомобилистов. Так вот одна сторона лица и тела, которая у них ближе к стеклу и, соответственно, на солнце, более обезвоженная и морщинистая.

Поэтому я всегда говорю, что **самый лучший крем от морщин – это крем с SPF**. Советую использовать СС-крем с защитой не меньше 30 и ВВ-крем или уходовый крем с SPF не только летом, а круглый год – ведь солнце активно не только когда жарко, его лучи одинаково работают и зимой. Но, конечно же, это не повод впадать в панику. Сейчас существует достаточно лайфхаков, которые помогут вам защититься от вредного излучения и получить максимальную пользу от загара:

1) **SPF – выбираем максимальную защиту вне зависимости от того, смуглая у вас кожа или белая.** Носите шляпы, защищайте волосы. На кончики также лучше наносите

кокосовое масло, так как в летнее время они становятся сухими.

2) **Каждый день выходите на солнце на 5–20 минут без крема.** Лицо закрывать не надо и принимать сразу после душа тоже. Этого времени вполне достаточно, чтобы организм вобрал свою норму.

3) **Также, если вы хотите ровный красивый загар, перед принятием солнечных ванн можно выпить стакан свежевыжатого морковного сока с ложкой оливкового масла.** Морковный сок содержит бета-каротин, который способствует выработке меланина – пигмента, ответственного за красивый оттенок загара. Кроме того, он стимулирует естественную защиту организма от солнечной радиации. Сок необходимо выпить сразу после приготовления, это важно.

4) **Очень важно перед отпуском включить в рацион продукты, содержащие витамин С** – один из самых важных природных антиоксидантов. Они нужны, чтобы кожа могла противостоять агрессивному воздействию солнца, которое усиливается, когда лучи отражаются от поверхности воды.

5) **Самое оптимальное время пребывания на пляже или у бассейна утро до 11,** далее уходить в тень и возвращаться уже с 16:00. В обеденное время солнце очень активное, и я никому не рекомендую находиться в это время под солнечными лучами.

6) **Красивый загар идет изнутри, поэтому корректируем наш рацион.** Главные продукты для красоты кожи – это крестоцветные, зелень, апельсины, семена и орехи.

7) **Любой крем будет увлажнять только внешне, но не защитит от обезвоживания.** Поэтому в течение дня обязательно пьем много воды.

8) **Очень важно – ограничиваем алкоголь, а в идеале исключаем!** Он плохо влияет на сосуды, на качество кожи и подрывает им-



мунитет. И все негативные последствия в условиях жары и активного солнца утраиваются.

9) **Чайная ложка кокосового масла перед сном лучше, чем любой крем** питает и увлажняет кожу изнутри и препятствует сухости после солнечных ванн.

10) **Ни в коем случае не загорайте топлесс.** Это может привести к раку груди. Благородно подходит к своему здоровью.

11) **Если вы все же обгорели,** то самое лучшее (и вообще после принятия солнечных ванн) – это **крем с экстрактом алоэ** или свежее растение, если у вас вдруг оно есть. Оно помогает регенерации и отлично увлажняет.

Я живу в Дубае, поэтому особенно серьезно отношусь к влиянию солнца на кожу и организм в целом. При этом я практически не хожу к косметологам, для меня **самое главное – это питание продуктами, которые содержат природные антиоксиданты, полезные жиры – авокадо, орехи, семена.**

Когда я жила в Японии, я видела, что у японок нет морщин, и появляются они у них уже после 50-ти. Конечно, это заслуга питания и экологии, но еще они фанатично защищают кожу от солнца. Да, они бледные на европейский и американский вкус, но зато у них нет морщин, и тут уже кто что выбирает.

В любом случае, даже если вы хотите привезти домой эффектный загар, не стоит забывать простые правила безопасности, о которых мы сегодня говорили, – тогда эта красота будет не в ущерб здоровью и порадует намного больше. **Хороших вам отпусков – и ответственного отношения к своей коже!**

# ПОЧЕМУ Я ПЕРЕЕДАЮ?

**{** Проблема переедания при переходе на живое питание возникает у многих. Если разобраться в причинах её возникновения, то проблема решается очень легко.

Почему мы переедаем? **Во-первых**, потому что привыкли есть много, плохо жевать пищу и смешивать продукты между собой. **Во-вторых**, потому что наши вкусовые пристрастия ещё не поменялись – нам хочется пожирнее, посолонее, да ещё и с приправами. **В-третьих**, этому способствует патогенная микрофлора, которая требует тяжёлой, плохо перевариваемой, а ещё лучше, термически обработанной пищи. **В-четвёртых**, мы слишком быстро едим, часто отвлекаясь на что-нибудь стороннее, а ведь чувство насыщения приходит лишь спустя 15–20 минут после начала приёма пищи.

Давайте рассмотрим каждую причину подробнее.

1. Когда мы смешиваем продукты между собой, мы автоматически увеличиваем время нахождения их в желудке, усложняем процесс переваривания и снижаем **усвоемость съеденного**. Желудок выделяет больше ферментов, нагрузка на пищеварительную систему возрастает. Но всё перечисленное является скорее следствием. **Причина же в том, что мы мало пережёвываем**

пищу, она недолго находится у нас во рту, а ведь процесс переваривания начинается уже там. Попробуйте жевать пищу дольше, и вы сразу же заметите, что наелись с половины порции. Чем дольше мы жёвём пищу, тем лучше она перерабатывается и усваивается. **Смешивая продукты, мы вносим дисбаланс в процесс пищеварения, КПД каждого продукта уменьшается, поэтому для чувства насыщения нам приходится есть больше**. Попробуйте есть один вид продуктов в один приём пищи, и переесте станет очень сложно. При таком питании, даже если вы съедите больше, чем требуется вашему организму, уже через 10–20 минут вы вновь почувствуете себя хорошо. Перееданию способствует ещё и тот факт, что желудок человека способен растягиваться. Если желудок человека растянут, то в него «больше влезет», и чувство насыщения придёт позже. Поэтому даже при монодиете следует быть внимательным – едим ли мы больше требуемого или нет.

2. **При традиционном питании мы всё привыкли солить, перчить, приправлять**



**другими различными специями**. Делали мы это потому, что без них термически обработанная пища не очень-то и вкусна. От такой пищи мы отказались в пользу живого питания, а вот привычка приправлять блюда осталась. Все приправы, а в особенности соль и перец, способствуют перееданию. Они очень сильно раздражают вкусовые рецепторы, способствуют большему слюнотделению и, как следствие, меньшему пережёвыванию. Более того, наш организм не понимает, что именно, кроме приправы, он ест, т.к. вкусовые рецепторы раздражены тем, что имеет более высокую концентрацию, более насыщенный вкус. **Уберите из своего рациона соль, перец и другие приправы, и проблема переедания исчезнет**. Теперь переходим к жирам. Дело в том, что содержание жиров влияет на вкусовые качества продукта. Чем жирнее, тем вкуснее. Однако жир, как и специи, блокирует вкусовые рецепторы, и процесс пищеварения нарушается. Мы вновь жёвём меньше, насыщаемся меньше и, как следствие, съедаем больше. Поэтому употребление всяческих жирных соусов лишь усугубляет проблему переедания. **Не смешивайте жир с другими продуктами, и всё будет хорошо**.

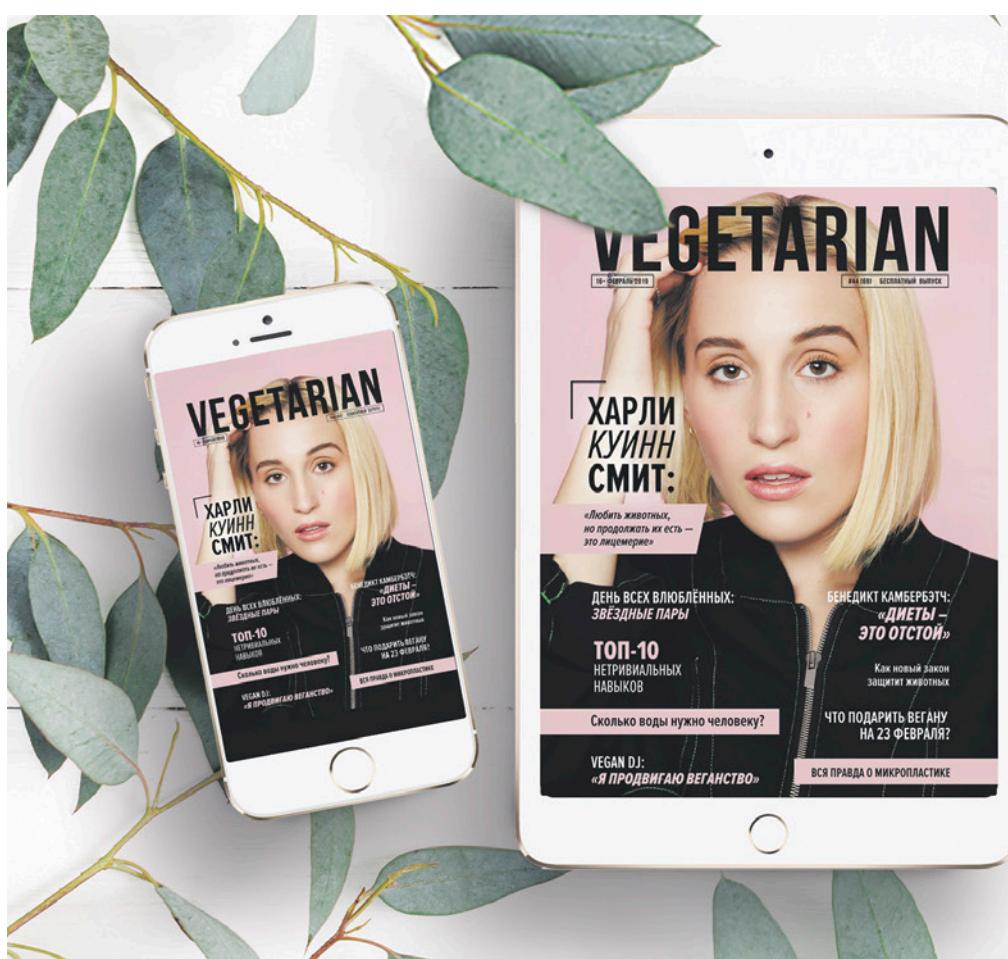
3. **Патогенная микрофлора – бактерии, живущие в нашем кишечнике. Патогенные – значит неестественные и вредящие нам. Их количество напрямую зависит от того, какую пищу мы употребляем**. У тех, кто давно питается только **живой пищей**, патогенная микрофлора полностью заменена на **симбиотную, дружественную и полезную нам микрофлору**, или патогенные бактерии находятся в кишечнике в таком количестве, что никоим образом не оказывают существенного влияния на организм. В случаях же наличия или преобладания па-

тогенных бактерий, им хочется плодиться и размножаться. А вы лишили их этой возможности, перейдя на живое питание! Но они всё равно будут просить ту пищу, которая им нужна. Отсюда и берётся переедание. Ешь, ешь, а хочется ещё и ещё... Не получают патогенные бактерии необходимой им пищи и всё просят и просят. Но **вот при переедании, когда основная масса пищи не сможет быть хорошо переработана и усвоена и начинает разлагаться, патогенные бактерии всё же получают лакомый кусочек**. Не допускайте этого, питайтесь разумно и сдержанно, создайте в кишечнике **симбиотную микрофлору**, и проблема переедания исчезнет.

4. **Чувство насыщения, сытости, приходит к нам только спустя 15–20 минут после начала приёма пищи**. А привыкли мы есть ложками, да ещё и большими, или откусывать огромные куски – за 10 минут мы можем съесть более 500 грамм и не насытиться (особенно, если плохо пережёвывали пищу). При этом мы часто переносим своё внимание не на саму пищу, а на другой **отвлекающий фактор**: телевизор, компьютер, радио и т.п., что ещё сильнее способствует перееданию. Выход из этой ситуации простой – начать есть пищу маленькими кусочками, маленькими ложками или палочками, при этом уделяя всё своё внимание только процессу приёма пищи. **Вы удивитесь, когда сможете насытиться, съев лишь треть обычного**.

Бывает еще фактор переедания, связанный с психологической проблемой. Когда человек заедает свои эмоции – тут уже нужно разбираться с каждым индивидуально, и задавать вопросы прежде всего себе.

Кристина Скопец



## ВСЕ НОМЕРА VEGETARIAN ВСЕГДА С ТОБОЙ!

А ТАК ЖЕ ЧИТАЙТЕ НА САЙТЕ  
VEGJOURNAL.COM



ANDROID APP ON  
Google play



Download on the  
App Store

# АДАМ ЛЕВИН: «ЙОГА – ЭТО СКУЛЬПТОР ЕСТЕСТВЕННОГО ТЕЛА»

Яна Толстова

**{** Группу Maroon 5 знают и любят меломаны по всему миру, и это неслучайно. Звонкий и довольно нетипичный для мужчины голос солиста – Адама Левина – сразу западает в душу и сердце, а зажигательные и незамысловатые ритмы поп-рока превращают большинство песен коллектива в хиты. Приятной новостью для кого-то наверняка станет факт, что Левин – убежденный вегетарианец и практик йоги!

## ДЕТСТВО ПОД СОЛНЦЕМ

Адаму повезло родиться в одном из главных городов для всех искателей места под солнцем – Лос-Анджелесе. Он появился на свет в марте 1979 года в семье консультанта по зачислению в колледж Петси Ноа и ее мужа – основателя популярной американской сети магазинов M. Frederic – Фреда Левина. В раннем возрасте Адам пережил тяжелый развод родителей, но быстро адаптировался к новому расписанию жизни и встречам с отцом и матерью отдельно. В будни он учился в престижной школе Brentwood, участвуя во всех видах самодеятельности, а в выходные занимался баскетболом в команде, которую тренировал отец. С этим спортом Левин до сих пор связывает свою привычку к оптимистичному взгляду на жизнь: в рамках одной из игр местного чемпионата он сделал неожиданный удачный бросок мяча в последнюю секунду, чем принес победу своей команде. По признанию артиста, именно тогда он впервые почувствовал, что такое уверенность в себе и популярность.

## 5 ФАКТОВ О СОЛИСТЕ MAROON 5

- Адам Левин счастлив в браке с «ангелом» Victoria's Secret Бехати Принслу – пара воспитывает двух дочерей
- Музыкант с самого детства исповедует иудаизм
- Левин – амбидексстр, то есть, может активно писать, играть на гитаре и рисовать как левой, так и правой рукой
- В 2013 году журнал People назвал Адама Левина самым сексуальным мужчиной мира
- В 2017 году солист Maroon 5 получил именную звезду на Аллее Славы в Голливуде



Несмотря на увлечение спортом, Левина постоянно тянуло только к музыке. Свою первую группу – Kara's Flowers – он сколотил вместе со школьными друзьями еще в 1995 году. Команду заметил лейбл Reprise Records, после чего Kara's Flowers записали альбом и даже снялись в одном из эпизодов культового сериала 90-х «Беверли Хиллз 90210». Но молодой группе в те времена было практически невозможно пробиться в шоу-бизнес, лейбл разорвал контракт с ними, и Левин покинул город Ангелов, уехав учиться в колледж Five Towns. После окончания вуза молодой человек вернулся домой, где вместе с давними коллегами по Kara's Flowers решил

снова основать рок-команду – под названием Maroon 5.

## ПЕСНИ О ДЖЕЙН

В 2001 году Maroon 5 подписали контракт с лейблом Octone Records, а через 12 месяцев представили миру первый альбом – Songs About Jane. Джейн звали бывшую девушку Левина, разрыв с которой он переживал довольно долго, поэтому и посвятил ей практически все композиции на альбоме. Подобной наивной тематики в песнях нулевых было полным-полно, но Maroon 5 почему-то сразу полюбились сначала американцам, а потом и слушателям по всей планете. Имен-

но на этой пластинке оказался главный хит группы – This Love, а также несколько других не менее заметных композиций. За считанные недели альбом взлетел на вершины музыкальных чартов, а о молодой группе заговорили по ТВ.

Уже в 2005 году, после череды продолжительных гастролей по всему миру, Maroon 5 получили свою первую «Гремми» – самую престижную премию в области музыкального искусства. А в 2006 году хит This Love принес команде и вторую «Гремми».

## ПО ТУ СТОРОНУ ИСКУССТВА

Помимо стабильного успеха на музыкальном поприще Адама всегда интересовала работа на экране. Именно поэтому в 2012 году Левин попробовал себя в качестве актера, сыграв заметную роль во втором сезоне популярного сериала «Американская история ужасов». Опыт ему явно понравился, поскольку в 2013 он снялся в полнометражном кино о молодых музыкантах – «Хоть раз в жизни» – где его партнерами стали такие звезды, как Кира Найти и Марк Руффало.

Адам Левин является одним из постоянных наставников американского шоу «Голос» – The Voice. Кстати, его подопечные уже три раза становились победителями телепроекта.

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Солист Maroon 5 полностью разрушает стереотип о рок-звездах мировой величины, поскольку много лет занимается спортом и ведет здоровый образ жизни. Он долго увлекался поднятием тяжелого веса, но после серьезной травмы плеча был вынужден отказаться от любимого типа нагрузки. Именно тогда артист открыл для себя йогу:

– *Йога – гениальный скульптор, который формирует и лепит твоё тело максимально естественно. Это бессрочный вклад в счастливую жизнь*, – признается Адам Левин в одном из интервью.

Помимо этого, музыкант полностью убежден, что **без правильного питания невозможно чувствовать себя на все сто каждый день**. Он давно отказался от кофе, посиделкам в ресторанах предпочитает долгую пешую прогулку с бутылкой воды, а также много лет придерживается вегетарианства:

– *Я убежден, что растительная диета – лучший позитивный вклад в стройность, молодость и здоровье*, – говорит Левин. – *И нет никакого смысла скрывать, что сегодня миллионы животных умирают только из-за прихоти человека, с которой проще расстаться, чем объяснить, зачем ему это нужно*.

Рок-звезды ведут себя по-разному, но Адам Левин – один из немногих примеров, за которым не стыдно последовать, верно?

# ЧТО ВАС ЖДЕТ НА МЕЖДУНАРОДНОМ ДНЕ ЙОГИ 2019?

**{** Рассказывает организатор фестиваля и создатель проекта Organic People Рауф Асадов.

## Какой вид йоги идеально подходит для новичков?

– Если новичок попадает к грамотному и опытному преподавателю, то направление не важно. Однако я рекомендую начать с базовых понятий и классических асан, которые даются в хатха-йоге.

## С какого стиля йоги ты начинал свою практику?

– Начинал с хатха-йоги, потом много лет практиковал направление дживамукти, прошел тиличес-курс по универсальной йоге, а затем еще один по хатха-йоге, и с тех пор практикую и обучаю хатха-йоге.

## Как практика йоги помогает в повседневной жизни?

– Регулярная практика асан (гимнастика йогов), пранаямы (дыхательные упражнения), медитации (контроль внимания) благотворно влияет на физическое со-

стояние человека, всех систем организма, долголетие и стрессоустойчивость и, как результат, на эффективное проживание каждого дня в легкости и хорошем настроении.

## Почему полезно заниматься йогой на открытом воздухе?

– Это совершенно разные ощущения по сравнению с залами в йога-центрах – открытое пространство,



естественный свет, свежий воздух, звук пения птиц. Все это дополнительно благотворно влияет на состояние и здоровье человека.

## Какие виды йоги можно будет «попробовать» на Международном дне йоги 2019?

– На фестивале будут представлены все основные студии йоги Москвы и, конечно, в них представлены самые популярные направления – хатха-йога, аштанга-йога, кундалини-йога, дживамукти-йога, ишвара-йога, универсальная йога, мандала-йога и др. Фестиваль открывается с массовой практики 108 Приветствий Солнцу. А еще можно будет попробовать много

всего вкусного – на фестивале развернется грандиозный вегетарианский фудкорт.

## Почему каждый должен принять участие в массовой практике 108 Приветствий Солнцу?

– Приветствие Солнцу (Сурья Намаскар) – известная во всем мире оздоровительная последовательность упражнений, которую может выполнить как новичок, так и тот, кто уже давно занимается йогой. В рамках фестиваля эта практика уже пятый год подряд объединяет любителей и профессионалов йоги в красивом едином потоке – это **невероятный заряд энергии**. Каждый год количество желающих принять участие растет; в этот раз мы ожидаем **не меньше 2 500** занимающихся. **Вход на фестиваль свободный**.

Приветствуется добровольный взнос в поддержку благотворительного фонда **«ДоброСердце»**, помогающего детям больным ДЦП. На фестивале также будет представлена платная VIP зона. Подробности на официальном сайте мероприятия:

# ПИТЬЕВЫЕ НАНО-РАСТВОРЫ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ОМОЛОЖЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Яна Толстова

Кто из нас хотя бы раз в жизни не мечтал о волшебном средстве, которое позволило бы быстро решить сразу несколько проблем – с лишним весом, со здоровьем, с недостатком энергии? Оказывается, в США такой продукт уже изобретен и используется как неотъемлемая часть любой детокс-программы или курса оздоровления!

Питьевые нано-растворы американской лаборатории Purest Colloids® – это нано-растворы благородных металлов в трижды дистиллированной воде фармацевтического качества, прошедшей деионизацию. Иначе говоря, это полезные для организма человека металлы – золото, кремний, серебро и другие – в коллоидной (жидкой) форме. Частицы невозможно увидеть невооруженным глазом, а благодаря своему нано-размеру они без задержки попадают в кровеносную систему. Доказано, что курсирование частиц коллоидного серебра MesoSilver® внутри организма способно восстановить здоровье, избавить от ряда заболеваний, наладить все внутренние процессы и даже подавить развитие множества скрытых инфекций и воспалений.

Американская компания Purest Colloids® давно занимается разработкой уникальных пищевых добавок, которые содержат нано-частицы серебра, золота, кремния и других минералов. Лаборатория изначально создавалась для исследования влияния драгоценных металлов на здоровье человека после сенсационных открытий американских исследователей о лечебных свойствах серебра и золота на человеческий организм. Исследования ученых компании доказывают, что некоторые виды металлов, издавна использующиеся в качестве природных антибиотиков, в нано-форме наиболее эффективно и положительно воздействуют на все системы человеческого организма. Благодаря новейшим разработкам компании у множества людей, заботящихся о своем здоровье, появилась возможность быстро и без проблем провести детоксикацию, оздоровление и омоложение своего организма! Наиболее распространенный в США продукт этой серии – коллоидное серебро MesoSilver®, которое стало неотъемлемой составляющей любой программы детокса в клиниках и на ретритах, и которое повсеместно продается в магазинах здорового питания в США, как самое действенное натуральное средство общей поддержки иммунной системы.

## СЕРЕБРО НА СТРАЖЕ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Purest Colloids® выпустили продукт в питьевой форме, что максимально удобно для ежедневного использования. Большинство видов коллоидного серебра, представленных на сегодняшнем рынке альтернативной медицины, содержит ионы серебра, а такие частицы не усваиваются при приеме внутрь – иными словами, оно эффективно только в виде наружного средства или капель спрея на слизистую оболочку рта.

**Коллоидное серебро MesoSilver® в питьевой форме** – в дополнение к эффективности при наружном употреблении и всасывании в слизистую – также продолжает работать, попадая в желудочно-кишечный тракт. Одна бутылка MesoSilver® рассчитана на месяц ежедневного приема. А эффект от жидкого нано-серебра зачастую заметен уже через несколько дней после первого глотка!

Жидкая форма продукта – это настоящая находка по нескольким причинам:

- В составе MesoSilver® чистейшее серебро 999 пробы в деионизированной дистиллированной воде

Что интересно, даже в ювелирной продукции высокого класса используется лишь 925 пробы серебра, и та «разбавляется» различными при-месями других металлов.

• Частичи серебра не превышают по размеру 1 нанометр, что является одним из самых минимальных показателей среди производителей подобных продуктов

А это значит, что мелкие частицы металла попадают сразу же в кровь, запуская процессы восстановления и оздоровления организма!

- Эффект от применения – налицо

Благодаря тому, что молекулы MesoSilver® быстро «встраиваются» в процессы, происходящие в нашем теле, их позитивное влияние на самочувствие и внешность становится заметным практически сразу.

## Чем поможет серебро?

Такой благородный металл, как серебро, давно известен своими антибактериальными свойствами – мы все слышали о пользе воды из серебряной чашки или настоящей с серебряной ложкой. Именно благодаря антибактериальным свойствам серебра инфекции не распространяются среди тысяч верующих, целующих в церковные праздники один и тот же серебряный крест.

Питьевая форма нано-серебра MesoSilver® способна быстро и эффективно убить любые вялотекущие инфекции, избавить от осточных последствий системных заболеваний, укрепить иммунную систему и очистить организм. MesoSilver® производства американской лаборатории Purest Colloids®:

- Предотвращает развитие грибковых инфекций
- Подавляет рост бактерий и распространение вирусов
- Способствует быстрой детоксикации и очищению организма
- Борется с отложением солей
- Придает бодрость и энергичность
- Оказывает обширное антисептическое действие
- Стимулирует процессы кроветворения
- Восстанавливает метаболизм, устраняя скрытые причины лишнего веса
- Укрепляет иммунитет, нормализует давление и обмен веществ

Взрослым будет достаточно употреблять по 1 столовой ложке MesoSilver® натощак при пробуждении. Что интересно, раствор можно применять не только внутрь, но и наружно, например, при борьбе с солнечными ожогами, акне и другими кожными заболеваниями.

Как правило, достаточно месячного курса коллоидного серебра MesoSilver®, чтобы оценить происходящие в организме изменения. Для наибольшего эффекта длительность приема увеличивают до 2 месяцев.

## КРЕМНИЙ ДЛЯ ВОЛОС И КОЖИ

Помимо серебра в жидкой форме Purest Colloids® также выпускает и раствор золота, платины, меди, цинка, и нескольких других. Раствор коллоидного кремния MesoSilica® – это наилучшее решение для здоровья и роста волос, а также для кожи, поскольку:

- 1) 70% человеческого волоса занимает кремний

Его нехватка приводит к чрезмерному выпадению и ухудшению качества волос – истончению и ломкости. Если вы замечаете, что волосы стали безжизненными, ломкими, а самое главное – не растут ниже определенной длины, то коллоидный кремний MesoSilica® предназначен для вас. Одно-двухмесячный курс ежедневного приема восполнит недостаток кремния в вашем организме, что незамедлительно скажется на внешнем виде волос и кожи.

Кремний является строительным материалом для кожи, напрямую отвечающим за ее эластичность и тургор

От наличия этого минерала в организме зависит, будет ли выработано достаточное количество коллагена и эластина – а ведь именно они влияют на тургор (плотность и упругость) кожи!

- 2) Нехватка кремния может привести к проблемам с сосудами и сердцем

Поскольку элемент напрямую влияет на эластичность мышц, от него зависит еще и то, в каком состоянии находится сердце, доста-

## ЗОЛОТО – ПОМОЩНИК В САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ

Еще одна уникальная разработка Purest Colloids® – питьевая форма коллоидного золота MesoGold®. Полезные свойства металла отмечал еще швейцарский алхимик Парацельс, когда наблюдал за больными, носящими золотые украшения. Оказывается, металл способен оказывать обеззараживающее, обезболивающее и противовоспалительное действие. Именно по этой причине золото часто применяют в излечении даже таких серьезных заболеваний, как полиартрит и ревматоидный артрит.

Сегодня MesoGold® любят, в первую очередь, люди, которые заботятся о своем теле. Напиток с нано-частицами золота позволяет справиться с различными недугами, мешающими сбросить лишний вес или увеличить выносливость организма.

## Для чего предназначен MesoGold®?

Коллоидное золото от Purest Colloids® положительно влияет на организм человека сразу в нескольких аспектах:

- Улучшает концентрацию внимания и стимулирует умственную деятельность
- Повышает уровень выносливости организма, придает силу и энергию
- Улучшает качество сна, избавляет от бессонницы
- Способствует совершенствованию спортивных показателей
- Улучшает зрительно-моторную координацию
- Эффективно в борьбе с депрессией, неврозами, снижает общий уровень стресса
- Оказывает положительное воздействие на все системы организма
- Укрепляет иммунитет

Для того, чтобы эффект от применения MesoGold® был быстрым и заметным, стоит пить по 1 столовой ложке ежедневно в течение 1–2 месяцев, за 30 минут до первого приема пищи. Одна бутылка MesoGold® рассчитана на 30 дней приема в указанной дозировке.

**Чтобы заказать продукцию с коллоидными металлами от Purest Colloids®, обращайтесь к эксклюзивному дистрибутору в России – компании Gold2o – по телефону +7 (495) 517-17-54 или через сайт: <https://www.gold2o.com/>**

Для читателей VEGETARIAN действует скидка – 10% на все продукты по промокоду VEG!



# АЛЕКСАНДР ЛЕГЧАКОВ: «КУПАТЬСЯ В ПУШКИНЕ И ЧАЙКОВСКОМ – ЭТО КАК ПЛАВАТЬ В ЖИВИТЕЛЬНОЙ ВОДЕ»

Наталья Федотова  
Фото: Валентина Муртазаева

**{** Александр Легчаков – он же SuperSanyc – невероятно одаренный человек. Своей бурной деятельностью он однозначно подтверждает известное выражение – «талантливый человек талантлив во всем». В его много-гранной личности соединяются, казалось бы, несоединимые вещи: режиссер иммерсивной оперы «Пиковая Дама», автор уникального жанра «хипхопера» и первого в этом жанре мюзикла «Копы в Огне», участник рэп-банды «ВСИГМЕ» и кандидат экономических наук, преподающий в главных вузах Москвы. В эксклюзивном интервью нашему корреспонденту он честно рассказал о том, как театральные сценарии рождаются на семинарах по экономике, зачем «купаться» в Пушкине и Чайковском, в чем предназначение режиссера и почему для вегетарианцев нужно сделать особые налоговые условия.

**Q** Что было первым – хип-хоп или театр?

– Хип-хоп и опера в моей жизни появились практически вместе и соприкоснулись практически сразу. Когда я только приехал в Москву, мы с Raz-Dva, моим подельником по вузу, организовали банду под названием «Традиция». Потом я познакомился со многими хип-хоп артистами, и мы написали мюзикл «Копы в огне» – «хипхопера».

**Q** Как тебе в голову пришла идея соединить хип-хоп и оперу?

– Идея положить хип-хопчик на театральную историю пришла сама собой. В то время не было никаких аналогов, не на что было ориентироваться. На тот момент я преподавал (экономическую теорию – прим.ред.) и очень хорошо помню, как **идет семинар, студенты решают какое-то задание, а я сижу, пишу сценарий**. Хохочу над ним, над моими героями – мне очень нравилось это писать. Я всегда был поклонником полицейских боевиков и индийских фильмов: сочетание этих двух жанров родило «Копов в Огне». Написав сценарий, я показал его театралам. В итоге более 100 человек поучаствовало в сборе этой хипхоперы – у нас не было бюджета, это был некоммерческий проект, но все за идею включились, в результате чего **появился спектакль, которому нет аналогов в мире**. Только сейчас в Америке, спустя 10 лет, на Бродвее появился рэп-мюзикл «Гаммилтон». У нас в Москве это произошло на 10 лет раньше – это уникальная ситуация. Таким образом я познакомился с большим количеством и театральных людей, и хип-хоп артистами – Лариком Сураповым (Kotzilla aka Kotzi Brown – прим.ред.) и Мишой (Archanga – прим.ред.). С тех пор мы вместе (группа «ВСИГМЕ» – прим.ред.).

**Q** Хип-хоп зарождался в американских гетто. Прародители хип-хопа в своих текстах рассказывали о своих тяжелых судьбах, перестрелках и т.д. О чем ты говоришь в своих текстах?

– Хип-хоп по жанру уже давно вышел из субкультуры и стал частью поп-культуры. Для меня он всегда был каким-то ощущением творчества и креативности в музыке, потому что **этот жанр позволяет быть более расслабленным**, чем чистое пение. **Каждый может как-то проявить себя в этом жанре**, здесь особого ума не надо. Когда мы делали «Традицию», то мы несли особое настроение: **в те времена все было сурово, а у нас – джазово-расслабленно**. А сейчас мы (группа «ВСИГМЕ» – прим.ред.) **делаем свой хип-хоп, в стиле под название «речка»**. Мы ищем ниточку, за которую можно уцепиться для отражения духа той страны, в которой мы живем, найти какую-то аутентичность хип-хопа, **не скатиться в лубок, но в то же время отразить свою сопричастность к этой земле и к этой культуре**.

**Q** Ни для кого не секрет, что тебя вдохновляет Пушкин. Ты поставил первую в мире иммерсивную оперу «Пиковая Дама». Как по-твоему, почему современному человеку полезно обращаться к классическим произведениям. Чему они могут научить нас?

– Гоголь сказал, что «Пушкин – это русский человек 200 лет спустя». Вот эти 200 лет прошли, и **мы подошли к той план-**



**ке, когда Пушкина необходимо осознать по-новому**. Он не просто лирик и виньетка красоты поэзии, за ним стоит **огромная глубина**. Существует второй смысловой ряд в произведениях Пушкина – они всегда иносказательны. У него есть всё: и мифологичность русской среды (ее очень сложно отыскать, а у него она есть), и лирика, и красота, и **самое главное – надмирное ощущение**. В отличие от многих современных художников, которые гонятся за **хайпом, классики по-настоящему подключались к высшему миру идей**, и это уникально. **Если взять того же Бродского, то у него в «Списке 100 главных книг» первая книга – «Бхагавад-Гита», вторая книга – «Махабхарата» – то, что должен прочитать каждый человек**. Это говорит о том, что поэт соприкасался с каким-то надмирным знанием. Пушкин же, как никто другой, способен был **смотреть на обыденное, а видеть прекрасное. Это качество, которое в современном мире утеряно. Современное искусство более иронично, чем искренне**. Пушкин – это тот традиционализм, отражающий искренность. **Всем срочно читать Пушкина** и его главное произведение «Метель».

**Q** Почему тогда ты выбрал «Пиковую Даму»? Довольно тяжелое произведение, в котором отражаются все пороки человека, а не, например, «Русалана и Людмилу»?

– «Русалана и Людмилу» я сейчас учу наизусть. Для себя. А Пиковая Дама пришла сама. Сказала: «Давай, делай». И я сказал: «Окей, будем делать». В «Пиковой Даме» три главных персонажа: Герман – «... там груды золота лежат, и мне, мне одному они принадлежат...» –  **страсть**, живет будущим. Графиня – она вспоминает, как «... сама маркиза Помпадур...» ей когда-то подавала руку – **невежество**, живет прошлым. И есть Елизавета Ивановна – «О ночь, о ночь» – она поет, прямо сейчас переживая дыхание ночи, **живет настоящим**. Она – прямое проявление **благости** и некой спасительницы, которая готова помочь Герману. В этом произведении я почувствовал, что **все три важнейшие составляющие бытия: страсть, невежество и благость** – пересеклись в основных персонажах. Это не просто мрачное произведение, но все-таки история, отражающая многогранность нашего бытия. Пиковая Дама – это еще очень красивый ответ на некий **масонский миф**, который на тот момент был популярным: Пушкин смог показать, что любая попытка **аристократизировать духовность**, то есть придать духовности какой-то антураж – тайные заседания, повышенное количество посвящений, ключи, разные ступени – вызывает «Пиковую Даму». Люди ценят что-то только тогда, когда это достигается или было достигнуто сложным путем. Пушкин показал через Пиковую даму, что тем, кто любит усложнять и ставить на карту преуспевание, всегда подмигнет «Пиковая Дама». В этом мире **нужно ставить на карту искренности, на карту чистоты сердца, на карту любви, на карту любви к Богу**. И, конечно, опера, «Пиковая Дама», гениальна. Чайковский и Пушкин – два гения в одном флаконе. Мне очень захотелось донести, **насколько мощно, когда гении работают, и насколько современное искусство мелко по своему воздействию – оно работает**

только в зоне впечатлений, а не в зоне настоящего катарсиса.

**Ты – один из немногих режиссеров в мире, которых вдохновляют Веды и восточные философские писания. Что именно привлекает тебя в древних учениях востока?**

– Для режиссера задача – вдохновляться мудростью. Есть такой трактат «Нитья-шастра» о том, как зарождался театр и танец с точки зрения востока. В нем говорится, что задача театра – в доступной форме рассказать о божественном знании и открыть дверь в запределье, а основная задача режиссера – быть мудрецом. Видеть, что помимо материального в этом мире есть и что-то духовное. Поэтому режиссеру необходимо изучать священные писания – восточные или любые другие.

**Эмир Кустурица часто говорит, что не навидит Голливуд. А ты как относишься к самой масштабной киноиндустрии? Хотелось бы поработать в Голливуде?**

– Не отношу к Голливуду, как к месту, в котором хотелось бы поработать, а как к киноиндустрии, которая создавала прекрасные фильмы. Например, «Головокружение» Хичкока я считаю эталоном с точки зрения того, как раньше умели делать. Мосфильм и Одесская киностудия тоже снимали серьезнейшее кино. Недавно я пересмотрел «Войну и Мир» Бондарчука – это хорошее кино. Я в последнее время «не слышу хороших новостей» из Голливуда. **Звучит по-старперски, но старый Голливуд делал хорошие фильмы. А современные сами смотрите.**

**Как думаешь, какие тренды будут преобладать в музыкальной и театральной индустриях в ближайшем будущем?**

– Верю в иммерсивную оперу. Так опера получает второе и свежее дыхание и становится ближе к зрителю. Мы живем в эпоху, когда на смену постмодерна приходит метамодерн, когда красота и искренность снова становятся актуальными. Новая волна (как в 60-е прошлого столетия) будет связана с тем, что главный герой внутри искусства будет

## БЛИЦ

**Бронкс или Люберецы?**

– Люберецы. Там живут мои матушка и сестренка. Люберецы форева.

**Печь или мангал?**

– Печь. Я очень люблю лепешки из печи. Самое вкусное для меня – это свежеиспеченый хлеб. Сам не умею его готовить, но вкуснее ничего не знаю.

**Кот по цепи или кот на цепи?**

– «Кот по цепи» – это ученый, ходящий по золотой цепочке. Поэтому не спешите доверять ученым. Они не могут дальше золотой цепочки – денег – выйти и передать нам что-то сокровенное. Очень часто наука привязана к деньгам, а нужно немного шире смотреть на мир и понимать, что не только наука объясняет его, но и возвышенные люди.

**Монархия или республика?**

– Монархия. Есть такое определение Господа, согласно которому он – диктатор. Мне это очень нравится. **Что может быть лучше, чем диктат Абсолютной Красоты.** Поэтому пускай на позиции монарха этим миром управляет Господь.

**Майские праздники или январские каникулы?**

– Майские, потому что 9 Мая. А Новый Год был бы актуален, если бы все смотрели/читали/слушали «Метель» Пушкина.

**Фриланс или офис?**

– Команда. Одному сложно. А команда уже образует офис. Поэтому офис, так как важно быть в команде.

**Концерт в переходе или на закрытой вечеринке?**

– В переходе не делал ни разу. На закрытой вечеринке хорошо.

**Гусли или битмейкер?**

– Гусли. Когда Баян из «Руслана и Людмилы» подключает свои гусли, сразу происходят чудеса.

соединен с трансцендентной реальностью. **Опера – хороший язык, чтобы говорить о трансцендентных героях.** Дай Бог, появятся оперы «Сергий Радонежский» и «Серафим Саровский». **Искусство должно устать от самолюбования человеком или самим собой и обратиться к тому, ради чего оно было создано.**

**Театр – это бесконечные репетиции, вечерние показы и проч. Сложный образ жизни. Как поддерживаешь себя в форме?**

– Репетиции – это источник бесконечной энергии. Мне хочется «прогонять» бесконечное количество раз, ведь это не только то, что съедает время и силы, но и питает. Просто представьте: «купаться» полгода в Пушкине и Чайковском. Это как плавать в живительной воде. **Изматывает то, что не имеет силы. То, что имеет силу, питает.**

**Джордж Бернард Шоу, Лев Толстой, Франц Кафка, Эмиль Золя. Всех этих писателей и драматургов что-то объединяет. Знаешь, что?**

– Мне очень нравится этот список! Молодцы, благородные люди. У меня есть идея: у нас уже есть Бессмертный Полк, а мне хочется устроить «**Вегетарианский Полк**» и пройтись по улицам Москвы с портретами великих вегетарианцев. Ведь мы забываем, что **множество великих известных людей и деятелей искусства выбрали такое взаимодействие с окружающей средой**. Увидеть своими глазами, что такой полк такой же бессмертный, такой же объемный, что на этих фамилиях не заканчивается список, а только ширится, позволит понять, что это не какая-то новомодная или андеграундная штучка.

**Художнику очень правильно выбирать такой способ взаимодействия с окружающей средой – способ эмпатии, милосердия, дружбы, чистоты.** Я считаю, обращаясь к президентской программе и вегетарианству, что, во-первых, **для вегетарианцев нужно сделать особые налоговые условия**, потому что будущее России за здоровым образом жизни и особом отношении к нашим меньшим друзьям. Уменьшение налоговой нагрузки обеспечит моментальный рывок вперед. И, во-вторых, **нужно вводить альтернативное вегетарианское питание в школах**, чтобы у детей была возможность выбрать. **Если эти два шага мы сделаем в ближайшем будущем, то это даст такой скачок в ускорении развития нации, что мы взлетим.**

**Да, ты верно все понял, все вышеупомянутые великие люди – вегетарианцы. У всех были свои причины, а ты почему стал заботиться о себе и окружающем мире?**

– В какой-то момент я почувствовал, что это правильный способ взаимодействия с реальностью. Это происходило плавно, и **я рад, что это произошло! Даже не помню как.** Уже не вспоминаешь, как это произошло, но по прошествии прожитых лет, живя в этой системе координат, ты понимаешь, что это большая радость. Способствовал весь **вихрь вселенского закрута**, а также знакомство со священными писаниями. Благодаря им стало понятно, что все – звенья одной цепи. Все сложилось в одну картину, когда стало ясно, что **существует надмирная реальность, помимо той, что мы видим глазами.** Там находятся более тонкие энергии взаимодействия с окружающей средой с позиции милосердного отношения ко всему живому.

**Есть ли идея транслировать идеи ненасилия через театр?**

– **Транслировать каким-то образом божественное знание нужно.** Оно же не только в идеи ненасилия. Для воина насилие – это объективная дхарма (предназначение – прим. ред.). Театр должен отражать все грани бытия, как в «Пиковой Даме». Но когда существует персонаж, который отражает принципы высшей реальности, то тогда театр становится уже успешным. **В театре мы просим всего лишь одного: чтобы в каждом спектакле был хотя бы один персонаж, который отражает правильное, мудрое, глубокое понимание этого мира.**

**Ты говорил о воинах, а сам занимаешься какими-нибудь единоборствами? Или предпочитаешь более спокойные виды физической нагрузки – йогу, цигун?**

– Единоборствами не занимаюсь. **Обороняясь силой любви – стараюсь не создавать конфликтные ситуации.** Что касается спорта, то я всегда занимался футболом. Сейчас вектор сместился, и музыка больше заходит в жизнь, чем в детстве. Поэтому **сейчас я занимаюсь больше музыкой, а не спортом.** А для удовольствия изредка играю в футбол и в баскетбол.

И я обожаю водную стихию. Недалеко от дома есть бассейн «Чайка», я туда хожу. **Плавание – это мое единоборство** с водой. Вода меня побеждает обычно; она сильнее и мудрее.

**Изучая Пушкина, ты наверняка углублялся и в культуру питания тех времен. Удалось ли найти какие-то интересные факты?**

– Я не углублялся в культуру питания, но я знаю один факт про Пушкина: его любимым блюдом был вареный картофель, обжаренный в масле. Если хочешь **по-пушкински «висеть»**, то сперва отвари картошечку, затем дай ей остить – не спеши, а то все же сразу хотят ее съесть – а затем обжарь ее еще на сковородочке, и вот тебе **«картошка по-пушкински».** Мне нравится, что этот рецепт очень непрятательный и простой – ничего сложного, как и в простой жизни с возвышенными интересами.

**А сам умеешь и любишь ли готовить?**

– Да, готовить я умею. **По самым щадящим критериям и самым низким стандартам я – великолепный повар.** Я могу сварить такое сложное блюдо, как суп!

**Есть ли у тебя коронное блюдо?**

– Коронно-макаронное! В последнее время готовлю лаваш с сыром по рецепту матушки: нужно намазать (чем-нибудь – прим. ред.) лист лаваша, положить в него лист нори, а сверху сыр (или тофу/темпе – прим.ред.). Убрать в холодильник и съесть на следующее утро – **вой, вой, это бомба!** Но большой подтверждеш фрукторианцам –уважение, ребята! Я стараюсь больше фруктов есть, но плохо получается. **Фрукториандия – это то, что нужно.**

**Что для тебя означают семья и семейные ценности?**

– **Семья – это эталон благодарного отношения к жизни. Семья учит, как относиться ко всему окружающему с благодарностью, и дана для того, чтобы воспитать в себе это чувство благодарности.** В этом и заключаются семейные ценности. Если семья правильно построена и правильно работает, то это хорошая школа. Я полностью поддерживаю семейные традиции. Семья – важный институт в любом обществе.

**Планируешь ли написание своих книг?**

– Я преподавал (экономическую теорию – прим.ред.) долгое время, и мне приходилось писать научные статьи. Сейчас я чувствую запрос на формирование **новой модели экономического развития**. Мне бы хотелось сформировать модель дивидуальной экономики, где на смену индивидуальному приходит дивидуальное. Индивид – неделимый, дивид – делимый. Индивид – человек есть мера всех вещей. Дивид – чувства, ум. Мне кажется, что дивидуальная экономика, дивидуальное сознание художника – актуальная вещь в ближайшем будущем. Что касается художественных произведений, то я пока ограничусь сценариями.

**Как такой подход (дивидуальности) сможет сделать наш мир лучше?**

– Признание того, что мы не есть мера всех вещей – однозначно **отказ от потребительской схемы в экономике.** Сейчас мы думаем, что являемся последней инстанцией, которая определяет, что хорошо, а что плохо, что нравится, что не нравится – потребителю это очень приятно. Но последней инстанцией пусть остается то, что является **Абсолютной Красотой.** Если человек способен эту последнюю инстанцию узреть, то Абсолютная Красота не забудет его. Достоевский говорил, что «красота должна править миром». **Одно из гениальных открытий – красота уже правит миром.** Звучит банально, но это сложный тезис, который сложно увидеть.

**На самом деле за всем стоит Абсолютная Красота.** Осталось сделать шаг навстречу ей.



# 10 ТЕНДЕНЦИЙ В СОВРЕМЕННОЙ ЗОЖ ИНДУСТРИИ

**1 В прошлом году ЗОЖ сообщество существенно продвинулось вперёд. Люди перестали стесняться вести открытые и честные разговоры о психическом здоровье, «зелёная» косметика обрела популярность, а большие продуктовые бренды начали массово скупать маленькие компании, ориентирующиеся на здоровое питание.**

Оглядываясь на 2018 год, можно прогнозировать дальнейший, ещё больший прогресс в этой области, здоровая еда станет ещё доступнее, а мода экологичнее. Но **самая главная тенденция заботы о себе – слияние старого и нового, древних традиций и передовых научных исследований**. Именно этот подход, по мнению специалистов, лежит в основе будущего медицины всего человечества.



## 1 ВОССТАНОВЛЕНИЮ ПОМОГУТ ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Общеизвестно, что магниевые ванны способствуют быстрому восстановлению и расслаблению, но вскоре нам на помощь придут **серёзные гаджеты**.

В 2018 году мы наблюдали, как стал суперпопулярным TheraGun – новаторский ручной массажёр, разработанный талантливым хиропрактиком. Этот уникальный прибор помог восстановиться множеству людей, особенно он пользовался спросом у профессиональных спортсменов. В этом году массажёр вышел на рынок по более привлекательной цене и поднялся на самые высокие строчки поисковых запросов в Google.

Исследования давно показали, что **массаж является неотъемлемой частью как физического, так и ментального восстановления, а также укрепляет все органы и системы организма**. Лечение массажем используется не первое тысячелетие и, наконец, становится доступным абсолютно всем. По мнению аналитиков, в наступившем году также станут популярны и доступны гаджеты, используемые в профессиональных фитнес-клубах и спа-салонах, физиотерапия станет частью домашнего ухода за собой. На рынке уже появляются аппараты для криотерапии и даже кровати с инфракрасным излучением, которые, по словам разработчиков, смогут обеспечить глубокое восстановление и расслабление, вводя вас в медитативное состояние. Специалисты считают, что **доступность физического и умственного восстановления – та тенденция, которая получит развитие в 2019 году**, ведь все больше людей стремятся улучшать свою спортивную и личностную эффективность.

## 2 «РАСТИТЕЛЬНАЯ РЫБА» СТАНЕТ СЛЕДУЮЩИМ ПО СЧЁТУ АЛЬТЕРНАТИВНЫМ МЯСОМ

За прошедший год рынок растительной продукции существенно вырос. В этом году объём продаж в этой сфере продолжит расти и развиваться. Уже сейчас **13% продаж «молочной» продукции составляют продукты на растительной основе**. С учётом того, что курица, говядина и молочные продукты уже трансформируются, чтобы не отставать от потребностей потребителя (и потребностей планеты), логично предположить, что следующей на очереди будет именно рыба.

Уже сейчас можно найти множество рыбной продукции на растительной основе, способной удовлетворить самые разные вкусы. Появились даже «морские гребешки» и «крабовые палочки» из гороха и картофельного крахмала. Специалисты видят огромный потенциал в такой продукции для вегетарианцев, веганов, а также людей с аллергией на рыбу. Её также обогащают омега-3, йодом и экстрактами морских водорослей.

В растительной альтернативе морепродуктам заключена неоценимая польза для нашей пла-

неты, так как по всему миру вылавливается более трёхсот видов морских обитателей для употребления в пищу, то есть риск нарушить морскую фауну в ближайшие десятилетия невероятно высок. Продукты на растительной основе позволят уменьшить урон, причиняемый рыболовной промышленности.

## 3 ПОНИМАНИЕ ЦИРКАДНОГО РИТМА – КЛЮЧ К ЗДОРОВОМУ СНУ

Наверняка, абсолютное большинство из вас слышало о **циркадном ритме, он же – наши биологические часы**. Этот ежедневный цикл связан с двумя важными гормонами: кортизолом и мелатонином. 2019 год станет годом, когда мы все узнаем о том, насколько важны для нашего здоровья суточные колебания этих гормонов и циркадный ритм в целом. **Кортизол должен достигать своего максимума утром, заставляя нас проснуться и чувствовать себя бодрыми и бдительными в течение дня. Мелатонин начинает расти к концу дня, чтобы обеспечить нам качественный отдых ночью, но когда биологические ритмы выходят из строя, мы можем чувствовать себя слишком возбужденными под вечер и, наоборот, заторможенными и вялыми на протяжении всего дня**.



Если вы испытываете подобные симптомы, то вы не одиночки. По словам Сатчина Панды, профессора философии, автора циркадного кодекса и диетолога, **нарушение режима дня и свой биологических ритмов может способствовать развитию диабета, гипертонии, увеличению веса и другим заболеваниям**.

Мнения специалистов гласят, что **главный источник нарушения циклов сна и бодрствования – синий свет, окружающий нас днём и вечером**. Это свет наших смартфонов, компьютеров и телевизоров и важно ограничивать их использование за несколько часов до сна. Только эта привычка уже способна значительно улучшить качество и быстроту засыпания. В iPhone уже есть функция «время сна», которая помогает поддерживать правильность биологических циклов, а большинство современных смартфонов автоматически ограничивают количество синего света по вечерам.

Сейчас люди обеспокоены вопросами качественного сна как никогда раньше, поэтому в продаже существуют **БАДы, содержащие мелатонин, помогающие наладить сон мягко и без снотворных**.

Также, по мнению учёных, отличным способом восстановления биологических часов является привычка проводить время на природе. Поездки за город или одно-двухдневные походы на открытом воздухе и вдали от искусственного света помогают уменьшать бессонницу, депрессию, СДВГ и биполярное расстройство. Это говорит о том, что, несмотря на технический прогресс, мы все ещё очень сильно синхронизированы с природой и солнечным циклом.

Помимо этого, **восстановить нарушенные биологические ритмы помогают чёткие рамки отхода ко сну и пробуждения. Подниматься с кровати необходимо не позднее десяти часов утра и ложиться до двенадцати часов ночи**. Это поможет сделать сон максимально глубоким и восстановить все необходимые ресурсы организма.

В 2019 году мы продолжим совершенствовать методики, возвращающие наши био-

логические ритмы на место, так как каждая клетка нашего организма плотно зависит от этих циклов. Но, по-прежнему, **в первую очередь необходимо стремиться находить гармонию со своим телом и научиться ее поддерживать**.

## 3 ДРЕВНЕЕ ИСКУССТВО АЮРВЕДЫ СТАНЕТ СОВРЕМЕННЫМ И ПОВСЕМЕСТНЫМ

Человечеству более 5000 лет известно искусство аюрведы (переводится с санскрита как «знание жизни»), но именно в 2018 году оно обрело новое дыхание после популярности кето-диеты, а топленое масло (гхи) стало одним из первейших продуктов в рационе здоровых людей. Топленое масло является неотъемлемой частью аюрведической кулинарии и готовится из сливочного масла с исключением сухих веществ молока.

Голливуд сыграл огромную роль в моде на аюрведу, например панчакарма (которая включает в себя определённую диету, прём лекарственных трав, масляные ритуалы и клизмы) превратилась из бестолковой детокс-программы в одну из популярнейших среди голливудских звёзд.

Так же популярной стала так называемая **настройка доши**. Обычно в человеческом теле преобладает одна из них: вата, пitta или капха, но, когда они выходят из строя, мы начинаем испытывать недомогания.

За пределами Голливуда **множество компаний сделали сейчас аюрведу доступной обычным людям**. Сейчас масло гхи и прочие аюрведические продукты, включая труднодоступные ранее травы (трифала, амла, шатавари), можно купить в обычных магазинах. «**Аюрведа сейчас переживает ренессанс, потому что люди все больше осознают связь между разумом и телом**», – объясняет Сахара Роуз, автор недавно выпущенной аюрведической кулинарной книги Eat Feel Fresh. Она также считает, что это естественное развитие **движения персонифицированного питания** (прежняя тенденция в сфере здоровья).

Сейчас потребители все больше отклоняются от причудливых тенденций в области здоровья к проверенным, уважаемым и научно-обоснованным альтернативным методикам, поэтому популярность аюрведы будет только расти.

## 5 ОТКРЫТИЕ РАЗГОВОРОВ О ДЕНЬГАХ ПРИВЕТСТВУЮТСЯ

**Это серьёзно: финансовый стресс действительно оказывается на нашем здоровье**. Недавнее исследование по психосоматической медицине показало, что **люди, испытывавшие финансовые проблемы, жили в серьёзном психологическом дискомфорте и подвергались паническим атакам**.

По мнению специалистов, **отрицательный банковский баланс вызывает те же сигналы, что и голодный лев перед нашим лицом**. Прифронтальная кора головного мозга, которая отвечает за такие задачи, как получение информации, анализ вариантов и прогнозирование последствий, буквально находится в автономном режиме. **Когда наш мозг и тело залиты кортизолом и адреналином, мы, скорее всего, будем принимать преждевременные, неосведомленные решения**.

Вполне логично, что мы переживаем по этому поводу, ведь **финансовая грамотность – это то, чему не учат в школе**. Причём женщины, по мнению учёных, испытывают большее беспокойство.

Другое недавнее исследование показало, что **финансовый стресс также может ослабить наши отношения и социальную жизнь**: примерно каждый пятый американец говорит, что у него есть финансовые разногласия, по крайней мере, ежемесячно.

Все больше людей стали испытывать беспокойство по этому поводу после кризиса 2007 года. Крупнейшие финансовые компании создают продукты, призванные уменьшить стресс: например, открытие выгодного вклада может снять тревогу о завтрашнем дне.

Специалисты в области психологии считают, что **открытые разговоры о финансах способны принести гораздо большее облегчение, чем иные методики**.

Прогнозируется, что в этом году все больше компаний запустят корпоративную программу психологической поддержки, а психотерапевтическая помощь будет повсеместной.

## 6 ПЕРЕРАБОТКА ПРЕВРАТИТСЯ ИЗ МОДНОГО СЛОВА В ПОЛНОМАСШТАБНОЕ ДВИЖЕНИЕ

В октябре прошедшего года Организация Объединённых Наций вынесла зловещее предупреждение о будущем нашей планеты: **если мы не найдём способа уменьшить выбросы углерода в течение следующих 12 лет, экосистема может повредиться без возможности восстановления**. Именно здесь пригодится инициатива по переработке и вторичному использованию отходов.

Фермеры уже безвозвратно испортили треть верхнего слоя плодородной почвы, а к 2075 году она может полностью исчезнуть, поэтому экологичное сельское хозяйство – это следующий рубеж для создания систем здорового питания и борьбы с изменениями климата.

Сейчас невероятную популярность приобретают компании, сортирующие и перерабатывающие отходы. Большинство людей уже знают о том, что **из переработанного пластика производится огромное количество новых вещей, начиная от упаковки и заканчивая одеждой**.

Популярность **«органической» и биоразлагаемой** продукции способна сохранить нашу планету для жизни следующих поколений и это, безусловно, **одна из важнейших тенденций в обществе здоровых и осознанных людей**.



## 7 ЭНДОКАННАБИНОИДНАЯ СИСТЕМА БУДЕТ ОБСУЖДАТЬСЯ ТАК ЖЕ, КАК И МИКРОБИОМ

Конопляное масло уже давно находится в тренде. В новом году мы услышим ещё больше об эндоканабиноидной системе. Улучшение сна, пищеварения, уменьшение болевых синдромов и снятие стресса – то, чего можно добиться благодаря использованию медицинского каннабиса. По оценкам специалистов, к 2022 году конопляная индустрия США вырастет до 1,9 миллиардов долларов.

**Конопляное масло демонстрирует захватывающие** противовоспалительные, противосудорожные и успокаивающие свойства, но наука о эндоканабиноидной системе объясняет, почему и как именно это работает. Фактически так же, как микробиом, эндоканабиноидная система играет роль во многих функциях нашего организма от тревоги до fertilitiности и даже нашего веса.

**Иммунная функция, восприятие боли, метаболизм глюкозы, плотность костей, артериальное давление, сон, настроение, память, нейропластичность – для всего этого каннабис может стать универсальным лекарством**.

Всего десять лет назад человечество ничего не слышало о микробиоме. Новейшие научные исследования привели к взрыву общественности в вопросах влияния микробиома на все

# САША ЛЕБЕДЕВА: «ЙОГА ТОЛЬКО КАЖЕТСЯ ПРОСТОЙ, НА САМОМ ДЕЛЕ – ЭТО БОЛЬШОЙ ТРУД»

Анастасия Баранова

О том, как практиковать йогу каждый день, какая страна самая дружелюбная к вегетарианцам и почему не стоит сразу пытаться запрыгнуть в стойку на руках, если вы никогда до этого не занимались йогой – нам рассказала йогиня Саша Лебедева. Читайте и вдохновляйтесь!



с этим придёт самоконтроль, сила, гармония с самим собой.

**Как правильно прогрессировать в йоге, чтобы избежать травм и получать удовольствие от процесса?**

– Не торопиться, слушать и слышать преподавателя и себя. Ни в коем случае не терпеть невыносимые болевые ощущения. **Приятная тянущая боль возможна, но не больше.** А дальше снова регулярность, которая и поможет прогресс.

**Проводите ли вы занятия или пока практикуете для себя?**

– Вела практики три года назад до переезда в Москву. Сейчас нет – работа, дорога отнимают много времени и пока не дают такой возможности. Но я уверена, что все впереди, а пока я просто ученик, который делится своими занятиями. Сейчас я записываю небольшой онлайн-курс.

**Вы часто путешествуете. Какой город показался вам самым veg-friendly? А какое место или страна запомнились больше всего?**

– Самая veg-friendly, конечно, Индия. В США тоже в каждом кафе можно найти что-нибудь интереснее, чем салат и картошку фри. Сложнее всего показалось во Франции, там везде если не мясо, то рыба и морепродукты. Мне невероятно понравилась Ирландия: ее природа, холмы с овечками и океан, волны которого бьются о скалы.



– Стараюсь практиковать каждый день. По утрам делаю несколько кругов Сурья Намаскар, вечером обязательно стою пару минут на голове. Сейчас добавила к практике 5 минут на освоение стойки на руках. Я работаю в стандартном графике 5/2, и не всегда удается, к сожалению, полноценно заниматься. Мне кажется, важно практиковать постоянно, пусть и не очень долго.

**Есть ли оптимальное количество практик в неделю или всё индивидуально?**

– Для поддержания здоровья, укрепления тела – 3 раза в неделю будет оптимально. Все зависит от самочувствия. Хорошо, когда практика в радость.

**Помогает ли йога смотреть на мир под другим углом? Какие еще бонусы от регулярной практики вы замечаете?**

– Если так случается, что я проспала и пропустила утреннюю разминку, то я определенно буду более вялая в течение дня. **Утренние занятия дают отличный заряд энергии.** Если заниматься вечером, тянуться, делать перевернутые позы, то расслабляется

не только тело, мышцы, но и ум. Выполняя асаны, медитации, успокаиваются наши мысли, а значит, мы отдыхаем морально. Это не менее полезно, чем физическая нагрузка.

**Йога – это не просто освоение асан. Почему не стоит расстраиваться тем, кто не может пока выполнить стойку на голове?**

– Хорошо, когда есть какие-то цели, желания, но в йоге, как мне кажется, это работает немного иначе. Конечно, хочется сразу прыгнуть в стойку, сказать, что я молодец, а что дальше? При регулярных занятиях виден даже минимальный прогресс работы с телом. Пусть это будет наклон вперед: не меньшим счастьем в один момент будет дотянуться до пола, если раньше это казалось совсем невозможным. Все мы разные, все равно бывает что-то, что не дает покоя. У меня это стойка на руках. Тут вывод один: больше работы, больше баланса, меньше посторонних мыслей, меньше сравнений с красивыми картинками из инстаграма. В итоге к моменту, когда выход в желаемую асану станет реальностью, мы получим больше, чем просто стойку на голове. Вместе

## РЕЦЕПТ ОТ САШИ: ЗАПЕЧЕННЫЙ БАТАТ С АВОКАДО

Я просто обожаю запеченный в духовке батат. Свежий батат нужно порезать брусками толщиной 1–2 см, в глубокой миске смешать с кокосовым маслом, свежемолотым перцем и итальянскими травами (соль по желанию). Выложить на противень, застеленный пергаментом, и запечь при 200град. 15–20 минут. Тем временем размять авокадо в миске с чайной ложкой сока лайма и одним мелконарезанным помидором до пастообразной консистенции. Слегка остывший батат вкусно есть, обмакивая в авокадо-намазку.



## Какая практика эффективнее – дома или в студии?

– Эффективнее постоянная практика. Не у всех есть возможность постоянноходить в студию, поэтому лучше заниматься десять минут, но ежедневно дома, чем месяц в студии, но раз в год.

## Вы занимаетесь каждый день? Как обычно выглядит ваше расписание?

аспекты человеческого здоровья. Эндоканнабиноидную систему, по мнению экспертов, ждёт аналогичная судьба.

## 8 ПЕРЕКУСЫ СТАНУТ ОХЛАЖДЁННЫМИ

Люди стали гораздо более внимательны по отношению к своему питанию и здоровью и все чаще выбирают охлаждённые перекусы в качестве альтернативы чипсам и снекам.

**Смузи, охлаждённые протеиновые батончики, свежие нарезанные овощи и фрукты – далеко не полный список популярных перекусов.**

Рынок предлагает все больше вкусных и полезных заменителей привычных вредностей, а специалисты считают, что в этом году линейка станет ещё шире и, помимо смузи и соков, популярность обретут квашеная капуста, альтернативные молочные продукты, кефир и чайный гриб, а также десерты.

## 9 ЗДОРОВЬЕ МОЗГА ЗАЙМЁТ ЦЕНТРАЛЬНОЕ МЕСТО

Плохой сон, нездоровое питание, плохая экология – лишь некоторые из факторов, ухудшающие здоровье вашего мозга. В прошлом году тенденция освещения ин-

формации о здоровье мозга стала одной из ключевых.

Так, **болезнь Альцгеймера была признана одной из самых главных угроз для здоровья нашего «центрального компьютера».** Реальность такова, что половина доживших до 85 лет людей будет болеть этой болезнью, которая стала настоящей эпидемией в западном мире.

Существующие ныне лекарства для лечения болезни Альцгеймера не только не работают, но и, согласно исследованиям, ухудшают ситуацию. Что мы можем сделать, чтобы предотвратить развитие этого заболевания?

Одним из ключевых факторов профилактики по-прежнему является так называемая «мозговая диета». По мнению учёных, **все продукты, содержащие такие пигменты как ликопин, бета-каротин и зеаксантин способны защитить наш мозг от процессов старения,** более того, положительно влияют на глаза и кожу.

Содержатся они преимущественно в **ярких** овощах и фруктах: **морковь, помидоры, черника, красный лук** и др. Также важным фактором профилактики является обучение. Неважно, чему именно вы учитесь: **изучение любых новых навыков способно создавать**

**нейронные связи, отвечающие развитие болезни Альцгеймера.**

Ну и, конечно, **ограничение входящей информации, общения с гаджетами и современными технологиями** (что является самой большой проблемой современности) позволит уменьшить негативное воздействие на мозг.

Однозначно, в наступившем году **здоровье мозга станет ключевым вопросом в области здорового образа жизни и питания.**

## 10 ЗДОРОВЫЕ ПРОДУКТЫ ПОЯВЯТСЯ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ

По моему мнению, **здоровье не должно стоить дорого.** Сейчас становятся популярны продукты по уходу за лицом, оздоровительные практики и детоксы, которые **дешевы, просты и доступны.** Например, **медитация или принятие солевых ванн.**

Поэтому в аптеках появляется все больше оздоровительных продуктов, о которых раньше вы могли только слышать. **Теперь делать полезные покупки стало просто, как никогда, а БАДы и витамины стали максимально доступны и получили широкое распространение по всей стране.**

Это отличная новость для регионов, ведь раньше полезные товары были только у жителей крупных городов, сейчас же их можно приобрести повсеместно, и тенденция продолжит своё развитие в новом году.

**Ознакомившись со списком тенденций можно смело утверждать, что забота о здоровье продолжает набирать популярность, а внимание к экологии выходит на первый план.** Всё это говорит об общем повышении уровня осознанности человечества и развития цивилизации в правильном направлении.

Евгения Крылова, health coach (IIN)  
Instagram @krylova.evgenia

# 6 ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ СНУ

**{** Я научилась спать стоя. Время – 18:40, вагон московского метро забит людьми, как коробок спичками. «Не держите двери!» – хрипит машинист по громкой связи. Тучный мужчина с разбегу втискивается в вагон и подминает пассажиров у входа. Двери с усилием закрываются. Нагруженный поезд трогается с места. Я в плотных тисках кашляющих, потеющих и раздраженных людей. До поручня не дотянуться, книгу не достать. Дышать и то тяжело: плечи вдавлены внутрь, грудная клетка зажата. Четыре остановки – целая вечность. Закрываю глаза и проваливаюсь в сон...}

Вы тоже? Ложитесь в два ночи, ненавидите будильник и литрами пьёте кофе? Добро пожаловать в мир невыспавшихся людей: замученных, невнимательных, уставших. Автор книги «Здоровый сон» Шон Стивенсон обещает решить наши проблемы. Он уверен: от сильного иммунитета и хорошего самочувствия отделят несколько шагов.

## ШАГ 1: ПОЗНАЙТЕ ЦЕННОСТЬ СНА

Много веков подряд мы чтили законы природы и не знали горя. Просыпались с восходом солнца, засыпали после заката. В конце XIX века лампочка Томаса Эдисона перевернула мир с ног на голову. Появилисьочные развлечения, круглосуточные магазины и работа в две смены. Жизнь изменилась, а наши биоритмы – нет. Сетчатка глаза воспринимает любой яркий свет как солнечный, и тело посылает нам сигналы не спать. Откладывается очищение и восстановление клеток, вырабатывается меньше гормона сна мелатонина. Чем позже мы ложимся, тем меньше времени проводим в глубокой фазе сна. Именно в ней проходит активное восстановление. На кону – наша работоспособность, здоровье и эмоциональное равновесие.

**Измените представление о сне. Полюбите ночной отдых:** пусть из препятствия он превратится в удовольствие. Работы и так хватает. Вы сами знаете, что справитесь с делами куда лучше и быстрее, если как следует отдохнёте!

## ШАГ 2: ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА СОЛНЦЕ

**Циркадная система синхронизации** – не вымысел. Это самые настоящие 24-часовые часы, встроенные в тело. Смена дня и ночи, предсказуемое чередование света и тьмы управляет циклом сна. **Циркадные ритмы контролируют выработку гормонов, пищеварение, иммунную систему, артериальное давление, расщепление жира, аппетит и умственную энергию.** Солнечный свет служит нам сигналом: проснуться и быть начеку. Он запускает выработку **серотонина – мощного нейромедиатора**, который

вызывает ощущение счастья и благополучия.

Наши биологические часы наиболее чувствительны к свету ранним утром, между 6:00 и 8:30. Постарайтесь быть на солнце в это время. Если вы работаете в офисе вдали от естественного освещения, ищите любую возможность. В перерывах выбирайтесь на улицу на 10–15 минут, стойте у окна или обедайте на свежем воздухе.

## ШАГ 3: СБРОСЬТЕ ЛИШНИЙ ВЕС

**У людей с избыточным весом после еды подскакивает уровень кортизола** – доказано учёными из университета Дикина в Австралии. Исследование говорит само за себя: у людей нормального телосложения гормон поднялся на 5%, у участников с лишним весом и ожирением – на 51%. В 10 раз больше! **Высокий уровень кортизола приводит к росту сахара в крови, воспалению и бессонице.** Но кортизол – вовсе не абсолютное зло. Он даёт энергию, позволяет бодрствовать и сохранять бдительность, поддерживает силы и внимание. Каждое утро уровень гормона естественно возрастает, чтобы мы «включились». В течение дня он опускается и достигает самой низкой отметки вечером, настраивая нас на хороший сон.

**Лишние килограммы беспощадно меняют сценарий:** вечером организм испытывает физиологическую усталость, но спать не хочет. А утром вместо энергии – разбитость, слабость и отчаянное нежелание вставать с кровати. Выход один – похудеть. Чтобы навсегда потерять жир, избегайте инсулиновых скачков. Ограничите быстрые углеводы: хлеб, макароны, пирожные, конфеты, газировку. Налегайте на овощи и фрукты, добавьте в рацион зеленые смузи, свежие салаты, полезные жиры и злаки, богатые белками.

## ШАГ 4: ЗАЗЕМЛЯЙТЕСЬ

В современном мире мы передвигаемся на машинах и сутками сидим в домах. Обувь на резиновой подошве не проводит ток, что полностью исключает контакт с почвой. Но, как и земля, мы работаем на электромаг-

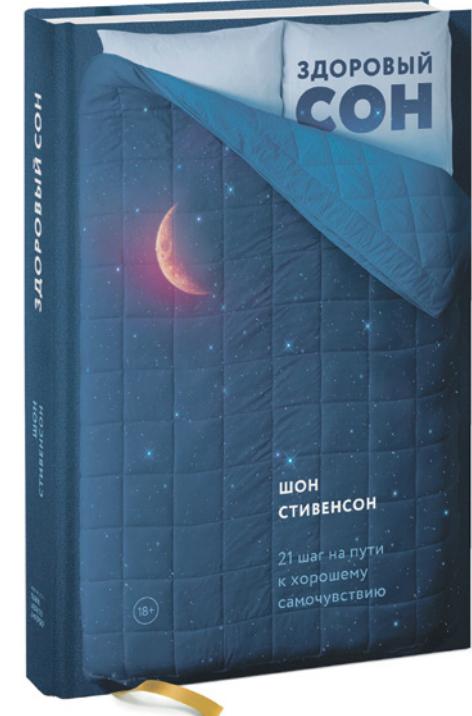
нитной энергии. Мы сделаны из минералов, наше тело удерживает воду и проводит ток. Каждая ткань в организме несёт электрический заряд. При воспалении реактивные формы кислорода (свободные радикалы) стягиваются к очагу пожара, чтобы уничтожить вредные бактерии и повреждённые клетки. Но беда, когда активность свободных радикалов выходит из-под контроля, и они повреждают здоровые ткани.

Раньше нас выручали пищевые антиоксиданты. Однако недавно учёные выяснили, что главный источник свободных электронов – земля. **«Заземление позволяет отрицательно заряженным антиоксидантным электронам с поверхности земли проникнуть в организм и обезвредить свободные радикалы в местах воспаления»,** – уверяет известный кардиолог, автор бестселлеров и доктор медицинских наук Стивен Синатра. Стивен и его коллеги советуют **чаще ходить босиком по земле и траве. Заземляясь, мы отпускаем стресс, ускоряем клеточное восстановление и лучше высыпаемся.**

## ШАГ 5: КОНТРОЛИРУЙТЕ ДОЗЫ КОФЕИНА

Люди любят кофе. Смиримся! Никто не говорит отказываться, но пить кофе вечером – не лучшая идея. Кандидат наук, доцент кафедры психиатрии и поведенческих нейронаук университета Уэйна в Детройте Кристофер Дрейк установил, что **даже одна чашка кофе, выпитая во второй половине дня, вызывает проблемы.** Участники эксперимента принимали кофеин за 6 часов до отбоя. Датчики показали часовую (!) нехватку сна. Люди быстро засыпали, но не погружались в глубокую восстановительную fazу. Так формируется **порочный круг: недосып вызывает усталость, усталость требует дополнительных порций кофеина, а кофеин держит в напряжении нервную систему и стимулирует выработку адреналина и кортизола – гормонов, противодействующих сну.**

Дайте организму время вывести кофеин. Установите «комендантский час»: начните с 14:00, а при повышенной чувствительности – ещё раньше. В разумных дозах кофеин повыша-



ет сосредоточение, усиливает обмен веществ и поднимает настроение. Не лишайте себя любимого напитка, но **чередуйте наслаждение с воздержанием: 2 дня с кофе, 3 без него, или 2 месяца с кофе, 1 без него.**

## ШАГ 6: НЕ СМОТРИТЕ НА ЭКРАН

Будь то телевизор, ноутбук или смартфон, искусственный синий свет экранов стимулирует работу мозга. **Он заставляет организм вырабатывать больше дневных гормонов и подавляет выработку мелатонина.** Исследователи из Бригама и Женской больницы в Бостоне доказали: светоизлучающие электронные устройства нарушают биологические часы, укорачивая фазы быстрого сна. Отчасти помогут программы, которые меняют злородный синий свет на мягкий жёлтый: f.lux для Windows, Android и Linux или Night Shift для iOS.

Заведите привычку выключать любые электронные устройства хотя бы за 1,5 часа до сна. Подумайте, чем занять себя по вечерам. **Поговорите по душам с близкими и родными, узнайте, как прошёл день, что их беспокоит и радует. Соберите пазл с ребёнком или постройте всей семьёй замок из Lego.** Хотите отвлечься от забот и расслабиться? Тогда почитайте перед сном настоящую, бумажную книгу.

Старая ирландская поговорка гласит: **«Хорошая шутка и крепкий сон – лучшие лекарства от всех болезней».** Чтобы каждое утро вы просыпались отдохнувшими и полными сил, Шон Стивенсон описал 21 стратегию и дал более 70 советов. В конце книги – 14-дневный план, который поможет шаг за шагом привить привычки для сладкого сна. Читайте – и высыпайтесь!

Александра Быкова

**Наука сна**  
Экскурсия в самую загадочную сферу жизни человека  
Дэвид Рэндалл



**Мозг во сне**  
Что происходит с мозгом, пока мы спим  
Андреа Рок



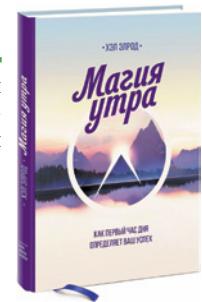
**Революция сна**  
Как менять свою жизнь ночь за ночь  
Арианна Хаффингтон



**Доброе утро каждый день**  
Как рано вставать и все успевать  
Джефф Сандерс



**Магия утра**  
Как первый час дня определяет ваш успех  
Хэл Элрод



# ГЛАВНЫЕ ЙОГА-СОБЫТИЯ ЛЕТА 2019 ГОДА



## ИЮНЬ

- 19.06–23.06 – СурьяФест (Крым, г. Коктебель)
- 23.06 – 5-й Международный день йоги в России (Москва, музей-заповедник «Царицыно»)
- 27.06–7.07 – Фестиваль «Море Радости» (Крым, база отдыха – место уточняется)

## ИЮЛЬ

- 3.07–7.07 – WAFest (Нижегородская область, пос. Буревестник, Серфлагерь)
- 13.07 – Международный фестиваль WANDERLAST (г. Санкт-Петербург, Юсуповский сад)
- 21.07–28.07 – Фестиваль «Радость Жизни» (Междуречье, Орловская область)

## АВГУСТ

- 14.08–21.08 – Ежегодный фестиваль Кундалини-йоги (Туапсинский р-н, пансионат «Южный»)
- 22.08–25.08 – Фестиваль «Встреча на Волге» (Волгоград, площадка уточняется)
- 24.08–31.08 – ASANA Yoga Fest (Краснодарский край, с. Шедок, ретрит-центр «Белые скалы»)

# БИОХАКИНГ – ВЗЛОМАЕМ ОРГАНИЗМ И УСОВЕРШЕНСТВУЕМ НАСТРОЙКИ

Никита Метелица – наверное, первый в России, кто основательно познакомил людей с таким понятием, как биохакинг. Человек с IQ 142, коуч по повышению личной эффективности и биохакер со стажем расскажет читателям VEGETARIAN об основных понятиях биохакинга и как продлить свою жизнь до 150 лет.

## РАСТИТЕЛЬНАЯ ИСТОРИЯ ГЕРОЯ

Перешел на растительное питание резко, в один момент. Как сейчас помню, 9 октября 2010 года. И сразу на сыроедение, достаточно строгое. Но несколько несыроедных продуктов тогда я себе оставил, например, сыр, но на мезофильных бактериях, то есть только твердые сорта. Иногда позволял себе красную и белую рыбу. Я считаю, что чистое сыроедение подходит не всем, как в принципе, и веганство, вегетарианство. Но я сторонник перехода через веганство и сыроедение к интуитивному питанию. Интуитивное питание возможно, лишь когда ты чувствуешь свое тело и слышишь свой организм. Для этого твое тело должно быть чистым, более того, нужна связь сознания и тела, и именно веганство и сыроедение этому способствуют. Интуитивное питание – это питание, когда ты чувствуешь потребности своего организма и слышишь его пожелания, предпочтения в еде. Чаще всего человек переходит на растительное питание не просто так, скорее всего, он преследует либо оздоровительную цель, либо пришел к этому сознательно. Так вот, вникая в эти вопросы питания, человек хотя бы начинает понимать, как работает его организм, как работает биохимия, например, что такое кислотно-щелочной баланс, насколько он важен и как растительное питание помогает его улучшить или восстановить. Самое интересное, что я пришел к здоровому питанию не от болезней, как большинство людей, а после того, как задал себе вопрос, «сколько лет я хочу жить?» После того, как в медитации возник ответ, что больше 100 лет, в жизнь начала активно приходить информация о питании, и не только.

## ПЕРВЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПОСЛЕ ПЕРЕХОДА

Какое-то время были водянистые прыщи, они прошли через несколько месяцев. Масса тела уменьшилась, вес упал, веса в зале упали, реально «одрищал». Но это совершенно нормальная реакция организма. Таким образом у меня началась естественная чистка и все нехорошее выходило наружу. Я знал, что так будет. Окончательно я понял, что мой организм полностью адаптировался только спустя два года сыроедения. И два года – это немногого. Сначала ты 20 лет засоряешь себя, а потом объяляешь себя сыроедом и хочешь, чтоб за неделю чистого питания все прошло? Не прокатит! Организм перестраивается на клеточном уровне. То, что ты ешь, и становится твоими клетками. А у клеток есть клеточная память, и они еще долго будут помнить твою жареную картошку с курочкой.

## БИОХАКИНГ. ВОЗНИКНОВЕНИЕ

Биохакинг очень комплексное понятие. Я проводил семинары по телесным практикам, по питанию, но к какому-то моменту понял, что у меня накопилось целостное знание о здоровье, питании, спорте, медитации, суперфудах, голодании, очищении, сне, остеопатии, закаливании, и все эти понятия требовали какого-то общего наименования. Я начал искать и наткнулся на понятие «биохакинг», нашел статью Сергея Фаге о том, что такое биохакинг в его понимании и сколько он на него потратил. Статья эта меня, мягко говоря, смущила, но я продолжил углубленное изучение и понял, что если уйти от радикальных аспектов западного биохакинга, например, множество различных таблеток за день и еженедельная сдача анализов для отслеживания динамики изменений – то биохакинг именно то, чем я занимаюсь уже десять лет. Вообще биохакинг стремится упростить жизнь. Есть биохакеры, которые, например, вживляют себе чипы, чтобы открывать свою офисную дверь не рукой, а за счет этого самого чипа; есть биохакеры, которые вкалывают

в себя определенные био-добавки, чтобы проверить их действие на себе; также есть те, кто считают старение болезнью, которую можно вылечить биохакингом. Но в то же время в биохакинге есть и осознанное питание, и практика голодания, и криотерапия (терапия холодом), и фазы сна. Тогда у меня родилось такое понятие, как **натуралистический биохакинг, без ухода в крайности**. В мое видение биохакинга входят 9 звеньев и 27 элементов, натуралистические БАДы, чтобы мозг лучше работал и кровь была полноценной, специальная техника для контроля сна или качества воздуха, разная нейрогарнитура.

**Биохакером за один день не стать**, причем не потому, что ты не сможешь внедрить сразу все пункты биохакинга, а потому, что **биохакинг – это правильные привычки: пищевые, физиологические, ментальные**, это понимание и осознание того, как работает биохимия, биомеханика, биоэнергетика, как они в синергии взаимодействуют в человеческом организме.

**Биохакинг – это все, что связано с улучшением физических показателей, это здоровье нашего ментального состояния (спокойствие, умение пропускать через себя потоки информации, стрессовые ситуации) и здоровая психика.**

Благодаря биохакингу вы сможете продлить свою жизнь до 150–180 лет, почему нет? Но вечная жизнь, нет, это невозможно, потому что неестественно.

## БИОХАКИНГ И ДОБАВКИ

Биохакинг подразумевает БАДы и другие биодобавки не потому, что наш организм несовершен. Мы живем в городах. А что есть для человека окружающая среда? Это воздух и это пространство, в котором мы живем, прошитое сотовыми сигналами, электромагнитными волнами, и десятками других излучений, которые издают любые электрические приборы – все это нас окружает и имеет **прямое влияние на наше физическое и ментальное состояние**. И если мы согласимся, что **человек – это не только физическое тело, но и энерго-информационная структура**, то вы только представьте, какое невидимое давление терпит наш организм. БАДы и добавки лишь помогают нашему организму в условиях жесткого давления, продолжать нормально функционировать, они помогают нашему мозгу справляться с огромным количеством информации, многочисленными стрессами, а организму – бороться с внешними раздражителями и агрессорами. Но мы всегда должны помнить о границах и мерах, и не злоупотреблять добавками, чтобы добиться, например, супер-быстрой работы мозга или очень высоких физических показателей.

## АНАЛИЗЫ И ДИАГНОСТИКА ПО БИОХАКИНГУ

У меня это был общий биохимический анализ крови, цианокобаламин – это анализ на уровень В12 в организме и анализ на гомоцистеин. Вообще биохакеры анализируют намного больше и чаще. Но я считаю это непра-

вильным. Как я уже говорил, невозможность стать биохакером за один день, к этому надо прийти осознанно с уже наработанными привычками. Именно они помогут вам чувствовать себя и свой организм и избавить от ложной необходимости постоянно сдавать анализы и проверяться. Для меня самое важное – это мое состояние. Я не просто чувствую свой организм, я понимаю все его процессы. Что касается других показателей, есть еще различные биомаркеры: индекс массы тела, вариабельность сердечного ритма, С-реактивный белок, который показывает уровень воспалительных процессов в вашем организме.

**Суть биохакинга в максимально индивидуальном подходе**. С помощью анализов ты выясняешь свое состояние и отталкиваешься исключительно от своих показателей. **Нет общего рецепта, есть общие методы, которые к каждому применимы по-разному**. Например, **сыроедение** не всем подходит, следовательно, оно не станет панацеей от всех недугов для каждого биохакера, да и людей в целом. Здесь надо сказать о нутрициологии – это современная наука о питании. **Нутрициология способна грамотно подобрать питание, которое восстановит гормональный баланс, излечит диабет, избавит от бесплодия**.

## ЗОЖ И БИОХАКИНГ – В ЧЕМ РАЗЛИЧИЕ?

Я считаю, что **понятие ЗОЖ входит в понятие биохакинг**. Биохакинг шире. Он включает и медитации, и работу с сознанием, и развитие мозга, эмоционального интеллекта, усиление нейрогенеза. А в ЗОЖ эти понятия не входят. По сути ЗОЖ – это правильное питание и спорт, всего две составляющие из моего понимания биохакинга, который включает в себя 9 пунктов. **Биохакинг охватывает все аспекты функционирования человека – от физического до ментального, а ЗОЖ на фоне биохакинга поверхности**.

## НАТУРАЛЬНЫЙ БИОХАКИНГ ПО НИКИТЕ МЕТЕЛИЦЕ:

**Питание и вода**. Ежедневная норма питья воды, примерно 30 мл на 1 кг тела. Вода является универсальным растворителем, она растворяет продукты распада в нашем организме, а затем выводит все это из нас, она поддерживает упругость клетки и, если мы не доливаем воды, элементарно, страдает наш мозг и органы.

**Анализы и тест ДНК**. Тест ДНК позволяет выделить индивидуальные особенности вашего организма и показать, каких продуктов стоит избегать, а какие продукты увеличить в приеме, а также склонности к заболеваниям. Анализы, которые покажут, каких микро- и макроэлементов тебе не хватает. Для этих показателей всегда лучше сдавать волосы и ногти. Только они покажут, например, нехватку магния. Есть еще анализы, которые позволяют выявить индивидуальную аллергическую внутреннюю реакцию на те или иные про-

ductы питания, на что реагируют твои иммунные клетки.

**Сон и спорт**. Лимфа функционирует за счет движения. **20–30 минут аэробной нагрузки** – и мы получаем хорошее движение и кровь и лимфы.

Сон. Существуют правила гигиены сна, например, не есть за 4–6 часов до сна.

**Мелатонин** – один из гормонов долголетия. Он вырабатывается примерно с 9 вечера и только в полной темноте и тишине. Он напрямую влияет на всю гормональную среду человеческого организма и его психики.

**Массаж и остеопатия, баня и закаливание**. Массаж позволяет производить лучший лимфодринаж, чистит лимфу и межклеточное пространство и выводит продукты распада.

**Остеопатия**. **Настоящие остеопаты способны излечить «неизлечимого**, ибо неизлечимых болезней не существует, есть неизлечимые люди. **Остеопат – современный целитель**.

Баня – это очищение, вообще все, что связано со сменой температуры, полезно для человека, к тому же, закаливание, например, еще бесплатно, дома в душе холодная-горячая вода – отличная практика.

**Современный отдых. Лесотерапия, солнце, музыка**.

Работая без отдыха, ты умрешь с деньгами в 50 лет. Люди откладывают жизнь, желая сначала заработать, а потом кайфовать. Не получится. **Надо параллельно – и деньги зарабатывать и жить здесь и сейчас здоровым и духовным человеком. Счастливо и в радости**.

**Музыка**. Она напрямую может управлять нашим состоянием. Надо успокоиться или ускориться – ищем подходящий трек и контролируем эмоциональное состояние. А вообще звуками и вибрациями (звуковая терапия) лечат людей.

**БАДы и суперфуды**. Я предпочитаю натуральные биологические добавки, а не химически-синтезированные, типа отдельно магний, кальций. Лучше кунжутный урбеч съесть и получить пользу в биоусваемой форме и в оптимальном сочетании с другими элементами.

**Очищение ума и тела от мусора**. Очищение тела и межклеточного пространства заложено природой, нам нужно уметь запускать эти механизмы. **Очистка клеточного пространства достигается за счет пищевых окон** (не есть в течение 14–16 часов, а только пить воду) или голодание (мокрое или сухое). А **межклеточное пространство и лимфу чистим с помощью детоксов**. А **очищение ума – это умение фильтровать информацию и периодически запускать депривацию** – то есть ограничивать себя в чем-либо, например, в использовании телефонов.

**Развитие мозга и социальное общение**. Здесь очень важна семья и род в целом. **Здоровые связи и отношения внутри твоей семьи влияют на твоё здоровье напрямую**. А что касается социального общения – тут важно понять, что основное намерение каждого человека должно быть направлено на создание здоровой среды вокруг себя, поэтому **надо искренне желать друг другу добра и помогать**.

**Правильный воздух и дыхание**. Каждый день через свои легкие мы прогоняем около 10 тысяч литров воздуха. То, каким мы воздухом дышим, напрямую влияет на чистоту наших легких. **Воздух в пространстве должен быть более чистым с большей концентрацией кислорода, а это достигается за счет растений и периодической ионизации**, чтобы в воздухе было больше аэроионов.

**Практики и медитация**. Погружение в себя и изучение своего внутреннего мира достигается только благодаря медитациям. С их помощью вы начинаете получать ответы на вопросы, которые задает ваше внутреннее сознание. И эти ответы помогут вам расти, двигаться вперед, становясь успешнее, а главное – счастливей.

## БЛИЦ-ВЫВОДЫ

1. Человек – самовосстанавливающаяся система.
2. За 10–12 лет человеческий организм полностью регенерируется на клеточном и атомарном уровнях.
3. Каждый человек, который родился здоровым, может умереть здоровым, а не от болезней, как сегодня в 90% случаев. У большинства людей есть четкая ассоциативная связь возраст=болезнь. Это бред, болезнь – это не возраст, а твой образ жизни.

Анна Мнацаканян



# МЕНЯЕМСЯ МЫ – МЕНЯЕТСЯ МИР



Говоря об экологических инициативах, часто можно услышать фразы «это только капля в море», «один в поле не воин». Такими словами легко оправдывать свое бездействие, даже рационализировать его – зачем что-то делать, если это не принесет результата? Только силы впустую, бессмысленная борьба с ветряными мельницами. Кажется, в этом есть своя «позиция», мнение, но в то же время подвластность обстоятельствам, несопротивление условиям, отсутствие решимости и решительности.

**Жизнь в больших городах динамичнее, новые идеи и веяния быстрее внедряются в код города**, люди открыты миру и охотнее принимают новые знания, применяют их на практике. **В провинции жизнь, скорее, статична** – есть определенные шаблоны, установленные рамки, за которые и лень и страшно выходит. **Новое приживается не сразу, оно встречает сопротивление или безразличие основной массы жителей**. Если переносить разговор в плоскость осознанного потребления, этичного питания и саморазвития, то люди, скорее, обращаются к привычным установкам, воспроизводят принятые в обществе шаблоны, закрываются от нового, а в качестве аргументации прибегают к пространным суждениям: мол, ну буду я сортировать мусор, что от этого изменится? А весь дом также будет в общий бак бросать, какой смысл? Точно так же и с патриархальными конструктами – («Мужику нужно есть мясо!», говорит бабушка внучку) – географической и исторической аргументацией – («На севере без мяса нельзя», «Наш народ (подставьте необходимый) всегда ел мясо»), которые в провинции имеют больший вес, чем в столицах. **Закрываясь шаблонами от идей, человек чувствует при этом необходимость обороняться – не просто высказать свое мнение, но и (если вдруг идея и вправду правильная) сделать крайним и виноватым кого-то другого: власти, дворника, управляющую компанию, соседей, но только не себя.**

В таком контексте интерес и удивление вызывают люди, выбравшие иной путь. Те, кто, несмотря на жизнь в небольшом городе, суровые климатические условия, отсутствие в населенном пункте удобной системы по сортировке мусора, давление общества, большие семьи, смогли сказать (своими действиями): **да, я капля в океане, но океан и состоит из капель**. Эти люди живут среди нас, растят детей, ходят в магазин, устают после работы, зависают в соцсетях. Они живут не в Москве и не в Санкт-Петербурге, они знают жизнь в провинции и, тем не менее, приняли решение **жить более осознанно, не следовать шаблону, задуматься и проснуться**. Это, конечно, личный выбор каждого – практиковать йогу или нет, отказаться ли от мяса. **Навязывать что-либо не выйдет – только приведет к обратному эффекту**. Важно показать, что, несмотря на все «защитные механизмы» провинции, страхи зачастую оказываются преувеличенными, надуманными. А действия, которые может быть и хотелось бы предпринять, но они казались неподъемными, вполне себе под силу жителю провинции.

## С ЧЕГО ВСЁ НАЧАЛОСЬ?

Алёна С., учитель иностранных языков, вегетарианство (г. Архангельск)

Меня сподвигла перейти на вегетарианство моя подруга. Я тоже решила попробовать: насколько себя помню, в детстве вообще не понимала, почему взрослые едят мясо, оно же такое невкусное.

Яна Кипрей, ремесленник, жена и мама, веганство (г. Архангельск)

Процесс перехода был постепенный. Года за три до перехода на вегетарианство начали происходить изменения в сознании. Один раз я поймала

себя на мысли, что стою перед кастрюлей и разрываю тушку куры голыми руками на две части (супварила). И это мне показалось каким странным и преприятным. Это было похоже на небольшое просветление, но оно быстро прошло. Потом еще через какое-то время я поняла, что от свинины ужасно пахнет, и запах этот формируется из того, что она ела до того как попала ко мне в тарелку. В голове начали формироваться определенные связи, и сознание постепенно начало расширяться. Позже, **пережив определенный опыт в ходе некоторых практик, я поняла тонну вещей**, среди которых была и необходимость перехода на вегетарианство, полный отказ от алкоголя и переход, в целом, на другой, более осознанный уровень.

Кстати, история с запахом была и при переходе на веганство – от «снежка» (ред. – кисломолочный напиток) жутко пахло коровой и употреблять ее грудное молоко в пищу мне резко разонравилось. Пачку я так и не допила, и вот уже 4 года я веган – это произошло на 8 месяце беременности. Дочь у меня веган с рождения.

Екатерина Горбова, экоактивист, волонтер, много-детная мама, разделяет мусор (г. Самара)

Первые шаги к **осознанному потреблению** я начала делать, когда мы ждали старшего ребенка, 8 лет назад. Я изучала разные нюансы и решила попробовать растиль ребенка максимально естественно. В том числе, с минимумом одноразовых подгузников. Меня ужасало, какие горы памперсов образуются от одного маленького человека. Мы купили много-разовые подгузники, это оказалось удобно и практично. Ещё до этого мы отказались от пакетов: муж ходит в магазин с рюкзаком, а я с авоськами.

Тогда вокруг нас сложился очень сознательный круг людей – родители, которые принимают вдумчивые решения, растят детей бережно. Одна моя подруга разделяла отходы, много писала об этом. Мне казалось это очень сложным – подруга жила в Питере, где сильны волонтерские движения и есть множество вариантов сдачи вторсырья.

Мы начали сдавать батарейки, лампочки – отвозили в семейный центр, куда водили на кружки детей. Сдавали ПЭТ-бутылки в контейнер около дома. Я очень хотела сдавать вторсырьё, но меня тормозил страх: это все казалось очень сложно, непонятно, как хранить и куда сдавать.

Потом знакомая дала ссылку на местных волонтеров – совсем недавно в нашем городе стали проходить акции раздельного сбора, и пазл сложился.

Юлия Данилова, мама и фотограф, разделяет мусор (г. Архангельск)

Сложно вспомнить, с чего всё началось. Помню, что нашла Вконтакте группу нашей местной экологической организации «ЭТАС» (ред. – сейчас «Экологическое

движение «42» в Архангельской области), там было много информации на эту тему, а также в других группах, посвященных осознанному образу жизни.

Ксения Андреева, учитель русского языка и литературы, инструктор аэро-йоги (г. Северодвинск)

Я веду необычное направление йоги – аэро-йогу, или йогу в гамаках. Впервые я попала на занятие аэро-йоги около двух лет назад, когда нашему Ярославу было 6–7 месяцев. После родов и постоянного ношения ребенка на руках **спина стала похожа на вопросительный знак, и хотелось уже ее выпрямить, на конец**. А тут такая удача – открывается группа по аэро-йоге в пяти минутах ходьбы от нашего дома! До беременности я посещала классы хатха-йоги, но они мне не приносили такого уж огромного удовольствия (откровенно говоря, мне было просто скучно), и я решила попробовать что-то новое, тем более что раньше ходила на воздушную гимнастику на полотнах. И в тот момент, когда я выполнила свою первую перевернутую позу в гамаке, **когда моя спина полностью выпрямилась, и когда я ощутила давно забытую легкость в пояснице – я поняла, что это мое**.

И уже не смогла уйти. Есть также огромная разница между спортивными тренировками, через которые прошла я, и занятиями в гамаке. Если в первом случае нужно работать на результат – мышцы, элементы, выход на соревнования, то во втором вы не работаете в принципе. **Вы учитесь отдыхать. Просто в непривычной позе**.

Со временем я стала понимать, что недооценила хатха-йогу – подозреваю, что дело, скорее всего, было в инструкторе, который просто мне «не подошел». Мой инструктор по аэро-йоге понравился мне с первого занятия, она помогла мне еще больше влюбиться в аэро-йогу. И, наверное, увидела во мне какой-то потенциал, потому что вскоре предложила пойти на обучение инструкторов. Обучение в нашем городе проводил представитель одной Московской школы. Конечно, я не смогла упустить такой шанс, и вот почти год прошел с того момента, как я получила свой сертификат инструктора групповых и индивидуальных программ по аэро-йоге от **Международной Академии Воздушной Йоги (IAYA)**. И начала вести свои группы.

В детстве я занималась танцами и художественной гимнастикой, это, конечно, помогает делать интересные трюки, позы, асаны, но суть йоги не в этом.

## ПЕРЕХОД. МНОГО ЛИ ВРЕМЕНИ ПОНАДОБИЛОСЬ, ЧТОБЫ ПЕРЕСТРОЙСЯ?

Алёна

Переход занял примерно месяц. Но бывало, что даже спустя пару месяцев съедала салатик с колбасой. Сейчас такого нет.

Яна

Осознание было настолько сильным, что **перестройка заняла пару дней. В мозгу было четкое ощущение, что мясо мне больше**

не нужно. Поэтому меня не «ломало», не было никаких срывов, я просто перестала его есть и все. Последнее, что я съела – это хот-дог. Забавная, кстати, история. Мы с мужем рисовали граффити в Детском парке на мероприятии, было холодно, и организатор купила нам чай с хот-догами. Мы начали их есть (только-только начали вегетарианить) и тут я говорю: так, стоп, мы же решили больше не есть мясо! Посмеялись, доели и все, это был последний раз.

Перестройка на веганство заняла тоже дня 3–4 всего. Сначала было четко принятное решение, потом паническое ощущение, что мне нечего есть, ведь почти все продукты содержат и молоко и яйца. Потом я поняла, что и веган может быть сытым и переход осуществился.

На физическом уровне организм чистился какое-то время, мог заболеть кишечник или какой-нибудь другой орган. Но в голове было четкое осознание благостности этой боли, поэтому она особо не беспокоила.

## Екатерина

Разделять отходы я начала летом 2018, сначала думала начать с малого – только макулатура и стекло, но рука уже не поднималась выкидывать все остальное. Кроме самого РСО, мы стали уделять много внимания чтению маркировок и перешли на других производителей. Я стараюсь покупать в перерабатываемой упаковке, сшила фруктовки для овощей и фруктов. **Старую одежду и обувь мы несколько лет уже отдаем в центры помощи. Стараемся чинить все, что можно починить, отказатьься от ненужного, меньше потреблять**. Не всегда это получается, но мы стремимся. Я думала, что у меня уйдет месяц на перестройку, но по факту ушло несколько дней. Остановиться оказалось невозможно.

## Юлия

Разделять мусор я начала несколько лет назад, когда в городе только-только появились первые баки для раздельного сбора. Не могу сказать, что на перестройку надо много времени, тут главное желание.

## С КАКИМИ СЛОЖНОСТЯМИ СТОЛКНУЛИСЬ И КАК ИХ ПРЕОДОЛЕЛИ?

Алёна

Сложности исходили только от родственников, которые не понимали, как так можно вообще жить. Но ничего, смирились.

## Яна

**Сложности все сидят внутри твоего мозга и выражаются в сомнениях, а сомнения, в свою очередь, проявиться могут как угодно: неприятие окружающих, сомнозы, ослабление силы воли и т. д. Все сложности – это ключ к вере в свой выбор.** Когда ты их преодолеваешь, то и сомнений не остается и сложности растворяются.

## Екатерина

Основная сложность – в голове. Я давно читала об РСО и думала, что это очень сложно. Но на деле изучение информации занимает пару дней. Конечно, у меня ещё не всё идеально и остаётся много вопросов. Например, утилизация лекарств, машинного масла. Не выходит совсем избегать фастфудов – а это всегда гора пластика, но мне тяжелее пытаться сразу объять все, винить себя и в итоге опускать руки.

**Маленькие посильные шаги – эффективны. Перфекционизм – нет.**

Времени именно сам процесс РСО отнимает минимум. Помыть бутылку или банку, отнести бумагу не в мусорку, а в контейнер для бумаги – секунды.

Больше времени отнимает поиск продуктов в нормальной упаковке, разговоры с домашними, сбор информации про сложные фракции.

Начать складывать бумагу и стекло в отдельные ёмкости – очень просто.

## Юлия

Самым сложным было отвозить раздельный мусор, так как баков в моем районе не было. Приходилось оставлять в машине пакет и по-

том при удобном случае его относить в бак. Я звонила нашему председателю ТСЖ, просила, чтобы он подал заявку на установку специальных контейнеров, и они появились, но не скоро.

Еще одна сложность это целлофановые пакеты. У меня есть специальные мешочки для фруктов и овощей, но их надо не забывать дома, с этим бывают сложности.

#### Ксения

Конечно, из-за занятости в школе не всегда удается заниматься йогой для себя и попробовать новые связки для группы – сразу после одной работы бежишь на другую. И это не очень хорошо. Хочется всегда приходить супер подготовленным к занятию, показывать людям что-то новое и интересное, быть всегда в хорошем расположении духа. Но школа отнимает очень много сил, эмоций и времени. На двух стульях усидеть сложно, но я пытаюсь найти баланс: веду группы три раза в неделю, в промежутках восстанавливая силы. Школа тоже довольно интересное место со своими плюсами и минусами, и не хочется так резко обрывать свою деятельность там. Мне еще иногда в жизни весят на определенные знаки, которые кто-то заботливо подбрасывает мне в особенно острые моменты жизни. Так что я почему-то верю, что решение у меня обязательно появится, всякие «или» отпадут, и останется только один путь, мимо которого я точно не смогу пройти!

#### ОТКАТЫ

##### Екатерина

Пока откатов не было, бывает мусор накапливается и лень разбирать. Но даже на время болезней или сильной загруженности мы не переставали разделять, супруг меня очень поддерживает. Одной было бы тяжелее.

#### Юлия

Бывало, да и сейчас бывает, что кладу в пакет с раздельным сбором то, в чем не уверена, пойдет ли оно в переработку. Думаю, на месте уже разберутся, хотя может это и не правильно, не знаю. Самое главное, что оно уже не с пищевым мусором.

#### ИЗМЕНЕНИЯ

##### Алена

В первый год вообще не болела. Ушли менструальные боли (если раньше я в первые два

дня загибалась от боли, то после перехода все стало ок), я перестала пить таблетки. Но вот сейчас меня часто подкашивает и есть ощущение, что в организме чего-то не хватает.

#### Яна

Сначала переход был, скорее, продиктован этикой (когда ты в первую очередь думаешь о животных), потом он принял более ЗОЖ-ный характер, я стала думать не о животных, а о себе, о своем здоровье, о состоянии своего тела, своей психики. Начала анализировать и прослеживать взаимосвязи питания и своего состояния, спустя год веганства мы перестали есть дрожжи и консервы, пить кофе, еще через год я перестала есть сахар. Начала заниматься йогой. Сейчас мы едим 80% живой пищи (термически необработанной). Это дает уверенность в бесконечном человеческом потенциале. Ментальный рост и духовное оздоровление. Но здесь я говорю именно о сыроедении и ЗОЖном веганстве. Этическое растительное питание для меня теперь это «дичь» – ты думаешь о бедной свинке, не замечая, как, поедая макароны с сейтаном, сам становишься свинкой.

#### Ксения

С приходом в мою жизнь аэроиги мой муж, который тоже любит заниматься йогой, решил на большой шаг – и сейчас проходит обучение на инструктора по хатха-йоге и начинает вести свои группы. Такая у нас «йожная» семья, и сын вовсю нас поддерживает – в свои два года уже освоил «собаку мордой вниз» и «собаку мордой вверх». Мы любим и дома заниматься все вместе, когда есть силы и времени. Растигаемся, смотрим видеокурсы, слушаем вебинары. Вообще, мы всегда были довольно активны в спорте – у обоих за плечами волейбол, у мужа – бокс, у меня – гимнастика... И в мире йоги мы стоим в самом начале нашего пути, на первой ступени. Так что надеемся, что дальше будет больше результатов и изменений.

#### ОТНОШЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ

##### Алена

Близкие сначала были против, но потом даже прислушивались к некоторым моментам. Сейчас никто не против, все относятся к этому проще.

##### Яна

Мы все делали вместе с мужем. Только на веганство он перешел года на 2 позже, но очень уверенно, стремительно и сейчас начал практиковать 100% сыроедение (я пока примерно 80%). Родители были, мягко говоря, не рады и по-прежнему считают, что мы тут все «с голода умираем». Мама меня однажды застала за выходом из двух-



#### ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО ДЛЯ ТЕБЯ?

##### Екатерина

Конечно, кто-то говорит, что мне нечем заняться и что мои усилия – это капля в море. Ну, так моря и состоят из капель. Я верю, что скоро РСО наберёт обороты, и разделять будут все. Но это вопрос инфраструктуры и государственной поддержки.

(UPD: к моменту публикации материала Екатерина поделилась хорошими новостями. Вместе с командой она организовала экотакси, с мая начнется прием пластика, также в Самаре стало 4 точки приема вторсырья вместо одной. Сейчас Екатерину регулярно приглашают читать лекции по РСО)

##### Юлия

Муж сразу хорошо принял эту идею. Родители нет, не понимали, они только недавно тоже стали сортировать, и я считаю это очень большое достижение!

##### Екатерина

Поначалу меня поддержал только старший сын. Ему 7. Он отвечает за ПЭТ – моет и относит бутылки. Супруг отнесся скептически, потому что у нас трое маленьких детей, вечно бардак, хаос, кто-то куда-то бежит. Первое время муж упорно кидал вторсырье в мусорку, а я вынимала по возможности. Однажды я обнаружила в контейнере с вторсырьем то, что не я мыла и не складывала – оказалось, муж перешёл на «темную сторону» и сейчас занимается РСО наравне со мной.

Друзья в целом поддерживают, несколько человек последовали нашему примеру. Я подробно пишу про РСО в Инстаграме, и я безумно рада, что для кого-то мой опыт стал той самой последней каплей. Подруга однажды написала, что если у меня с малышами и кучей кружков и дел хватает времени, значит и у нее точно хватит.

##### Юлия

Помню, в одной статье было такое сравнение: Вас не будет на этой Земле уже 100 лет, а пластик, который вы выбросите, еще не разложился. Вот меня это прямо «за душу берет», насколько это серьезная проблема, и как мы безответственно к ней относимся.

##### Ксения

Йога помогает взглянуть на самого себя с новой стороны. Когда впервые выполняешь какую-то асану, то смотришь на мир с другой точки зрения. А в нашем случае мир иногда встает с ног на голову. Мозг пытается принять эти ощущения и начинает работать по-новому. Йога может посадить кого-то на шпагат, а у кого-то может перевернуть представление о мироустройстве. Но в любом случае, это принесет пользу – исполнение мечты о красивом шпагате на песчаном берегу моря или увольнение с работы и переезд на Бали.

Наталья Хаметшина

**Священная гора  
КАЙЛАШ  
в Тибете**

Подготовка тела и духа к восхождению:  
специальные занятия с доктором Рави  
в йога-центре "Баджаранг"

**27 июля - 11 августа**  
**паломнический**  
**ЙОГА-ТУР с доктором Рави**

**ПУТЕШЕСТВИЕ В ПОИСКАХ СМЫСЛА ЖИЗНИ**

- ❖ Совершить Парикураму (Кору) вокруг горы Кайлаш и озера Манасаровара
- ❖ Посетить древние монастыри в Тибете
- ❖ Очистить карму и изменить судьбу

16  
ДНЕЙ

**www.bajarang.ru +7 (925) 797 82 21 yoga-guru@mail.ru**

Реклама

# УШНОДАКА: УДИВИТЕЛЬНЫЙ КИПЯТОК



Согласно древнеиндийской медицинской науке аюрведе, ушнодака – идеальный напиток для поддержания здоровья и избавления от недугов. В переводе с санскрита «ушнодака» буквально означает «горячая вода», но не все так просто, как кажется: для того, чтобы вода обрела целебную силу, ее необходимо уварить специальным способом. В свете последних тенденций эта концепция кажется чем-то невообразимым: «Как?! Ведь не рекомендуется нагревать воду больше 60С!». Но знания и опыт веков говорят об обратном. Давайте разберемся.



Кипячение воды – древнейший и наиболее эффективный способ бытовой очистки питьевой воды, практикуемый во всем мире. Ни для кого не секрет, что кипячение воды эффективно убивает бактерии, вирусы, паразитов, гельминты и большинство патогенов в питьевой воде. Но мало кто знает о том, что **при правильной обработке кипяченая вода может стать еще целебной**.

**Приготовление ушнодаки:** налейте чистую негазированную воду в стальную или стеклянную кастрюлю. Доведите до кипения (100С) и уваривайте воду до половины от изначального объема. Пример: уварите 200 мл воды до 100 мл.

Как понять, что вода приготовлена должным образом? Во-первых, вода должна быть уварена вполовину от изначального объема. Во-вторых, на поверхности не образуются пузыри и пена. В-третьих, вода прозрачная и на дне не образуется осадок.

Такая уваренная вода улучшает кровообращение, помогает организму расщеплять и выводить метаболические отходы и стимулирует очищение всех телесных каналов. Употребление ушнодаки **перед сном** помогает организму поддерживать должный уровень гидратации организма в течение ночи и предотвращает возможное обезвоживание, а также способствует выведению токсинов, снятию боли и спазмов в желудке. Ушнодака улучшает аппетит и пищеварение, снимает простуду, кашель, заложенность носа и запоры; помогает расщеплять жировые отложения; расслабляет мышцы тела; снижает не только избыточный вес, но и стресс, успокаивая центральную нервную систему.

Недавние исследования доказали, что такой кипяток обладает **100%-ой эффективностью в устранении следующих проблем: мигрень, повышенное/пониженное давление, боль в суставах, подагра, эпилепсия, повышенный уровень холестерина, кашель, астма, венозная непроходимость, заболевания матки, заболевания мочевыделительной системы, плохой аппетит, головные боли.**

## СЕЗОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЯ УШНОДАКИ

### Лето и осень: воду нужно уваривать до 3/4 от изначального объема

Остальные сезоны: воду нужно уваривать до 1/2 от изначального объема  
Все сезоны: вода, уваренная вполовину и остуженная до комнатной температуры. Это самая легкоусвояемая и балансирующая вода.



## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К УПОТРЕБЛЕНИЮ

**В теплом/горячем виде** при: простудах, несварении, газообразовании и вздутии, артритах, астме, запорах, гайморитах, кашле, насморке, бронхите, диарее, аллергии, после употребления жареной/жирной/тяжелой пищи

**В остуженном** (до комнатной температуры) виде при: воспалительных процессах, гастритах, кожных заболеваниях, жжении при мочеиспускании

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРЖНОСТИ

- используйте ушнодаку в течение 12 часов (не храните дольше этого времени)
- **не подогревайте** уже приготовленную и остуженную ушнодаку

Ушнодаку можно обогатить полезными ингредиентами – тогда она становится **сродни лекарственному средству**.

- При простудах, кашле, насморке, заложенности носа и астме **добавляйте в ушнодаку черный перец, длинный перец, сушеный имбирь, солодку** (можно добавлять один или два ингредиента). При потере аппетита, несварении, вздутии, болях в животе добавляйте в ушнодаку сушеный имбирь, адживайн, черную соль (гималайскую), черный перец, длинный перец (можно добавлять один или два ингредиента).
- При запорах рекомендуется добавлять Трифалу и употреблять такую ушнодаку на ночь или рано утром.
- При заболеваниях кожи рекомендуется добавлять Панчактику.
- При заболеваниях сердечно-сосудистой системы – Трикату или чеснок.
- При заболеваниях мочевыводительной системы – кориандр.
- При ожирении – комнатной температуры с Трифалой и медом.

**Кипяток – это, наверно, самое недооцененное, но самое доступное и эффективное средство в борьбе с множеством заболеваний.**

Автор: доктор Р. Сарашетти, председатель российского отделения индийского Министерства AYUSH (министрство аюрведы, йоги и натуропатии, унани, сиддхи и гомеопатии) и профессор кафедры аюрведы Института восточной медицины РУДН  
Перевод: Наталья Федотова

**MesoGOLD®**

**ПЬЕВОЕ НАНО-ЗОЛОТО**

для оздоровления и омоложения организма

MADE in the USA

20 ppm • 16.9 FL OZ. (500 ml)

скидка  
10%  
по промокоду  
**VEG**

(495) 517-17-54

# THE HAPPY PEAR:

## «БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ И ЗДОРОВЫМ – ЭТО ВОПРОС ПРИОРИТЕТОВ»



Дэвид и Стивен Флинн – братья-близнецы, адепты здорового образа жизни, талантливые повара, балующие нас полезными вегетарианскими рецептами на своем YouTube-канале, неунывающие и жизнерадостные ирландские парни. В чем их секрет? Нам удалось поговорить со Стивеном Флинном и подробнее расспросить его об образе жизни знаменитых «The Happy Pear».



### Как выглядит ваш обычный день?

– Каждый день отличается от другого, но в целом, есть свои ритуалы. Я встаю в 5.30–6.00 утра, затем тренируюсь в течение часа, возвращаюсь к семье, чтобы позавтракать, а затем иду встречать рассвет и купаться к морю. Отвожу детей в школу и начинаю работать. Работа может быть разной: записать видео для ютуба, интервью, работа над книгой, разработка новых рецептов, много всего. Примерно в 6 вечера возвращаюсь домой, ужинаю с семьей, затем укладываю детей спать и провожу время с женой. Так проходит мой день.

### В вашем расписании есть и ранний подъем, и спорт, и работа, и семья. Почему вы строите свой день именно так, и как вы пришли к этому?

– Это вопрос приоритетов. Мы начинали строить бизнес вдвоем, только я и Дэйв, а сейчас в команде больше сотни человек – наше сообщество постоянно растет. В последние несколько лет мы выделили в приоритет наше собственное здоровье и качество жизни. Ведь **с самого начала мы создавали этот бизнес для того чтобы сделать мир здоровее и счастливее, и чтобы организовать вокруг себя такое же сообщество**. Как мы можем быть для них ролевыми моделями, если сами не будем счастливыми и здоровыми? Кроме того, для нас было важно создать такое пространство, где мы могли бы вести здоровый образ жизни, общаться с другими людьми и просто получать удовольствие от этого – и мы это сделали.

Мне кажется, **важно организовать такой образ жизни, который сам по себе будет поддерживать твоё здоровье и высокий уровень счастья**. Тратить деньги на то, что тебе действительно нравится, быть с людьми, которых ты любишь, выделять время на то, чтобы делать жизнь качественнее.



### Как вы стали не просто братьями Флинн, а The Happy Pear?

– Мы с Дэйвом – близнецы, выросли в городе Грейстонс, ходили в школу для мальчиков, затем решили пару лет попутешествовать, каждый своей дорогой.

Тогда мы вели типичный ирландский образ жизни: ели много мяса, играли в регби, часто напивались и знакомились с женщинами – нам не было никакого дела до здоровья. И хотя маршруты наших путешествий проходили совершенно независимо друг от друга, по иронии судьбы **мы стали вегетарианцами в один и тот же день**. Дэйв в это время был в Южной Африке, учился на профессионального гольфиста, а я жил в Ванкувере. В течение этих двух лет **мы занимались самыми разными вещами, просто чтобы понять, что придаёт нашей жизни смысл**. Например, я высаживал деревья в Северной Канаде, жил некоторое время в центре медитации, на органических фермах и в других подобных местах. Затем мы вернулись домой и обнаружили, что гораздо важнее всего этого для нас является **здоровье, помочь людям и организация гармоничного сообщества**. Поэтому мы и создали **The Happy Pear**. Мы хотели рассказывать людям, как связаны еда и здоровье, и вот что из этого получилось.

### А как связаны еда и здоровье?

– Влияние гигантское. Ученые говорят, что **каждые 7 лет наш организм полностью обновляется**, и я думаю, эти обновления **напрямую связаны с тем, что мы едим**. 70% иммунной системы живет в нашем микробиоме; а **микробиом – это совокупность всех бактерий нашего тела**. Продукты, богатые клетчаткой – это основа рациона дружественных бактерий кишечника, так что очень важно, что ты ешь и какие бактерии питаешь. Получается, **от твоего питания напрямую зависит состояние иммунной системы, са-**

**мочувствие, настроение (95% серотонина вырабатывается в кишечнике)**. Поэтому, я думаю, то, что мы едим, оказывает огромный эффект на нашу жизнь – и я знаю это на своём опыте.

### Почему вы решили делиться с людьми своими рецептами?

– Когда мы основали свой ресторан, то стали в нем шеф-поварами. **Мы очень верили в растительную диету и хотели рассказывать о ней людям – чтобы вдохновлять их становиться здоровыми и счастливыми** – и просто стали делиться своими рецептами с другими.

Мы работали поварами на протяжении 10 лет, и первая книга **с веганскими рецептами**, которую мы выпустили, оставалась одной из семи лучших в Ирландии в течение 2 лет после того, как вышла. Вторая наша книга с рецептами тоже стала одной из лучших книг года в стране, а третья, вышедшая в 2018 году, стала **международным бестселлером**. **YouTube-канал**, который мы создали, чтобы делиться тем, во что мы верим, тоже очень популярен (**308 тыс. подписчиков**), и это круто.

### Чем, по-вашему, отличаются работа и образ жизни?

– Здесь я склонен верить Ганди – кажется, это он сказал, но я могу ошибаться – **чем больше твоя работа и образ жизни становятся одним целым, тем более целостной личностью становишься ты, и тем более направленным становится твое движение**. Для нас нет почти никакой разницы между работой и отдыхом: и я точно такой же «Мистер Happy Pear» в свободное время, как в рабочее, – это всё про одно.

### Как вернуть себе радость жизни?

– Все люди разные, но нам с Дэйвом кажется так: **чем больше ты занимаешься тем, что любишь, и общаяешься с теми, с кем тебе реально хорошо, тем легче испытывать радость**.

Ученые выяснили, что **в «голубых зонах» планеты** (зоны с необычно высокой концентрацией долгожителей) **большое внимание уделяется пользе**, которую люди приносят друг другу. В сочетании с качественной растительной диетой, это оказывает решающий эффект на наше здоровье и долголетие. Кроме того, для нас, людей, критически важен социальный аспект, ведь мы – социальные создания. **Чем больше мы общаемся с людьми, которые счастливы и пребывают в радости, тем больше мы сами становимся счастливыми**.

Как и все люди, я испытываю целый спектр эмоций, и, конечно, иногда чувствуя себя уставшим или подавленным. Но мне повезло, потому что меня окружает потрясающее сообщество людей, и они меня очень поддерживают в сложных ситуациях. Так что да, чем

большую поддержку ты имеешь, тем легче тебе **пребывать в радости всегда**, или по крайней мере чаще.

### Как вы считаете, апатия – это нормально, или сигнал, что с нами происходит что-то не то?

– Лицо я думаю, что **апатия, которая длится долго – это ненормально**. Ну, смотрите, если судить по моим детям – у меня трое детей – они крайне редко впадают в апатию, они всегда на подъёме, исследуют, творят, много двигаются. А когда человек взрослеет, он намного чаще чувствует себя подавленно. Поэтому я думаю, что **очень важно стараться больше двигаться, даже будучи взрослым**.

Если вернуться к теме «голубых зон», то долгожители тоже много двигаются в течение дня. А простой метрикой для определения того, достаточно ли ты двигаешься, является то, **проходишь ли ты 10 000 шагов в течение дня или нет**.

### Как окружающие реагируют на ваш образ жизни? Вы много путешествуете, везде ли удается найти понимание?

– Да, мы много путешествуем, и, конечно, не всегда находим понимание нашего образа жизни. Но обычно, когда ты объясняешь свой выбор, люди понимают. Моя жена из Польши, и когда мы там бываем, я вижу, что **моя диета кажется им немного странной** – но люди всегда рады поговорить об этом, им любопытно. А когда они позволяют мне что-то приготовить, они пробуют и говорят: «О, как здорово».

### Наш традиционный вопрос: ваш рецепт счастья?

– Пять простых советов от нас как быть счастливыми:

1. **Старайтесь есть больше пищи, приготовленной из цельных овощей**, – при этом не обязательно быть вегетарианцем или веганом.

2. **Старайтесь больше двигаться**, проходить как минимум 10000 шагов в день.

3. Поскольку мы – социальные существа, **важно окружить себя людьми, которые имеют похожие взгляды на жизнь** и станут нашей поддержкой.

4. **Хороший сон**. Люди, которые обычно спят 6 часов в сутки и меньше, потребляют больше калорий, и обычно это «неправильные» калории. Сон очень важен для всех аспектов нашего здоровья, так что старайтесь спать по 7–9 часов в сутки.

5. **Мы все умрем. Так что, конечно, надо стремиться быть лучше, и делать всё, что в ваших силах – но в то же время принимайте себя и людей такими, какие они есть, неидеальными**.

Мария Мишанская  
Анастасия Зурабишвили

Валерия  
Васильева

# ВЗАИМООТНОШЕНИЯ КАК ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА

Тема взаимоотношений пугает. Это всегда что-то слишком личное, пронизанное болезненными воспоминаниями. И ведь действительно, только задумайтесь: как часто романтические отношения приносили вам боль? Сколько раз вы были брошенным или бросали людей, потому что ваше взаимодействие становилось невыносимым? Появлялась ли у вас хоть раз мысль о том, что все слишком сложно, и вы больше не можете испытывать эти разочарования? Можно ли построить счастливые, гармоничные отношения без скандалов, упреков, обид, злобы и непринятия?

Если история ваших взаимоотношений напоминает поле боя, неудовлетворенности и бесконечных конфликтов, то вам будет очень интересно прочесть данный материал.

## ОТНОШЕНИЯ ДАНЫ ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ, А НЕ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Самая главная ошибка многих людей заключается в том, что они думают, будто другой человек нужен им для того, чтобы удовлетворять какие-либо личные потребности. Будь то потребность в заботе, в финансовом благополучии, хорошем статусе, потребность в чувстве уверенности и любви. И другой человек, скажем, ваш возлюбленный, действительно будет удовлетворять эти нужды, правда, лишь до какого-то момента. А когда он по каким-то причинам больше не сможет «делать вас счастливым» своими действиями, вы решите, что не любите его и захотите уйти, потому что «он меня больше не понимает». Знакомо? Вполне возможно, что прежде вы даже не осознавали того, что требовали от других людей счастья. Но вот в чем парадокс: никто и ничто в окружающей реальности не может сделать вас по-настоящему счастливым. Да, какие-то мгновения действительно могут приносить радость: покупка нового автомобиля, похвала на работе, общение с друзьями, внимание любимого человека, однако, эти радостные моменты весьма кратковременны, они улетучиваются так же быстро, как и появляются. Единственное, что может стать толчком к изменениям, это осознание того, что любые отношения (и тем более, романтические) даны нам для того, чтобы познать самих себя, познать любовь, отбросив эгоистическое «я». Отношения могут стать счастливыми, когда вы перестанете требовать от других людей удовлетворять ваши многочисленные потребности! Осознание того, что никто ничего не должен делать по вашему требованию и не обязан соответствовать вашим ожиданиям и представлениям, в корне изменит вашу жизнь. Если другой человек делает по отношению к вам что-то такое, что кажется вам «неправильным», попробуйте извлечь из этого урок Вселенной, вместо того, чтобы начать активно кого-то переделывать. Учитесь! Другие люди лишь зеркала, которые отражают ваших собственных «демонов». Кроме того, важно понять, что чувство удовлетворенности и подлинной радости не зависит ни от кого вокруг вас, оно открывается ровно в тот момент, когда вы позволяете происходящему быть таким, какое оно есть. Никакие действия окружающих людей не могут разрушить это прекрасное чувство счастья, потому что оно [только ваше] и вам решать, будете ли вы возвращать его в себе или нет.

## ЧЕСТЬНОСТЬ И ОТКРЫТОСТЬ – КЛЮЧ К ЗДОРОВЫМ ОТНОШЕНИЯМ

Когда вы осознали, что ваш избранник – это учитель, который всячески старается пробудить вас от эгоистического сна, можно обратить внимание на то, насколько вы честны сами с собой. Видите ли вы проявление своего «я», или стараетесь спрятаться за многочисленными масками, притворяясь тем, кем на самом деле не являетесь? Можете ли вы честно признаться себе в своих чувствах? Если нет, то вам нужно научиться слышать себя,

наблюдать за тем, какие ощущения и чувства возникают внутри вас. Тогда и только тогда вы сможете быть честным и открытым с другим человеком. Честность в отношениях вовсе не означает, что вы должны без конца высказывать свои претензии другому человеку. Она означает, что вы можете признаться самому себе в том, что корень всех этих претензий и упреков таится в вас самих. Вы можете открыто поделиться этим с партнером, рассказав, что с его помощью открываете в себе новые черты, которым боялись посмотреть в глаза. Научитесь выстраивать открытый диалог, основываясь на вышеизложенном. Не набрасывайтесь на человека, упрекая его за какие-то слова и поступки! Прежде всего, важно научиться правильно входить в диалог. Помолчите какое-то время, настройтесь на позитивный лад, отбросьте негативные мысли, осознайте, что вы – это не они. Примите происходящее и только тогда начинайте говорить. Пусть ваши слова станут прекрасным лучом света, который внесет ясность в ваши взаимоотношения. Помните фразу: «Молчи, если это не меняет тишину к лучшему».

Когда вы станете честным с самим собой, вы заметите, что ваши отношения становятся светлым праздником, торжеством взаимопонимания и принятия.

## ЛЮБОВЬ – ЭТО СВОБОДА

Как понять, любите ли вы кого-то? Да очень просто. Представьте, что человек делает что-то такое, что в корне противоречит вашим установкам. Представьте, что он бросает вас! Что вы чувствуете? Способны ли вы принять тот факт, что человек хочет жить без вас? Истинная любовь дарует абсолютную свободу. Вы никого не удерживаете около себя, не стремитесь владеть им, не привязываете к себе. Вы отпускаете другого человека каждое мгновение, осознавая, что он – личность, имеющая свои ценности, стремления и желания. Любовь – это постоянный риск. Вы ежесекундно рискуете, потому что в любой момент ваше это может быть разбито на миллиард осколков. И истинно любящий человек готов на это. Он не боится!

Перестаньте бояться, и вы познаете подлинную суть любви. Дайте другому человеку максимальную свободу действий, свободу самовыражения. Не ставьте ультиматумов, не пытайтесь манипулировать и давить. Позвольте ему быть тем, кто он есть, оставьте свои попытки вмешаться в его жизнь. Просто будьте рядом! Отдавайте все, что у вас есть, ничего не требуя взамен! Это все, что нужно, если вы, конечно, не путаете любовь с эгоистической привязанностью.

Эгоистическая привязанность – это как раз то, что требует, заставляет меняться, подавляет, боится, стремится обладать и контролировать. Только привязанность может причинить боль. Часто ли вы слышали от кого-то: «Мне разбили сердце»? А, может, вы сами уже неоднократно говорили так? На самом деле, никто не может «разбить ваше сердце», если вы по-настоящему любите. Поэтому что, как было написано выше, никто не может разрушить вашу любовь. Она просто есть, и она непоколебима, вне зависимости от действий и слов других людей. Но чтобы открыть в себе любовь, нужно

постоянно практиковать ее. Дарить, отдавать, рисковать, ничего не ждать.

## ХВАТИТ ДРАМЫ!

Как только вы измените свое восприятие, касательно отношений, из вашей жизни уйдет драма. Зачем закатывать истерики, разбивая руки о стены, если вы принимаете другого человека со всеми его «тараканами»? Зачем нужно это напряженное, обиженное молчание, если вы больше не обижаетесь и не злитесь? Покажется ли вам теперь стол ужасным то, что любимый человек захотел провести выходные не с вами, а в компании друзей, или вы решите относиться к этому, как к очередному уроку терпения и принятия?

Здесь есть важное пояснение: нет, это вовсе не значит, что вы больше никогда не будете испытывать негативные чувства и эмоции. Конечно, вам может стать обидно или не приятно из-за чего-то, но вы больше не позволите этому руководить вами. Вы

поймете, что все эти эмоции – волны на воде, а вы – глубокий океан. Чтобы научиться принятию, понадобится провести глобальную внутреннюю работу, но ведь это невероятно увлекательно, и это сделает вас по-настоящему мудрым, счастливым человеком.

Нет больше никакого смысла драматизировать. Кричать «Больше никогда» или «Навсегда!». Больше нет смысла «выбрасывать» людей из своей жизни, а потом сожалеть об этом. Когда ваши отношения становятся ежедневной, ежеминутной, ежесекундной духовной практикой, вы открываете в себе прекрасное, светлое чувство любви, которое способно преодолеть абсолютно все! Просто любите тех, кто рядом с вами. Любите их по-настоящему, такими, какие они есть, научитесь слышать, прощайте им ошибки и не привязывайте к себе. Дарите свободу! И вы обретете истинное счастье во взаимоотношениях. Все так просто, не правда ли?



ПРОМОКОД НА СКИДКУ  
В ИНТЕРНЕТ МАГАЗИНЕ  
**VEG15**  
01.06 - 30.06  
**WWW.SUPERGREEN.RU**

# ТЕПЕРЬ ЭТО МОЯ ЛЮБИМАЯ ГРАНОЛА!

Что хочется жарким летом на завтрак – правильно хрустящую гранолу с холодным молоком или йогуртом! В меру сладкая, с приятным хрустом и легкой маслянистостью. Готовлю ее большими партиями и рассыпаю по банкам. Утром очень просто добавлять ее к чая пудингу или просто заливать растительным молоком с фруктами. Итак: орехи порубить и соединить с овсянкой. Выложить смесь на противень, застеленный пекарской бумагой. В кастрюлю с толстым дном добавить воду, сироп, сахар, корицу

и масло. Поставить на средний огонь и довести до кипения.

Залить сиропом овсяные хлопья. Хорошо распределить и перемешать.

Выпекать при 160 градусах 50 минут, помешивая каждые 15 минут. Достать противень с гранолой и посыпать ее кокосовыми чипсами. Остудить. Гранола схватится и станет хрустящей. Приятного аппетита!

Нина Фирсова –  
фуд-фотограф, веган  
[www.vaaseenaa.com](http://www.vaaseenaa.com)



#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- овсяные хлопья ..... 200 г
- орехи (фундук) ..... 60 г
- сироп топинамбура ..... .
- кокосовое масло ..... .
- кокосовый сахар ..... .
- кокосовые чипсы ..... горсть
- корица ..... .
- вода ..... .85 мл

# СМУЗИ «ЗЕЛЕНЫЙ САД #1»

Зеленее некуда! Все вкусы, которые вы ассоциируете с этим цветом, – в моем первом нектаре. Он очень полезен!

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- брокколи ..... 4 соцветия
- зеленое яблоко ..... .
- листья шпината ..... 2 горсти
- сок лайма ..... 1 ч. л.
- авокадо ..... .1/2
- порошок конопли ..... 1 ч. л.

Сок лайма добавляется в смузи с авокадо во избежание окисления и для придания тонкой

#### Это интересно:

Кудряшка брокколи содержит витамины С и К, а по содержанию витамина А превосходит все капустные растения. Среди прочих антиоксидантов соцветия брокколи содержат вещества, способные эффективно противостоять росту раковых клеток, что важно.

Зеленое яблоко обожаю за сочную свежесть, наличие в нем железа, витамина С и положительное влияние на работу ЖКТ.

Шпинат – самая богатая питательными веществами овощная зелень: железо, кальций, магний и антиоксиданты, все на страже красоты и здоровья! Я могу и без смузи съесть пучок с льняным маслом, соком лимона и солью. Фолиевая кислота (В<sub>9</sub>) впервые была выделена именно из шпината, ее основного источника.



кислинки. Лайм оказывает благоприятное воздействие на желудок и убирает воспаление в организме.

Плоды авокадо содержат полезный растительный жир, калий и витамин Е. Это любимый фрукт всех веганов и сыроедов мира. Я обожаю авокадо за кремовую консистенцию, которую он дарит моим смузи.

Порошок конопли – мой любимый супер-фуд, потому что этот протеиновый порошок дарит чувство сытости, силы, что особенно важно для спортсменов и стремящихся так себя называть.

Юля Рэй, автор книги  
«Вдохновляющая книга смузи»  
[www.julirey.com](http://www.julirey.com)

# ЛЕТНИЙ ОСВЕЖАЮЩИЙ КОКТЕЙЛЬ «QUATTRO GREEN»

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- лайм ..... 2 шт  
или лимон ..... 1/2 (35 гр. чистой мякоти без кожуры)
- огурец ..... 120 гр.
- зеленое яблоко ..... 100 гр.
- шпинат ..... 60 гр.
- свежий имбирь ..... 10 гр.
- вода ..... 1 стакан



Идеальное сочетание прохладных нот огурца с согревающими имбирными, освежает, утоляет жажду, насыщает витаминами и энергией! Вкусный, при этом не содержит бананов и подсластителей.

1. Очищаем лаймы (лимон) от кожуры и семечек, разрезаем на половинки
2. Огурец, имбирь и яблоки очищаем от кожуры.

3. Загружаем все ингредиенты в блендер и пробиваем до однородности. По желанию, можно прощедить массу через сито.
4. Добавляем листочки мяты и кубики льда. Наслаждаемся!

Анастасия Липкевич,  
автор блога  
[@chocoladim](https://chocoladim.ru)

# ТРЮФЕЛЬ: ИЗЫСКАННОСТЬ И РОСКОШЬ В ПРОСТОТЕ

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- урбеч из грецкого ореха ..... 78 гр
- кокосовое молоко ..... 96 гр
- тертое какао или домашний шоколад ..... 170 гр
- сироп топинамбура ..... 56 гр
- розовая гималайская соль ..... щепотка

можно глазировать в темперированный шоколад, можно обкатывать в какао порошке или в любой другой посыпке (ореховой, ягодной...).

Приятного творчества и шоколадного наслаждения!

Настасья Мороз, автор курсов по веган-шоколаду  
[@choco\\_senses](https://choco-senses.ru)



Шоколадный трюфель, с более чем столетней историей до сих пор остается самой узнаваемой конфетой в мире. Что вы чувствуете, когда слышите слово «трюфель»? Нежный, с богатой вкусовой гаммой, ганаш моментально раскрывается и окутывает наслаждением. Этот рецепт невероятно прост в приготовлении, главное – устоять и не съесть в процессе.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Растопить тертое какао или домашний шоколад в металлической миске на водяной бане. Урбеч из грецкого ореха и кокосовое молоко должны быть комнатной температуры или теплее. При необходимости подогреть в кастрюле с горячей водой. Все ингредиенты загружаем в блендер и на высокой скорости смешиваем до получения однородной массы. Если нет блендера, все это можно сделать вручную в миске постепенно добавляя ингредиенты и взбивая венчиком.

Получившуюся массу – ганаш, убираем в морозилку на 20–25 минут. После достаем и начинаем катать шарики или лепить трюфели любой желаемой формы. Готовые трюфели

#### DISCLAIMER

За содержание рекламных текстов редакция ответственности не несет. Перепечатки и любое воспроизведение материалов и иллюстраций возможны только с письменного разрешения холдинга «Vegetarian».

#### НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

Яна Толстова  
Юлия Шабалина  
Алексей Платонов  
Александра Ефимова  
Яна Степанова  
Наталья Федотова  
Анастасия Баранова  
Евгения Крылова  
Александра Быкова  
Анна Мицакянян  
Наталья Хаметшина

#### РЕДАКЦИЯ

Тамара Колединцева  
Мария Мишанская  
Анастасия Зурабишвили  
Валерия Васильева  
Нина Фирсова  
Анастасия Липкевич  
Юля Рэй  
Настасья Мороз  
Ирина Неаполитанская  
Анастасия Бышнина  
Ольга Минашкина  
Ярослав Смирнов  
Раса Неаполитанская

#### РЕКЛАМА

По вопросам сотрудничества и размещения рекламы пишите: [reklama@vegetarian.ru](mailto:reklama@vegetarian.ru)  
звоните: +7 965 246 77 22

#### ВЁРСТКА

[www.verstki.net](http://www.verstki.net)

#### ТИПОГРАФИЯ

ОАО «Московская газетная типография»  
123995, г. Москва, ул. 1905 года, д. 7, стр. 1

#### ТИРАЖ

60 000 экз.

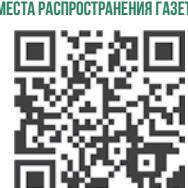
#### СВИДЕТЕЛЬСТВО

Свидетельство о регистрации  
СМИ ПИ № ФС7-51768 от 23.11.12  
Выдано Федеральной службой  
по надзору в сфере связи.

ПОЧТА ДЛЯ ОТЗЫВОВ И ПРЕДЛОЖЕНИЙ  
[journal@vegetarian.ru](mailto:journal@vegetarian.ru)

ХОЧЕШЬ СТАТЬ РАСПРОСТРАНителем ГАЗЕТЫ?  
звони: +7 965 246 77 22

#### МЕСТА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ГАЗЕТЫ



# ЧТО ТАКОЕ VEGETARIAN CARD?

ЕДИНСТВЕННАЯ В МИРЕ  
СКИДОЧНАЯ СИСТЕМА ДЛЯ ЛЮДЕЙ,  
ВЕДУЩИХ ОСОЗНАННЫЙ  
И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БОЛЕЕ 180 000 АКТИВНЫХ ДЕРЖАТЕЛЕЙ КАРТ  
ПО ВСЕМУ МИРУ!



СКИДКИ от 5% до 20 %  
В РАЗЛИЧНЫХ СФЕРАХ  
ЭТИЧНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ЭТИЧНЫЕ КАФЕ  
И РЕСТОРАНЫ



МАГАЗИНЫ  
И ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЫ



ЙОГА  
И ФИТНЕС



МЕРОПРИЯТИЯ  
И КОНЦЕРТЫ

и многое другое

ЧТОБЫ СТАТЬ ПАРТНЁРОМ:  
ПОДАЙ ЗАЯВКУ НА САЙТЕ  
VEGCARD.COM В РАЗДЕЛЕ  
«СТАТЬ ПАРТНЁРОМ»

УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНОЕ

ВМЕСТЕ МЫ СИЛА!



ОБРАЩАЙТЕСЬ:  
CARD@VEGCARD.COM  
CARD@VEGETARIAN.RU  
+ 7(965) 246 77 22

СПИСОК МЕСТ РАСПРОСТРАНЕНИЯ  
ЕЖЕДНЕВНО ПОПОЛНЯЕТСЯ  
НА НАШЕМ САЙТЕ:

**VEGCARD.COM**