

ЗОЖ



Осень 2021 | №2



Ваш проводник в здоровое питание

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ
Гуаша для лица
стр. 40

ЖИВЕМ ОСОЗНАННО
Ретрит
стр. 55

ПУТЕШЕСТВИЯ
Легенды суперфудов
стр. 86



Промокод

ОСЕНЬЗОЖ10

Скидка 10%



[SHOP.ORGTIUM.RU](https://shop.orgtium.ru)

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Спирулина: голубая или зеленая?
стр. 12



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**Отец какао
Дедушка шоколада**
стр. 18



РЕЦЕПТЫ ОТ БЛОГЕРОВ

**Апельсиновый
кекс**
стр. 30



РЕЦЕПТЫ ОТ БЛОГЕРОВ

**Блины
чечевичные**
стр. 33

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

**Вопросы
нутрициологу**
стр. 34

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Очищаем кожу
стр. 40

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

**Про- и пре-
биотики**
стр. 46

ЖИВЕМ ОСОЗНАННО

Эко-сумки
стр. 52

ЖИВЕМ ОСОЗНАННО

**Йога-тур
в Крым**
стр. 55

СО СПОРТОМ НА ТЫ

**Натуральные
конфеты**
стр. 67



СО СПОРТОМ НА ТЫ

**Синхронное
плавание**
стр. 74



ПУТЕШЕСТВИЕ

**Путешествие
в Индию**
стр. 88



ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Прана-йога»

г. Москва

Хожу на занятия йогой в Прана-йога на Войковской. Увидела в кафе журнал «ЗОЖ». Спасибо за сэмплы, тут же попробовала вместе с салатом. Прочитала в журнале о правильном питании и рецепты блогеров. Отличное решение, когда хочешь приготовить что-нибудь новенькое.

ЕКАТЕРИНА, 27

«Красота и здоровье»

г. Санкт-Петербург

Впервые оформила заказ этого производителя в интернет-магазине. Пришел заказ вместе с журналом. В разделе «Красота и здоровье» особенно понравилась статья о фейсфитнесе и обертывания для похудения, а рассказ «Моему человеку» заставил задуматься.

НАТАЛЬЯ, 33 ЛЕТ

«100% мотивация»

г. Калининград

Журнал дала почитать подруга, которая регулярно делает заказы в интернет-магазине «Оргтиум». Давно мечтаю похудеть, то на диеты садилась, то срывы случались. Статья о похудении девушки на 40 кг меня вдохновила. Я узнала, что правильное питание — это не диета. На страницах журнала вы найдете интересные рецепты приготовления блюд, рекомендации по занятиям фитнесом, а главные ответы на вопросы нутрициолога. От души посмеялась над комиксом и поломала голову над кроссвордом.

ИРИНА, 47 ЛЕТ

ПРИЗ ОСЕНИ — подарок для здоровья, который включает в себя натуральный какао-порошок из Германии, семена чиа для десертов и пудингов, псиллиум и суперфуд Витграсс&Барлейграсс.



**МЫ С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДЕМ ВАШИХ ОТКЛИКОВ
И ДАРИМ ПОДАРКИ ЗА САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ!**

zhurnalzozh@yandex.ru



ОРГТИУМ
SHOP.ORGTIUM.RU



ОРГТИУМ®

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

суп
МОРКОВНО-
ЧЕЧЕВИЧНЫЙ

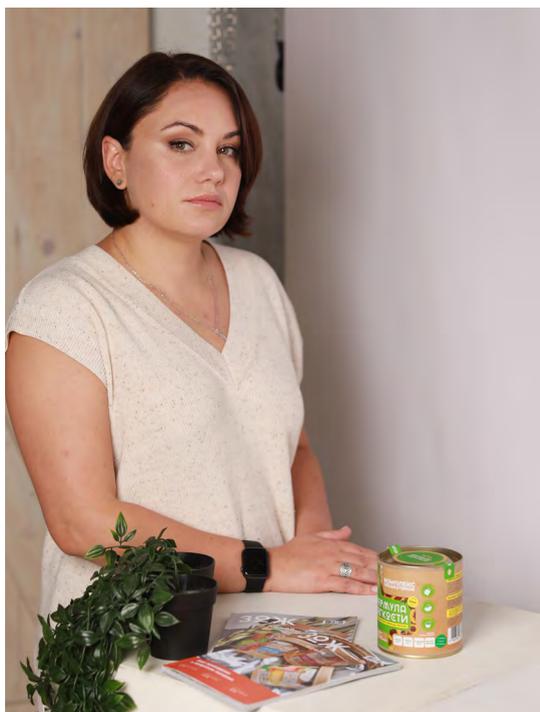


180 г



Уютная осень с готовыми супами «Оргтиум»





Дорогие друзья!

Рады представить наш осенний выпуск журнала ЗОЖ от «Оргтиум».

В этом номере Вы узнаете о разнице между голубой и зеленой спирулиной, готовых смесях из кускуса и ценности какао-бобов. Блогеры и инфлюенсеры по традиции делятся авторскими рецептами, а нутрициолог Ольга Полянская отвечает на вопросы читателей в рубрике «Вопрос — ответ нутрициологу».

В разделе «Со спортом на ты» кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике Татьяна Шкраба развеивает мифы о занятиях, а фитнес-тренер Лилия рассказывает об «умном» фитнесе.

Вы отправитесь в путешествие по Индии и узнаете легенду суперфуд-да моринги.

В детском разделе получите консультацию детского психолога и арт-терапевта на тему «Как помочь адаптироваться к школе», посмеетесь над комиксами и побалуете малышей новыми раскрасками.

С уважением,
главный редактор Надирашвили Белла

A still life composition featuring pumpkins, pumpkin seeds, and spices on a dark blue background with a light-colored cloth. The scene includes a halved pumpkin, a bowl of green pumpkin seeds, a small bowl of brown powder, and a wooden spoon with seeds. The text is overlaid on the lower part of the image.

РАЗДЕЛ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



КУСКУС



Марокканское национальное блюдо ещё недавно было недоступной диковинкой, а теперь есть на кухне каждого, кто заботится о здоровье. Сытная крупа стала универсальным ингредиентом в полезных рецептах.



Кускус изготавливается из твёрдых сортов пшеницы, ячменя и риса. Традиционно кускус готовили вручную: африканские женщины часами перекачивали манную крупу, создавали из неё белоснежные шарики, а затем просеивали их через сито и сушили. Со временем процесс технологизировался, позволив получать кускус в короткий срок. Так крупа вышла на мировой рынок.

Польза кускуса

Кускус собрал в себе большое количество витаминов и микроэлементов. В состав кускуса входят **фосфор, калий, железо**. Порция крупы содержит более половины нормы селена, элемента, регулирующего иммунную систему. Неоценима польза кускуса **для центральной нервной системы, желудочно-кишечного тракта и сердца**. Наличие большого количества витаминов в крупе улучшает состояние волос и кожи, замедляет процесс старения.

Кускус — это легкоусвояемая крупа с максимальной отдачей питательных веществ. Она идеально подойдёт для тех, кто занимается спортом или ведёт активный образ жизни. Медленные углеводы в составе кускуса обеспечат чувство сытости, поэтому желание перекусить каждые 1–2 часа не будет вас тревожить.



С осторожностью необходимо относиться к кускусу диабетикам, людям с индивидуальной непереносимостью злаков, пищевой аллергией. А также тем, кто имеет избыточный вес или заболевания щитовидной железы.

Ассортимент смесей «Оргтним» с кускусом

Экологически чистые и полезные смеси «Оргтним» сократят ваше время пребывания на кухне. Приготовление гарнира или отдельного блюда теперь займёт не более 20 минут, а вкус и польза золотистого кускуса не оставят равнодушными.

Петрушка, базилик, орегано, розмарин и чеснок в кускусе с ароматными травами идеально подойдёт для тех, кто любит душистую зелень.

Собрать овощную тарелку быстро и без лишних походов в магазин поможет кускус с овощами. **Сушеные морковь, лук, томаты, красная паприка и чеснок** в составе заменят полноценный обед. Настоящий концентрат полезных микроэлементов для тех, кто поддерживает здоровый образ жизни.

Если ваша душа никак не может выбрать между травами и овощами, вам придётся по вкусу кускус с **томатами и базиликом**. В составе объединились кускус, овощи и сушеные травы (томаты, чеснок, базилик, лук, петрушка, орегано).

Кускус с баклажанами — пушистый и насыщенный гарнир к птице, тушеным овощам или рыбе. Если вы большой поклонник грибов, но их не оказалось на кухне, сушеные баклажаны в составе смеси придадут крупе грибной вкус.



Закрываем вопросы техники и рассказываем, как готовить:

1. Залить смесь водой в соотношении 1:2.
2. Довести до кипения и варить 5 минут на медленном огне.
3. Посолить и добавить кусочек сливочного масла.
4. Закрыть крышкой и дать постоять еще 5 минут.

Смеси «Оргтним» — вкусные и полезное решение для тех, кто заботится о здоровье и теле. Будьте уверены, хорошее состояние внутри раскрасит мир снаружи.



**Здоровые детки — это забота
о здоровье ребенка с детства**



**Мука кокосовая
(безглютеновая)**

с 2-х лет



200 г



Спирулина

СУПЕРФУД, КОТОРЫЙ СКРАСИТ ВАШИ БЛЮДА И БУДНИ





Спирулина была самой первой водорослью, которая появилась на Земле. Растение обитает в теплых, богатых водородом, водоемах Азии, Южной Америки и Африки и за годы эволюции не поменяла своего полезного состава — настолько спирулина уникальная!

Откуда такое забавное название? В природе спирулина растет как тоненькая зеленая ниточка в виде спирали. Поэтому люди и прозвали ее спирулиной.

Пользу водорослей открыли индейские народы. Ацтеки собирали растения у озера, сушили и брали с собой в походы, чтобы утолить голод и восполнить энергию.

? Какая бывает спирулина?

Спирулина бывает голубого и зеленого цвета. Цвет суперфуда говорит об определенном составе и свойствах:



Зеленая спирулина обладает изумрудным цветом, который появляется из-за высокого содержания хлорофилла. Она богата витаминами А, В, С, D, Е, а также железом, кальцием, магнием, цинком и натрием. Более того, зеленая спирулина на 75% состоит из белка и содержит 8 аминокислот, которые человеческий организм не производит самостоятельно. Вкус у нее как и у обычных водорослей, немного похож на рыбу.



Голубая спирулина в природе в виде растения не существует. Ее получают в результате сложной процедуры: извлечения из обычной спирулины темно-синего пигмента фикоцианина. Фикоцианин обладает мощными антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, уменьшает уровень «плохого» холестерина в крови, защищает мозг и нейроны, выводит токсины из организма, насыщает, помогает в похудении и замедляет старение. Хотя цена на голубую спирулину не маленькая из-за способа её получения, у нее самый экономичный расход среди всех суперфудов — маленькой баночки вам хватит на несколько месяцев.

Оба вида спирулины содержат все витамины группы В и усваиваются организмом на 90%! Редко какой суперфуд способен на такое.

? Есть ли противопоказания?

Да, однако их совсем мало. Спирулину не стоит добавлять в пищу, если вы склонны к аутоиммунным заболеваниям. Также суточный объем не больше 3 г — огромное количество сильно нагружает печень и вызывает аллергию.

? Почему спирулина скрасит еще и будни?

У зеленой и голубой спирулин есть два чудесных свойства:

- ✓ Они заряжают энергией и придают сил
- ✓ Окрашивают блюда в зеленый и голубой цвета



Добавьте пол чайной ложки в кашу, йогурт, смузи, пудинг, мороженое, коктейль и перемешайте. Вы восполните суточную норму важных веществ, а еда приобретет красивый синий или изумрудный оттенок, в зависимости от выбранной спирулины.



Суперфуд спирулина очистит организм, наполнит его полезным миксом из питательных веществ и витаминов и поможет стать стройнее и здоровее. Попробуйте, и уже через месяц использования увидите полное преображение организма!



Имбирь

ВОЛШЕБНЫЙ КОРЕНЬ ОТ ПРОСТУДЫ



Горячий чай с лимоном и имбирем — первая мысль при надвигающейся простуде. А ведь действительно, этот диковинный напиток впервые появился в Древнем Китае, и до сих пор используется как профилактический согревающий коктейль с уймой полезных свойств. Давайте обсудим их дальше.

❓ Заглянем внутрь: какие витамины есть в имбире?

Корневище имбиря - хранилище полезных веществ. В нем содержатся витамины С, В1, В2, минералы натрий, цинк и калий, эфирное масло и аминокислоты. Микс витаминов и полезных веществ превращает имбирь в главного помощника вашего иммунитета.



А вы знали?..

Выращиванием имбиря впервые занялись в Индии в III–IV веке до н. э., а уже оттуда он попал в Китай. Также корнеплод завезли в Египет, где он снижал расположение многих врачей, а Александрия на долгое время стала центром его продажи. Имбирь пользовался популярностью и в Европе. Древние греки и римляне использовали его и в качестве приправы к различным блюдам, и в качестве лекарственного средства. Например, его часто ели во время пиров, поскольку знали, что он избавляет от неприятных последствий при переедании.



В чем помогает имбирь?

- Профилактика вирусных инфекций и застоев в организме
- Повышение иммунитета
- Ускорение обмена веществ
- Вывод шлаков и токсинов из организма
- Лечение ангины, простуды, гриппа
- Избавление от тошноты, в том числе во время беременности, токсикоза и после химиотерапии
- Сохранение стройности



Что будет, если ежедневно добавлять имбирь в пищу?

Употребляя по две таблетки имбиря в день, вы начнете забывать о днях в постели с температурой, ведь у иммунитета появится сильная броня. Имбирь поможет органам ЖКТ, выведет желчь из организма, снизит уровень холестерина и поможет справиться с закупоркой сосудов. А регенерирующий эффект и антиоксиданты повысят мозговую активность и либидо.

Самый удобный способ использовать имбирь

Чтобы имбирь принёс по-настоящему много пользы и эффект сохранился надолго, врачи советуют употреблять его ежедневно. Однако, корень имбиря может испортиться, с ним нужно придумывать рецепты и, в конце концов, его не возьмёшь в путешествие или на работу.

Современный безопасный способ - имбирь в таблетках. Таблетки делают из высушенного имбиря, перемолотого в порошок. В отличие от корня, их удобно хранить, вы не ошибётесь с дозировкой и сможете долго использовать продукт.

Особенно этот способ удобен при пандемии – вы защищаете свой организм от вирусов, а удобное хранение позволяет не забывать о здоровье.

Рекомендовано начинать курс с 2 таблеток по 500мг два раза в день, а далее увеличивать до 3-5, если нет непереносимости. Дневная доза -3 гр в день. Вы можете пить таблетки до приема пищи 2-3 раза в день или толочь таблетки в порошок, чтобы добавлять в блюда. Этого будет достаточно, чтобы позаботиться о своём организме.

Имбирь - уникальное профилактическое средство. Пейте его не только во время простуды и гриппа, но и весь год, чтобы навсегда забыть о болезни!

Голубая Матча

Голубая матча или Анчан — травяной чай с удивительным набором полезных свойств. Он не содержит кофеина и буквально ошеломляет своим ярко-синим цветом в чашке, а если добавить к нему несколько капель лимонного сока, цвет напитка изменится на пурпурно-фиолетовый.

Полезные свойства голубой матчи:

1. Улучшает кровообращение в головном мозге и способствует улучшению памяти.
2. Помогает расслабиться, снимает стресс, борется с бессонницей, депрессией и хронической усталостью, повышает настроение.
3. Снижает уровень холестерина в крови.
4. Облегчает предменструальный синдром и менструальные боли.
5. Борется с воспалениями и микробами.
6. Голубая матча содержит много витаминов и полезных микроэлементов. В частности, в ней имеются витамины С, D, E, K, витамины группы В, железо, марганец, фосфор.



ПО ТРАДИЦИИ ТАЙЦЫ
ГОТОВЯТ ИЗ БУТОНОВ
ПРИВЕТСТВЕННЫЙ
НАПИТОК ДЛЯ ГОСТЕЙ.

Как приготовить красивый напиток:

Для заваривания лучше всего использовать стеклянную посуду или белый фарфор, что красиво подчеркнет удивительный цвет этого необычного напитка.

В линейке напитков «Оргтним» 3 вида голубого чая:



ЧАЙ МАТЧА ГОЛУБОЙ 3 В 1, САШЕ

Состав: порошок тайского синего чая Анчан, сахарная пудра, сухое соевое молоко.

Насыщенный и полезный матча с изысканным ароматом не считается чаем в чистом виде, но пользуется не меньшей популярностью, чем зеленый аналог из цельного листа. Сочетание соевое молоко и сахарная пудра с голубым матча позволит насладиться восхитительным напитком.



ГОЛУБОЙ ЧАЙ МАТЧА ЛАТТЕ С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ, САШЕ

Состав: порошок тайского синего чая Анчан, кокосовое молоко сухое.

Голубой чай матча с кокосовым молоком придется по вкусу не только адептам Правильного Питания, веганам и вегетарианцам, но и каждому, выбирающему осмысленное потребление. Кокосовое молоко в сочетании с концентрированным порошком анчан добавляет напитку ореховую нотку во вкусе и насыщенный голубой оттенок.



ГОЛУБОЙ ЧАЙ МАТЧА ЛАТТЕ С МИНДАЛЬНЫМ МОЛОКОМ, САШЕ

Состав: порошок тайского синего чая Анчан, миндальное молоко сухое.

Концентрированный вкус удачно оттеняет сухое миндальное молоко, сохранившее пользу цельного ореха, позволяя ощутить каждую грань напитка. Насыщенное витаминами и микроэлементами миндальное молоко положительно влияет на работу органов пищеварения, укрепляет кости и улучшает зрение, отличаясь при этом низкой калорийностью и натуральным происхождением.

ГОЛУБАЯ ПУДРА ВОСТРЕБОВАНА НЕ ТОЛЬКО ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ НАПИТКОВ, НО И ДЕСЕРТОВ.



Отец какао и дедушка шоколада

ВСЕ О КАКАО-БОБАХ!

О сладком вкусе шоколада и терпком какао-порошке знает каждый. Однако, пробовали ли вы когда-нибудь настоящие какао-бобы?



«Пища богов»

Именно так переводится название плода с латыни. По легенде племени Майя, Боги подарили дерево с какао-бобами из Райского сада великому садовнику в награду за его труды. Горький вкус и необычайно вкусный напиток из плодов принес садовнику огромные богатства. Раньше какао-бобы могли вкусить только императоры, избранные и храбрые воины. Теперь же плод доступен каждому!



Какие бобы на самом деле?

Мы привыкли видеть какао-бобы на картинках как большие, размером со взрослую ладонь, зеленые или коричневые плоды. Однако, настоящие какао-бобы прячутся внутри этой оболочки. В таком природном «контейнере» находятся 30–50 какао-бобов, окутанные белой сладкой мякотью.

Плоды вскрывают, достают оттуда бобы, очищают от мякоти и оставляют ферментироваться. Так бобы получают неповторимый аромат и вкус. Однако, процесс очень сложный — нужно следить, чтобы бобы не испортились и не напитались инородными ароматами. После ферментации, бобы отправляются на сушку, чтобы избавиться их от лишней влаги и продлить срок хранения. Наконец, бобы обжариваются, фасуются и отправляются к нам.



Чем полезны какао-бобы?

Какао-бобы натуральные и сильнеешие «антидепрессанты». Они повышают жизненный тонус, настроение, успокаивают нервную систему, а также являются сильным антиоксидантом. Бобы входят в топ-5 самых полезных продуктов для здоровья, чего не скажешь о шоколаде.

Ацтеки считали, что напиток из бобов придает не только силу, но и ум. И это действительно так: продукт повышает продуктивность, оказывает положительное влияние на сердце и головной мозг. Также какао-бобы нормализуют давление при гипертонии, они имеют низкий гликемический индекс и их можно есть диабетикам.

Надо ли готовить какао-бобы?

Удивительно, но какао-бобы — это готовый продукт, который можно употреблять в пищу сырым. Именно в таком виде вы получаете всю пользу бобов. Они богаты витаминами А, РР, В1 и В2. Бобы отличный источник железа, цинка, магния, меди, кальция и других полезных макро- и микроэлементов. Если вы еще не пробовали какао-бобы, настоятельно рекомендуем это сделать. Горьковатый благородный вкус Плода Богов покорит ваши вкусовые рецепторы с первого укуса!



Мука из зародышей пшеницы

Природа наделила пшеницу жизненной силой, а её источник спрятала в крохотном зародыше.

Все мы привыкли видеть пшеничную муку на магазинных прилавках. Более того, многие регулярно используют ее в пищу: готовят пышные блинчики на завтрак, нежные котлетки на обед, а по вечерам балуют себя сдобой и не получают и 0.01% полезных свойств, содержащихся в пшенице.

Если рассмотреть состав зерна, то мы увидим внешние покровы, промежуточную ткань и маленький зародыш внутри. Он как раз и содержит максимум пользы, но безжалостно удаляется при производстве, а за основу берется лишь промежуточная ткань (эндосперм).

Зародыш пшеницы — это источник жизни растения. Внутри него масса полезных элементов: витамины группы А, В, D, Е, Омега-3, Омега-6, магний, железо.

Зародыш содержит все необходимое для человеческого организма, и готов отдать это безвозмездно. Муку из зародышей пшеницы получают путем отделения наружной оболочки и эндоспермы от зародыша. Именно его используют в создании муки из зародышей пшеницы.

Мука из зародышей пшеницы — биологически активная добавка, которая увеличивает пищевую ценность продуктов. Принимать муку следует по 3–4 столовых ложки 3 раза в день в чистом виде, запивая водой, либо добавлять в пищу (каши, различные салаты, супы, фарш из мяса).

Муку из зародышей рекомендуют к употреблению как взрослым, так и детям. Она поддерживает сердечно-сосудистую систему, снижает риск возникновения инсульта и инфаркта. Неоценима польза зародышей для пищеварительной системы: нормализуется работа желудка, кишечника. Поэтому этот продукт полезен тем, кто страдает от гастрита или дисбактериоза.

Мука из зародышей пшеницы является источником качественной энергии. Белок в ее составе лучше усваивается, повышает физические возможности и увеличивает мышечную массу. Зародыши пшеницы станут верным помощником в достижении формы, к которой вы стремитесь.

Применять муку вы можете в приготовлении любых блюд: каш, салатов, мяса и сдобы. Добавляя муку в любимые блюда в качестве пищевой добавки, Вы тем самым увеличиваете пищевую ценность продукта.

Рецепт нежнейших котлет:



Ингредиенты:

Мука из зародышей пшеницы — 25 гр
Говядина — 100 гр
Молоко — 30 гр

Приготовление:

Залить муку молоком и дать настояться 10 минут.

Из мяса приготовить фарш, все соединить.

Добавить соль и специи по вкусу, перемешать и сформировать котлеты. Запанировать в муке, обжарить до готовности.

Мука из зародышей пшеницы доставляет полезные природные элементы прямо к вашему столу. Достаточно попробовать ее один раз, чтобы оставить в своем рационе надолго.



ФОРМУЛА ЛЕГКОСТИ





РАЗДЕЛ

РЕЦЕПТЫ БЛОГЕРОВ

Мария Романова



romanova_vitaguru
Оргтиум



10.328 views

Провизор, нутрициолог. Специалист по питанию для красоты и здоровья. Знает как укрепить иммунитет правильно составленным питанием.

[View all 328 comments](#)

5 DAYS AGO

СУП

ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА



ВРЕМЯ

1 час



ПОРЦИИ

2-4



СЛОЖНОСТЬ

☆☆

ИНГРЕДИЕНТЫ

- о готовая смесь супа - 180 гр
- о куриный бульон ~ 2 литра
- о зелень свежая
- о соль - по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Залейте смесь куриным бульоном и доведите на плите до кипения.
2. Варите до готовности на слабом огне примерно 50 минут, под крышкой, не забывая помешивать.
3. В конце приготовления посолите, при необходимости добавьте воды или бульона и варите еще 10 минут.
4. Нарезьте мелко зелень и добавьте в готовый суп.



ПОЛЕЗНЫЕ ХЛЕБЦЫ



ВРЕМЯ

30 мин



ПОРЦИИ

2-4



СЛОЖНОСТЬ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- овсяные хлопья
- семечки подсолнечника
- семена тыквы
- семена льна

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1.** Семена подсолнечника и тыквы перемешайте с льняными и добавьте овсянку. Посолите и подсластите.
- 2.** Залейте водой в уровень с полученной смесью и оставьте на 5 минут. Через 5–10 минут смесь становится вязкой, так ее и распределяем по пекарской бумаге тонким слоем и ставим в духовку, разогретую до 180 градусов.
- 3.** Подождите 10 минут и достаньте, чтобы разрезать ножом на квадратики и обратно в духовку. Далее держите до готовности. Все зависит от толщины вашего слоя, поэтому доставайте и проверяйте в процессе.
- 4.** Как только получились хрустящие хлебцы, достаём и ломаем на квадратики и в пакет. Когда снеки остынут, можно хрустеть с удовольствием.



КИНОА

С МАЛИНОЙ, МИНДАЛЕМ И КОКОСОВЫМ САХАРОМ



ВРЕМЯ

20 мин



ПОРЦИИ

2-4



СЛОЖНОСТЬ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- o Киноа
- o Кокосовый сахар
- o Сублимированная малина
- o Лепестки миндаля
- o Молоко
- o Голубика
- o Кокосовая стружка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1.** Залейте смесь молоком 1:2 и доведите на плите до кипения.
- 2.** Варите кашу на слабом огне около 15 минут, под крышкой, не забывая помешивать.
- 3.** Добавьте сублимированную малину, лепестки миндаля и кокосовый сахар и варите 2 минуты.
- 4.** Выключите огонь и дайте постоять 5 минут.
- 5.** Готовую кашу разложите в тарелки и украсьте ягодами и кокосовой стружкой (по желанию).



Салат

с индейкой, авокадо и кунжутом



ВРЕМЯ

40 мин



ПОРЦИИ

2-4



СЛОЖНОСТЬ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- o Филе индейки - 300 г
- o Авокадо - 200 г
- o Салат айсберг - 120 г
- o Зеленый лук - 2 стебля
- o Помидоры - 200 г
- o Зелень кинзы - 2 веточки
- o Медово-горчичный соус - 80 г
- o Кунжут - 1 ч. л.
- o Лайм - 1/2 шт
- o Оливковое масло - 1 ст. л.

Для маринада:

- o Оливковое масло - 1 ст. л.
- o Сок двух лаймов
- o Паприка - 2 ч. л.
- o Молотый перец чили - 1/4 ч. л.
- o Сахар - 1 ч. л.
- o Соль - 1/2 ч. л.
- o Черный перец горошек - 6 шт

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Для маринада смешайте все ингредиенты.
2. Нарезьте филе индейки небольшими кусочками, выложите в миску, добавьте маринад, перемешайте и оставьте на 30 минут.
3. Обжарьте на подсолнечном масле до готовности и выложите в салатник.
4. Нарезьте помидоры дольками, авокадо ломтиками, добавьте крупно нарезанный салат айсберг, заправьте медово-горчичным соусом, выложите к кусочкам филе, перемешайте.
5. Посыпьте мелко нарезанным зеленым луком, кинзой и кунжутом. Приятного аппетита!



Наталья Литкевич



natalya_litkevich

Оргтиум



10.328 views

Веду блог о растительном питании. Черпаю вдохновение из новых тенденций в кулинарии.

[#оргтиум](#)

[View all 328 comments](#)

5 DAYS AGO

АПЕЛЬСИНОВЫЙ КЕКС

ИЗ ЗЕЛЕННОЙ ГРЕЧКИ



ВРЕМЯ

1 час 20 мин



ПОРЦИИ

1



СЛОЖНОСТЬ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- о зеленая гречка 1 ст = 200 гр
- о вода 50 мл
- о сок 1 апельсина ~ 80 мл
- о коричневый сахар 1/3 ст
- о рисовая мука 1/2 ст
- о цедра апельсина 1 ч.л.
- о разрыхлитель 1/3 ч.л.
- о оливковое масло 3 ст.л.
- о соль щепотка
- о горький шоколад ~ 80 гр

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Зеленую гречку тщательно промыть под проточной водой, переложить в емкость и залить чистой водой (соотношение 1:2). Оставить зерно на 3–5 часов, а лучше на ночь. Утром воду слить и промыть зерно. Дать лишней воде стечь.

2. Зеленую гречку поместить в блендер, добавить воду и апельсиновый сок. Измельчить до однородной консистенции.

3. Получившуюся массу переложить в глубокую миску. Добавить цедру апельсина, муку, соль, разрыхлитель, сахар и оливковое масло. Тщательно перемешать.

4. Тесто переложить в форму для выпечки. Выпекать в предварительно разогретой духовке 50 минут при 180 градусах. Дать кексу остыть, сверху можно полить шоколадом (предварительно растопив на водяной бане).

КЕКС ПОЛУЧАЕТСЯ ОЧЕНЬ АРОМАТНЫЙ И СЛЕГКА
ВЛАЖНЫЙ ВНУТРИ.



КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДЫ И СЫРНЫЙ СОУС



ВРЕМЯ

35 мин



ПОРЦИИ

2-4



СЛОЖНОСТЬ

☆☆☆

ИНГРЕДИЕНТЫ

- кабачок 2 шт (средние)
- нутовая мука 5 ст.л.
- соль 1/2 ч.л.
- оливковое масло (для жарки)
- соус:**
- кешью 100 гр
- пищевые неактивные дрожжи 2 ст.л.
- сок лимона 2 ст.л.
- чеснок 1 зубчик
- куркума 1/2 ч.л.
- вода 80 мл
- соль 1/2 ч.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кешью замочить в чистой воде как минимум на 6 часов (лучше на ночь). Утром воду слить и промыть орехи, дать лишней воде стечь.

2. Поместить орехи в блендер, добавить пищевые неактивные дрожжи, воду, лимонный сок, чеснок и куркуму. Измельчить до однородной консистенции.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кабачки очистить от кожуры, вынуть семечки. Натереть на мелкой терке, выжать из кабачков лишнюю воду.

2. Добавить муку и соль. Тщательно перемешать.

2. В предварительно разогретую сковороду налить оливковое масло. Ложкой выложить кабачков смесь. Обжаривать с двух сторон ~ 3 минуты.



ЗЛАКОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ



ВРЕМЯ

45 мин



ПОРЦИИ

2



СЛОЖНОСТЬ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- хлопья из 4х злаков (полба, рожь, спельта, овес) 1,5 ст
- кокосовый сахар 1/3 ст
- кокосовое масло (растопленное) 5 ст.л.
- миндальное молоко 4 ст.л.
- разрыхлитель 1/4 ч.л.
- корица 1/4 ч.л.
- соль щепотка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1.** Хлопья измельчить в кофемолке до муки.
- 2.** В миске смешать все ингредиенты. Тщательно перемешать.
- 3.** Сформировать руками печенье. Выложить на противень застеленный пергаментом.
- 4.** Выпекать в предварительно разогретой духовке 25 минут при 180 градусах. Дать остыть.



БЛИНЫ ЧЕЧЕВИЧНЫЕ



ВРЕМЯ
35 мин



ПОРЦИИ
2-4



СЛОЖНОСТЬ
☆☆☆

ИНГРЕДИЕНТЫ

- о красная чечевица 200 гр
- о вода 500 мл
- о укроп пара веточек
- о оливковое масло (для жарки)
- о соль 1/2 ч.л.
- о куркума 1 ч.л.
- о растительное масло 2 ст.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1.** В миске замочить красную чечевицу как минимум на 3 часа в холодной воде. После необходимо промыть чечевицу под проточной водой.
- 2.** В блендер поместить чечевицу, укроп и воду. Измельчить до однородной консистенции.
- 3.** В тесто добавить соль, куркуму и масло. Тщательно перемешать.
- 4.** Обжаривать на предварительно разогретой сковороде. Если блинчики плохо отстают от сковороды, то пусть еще немного обжарятся (так как выпекается дольше чем обычные блины).



Ольга Полянская



just_ration
Оргтиум



10.328 views

Задать вопросы нутрициологу можно написав на почту marketing@orgtium.ru

[#оргтиум](#)

[View all 328 comments](#)

5 DAYS AGO

ВОПРОСЫ НУТРИЦИОЛОГУ



? Сколько по времени надо пить спирулину? Надо ли делать перерыв?

Употребление спирулины зависит от цели. Как и в случае с другими добавками, длительность приёма определяется индивидуально. Например, если употреблять спирулину в качестве источника бета-каротина, достаточно курса 1 месяц. Затем следует сделать перерыв.

? В чем разница пребиотиков и пробиотиков?

Пробиотики - бактерии, которые содержатся в продуктах или добавках. Это те самые «хорошие» бактерии, которые благоприятно влияют на работу кишечника.

Пребиотики – это группа веществ, куда входят пептиды, ферменты, поли- и олигосахариды, некоторые антиоксиданты и др. Они служат питанием для кишечных бактерий. Пребиотики увеличивают численность и активность кишечных бактерий, укрепляя иммунитет.

? Какао порошок со скольких можно давать детям?

Какао-порошок можно давать детям старше 3-х лет. Это обусловлено содержанием тонизирующих веществ, включая кофеин, которые негативно влияют на нервную систему в раннем возрасте. Если начинаете давать детям какао-порошок, рекомендую делать это постепенно. Обязательно наблюдайте за реакцией ребенка.

? Можно ли кокосовый сахар диабетикам?

Употребление кокосового сахара при диабете нужно ограничивать. У кокосового сахара гликемический индекс 35, а у обычного сахара 65, поэтому в редких случаях кокосовый сахар можно добавлять в рацион. Но все индивидуально. При диабете употребление кокосового сахара, как и любых простых углеводов, следует ограничивать.

? Что полезнее кускус или булгур?

Полезные свойства этих продуктов немного похожи. И кус-кус, и булгур, содержат глютен - пшеничный белок. Но производят продукты по-разному: кус-кус готовят из манной крупы, который получают из твердой пшеницы. Булгур – это уже прошедшая обработку измельченная пшеница. У этих круп общее исходное сырье (пшеница), но разный состав, так как метод изготовления отличается.

Кус-кус может похвастаться содержанием селена. А булгур содержит много марганца.

Но витамины группы В, и в той, и в другой крупе содержатся в маленьком количестве (на 100 гр. сухого продукта приходится около 5% витаминов группы В от суточной нормы взрослого человека). Употребление этих продуктов 1-2 раза в неделю окажет благоприятное воздействие на организм.

? Как часто в пищу можно использовать семена льна?

Семена льна можно употреблять каждый день. Продукт противопоказан при обострении холецистита и заболеваниях ЖКТ в стадии обострения (когда нужна лечебная диета).

В остальных случаях для лучшего усвоения и максимального получения полезных свойств их лучше измельчать: можно использовать кофемолку, например. После измельчения употребить их нужно в течение 15 минут. Такая рекомендация обусловлена тем, что полезные жиры быстро окисляются.

? Безопасно использовать в пищу семена конопли?

Да, абсолютно безопасно! Как и семена льна (и любые другие семена) для лучшего усвоения их нужно измельчать. Семена конопли содержат практически все витамины и минералы, а также оптимальное соотношение омега-жирных кислот.





ИНТЕРЬЕРНЫЕ ЭКО-СВЕЧИ -
СИЛА В ОГНЕ!





РАЗДЕЛ

**КРАСОТА
И ЗДОРОВЬЕ**

Маски для бани

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Полезьа бани для здоровья уже ни у кого не вызывает сомнений. А вот знаете ли вы, что баня невероятно полезна с точки зрения косметических эффектов? Регулярные походы в баню вполне могут заменить походы к косметологу. Омолаживающее воздействие парной на состояние кожи и волос вполне обосновано, особенно, если подойти к вопросу с должной подготовкой и запастись нужными масками и скрабами.

Эффект от воздействия масок в бане примерно в 2–3 раза больше, чем от использования тех же масок дома, поскольку в расширенные после парной поры попадает намного больше питательных веществ. Кроме того, высокие температуры способствуют ускорению обмена веществ, усилению кровообращения и регенеративных функций кожи и усиливают любое дополнительное воздействие.

При изготовлении домашних масок для бани важно соблюдать всего 2 простых условия: использовать исключительно свежие продукты и замешивать их сразу перед походом в баню, не хранить.



Автор: Людмила Василенкова

ИТАК, ПРЕДЛАГАЕМ ПРОСТЫЕ, НО ДЕЙСТВЕННЫЕ МАСКИ ДЛЯ БАНИ, КОТОРЫЕ ЛЕГКО СДЕЛАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ:



1

Кукурузная мука + кофе мелкого помола + оливковое масло

Популярный скраб, который не только очищает поверхность кожи, но и питает ее. Кофе обладает антиоксидантным эффектом, и при нанесении на кожу замедляет процессы старения. Для приготовления этого скраба необходимо взять кофейную гущу от сваренного кофе (ее можно подкоптить предварительно, не выбрасывая после приготовления кофе), добавить к ней небольшое количество оливкового масла для вязкости и кукурузной муки. Наносите на все тело перед парной или прямо в парной.

2

Мука овсяная + куркума + оливковое масло

Овсяная мука, в силу своей природной структуры глубоко проникает в поры кожи, очищая их от грязи и вредных веществ. Кроме того, овес и продукты из него имеют способность отшелушивать омертвевшие слои кожи и, смягчая, помогают активной жизнедеятельности новой коже, делая ее гладкой и упругой, мягкой и бархатистой.

3

Чай матча + кукурузная мука + соль

Необходимо взять в равных пропорциях чай матча, морскую соль и кукурузную муку, смешать их и осторожно нанести на кожу, не растирая, чтобы не повредить кожу. Далее в таком виде стоит провести в парной не менее 20 минут. После смесь смывается теплой водой, опять же, без растирания. Соль и так достаточно агрессивно воздействует на кожу, усиливая обновляющие процессы.

4

Спирулина + оливковое масло и мед

Спирулина отличается высоким содержанием хлорофилла, который придает ей глубокий, изумрудно-зеленый цвет, богата витамином А, а также является прекрасным источником витаминов группы В и железа. Смешайте в одинаковых пропорциях порошок спирулины, оливковое масло и мед.

5

Морская соль + кофе мелкого помола + лаванда

Кофе обладает антиоксидантным эффектом, и при нанесении на кожу замедляет процессы старения. Для приготовления этого скраба необходимо взять кофе мелкого помола, добавить морскую соль и лаванду. Скраб, который не только очищает поверхность кожи, но и питает ее. Наносите на все тело, не растирая, перед парной или прямо в парной.

6

Амарантовая мука + мед + оливковое масло

Мягкий и нежный скраб, который сделает Вашу кожу нежной и увлажненной. Смешайте мед, оливковое масло и амарантовую муку. Мягко помассируйте кожу и смойте теплой водой.

Очищаем кожу

Порой на просторах сети появляются заголовки «Гуаша опасна», «Гуаша не подходит европейским девушкам», «Гуаша растягивает кожу». Давайте разбираться так ли это.



Массаж скребком гуаша — древняя восточная техника. **«Гуа»** в переводе — скрести в одном направлении, а **«Ша»** — зло, негатив, токсины. И смысл процедуры становится понятен. Да, когда работают профессионально гуаша по телу, то могут быть синяки и микро кровоизлияния. Но это касается исключительно тела. И исключительно его проблемных участков. На лице же подобные истории недопустимы.

Техника массажа лица гуаша заключается в том, что специальными пластинами (скребками) по массажным линиям и по местам крепления мышц плавными, точечными движениями воздействуют на кожу, и за счет этого:

- запускаются восстановительные процессы;
- улучшается кровообращение и насыщаются кислородом клетки;
- предупреждаются различного рода заболевания (убираются очаги застоя);
- разглаживаются морщины, лицо подтягивается.

Но самое интересное, что с помощью скребка мы не просто прорабатываем верхние слои нашей кожи, а воздействуем на фасции, мышцы и даже кости. В этом комплексном воздействии и заключается смысл естественных методик омоложения: наладить кровоснабжение шеи, головы, лица, расслабить или простимулировать мышцы, вернуть им нормотонус, снять зажимы, избавиться от фиброзов, убрать отёчность. И массаж гуаша здесь становится верным помощником. Потому что пользоваться скребком легко, потому что не устают руки и пальцы как при классических массажных приемах, потому что это эстетически приятно, а еще массаж гуаша при правильном его выполнении подходит абсолютно всем.

Я использую свою систему для работы с лицом с помощью скребка гуаша. Она заключается в трех шагах:

1. Лимфатические приемы для снятия отёков
2. Проработка триггерных точек, мест крепления мышц
3. Лифтинг — массаж (глубокие техники проработки)

Соединяя все это воедино можно получить отличный результат:

- Разглаживаются морщины на лбу и межбровка
- Уменьшаются морщины вокруг глаз
- Уходят синяки и отечность
- Поднимаются скулы
- Разглаживается носогубка
- Улучшается овал лица и зона подбородка, зона вокруг рта

- Уходят брыли и улучшается состояние щек
 - Лицо становится наполненным
- Эффект от массажа гуаша виден сразу, но так же он является накопительным!

Что важно при выборе скребка для гуаша?

- не должно быть острых краев
- скребок не должен быть слишком узкий
- желательно из натурального материала
- для лица есть 2 классические формы, для тела их множество

Для массажа гуаша желательно выбрать каменный скребок из розового кварца, нефрита, аметиста. Есть, конечно, бюджетные пластиковые варианты, но ощущения вы получите совсем иные. Сейчас на рынке представлено огромное количество различных форм скребков. Самый оптимальный вариант — это форма сердце или трезубец. Граниями данных скребков удобнее всего выполнять массаж по изгибам лица, шеи и декольте.

Введите новый бьюти-ритуал и результат от массажа гуаша превзойдет все ваши ожидания!



Логуненкова Анна @anna_face_balance
Специалист по естественным методикам омоложения



ВКУСНО! ПОЛЕЗНО! ЛЕГКО!



VITAMARKETKMV.RU

Мы предлагаем продукты,
позволяющие сохранять
здоровье и поддерживать
прекрасную форму!



+7(988) 703-28-28
vitamarket.kmv@yandex.ru
Ставропольский край,
г. Железноводск,
ул. Калинина, 7

Подписывайся на наш
YOUTUBE-КАНАЛ



ПЕРЕХОДИ
НА КАНАЛ

ORGTIUM



УНИКАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ПРЕБИОТИКОВ



5 УДИВИТЕЛЬНЫХ МИКСОВ ПОЛЕЗНЫХ ЗАВТРАКОВ
«ПРАВИЛЬНОЕ УТРО»

IMMUNO BOX - Активируй иммунитет

ПОМОГИ ОРГАНИЗМУ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

6 суперфудов, которые помогут организму восстановиться после болезни:

Имбирь

Употребление имбиря на постоянной основе станет прекрасной профилактикой вирусных инфекций и застойных явлений в организме, существенно повысит иммунитет, ускорит обмен веществ, помогая сохранить стройность, а также избавит организм от токсинов и шлаков.

Комплекс пребиотиков «Формула легкости»

Натуральный и невероятно полезный продукт, рекомендован к применению всем, кто следит за своим здоровьем.

Спирулина

Спирулина отличается высоким содержанием хлорофилла, который придает ей глубокий, изумрудно-зеленый цвет, богата витамином А, а также является прекрасным источником витаминов группы В и железа. Кроме того, спирулина на 75% состоит из белка, включая все 9 незаменимых аминокислот.

Силимарин

Предназначенный для тех, кто бережет свое здоровье и хочет жить без стресса, являющийся отличной профилактикой многих болезней, силимарин в таблетках обладает выраженными антиоксидантными свойствами.

Келп

Рекордсмен по содержанию йода, келп – это идеальный вариант для тех, кому не хватает этого элемента, положительно влияющего на работу всего организма, особенно полезен для женщин.



Про- и пре-биотики

Без бактерий невозможно представить правильную работу организма! Правда, тут не все так однозначно. За крепкий иммунитет, усвоение витаминов и правильную работу органов ЖКТ отвечают именно полезные бактерии. С помощью продуктов и сбалансированного рациона мы можем повлиять на их численность и состав.

Микробиом человека – совокупность всех микроорганизмов, которые живут в человеческом теле. Чем богаче микробиом, тем эффективнее работает организм.

ВИДЫ ПОЛЕЗНЫХ БАКТЕРИЙ

Лактобактерии — защищают от воздействия вредных бактерий. Образуют лизоцим, молочную кислоту и бактериоцины

Кишечная палочка — важна для защиты от распространения патогенной микрофлоры

Бифидобактерии — антиоксиданты, участвуют в образовании витамина С и усвоении витамина D и группы В. Они важны для уничтожения вредных бактерий. Если в организме нарушается баланс между микроорганизмами, развивается дисбактериоз. Заподозрить его можно по неприятным ощущениям в области желудочно-кишечного тракта, газообразованию, вздутию живота. Если периодически появляются подобные симптомы — стоит обратить внимание на источники про- и пребиотиков.

Пробиотики — это бифидо- и лактобактерии. Они не просто снижают рост вредных бактерий, но еще и приводят к увеличению численности “хороших” бактерий в кишечнике. Это полезное свойство важно еще и для лучшего усвоения витаминов.

Продукты-источники пробиотиков — это все ферментированные продукты. Важно при этом, чтобы в их составе не было добавленного сахара. Помимо квашеной капусты (первое, что приходит многим на ум!), сюда относится и вся кисломолочная продукция.

Пребиотики же, служат питанием для пробиотиков. Их тоже важно получать вместе с пищей: они тоже способствуют размножению полезных бактерий, при этом участвуют в восстановлении слизистой кишечника и восстанавливают баланс микрофлоры после приема антибиотиков.

Кстати, при повышенном холестерине тоже важно получать и те, и другие вещества — как пробиотики, так и пребиотики.

Употребление пребиотиков можно носить даже профилактический характер: чем разнообразнее будут продукты-источники, тем богаче микробиом человека!





Комплекс Пребиотиков «Овсяные Отруби + Брокколи + Протеин Миндальный + Виграсс» — богатый состав пребиотического комплекса содержит не только углеводы, но еще и белки.



Комплекс Пребиотиков «Овсяные Отруби + Клетчатка Тыквенная + Протеин Абрикосовых Косточек + Листья Кудрявой Капусты» — эта пребиотическая смесь еще богата омега-жирными кислотами из семян чиа. Двойная польза для организма!



Комплекс Пребиотиков «Овсяные Отруби + Микс Семян + Конопляный Протеин + Асаи» — состав содержит растительный продукт-рекордсмен по содержанию кальция (кунжут). Идеальная смесь для того, чтобы дополнить рацион полезными веществами.



Комплекс Пребиотиков «Овсяные Отруби + Микс Семян + Подсолнечный Протеин + Какао Порошок» — хороший вариант для тех, кто хочет получить максимум антиоксидантов. Какао-порошок содержит полифенолы — они защищают клетки от разрушений.



Комплекс Пребиотиков «Овсяные Отруби + Микс Семян + Тыквенный Протеин + Чай Матча» — идеальный комплекс для добавления в каши, смузи, выпечку или творог. Матча в составе богата антиоксидантами, которые не только защищают клетки от разрушений, но еще и улучшают работу мозга.



Комплекс Пребиотиков «Овсяные Отруби + Ягоды Годжи + Протеин Грецкого Ореха + Яблочный Пектин» — яблочный пектин в составе комплекса помогает снижать уровень холестерина и сахара в крови.



COCOLocal

ЛУЧШЕЕ ДЛЯ ВАС
БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ПЛАНЕТЫ



cocolocal.ru | [@cocolocal.ru](https://www.instagram.com/cocolocal.ru) | +7(901)369-79-81



РАЗДЕЛ

ЖИВЁМ ОСОЗНАННО



Краснополянская косметика — признанный бренд натуральной косметики, которую уже более 14 лет производят в горах Красной Поляны. Все наши средства сочетают в себе пользу природных ингредиентов, заботливо выращенных нами на собственной экоферме, с действием высокотехнологичных инновационных активов, одобренным сертификатами ECOCERT и COSMOS, и идеально подходят для ежедневного ухода.

В основе идеологии нашей компании — экология и этика. Производство работает на возобновляемой энергии, для минимизации углеродного следа создан полный цикл производства, почти вся упаковка пригодна для переработки, косметика не тестируется на животных.



kpssoap.ru

 [kpssoap](https://www.instagram.com/kpssoap)

Эко-сумки

МОДНАЯ ТЕНДЕНЦИЯ ИЛИ ПОМОЩЬ ПЛАНЕТЕ?

Этим вопросом задавался каждый, кто хотя бы раз сталкивался с термином «эко-сумки». Давайте разберем, что это такое и зачем их носить.



ЭКО-СУМКА — СПАСЕНИЕ ОТ ПЛАСТИКА В 21 ВЕКЕ. ЕЖЕДНЕВНО В МАГАЗИНАХ ПРОДАЮТ ТЫСЯЧИ ТОНН ПЛАСТИКОВЫХ ПАКЕТОВ, КОТОРЫЕ БЫСТРО ПОПАДАЮТ В МОРЯ И РАЗЛАГАЮТСЯ >500 ЛЕТ. ТАКИЕ ПАКЕТЫ НЕЛЬЗЯ ПЕРЕРЕБОТАТЬ, А ПОСЛЕ РАЗЛОЖЕНИЯ ОНИ ВСЕ РАВНО ПРИНОСЯТ ВРЕД: ПЛАСТИК ПРЕВРАЩАЕТСЯ В МИКРОПЛАСТИК, КОТОРЫЙ ПОПАДАЕТ В ПИЩУ МОРСКИХ ЖИВОТНЫХ И РЫБ, А ЧЕРЕЗ НИХ И К ЧЕЛОВЕКУ.

Использование эко-сумки помогает сократить загрязнение мирового океана, спасает жизни рыб, птиц, морских обитателей и человека.



Интересный факт

Первая эко-сумка появилась в 1920-м году и быстро набрала популярность среди наших бабушек, а затем и мам. Только раньше эко-сумка выглядела иначе и носила название попроще — авоська!

Поэтому эко-сумки существуют около 100 лет. Сейчас аксессуар вновь обрел популярность, ведь люди стали заботиться о природе и осознаннее относиться к окружающему миру.



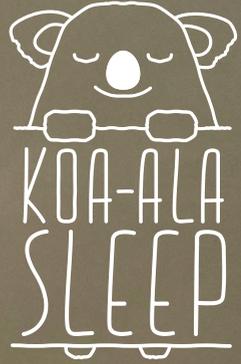
Из чего делают эко-сумки?

Шьют эко-сумки из плотной ткани либо легкого материала, который получают из вторичного переработанного сырья. Оба варианта вмещают 6 кг продуктов, не рвутся в неподходящие моменты, как пластиковые пакеты, устойчивы к стирке, гниению и не занимают много места.

Такая сумка прослужит вам десятилетиями, а при бережном использовании перейдет в наследство внукам. Вспомните авоськи — эко-сумка в прочности и эффективности ничем не уступает!

Эко-сумка в гардеробе, в первую очередь, заботится о природе, а во вторую — стильно дополняет ваши образы. Выбирайте любую эко-сумку на свой вкус и будьте осознанны в покупках и в потреблении пластика. Сохраним вместе красоту нашей планеты!

Автор: Екатерина Дорошко



KOAAALASLEEP.RU



**ОРГАНИЧЕСКИЙ ХЛОПОК:
С ЗАБОТОЙ О КОМФОРТЕ
И ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ МАЛЫШЕЙ**



26 СЕНТЯБРЯ —
3 ОКТЯБРЯ 2021

ЙОГА-ТУР В КРЫМ

**НЕДЕЛЯ ЙОГИ В ЭКО-ОТЕЛЕ
С ВИДОМ НА МОРЕ**

**ХАТХА-ЙОГА
ЙОГА КРИТИЧЕСКОГО ВЫРАВНИВАНИЯ
ЗАНЯТИЯ ПО ГОЛОСУ
ЛЕКЦИИ**



МИХАИЛ
ГАЛАЕВ



АНАСТАСИЯ
ВЕРЕТЕННИКОВА

SEMINAR@PRANAYOGA.RU, (495) 617-02-04
КРЫМ, ЭКО-ОТЕЛЬ «ДИСКАВЕРИ»

PRANAYOGA.RU





Всё чаще нам попадаются на глаза рекламные ссылки с красивыми девушками в позе лотоса на фоне моря или гор с подписью «Отправьтесь в ретрит самопознания». Невольно начинаешь задаваться вопросом о том, что же такое ретрит и что на самом деле там делают. Давайте попробуем разобраться в этом вопросе.

Само слово «ретрит» (англ. retreat — «уединение», «удаление от общества») сейчас больше используется для описания времени, проведенного в уединении, вдали от обыденной жизни и повседневной рутины, наедине с собой. В прошлом эта практика использовалась и в буддизме, и в христианстве как способ достижения духовного покоя и единения с Богом. В настоящее время, международное слово «ретрит», используется для описания определенного вида путешествия, в котором у человека появляется возможность остаться наедине с собой, взглянуть на свою жизнь и цели под другим углом, задуматься над вопросами, на которые обычно не хватает времени в повседневной жизни.

Чаще всего для групповых ретритов выбираются уединенные места на природе. Потому что именно в таких условиях есть возможность остановиться и услышать себя, свой внутренний голос, свои истинные желания и потребности. Это осознанная пауза в жизни человека, когда он останавливается и задает себе вопрос:

«ТАК, А ЧТО Я ВООБЩЕ ХОЧУ ОТ ЭТОЙ ЖИЗНИ?»

В современных ретритах создаются все условия для того, чтобы человека ничего не отвлекло от путешествия в его внутренний мир. Это больше похоже на восстановительный отпуск в красивом месте, с хорошими отелями, вкусной едой, когда не нужно задумываться о бытовых проблемах, а можно просто прогуляться по берегу моря или лесу и подумать о том, что действительно имеет значение. Большинство ретритов проходят в группе единомышленников с заранее продуманной программой, которая обычно включает в себя какие-то телесные практики (йога, цигун, танцевальные техники), медитацию, лекции по разным направлениям, творческие и психологические мастер-классы (арт-терапия, работа с голосом), экскурсии по местности и дружеское общение в течении всего путешествия.

РЕТРИТ ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА КАК ГЛОТОК СВЕЖЕГО ВОЗДУХА.

Это одна из лучших возможностей восстановить свои силы и ресурсы. Не зря эти путешествия сейчас стали такими популярными.

КАК ЖЕ ВЫБРАТЬ ПОДХОДЯЩИЙ ИМЕННО ВАМ РЕТРИТ?

Сперва подумайте куда бы вы хотели отправиться, а уже потом ориентируйтесь непосредственно на организатора, которому вы доверите это путешествие на встречу к себе. Вам должен быть приятен и понятен этот человек, вам должно быть близко его отношение к жизни, ведь именно с ним вы проведете несколько дней в одном путешествии.

Для многих людей ретриты становятся точкой отсчета новой счастливой жизни. Я искренне рекомендую вам хотя бы раз в жизни отправиться в такое путешествие.

Рекомендованные книги О МИНИМАЛИЗМЕ



Прощайте, вещи! Новый японский минимализм

Автор: Сасаки Ф.

Фумио Сасаки — самый известный минималист в Японии, который проделал долгий путь к такому званию. Раньше он покупал огромное количество вещей, ошибочно полагая, что в этом заключается ключ к счастью. Но когда его дом стал совсем захламлённым, он решил круто изменить свою жизнь и увлёкся идеями минимализма. Эффект оказался невероятным: Сасаки научился довольствоваться малым, начал тратить меньше времени на уборку и больше уделять внимания тому, что действительно важно. В своей книге Фумио делится опытом, даёт конкретные советы и показывает, что такая философия может преобразить не только квартиру, но и жизнь.



Меньше значит больше. Минимализм как путь к осознанной и счастливой жизни

Автор: Беккер Дж.

Автор книги Джошуа Беккер создал самый влиятельный блог о минимализме. Беккер стремится показать, что понятия «покупать» и «быть счастливым» — это не синонимы. Он предлагает читателям освободиться от ненужного хлама, сосредоточиться на том, что действительно важно, и перейти к философии минимализма.



Digital минимализм. Как навести порядок в цифровой среде, перестать зависеть от гаджетов и делать то, что нравится

Автор: Рыжина А.

Беспользные рассылки, социальные сети, десятки приложений — всё это крадёт наше время и снижает продуктивность. Анастасия Рыжина, автор курсов по цифровому минимализму, разработала эффективную методику для ликвидации виртуальных завалов. Шаг за шагом она поможет вам систематизировать жизнь в гаджетах и информационном пространстве.



Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни

Автор: Мари Конде

Книга, которая меняет представление о порядке и «перезагружает» вашу жизнь. Вам когда-нибудь приходилось лихорадочно заниматься уборкой только для того, чтобы обнаружить, что вскоре ваш дом или рабочее место снова загромождается мусором? Вы задавали себе вопрос «В чём причина?» «Уборка — это особенное событие, которое происходит раз в жизни» — именно так считает Мари Кондо — самый востребованный в мире консультант по наведению порядка. Хотя этот подход противоречит общепринятому мнению, каждый, кто применяет метод КонМари, с успехом поддерживает порядок в своем доме и жизни — причем с неожиданными результатами. Так, например, люди, освоившие метод КонМари, смогли: избавиться не только от ненужных вещей, но и от ненужных связей; впредь делать только осмысленные покупки; сбросить лишние килограммы и определить-ся со стилем в одежде; окружив себя любимыми вещами, притянуть в свою жизнь и любимого человека.



Избавь свою жизнь от хлама!

Автор: Эндрю Меллен

Вы постоянно опаздываете, потому что не можете найти ключи, кошелек, чистую рубашку? Вы боитесь открыть шкаф, потому что это грозит стихийным бедствием всему дому? На вашем рабочем столе куча бумаг, но нужный документ никак нельзя найти? А в компьютере теряется даже «Проводник»? Вас окружают ненужные вещи во всех комнатах и кладовках — везде? Если хоть на один из вопросов вы ответили утвердительно, в вашей жизни что-то не так. Что именно? Вы не умеете наводить порядок в доме, офисе или в жизни в целом или не знаете как. В таком случае эта книга — для вас. Прочитав эту книгу, вам сразу же захочется сделать свою жизнь проще и удобнее.



Радость малого. Как избавиться от хлама, привести себя в порядок и начать жить

Автор: Фрэнсин Джей

Ежедневно мы получаем бесчисленные послания: купи это, и станешь красивее; обзаведись тем, и станешь успешнее; приобрети вон то, и твое счастье будет безграничным. Фрэнсин Джей предлагает противоположное: чем меньше вещей, тем больше радости. Более 150 000 читателей ее блога уже изменили свою жизнь, попробуйте и вы познать радость минимализма! Книга «Радость малого» поможет взглянуть на свою жизнь по-новому. Вы обретете свободное пространство в шкафах, свободные часы для встреч с близкими людьми и вдохновение для творчества.



ОРГТИУМ
SHOP.ORGTIUM.RU



Гречневое
молоко сухое



Кокосовое
молоко сухое



Рисовое
молоко сухое



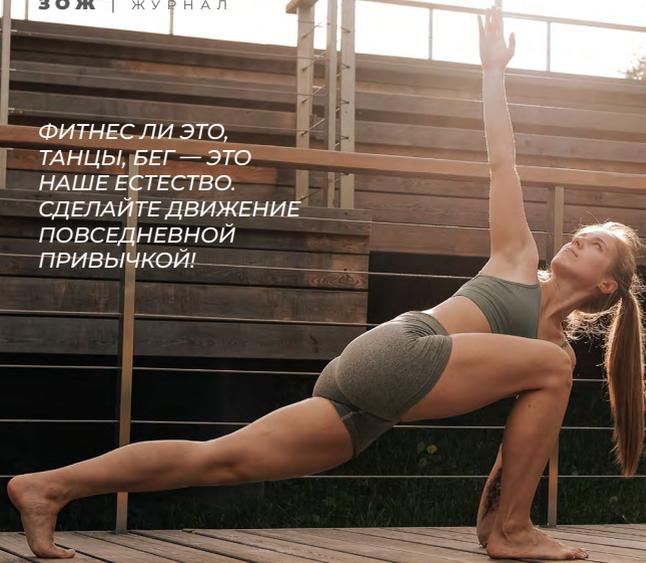
Растительное молоко
в удобном формате



РАЗДЕЛ

**СО СПОРТОМ
НА ТЫ**

**ФИТНЕС ЛИ ЭТО,
ТАНЦЫ, БЕГ — ЭТО
НАШЕ ЕСТЕСТВО.
СДЕЛАЙТЕ ДВИЖЕНИЕ
ПОВСЕДНЕВНОЙ
ПРИВЫЧКОЙ!**



ФАДЕЕВА ЛИЛИЯ ЛЕОНИДОВНА
Персональный фитнес-тренер
Сертифицированный инструктор
Animal Flow L1
Нутрициолог
[@fadeeva_fit](#)

Лилия, в какие новые направления и тенденции присущи фитнесу?

Опираясь на личный опыт, придерживаюсь мнения, что будущее за «умным» фитнесом. Сегодня для того, чтобы быть квалифицированным тренером, недостаточно «накачать» себя и «давать базу». Тренеры уделяют много времени образованию и это радует. Понимание работы человеческого организма вынуждает нас действовать по-другому. Как говорит мой учитель «Приседания, выпады, жимы — необходимо заслужить!»

Что такое «умный» фитнес? Расскажите о новом подходе.

Предлагаю разобрать эти вопросы на примере осанки. Цель каждого, кто идет в зал, — красота, и никто не будет спорить, что сутулая спина не о красоте и здоровье.

Осанка — фундамент тела человека, маркер неврологического, психологического и физического состояния.

Без крепкого фундамента невозможно построить добротный дом. Без здоровой осанки невозможно построить тело мечты!

Так что же такое осанка?

Осанка — привычное положение тела в пространстве, которое напрямую зависит от работы нервной системы (статуса работы мозжечка и вестибулярного аппарата).

Когда у человека присутствуют разносторонние нарушения вестибулярного аппарата, нервная система начинает воспринимать то, что тело находится в чуть отклоненной позиции, якобы не там, где должно быть на самом деле.

Иными словами человек с нарушением вестибулярного аппарата стоит прямо, а мозг считает, что он стоит не корректно и поэтому неврологически начинает корректировать глубокие мышцы для того, чтобы вернуть человека к условно вертикальной позиции. Как итог — нарушения осанки и сколиозы.

Поэтому если решать проблему с осанкой только за счет закачки мышечных групп на тренажерах, не изменяя исходного статуса нервной системы, результат будет недолговременным.

Каковы причины нарушения вестибулярного аппарата и что с этим делать?

Нарушения связаны с тем, что человек не пользуется вестибулярным аппаратом в полном объеме из-за сидячего образа жизни, много времени проводит за компьютером или гаджетами в согнутом состоянии. Нервная система расценивает это как норму и подстраивается. Поэтому работу стоит начинать с улучшения неврологических функций при всех типах нарушений. В первую очередь с паттерна шага/дыхания — многократного повторяющегося движения, которое начинает жить в теле, мы закрепляем новое видение тела нервной системой. Механические закачки не работают.

Почему приседания нужно заслужить?

Наверняка, находясь в зале вы видели картину, когда человек приседая, заваливает колени внутрь, разворачивает шире стопы или укладывает корпус на бедра.

Это связано вальгусным плоскостопием и снижением объема движений в голеностопном суставе. Двигаемся по цепи выше. Из-за ограничения мобильности в стопе, движения требующие нормального объема изгиба стопы вверх, будут выполняться с дополнительной нагрузкой на коленный сустав. В дополнении, возможно, присутствуют ограничения в движении тазобедренных суставов. Перегрузка передней поверхности бедра, не полное разгибание в ТБС или переразгибание в позвоночнике.

Чем такая техника грозит тренирующемуся?

Как следствие — X-образные ноги, травмированные колени, боль в пояснице, перекачанные квадрицепсы. А главная мечта девушек накачанная попа — не появилась

Причина — дисфункция в стопе по цепочке передала дисфункцию ягодицам.

И это верхушка айсберга.. Так что даже не пытайтесь идти приседать, имея весь этот букет дисфункций. Цена — здоровье!

А что на счет нормы шагов в день? Ходи и будь здоров?

Если у человека дисфункция в грудном

отделе, то сначала рекомендуется поработать над его мобильностью, а так же над паттерном дыхания и шага. В противном случае 10 тыс. шагов не принесут ожидаемой пользы.

Получается, что необходимо научиться правильно ходить?

Совершенно верно! Поэтому важно, чтобы тренер провел диагностику в начале совместной работы с клиентом и выявил дисфункции клиента. И на основании полученной информации, составлял тренировочный план, с дополнительной интеграцией корректирующих упражнений.

На что обратить внимание новичку при выборе тренера?

Опытный тренер при первой встрече задает вопросы об опыте тренировок и цели, которые ставит перед собой клиент. Выявить ограничения, противопоказания, хронические заболевания, боли и жалобы, провести диагностику (мышечные, дыхательные тесты и тесты для опорно-двигательного аппарата). На основании полученной информации дать рекомендации по тренировочному процессу.

**МИР ВОКРУГ ПРЕКРАСЕН,
НУЖНО ТОЛЬКО ВСТАТЬ
СО СТУЛА, ЧТОБЫ ЭТО
УВИДЕТЬ!**

Почему фитнес рекомендуют сделать повседневной привычкой?

Человеческий организм — гениальное творение природы. Внутри каждого человека — вселенная, которая функционирует непрерывно, пока бьется сердце. Остановка сердца — смерть физического тела, а поэтому к нему нужно бережно относиться и тренировать!

Качество жизни, напрямую зависит от личного самочувствия. Тренируясь, мы обеспечиваем прекрасного самочувствия.

Мира и добра.
С уважением, Лиля!

Герой номера



КМС ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ И ДЕЙСТВУЮЩИЙ ТРЕНЕР ТАТЬЯНА ШКРАБА РАЗВЕИВАЕТ МИФЫ О ЗАНЯТИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ И ДАЕТ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ, КОТОРЫЕ ПЛАНИРУЮТ ОТДАТЬ ДЕТЕЙ В КРАСИВЫЙ СПОРТ.

Таня, с какого возраста Вы занимаетесь художественной гимнастикой? Помните первое занятие?

В художественной гимнастике с 7 лет.

Расскажите насколько сложна гимнастика для маленькой девочки

В детской памяти отложилось как тренер проводила отбор, в виде пробной тренировки. Занятия с раннего возраста танцами и ушу дали базовую подготовку, поэтому на отборе было не сложно.

Гимнастика — это не только зрелищный спорт, но и многочасовые тренировки. Сколько часов в неделю про-

водили в зале?

Для малышей занятия гимнастикой проводятся в игровой форме, за счёт чего занятие протекает быстро и весело. Для девочек 5–6 лет подготовка становится серьезной. Занятия проходят 3–4 раза в неделю по 2–3 часа. Тренировки делятся на растяжку и предметную подготовку.

С 7 лет количество занятий достигает 5–6 раз в неделю и длятся по 3–4 часа. Тренер по отношению к гимнасткам становится суровее и предъявляет требования согласно возрасту. Гимнастку психологически готовят и к победам и к поражениям.

Пиковая форма гимнасток приходится на 12–14 лет. Мои тренировки в аналогичном

возрасте доходили до 6–8 часов в день по 6 раз в неделю.

Какие черты характера формируют занятия художественной гимнастикой?

В первую очередь закаляется стальной характер, проявляется упорство. Один элемент может не получаться часами и если не опускать руки, то результат даст о себе знать. Главное, постоянно прилагать усилия. Эта черта характера проявляется и во остальных сферах жизни.

Татьяна, какие требования ставят перед гимнастками, чтобы получить звание кандидата мастера спорта?

Чтобы получить КМС следует набрать 58 баллов за выполнение четырех упражнений с предметами (скакалка, мяч, булавы, обруч или лента) на чемпионате, в котором принимают участие свыше 20 гимнасток по разряду КМС. После чего следует подтвердить свое звание. На соревнованиях мне удалось не уронить ни одного предмета и не получить сбавку. Таким образом, выполнив требования, получила заветное звание.

За какой период времени девушка, которая не занималась растяжкой, сядет на шпагат?

Для того, чтобы быстро сесть на шпагат важны два фактора — непреодолимое желание и упорная работа над ним. Шпагат — дело тонкое, если над ним не работать изо дня в день — быстро «забывается». Поэтому единственное решение — брать и делать, используя принцип постоянности и тогда мечта станет реальностью. И конечно не забывайте тянуть те связки, которые необходимы в шпагате.

Что порекомендуете родителям, которые хотят отдать детей в гимнастику?

1: Войти сразу в положительный контакт с тренером и быть с ним заодно. Чаще интересоваться результатами ребёнка.

2. Не наказывать ребёнка походом на тренировки, если ребёнок влюблён в этот вид спорта. Например: ребёнок получил двойку в школе и в наказание остался дома «исправлять» оценку. Нет!

Так нельзя! Лучше эту проблему обсудить с тренером — который поможет направить, замотивировать и дать дельный совет ребёнку который в провинился.

3. Научиться терпению не только ребёнку, но и родителям.

3 мифа о художественной гимнастике?

1. На Гимнастике «рвут детей»

Этот метод устарел и современные тренеры (особенно молодые), которые грамотно обучают по принципу «не навреди». Да и на собственном опыте (детских травм) метод «суровой растяжки» уже давно ушёл на задний план.

2. «Если мой ребёнок занимается, а результат не как у той девочки, которая берет призовые места, значит следует бросать этот вид спорта!»

В первую очередь спросите у ребёнка нравится ли ей заниматься! Часто встречается такое, что девочка заинтересована не в призах, но ей нравится занятия. Помимо того, что ей нравится — это ещё и формирует осанку, здоровье и характер!

3. «Если мой ребёнок стоит на задней линии — на него не обращают внимание.»

Если ребёнок стоит постоянно в последнем ряду — это не означает, что его никто не видит. Чаще всего это происходит, когда ребёнку нужно подтянуть свои данные.

Но это может произойти не сразу. В 9 лет я травмировала шею и на целый год «вылетела» из тренировочного режима.

Когда вернулась через год, увидела огромный прогресс у девочек которые начинали со мной. Конечно же тренер поставил меня на заднюю линию к новеньким. Последняя линия сильно мотивировала карабкаться наверх! Я начала тренироваться не только на тренировках, но и дома! Постепенно за 3 месяца ощутила прогресс и наконец вышла вперёд. Конечно, это зависит от характера самого ребёнка. Но он и формируется в подобных условиях. Возможно, если бы не было этой ситуации, я бы не раскрыла в себе эту черту.



Идеальные конфеты для тех,
кто начинает новую жизнь.

ФИНИКИ, ОРЕХИ И ПРЯНОСТИ.
Ничего лишнего, чистый вкус.





DATEALMONDS

НАТУРАЛЬНЫЕ КОНФЕТЫ ИЗ ФИНИКОВ
И ОРЕХОВ С ПРЯНОСТЯМИ

В составе нет: Глютена, крахмала, арахиса, гидрогенизированных масел и жиров, рафинированного сахара, продуктов животного происхождения, ароматизаторов, красителей, консервантов и других искусственных улучшителей.



АЛЕКСЕЙ ВОЛКОВ
основатель проекта

Идея конфет из сухофруктов и орехов без сахара не нова. Говорят, им по крайней мере 3000 лет.

Римские легионеры брали в походы шарики, скатанные из вяленых фруктов и орехов.

В ведической, арабской, средиземноморской кухнях есть подобные сладости.

Но я этого не знал, когда придумал DATEALMONDS. В то время я был далек от веганской культуры и вообще от кондитерки. Я начал делать конфеты для своей семьи как альтернативу магазинным сладостям, когда мы с женой ждали первого малыша. Создавал рецепты сам исключительно на свой вкус без оглядки на тысячелетний мировой опыт. Поэтому наши конфеты особенные, ни на что не похожи. Больше всего они замешаны на основе из иранского финика и одного из орехов — миндаля, абрикосовой косточки, кешью и грецкого ореха. В смесь добавляется одна из множества пряностей, я обожаю пряности — Корица цейлонская и кассия, розовый перец, кумин, лимонграсс, имбирь, душистый перец, черный кофе, мацис, гибискус, черный чай и многие другие, даже коньяк. А снаружи конфетки покрыты другой пряностью, семенами или сушеностью — мятой, кокосом, кунжутом, апельсином, сафлором, кофе, какао-бобы и прочими. Сейчас в нашем ассортименте 16 уникальных купажей, сочетаний вкусов, в которых используется 43 разных ингредиента.

Когда увлечение выросло в небольшой бизнес, оформилась и миссия проекта:

Мы помогаем людям делать вкусные, слад-

кие, интересные, красивые и безопасные для здоровья подарки. Ведь наши конфетки НЕ СОДЕРЖАТ ни сахара, ни заменителей сахара, никаких искусственных или сепарированных ингредиентов. Только цельные природные продукты с минимальной термической обработкой.

Из всего разнообразия вкусов мы составим подарочные наборы ассорти.

Самый популярный наш набор состоит из 35-ти конфет 14-ти вкусов. Он так и называется — «Микс 35.14». Это 595 г полезных веществ без грамма вредятины. Набор имеет несколько тем оформления: с Днем Рождения!, Новогодний, LOVE, 2 темы к 8 марта, Одна к 1 сентября и дню учителя, и просто DATEALMONDS.

Для небольшого подарка или для сладкого дополнения к основному подарку у нас есть набор поменьше — Микс 21.14. Это 21 конфета 14-ти вкусов, 357 г полезных веществ. Так же есть разные темы оформления на выбор.

В качестве комплекта могут служить 2 маленьких наборчика «Самое-Самое» и «Чуть-Чуть-Чуда». В этих стильных коробочках по 7 разных купажей. Самое-Самое у нас попроще, для тех, кто еще не знаком с фруктово-ореховыми сладостями. А Чуть-Чуть-Чуда для искушенных, для тех, кто многое перепробовал в своей жизни.

На сайте **DATEALMONDS.COM** можно найти и другие варианты подарков. Например, уникальный **Торт из конфет-на-палочке**, не имеющий аналогов. Этот вариант очень хорош для вечеринки в формате фуршета или для детского сладкого стола.



Конопляный протеин полностью органический продукт, без красителей, ГМО и консервантов, соответствующий стандартам качества.



Конопляный протеин

Конопляный протеин – полезный натуральный и экологически чистый продукт, изготавливаемый из семян конопли Сурская и не имеет отношения к наркотическим веществам. Семена, из которых изготавливается протеин, не содержат каннабидиолы (наркотические вещества), поэтому не оказывают негативное влияние на психику человека.



Как производится конопляный протеин

Концентрат растительного белка образуется при производстве конопляного масла методом холодного отжима. После того, как из конопляных семечек выдавят масло, полученный жмых подлежит измельчению. Белковая часть ядра семени отделяется от скорлупы методом инерционной сепарации при температурном режиме, не превышающем +40 градусов по Цельсию.

Конопляный протеин продукт, который не содержит красителей, ГМО и консервантов, соответствующий стандартам качества.

Полезные свойства конопляного протеина

Конопляный протеин не так широко известен, как другие виды растительных белков, при этом обладает исключительно полезными свойствами:

- хорошая усвояемость;
- повышенное содержание клетчатки;
- наличие минералов, а также омега-3 и омега-6 аминокислот.

Белок, жиры, углеводы, фосфор, калий, магний, кальций, железо и фолиевая кислота — именно такие элементы содержатся в конопляном протеине в большом количестве. Также он содержит целый комплекс витаминов — групп А, В, С и Е.

Как полноценный источник белка протеин, изготовленный из конопли, содержит 9 важнейших для организма человека аминокислот, которые обычно изобилуют в мясе и молочных продуктах. В своей полезности протеин конопляного семени не уступает соевому и яичному белкам. В нем также обнаружено незначительное содержание лизина и аргинина.

Клетчатка — еще одно преимущество данного продукта. 18–28% суточной дозы в 30 г. Концентрация клетчатки зависит от способов изготовления протеина, для которого берутся очищенные или неочищенные семена. Хороший процент содержания клетчатки, употребляемой в пищу с конопляным протеином станет профилактической мерой для эффективной борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями пищеварительного тракта, лишним весом.

В конопляном протеине фактически отсутствуют антинутриенты в виде фитиновой кислоты и дубильных веществ, которых много в злаковых культурах, орехах и бобах. С помощью конопляного протеина поддерживается активная работа мозга, исчезают проблемы со зрением и расстройства нервной системы.

Восполнить пробелы в здоровье, связанные с недостатками магния, железа, фосфора и цинка также можно с помощью протеина.

Как принимать конопляный протеин

Семена конопли востребованы в пищевом производстве. Их употребляют в пищу в чистом виде, а также используют при изготовлении растительного молока, масла, заменителя сыра.

Конопляный протеин, добавленный в пищу, увеличивает ее белковую ценность. Его рекомендуется включать в ежедневный рацион при приготовлении блинчиков, котлет, оладий и других видов блюд.

Данный продукт будет уместен для веганов, вегетарианцев и для людей, соблюдающих диету, снижая привычное количество потребления мяса.

Усвоение конопляного протеина может достигать 98%. Это достойная замена животным белкам. Противопоказанием к употреблению является аллергия на конопляное семя. Для людей, предпочитающих активный образ жизни, рекомендуется употреблять 1–1,5 г на кг веса. Для того, чтобы поддерживать мышечную массу в норме, доза протеина может увеличиваться до 2,2 г на кг веса.

Автор: Виталий Богданов

Шоколадное печенье с конопляным протеином



Вкусное шоколадное печенье с конопляным протеином даст вам необходимую энергию и, несомненно, порадует ваши вкусовые рецепторы.

Ингредиенты:

- 2 ст. л. конопляного протеина
- 2 ст. л. какао
- 1 ст. л. семян чиа
- 1/4 ч. л. пищевой соды
- 20 капель стевии (можно заменить медом или кленовым сиропом)
- 1 и 1/2 ст. л. твердого кокосового масла
- 2 ст. л. воды

Приготовление:

Смешайте все ингредиенты вместе в большой миске.

Раскатайте тесто в форме печенья. Выпекать около 10–15 минут.



10 СПОСОБОВ УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ

Иммунная система человека отважно защищает границы здоровья: борется с болезнетворными организмами и не пропускает ни одного микроба. Но случается так, что из-за неправильного питания, образа жизни или регулярных стрессов она даёт сбой. Вирус вторгается на запретную территорию и вызывает болезнь. Предотвратить вредоносное вмешательство помогут комплексные действия, направленные на повышение иммунитета.

7

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Умеренные физические нагрузки не только делают человека бодрым и сильным, но и стимулируют процессы внутри организма. Йога, бег и даже пятиминутная зарядка укрепляют барьер от инфекций, а ещё поддерживают здоровье сердечно-сосудистой системы. Здесь важно следить за интенсивностью занятий: долговременные изнуряющие тренировки принесут больше вреда, чем пользы.

2

ЗДОРОВЫЙ СОН

Взрослому человеку необходимо спать более 7 часов в сутки. Регулярный недосып ухудшает иммунитет, повышает риск развития хронических заболеваний и влияет на когнитивные способности. Режим дня, физическая активность и отдых от электронных устройств улучшат качество сна.

3**ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

Курение или чрезмерное употребление алкоголя снижают защитные способности иммунитета. Регулярные бокалы вина и стаканы пива не дают организму восстановиться, подвергая опасности заразиться инфекциями. Никотин же вступает в постоянное противоборство с иммунитетом и сильно его истощает.

4**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

Неправильное питание вызывает нарушения в работе внутренних органов, истощая иммунную систему. Для нормального функционирования организм нуждается в белках, жирах и углеводах. Витаминах и минералах. Чтобы иммунная система обрела ресурсы для борьбы с микроорганизмами, важно питаться сбалансированно.

5**МИНИМУМ СТРЕССОВ**

Регулярные стрессовые ситуации ослабляют иммунную систему. Оградить себя навсегда от переживаний невозможно, но скорректировать психологическую реакцию на неприятное событие в ваших силах: в этом помогут сеансы психотерапии или специальная литература, YouTube-каналы по самопомощи.

6**СОБЛЮДЕНИЕ ГИГИЕНЫ**

Такие простые привычки, как мыть руки перед едой, регулярно принимать душ, поддерживать чистоту постельного белья и одежды, будут держать иммунную систему в тонусе. Не забывайте поддерживать чистоту вокруг вас. Чаще проветривайте комнаты, делайте влажную уборку и протирайте пыль.

7**ПРИЁМ БАДОВ**

Не всегда есть возможность получить необходимые витамины и микроэлементы из питания. Чтобы компенсировать недостаток веществ, специалисты назначают биологически активные добавки в дополнение к рациону. Самостоятельно подбирать препараты не стоит: лучше проконсультироваться с врачом.

8**ЧИСТАЯ ВОДА**

Для нормального функционирования иммунной системы не забывайте поддерживать водный баланс. Не пейте воду из-под крана, фильтруйте её: так вы снизите вероятность проникновения вредоносных элементов в организм.

9**ПРОГУЛКИ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ**

Чаще проводите время вне офиса или дома, особенно весной и летом. Солнечный свет не только борется с депрессивными состояниями, уравнивает эмоциональный фон, но и помогает организму вырабатывать витамин D. Больше гуляйте на свежем воздухе: так вы улучшите кровообращение и насытитесь кислородом. Приятным бонусом от регулярных прогулок станет хорошая физическая форма.

10**ОБЩЕНИЕ С ДРУЗЬЯМИ**

В эпоху цифровых технологий мы всё больше отдаляемся от людей, концентрируясь на себе. Такой одинокий образ жизни повышает риски развития депрессии и влияет на качество жизни. Уделите время дружеским встречам и чаще проводите время с близкими. Они принесут немало улыбок и положительных эмоций. Быть счастливым и удовлетворённым жизнью также важно, как и правильно питаться, соблюдать гигиену и режим дня. Не забывайте об этом.



Здоровые
детки



РАЗДЕЛ

ДЛЯ ДЕТЕЙ





“Artistic” это не просто спортивный клуб — это большая спортивная семья.

Говорят основатели клуба Алимова Ирина и Коробова Мария

artisticsport.ru

8(926)273-06-52

 [artistic.sport](https://www.instagram.com/artistic.sport)

Синхронное плавание — многофункциональный вид спорта, в котором развиваются навыки скоростного плавания, подводного плавания, водного поло, прыжков в воду, хореография, художественная гимнастика и акробатика, именно поэтому с каждым годом данный вид спорта все больше набирает популярность.

Что даст синхронное плавание ребёнку?

Таким видом спорта как синхронное плавание рекомендуется заниматься с самого детства.

Синхронное плавание для детей позволяет развивать вашего малыша еще с раннего возраста. Увлечение спортом в детстве положительно влияет на все аспекты будущей взрослой жизни человека. Формируется красивая осанка, укрепляется здоровье, закаляется характер, ребенок учится целеустремленности, преодолению трудностей, приобретает новых друзей.

Может быть, синхронное плавание станет для вашего ребенка увлекательным хобби, а может из него вырастет настоящий спортсмен, принимающий участие в соревнованиях мирового уровня.

Когда лучше отдать ребёнка в синхронное плавание?

Учитывая специфику и многогранность синхронного плавания, с 4 лет дети легко обучаются синхронному плаванию, развивают гибкость и пластичность, координацию движений, осваивают правильную осанку и красивую походку, чувствуют ритм музыки и движений. Детям подвластны раскрепощенность и эмоции, которые в дальнейшем приобретают значимость. Именно в этом возрастном периоде можно придать красоту ногам, «создать подъем».

Клуб синхронного плавания Artistic sport приглашает мальчиков и девочек в возрасте от 4 до 12 лет. Занятия нашей школы проводятся в различных бассейнах Москвы, ближайшего Подмосковья и Санкт-Петербурге. Каждый из них оборудован всем необходимым для проведения тренировок и соответствует всем требованиям безопасности.

Вы можете выбрать самое удобное для вас месторасположение бассейна и записаться на тренировку.



Манная гречневая крупа

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА СТАРУЮ ДОБРУЮ ГРЕЧКУ



Гречневая манка позволит увеличить пищевую ценность и разнообразит детский рацион. Каша сохраняет все полезные свойства и приятный ореховый вкус, которые присущи гречневой крупе. Употребляя регулярно в пищу манку Ваш ребенок полюбит гречку еще больше.



Из чего делается гречневая манка?

Гречневая манка изготавливается из обжаренной гречневой крупки особого помола, сохраняя ее приятный вкус. Инновационные технологии превращают грубую крупу в маленькие крупинки, из которой дальше вы сварите мягкую аппетитную кашу.



Какое главное отличие гречневой манки от традиционной манки из пшеницы?

Хоть крупинки гречневой манки очень похожи на традиционную манную кашу из пшеницы, у них есть важное отличие друг от друга. Гречневая манка не содержит глютен. Поэтому ее можно давать и детям, и взрослым, которые придерживаются безглютеновой диеты.

Гречневая манка содержит витамины B1, B2 и PP, железо, калий, фосфор, магний, а также множество других минералов и антиоксидантов.

Гречневая манка легко усваивается, поэтому отлично подходит для питания деток от 6 месяцев. Если ваш ребенок с малых лет будет регулярно кушать гречневую манку, то у него укрепится пищеварительная, нервная системы и повысится гемоглобин.

Узнаваемый аромат, нежный вкус и цвет молочного шоколада быстро покорят желудок как малыша, так и взрослого.



Что можно приготовить из гречневой манки?

Готовить гречневую манку можно любым удобным способом!

Вы можете использовать традиционный рецепт манки — добавьте к готовому блюду джем, мед, ягоды или шампиньоны, чтобы сделать кашу еще вкуснее и питательнее.

Также гречневая манка подойдет для выпечки или блюд на ужин. Драники, котлеты, панировка для мяса, запеканки, сдобная выпечка — крупа украсит любое блюдо новыми вкусами!

Гречневая манка — уникальное и очень вкусное блюдо! Включите ее в ежедневный рацион малыша, чтобы ребенок рос здоровым и сильным!

Автор: Екатерина Дорошко

ХЛОПЬЯ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

С мягким ореховым вкусом, максимальным содержанием белка и витаминов. Вашим детям она точно понравится.

Чечевицу использовали в пищу еще древние римляне и египтяне. Делали они это не просто так: чечевица богата элементами, способствующими росту мышц. Витамины группы В наполняют организм энергией, улучшают память и внимательность. Обеспечивают человека всем необходимым для активной жизни.



Чечевица питательна и готова посоревноваться в этом плане с другими себе подобными, и даже с мясом. Если ребенок отказывается есть отдельные сорта круп или мясные продукты, чечевица станет здоровой и полезной альтернативой.



Клетчатка в составе чечевицы положительно влияет на пищеварение и насыщает организм. Чувство голода быстро исчезает, а желудочно-кишечный тракт работает как слаженный механизм. Омега-3 и омега-6 в составе поддерживают здоровье кожи и волос, защищают от сухости.

Чечевица — экологически чистый продукт, который не впитывает химические вещества при выращивании. Это свойство делает ее безопасной для детского питания.

Существует несколько сортов чечевицы, поэтому вы всегда найдете вариант для себя. Выделяют коричневый, красный, зеленый, черный виды чечевицы. Все они схожи по вкусу, но отличаются временем приготовления.

В детской линейке «Здоровые детки» представлены хлопья из **зеленой и красной чечевицы**. Хлопья производят из зерна злаков. Поступая на производство, ядро разрезают на пластины и прессуют. Допускается легкая термическая обработка продукта, при этом сохраняются все полезные свойства. Продукт продается практически готовым: специальные машины обрабатывают зерно методом сплющивания, не используя вкусовые добавки, красители и эмульгаторы. Быстрое в приготовлении блюдо позитивно примет организм малыша: ему будет не только вкусно, но и полезно.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Хлопья красной чечевицы — это удивительно полезный, вкусный, а главное универсальный продукт, который используется в качестве гарнира, в супах, выпекке и начинке. Вы всегда найдете чем удивить малыша.

Для приготовления стоит залить 100 гр хлопьев 120 мл кипятка, приправить солью и дать настояться под закрытой крышкой 5 минут.

Можно использовать другой рецепт: 100 гр хлопьев залить 250 мл воды и варить на медленном огне 10 минут. По желанию добавить сливочное масло и зелень.



КАК ПОДГОТОВИТЬ ребёнка к школе

ОЧЕНЬ ВОЛНИТЕЛЬНАЯ ТЕМА ДЛЯ МНОГИХ РОДИТЕЛЕЙ



«Ребенок только родился, а уже все представляют «Ой, а в школе-то как будет»»

ЕЛЕНА БУРЬЕВАЯ

Практикующий детский психолог, арт-терапевт
Автор книг «Как жить с ребенком легко. Путеводитель по детским кризисам», «5 секретов не кричащей мамы»
Инстаграм-блогер [@elena_burevaya](#)

Как всегда подготовка ребенка к чему-либо, всегда начинается с родителей.

И тут я всегда прошу родителей достать свой аттестат и убедиться в том, что вы уже закончили школу, а значит, сейчас, в школу пойдет ваш ребенок.

Школа — это словно «экзамен» для семьи, почему-то считается, что по оценкам ребенка будут оценивать не его знания, а родителей: насколько они хорошо выполняют свои обязанности и т.д.

А ведь оценки — просто показывают насколько ваш ребенок усвоил ту или иную тему.

Если у ребенка появилась плохая оценка проанализируйте: на каком уроке он ее получил — может усталость?

А может он просто пропустил тему, находясь на больничном или на отдыхе и не смог «догнать» класс и тогда необходимо помочь ребенку освоить эту программу.

Если у ребенка постоянно двойки по какому-то предмету, то вы можете спросить у учителя: «А почему вам не удается объяснить моему ребенку предмет?»

Конечно же, если родители будут тревожиться по поводу школы, то ребенок начнет ощущать это место «небезопасным». Давайте представим, что вы пришли к стоматологу, который нервничает и переживает по поводу лечения вам кариеса, что вы сделаете при виде такого врача? Я думаю, уйдете, так будете ощущать себя не в безопасности. Вот именно так мы можем помочь своим детям сформировать отрицательное представление о школе.

А ведь, школа — это маленькая жизнь. В школе детям предстоит не только получать знание и оценки, но и учиться коммуницировать со сверстниками и взрослыми, научиться справляться со своими эмоциями, научиться самоконтролю и др. Но самое главное,

в школе дети учатся учиться!

Думаю, многие видели шутки в интернете «а кому-нибудь пригодились знания в школе?» И ответ что в целом никому не пригодились полученные знания в школе.

Смотрите, чтобы быть в хорошем теле — мы делаем упражнения, ходим в тренажерный зал, так вот, чтобы быть умным, нам тоже необходимо тренировать свой мозг, то есть школа — это тренажерный зал для мозга.

Сейчас как никогда мы совершенно не можем предугадать какие профессии будут востребованы через 11 лет. Но мы точно видим, что сейчас есть запрос на постоянное обучение, переобучение и т.д. То есть школа помогает ребенку научиться учиться.

Многие семья считают, что если их ребенок умеет читать и писать, то он готов к школе — но это ошибочное мнение.

РЕБЕНОК ГОТОВ К ШКОЛЕ:

- когда может самостоятельно раздеться, одеться, обуться, разуться (особенно необходимо потренироваться с ребенком переодеваться в спортивную форму за перемену)
- когда может сходить сам в туалет, вытереть себе попу, смыть за собой, при необходимости воспользоваться ершиком, а после туалета помыть руки, а также застегивать ширинки на брюках и одергивать юбку (которую часто девочки заправляют в колготки)
- когда может кушать, чтобы не вываливалась еда изо рта, следить за своей внешностью после приема пищи: умыться, вытирать рот салфеткой
- когда может быстро достать из рюкзака, то что необходимо, а затем также аккуратно вместить все это в рюкзак
- когда понимает ценность денег (и не покупает еду всей школе)
- когда знает правило нижнего белья (то что находится под трусиками мы никому не показываем и не даем трогать и у других не смотрим и не трогаем)
- когда понимает, что телефон — это прежде всего средство связи для общения



с родителями и потом еще какие-либо функции

- когда уважительно относится к старшим
- когда слушает учителя
- когда может попросить о помощи учителя
- когда умеет дружить
- когда умеет проживать свои негативные эмоции

Школа — это словно шаг в более взрослую жизнь.

Но я рекомендую до 10–12 лет не убирать игрушки из комнаты ребенка. Это совершенно нормально, когда младший школьник продолжает играть с игрушками. Не стыдите, помните, в играх дети доживают какие-то ситуации, а также эмоции.

Но прошу вас не оставляйте ребенка тет-а-тет со школой сразу, будьте рядом, на подхвате, готовые помочь и подказать, а где-то поддерживать.

Желаю, чтобы вашему ребенку школьная пора запомнилась только положительно.



Раскрась меня!



Раскрась меня!

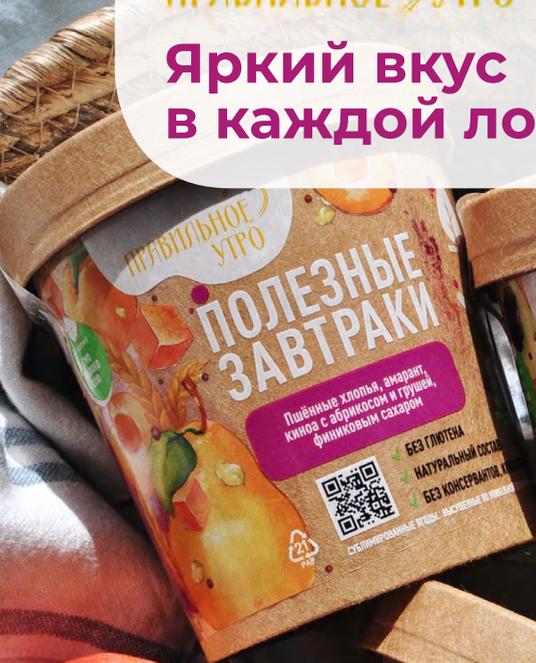


ПРАВИЛЬНОЕ УТРО

Яркий вкус
в каждой ложке!



SHOP.ORGTIUM.RU



РАЗДЕЛ

ПУТЕШЕСТВИЯ



Моринга

ЛЕГЕНДА СУПЕРФУДОВ

Почему? Сейчас расскажем!

Это вечнозеленое растение родом из Гималаев, Индии. Морингу называют чудо-растением и целебным деревом, а в странах Азии она быстро стала известна под ласковым названием «мамин помощник». Масло растения помогало мамам сохранять девичью красоту и лечило деток.

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

По легенде, морингу использовали греческие и римские правители в косметических целях. Благодаря маслу семян моринги они переставали стареть и их кожа преображалась.



А вы знали?

Сейчас мoringa известна как суперфуд не только в Азии, но и в Африке и Южной Америке.

Когда-то это дерево спасло природу стран этих континентов. Из-за вырубки лесов страны Африки и Южной Америки стремительно погружались в бедность. Люди решили высаживать мoringу. За несколько лет растение практически восстановило леса и напитало почву питательными веществами. Более того, мoringa спасла коренные народы Африки от бедности, ведь растение начало обретать популярность в Америке, Европе и России. Природа и люди на Южных континентах получили вторую жизнь.

Раз мoringa способна восстановить целые страны, представьте, какую пользу она дает человеку! Мoringa — суперфуд, который достоин внимания не меньше, чем чиа и спирулина!



Какие полезные свойства мoringи?

- Растение отличный источник таких витаминов как А, В1, В2, В3, В6;
- В мoringe 17 раз больше кальция, чем в обычном молоке;
- В 7 раз больше витамина С, чем в цитрусовых фруктах;
- До 10 раз больше витамина А, чем в моркови;
- В 15 раз больше калия, чем в бананах;
- До 36 раз больше магния, чем в яйцах.

Добавьте мoringу в ежедневный рацион, чтобы продлить молодость, укрепить иммунитет, улучшить зрение, кожу и волосы. Мoringa станет вам отличным источником антиоксидантов, поможет в работе почек, печени, ЖКТ и поможет в профилактике онкологии.

Moringa обладает нейтральным вкусом с небольшой цитрусовой кислотой. Этот суперфуд придаст яркую нотку и багаж витаминов в ваши салат или смузи!



Сколько требуется мoringи, чтобы укрепить свое здоровье?

Достаточно 1 чайной ложки порошка мoringи, чтобы сделать любимое блюдо еще полезнее. Отличным дополнением будут йогурт, смузи, салаты, фруктовые соки, чаи, пасты, супы, соусы и даже мороженое! Суточная доза подбирается индивидуально, зависимо от возраста.

Суперфуд мoringa очистит ваш организм от шлаков и токсинов и наполнит полезными элементами. После курса вы почувствуете себя здоровее и сильнее.

Для простоты использования вы можете принимать мoringу в таблетках. Не нужно рассчитывать дозу и вымерять пропорцию в ложке — сублимированная таблетка упростит вам жизнь!

Всю пользу от употребления мoringи сложно описать словами — вам стоит ощутить это на себе!

ВРИНДАВАН:

КРАСКИ ХОЛИ, СВЯЩЕННЫЕ КОРОВЫ И 5 ТЫСЯЧ ХРАМОВ



Индия. Чарующая, ароматная, завораживающая. В ней все звонко и ярко, а попадая туда, мы попадаем словно в другой мир — сказочный, удивительный и не похожий ни на что другое.

Но какая она, настоящая Индия? Что происходит не в туристических южных окраинах, избалованных бесконечным потоком западных отдыхающих, а в самых настоящих традиционных индийских городах?

Меня зовут Ольга Малинина, я автор блога @om_mahabhava.

Проживая в Индии, я изучаю непривычную и во многом непонятную сторону этой страны — духовную и культурную. И сегодня я хотела бы поведать вам именно о такой традиционной Индии, самобытной и пропитанной настроениями древних времён. А именно, о волшебном паломническом местечке в северной части страны, неподалёку от Дели, имя которому — Вриндаван.

Вриндаван — это город 5.000 храмов, но точное их количество не сосчитать, ведь храмы здесь расположены буквально на каждом шагу, и конечно в каждом доме у местных жителей непременно есть алтарики, который также можно назвать небольшим (а иногда и весьма внушительным) храмом.

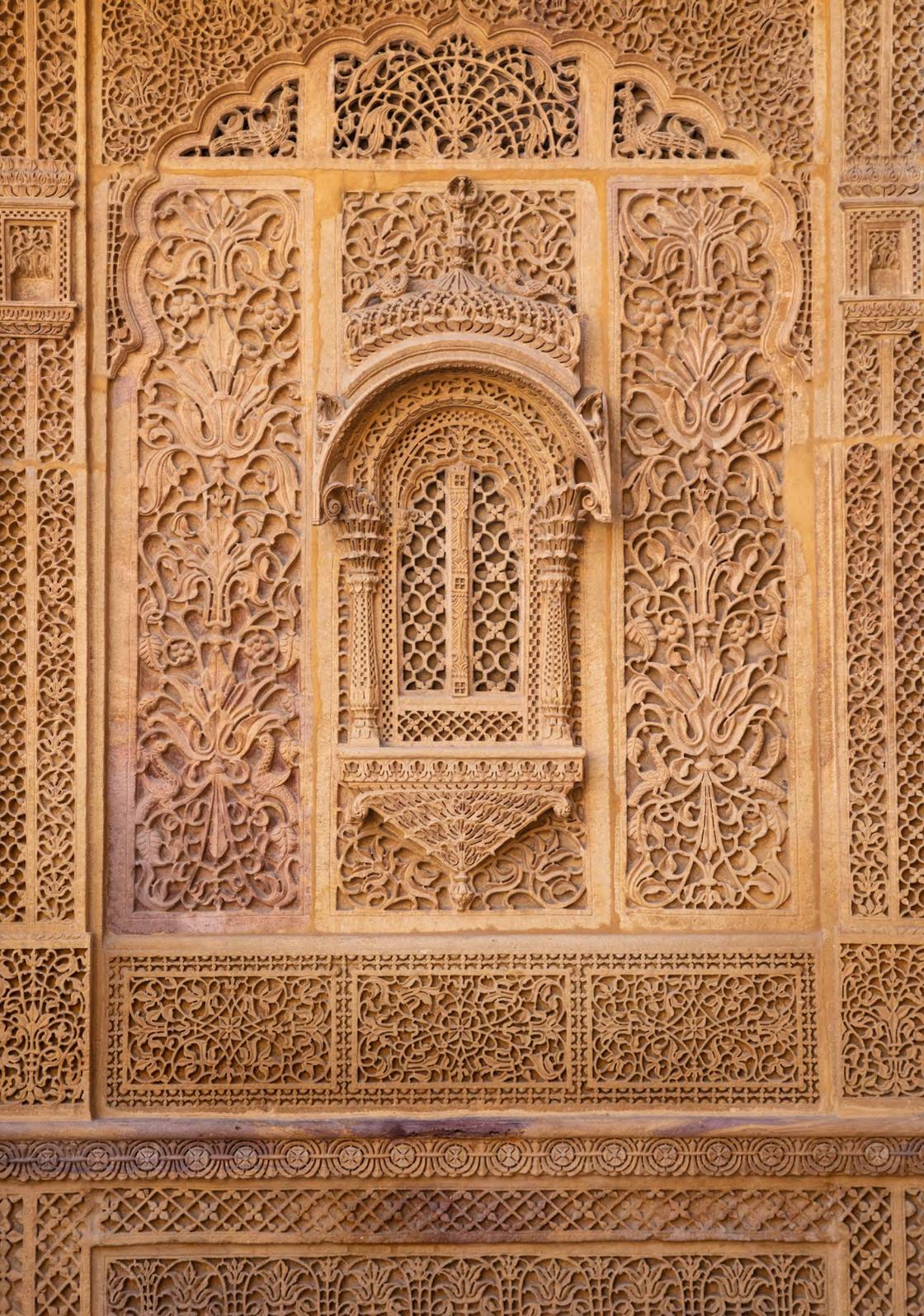
Ежегодно осенью в священный месяц Картика в этот городок съезжаются паломники со всего мира, желая посетить храмы, омыться в священной реке Ямуне и совершить парикраму — ритуальный обход города по дороге длиной в 12 километров. Так люди выражают своё почтение всем жителям, храмам и Божествам. А некоторые паломники совершают более серьёзную аскезу, обходя босиком холм Говардхан по дороге протяжённостью 24 километра.

НО ЧТО ЖЕ ТАК МАНИТ ВСЕХ ЭТИХ ЛЮДЕЙ? ПОЧЕМУ ОНИ, СЛОВНО ПЧЁЛЫ, СЛЕТАЮТСЯ В ЭТОТ ИНДИЙСКИЙ УГОЛОК?

Вриндаван считается одной из самых значимых паломнических локаций, а в трудах древних философов описываются многочисленные блага от посещения этого места. Некоторые люди приезжают сюда именно для того, чтобы получить эти блага.

И конечно, во Вриндаване проводится самый грандиозный **праздник Холи**, когда тысячи людей выходят на улицы, чтобы побросать друг в друга яркие краски. Сам праздник тесно связан с Вриндаваном и зародился он именно здесь.





Но также многие приезжают просто для того, чтобы соприкоснуться с этим особенным пространством любви и духовной чистоты. Послушать звучания бхаджанов из храмов и пуститься в пляс, понаблюдать за зверушками, отведать местной кухни. Кстати, в городе на законодательном уровне строго запрещено не вегетарианская пища и алкоголь. Большинство людей, живущих здесь, с рождения не пробовали мясо и алкогольные напитки. Они живут в совершенно другом мире, и может поэтому они так наполнены простотой и дружелюбием?

«ВРИНДАВАН» ПЕРЕВОДИТСЯ КАК «ЛЕС ВРИНДЫ».

А хозяевами этого леса являются известные герои древних писаний и эпосов — Радха и Кришна, которые выросли среди этих лесов, оставив множество красивых историй и преданий. Эти предания до сих пор друг другу пересказывают местные жители. В Индии даже сняли замечательный сериал «Радха Кришна», который моментально полюбился всем любителям Индии далеко за её пределами и разлетелся по свету.



Конечно, в наше время от лесов Вриндавана осталось мало, их место заняли современные постройки и базарчики, а вместо раскинувшихся деревень можно видеть масштабные жилые комплексы. Но особая и уникальная атмосфера сохранилась и по сей день: по улицам бегают проказники-обезьяны, которые то и дело воруют фрукты и очки, ранним утром восклицают павлины, раскинув свои пышные яркие хвосты, а по тропинкам бродят сотни и тысячи коров с огромными и будто бы очерченными сурьмой глазами, которые выглядят словно сказочные существа с других миров.

Садху, или отрешенные святые, странствуют от города к городу и часто остаются здесь, чтобы посвятить себя медитации в священной пыли Вриндавана. Для многих из них это является совершенством жизни и высшим счастьем. Не имея ничего, кроме крохотной катомки с самым необходимым, они добрым взглядом смотрят на прохожих, будто показывая, что истинное счастье не зависит от материальных благ.

Среди многочисленных храмов основными являются 7 из них, куда ранним утром, задолго до первых лучей рассвета, бегут бриджабаси, жители Вриндавана.

ПЕРВАЯ СЛУЖБА НАЧИНАЕТСЯ В НАЧАЛЕ ПЯТОГО УТРА. АЛТАРИ В ЭТО ВРЕМЯ ОТКРЫВАЮТСЯ, НАЧИНАЕТ ЗВУЧАТЬ МУЗЫКА, И ПОД РАДОСТНОЕ ХЛОПАНЬЕ В ЛАДОШИ СЛУЖИТЕЛИ ХРАМА ПОКАЗЫВАЮТ БОЖЕСТВ.

Индия живет в своем ритме, отличном от всего остального мира. А Вриндаван как будто существует отдельно даже от самой Индии — здесь максимально сохранились традиции, духовность и настроение необыкновенной любви, которую ощущает каждый, кто хоть раз попал сюда.

ПРАВИЛЬНОЕ УТРО

Аромат сладкой фруктовой овсянки с молоком, шуршание страниц ежедневника и танцевальные мелодии. Нет, перед вами не список беспорядочных звуков, вкусов и запахов, а симфония моего идеального утра.

Оно у всех отличается. Может ваш идеал — пробуждение в нейлоновой палатке посреди кедрового леса, где мелодичное пение птиц окружает с разных сторон вместе с запахом овощей на гриле, доносящимся с потрескивающего костра? Для вас идеальное утро — проснуться в мягкой постели в выходной, когда никуда не нужно спешить и солнце ласково щекочет щеки? Может вам нравится пробуждение за офисным столом посреди стопок бумаг из-за такой любви к работе, что вы готовы сидеть за ней хоть сутками?

Каждое утро по-своему прекрасно. Это совершенно субъективно. Просто иногда стоит ввести определенные нотки, чтобы извлечь из него максимум пользы.

Правильным утром можно считать то, которое задает классный тон предстоящему дню. Представьте, что время до полдня — это настройка фортепиано перед концертом. Вам нужно, чтобы звучание инструмента было правильным, чистым и гармоничным. Тогда запланированное мероприятие пройдет замечательно. Если к настройке отнестись несерьезно, то удачный концерт может и не получиться.

Выныривание из теплого одеяла, мощный хлопок по будильнику с едва разборчивой фразой «Еще 5 минут» — ситуация, которая хоть раз случалась с каждым. Утро можно сделать таким, чтобы хотелось вставать и по первым нотам пробуждающего рингтона, растекающимся по комнате. Выдохните. Не закрывайте глаза. Дайте мягкому солнечному свету коснуться вашей кожи. Помечтайте о прекрасном будущем. Произнесите позитивное утверждение. Я всегда утром проговариваю фразу: «Сегодня — лучший день в моей жизни» и даю себе немного помечтать о том, где мне хочется оказаться в ближайшее время. После этого можно вставать с постели.

Попробуйте подобрать к вашему правильному утру энергичное музыкальное сопровождение. Я беру в руки телефон, но не для того, чтобы проверить соцсети, уведомления с которых подмигивают мне с самого утра. Мне нравится включать веселые, активные мелодии, бодрящие лучше любого кофе. Мой мозг активно рвется танцевать, но утром он бессилен против желудка. Под энергичную музыку я быстро отправляюсь на прием пищи.

Дополните свое правильное утро полезным завтраком. Скажем «нет» разогретой в микроволновке вчерашней пицце с салаями или мягкой булочке с вишней. Они не дадут нужные организму витамины и силы для активного дня. Я люблю готовить овсянку. Мое идеальное утро дополняется запахами свежего молока, сладким паром над кашей в кастрюле, ароматной корицей и звуком нарезающихся фруктов. Это не только вкусно звучит, но и является таким на самом деле, поверьте.

Добавьте немного планирования к правильному утру. Мой голубой ежедневник в твердом переплете и бархатистой обложке всегда лежит на столе на кухне. За завтраком я записываю все дела на предстоящий день, а шуршание тонких страниц любимого блокнота — часть симфонии моего идеального утра.

Как понять, какое начало дня будет для вас правильным? Это не алгебра, где есть четкие формулы, которым нужно следовать. Вы вырабатываете свои правила или пользуетесь существующими и смотрите, как они действуют на вас. Подумайте, какие звуки погружают вас в самые светлые мысли, какие запахи заставляют вас проснуться или дарят радость. Формируйте с них свое утро. Вы сами создаете его идеальную версию — отправную точку к самому прекрасному предстоящему дню.

ВИКТОРИЯ АЛФИМОВА

@alfimova_

ПОПРОБУЙТЕ СЕБЯ В РОЛИ ПИСАТЕЛЯ МЫ ПЕРВЫЕ ВАС ОПУБЛИКУЕМ
ZHURNALZOZH@YANDEX.RU



Страничка юмора



КРОССВОРД



По горизонтали:

1. Синоним слова помидор
2. Орех, из которого изготавливают лепестки
3. Комплекс ассан
5. Пища для пробиотиков
9. Любимый фрукт Ньютона
10. Популярный новогодний фрукт
11. Сушеный виноград
12. Спортивная добавка
16. Семена для выпечки
17. Из чего изготавливают силимарин
18. Пшеничная крупа

По вертикали:

2. Популярный чай
4. Твердая оболочка зерна
6. Национальный фрукт Индии
7. Природный источник йода
8. Комплекс из двух или более компонентов
13. Пищевая добавка E322
14. Суперфуд, чье название переводится как «Отец всех продуктов»
15. Название рубрики ЗОЖ «Живем ...»
18. Специя окрашивающая блюдо в желтый цвет
19. Занятия спортом
20. Крупа цивилизации Инков

По горизонтали: 1. томат / 2. миндаль / 3. йогурт / 5. пробиотик / 9. яблоко / 10. мандарин / 11. изюм / 12. протейн / 16. кукуруза / 17. расторопша / 18. кукуруза / 19. витамин Е / 20. киноа
По вертикали: 2. орех / 4. оболочка / 6. манго / 7. кешу / 8. смесь / 13. псиллиум / 14. люцерна / 15. осознано

30Ж

Лето 2021 | №2



Учредитель: ООО «Оргтиум Плюс» (ОГРН 1187746889318)

Главный редактор: Надирашвили Белла Тамазовна

Лето 2021 №1 от 30.06.2021

Тираж: 999 экз.

Распространяется бесплатно.

Редакция. Юридический (почтовый) адрес: 127566, г. Москва, пр-д Высоковольный, д. 1, к. 7, кв. 68.
Фактический адрес: 143960, Россия, Московская область, г. Реутов, ул. Фабричная, д. 7.

Издатель: ООО «Оргтиум Плюс» (ОГРН 1187746889318). Юридический (почтовый) адрес: 127566,
г. Москва, пр-д Высоковольный, д. 1, к. 7, кв. 68. Фактический адрес: 143960, Россия, Московская
область, г. Реутов, ул. Фабричная, д. 7.

Типография: ООО «Полифарм». 194100, г. Санкт-Петербург, Выборгская набережная, д. 55.

Возрастное ограничение 0+

По вопросам сотрудничества
и рекламы пишите нам на почту
zhurnalzozh@yandex.ru



Понравились товары в журнале?
Еще больше полезного на сайте
shop.orgtium.ru