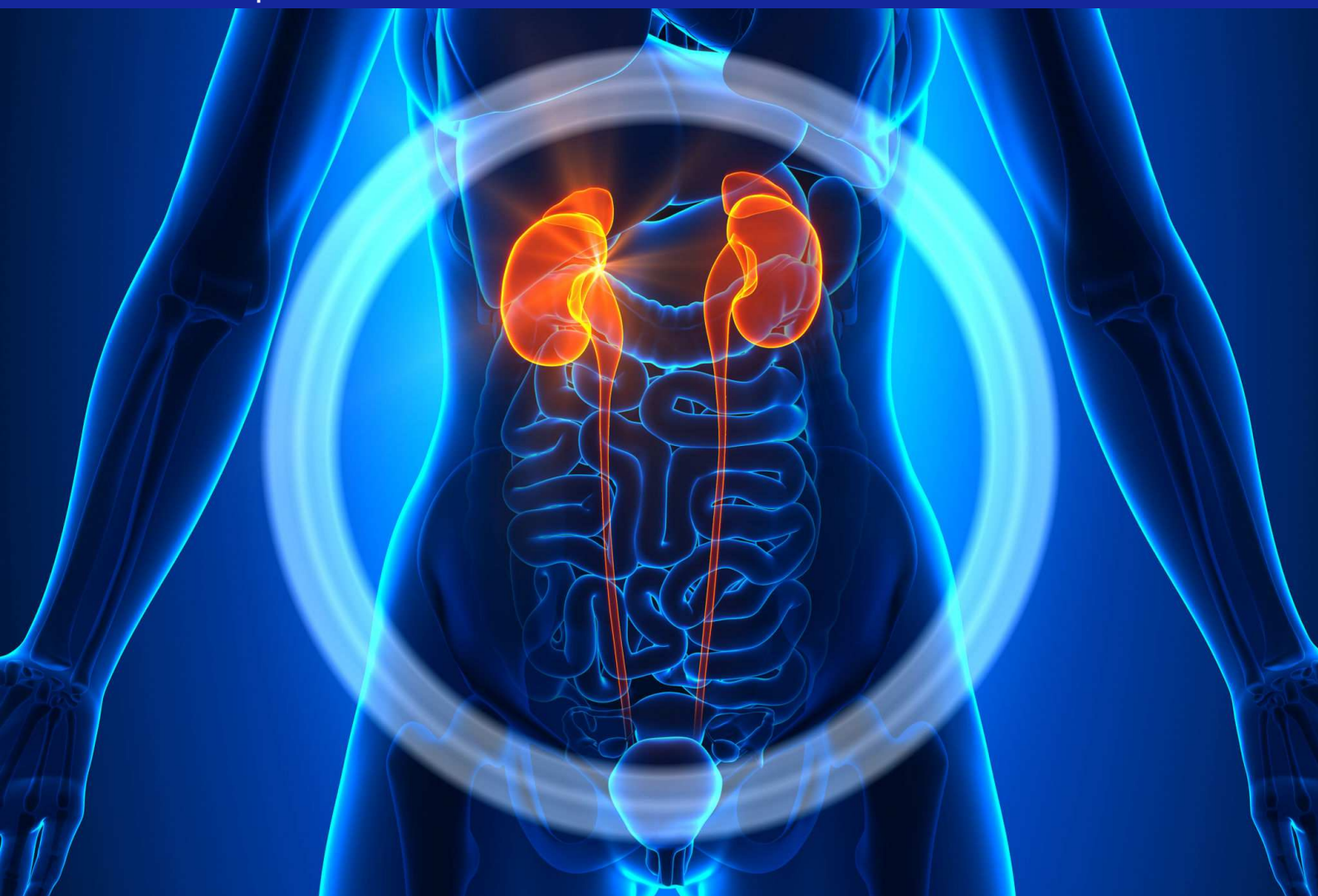


СПИСАНИЕ " ТАЙНАТА НА ЗДРАВЕТО "

ОТДЕЛИТЕЛНА СИСТЕМА

"Отстрани причината, тогава ще премине и болестта"
Хипократ



Редакционен екип

Списание "Тайната на здравето"



Аз искам да уча медицина и да стана добър лекар.
Води ме любовта към тази необятна наука и професия и желанието да помагам на хората.

Петя Мингачева ученик от 8.д клас



Винаги съм се интересувала от това какво се случва в заобикалящия ме свят. Предметът биология за мен още в ранно детство е означавал много.

Миролюбка Аврамова ученик от 8.д клас



Биологията като наука е необятна вселена. Тя може да ти даде много, да те научи, да те обогати.

Виктория Серафимова ученик от 8.д клас



Медицината за мен е мечта. На нея се отдаваш, обичаш я, непрекъснато четеш, за да достигнеш съвършенство.

Мариела Балъова от 8.д клас



Още от малка моята мечта е да следвам медицина и да стана хирург. Биологията винаги е била интересна за мен, защото е свързана с човешкия организъм .

Теодора Бакалова от 8.д клас

Редакционен екип

Списание "Тайната на здравето"



От малка повтарям , че искам да стана лекар. Пораснах и осъзнах, че ми предстои да извървя дълъг път, за да мога да се реализирам, но не се страхувам от провал.

Виктория Митрева 9.д клас



Аз искам да уча фармация. Стремежът ми в живота е да правя добро и да дарявам надежда. Всеки ден се старая и зная, че успехът е за силните.

Вера Манолева 9.д клас



Обичам природата, обичам спорта и ще уча в Националната спортна академия. Чувствам се удовлетворена от това, което правя за себе си и за хората около мен, свободна да изградя своето бъдеще сама.

Никол Ангелова 9.д клас



Обичам звездното небе.Звездите това сме всички ние, търсещите своя път млади хора. Всички ние се опитваме да заблестим. Искам да уча медицина и да бъда светлина в живота на хората.

Петя Петрова 9.д клас

СЪДЪРЖАНИЕ

БИОЛОГИЯ

УСТРОЙСТВО НА ОТДЕЛИТЕЛНАТА СИСТЕМА.....	2
УРИНА- АНАЛИЗ НА УРИНАТА.....	4
ФУНКЦИИ НА БЪБРЕЦИТЕ.....	8
СИМПТОМИ НА БЪБРЕЦИТЕ.....	9
СЪВЕТИ И ХИГИЕННИ НОРМИ ЗА ЗДРАВЕТО НА ОТДЕЛИТЕЛНАТА СИСТЕМА.....	10

МЕДИЦИНА

СПАЗМИ НА ПИКОЧНИЯ МЕХУР.....	16
ТРАДИЦИОННА КИТАЙСКА МЕДИЦИНА.....	21
ЗИМНА ПРОФИЛАКТИКА НА БЪБРЕЦИ И ПИКОЧЕН МЕХУР.....	21
МЕРИДИАНИ- ЕНЕРГИЙНИ ЦЕНТРОВЕ.....	30
ЕПИГЕНЕТИЧНИ ФАКТОРИ- СТРЕС, СТРАХ, ВОДА.....	35
ТЕХНИКИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА.....	39

ХРАНЕНЕ

ЗДРАВΟΣЛОВНО- ХРАНИ И БИЛКИ.....	48
ЗАЩО СТАРЕЕМ?.....	53

НОВИНИ

БЪЛГАРСКА НАУКА -УСПЕХ НА БЪЛГАРСКИ СТУДЕНТИ.....	61
БЪЛГАРСКА НАУКА -УСПЕХ НА БЪЛГАРСКИ УЧЕНИ.....	63
КОГА Е БИЛА ПЪРВАТА УПОТРЕБА НА ЦАРЕВИЦА ?.....	64

ТВОРЧЕСТВО

УЧЕНЕ ЧРЕЗ ПРАВЕНЕ	66
ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ, КОИТО ПРИЛИЧАТ НА ЧОВЕШКИ ОРГАНИ.....	66
КРЪСТОСЛОВИЦА.....	69

ЗАБАВНИ СТРАНИЧКИ

РАБОТИЛНИЧКА НА ТЕДИ И ПЕТЯ.....	70
ГОДИШЕН ХОРОСКОП.....	75

ОРГАНИ НА ОТДЕЛИТЕЛНАТА СИСТЕМА

БЪБРЕЦИ

ПИКОЧОПРОВОДИ

ПИКОЧЕН МЕХУР

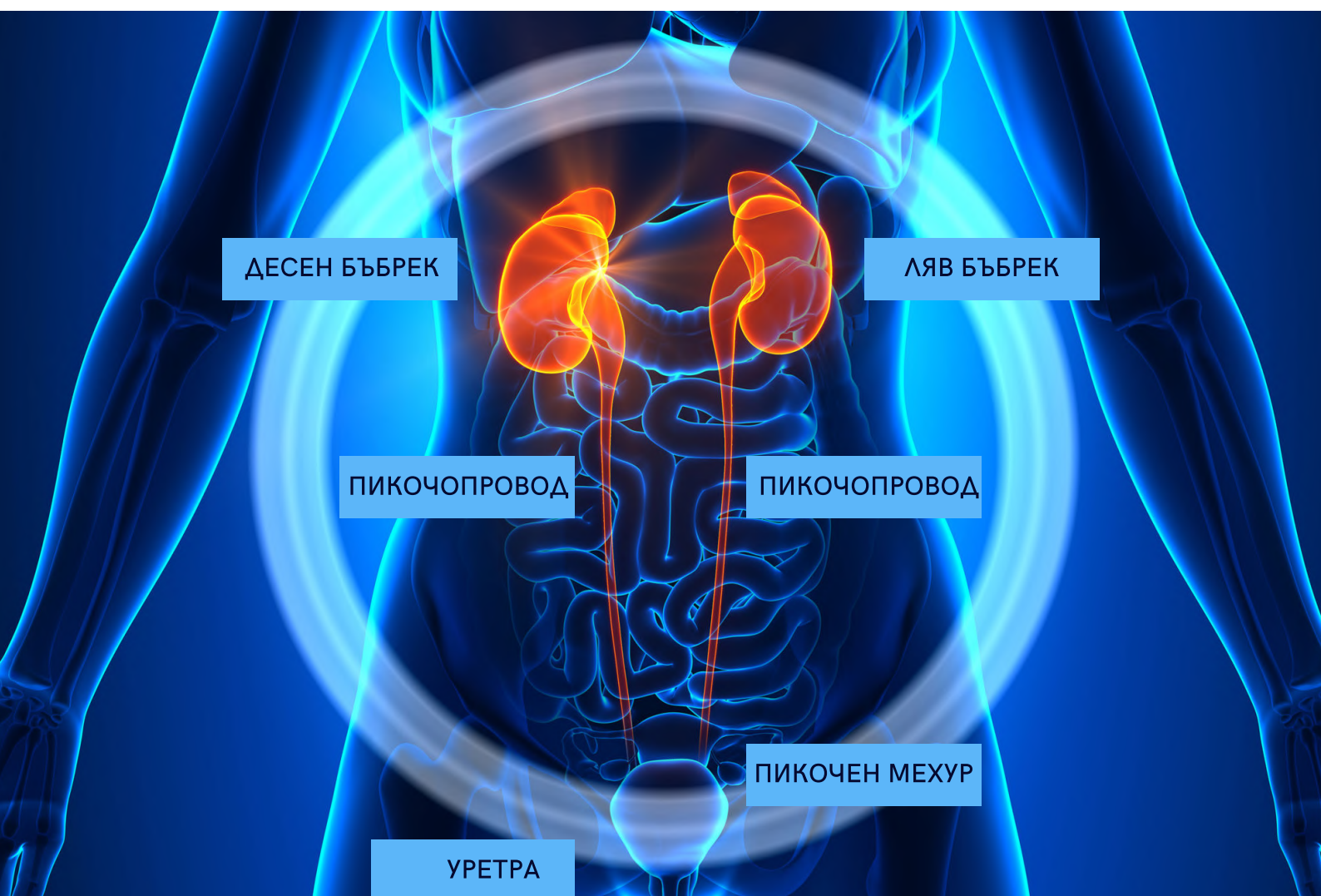
УРЕТРА

ОБРАЗУВАТ УРИНАТА

ПРОВЕЖДАТ УРИНАТА

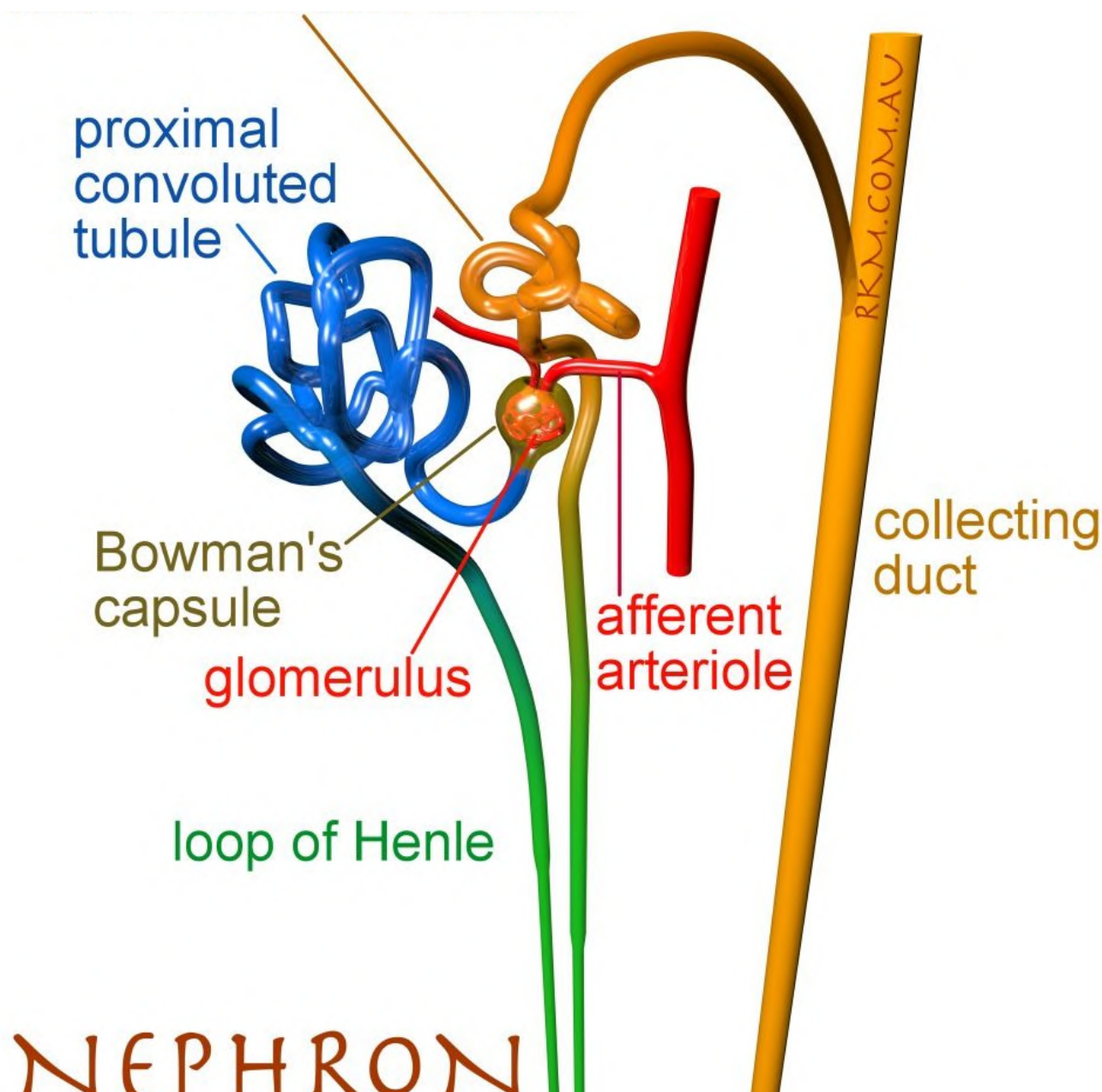
РЕЗЕРВОАР

УРИНАТА СЕ ОТДЕЛЯ



Всеки бъбрек е съставен от над един милион нефрони. В тях се осъществяват три основни процеса: филтрация, обратно всмукване и секреция. Крайният резултат е образуването на урина .

НЕФРОН



ОСНОВНА ФУНКЦИОНАЛНА ЕДИНИЦА НА БЪБРЕЦИТЕ

Чрез урината организмът отделя ненужните му вещества и затова изследването на състава на урината може да даде информация за много заболявания.

УРИНА



Използват се тест ленти – т.нар. dipstick – ленти, обработени със специфични химични вещества, които се потапят в проба от урината и по промяната в цвета им се отчитат дали биохимичните показатели са в норма или не.

Биохимичното изследване на урината включва изследване на: рН, наличие на протеини, глюкоза, кетони (кетотела), билирубин, уробилиноген, нитрити, левкоцити, кръв.

АНАЛИЗ НА УРИНА

УРИНА		
Име на теста (изследване)	Резултат	Единици
УРИНА - химическо изследване и седимент		
рН	6.0	
Специфично тегло	1.025	
Белтък	- 0	g/l
Глюкоза	- 0	mmol/l
Кетони	- 0	mmol/l
Уробилиноген	Normal	μmol/l
Билирубин	- 0	μmol/l
Кръв	- 0	cell/μl
Левкоцити	+3 500	cell/μl
Нитрити	-	
Седимент	10-15 левкоцита на зрително поле. плоски епителни клетки. нарядко бактерии.	

Изследването на урина се допълва още от определяне на специфично тегло и микроскопско изследване на седимент (утайка).



ЦВЯТ. Нормално урината е светло жълта и бистра. Промените в цвета може да се дължат на заболяване на черния дроб, жлъчната система или на кръвта.

МИРИС. Лошата миризма е резултат от метаболизма и отпадните продукти на бактериите. Когато глюкозата е в големи количества в урината (например при диабет) тогава миризмата е сладникава

КИСЕЛИННОСТ (рН). Нормалните стойности на рН на урината са 4,5 – 8. Промените в киселинността на урината може да са резултат от гладуване, тежка дехидратация, диария, повръщане, бъбречни заболявания, белодробни заболявания, инфекции, прием на медикаменти.

ОТНОСИТЕЛНО ТЕГЛО. Нормалните стойности на относителното тегло на урината са 1.005 – 1.030. Относителното тегло показва съдържанието на вода и останалите елементи в урината. Колкото е по-голямо количеството на водата, толкова е по-ниско относителното тегло. Това означава, че то зависи от количеството приети течности.

ПОКАЗАТЕЛИ



БЕЛТЪК. Нормално в урината няма белтък. Наблюдава се при бъбречни заболявания (гломерулонефрит), диабет, инфекции, усилена физическа активност и др.

ЗАХАР. Нормално в урината няма глюкоза. Наличието ѝ насочва към захарен диабет или бъбречна увреда.

БИЛИРУБИН. Нормално билирубин няма в урината. Наличието му и завишените стойности насочват към заболявания на черния дроб или жлъчната система.

НИТРИТИ. Наличието на нитрити в урината е белег за инфекция на отделителната система. Нитритите са продукт, който се получава от нитрати чрез ензими, отделени от бактериите.

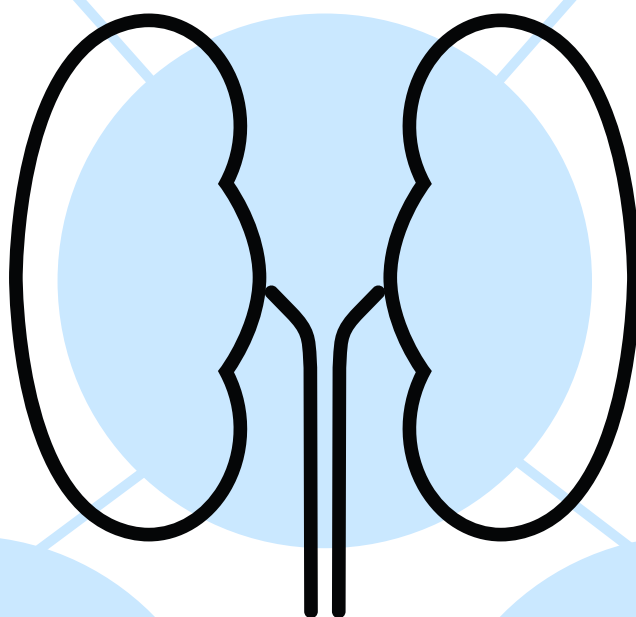
КЕТОННИ ТЕЛА. Нормално в урината няма кетони. Те са резултат от тежко гладуване, диабетна кетоацидоза, хранителни разстройства като булимия и анорексия, диета с малко количества въглехидрати. Урината има мирис на ацетон.

Бъбреците са извор на живот

ФУНКЦИИ

Бъбреците ръководят костния, гръбначния и главния мозък.

Ръководят растежа, възпроизводството, раждането.



Ръководят опорно-двигателна система, слуха, ендокринните жлези.

Регулират водата и водния баланс, силата на волята.

СИМПТОМИ

“Симптоми, които според китайската система ВУ СИН са показател за наличие на здравословен проблем на отделителната система и възникват при нарушен баланс на енергията”.



- БОЛКИ В ГЪРБА, КОИТО СЕ УСИЛВАТ ПРИ ДЪЖД
- ЧЕСТО УРИНИРАНЕ – 3 ПЪТИ ПРЕЗ НОЩТА
- ЗАПЕК ИЛИ ТВЪРДИ ИЗХОЖДЕНИЯ
- ТРУДНА КОНЦЕНТРАЦИЯ, ПОСТОЯННА УМОРА
- БЕЗСЪНИЕ
- КОСОПАД, ЗИМОРНИЧАВОСТ, СТУДЕНИ РЪЦЕ И КРАКА
- СПАЗМИ НА ПИКОЧНИЯ МЕХУР



СЪВЕТИ И ХИГИЕННИ НОРМИ ЗА ЗДРАВЕТО НА ОТДЕЛИТЕЛНАТА СИСТЕМА

1

Как приемът на вода влияе на отделителната система?

2

Защо трябва да уринираме често през ежедневието си?

3

Как месото и колбасите вредят на отделителната система?

4

Защо да намалим приемът на сол?

5

Защо трябва да бъде топло около кръста и краката ни?

6

Как лекарствата влияят на отделителната система?

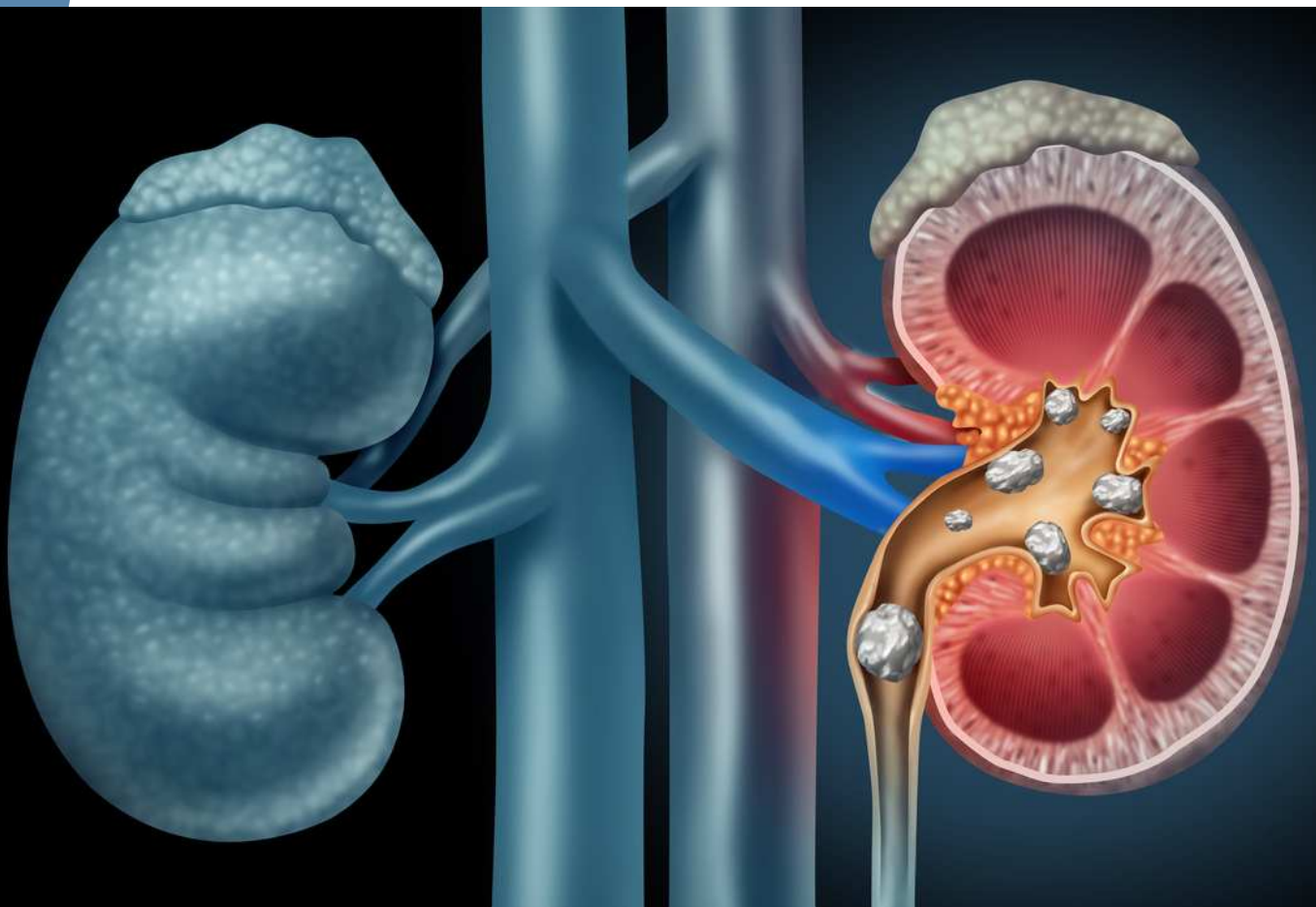
7

Защо неправилните стойности на кръвно налягане и кръвна захар причиняват заболявания на отделителната система?

Как приемът на вода влияе на отделителната система?

Недостатъчното количество вода води до концентриране на урината и увеличава риска за утаяване на различни кристали, което в крайна сметка може да доведе до формиране на конкременти и нефролитиаза. Нормално, здравият човек трябва да приема поне 2 литра течности на ден. В забързаното ежедневие това изглежда е трудна задача, но не и, ако носите постоянно със себе си бутилка вода. Дори да изглежда малко obsесивно за много хора, през последните години се появила и редица приложения за телефони, които ви напомнят да приемате течности, можете да вписвате какво количество сте приели, както и да получите изчисление колко още ви е необходимо.

януари | 11





При повишена физическа работа, високи температури, повишено потене, диария и др. количеството трябва да е над 2 литра.

При пациенти с гломерулонефрити в релапс обаче количеството приемани течности трябва да бъде редуцирано, като се прилага освен всичко и диуретична терапия за намаляване хиперволемията и отоците.

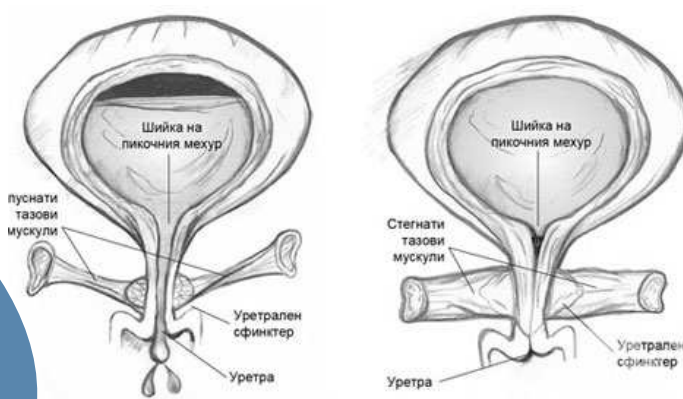
Защо да уринираме често през ежедневието си?

Оптимално, човек трябва да уринира на всеки 2-3 часа.

Задържането на урина в пикочния мехур увеличава риска от формиране на конкременти, поради утаяване на кристали. Увеличава се и възможността за везико-уретерален рефлукс на урината, което е предпоставка за тежки инфекции, хидронефроза и бъбречна недостатъчност. Поради естеството на работата си, много хора забравят да уринират или дори задържат урина при позив с часове.

Дори да не изпитвате нужда да го правите, трябва да го правите.

везико-уретерален
рефлукс



Как месото и колбасите вредят на отделителната система?

Диетата богата на протеини е натоварваща за бъбреците и води до хиперфилтрация. Особено пациенти с повишен креатинин, урея, пикочна киселина, гломерулонефрити, пиелонефрити, уроинфекции и др. трябва значително да редуцират приема на протеини до 1г/кг телесно тегло/ден. Разбира се, дори ако сте здрави, всекидневната консумация на месо и колбаси е вредна. Месото и месните продукти покачват и нивата на пикочната киселина.

Защо да намалим приемът на сол?

При пациенти с нарушена бъбречна функция, повишен креатинин, урея, пиелонефрити и др. е важно редуциране до минимум приема на сол. Тя води до повишаване на креатинина, влошаване на бъбречната недостатъчност и хидронефрозата, влошаване на отоците и ретенцията на урина.



Защо трябва да бъде топло около кръста и краката ни?

Най-вероятно винаги сте се подигравали на баба си, която цял живот ви обяснява да си пазите топло на кръста и краката. Нямаме идея всъщност колко е била права. Студеното време изостря бъбречната симптоматика и е предпоставка за възникване на уроинфекции. Когато излизате по това време на годината, се убедете, че кръстът ви е покрит с дебел слой плат и пух.



Как лекарствата влияят на отделителната система?

Почти всички лекарства в крайна сметка се отделят чрез бъбреците и натоварват тяхната функция. Никога не злоупотребявайте с лекарствата без лекарско предписание и не ги приемайте без основателна причина. Сред лекарствата с най-висок нефротоксичен ефект са – аминогликозидите, нестероидните противовъзпалителни средства, контрастни вещества при различни изследвания, алкохол и много, много други.

При пациенти с налични бъбречни заболявания и влошена бъбречна функция е изключително важно коригиране на дозата на лекарствата, внимателно проследяване на бъбречната функция и мониторинг на серумната концентрация на приеманите лекарства.

Защо неправилните стойности на кръвно налягане и кръвна захар причиняват заболявания на отделителната система?

Неконтролираното артериално налягане и неконтролираният диабет са едни от водещите причини за бъбречна недостатъчност и нарушена бъбречна функция. Високото артериално налягане и неконтролираният диабет водят до увреждане на гломерулите и нарушаване на филтративната им функция. Затова е важен скринингът на артериалното налягане и серумната глюкоза.





СПАЗМИ НА ПИКОЧНИЯ МЕХУР

Понякога може да има изтичане на урина, придружено от болка. Това се нарича свръхактивен пикочен мехур.

Още от тригодишна възраст всеки знае инстинктивно кога е напълнен пикочния мехур и е време да отидете до тоалетната, за да се облекчите. От друга страна, някои хора изпитват спазми на пикочния мехур, които изискват по-често да отиват до банята. Това е много неудобна ситуация през целия ден. Тези спазми на пикочния мехур са неволни контракции, задействани от мускулите на пикочния мехур.



**ГОВОРЕТЕ С ВАШИЯ
ЛЕКАР. ЛЕКАРИТЕ СЕ
НАРИЧАТ УРОЛОЗИ/
НЕФРОЛОЗИ.**

уролог:

Уролозите са хирурзи, специализирани в лечение на бъбречни заболявания.

нефролог:

Нефрологът е лекар с придобита специалност по болести на отделителната система.

Говорете с вашия лекар. Вашият лекар (или физиотерапевт) може да ви помогне да идентифицирате отслабените мускули и вие ще ги тренирате, с цел да ги укрепите.

УПРАЖНЕНИЯ

КЕГЕЛ



Те се използват за укрепване на пубококцигеалния мускул и всички мускули, които изграждат тазовото дъно и контролират пикочния мехур.



По време на стягането на мускулите на Кегел, не трябва да се стягат коремните мускули. В началото на упражненията може да Ви бъде трудно, за това контролирайте с ръка разположена точно под пъпа, дали коремът ви е стегнат.



Легнете по гръб, огънете краката си и ги поставете на пода, ръцете сложете под гръбначния стълб. докато се опитвате да повдигнете бедрата от пода, и едновременно с това стягате мускулите .

ПРОМЯНА НА НАЧИНА, ПО КОЙТО ЖИВЕЕТЕ

Такива са боровинки, сушени сини сливи, царевица, леща, хлебни продукти, фъстъци и орехи.

Намалете киселинните и възпалителни храни в диетата. Те включват чай, кафе, алкохол, обработено месо и пикантна храна. Те ще раздразнят пикочния мехур. Диетата Ви трябва да е около 80% алкална. Повечето плодове и зеленчуци стават почти алкални след храносмилането, поради което увеличете приема им заедно със здравословни зърнени храни и ядки.

Важно в диетата при инфекции на уринарния тракт е присъствието на храни, които подкиселяват урината, което цели потискане на бактериалния растеж.





Смята се, че кофеинът блокира освобождаването на антидиуретичния хормон (ADH). Хормон, който е необходим за реабсорбцията на водата. Без този хормон бъбреците не възстановяват водата. В резултат на това водата се отделя като урина. Ако искате да сте здрави и да се радвате на ползите от кафето трябва да не надвишавате допустимия прием – до 300мг кофеин на ден, за да не усетите дехидратация в организма си.

източник :vg.10steps.org |

**Следете теглото си.
Наднорменото тегло
причинява повишен
натиск върху пикочния
мехур. Вашият лекар ще
ви посъветва, в
зависимост от случая,
как да отслабнете.**

Алкохолът е диуретик и допринася за извеждането на течности от тялото



ТРАДИЦИОННА КИТАЙСКА МЕДИЦИНА

ЗИМНА ПРОФИЛАКТИКА НА БЪБРЕЦИ И
ПИКОЧЕН МЕХУР

Според традиционната китайска медицина зимата е сезонът на активност на бъбреците и пикочния мехур. През зимата, когато светлината е по-малко, енергийният кръговрат в организма протича по-бавно.

Енергията ни намалява, тъй като има по-малко свежи продукти и голяма част от витамините и минералите в тях се губят.

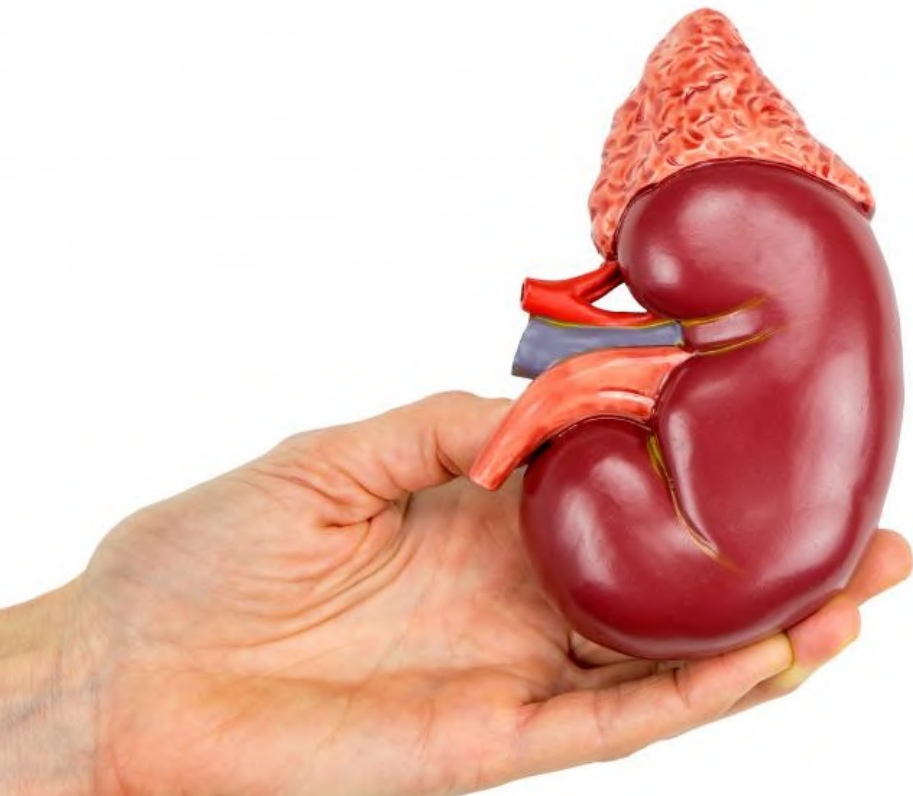


ЗАЩО ПРЕЗ ЗИМАТА ?

През зимата в организма се натрупват повече токсични вещества, поради забавяне на енергийния поток, по-малка физическа активност и поради липсата на свежи продукти. Това е най-мокрия месец , а бъбреците са свързани с елемента вода. През зимата организмът произвежда и изразходва повече топлина. При здрава храносмилателна система през този сезон, можем да понесем да консумираме по-мазни и

сладки храни, които са по-калорични и с повече енергия. Затова по Коледа традиционното меню е свинско, пуйка, кисело зеле, баклава, баница, коледни сладкиши и др. Тези храни дават повече енергия като предпазват тялото от охлаждане. Тлъстините, които натрупваме през зимата, са предназначени за предпазване от студа.

Бъбрекът–коренът на живота

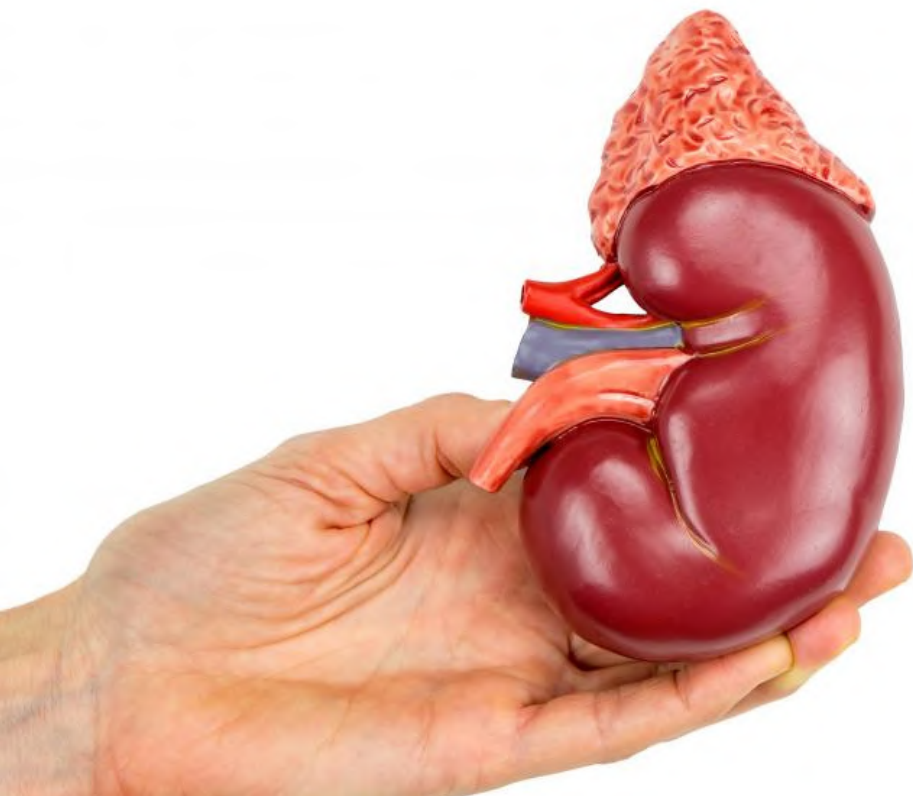


Бъбреците понякога се наричат “Коренът на живота”, защото Дзин е основата за възпроизводството, растежа и развитието.

Дзин, наричана още „Есенция“, е дълбока форма на енергия в нашето тяло. От една страна се раждаме с тази есенция, а от друга, я получаваме с храната и други дейности, които ни зареждат и вдъхновява.

Бъбрекът съхранява есенцията Дзин и управлява раждането, растежа, развитието, възпроизвеждането и сексуалността. Благодарение на Дзин има живот.

Бъбреците са система за детоксикация.



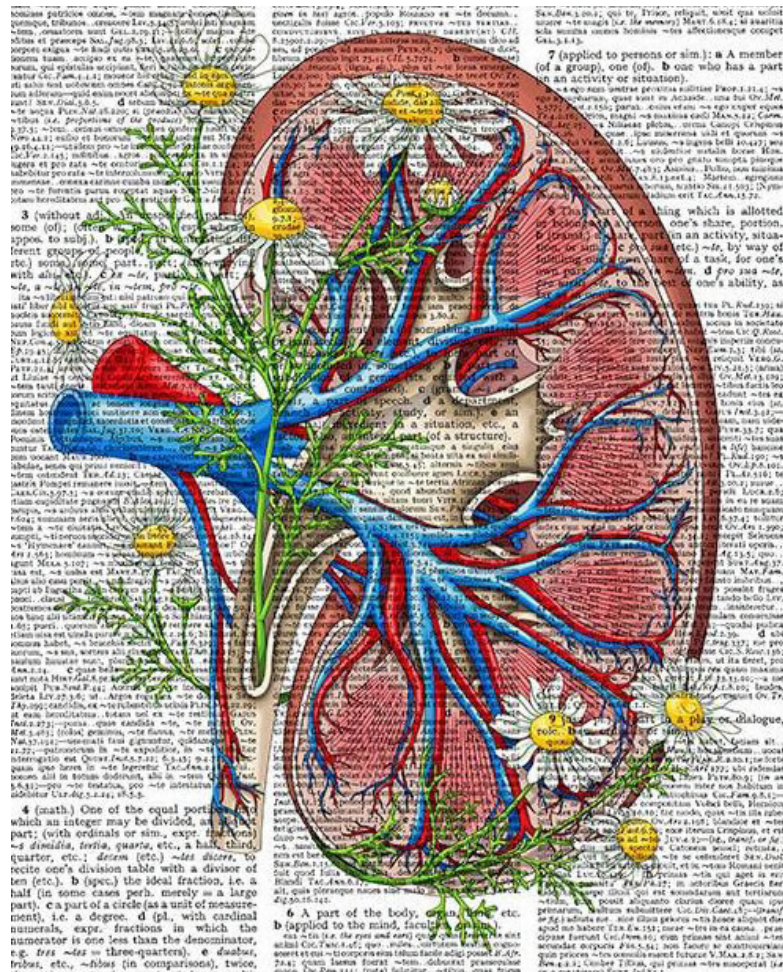
Бъбреците са система за детоксикация. Ако те са с намалена активност детоксикацията през зимата не е ефективна.

Натрупват се много токсини през този сезон в съединителната тъкан и по-често има болки в ставите, в гърба, алергии, повишава се кръвното налягане, може да има шум в ушите. Пролетната умора се дължи на натрупаните през зимата токсини

При всички заболявания, които се появяват или обострят през зимата, трябва да се стимулира и бъбречната функция за по-добро елиминирание на токсините. Важен за детоксикацията е витамин С. Поради прекаленото замърсяване на околната среда, нуждите ежедневно от витамин С са много по-големи от препоръчаните.

Отговаря за производството на костен мозък, изпълва мозъка и управлява костите

Костният мозък е важен за добрия имунитет, здравите кости и зъби, а гръбначният мозък е от важно значение за психическото развитие, мозъчната функция и растежа на космите. Ето защо се вярва, че бъбреците управляват и мозъка.

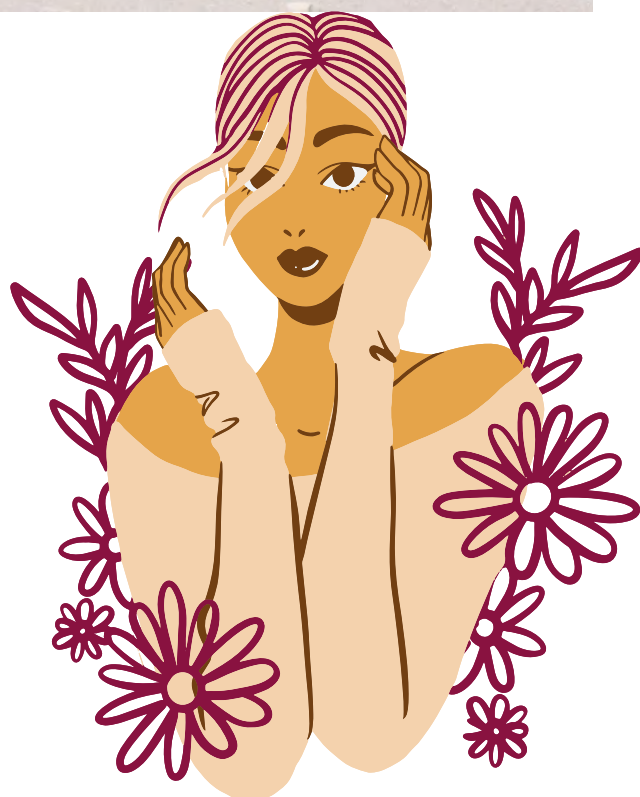


Стоматологичните проблеми са признак на слаба функция на костния мозък, а загубата на коса е признак на слаба функция на гръбначния мозък.

Контролира силата на волята



Ако бъбреците са силни нашата решителност и воля ще бъдат също силни. Психичната устойчивост, фокусът и стремежът за постигане на цели ще процъфтяват. Затова при липса на мотивация и воля замислете се за укрепване на вашите бъбреци.



Проявява се в косата



Затова ако искате здрава, силна и блестяща коса, грижете се добре за своите бъбреци.

Чернодробната кръв също е свързана с цвета на косата и нейния блясък, но субстанцията Дзин е инструмент в производството на чернодробна кръв.

Енергията на бъбрека подхранва косата, благодарение, на което тя расте здрава и блестяща. Ако обаче бъбрекът е в дисбаланс, косата е тънка, чуплива, без блясък и жизненост. Освен това изчерпването на субстанцията Дзин е свързано с оплешивяването и побеляването на косата. .

Управлява водата и водния метаболизъм



Бъбреците принадлежат към елемента Вода.

Управлят преобразуването и транспортирането на телесните течности по много различни начини. Например добрият баланс на енергията Ин и на енергията на Ян на бъбрека регулира отварянето и затварянето на „портата“ на уриниране. Неравновесието в тази функция може да доведе до задържане на вода и отоци.



Бъбреците имат нужда от много вода



Около 2,5 литра
изворна вода на
ден.

При недостиг на течности се снабдяват само някои органи, страда кръвообращението и целият организъм.

Могат да се появат огнища на токсини в организма – в бъбреците, при развалени зъби, възпалени сливици, дебело черво.

Отлагането на токсини в пикочния мехур намалява еластичността му и води до по-често уриниране.

При пиене на вода урината се алкализира и се намалява вероятността от образуване на камъни.

Всеки ден по 8-10 чаши, но разпределени за деня!

МЕРИДИАНИ

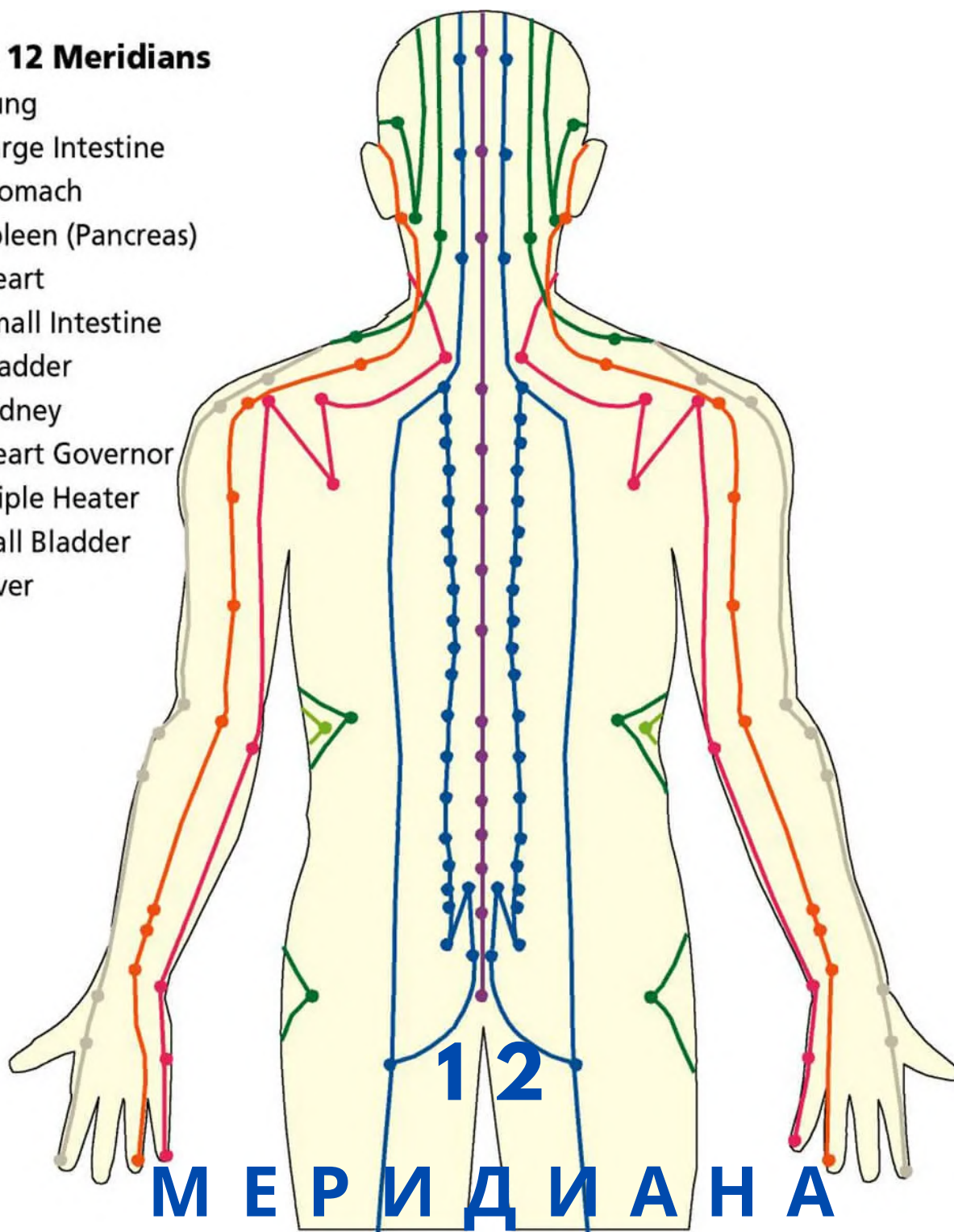
ЕНЕРГИЙНИ ЦЕНТРОВЕ

МЕРИДИАНИ НА ПИКОЧНИЯ МЕХУР

МЕРИДИАНИ НА БЪБРЕЦИТЕ

The 12 Meridians

- Lung
- Large Intestine
- Stomach
- Spleen (Pancreas)
- Heart
- Small Intestine
- Bladder
- Kidney
- Heart Governor
- Triple Heater
- Gall Bladder
- Liver





МЕРИДИАНИ НА ПИКОЧНИЯ МЕХУР

Той тръгва от вътрешния ъгъл на окото, преминава през горната част на главата , спуска се успоредно на гръбначния стълб, продължава по задната част на краката и свършва от външната част на 5-тия пръст на крака. Общо има 67 точки.

Ако меридианът на пикочния канал започва от главата и енергията му се движи надолу.

МЕРИДИАНИ НА БЪБРЕЦИТЕ

Този на бъбрека започва от стъпалото и енергията се движи нагоре.

Всеки знае, че ако простинат краката – стоите дълго време на студено или с мокри крака, започват чести позиви за уриниране. Това е така, защото на стъпалото се намира първата точка на меридиана и това е точката за приемане на земната енергия. Тя е студената – ИН енергия.

Кръвното налягане спада, защото организма започва да възстановява нарушения баланс в температурата и енергията се концентрира в областта на бъбреците – мястото на съхранение на доживотната ни енергия.



ТОПЛИЯТ И СТУДЕНИЯТ

меридиан

В областта на кръста се събират топлата – ЯН енергията на меридиана на пикочният канал и студената на бъбрека, която се движи нагоре.

Топлият меридиан започва да отдава усилено топлина на бъбреците, те преработват студа и съответно той трябва да бъде изхвърлен. За да облекчим този процес ние приемаме топли напитки, слагаме краката си в топла вода и така подпомагаме на тялото си да балансира циркулацията на кръвта.





НЕЗАБАВНА ДИАГНОЗА

ОТДЕЛИТЕЛНА СИСТЕМА връзка с ушите

Уши - огледало на енергийното състояние на пикочния мехур. Човек с големи уши има наследствена липса на енергия в меридиана на пикочния мехур .. Човек с малки уши има наследствен излишък на енергия в меридиана на пикочния мехур и дефицит в меридиана на бъбреците.

Китайските лекари казват, че колкото по-големи са ушите на човека, толкова по-голям е енергийният потенциал в меридиана на бъбреците и толкова по-умен е човекът.



НЕРВНО НАПРЕЖЕНИЕ

НЕРВНОТО НАПРЕЖЕНИЕ И СТРАХЪТ ВЛИЯТ ПАГУБНО НА ДЕЙНОСТТА НА
БЪБРЕЦИТЕ

С термина „стрес“ се обозначава нервното напрежение, което нарушава естественото равновесие на организма. Стрес носи всяка значителна промяна както и натовареното ежедневие. По време на стрес тялото започва да отделя чрез надбъбречната жлеза хормоните кортизол и адреналин. Нивата им нарастват значително след физически/емоционален стрес.



СТРАХ

СТРАХЪТ Е ЕСТЕСТВЕНА ЧОВЕШКА ЕМОЦИЯ.

Страхът е естествена емоция и механизъм за оцеляване. Когато се изправим срещу възприемана заплаха, телата ни реагират по специфични начини-изпотяване, повишена сърдечна честота и високи нива на адреналин.

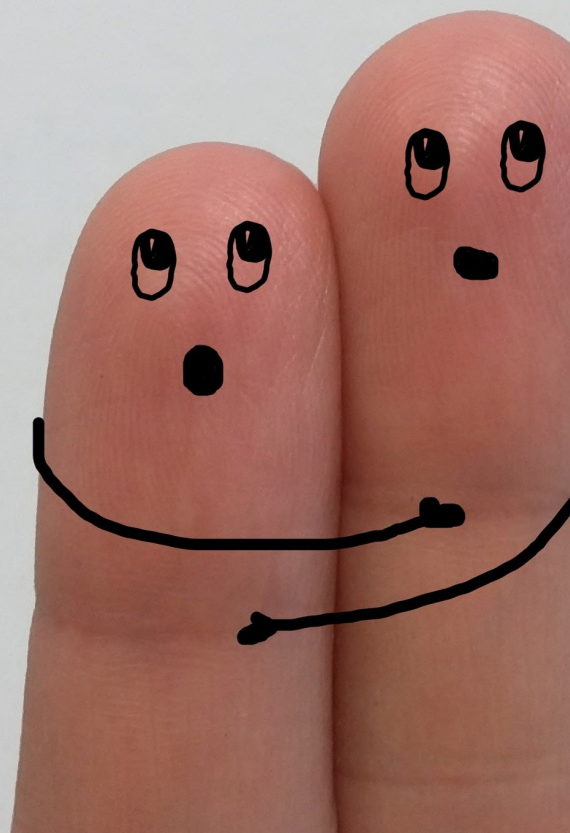
Този физически отговор е известен още като реакция „борба или бягство“, в която тялото ви се подготвя или да влезе в битка, или да избяга. Тази биохимична реакция е от решаващо значение за нашето оцеляване.

ОПАСНИ ЛИ СА?

Страхът държи човек в напрежение.

При стрес от мозъка се освобождават химични субстанции, които водят до повишаване нивата на кръвната захар и мастните киселини в кръвта, до повишена сърдечна честота, кръвно налягане и т.н. Настъпващите промени подготвят тялото за "битка или бягство", реакция, която цели съхраняването и оцеляването на организма.

СТРАХ



При продължителен стрес мастните киселини се трансформират в холестерол. Той се отлага в стените на кръвоносните съдове (артериите) и ги стеснява. В резултат се нарушава кръвоснабдяването на органите. Това отключва редица болести на бъбреците.



СТРЕС



СТРЕС И ИМУННА СИСТЕМА

Стресът намалява способността на имунната система да се бори с бактериите и вирусите. Имунната система се бори с болестите като произвежда лимфоцити. При стрес производството на лимфоцити намалява и за тялото е по-трудно да се справи с болестта.

Недостигът на лимфоцити прави хората по-уязвими към заболявания, към които има предразположение, напр. астма и екзема. В резултат на стреса-емоционален или физически, отслабва имунитета.

НАШЕТО ПРЕДЛОЖЕНИЕ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА Е

Техники за справяне със стреса

Насладете се на няколко техники за овладяване и справяне със стреса

Международен ден на йогата – 21 юни

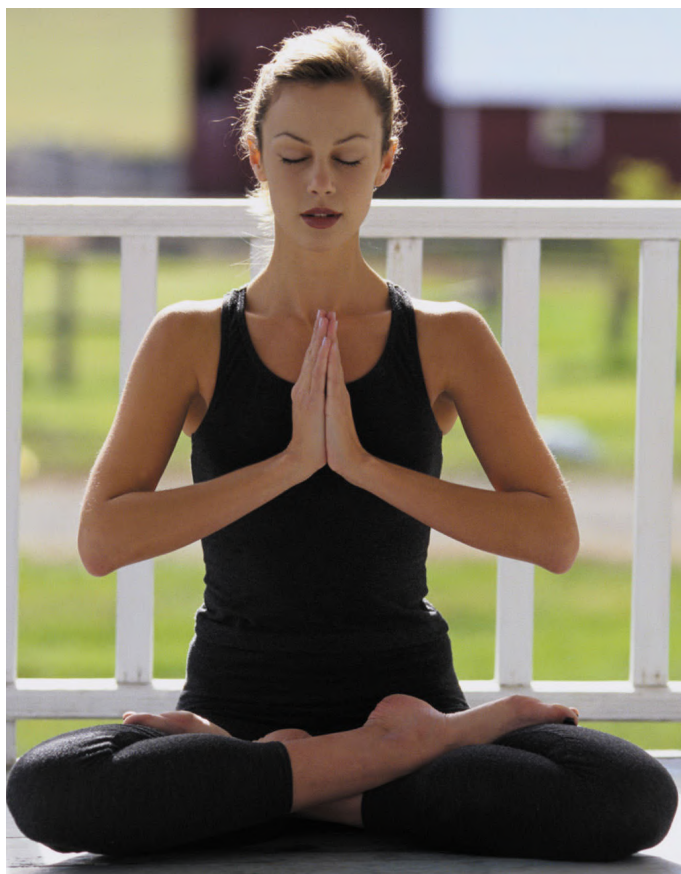


СВЪРЖЕТЕ СЕ С ВАШЕТО ВЪТРЕШНО АЗ И БЪДЕТЕ СЕБЕ СИ!

Искаме да ви запознаем с няколко важни техники за справяне със стреса. Има много споделени в интернет пространството, но ние се спряхме на публикуваните от Деви-Теодора Рачева е преподавател по йога и констелатор.

Тя започва пътуването към себе си през 2000 г. в Лондон, когато посещава йога. Впоследствие този стремеж я отвежда в Индия, Бали, Непал, Бутан, Тайланд, Щатите и много други страни, където срещите и с интересни и различни преподаватели допълват картината и предизвикват в нея още по-голям глад за вътрешно познание. Тя е основател на център Мандала и работи с хора от 2007 г. Часовете и са изтъкани от магическо преплитане на йога, медитация, пранаяма, работа с кристали и звуци, аромати, мудри и вселенски мъдрости, представени по един лек, но провокиращ начин.





Техника: Анулома вилома

Една от лесните дихателни техники, която можем да прилагаме в ежедневието си, е **Анулома вилома** – **алтернативното дишане**. Но основната идея тук е, че редуваме вдишването и издишването през двете ноздри. По този начин синхронизираме работата на двете мозъчни полукълба и указваме дълбоко успокояващо въздействие върху ума. Можем да правим това дишане винаги когато имаме нужда да забавим темпото, да се отпуснем или пък да избистрим съзнанието преди вземане на важно решение.

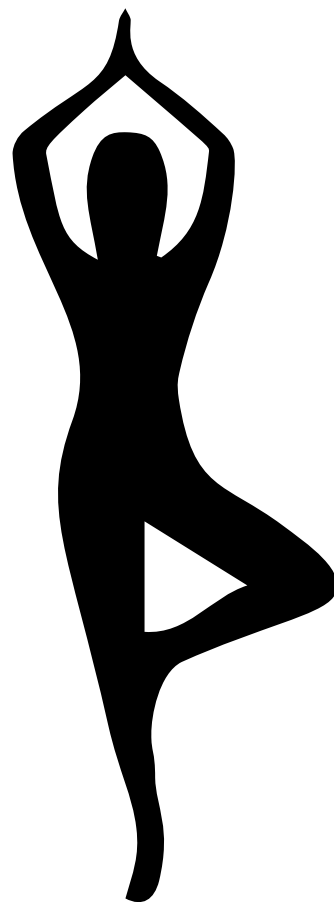




Запушвайки дясната, вдишайте през лявата, като броеите наум до 3. Запушете лявата и издишайте през дясната, броейки до 6. Вдишайте през дясната, броейки до 3, запушете я и издишайте през лявата за 6 такта.

Това е един рунд от упражнението. Опитайте да направите поне 10 рунда, като всеки от тях започва с вдишването през лява ноздра и завършва с издишването през нея. Важно е издишването винаги да бъде два пъти по-дълго от времето за вдишване.

Нека да не се получава задъхване – ако усетите, че не ви достига въздух за издишването, намалете времетраенето





Как действа техниката?

Когато редуваме дишането през двете ноздри, **балансираме работата на двата основни енергийни канала в тялото – Ин и Ян – женската и мъжката енергия.** Всеки от нас има и двата вида, независимо от пола си. В хода на деня, винаги единият канал е малко по-активен от другия, според дейностите, които извършваме. Когато балансираме активността на двата канала чрез дишането, в нас се ражда едно естествено усещане за спокойствие. Паралелно, настъпват промени и на физически план – в начина, по който работят мозъка и нервната система. Електрическите импулси, които управляват функциите на

организма, започват да протичат през тялото в правилен ред и това е от огромно значение за цялостното здравословно състояние на човека!

В хода на ежедневието, когато преживяваме повишено нервно напрежение, редът на тези импулси се разбърква. И тъй като нервната система е процесорът, който казва на отделните части на тялото как да работят, нередностите в нея се отразяват във функционирането на организма. Така че, с помощта на алтернативното дишане можем както да направим ума си по-спокоен и фокусиран, така и да поддържаме здравето си!

Техника: Пълно дишане в стоеж



Вдишвайки бавно, вдигнете ръцете встрани от тялото, като постепенно ги протегнете и повдигнете над главата, докато дланите се докоснат в молитвена позиция. Докато вдигате ръце, напълнете долната част на белите дробове, след това средната и накрая горната им част. Издишвайки бавно, спуснете ръцете обратно от двете страни на тялото.

Пълното дишане помага за увеличаване обема на белите дробове и е отлично средство за физическо и психическо зареждане. Това упражнение се изпълнява в изправен стоеж и не изисква специфични условия, място, стойка или облекло. Пълното дишане е ефективно упражнение за незабавно намаляване на стреса в цялата система.



„Съдзунсюе“ или Четирите Главни Точки са вероятно най-известните и използвани точки от китайската медицина. Те имат общоукрепващо въздействие и могат да се прилагат в почти всяка ситуация. Лесни са за самомасаж и имат впечатляващо въздействие за намаляване на стреса и болката.

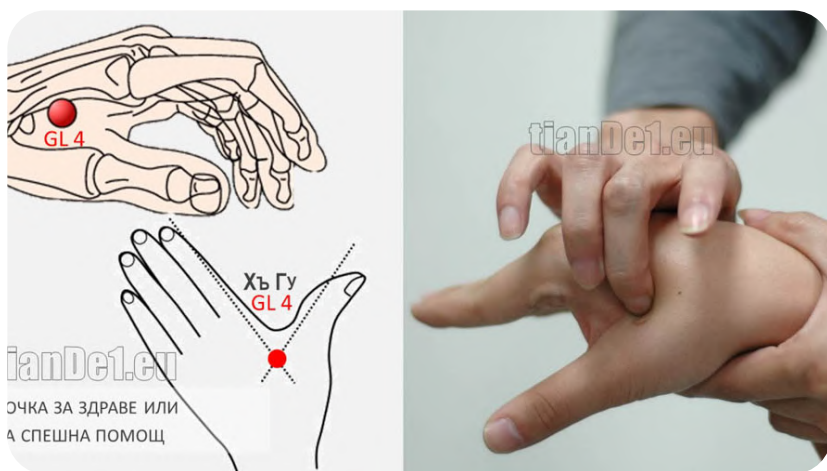
Точките могат да се разтриват с палец, като се внимава да се използва възглавничката на пръста, а не върха или нокътя. Всяка точка може да се разтрива от 2 до 5 минути няколко пъти на ден като профилактика или лечение

Лицеюе (БД 7)

Намира се във вдлъбнатината, от вътрешната страна на китката. Има особено силно изразен ефект при болки и проблеми в областта на шията.

Хъгу (ДЧ 4)

Намира се на горната страна на дланта, между показалеца и палеца в областта където двете метакарпални кости се най-близо една до друга. Най-силно въздейства на лицето и устата.





Дзусанли (Ст 36)

Намира се на четири допепени един до друг пръста под коляното, на около 1,5 - 2 см навън от ръба на големия пищял (тибия). Най-силно влияе на органите в коремната кухина.

Уейджун (ПМ 40)



Намира се в средата на задната, напречна гънка на коляното. Въздейства най-силно на гърба, особено на поясната област. Добре е да се манипулира в седнало положение.

Бъдете упорити, следвайте точните инструкции и никога не се отказвайте !



Лицунюе (БД 7)

Намира се във вдлъбнатината, от вътрешната страна на китката. Има особено силно изразен ефект при болки и проблеми в областта на шията.



Хъгу (ДЧ 4)

Намира се на горната страна на дланта, между показалеца и палеца в областта където двете метакарпални кости се най-близо една до друга. Най-силно въздейства на лицето и устата.

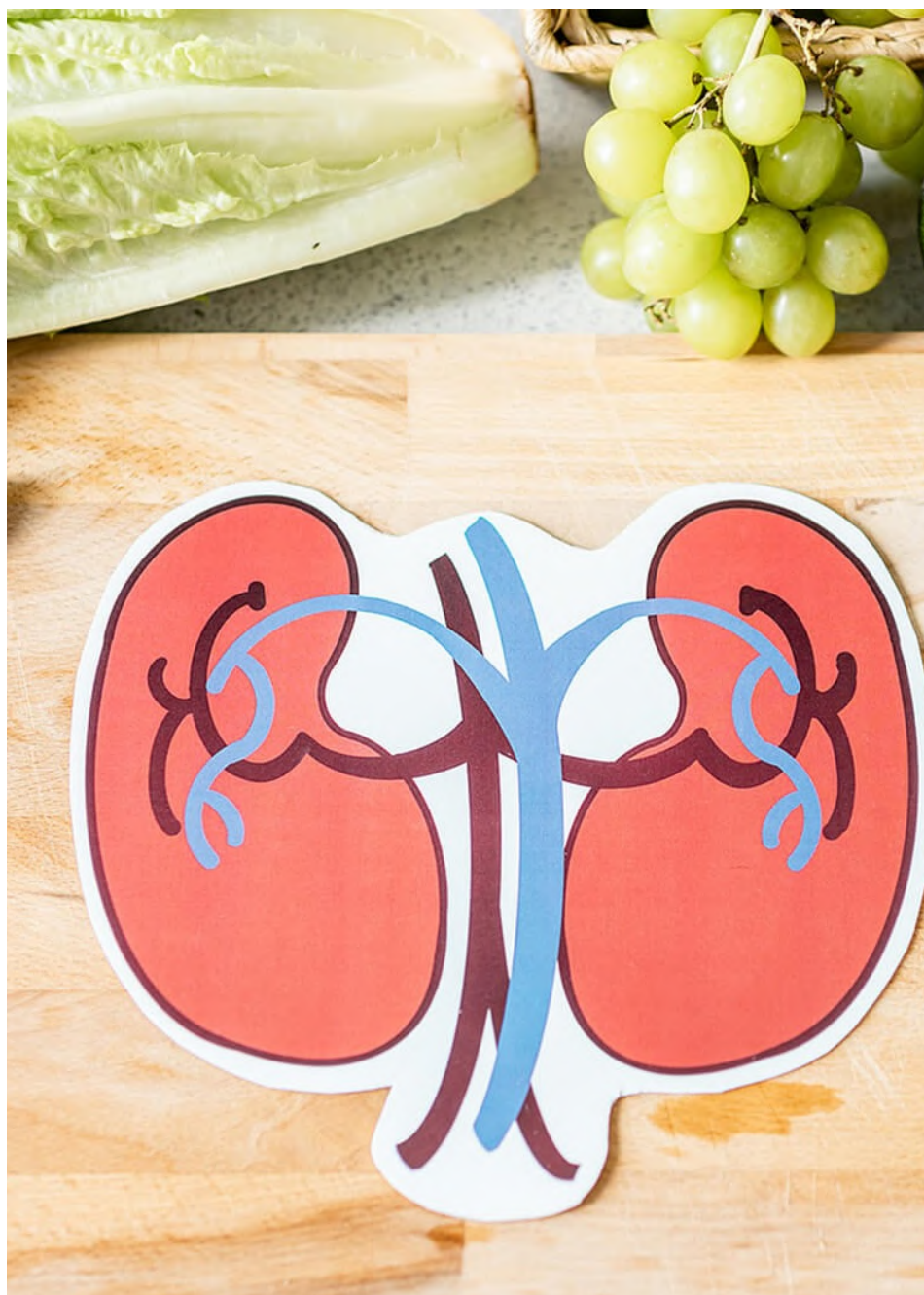
„Съдзунсюе“ или Четирите Главни Точки са вероятно най-известните и използвани точки от китайската медицина. **Те имат общоукрепващо въздействие и могат да се прилагат в почти всяка ситуация.** Лесни са за самомасаж и имат впечатляващо въздействие за намаляване на стреса и болката.

Точките могат да се разтриват с палец, като се внимава да се използва възглавничката на пръста, а не върха или нокътя. Всяка точка може да се разтрива от 2 до 5 минути няколко пъти на ден като профилактика или лечение

Wikipedia theyogadistrict.net

З Д Р А В О С Л О В Н О

БИЛКИ



ХРАНИ

ПРЕТОВАРЕНИТЕ БЪБРЕЦИ
КАК БЪБРЕЦИТЕ ОСТАВАТ ЗДРАВИ И ДОБРЕ
ФУНКЦИОНИРАЩИ?

БОБ

БОБОВОТО ЗЪРНО Е ОФОРМЕНО ТОЧНО КАТО ЧОВЕШКИ БЪБРЕК

Спомага за поддържането на бъбречната функция. Фасулът осигурява разнообразие от минерали и витамини, които са полезни за здравето. Дори да нямате проблеми с бъбреците си, балансирана диета с консумация на боб, може да допринесете за здравето им. Съдържа фибри, протеин и желязо, което го прави изключително ценна храна.



ЧЕСЪН

ЧЕСЪНЪТ Е ВЪЛШЕБНИК, КОЙТО ЛЕКУВА 200 БОЛЕСТИ

Чесънът съдържа алицин. Той има антибактериални, противовъзпалителни и противогъбични свойства. Това помага на бъбреците да филтрират вредни нашественици от кръвта ви. Причината са две съединения апиол и миристицин, които намаляват риска от образуване на камъни



МАГДАНОЗ

НАЙ-МОЩНОТО БИЛКОВО СРЕДСТВО

Магданозът обикновено се използва като гарнитура, но всъщност само малко магданоз, поръсен върху вечерята, или просто сдъвкан след това може да пречисти токсините от бъбреците ви. Причината са две съединения, наречени апиол и миристицин, естествени диуретици, които могат да намалят риска от камъни в бъбреците.



ЦАРЕВИЧНА КОСА

ЧАЙ ОТ ЦАРЕВИЧНА КОСА СРЕЩУ БЪБРЕЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Царевичната „коприна“ всъщност е много добра за вас! Поддържа здравето на бъбреците и пикочните пътища, защото работи за поддържането на оптимални нива на калций. Наличието на твърде много калций в кръвта, води до образуване на камъни в бъбреците. Повечето хора си правят чай от влакната на царевичната или ги нарязват много на ситно, преди да ги добавят към чиниите си.



защо стареем

Има ли значение използването на домашно отглеждани и свежи плодове , и стреса ?

ПЛЕМЕТО ХУНЗА
ДЪЛГОЛЕТНИЦИ

ПЛЕМЕТО ХУНЗА

Какво знаете за тях ?
Искате ли да разберете тяхната
тайна?

ФЕНОМЕНА НА " БЕЗСМЪРТНОТО ПЛЕМЕ "

ХИПОКРАТ Е КАЗАЛ, ЧЕ ХРАНАТА ТРЯБВА ДА БЪДЕ НАШЕТО ЛЕКАРСТВО.

ДИЕТАТА НА СТОЛЕТНИЦИТЕ ОТ ПЛЕМЕТО ХУНЗА

В северната част на Индия, в долината на Хималаите, на височина над 2000 м над морското равнище, живее едно необичайно племе Хунза. Това племе има малко население – само 32 хиляди души. Средната продължителност на живота тук е рекордна – около 110–120 години. Населението на племето Хунза има добро здраве и не знае какво е това болест. Коренните жители не знаят за съществуването на зъбобол или алергии. Повечето учени и лекари, изследвали този феномен, стигнали до извода, че тайната на дълголетието се крие в специфичната система на хранене.

Бихме могли да възразим: "Каквато и да е тази система на хранене, животът в града веднага ни обрича на по-ранно стареене, различни заболявания и ранна смърт! А планинският климат е нещо различно ... Дишат свеж въздух, пият кристално чиста вода, ядат органична храна и живеят дълго". Но как да обясним, че най-близките съседи на племето Хунза, които живеят в подобни климатични условия, постоянно боледуват и продължителността на живота при тях е два пъти по-малка. В резултат на това можем да заключим, че правилното хранене допринася за здравето и дълголетието.



С КАКВО СЕ ХРАНЯТ ЖИТЕЛИТЕ НА ПЛЕМЕТО ХУНЗА?

Основните принципи на хранене, издигнати в култ са следните:

- Може да се ядете месо само по религиозни празници, което се приготвя веднага и не се съхранява дълго.
- Консумира се само черен хляб. Брашното за приготвянето му е пълнозърнесто.
- Използват се често покълнали зърнени култури.
- Много рядко в менюто се включва прясно мляко и млечни продукти.
- Алкохолните напитки са забранени. Изключение прави единствено домашно приготвеното вино, но се пие много рядко.
- Зеленчуците се консумират сурови или задушени.
- Основната част от менюто са пресните плодове. От тях не се правят компоти или сладко!





С КАКВО СЕ ХРАНЯТ ЖИТЕЛИТЕ НА ПЛЕМЕТО ХУНЗА?

Кайсиите са най-важния и уважаван плод от племето Хунза. Освен че притежават прекрасен вкус, кайсиите са много полезни за човека. Кайсията е добър източник на витамин А и витамин С, както и на калий, захари, фибри, органични киселини – ябълчна, лимонена, салицилова и винена, каротеноиди и биофлавоноиди – антиоксиданти за защита и забавяне процесите на стареене. Кайсията съдържа много витамини, желязо и мед, магнезий, които предотвратяват хиповитаминози и анемии. Кайсиите лекуват заболявания на сърдечно-съдовата и отделителната система, както и затлъстяване. Кайсиите осигуряват фосфор и магнезий, които са необходими за дейността на мозъка. По хранителната стойност кайсиите се намират на водещи позиции сред всички костилкови плодове.

Пресните кайсии съдържат в себе си концентрирана слънчева енергия, витамини, минерали, пектин и дъбилни вещества






УМЕРЕНОСТ В ХРАНЕНОТО

Друг основен принцип в храненето на племето Хунза е умереност в храненето. Народът на Хунза има малко количество обработваема земя. Продуктите свършват след края на зимата и пролетта те са принудени да постят. Продължителността на този период трае от 2 до 3 месеца.

Геронтолозите смятат, че намаляването на приема на храна с 30% може да увеличи продължителността на живота с до 10 %.

Диетата на племето Хунза съдържа главно натурални продукти с голямо количество витамини и минерали. При това е нужно да се откажем от месото и млечните продукти и да спазваме умереност в храненето.



КАЖИ МИ
КАКВО
ЯДЕШ, И АЗ
ЩЕ ТИ КАЖА
КАКВО СИ.

ДОБРОТО ХРАНЕНЕ Е СВЪРЗАНО С ДОБРОТО ЗДРАВЕ.



УСПЕХ

БЪЛГАРСКИ ОТБОР

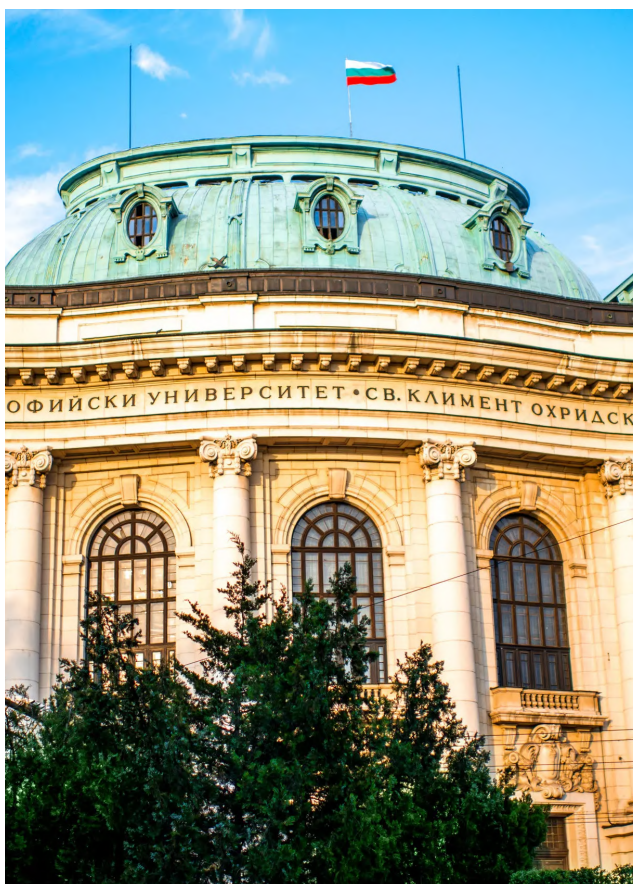


БЪЛГАРСКИЯТ
ОТБОР ЗАВОЮВА
СРЕБЪРЕН МЕДАЛ
В НАЙ-ГОЛЯМОТО
СЪСТЕЗАНИЕ ПО
СИНТЕТИЧНА
БИОЛОГИЯ В
СВЕТА iGEM

iGEM е световно състезание по синтетична биология с дългогодишна история и е единственото по рода си такова.

БЪЛГАРСКИ ОТБОР

Проектът, който донесе отличието на студентите, е силно обвързан с наложилата се епидемична обстановка и повишаващото се количество на прием на антибиотици. Известно е, че спорадичният и прекомерният прием на антибиотици често води до предизвикването на антибиотична резистентност и в даден момент антибиотиците спират да действат.



В рамките на големия проблем за антибиотичната резистентност, отборът на България се фокусира върху идентифицирането на специфични гени, обуславящи въпросната резистентност. Проектът дава научната основа за създаването на информационна база за лесно определяне на правилната антибиотична терапия. На базата на получените резултати, научните среди в света могат да преразгледат цялостния процес на създаване на антибиотици.

БЪЛГАРСКИ УЧЕНИ ОТ БАН

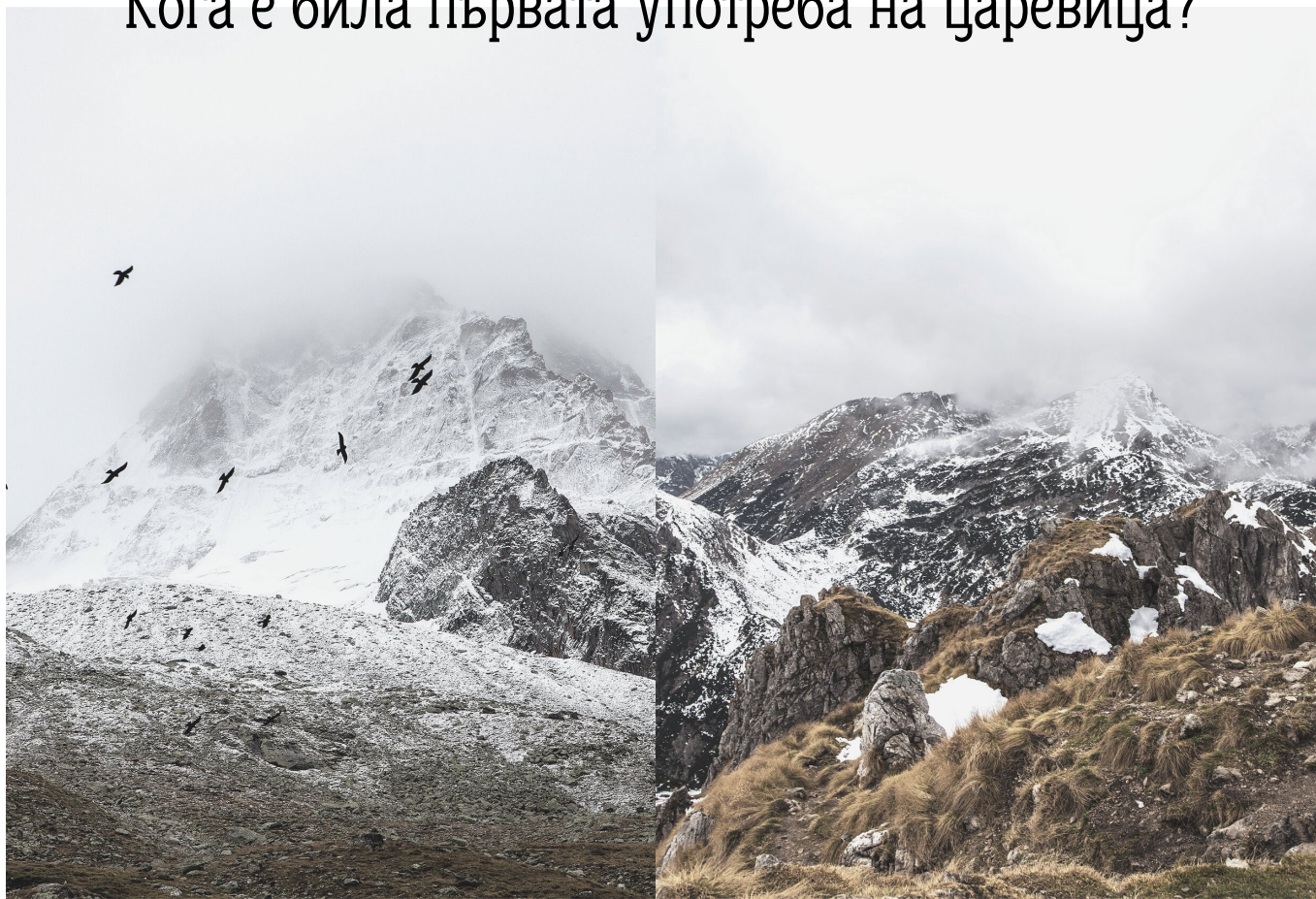
Генетици от БАН първи установиха по какъв начин се поправя увредената ДНК в клетките.

До момента в който млад екип учени от БАН, с участието на клетъчна ракова линия, белтъци от светеща медуза, дизайнерски светлинен микроскоп и завидна находчивост, успя да разгадае клетъчното чудо.

Хиляди пъти в рамките на един клетъчен живот ДНК се уврежда. Но пък клетката си има армия от белтъци, които веднага се стичат да ремонтират генома. Знае се кои, но не и как работят.



Кога е била първата употреба на царевица?

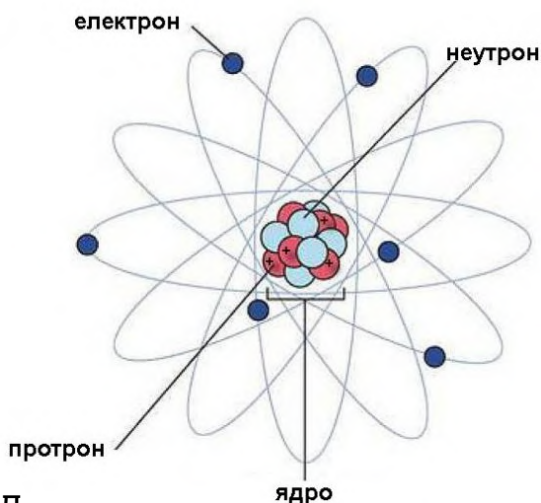


ПРОИЗХОД НА ЦАРЕВИЦАТА

Почти всеки магазин за хранителни стоки, от която и да било верига, е пълен с продукти, произведени от царевица: царевична зърнена култура, прясна царевица, консервирана царевица, ястия като тако, тортила чипс, пуканки, царевични подсладители и т.н.

Царевицата е най-важното култивирано растение от хората. Професор Кийт Пруфър от Университет на Ню Мексико наскоро пусна нови изследвания, хвърлящи светлина върху въпроса кога хората за първи път са започнали да консумират царевица.

Източник: [sciencedaily](https://www.sciencedaily.com)



Досега малко се знаеше по въпроса кога хората, живеещи в тропиците на Централна Америка, за първи път са започнали да се хранят с царевича. Но уникалната находка на забележително добре запазени древни човешки скелети в скални убежища в Централна Америка, разкри че още тогава царевичата се е превърнала в ключова част от диетата на хората в Америка., преди около 9 000 години. Данните сочат , че царевичата за първи път е отглеждана в низините на майте, преди около 6 500 години, приблизително по същото време се появява и по тихоокеанския бряг на Мексико..Царевичата е била култивирана от растението теосинте, представляващо дива трева, растящо в долното течение на река Белсас, Централно Мексико.

За да установят наличието на царевича в диетата на индианците, професорът и неговите колеги измерват въглеродните изотопи в костите и зъбите на 52 скелета.

Анализът показва, че най-старите останки са на хора, които са се хранели с диви растения, палми, плодове и ядки от тропическите гори и савани , заедно с месо от сухоземен дивеч.Преди 4 700 години диетите са станали по разнообразни и вече се откриват следи от царевича.

Резултатите продължават да показват нарастваща консумация на царевича през цялото следващо хилядолетие, тъй като населението преминава постепенно към заседнало земеделие.

източник : sciencedaily

ПЛОДОВЕТЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИТЕ ПРИЛИЧАТ НА ОРГАНА, КОЙТО ЛЕКУВАТ



ПЛОДОВЕ

ЗЕЛЕНЧУЦИ



ПРОЧЕТИ И ЛЕСНО ЩЕ РЕШИШ КРЪСТОСЛОВИЦАТА

За полезните и вредните храни е изписано много. Интересен факт е обаче, че има и такива храни, които са много полезни за определени човешки органи. Забавното в случая е, че те визуално много приличат точно на тези органи. Ето някои от тези полезни храни и човешките органи върху които те имат най-благоприятно въздействие.

Авокадо – матка

Може и да не сте обърнали внимание, но предполагам ще се съгласите, че авокадото много прилича по форма на майчината утроба. Помага на този орган като балансира хормоните.

Орех – мозък

Изобщо няма да ви изненадам с твърдението, че орехът изключително много прилича на човешкия мозък. Освен това е доказано, че е една от най-полезните храни точно за този орган. Ореховите ядки са много добър източник на омега-3, а освен това съдържат антиоксиданти, фолиева киселина и витамин Е.

Морков- очи

Можете да направите опит и да се вгледате в разрязаното напречно колелце – ще откриете, че наподобява очната зеница и ирис. В него се съдържа бета каротин, който всъщност му придава характерния оранжев цвят. Той обаче помага много за поддържане на доброто зрение, а така също предпазва от образуването на така нареченото перде на окото.

Джинджифил – стомах

Направете си труда и се вгледайте в екзотичния за нашите ширини джинджифил. Той всъщност много прилича на човешкия стомах, и не само това – подпомага много храносмилането. Джинджифилът се използва от много години, дори векове, като естествено лекарство при стомашни проблеми. В него е съдържа антиоксидантът джинджерол, който е виновник и за специфичния вкус на растението. Той има и друго действие – много е ефективен срещу гадене и повръщане.



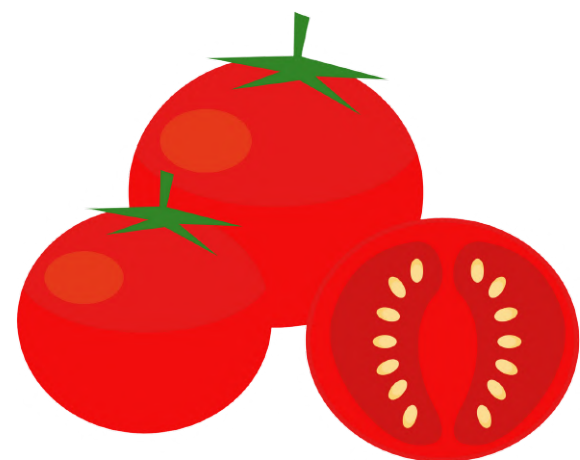
Грозде – бял дроб

Ако се питате на кой човешки орган прилича гроздето, ето и отговора – на белия дроб, или по-точно на алвеолите, които се намират в белите дробове. Фактите показват, че ако консумирате повече свежо грозде, това ще намали риска от рак на белите дробове. Причината е, че гроздовите семки са богати на вещество, което е наречено проантоцианидин. То влияе много благоприятно върху астмата, която е предизвикана от алергии.



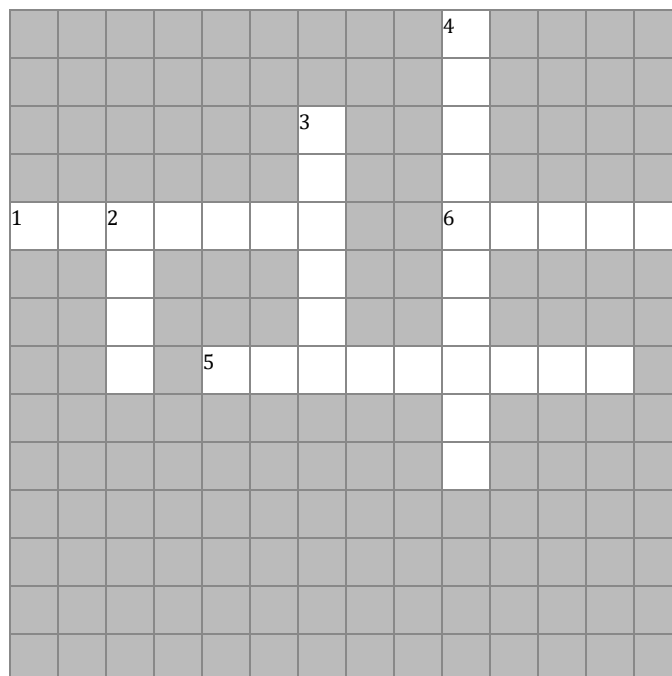
Грейпфрут-гърди

Всички тези плодове оказват ценна помощ при движението на лимфата. Според някои изследвания, грейпфрутът съдържа специфични съединения, които са наречени лимониди, за които се твърди, че пречат на развитието на рака.



Домат – сърце

Някои сортове домати изключително много приличат на човешкото сърце, като например биволското сърце. Всъщност май няма друг зеленчук, който толкова много да наподобява по цвят и форма този най-важен човешки орган. Те съдържат много ликопен и витамин С.



ХОРИЗОНТАЛНО:

1. Плод, който много прилича по форма на майчината утроба. Помага на този орган като балансира хормоните .
5. Оказва ценна помощ при движението на лимфата.
6. Зеленчук, който толкова много наподобява по цвят и форма сърцето .

ВЕРТИКАЛНО:

2. Много прилича на човешкия мозък и е богат на полезни мазнини. Освен това съдържа антиоксиданти, фолиева киселина и витамини.
3. Плод, при който семките са богати на вещество наречено проантоцианидин. То влияе много благоприятно върху астмата, която е предизвикана от алергии .
4. В него се съдържа антиоксидантът джинджерол, който е виновник и за специфичния вкус на растението . Той има и друго действие – много е ефективен срещу гадене и повръщане .

Работилничка на Теди и Петя

ИМАЙТЕ ПРЕДВИД, ЧЕ НЯКОИ СЛАДКИШИ СА ВРЕДНИ, ЗАЩОТО РАЗВАЛЯТ
ЗЪБИТЕ НИ И СА СЕРИОЗНА ПРЕЧКА, ЗА ДА ИМАМЕ ДОБРА ФИГУРА.

Един от вариантите за полезен сладкиш е бананът. Домашният кекс е за предпочитане, тъй като не го приготвяме с палмово масло и консерванти. Не можем да се откажем от сладичкото, но е добре постепенно да го заменим с плодове, фрешове, ядки.



ДЕСЕРТА НА ТЕДИ

Теди ще ви предложи рецепти за сладкиш, които ще ви накарат да жадувате отново и отново да похапнете.

ПАРТИ С ПЕТЯ

Тя ще ви представи списък с десерти, които бихте могли да пригответе по време на парти вечер.

ЗДРАВИ С НАС

Зимата е време за топли напитки и ще ви дадем идея за полезна напитка.

КОЗУНАК С БАДЕМИ И БЯЛ ШОКОЛАД

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 500 МЛ. ПРЯСНО МЛЯКО
- 2 КГ. БРАШНО
- 7 ЯЙЦА
- 300 ГР. МАСЛО
- 20 ГР. СОЛ
- 500 ГР. ЗАХАР
- 3 С.Л. ЖИВА МАЯ
- 130 МЛ. ГАЗИРАНА ВОДА
- 200 ГР. ФИЛТРИРАНИ БАДЕМИ
- 200 ГР. БЯЛ ШОКОЛАД

януари | 71



1. Започваме с кваса. Активираме маята в $\frac{1}{2}$ от хладкото мляко и разбъркваме с 2–3 с.л. захар и 2–3 с.л. брашно.
2. Покриваме със слой пресято брашно и оставяме да втаса за 90 мин. на топло.
3. Разбиваме 5 яйца и 1 жълтък с останалото леко загрято мляко, захарта и солта.
4. Пресяваме останалото брашно в голяма купа.
5. Когато квасът е готов, добавяме на части от брашното, $\frac{3}{4}$ от омекналото масло и газираната вода.
6. Разбъркваме, докато поеме.
7. Омесваме и покриваме за второ втасване (около 2 ч).
8. Върху намастен плот разделяме втасалото тесто на 3 равни части и ги оформяме на тънки плитки, след което ги поръсваме с бадеми и парченца шоколад.
9. Навиваме ги на стегнато руло и завиваме в кръгла форма върху хартия за печене.
10. Оставяме да втаса трети път за 90 мин.
11. Намазваме с разбито яйце и печем 10 мин на 160°C и после още около час и половина на 150°C .

Руло Тирамису

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 21 БИШКОТИ
- 1/3 Ч.Ч. ПУДРА ЗАХАР
- 250 ГР. СИРЕНЕ МАСКАРПОНЕ НА СТАЙНА ТЕМПЕРАТУРА
- 250 ГР. ДОБРЕ ИЗСТУДЕНА МЛЕЧНА СМЕТАНА, НЕПОДСЛАДЕНА
- 1 С.Л. ВАНИЛОВ ЕКСТРАКТ

ЗА ПОТАПЯНЕ НА БИШКОТИТЕ:

- 400 МЛ. ЕСПРЕСО
- 2 С.Л. КАФЯВА ЗАХАР
- 2 С.Л. НАТУРАЛНО КАКАО ЗА ПОРЪСВАНЕ

януари | 72



1. Смесваме в купа продуктите за крема и разбиваме с миксер, докато стане гъст крем.
2. Кафето разтваряме във водата и оставяме да се охлади.
3. Потапяме бишкотите в кафето и започваме да сглобяваме сладкото руло, ред бишкоти, ред крем и така, докато завършим с крема.
4. Поръсваме с какаото и украсяваме с малинки и клонки мента.
5. Оставяме празничното руло тирамису в хладилника да стегне за няколко часа.

ИДЕИТЕ НА ПЕТЯ

1

ИТАЛИАНСКИ
КОЗУНАК



2

БАНАНОВ КЕКС



3

КЕКС С ЧЕРЕШИ



ЖИВОТЪТ Е
НЕСИГУРЕН.
ИЗЯЖТЕ ПЪРВО
ДЕСЕРТА.

БАНАНОВ КЕКС

Продукти за сладкиша:

- 220 мл. прясно мляко
- 100 гр. брашно от лимец
- 70 гр. бяло брашно
- 50 гр. захар
- 50 гр. масло
- 40 гр. орехи
- 30 гр. какао
- 20 гр. захаросани резенчета лайм
- 3 презрели банана
- 1 ч.л. сода за хляб
- 1 ч.л. канела
- ½ ч.л. индийско орехче
- 1/8 ч.л. сол

Продукти за глазурата:

- 30 гр. шоколад
- 30 гр. масло
- начукани орехи – колкото искате

"ХРАНАТА Е
НЕОБХОДИМОСТ, НО
ПОНЯКОГА Е НЕУСТОИМО
ВКУСНА "

ПРЕКРАСНИ СЛАДКИШИ!
ДОВЕРЕТЕ МИ СЕ И
НЕПРЕМЕННО ГИ НАПРАВЕТЕ.
НАУЧИХ ГИ ОТ СТРАНИЦАТА НА
ЛЕКСИ И ХАРИ.

Приготвяне:

1. Обелете бананите. Сложете ги в купа и ги намачкайте с вилица.
2. Натрошете на ситно орехите.
3. Пуснете фурната да се загорява.
4. Разтопете на водна баня маслото. Добавете захарта. Разбъркайте. Добавете и млякото.
5. В купа пресейте двата вида брашно, какаото, содата, канелата, индийското орехче и солта.
6. Пресипете течните съставки в брашното. Добавете орехите и резените лайм. Разбъркайте до напълно смесване на продуктите.
7. Пригответе си форма за печене, намазнете я с масло или слънчогледово олио и я поръсете с брашно.
8. Изсипете сместа във формата. Пече се около 35 минути на 180° C. Извадете и оставете да изстине.
9. За глазурата разтопете на водна баня шоколада и маслото. Залейте сладкиша и поръсете с начукани орехи.

ГОДИШЕН ХОРОСКОП ЗА 2022 ГОДИНА



Овен

През 2022 г. ще постигате добри резултати, ако работите в сътрудничество с хора, с които имате сходни виждания и ценности. За много от вас е трудно да играят екипно, но ако положите усилия, ще бъдете възнаградени.

Телец

През 2022 г. осъществяването на така необходимите ви стабилност и сигурност ще бъде по-трудно постижимо. Възможни са изненади, неочаквани обрати и сериозни житейски промени. На моменти ще имате чувството, че губите почва под краката си.



Близнаци

През 2022 г. ще можете да осъществите някои идеи, зародили се през предходната година. Ще успеете да довършите започнатото и да съградите нещо стабилно в живота си, на което да стъпите през следващите години. Успехът няма да дойде от небето обаче.



Рак

2022 г. може и да не започне по-най-добрия начин за вас, но с течение на времето положението ще се подобрява и светлите периоди ще стават все повече. В първите два-три месеца на годината е възможно да имате повече грижи – финансови и във взаимоотношенията.



Лъв

През 2022 г. ще постигате желанията и намеренията си, но ще трябва да полагате повече усилия. Препятствията, които ще срещате по пътя си, са преодолими, но за да се справите, ще се наложи да се потрудите здраво и да проявите търпение и постоянство.



Дева

През 2022 г. можете успешно да надградите върху постигнатото досега и да се радвате на сравнителна стабилност и устойчивост. Ако в живота ви възникнат непредвидени обстоятелства, лесно ще се адаптирате към тях.



Везни

През 2022 г. ще берете плодовете на труда и усилията, които сте полагали през предходните години. Ще получите заслужени награди, ще постигате сравнително лесно целите и желанията си. Това ще ви даде по-добро самочувствие и по-голяма увереност в себе си.



Скорпион

През 2022 г. ще осъществите навярващи от доста време промени, които сте отлагали или просто не им е дошъл моментът. За съжаление, тези промени едва ли ще се осъществят лесно и безпроблемно.



Стрелец

2022 г. ще бъде доста динамична за вас, като ключова дума за годината е „общуване“. Успехите ви във всяко начинание – и в личен, и в професионален план, ще зависят от уменията ви да комуникирате с хората около вас, да си сътрудничите с тях и да работите заедно за постигане на общи цели.

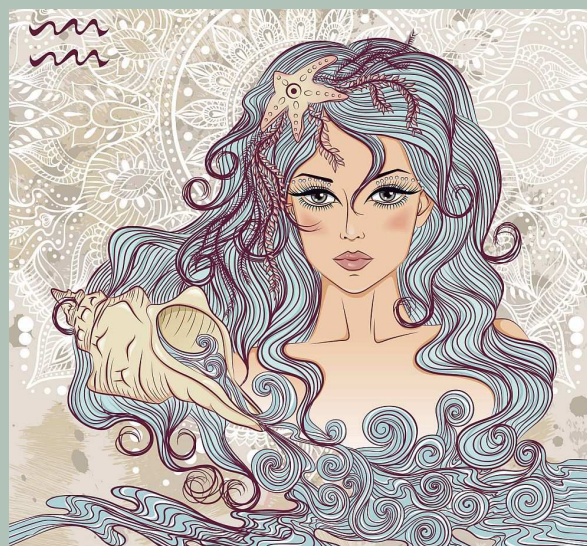
Козирог

2022 г. като цяло ще бъде успешна за вас, като тенденцията е към постигане на стабилност и постепенен растеж. Възможно е обаче годината да започне с някои предизвикателства.



Водолей

2022 г. ще бъде една от важните години за вас. Имате шанс да постигнете наистина трайни и големи успехи, но първо ще трябва да се докажете. Постиженията няма да дойдат лесно и бързо.



Риби

През 2022 г. ще продължи тенденцията към положителни промени, нови възможности и приключения. Тази година се води късметлийска за вас, което значи, че наистина може да се отворят врати, отвеждащи към нови пътища и по-широки хоризонти. Ще имате подкрепа в начинанията и ще получите възможности за изява и развитие във важна за вас област.

