



Яж,
Движи се
и Обичай



Лице на проекта е отборът на България по художествена гимнастика – Олимпийски шампион от Токио 2020.



Не случайно избрахме единствения отбор с подобно отличие за страната ни. Освен пример за подражание те са символ и на обединението и показват, че можем да победим, когато създадем екип от силни индивидуални качества



Д-р Силвия Паскалева е специалист физиотерапевт и диетолог в София с 30 годишен опит.

От 2013 г. до 2014 г. е лекар на Националния отбор по художествена гимнастика. Извършва лечение на пациенти с широка гама заболявания на опорно-двигателния апарат, централната и периферната нервна система, ортопедични и неврологични заболявания.

Работи в областта на ортопедията и травматологията, спортната медицина, диагностиката и лечението на затлъстяването.

Кампанията „Храни ме правилно“ е част от проекта „Яж, Движи се и Обичай“, която е насочена към децата, за изграждането им на навици за здравословно и пълноценно хранене според съвременните тенденции на нутрициологията, но реално е предназначена за родители. Родители, които желаят техните деца да растат здрави, силни, без излишни натрупани килограми, или недохранени, без риск от заболяванията на съвремието – диабет, хипертония, автоимунни заболявания и др.

Храненето е основен фактор за определяне здравето, растежа и развитието на детето. В ранна детска възраст се възпитават нагласи за вкус към определени храни (напр. по-малко мазнини, сол и захар) и чувството за удоволствие от храната. Изграждат се хранителни навици, които могат да повлияят на хранителното поведение през останалия период от живота.

Неблагоприятни последици за здравето и растежа на детето имат както недостатъчният прием на дадени хранителни вещества (напр. на растителни и/или животински белтъчини, нерафинирани мазнини, бавни въглехидрати), така и техният небалансиран прием.

Целта ни е:

- да разкрием тайните на вкусната, забавната, здравословна и питателна храна;
- да помогнем при формиране и промяна на навиките на хранене на децата още от ранна училищна възраст;
- да се научат родителите да разбират по-добре вкусовите предпочитания на своите деца;
- да разкрием тайните на апетита и предпочитанията на децата към дадена храна;
- да се стимулира желанието на децата да опитват нови храни;
- да се промени храненето на децата съобразно генната им предразположеност (съвременните ДНК-тестове);
- да се предпазят децата от наднормено тегло и затлъстяване;

Децата се хранят по свой начин, много различен от този на възрастните и не трябва да се забравя, че храненето за тях е вид обучение. Така както изучават географията, историята, математиката.... така изучават и храненето. За тях това е нова наука. Обучение в разнообразието от нутриенти, които могат да консумират – плодове, зеленчуци, меса, риби, ядки, варива, подправки и др. в нуждата от приемането им, във вкусовите им специфики, в комбинирането им, в храненето със сетивата и не на последно място в удоволствието от храненето.

Това е един дълъг процес на обучение, но започва в най-ранна детска възраст. Има своята специфика в различните етапи от растежа на детето, затова и продължава до неговото израстване. „За да стане един процес навик и начин на живот, се изискват минимум 12-18 месеца. Но навиките остават трайни за цял живот...“, споделя д-р Паскалева.

Проектът, **„Яж, Движи се и Обичай“**, чрез своята кампания **„Храни ме правилно“**, е един зов на децата, към своите родители, да обърнат малко по-голямо внимание на тяхното балансирано и здравословно хранене, за да могат да растат здрави и да не страдат от заболяванията на своите родители – наднормено тегло и затлъстяване, сърдечно-съдови заболявания и др.

НЯКОИ СЪВЕТИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНО:

1. Опитайте се да намалите количеството на солта в менюто си, защото повечето храни, които консумираме, съдържат доста сол – сирена, колбаси, чипс, сладкиши, хляб и тестени изделия, готови супи, бульони, туршии, печени и осолени ядки.

2. Според препоръките на Световната Здравна Организация възрастните трябва да приемат по-малко от три грама сол на ден (около

1 ч. л.). В България грамовете достигат до 10-14 грама на ден.

3. Приемът на вода е от голямо значение за децата, както за изчистването на организма от токсини, така и за регулиране на теллото и отслабването.

„Много е важно детето да се научи да пие вода”.

4. Количеството вода зависи от теллото, начина на хранене, физическа активност, температура и влажност на въздуха и се изчислява според пола и годините:

за момичета:

от 4 до 6 години е 1400 мл. на ден
от 7 до 10 години е 1800 мл. на ден
от 11 до 14 години: 1900 мл. на ден
от 15 до 17 години: 2000 мл. на ден

за момчета:

от 4 до 6 години е 1400 мл. на ден
от 7 до 10 години е 1800 мл. на ден
от 11 до 14 години: 2000 мл. на ден
от 15 до 17 години: 2500 мл. на ден

5. По време на основните хранения е добре да се комбинират сирена, месо или риба със салата или зеленчуци, а бобови и варива с хляб.

6. Добра комбинация е между зърнени (ориз, киноа, амарант, просо, елда, царевича, овесени ядки, ръж, ечемик) и бобови (нахут, боб, грах, леща, соя, боб мунг).

7. Наблягайте повечко на зърнените храни. Съотношението

между зърнени и бобови храни е добре да бъде около 3-5:1. Това е необходимо за по-добро храносмилане.

8. Плодовете – тъй като са най-лесно усвояемата твърда храна, трябва да се приемат главно сутрин – 40-60 минути преди основно хранене или 4-5 часа след основно хранене.

9. Най-добре е да се консумира един вид плод на прием или 2 вида като се комбинират помежду си (себеподобни) напр:

- кисели с кисели плодове (грейпфрут, лимон, портокал, нар, ананас);
- полукисели (ябълки, кайсии, череша, праскови, круши);
- сладки плодове (банани, фурми, смокини, грозде, повечето сушени плодове);

10. Консумирайте минимум 5 зеленчука на ден и 1-2 плода, за предпочитане с различни цветове. Така осигурявате различни по вид и доза минерали, витамини, микронутриенти важни за вашето здраве.

11. Съотношението плодове-зеленчуци в дневното ви меню трябва да бъде 1:2 в полза на зеленчуците.

12. Задушени зеленчуци на пара могат да се консумират заедно със салатата или с основното ястие. Могат да се приготвят и заедно със зърнените и бобовите храни или да са под формата на крем супи.

13. Салати – винаги започвайте със салата преди основното хранене на обяд и вечер! Те имат богата ензимна палитра, зареждат организма ни с минерали и витамини, което способства за разграждането на хранителните вещества. Желателно е да се наблегне на разнообразие от сезонни зеленчуци (5 вида), включително зеленолистни.

14. Консумирайте ядки и семена – те са храна с високо съдържание на протеини и мазнини. Семената могат да се комбинират със зеленолистни зеленчуци, салати, крем супи. Препоръчителна дневна доза за семена и ядки е около 50-60 г. на ден.

15. Направете списък на сезонните плодове и зеленчуци, които познавате. Допълвайте този списък ежедневно. Ще намерите помощен списък на някои плодове, зеленчуци и билки в края на книжката.

16. Хлябът е изключително важен и достъпен източник на ценни растителни белтъчини, които съдържат незаменими аминокиселини – метионин, лизин. Особено голямо е съдържанието на въглехидрати в хляба, затова пък мазнините са твърде малко.

17. Хлябът е добър източник на витамини от група В и е всекидневният източник на растителна целулоза и минерални вещества – калий, калций, магнезий, натрий, фосфор, желязо.

Важното е да консумирате подходящия за вас хляб.

18. Няколко съвета за хляба:

- избирайте винаги черен (пълнозърнест) хляб; с най-голямо процентно съдържание;

- за предпочитане да бъде с цели зърна от пшеница, овес или ръж;

- избирайте хляб с квас;

- избирайте хляб с по-малко съдържание на сол;

- все пак внимавайте с количествата, които консумирате – не прекалявайте;

19. Полезна информация за различните видове зърна:

- Ръжта има благоприятен ефект върху съдовете, черния дроб, стомаха и червата;

- Просото не съдържа глютен. Затова само от него се приготвя хляб за хората с глютенена непоносимост. Съдържа много фибри, лесно смилаемо е, препоръчва се при деца и възрастни с алергични заболявания;

- Ечемикът нормализира нивата на холестерол, нивата на глюкозата в кръвта – подходящ при болни от диабет;

- Лимецът е най-старото жито, не се нуждае от хербициди и е гарантирано чист природен продукт. Съдържа с 30% повече протеин от пшеницата и минерали - Se, P, Zn, Cu, Mg, Vit B и Vit E;

- Спелтата е специален сорт жито – „житото на фараоните”. Съдържа - 57,9 % въглехидрати,

17,0% протеини (повече от пшеницата), 3% мазнини, 9,2% фибри, минерални соли и витамини. Лесно смилаемо;

- Емер – двузърнест лимец (различно е от лимец) – подходящ за хора, които се хранят здравословно. Богат е на хранителни вещества, фибри, протеини, магнезий и витамини. Емер се превръща в пълноценен източник на белтъчини в комбинация с бобови растения – италианците го приемат за една от най-ползваните съставки в кулинарията;

- Брашното от Рожкова е богато на vit B1 и vit B6, K, Ca, Cu и Mn. От него може да се приготви тесто за хляб, който не съдържа глутен. Понижава нивата на серумния холестерол.

20. Приемът на ПРОТЕИНИ е особено важен за децата поради бързия растеж и изграждане на нови тъкани. От голямо значение е приемът на висококачествен протеин, съдържащ всички незаменими аминокиселини в определени съотношения.

21. За да приемаш достатъчно протеини, трябва да включиш в менюто си бобови храни, риба (и други морски храни) и да ограничиш консумацията на червено месо до най-много 100 гр. два или три пъти седмично.

22. МАЗНИНИТЕ са основен клас макронутриенти, осигуряващи на тялото нужната му енергия, но приемът им трябва да бъде

ограничен най-много до 25-30% от дневния енергиен прием.

23. Наситените мазнини (масло, мазни меса, сметана, мазни сирена) следва да бъдат заменени от ненаситени мазнини (риба, ядки, семена, зехтин, авокадо), а трансмазнините (пържени храни, хамбургери, чипс, *fast foods*) трябва да бъдат избягвани.

24. Приемът на ВЪГЛЕХИДРАТИ следва да бъде не повече от 55-60% от общите калории, като по-големият дял трябва да е за сметка на плодовете и пълнозърнестите продукти – овесени ядки, пълнозърнест хляб.

25. Препоръчително е да се избягват рафинираните захари, както и сладкиши, чипсове, пакетирани храни, безалкохолните и газирани напитки.

СПИСЪК НА ОСНОВНИТЕ МАКРОНУТРИЕНТИ И ХРАНИ

ХРАНИ БОГАТИ НА ПРОТЕИНИ

А. От животински произход

1. Меса: пасищно говеждо, пилешко филе, птиче месо, костен бульон, дива съомга, риба тон, скариди, пъстърва, треска;

2. Животински продукти: яйца, сирене, котидж сирене, извара;

Б. От растителен произход

3. Бобови и зърнени култури: леща, нахут, хумус, черен боб, киноа, ориз, пшеница, ръж, просо, ечемик, елда, конопено семе, соя;

4. Зеленчуци: грах, бакла, спанак, царевица, броколи;

5. Ядки: соеви ядки, кокос, тиквени семки, бадем, шам фъстък, чия, кашу, орехи;

6. Някои други растителни алтернативи: тофу, спирулина, сайтан (месо от пшеница);

ХРАНИ БОГАТИ НА ВЪГЛЕХИДРАТИ

1. Зърнени храни – ориз, корнфлейкс, зърнени закуски;

2. Тестени изделия – хляб, макарони, баници и др.;

3. Захарни изделия – бисквити, вафли, бонбони и др.;

4. Зеленчуци – картофи, царевица, цвекло, пипер;

5. Плодове – стафида, фурми, сини сливи, сушени плодове, банани, грозде;

6. Безалкохолни и алкохолни напитки;

7. Сосове;

ХРАНИ БОГАТИ НА МАЗНИНИ

1. Източници, богати на мононенаситени (добри) мастни киселини – ядки – орехи, кашу, бадем, лешник, кедрови ядки, зехтин, маслини, авокадо, фъстъчено масло, ленено масло, ленено семе, агнешко, патешки гърди, маслини, черен шоколад;

2. Източници, богати на полиненаситени мастни киселини – растителните масла – като слънчогледово, царевично, соево, ленено, конопено, масло от рапица и други, мазни риби – съомга, сардина, орех;

3. Източници на наситени (лоши) мастни киселини – месо и месни продукти, мляко, сирене, кокосово, палмово, какаово масло;

4. Трансмазнини – маргарин, пържени *fast food* храни (крилца, картофи, чипс), бисквити, вафли, пасти, кроасани, понички, торти и други тестени изделия.



„Персонализираното хранене“ ключ към здравето на децата

Д-р Паскалева от години работите като диетолог и то най-вече с деца. Кое Ви носи най-голяма радост и удовлетворение?

СП: Пациентите, на които съм успяла да помогна – радостта и благодарността в очите им. Удовлетворението, че са се справили с един тежък и непосилен за тях проблем, че са подобрили своето здраве, че са се избавили от редица съпътстващи проблеми – високо кръвно, висок холестерол, висока кръвна захар... Науката за храненето се развива много интензивно през последните години и поставя нас, диетолозите, пред изкушението и предизвикателството и ние да се развиваме и непрекъснато да се усъвършенстваме. Това също много ме зарежда и ми носи голяма радост.

Повечето хора, които искат да регулират теглото си, спазват диета с идеята след това да се върнат към начина на хранене и на живот, с който са свикнали. Какви са плюсовете и минусите на този подход? Каква е разликата между диета и хранителен режим?

СП: Аз не харесвам думата диета и избягвам употребата ѝ в своята практика. Диетата е кратък период от време (5-дневна, 7-дневна, 14-дневна, 40-дневна...), в който организъмът се поставя в екстремални, непривични за него условия, с цел да се редуцира теглото. Но после, когато човек се върне към „начина на хранене и на живот, с който е свикнал“, както вие казвате, се получава точно обратният ефект т.нар. „йо-йо синдром“. Да върно е, че с диетата се постигат по-бързи резултати, особено ако е по-драстична и човек много бързо „влиза във форма“, но качеството е лошо, много бързо после може да загуби тези резултати. Докато хранителният режим е промяна на начина на хранене. Това е една промяна в начина на живот и е за цял живот. Това, разбира се, не означава, че ще лишим пациента от любимите за него храни за цял живот – не, напротив! Просто го приучаваме кога, как и колко да консумира. Спазването на хранителен режим е голямо изкуство и изисква не само познания, но и вътрешна нагласа и готовност на човека да излезе от стереотипа си и да премине на друго ментално ниво. На каква основа ще стъпи диетологът за персонализиране на хранителния режим, това зависи от неговите знания, умения и разбира се, от готовността на пациента.

На всеки няколко години поредната диета нашумява. Сега е периодът на кето диетата. Какви са Вашите наблюдения за нея?

СП: Чисто маркетингови трикове и дългогодишни хранителни войни. Всяка нова диета е добре забравено старо правило. Разбира се, има и някои научни доказателства, свързани с една или друга диета, които изискват време за да се докажат. Да, у нас напоследък доста нашумя кето диетата. Тя има своите предимства, но и своите недостатъци. Що се отнася до последните 40-50 години ние много линчувахме мазнините като враг на сърдечно-съдовата система и отхвърляхме всички мазнини, дори и „добрите”. Наблегнахме драстично на въглехидратите, които така ни завладяха, че се оказа че превалират на трапезата ни, оправдавайки се със забързаното ни ежедневиe. Навярно сте чували за голямото проучване, извършено в Минесота между 1968 и 1973 г., скрито във времето и върнато на света от Кристофър Рамсдън от *National Institutes of Health*? То има за цел да докаже, че „за сърцето е добре да се храним с растителни мазнини вместо с животински”. Заклученията от проучването обаче гласят точно обратното. Изглежда, че преимуществата от избирането на полиненаситените (растителни) мазнини пред наситените (предиймно от животински произход) не са

толкова убедителни, колкото са смятали учените.

Но да се върнем към кето диетата. Оказва се, че не всеки човек я понася добре. Дори напротив, много от хората не само, че не са успели да свалят килограми, но и се чувстват по-зле от преди. И това знаете ли на какво се дължи? На техния ДНК-код! Да така е! Според нутригенетиката няма „Една диета за всички” -- *one-size-fits-all*. Това е свещено правило! В моята практика имам доста пациенти, чийто ДНК-тест показва трудност при усвояване на мазнините. Ето защо при тях тази диета е категорично противопоказна!

Кога човек може самостоятелно да се справи с проблемите си с храненето или проблемното си тегло и кога е важно да се консултира с диетолог?

СП: Когато човек има необходимите научни познания, придобит с практиката опит, познава добре себе си и може да владее и управлява емоциите си. В останалите случаи е препоръчително да потърси съветите на специалист. Кой диетолог ще избере и чии съвети ще следва, това са негови решения. Препоръчвам да се довери на специалист с доказан във времето опит и в същото време с иновативно мислене и подходи. Който следи последните научни доказателства,

защото както казах в началото, науката за храненето се развива много бързо през последните десетилетия.

Какво се разбира под „Персонализирано хранене“ и какво наблюдавате при пациенти, които имат персонализиран хранителен режим?

СП: Както подсказва и самото име – хранене съобразено със специфичните особености на всеки пациент, изготвено персонално за даден човек. Такъв тип хранене е доста трудно да се направи и да се прецизира! Изработва се на базата на по-обширна анамнеза, включително и фамилна обремененост, стъпва се на доста изследвания и тестове и се изготвя поетапно във времето, базирано на поведението на човека, ментална осъзнатост, емоционална интелигентност и навици на хранене. Както виждате, тук се намесват доста фактори, както и доста специалисти, за да се изготви наистина действащ персонализиран хранителен режим.

Докладът „От нутригеномиката до персонализираното хранене: пазарът на 2010 година“ на Института на бъдещето в Канада прогнозира, че „1/3 от потребителите ще се съсредоточат върху персонализираното хранене и че много хора ще вземат ежедневни диетични решения въз основа

на своите гени през следващото десетилетие”.

Пациентите, които спазват персонализиран режим, имат много по-добри и трайни във времето резултати по отношение на теглото, чувстват се по-енергични, по-работоспособни, по-одухотворени, боледуват рядко и силно се привързват към новия си начин на живот, готови да го споделят с близки и приятели.

В работата си прилагате различните видове изследвания с цел персонализация на режима – ДНК-тест за хранителна нетолерантност по кръвни групи. Как човек да разбере кое е за него и от кое има нужда?

СП: Както казах и по-горе, в своята практика аз използвам доста изследвания, за да бъда по-прецизна и стъпила на доказателствената медицина в изготвянето на персонализиран хранителен режим. Много мразя „копи-пейст“! Всеки човек е индивидуалност и реагира по съвършено различни начини в различните ситуации. Що се отнася до въпроса кое човек да избере и кое е най-подходящо за него, това се изяснява в хода на самите консултации – понякога и 2, и 3 посещения не са достатъчни. Още по време на снемане на анамнезата се ориентирам какво ще ми е необходимо като изследвания, за да бъде максимално полезна на

дадения пациент, да отговоря на неговите нужди. Обикновено препоръчвам на моите пациенти най-подходящия вариант, приложим в практиката. Много често давам и алтернативни варианти. Все пак правото на избор е на пациента – аз мога само да го посъветвам. Често пъти ми задават въпроса за храненето по кръвни групи. Знаете, че през последните години има отлив от тази теория, според която има 4 диети, отговарящи на 4-те вида кръвни групи. – Спомнете си свещеното правило на нутригенетика – няма *one-size-fits-all*. През последните 4-5 години все повече използвам достъпните вече и у нас ДНК-тестове за изследване на хранителна непоносимост и метаболизъм.

От години работите с ДНК-изследвания, защо избрахте този инструмент за практиката си? Кога човек трябва да си направи ДНК-изследване за хранителен режим?

СП: ДНК-тестовете, които препоръчвам, дават информация не само за генетичната предразположеност на човек към непоносимост към дадени храни. Това е набор от алели в определена позиция върху гена, които оказват влияние върху метаболизма, храносмилането, експресията, възприятието на вкус др. Както знаем лактозната непоносимост

е един пример за това как диетолозите вече включват нутригенетиката в своята практика и как различните версии на ген водят до различни реакции на хранителните компоненти.

Друг пример, базиран на доказателствената нутригенетика, е генът за мастната маса и свързаният със затлъстяването протеин (FTO) и промяната на мастната маса в отговор на диета с високо съдържание на протеин. Индивидите с генотип АА имат по-голяма загуба на мазнини в отговор на хранителен режим с високо съдържание на протеини, отколкото тези с генотип ТТ или ТА.

Генетиката може да повлияе на хранителните предпочитания. Знаем, че приемът на храна до голяма степен се определя от възприятията и предпочитанията за вкус, свързани с генетични вариации – към сладко, към мазнини, дори към някои специфични подправки, като кориандър например.

Дълго време ми отне да открива възможно най-добрите лаборатории, с натрупан опит, с най-прецизните и широки по обхват, но и достъпни тестове, които да ми помагат в моята практика.

Вие самата имате ДНК-резултати – какви са Вашите впечатления и каква полза Ви носи тази информация?

СП: Още когато започнах да практикувам нутригенетика си

направих ДНК-тест за хранителна непоносимост и метаболизъм. Някои резултати още тогава ме изненадаха, а други просто се потвърдиха. Рискът от прием на повишено количество захари ми е завишен, докато рискът от повлияване на диетичния режим от въглехидрати е незначителен, както и трудното използване на мазнините като енергиен източник. С една дума колкото и да избягвах въглехидратите нямаше как да свалям килограми. Да подчертая, че аз обожавам и много си похапвам сладичко – без десерт храненето ми е незавършено. Това си мислех допреди да си направя теста. Не било точно така. Оказа се, че притежавам ген, който може добре да контролира приема на захари, и добър циркаден цикъл. Така с годините започнах да управлявам този процес. И сега, ако се случи да кача някой друг килограм, веднага минавам по-стриктно към предопределения ми от ДНК-теста режим и за няколко дни съм ги свалила. Но като цяло си спазвам режима, още повече, че той ми е много любим и желан без да съм го осъзнавала.

Наднорменото тегло е толкова масов проблем, че сякаш е прието за нещо нормално в обществото. Сега се вижда, че хората с метаболитни проблеми са с по-висока смъртност, ако се разболеят от COVID-19. Какво бихте посъветвали хората, които спадат към тази група?

Да, за съжаление, статистиката от профила на заболяемостта от COVID-19 в световен мащаб потвърждава тези твърдения. Хората с метаболитни проблеми са с по-висока смъртност. Според мен това е съвсем логично. Като цяло знаем колко глобален и сериозен е проблемът със затлъстяването и СЗО полага неимоверни усилия за справяне с него. Хората с наднормено тегло често имат придружаващи заболявания като сърдечно-съдови проблеми, диабет и др., а някои от тях имат и намален дихателен капацитет, поради конституционалните промени които са настъпили. Често пъти имат намален имунен статус от непрекъснатите и неправилни диети. На фона на клиничната картина, която се разгръща и стуктурите, които засяга вирусът COVID-19, съвсем нормално е хората с наднормено тегло да попадат в по-рисковата група.

Какво бих ги посъветвала? Сега най-важното е да се самоизолират, да спазват всички санитарно-хигиенни препоръки, да подсилят имунната си система, да НЕ преяждат, да консумират повече плодове, зеленчуци, бульони, супи и да предприемат първите стъпки към редуциране на теглото си, а именно самоосъзнаване на проблема, приемането му като такъв, изработване на план за решаването му. Знете ли, че редица клинични изследвания показват как генетичната информация влияе

върху поведението на човек? Според тях има два типа хора: едните активно започват да управляват процеса, а другите пасуват и смятат, че нищо не могат да направят. А истината е, че този процес, както и гените могат да се управляват и да се експресира или потисне тяхната изява.

Какви са предизвикателствата в храненето на всички ни в съвременния начин на живот – обездвижване и изолация? Какви принципи бихте препоръчали да се спазват?

СП: Изправени сме пред сериозни предизвикателства. От една страна би трябвало точно сега да се храним по-здравословно, с разнообразна домашно приготвена храна, без консерванти и всякакви добавки. Сега имаме време. Не сме толкова натоварени, така че можем да си приготвяме вкусни и здравословни храни. От друга страна не е казано, че трябва непременно да сме обездвижени. Всяка вечер виждаме как наши и чужди спортисти тренират макар и в домашни условия. Какво ни пречи и ние да го правим. Всеки има хол, тераса, място където може да се изолира. Има толкова TV канали с упражнения, йога, тренировки без специално оборудване... Само желание да има! Но вместо това какво забелязвам? Все повече

се мрънка и много пациенти се оплакват, че непрекъснато похапват, какво друго им остава да правят, че са качили много килограми. Телефонът не спира да ми звъни с оплаквания и въпроси как да се справят! Просто спрете да ядете от скука. Хранете се само при нужда и когато сте гладни. Не забравяйте, че независимо от всичко енергоразходът ви е намален в периода на карантина, така че трябва и приема на калории да се намали. А ако не можете сами да се справите, обърнете се към диетолог – той ще ви помогне, но само ако и вие искате да си помогнете.

Яж, Движи се и Обичай!

Яж, Движи се и Обичай!



Венцислав Врагов е състезател по самбо, джудо и един от първите ММА състезатели у нас! Кинезитерапевт, работещ с национални отбори по света. Създател на инициативата „30 по 30” – модел за изграждане на трайни навици в ежедневието. Специалист и обучител в гимнастика и закаляване за тялото и духа, дихателни упражнения, ходенето като упражнение и РеПозиция на тялото.

Той има голям опит във воденето на групови тренировки, като през годините е водил групи по самбо, джудо, кикбокс, аеробика, тае-бо и др. Обича много природата, планината, като е прекарал много от свободното си време в тренировки сред природата. В същото време е всестранно развита личност с интереси към литература, музика, фотография, кино и какво ли още не. Не на последно място е един от най-лъчезарните и забавни хора, които някога сме срещали!

Яж!

На храната и храненето беше обърнато внимание обстойно и професионално в предния материал от доктор Силвия Паскалева, но тук искаме в допълнение да структурираме и припомним няколко кратки съвета, свързани с навиците за хранене, ролята на гладуването и водата.

Помнете, че всеки човек е индивидуалност и трябва да намери своя баланс във всичко.

1. Хранете се умерено – голяма част от навиците ни за хранене не са свързани с нуждите ни от храна.

2. Хранете се спокойно – изберете време и място, в което да се отдадете и насладите на храненето. Сдъвквайте бавно, за да спомогнете храносмилането си.

3. Избирайте храна, която е максимално близо до природата и е отгледана в региона, в който живеете.

4. Оставайте тялото ви да усети глад – това действа много добре на целия организъм.

5. Слушайте сигналите на тялото си, но не забравяйте, че вредните навици могат да ви объркат при вземането на решения.

6. Създайте навик на тялото си да получава храна в определени часове. Количеството ѝ ще зависи от дневната активност и усещането ви за глад.

7. Лека активност подобрява храносмилането и е подходяща преди и след хранене.

8. Лечебното и прочистващо организма гладуване трябва да става разумно, информирано, провежда се след подготовка и завършва с преход към хранене. Може да гладуваме, като се въздържаеме от различни храни или от всякаква храна и от вода. При гладуването организмът се мобилизира и се опитва да компенсира пренасищането с храна. Периодите на подобни провокации за тялото са с различна продължителност и зависят от индивидуалните особености и моментното състояние на дадения човек.

9. Водата носи със себе си енергия, която е несъществуваща и трудно оценяема извън тялото, въпреки някои изследвания за особените ѝ състояния под въздействието на различни фактори на средата, доказващи самостоятелния ѝ живот и енергиен потенциал (жива, светена, мълчана вода и др.) Реално без нея или при частичната ѝ недостатъчност се получава дисбаланс на обменните процеси в организма, което може значително да повлияе на здравословното състояние.

10. Пиенето на вода и храненето са освен необходимост и навици, които трябва правилно да тренираме, за да удовлетворим специфичните нужди спрямо активността, особеностите

на тялото и средата, в която се намираме.

Движи се!

Движението е живот! Движението на човешкото тяло е онова перпетуум-мобиле, което човечеството търси от векове. Механизмът на работа на организма е толкова добре устроен и балансиран, че без двигателна активност се нарушават обменните процеси, енергията в тялото и се създават предпоставки за саморазрушение и болести. Реално, колкото повече се движим, толкова повече енергия усвоява тялото ни. Но не всяко движение е упражнение и не всяко упражнение е движение. Понякога неправилно провежданата двигателна активност може също да доведе до проблеми със здравето. Затова с тези редове ще ви запознаем с основните принципи и насоки в движението по време на пътуването наречено живот.

- Научете правилата – важно при всяка една дейност е да сме запознати с основните закони, на които се подчинява тя. Законите за природата, човека и човешкото тяло са всеобхватни, но разбира се, имат общи правила. Във всяка дейност, в която се обучаваме или изпълняваме нови за организма неща, е добре да се спазват основните педагогически принципи.

Най-добрият съвет, който със сигурност мога да ви дам от научна гледна точка, е да се забавлявате, да

правите всичко с настроение и да изненадвате себе си.

Когато тренирате, мускулите ползват т.нар. мускулна памет, която помага при тясната спортна специализация, но когато се движим за здраве в свободното си време е добре да променяме и да опитваме нови неща.

- Довери се на интуицията си и опознай себе си.

Ще се опитам в този текст да не налагам строги правила, защото човешкият организъм освен на общи закони се подчинява и на свои индивидуални особености и е трудно един съвет да важи за всички. По тази причина съветите ще са повече на брой, за да може всеки да намери, това което е подходящо за него. Най-важното е да правите всичко естествено и да идва от вътре. Защото то е там, правилните настройки са вътре в нас, те водят до правилни действия, следвани от желани резултати. Всичко е в нас. Много често може да не го виждаме или погрешните навици да ни заблуждават и отклоняват от пътя към себепознанието. Тогава идва на помощ информацията, която ние сами трябва да оценим, за да имаме познанието, което да ни даде възможност за вътрешен самоанализ.

- Развивайте всички качества и не забравяйте за координацията, интелекта и волята.

1. Двигателната култура не е продукт, който някой ще ви продаде в опаковката на тренировка, програма или нещо подобно. Това е процес, който продължава през целия живот и вие сте ангажирани с него 24/7 независимо дали го искате. Разликата е именно в желанието да го правите умишлено или то просто да ви се случва (много често по неподходящ за здравето ви начин). Поддържането на целодневна постоянна двигателна активност ще ви позволи да сте по-енергични, по-здрави, по-работоспособни, по-жизнени, по-спокойни и разбира се най-щастливи. Просто трябва да намерите, това което ви кара да се върнете към естествената си природа. Природата на движението!

2. Вълшебните реклами

Няма вълшебно хапче или вълшебен метод, за да постигнем нещо трайно и смислено. Просто трябва да се обърнем към себе си, да сме постоянни и целенасочени в това което искаме.

Бъдете вълшебници в собствения си свят. Откривайте, опитвайте, живеете и не забравяйте да дишате.

3. Дишането

Дишането е един от основните физиологични процеси, както за нас хората, така и за всички останали живи организми. Средно за 24 часа човек прави над 20 000 дихателни цикъла. Освен несъзнателно,

ние можем да практикуваме и контролирано дишане. Повечето хора дишат с малък капацитет от белите си дробове. С помощта на дихателни упражнения можем да подобрим това и да балансираме функцията на организма си, да влияем на емоционалното си състояние и на редица важни процеси в тялото.

Фазите на дишане най-общо казано са активни: вдишване и издишване и пасивни: без въздух и с въздух в дробовете. Можем да разделим дишането също и на:

диафрагмено (коремно), ребрено (гърдно) и ключично (горно). По време на дихателната тренировка можем да променяме, както честотата и дълбочината, така и почивките (задържане на въздух) между активните дихателните движения. Дихателните упражнения могат да бъдат изпълнявани в покой или в комбинация с двигателни упражнения.

Много важно за правилното дишане е да имаме мисловна визуализация на целия процес. Представете си, че белите дробове са балон, който надуваме, за да изпълни цялото ни тяло и това трябва да стане във всички посоки. Хубаво е по време на дихателните упражнения да сте на тихо и спокойно място, да се настаните удобно – седнали или легнали, като най-важно е гърбът да бъде изправен. От това положение концентрирайте вниманието си

върху дишането. Представете си, че „смилате” въздуха, който навлиза в организма ви, и почувствайте енергията, която ви носи. Неусетно дишането ви ще става все по-дълбоко. Представете си как изпълвате и след това изтласквате въздуха от дробовете си. Опитайте да включите корема, гърдите и раменния пояс в движението. Можете да опитате и паузи със задържане, първо с пълни дробове, а след това без въздух (задържате след издишване). Експериментирайте и намерете най-доброто темпо на дишане за вас, съобразно организма ви, състоянието ви, желанието резултат и часовия диапазон, в който правите дихателното упражнение (последното също е от значение). Не бързайте! Оставете си време и се насладете максимално и отдадено на този жизненоважен процес. Слушайте тялото и организма си! Нека те бъдат ваши „водачи”! След като приключите, може да анализирате усещанията си и да ги отбелязвате, за да имате отправна точка за себепознание.

Усетете връзката с Вселената! Балансирайте се!

Вдишвайте обич, издишвайте страх!

4. Протягането – това е едно чудесно упражнение, което е вродено и често срещано при много животни, но при човека се проявява най-вече в детските години, а след

това се губи заради забързаното ежедневие и ангажираността ни с други дейности.

Протягането е изключително полезно заради импулсите, които протичат по време на изпълнението му. Полезният ефект е за цялото тяло, влияе добре и на настроението. Трудно е да изберете неподходящо време или неправилен начин за протягане. Добре е да започнем с това сутрин и да се сещаме няколко пъти на ден, особено когато се застояваме дълго време в една позиция. Празничната възможност за повече време в леглото е чудесен момент да започнете с упражняването на този вроден, но загубен в забързаното ежедневие навик.

5. Ходенето – ходенето е най-често използваното в живота движение при човека. То е толкова естествено, че е почти невъзможно да се претоварим или контузим при изпълнението му. Най-добрата възможност е да се прави сред природата и да се съчетава с допълнителни общоразвиващи и дихателни упражнения. При напредналите може да се изпълняват и комплекси по време на самото ходене. Работата със щеки също може да разнообрази натоварването и да допълни гимнастическите упражнения (подобно на гимнастиката с тояжка).

6. Правилната позиция на тялото

Какво значи правилна стойка?

Гръбначният стълб има естествени извивки, които е добре да не са нито твърде големи, нито твърде малки. Темата е от голямо значение, тъй като в ежедневието все повече фактори имат отношение към гръбначните изкривявания. Дори малка промяна в баланса на мускулатурата може да доведе във времето до изкривяване на гръбначния стълб, което предизвиква допълнителен мускулен дисбаланс и хронични болки, причинени от прекомерния и неравномерен натиск на междупрешленовите дискове, и съответното притискане на гръбначните нерви, а може да имаме увреждане или неправилна работа на вътрешните органи, което е особено опасно при подрастващи.

Повечето хора по една или друга причина имат различни отклонения в извивките на гръбначния стълб. Те често са свързани с ежедневната и повтаряща се дейност. Това може да е както тежък физически труд, работа на бюро, дори спорт (при неправилно изпълнение на упражнения или професионален спорт, когато се губи баланс). За тази цел трябва да обърнем внимание на телодържането и баланса в тялото. Важно условие за това е да имаме целодневна концентрация върху позицията на тялото и да изпълняваме упражнения за засилване на мускулатурата, особено в проблемните области. Упражненията могат да се

изпълняват в кратък комплекс сутрин и вечер или в паузи по време на работа (адаптирани упражнения за работна среда). Добро решение е постепенната замяна на традиционния стол с голяма гимнастическа топка, която ни принуждава да стегнем тялото си, за да запазим баланс върху нея. В ежедневието си е добре да се концентрираме върху изправената глава, отведени назад рамене, стегнат и прибран корем, и таз. Правилната позиция на тялото е изключително важна за протичане на процесите в организма. Останете концентрирани върху това!

7. Воля

Едно от основните качества, които отличават хората, е волята. Много често тя се проявява като даденост, но е нужно и да бъде упражнявана. В съвременния динамичен свят е все по-важно да проявяваме постоянство и да можем да накараме себе си да направим нещо важно за нас с определени параметри. Това е от голямо значение, когато става въпрос за активност, движение и контрол над себе си. Елементарно и основно упражнение за трениране на воля и постоянство е да изберем нещо лесно, което да правим всеки ден в точно определено време. Това може да е упражнение, четене на книга, дори писане на различна дума в дневник. Важното е да се повтаря действието независимо от обстоятелствата и да

не намираме извинения, за да не го направим. Във времето това действие може да се усложни, да започнем борба с вредните си навици или да създадем полезни такива. Започнете днес и не спирайте!!!

„Който няма воля, всичко му е неволя.“

8. Един опит повече

Всички знаем, че разликата между 0 и 1 е най-голяма. По тази причина ви предизвикваме да изпълнявате по едно упражнение всеки ден. Може да е ваше любимо упражнение, а може и да е такова, което искате да подобрите.

Важното е да го правите всеки ден, а когато чувствате, че можете добавяйте и повече повторения. Така за една година от човек, който мрази „лицевите опори“, можете да се превърнете в такъв, който с лекота прави стотици повторения.

Очакваме да споделите своите резултати!

9. Лицеви опори

Лицевите опори – едно от най-популярните и разпространени упражнения. Какво прави сгъването и разгъването на ръцете в лактите при лицева опора толкова популярно?

– Това е упражнение, в което е ангажирано цялото тяло;

– Не изисква специфично оборудване или екипировка;

– Има много разновидности за изпълнение;

– Основно участие вземат повечето мускулни групи, които придават хармоничност и мускулен облик на тялото;

– Нямаат сложна техника за изпълнение;

Какво е важно да знаем за лицевите опори?

– Можем да променяме натоварването със смяна ширината на ръцете или равнината, в която е тялото, или със съпротивление (тежест, ластик, уред и др.);

– Можем да изпълняваме с различно темпо и дължина на движението и да го увеличим повече от опората на пода с поставяне на специални дръжки или друга висока плоскост под ръцете и краката;

– Важно е да държим тялото право, като сме стегнали и прибрали коремната и тазовата мускулатура;

– В началото можем да изпълняваме от позиция за коленна опора или закачване с ластик;

– Добре е да вработим тялото преди започване на изпълнението;

Съберете сили и започнете СЕГА!!!

10. Коремни преси

Сгъването на тялото и краката от лег и вис е едно от популярните упражнения с тяло. Натоварването при него е главно върху коремната стена, а оттам и името му коремна преса. Може да се изпълнява под

различен ъгъл, с движение от тялото или краката, както и комбинирано. Различните позиции променят сегментите, в които е основното натоварване. При завъртанията или страничните преси се включват сериозно и косите коремни мускули. Много важно за стила на изпълнение е да се запазва линията на тялото, без излишно прегърбване и навеждане на главата. Погледът води посоката на движение!

11. Фитнесът

Това е един изключително популярен спорт. Предимствата му са, че е лесно достъпен, ако се практикува правилно е ниско травматичен и предлага възможности за упражняване от хора с различна физическа готовност и спортен стаж. Важни условия при заниманията ви са:

– Добре е в началото да работите с доказан специалист, за да научите правилната техника при изпълнението на упражненията и основите в структурата на тренировката.

– Не забравяйте за вработването на организма преди заниманието и разпускането след него.

– Поставете си реалистични цели и спазвайте плана за постигането им.

– Спортът е начин на живот, а не сезонно занимание. Търсете дълготраен ефект върху всички системи в тялото си, а не само как ще изглеждате лятото на плажа.

– Разнообразявайте заниманията си. Повишете общата си активност, за да може организмът да се адаптира и развие пълноценно.

– Помнете, че правилата са важни, но най-добре е вие да опознаете себе си и да научите кое работи най-добре за вас.

12. Упражнения по двойки

Упражненията по двойки са чудесна възможност за социален контакт и взаимодействие в одушевена среда, все по-необходими в нашето ежедневие. Освен изпълнение на упражнения с променливо съпротивление (от мускулите на партньора), ние тренираме и баланс, координация и „рецепторите“ за нормално човешко съществуване (интересни, увлекателни и забавни в това отношение са танците). Можем да работим за различни качества и части на тялото. Особено подходящи са упражненията за гъвкавост, които е добре да се изпълняват след всяка тренировка. Важно условие е тренировъчният ни партньор да подходи внимателно и да е запознат с възможностите ни. Освен упражненията по двойки, можем да провеждаме и останалите си тренировки с добър приятел, който да ни стимулира за по-високи резултати, да следи за правилното изпълнение и да ни помага при нужда или при движения, в които имаме затруднение в максималния обем или искаме да преинем след нивото на отказ.

Приятно взаимодействие!

13. Масажите

Масажите са популярна част от модерната SPA култура. За тях има много информация, но сега искаме да обърнем внимание на това какви са изискванията към масажирания за провеждане на пълноценна процедура. Потребностите на всеки от нас са различни и както имаме избор между различните видове масажи, така трябва да изберем и подходящ масажен терапевт. Не винаги масажът е свързан със силови техники, хубаво е тук също да се вслушаме в усещанията си и да следим реакциите си няколко дни по-късно. Важно условие е масажът да се провежда на гладно и да имаме нагласата, че ще се отпуснем в ръцете на избрания специалист (особено, когато става въпрос за лечебни масажи). Друго важно условие е да сме провели хигиенична процедура, преди да посетим терапевта. След масаж е добре да сме добре облечени и да избягваме екстремни натоварвания, ниски температури, силен вятър и друг вид вентилация. За да продължим ефекта, можем да проведем релаксиращи и дихателни упражнения няколко часа след масаж. Храненето също може да се отложи както преди, така и след процедурата, за да не отнема енергия и кръвообращение от мускулатурата.

Най-важното е... опитвайте, за да намерите това което е най-добро за вас!

14. Сутрешна гимнастика

Сутрешната гимнастика е чудесна възможност да заредите деня си с енергия. Изпълняват се лесни упражнения. Интензивността е съобразена със сутрешната кондиция и енергия. Добре е да се изпълнява на чист въздух и да се обърне внимание на дишането и правилната стойка. Важна е пълната амплитуда, стегнат корем и тазова мускулатура, и изправени рамене. Важно е заниманията да се превърнат в навик. По-добре е да изпълним кратък комплекс от няколко упражнения при липса на време и настроение, отколкото да пропуснем упражненията. Събудете се с енергия!

15. Грижа за очите

Очите са прозорецът ни към света, но за тях трябва да полагаме и грижи. В днешния свят очите ни са ангажирани с все повече не естествени за тях дейности. Затова е необходимо да обърнем внимание на тренировка на зрението. В следващите редове ще ви предложим няколко лесни и основни упражнения:

– Мийте очите си. Колкото можете по-често със студена вода. Сутрин и вечер с хладка и след това студена. Пълните шепите си и с тях обливайте очите по няколко пъти.

– Фокусирайте. Можете да изберете близък и далечен предмет и да сменяте точката на фокусиране, докато не видите всички детайли.

Упражнението може да се изпълнява в пространството и с два пръста на близка и далечна ръка.

– Мигайте често. Създайте навика да отваряте и затваряте „щори“ на очите си. Това ги овлажнява и им дава миг на почивка.

– Насочвайте очите си, без да движите главата си. Можете да изпълнявате движения в различните посоки или да „рисувате“ с насочване на погледа

– Представяйте си образи със затворени очи. След което отпуснете напълно зрението и отворете широко очите си.

– Гледайте изгрев и залез колкото можете по-дълго.

– Тренирайте на пламъка на свещ. Опитайте се да разделите пламъка на двете си очи. Фокусирайте в тъмнината и премествайте върху свещта, като можете да променяте и разстоянието до нея.

– Гледайте природата в парка или в планината.

Упражненията се изпълняват по всяко време в комбинация или отделно и с комфортната за всеки продължителност. Могат да се изпълняват с двете очи или с всяко поотделно, като другото се закрива плътно с длан.

Вижте света по нов начин!

16. Вработване и разпускане

Много важни части на тренировката са нейното начало и финал, които много често се

подценяват и пропускат, а са задължителни за пълноценното провеждане на спортното занимание. Първата част е важна за вработването на организма за предстоящото натоварване. Добре е да се започне с общо развиващи упражнения за цялото тяло и след това специализирани, които са насочени към конкретните изисквания и имитират максимално основната част.

Финалната част има за цел да разпусне мускулатурата и психиката и да ги адаптира отново към стандартните изисквания на ежедневието. Хубаво е да се завършва с настроение и да се развиват качества, които са пропуснати в основната част, както и да се повиши гъвкавостта и възстановяването на мускулите и организма.

17. Закаляване

Ще започнем с процедурите, полезни за здравето, след душ. Независимо от това какъв душ сте взели (хигиеничен, контрастен, студен) след това е добре да изтриете тялото си с ръце. Чудесна практика е да се подсушите допълнително и с пляскания по тялото. Това подобрява кръвообращението и спомага за овлажняването на кожата. Можете да се разтриете и със суха и груба кърпа (която може чудесно да се използва и за комплекс с упражнения). Добре е след това да

имате малко време за почивка и пълна релаксация. Никога не излизайте на течение и не заспивайте с мокра коса. Не оставяйте кърпата, с която сте се подсушили, на вас. Моментът е подходящ и за леки дихателни упражнения и концентрация към вътрешната енергия.

Следващ етап е закаляването с въздушни и слънчеви бани.

Всички знаем голямото значение на слънцето и въздуха за живота на земята и човешкият организъм не прави изключение от това. Подходящи сезони за започването на закалителни процедури са по-топлите месеци, но са особено важни за периодите, когато прекарваме повече време в къщи. Започва се с малка продължителност 2 до 5 минути, като избираме място, защитено от вятър и течение. Чудесно би било да се съчетае с дихателни и гимнастически упражнения, за да поддържаме тонус и температура на тялото. Обърнете тялото от всички страни към слънцето и увеличавайте с малки стъпки времето на процедурата. Ако не се чувствате комфортно, можете да започнете в стая близо до отворен прозорец и след това да продължите на терасата или сред природата. Преди процедурата можете да разтриете тялото със суха кърпа, за да подобрите кръвообращението. След това можете да вземете душ с хладка вода и да почивате няколко минути на тихо и спокойно място. Полезно

е и дрехите, които ще облечете да бъдат огрявани от слънчеви лъчи и да са на свеж въздух.

Използвайте всяка възможност за чист въздух и се насладете на слънчевите лъчи!

Следва и същинската част на закаляването. Всички знаем колко голямо значение има то особено през зимните месеци. Процесът на закаляване е добре да е целогодишен. Свързан е с въздушни, водни и слънчеви бани, а понякога дори и контролирано изпълнение на упражнения при наличието на вятър (за по-напредналите). Ще се върнем отново към тези процеси, но сега ще започнем в домашни условия. Важно преди началото е да имаме позитивната нагласа и спокойствието, че нищо лошо няма да ни се случи. Упражнявайте тялото си, докато се чувствате комфортно или с лек и приятен (стимулиращ) дискомфорт в началото, докато организмът се адаптира. Ползете от това са като започнем от подобряване на кръвообращението, стимулиране на енергообменните процеси и повишаване на имунитета, и стигнем до жлезите с вътрешна секреция, мозъчната активност и емоционалния баланс.

Как да започнем?

Всеки ден когато вземате душ след обичайните процедури започнете обливане на левия крак със студена вода в посока от пръстите нагоре. Следва десен крак, дясна ръка, лява

ръка, гръб и предна част на тялото. След което за кратко можете да полеете и главата. Следвайки тази последователност, вие максимално щадите сърдечно-съдовата система и ѝ давате възможност да се адаптира.

Сами ще прецените колко време да отделите на всяка част от тялото. След това можете да направите контрастен душ (редуване на топла и студена вода, за обливане на цялото тяло).

Приятно затопляне със студена вода!

18. Бягане, колоездене, плуване, гребане и др.

За всички изброени дейности може да се изпише по една отделна книга. Безспорно ефектът върху организма им е комплексен и много добър, но е хубаво да се запознаем обстойно със спецификата, техниката и оборудването, за да можем да напредваме и да постигнем максимален ефект и удоволствие от тях. Не бива да забравяме постепенното навлизане във всяка нова дейност, вработването и разпускането преди и след заниманията.

– Спринтове

Спринтовете са чудесен метод за активизиране и тонизиране на организма. Медицински изследвания доказват, че изпълнението на спринтове рано сутрин увеличава нивото на хормона на растежа по естествен

начин. Този хормон е отговорен освен за тонуса на мускулатурата и за младостта на организма. Както всички упражнения за бързина, при тренировката се изисква върхова концентрация и участие на цялото тяло. Мускулатурата се изчиства максимално от излишните мазнини и се развива до ниво за върхово усилие, което много често е и многократно. Задължително преди началото е важно да вработим добре мускулатурата. Като част от занимание за общо натоварване е добре бързината да е в началото на основната част, тъй като изисква голяма концентрация и мускулатура, която да не е изтощена...

Бягайте към финала... на спринт

19. Скачане на въже

Скачането на въже е интензивно и лесно за провеждане във всякакви условия занимание. Позволява много вариации, но за начинаещите е важно да въртят въжето от китките и да скачат главно от глезените. Провеждайте редовно и увеличавайте постепенно скоростта и времето за изпълнение. По възможност избирайте естествена и умерено твърда, но равна настилка.

20. Ластиси

Ластичите могат да бъдат фитнес по джоба за всеки с достатъчно познания за спортната биомеханика. Могат да се използват за утежняване и подпомагане на

движението. Създават различно от стандартното натоварване в следствие на гравитацията, тъй като при разтягането им усилено се увеличава. Това създава условия за различен вид натоварване.

21. Игрите

В игрите човек развива и реализира себе си още от ранна детска възраст. Освен увлекателния елемент, който е от голямо значение, можем да развиваме и съвкупност от качества, необходими за конкретната дейност. Много важно при игрите е (особено когато са контактни – футбол, баскетбол, ръग्би) е вработването, тъй като игровият елемент увлича и може да се изпълняват резки и надпрагови движения, които в съчетание с контакт с противника могат да доведат до спортен травматизъм.

Играйте и се забавлявайте с движение!

Обичай!

Подарете си обич! Това е вътрешен процес, който започва от обичането и даването на обич. Погрешно е разбирането, че обичането е нещо което трябва да получаваме, да разменяме, да показваме или доказваме. Обичането е изворът на щастие в самите нас. Той създава положителни емоции, приятни мигове, усещания за прилив на енергия, свобода и сили, дори друг светоглед. Обектът за всичко това е

целият заобикалящ ни свят и само ние можем да решим как да го възприемаме и какъв да бъде той. Получаването на обич е приятен катализатор при взаимодействието с външния свят и една необходима брънка от веригата на живота, но там отново имаме избор на собствено възприемане. Обичта за всеки има различно проявление, но най-добрият избор е да обичаме безусловно, винаги и всичко (както бихме обичали себе си, като част от този свят). Тези съвети са все по-нереални в съвременното общество, но не зависи ли и това от нас? Прегърнете човека до себе си, насладете се на изгрев, бъдете мили с непознати. Всичките злини на този свят се случват от страх и липса на любов. Нека страховете останат в защитните ни механизми от природата, а любовта бъде навсякъде!

Няма рецепта за обичане, затова ще обърнем внимание на процеси, нагласи и дейности, които могат да ни помогнат да се насочим към себе си и да открием този непресъхващ извор на любов.

1. Отдели време за себе си

Много хора очакват да променят нещо в себе си с промяна на външни елементи. Истината е, че това се прави, защото е по-лесно, но рядко води до трайни резултати.

Всичко което се случва с нас, първо се случва вътре и след това има

външно проявление. Въздействията на средата са само фактори, които могат да предизвикат реакция, но тя е зародена в нашия организъм. Същото е с възприемането на нас самите и заобикалящата ни среда.

Затова ще започнем с вътрешния свят. Навик, който искаме да създадем, е да оставяте време за себе си. Хубаво е в началото отделянето на време за себе си да е на тихо и спокойно място, да сте облечени удобно и да имате възможност да се отпуснете. Обикновено леглото се свързва със съня и не е най-добрият избор, но не е изключено, това да е най-подходящото и възможно за вас място. Отделеното време е различно за всеки. Не забравяйте, че това не е състезание и нищо не е на всяка цена. Изходната позиция може да е седнал или легнал. Важното е гърбът да е изправен и да се чувствате добре. Първоначално ще е по-лесно да затворите очи, за да се концентрирате в себе си, без да се разсейвате. След като имате достатъчно практика и се чувствате уверени, можете да фокусирате погледа си върху нещо (огън, свещ, течаща вода, природа и природни явления), което ще ви позволи да се съсредоточите, без да мислите за ежедневните проблеми. Започнете с продължителност, в която можете да се освободите от външните мисли без усилие. Концентрирайте се в себе си. Все едно гледате навътре. Можете да изберете точки от

тялото си (крайници, гръб, слънчев сплит, глава, таз и др.), където да насочите енергията си. Можете да се съсредоточите върху пулса и дишането си, а можете и просто да се насладите на почивката. Ако случайно при вас се връщат мисли и напрежение от ежедневието, не ги гонете, а просто отново се фокусирайте вътре в себе си. Опитайте да сте постоянни и да намирате време поне веднъж на ден за себе си.

2. Самоанализ

Предизвикваме ви да анализирате себе си. Насочете мислите си към това, което харесвате и не харесвате във вас! Анализирайте постъпките си в положителните и отрицателните моменти от живота си! Направете оценка на хората, които харесвате и на тези, които не харесвате! Потърсете сходните черти!

Опитайте се да дадете акцент на тази част, която харесвате в себе си и мислите, че е позитивна и силна за вас!

Винаги и във всяка една ситуация имате избор и той е само ваш. Ако се научите да концентрирате усилията в това което сте, ще бъдете това което искате!

3. Докосването

Във време на все по-голямо дистанциране между хората, искаме да обърнем внимание на докосването. Още в древността и до

наши дни контактът между хората е започвал с докосване и е завършвал по подобен начин. Докосването е сетивно усещане, което често се забравя или пренебрегва.

Но докосването е също ключово за начините, по които възприемаме и усещаме света.

Докосването е неразделна част от комуникацията между хората.

Това е първото сетиво, което използваме, за да общуваме с останалите. Когато едно бебе се роди, много преди да може да говори и дори преди да вижда, то хваща пръста на човека до себе си, най-често на майка си или татко си и това е неговият начин да общува с хората около себе си.

И макар хората да използват множество различни езици за комуникация, докосването си остава универсалният език, на който можем да кажем най-важните неща – да изразим обич, благодарност, гордост и да усетим подкрепа, сигурност и взаимност.

Докосването е ключът към менталното ни здраве.

Тъй като човекът е социално животно, ние имаме нужда от докосване. Голяма част от общуването между хората е свързано с докосване – ръкостискане, потупване по рамото, прегръдка и целувка за поздрав с близките хора. Всички тези жестове нарушават личното ни пространство, но се нуждаем от тях, за да влезем в контакт с останалите.

То е единственото ни сетиво, което ни доказва, че виждаме това, което виждаме и имаме това, което можем да пипнем. Точно както Тома Неверни трябвало да докосне раните на Христос, за да повярва, че Той стои пред него. Докосването е връзката ни с този свят.

Не се страхувайте, а контактувайте!

4. Мисленето

Мисленето е основен процес в тялото на човека. Чрез него ние въздействаме на основните регулаторни механизми (инервация и хуморална регулация). По този път можем да контролираме процеси в тялото си, емоциите, настроението и поведението. По този начин ние определяме изборите си, собствените си действия и реакциите ни спрямо заобикалящата ни среда. Мислите могат да ни разболеят и излекуват, могат да ни дават успех и провал, могат да променят живота ни. Затова е добре да упражняваме контрол над мислите си и да можем да ги насочим в правилната посока. Голяма част от мисленето ни е свързано със защитните механизми спрямо собствени или привнесени страхове. Такива мисли е добре да бъдат овладяни и да не превишават размера на защитните реакции. Само ние сме способни да променим мисълта си и живота си. Много често дори неща, на пръв поглед независещи от нас, се

случват в синхрон с мисленето ни и това е доказателство за тяхната сила. Насочете съзнанието си в посока, която ви прави щастливи, донася положителни за вас резултати и се наслаждавайте на живота.

5. Смяхът

Науката, която се занимава със смяха и неговото въздействие се нарича Гелатология. Причините за смях могат да бъдат естествени и изкуствени. Същите се използват и за терапия, като може да се въздейства с различни методи на комедията, вицове, сцени както и с нарочно предизвикан смях, който се съчетава с дихателни упражнения, медитация и практики от йога. При някои пациенти се използват и химически вещества за външно въздействие. Учени са оценили, че сто засмивания се равняват на физическото натоварване от 10 минути на гребен тренажор или на 15 минути на велотренажор. Смяхът въздейства благоприятно на мозъка, сърцето и сърдечно-съдовата система, намалява кръвната захар и повишава имунитета.

Проучванията показват, че невроендокринните хормони и хормоните на стреса намаляват по време на смях, което подкрепя твърденията, че смяхът сменя напрежението. През 1989 г. в списанието на Американската медицинска асоциация излиза статия, чийто автор заявява, че: „терапевтична

програма с хумор може да подобри качеството на живот при пациенти с хронични заболявания и че при тях смехът моментално облекчава симптомите, ефект, който се подсилва ако в продължение на подълъг период от време те редовно се смеят.“

Според представителите на някои терапевтични направления смехът, наред с плача, прозяването и т.н., е начин за „презареждане батериите на тялото“ и трябва да се насърчава и използва като средство за лечение.

Не е ли смешно?

6. Музиката

Музиката има голямо значение в живота на хората. Тя влияе на настроението, стреса, болката, концентрацията, паметта, съня, кръвното налягане и други.

Енергията ѝ може да бъде насочена и използвана както за добри, така и за лоши цели. За да стигнем до възможностите, които предоставя този поток от енергия, първо трябва да разгледаме свойствата на звука, защото в него се крие всичко. Звукът се получава в резултат от трептенето на частиците и предметите около нас. Дори трептенето на атомите предизвиква звук, но той е твърде нисък за човешкия слух. Звукът може да влияе изключително силно на мозъка ни. Той може да промени рязко настроението и поведението ни. Може да ни донесе радост,

отпускане, възбуда и вдъхновение, но може да ни причини раздразнение и дори полудяване.

Музиката е хармонично съчетание на отделните звукове. Всеки звук влияе различно върху човешкия мозък. Благодарение на съчетанието между звуковете, музикантът успява да придаде на слушателите своето моментно състояние и емоции. Разнообразието на слушаната музика се явява своеобразна тренировка на мозъка за възприемане на нови звуци. За най-подходяща и често използвана за възстановяване и лечение, поради богатството на звуци, се счита класическата музика. Има изследвания, доказващи различните видове въздействие на различните инструменти и музикални стилове върху отделните органи. Влиянието върху психиката и физиката на човека, което осъществяват звуците, е открито още в древността и се използва и до днес. Важно е да намерите и използвате музиката, която най-добре въздейства на вас и да я използвате в подходящите моменти и настроение, за да постигнете максимален ефект. Слушайте и се наслаждавайте!

7. Болката

Болката е сигнал от тялото, който ни дава много информация. Ако правилно се отнасяме към нея, тя не е опасна, а по-скоро полезна. Болката не бива да се лекува, тя

трябва правилно да се анализира и да се предприемат действия за предотвратяването ѝ. Самият болков синдром не ни уврежда, ако изключим напрежението, което предизвиква усещането за нея. Опасни за нас са причините, за това тялото ни да реагира със защитна реакция, която предизвиква сигналите за болка. Съвременната медицина и медикаменти много често не обръщат внимание толкова на нуждите на тялото, а по-скоро на последствията от тях. Време е да слушаме организма си и да обърнем внимание на причините, а не следствията от сигналите му.

8. Четенето

Четенето е основна дейност, с която опознаваме света. От книгите получаваме информация, обогатяваме езика и културата си. Четенето активира мозъка, развива мисленето, въображението, активира дори социалната принадлежност на индивида. Особено подходящо е да го практикуваме преди сън, защото подобрява почивката, отпуска организма и сменя центровете на натоварване от ежедневието. Това е едно от най-добрите средства за борба със стреса и депресията...

Четете

9. Природата

Природата е чудото, което създава и балансира всичко в нашия свят. Безбройни са факторите

на въздействие върху организма (хранене, билки и растения, климатично въздействие, минерални извори, дори радиация и др.)

Всички природни фактори е добре да използваме пълноценно, но да привикваме постепенно към тях. Не бива да се страхуваме от природата. Добре е да изградим положителна нагласа и да се наслаждаваме на всяко нейно проявление около нас. Имаме всички фактори, а от нас зависи възприемането и обичането им.

Ще обърнем внимание и на връзката на човека с природата, която се осъществява със селско стопанските дейности. Доказани са положителните въздействия при работата със земя и растителност. Това е изконна потребност, заложена в човека и обуславяща се от инстинкта за оцеляване. Днес вече не е необходимо да работим земята, за да имаме храна, но тези дейности са толкова естествени, че са важни за физическия и психически баланс. Добре е, ако имате възможност поне веднъж седмично да отделяте внимание на създадена от вас растителност. Това влияе чудесно за емоционалното здраве и премества вниманието от ежедневните грижи.

10. Трудова дейност

Трудовата дейност и как тя може да бъде терапия?

Голяма част от дейностите в ежедневието могат да бъдат

30
проведени и под формата на терапия, но за да се случи това е нужно да са целенасочени, в подходящи условия и с определена продължителност. Когато използваме ръцете си и с тях създаваме определени неща, ние активираме центрове в мозъка. Освен да контролираме движенията, ние участваме творчески в процесите и изпитваме наслада от постигнатия резултат. Трудовата дейност е естествено заложена и има силно въздействие върху цялостното развитие на организма. Трудът краси човека!



Владина Цекова

Яж,

Движи се

и Обичай!

Владина Цекова е работила като детска учителка, рекламен директор, фотомодел и експерт в Министерството на културата. Сценарист и главен редактор на предаването „Пътеки“ по БНТ. Тя е рекламният директор на една от първите шоупрограми след 1989 г. – Супершоу Невада. Продуцент е на първото семейно телевизионно състезание Фамилия топшоу и на още няколко популярни предавания. Обича да пътува, да чете, да мечтае и да сбъдва мечтите си. През 2011-а изминава дългия 800 км. път на пилигримите (поклонници). Ел Камино до катедралата Сантяго де Компостела, която се намира в едноименния испански град.

**Тя е пътешественик
и орисница за добро.**

ИЗМИНАХ ЕЛ КАМИНО ДЕ САНТЯГО, ЗА ДА НАХРАНЯ ДУШАТА СИ СЪС СВЕТЛИНА

Камино. Ел Камино. Пътят. Бях чувала за него преди години. После прочетох за него в книгите на Паулу Коелю. По-късно разбрах, че онази любима песен в изпълнение на Лили Иванова е всъщност май точно за това Камино. После моите приятелки Силвия и Теди Кацарови, след като прочели книгата „Камино” на Шърли Маклейн се надпреварваха да ми казват колко важно е и аз да я прочета. Била точно за мен, мислели за мен, когато я четяли. Някак си съм им приличала на човек, който като Шърли ще хукне да върви по Камино. Така, че тези две мои приятелки смятам за първите ми вдъхновителки да изживея Камино. И разбира се, книгата на Шърли Маклейн. Прочетох я на един дъх. После втори път. Да, наистина видях себе си в нея. Това съм аз. Там съм вече. Камино влезе в сърцето и мислите ми и взе да ме преследва.

Камино ме повика. Дали защото всичко, свързано с духовните пътища ме влече, дали защото в мен говори авантюристката или пък съм достатъчно шура глава – не знам. Исках да го изживея. Да нахраня душата си, да се доближа до Бог и Той до мен, да попия енергията, да открия отговори на много въпроси, да трансформирам себе си, да нахраня сетивата си, да положа усилия, да се подложя на изпитания, да науча, да срещна приятели, да усетя мира и хармонията, да имам свободата, да бъда в радостта, да съм в светлината....

да вървя, да вървя, да вървя. Това исках. Знам си. Човек е роден, за да събдва мечтите си. Роден е да бъде щастлив. Да измина Камино бе част от моето щастие. И го направих.

Какво ми трябваше?

Мечтата – имах я. Кураж – имах го. Аз съм смела душа, широко скроена шура глава. Сбогувала съм се със страха отдавна. Може би защото знам, че е нещото, което най-много вреди на хората, може би благодарение на йога, която практикувам от доста време, а може би защото страхът пречи животът да се живее пълноценно и в радост. Говоря за страха, защото! Преди да тръгна всички, ама всички до един от моите приятели, ме питаха: – Не те ли е страх? Ама какво ще ядеш? Ама къде ще спиш?... Е, хората живеят в страх. Не искам да съм като тях. Не ме беше страх ни най-малко да направя първата крачка. Казват, че тя е най-трудната. Изобщо не ми беше трудна. Чаках я с радост, с нетърпение, с някакво такова усещане за магия, за чудо. Не, не ме беше страх да тръгна. Камино е път, известен от 1000 години. По него ежедневно вървят поклонници като нас – пилигрими. По пътя, минаващ през села, градове, поля, жита, планини има знаци, стрелки и указания накъде да се върви. Едни чудни жълти стрелки.

Тръгвам от едно малко френско градче – Сен Жан пие дьо Пор и вървя в посока Сантяго де Компостела. Пътят е около 870 км., в някои карти е даден и като 810 км. Все едно. Важното е да вървя. И да не ме е страх. Пътят

минава през цяла северна Испания. Осеян е с красоти, музеи, галерии, катедрали, църкви, красиви сгради. Понякога минавам през селца, които изглеждат като декор за уестърн. Магазинчета, кафенета, уютни ресторанчета и къщи. Навсякъде цветя, цветя. Красиво. И хора. Много хора от цял свят. Испанците са любезни и мили, поздравяват с „Буен Камино“ – поздравът, който всички непрекъснато си казвахме. „Буен Камино.“ Ултрея – смело напред! Няма страшно. Не сме в пустиня, нито в джунгла или на война. Приятели, когато вървим по Ел Камино, няма от какво да се страхуваме

Защото

Ние сме пилигрими, ние сме лос перегринос, поклонници – хора, които са тръгнали да извървят прекрасния духовен път. Камино е най-древният поклоннически път в Европа. Признава се за изминат, ако го вървиш пеша, на велосипед или на ездитно животно – кон, магаре. Пилигримите в началото на пътя се сдобиват с пилигримски паспорт, в който се слагат печати във всяко населено място, където се отсяда. Печати могат да се получат и в музеи, галерии, в пилигримски кафе-барове или просто на улицата от някой доброволец – дарител. Печатите са много красиви и все различни. На първата страница на паспорта е вписано името, държавата и причината, поради която човек е тръгнал да изминава Камино – религиозна, духовна, културна или по

друга лична такава. Пилигримът не е турист. Той е нещо много специално. В Испания е приет закон, с който всеки испанец е задължен да подпомага, да пази и да протектира пилигримите. И наистина беше така. Всеки те упътва, загрижен е за теб и ти се радва. Чувствах се почти като коминочистач на моменти, хората ми махат засмяни, по шосета и магистрали чувах клаксоните на камионите и колите и виждах махащите за „Буен Камино“ ръце. В периода, в който вървах по Камино, бях единствената българка пилигрим. Доста често чувах от хората, че за първи път срещат българи. А Камино... Камино е осеян с пилигрими от цял свят. Пеша, на велосипеди, на коне. Вървящи с кучетата си, видях семейство с бебе, имаше и хора инвалиди – момчета, без една ръка, един испанец с протези на краката, един сляп човек. Срещнах хора и от най-далечни точки на света – от Япония, Корея, Мароко, Америка, Австралия, Нова Зеландия, Южна Африка. Най-много бяха германците, французите и италианците. Руснаци не срещнах, но от Латвия, Литва и Естония – да, от Румъния, Словения, Унгария, Полша, Чехия, Словакия. Всички се поздравяваме с „Буен Камино“, всички сме приятели. Един особен мир, едно спокойствие, една уникална комуникация между хора от различни култури, с различно вероизповедание, но еднакви по дух. Обичахме се, помагахме си, радвахме се заедно, танцувахме, смеехме се, разказвахме си... Едно Камино общество от духовни хора, хора с друг вид нагласа, различна от

стресовото ежедневие, хора сетивни за доброто, за мира, за Божественото, хора светли. Наблюдавах лицата на тези хора, очите – някак други, почисти, по-светли, по-одухотворени. Няма злоба, няма завист, няма гняв и ревност, няма страх. Вървя си и си мисля за стреса в нашия забързан свят, за влиянието върху всички ни и колко слепи сме да видим, че на човек му трябва много малко. Все бързаме, нямаме време за децата си, претупваме задачите си, нетърпеливи и нетолерантни сме, материални до безобразие... Все тичаме. Как е хубаво да спреш в един момент, да се огледаш, да осъзнаеш. Това се случва на Камино в пъти по-ясно. Макар да вървах всеки ден между 25 и 35 км, всъщност бях като спряла. В един светъл свят. Вървиш и мълчиш, за да можеш да кажеш, затваряш очи, за да видиш, да се намериш. Нямам думи, с които да опиша сетивата, мириса на Камино, звуците на Камино, светлината, вкуса. Камино е чудо. Истина ви казвам. Тук всичко, за което си помислех – ставаше. Мисля за нещо – става. Говоря за някого – и той се появява. Ще опиша и тези чудатости. Странно и невероятно, но факт. Преживяно е. Повярвайте. И дано не изглежда налудничаво.

И да завърша разказа за пилигримите. Наред с паспорта, Камино се стартира с една голяма истинска мида (шел) с червен тамплиерски кръст на нея. Мидата се слага на раницата отзад и тя е знак, че ти си пилигрим и че на теб при нужда трябва да ти се оказва помощ. Има

и още два символа – пилигримската тояжка и една кратунка за вода. Та с тези две пилигримски неща – паспорта и мидата поех по Камино.

Къде спим?

Спим в албергета. Нещо като туристически спални или хостели. Специално за пилигрими. Някои от тях са доста стари, останали и поддържани от векове, други са нови и модерни, някои са частни, но повечето от тях са общински. Голяма част от албергетата са в църкви и манастири, имаше и в замъци. Албергетата предлагат всякакви удобства. Добре оборудвани кухни, където всеки може да си сготви. Бани, тоалетни, интернет, машини за масаж на краката. Не рядко в албергетата имаше лекари, които оказваха безплатна помощ на пилигримите. За всичко е помислено. В повечето случаи спях в църкви и манастири, където в прекрасни условия и топлия прием на монахините ти предлагат вечеря и закуска и правят специална молитва за пилигримите, веднага след обичайната меса. Бях щастлива да присъствам на много вечерни служби (меси) в катедралите и църквите, където наред с благословията от пастора получавахме и нафора. Впечатлена съм от начина, по който църквата там се грижи за хората. Аз съм православна християнка, но недолюбвам религията. За мен вярата е важна. Там видях истинска грижа за хората от страна на духовните лица. И това е трудно да опиша. Неописуемо

чувство е да видиш как хората говорят с Бог, как четат молитвите си, как си помагат. Как седят смирено в красивите църкви и как правят това, за което често с Таня си говорехме по пътя – бягството от стреса, да спрем, да почувстваме как Бог е сложил ръка на рамото ти и ти си някак спокоен, тих, смирен и безмълвен...

Къде и с какво се храним?

Храним се в албергетата, като си сготвим. Това е вечер. Пазаруваме си от хранителните магазини продукти и си готвим. През деня – обикновено в раницата си нося хляб, кашкавал, домати или каквото там искам. По пътя си купувам топли кроасани и закуски от уютните кокетни фурнички. Няма как да ги подминеш. Всички кафенета, барове и ресторанти предлагат специални пилигримски менюта, които включват първо, второ, трето, салатата и... бутилка или каничка вино. От виното не се възползвах, но виждах как любителите на най-обичаната напитка бяха много щастливи от този бонус. Струва си да се опита. Вкусно е много. Дори опитах пъпешова супа. Голяма глезотия. Иначе да бъда откровена – природата ни храни пребогато всеки ден. Ябълки, круши, сливи, джанки, прасковки, смокини, коприва (която си готвех в албергетата), къпини, ягоди, череша дори ядохме на едно място. Често хората по селата ни дават плодове от градините си. И още – онези неочаквани безплатни софри, които ненадейно изникваха пред

нас на пътя. Вървиш и наред гората върху маса виждаш поставени чай, бисквити, ядки, хляб, халва, нутела за мазане, плодове. Такива изненади имаше много често. Всеки си взема колкото поиска. Има оставена кутия и ако някой реши може да пусне там монета за благодарност.

Дейвид

Вървим с останалите пилигрими след тежък планински преход от 8 км. и излизайки от гората, насреща ни – щанд. С над 20 вида сокове, термуси с кафе и чай, сладки, ядки, солени хляб, масло, мляко, поне 10 вида плодове, дори и диня... И... Дейвид. Жив ангел. Всеки приближава и казва едно и също: *It's not possible...* Не е възможно. А Дейвид казва – *Everything is possible*, всичко е възможно. Разплаквам се. Не вярвам на очите си. Седяхме около час и половина при синеокия жив ангел Дейвид и си говорим. Аз, казва той, съм тук и зиме, и лете, всеки ден. Тук съм, за да служа на пилигримите. Аз служа, не помагам. Когато помагаш, ти се поставяш автоматично над другите. Аз служа. Да служиш е велико. Няма друго по-силно нещо, което да въздига духовно и да те изпълва с енергия. Нямаме думи. Дейвид целият е сърце. Голямо сърце. И печатите му са във вид на сърце. Той е каталунец. Дете на Бога, женен, с две деца. Подредил е кът с духовни символи и предмети от всякакви религии и духовни учения. Целият ни път след това бе белязан от Дейвид,

от неговата енергия, от неговия плам. Всички говореха за него. Що за птица си ти, Дейвид? Странник, чудак, луд, кукувица, беглец... Беглец ще да си. От суетата, от фалша, от лицемерието, от стреснатите погледи на още по-стреснатите хора... Ей, Камино, тук искам да остана, в теб и при теб. Искам да срещам само светли хора, със светли мисли, с добри души. Това е Камино. Не спира да те изненадва. Тук някак грозното ти се струва по-грозно, а красивото още по-красиво. Енергията на Камино те прави посетивен, по-възприемчив за много неразбираеминеца. Каминоеучебник. Светлина, любов и добрини. Тук някак виждах тези неща триизмерно. Тази част от моето откровение за Камино всъщност беше посветена на въпроса – с какво се храним на Камино. Ами това сме яли май – духовни преживявания и хубавини.

Нещото, което Камино прави с хората е да умножава можещото. Можеш да вървиш и да те болят краката, но не спиращ. Можеш го. Можеш да си гладен, а пред теб да е преход само в гора – не спиращ. Можеш го. Не се цупиш, ако албергето не е по вкуса ти. Можеш го. Не се ядосваш, когато не разбираш нещо. Можеш го. Не си разочарован, ако не стигнеш набелязаната цел, просто спиращ и спиш там, където си стигнал. Можеш го. Просто Камино прави да можеш, още и още. Калява те. Чисти негативни качества, ставаш по-смирнен, по-хрисим.

Природата

Редуват се коларски пътища сторски пътеки, шосета, магистрали и пак прашни, чакълести, асфалтирани... Камино върви през красиви зелени планини, безкрайни житни ниви, лозя, минава край реки и езера. Край нас са птички, пеперуди, виждаш таралежковци, зайчета и сърнички. Катериш върхове, слизаш и вървиш, вървиш... Минаваш край стада от крави и овце. Край пътя – дъхави цветя. Много цветя. Синец, макове и маргаритки, лайкучки, билки. Сухание и красота. Любими ни бяха балите със сено, върху които често си почивахме по средата на деня. Няма по-удобно легло от балата сено. Отнема ти умората и ти дава енергия. Дъхавоухание на окосена трева. Три от нощите по пътя Камино спях на открито под звездите. Беше повече от вълнуващо.

Нямаше ден без приятни емоции и смях, без нови и нови неща, които научаваш, както от пилигримите, така и от местните хора. Попиваш култура, история, красота. Чувстваш се прекрасно всеки ден. Говорим си за Бог, за човешките отношения, за всичко от живота. Обсъждаме случки и хора, с които Камино ни среща. Имахме си и дни, в които пеехме песни. Други, в които пък само мълчахме. Последния ден преди да стигнем Сантяго де Компостела, изминах в пълен пост, само на вода. Направих го в чест на Св. Яков, Сантяго апостол и в чест на целия път Камино де Сантяго.

Жълтата стрелка

Много харесвах тази жълта стрелка. Срецахме я навсякъде. Върху пътя, върху камъни, дървета, знаци, табели...Тя беше най-важното – Нейно Величество Жълтата стрелка. Тя е тази, която ни водеше. Тя не ни предаде, винаги указваше правилната посока. И макар да знам, че не целта е важна, а пътят, тази жълта стрелка ми даваше много отговори на безброй въпроси. Купих си сувенирни такива стрелки, защото исках да ги имам къщи и когато ги погледна, да се сещам за точната посока, правилната посока, за пътя. Жълтата стрелка като символ да ми напомня, че не бъркам, че вървя, накъдето трябва, че няма да се загубя... Много е важно в живота да не се загубим и въобще да нямаме чувството, че сме изгубени.

Сантяго де Компостела

Това бе крайната точка. Лелеяното Сантяго. Катедралата, тържествената меса за благословия на всички пилигрими, изминали Ел Камино. Тук получих и своята диплома – сертификат, че съм извървяла пътя. Тя не ми бе най-важната, но щом трябва. Човек минава пътя заради други неща. После отидох до Финистере – т. нар. – края на света. Тук (според традицията и както повеляват легендите) изгаряме нещо от вещите си и пречистени от грехове и всичко лошо, оставаме в плен на красивото атлантическо крайбрежие. Тук е и нулевият километър на Камино. Снимка за спомен и „Буен Камино“ по обратния път.

След това си подарих разходка из Португалия – 3 дена до Порто, Коимбра, Баталья и Фатима.

Животът ни е даден, за да го живеем в радост

Камино. Нямах очаквания за Камино. Имах усещане, че ще ми бъде много комфортно и хубаво там, че ще съм истински свободна. Така беше. Точно така се чувствах там. Смяла съм се всеки ден. Плаках от умилена и възхита при Дейвид преди Асторга, сестрите августинки в манастира в Карион де лос Кондес, в църквата във Фонсебадон. Посетих много изложби и музеи, бях в много дворци, манастири и катедрали в Леон, Бургос, Логроньо, Санто Доминго, Памплона, Кастрохерис, Вилафранка, О’Себрейро и Сантяго, бях въввлечени и във вихъра на „Сан Фермин“ във Виана. Танцувах наред Камино. Пях любимите си песни на воля. Господи, животът е прекрасен. Благодаря Ти. Благодаря за добротата и светлината на всички, които срещнах по пътя Камино. „Буен Камино“ в живота и Бог да ви благослови!

Това е Камино, което извървах през 2011 г. През 2014 г. отново изминах Камино. През 2016 г. пак изминах този магичен Път. Вярвам, че пак ще го измина, защото нищо не е по-важно от това – да правим само това, което ни прави щастливи!

Яж, Движи се и Обичай е точно такава щастие!

Пожелавам всекиму от сърце!

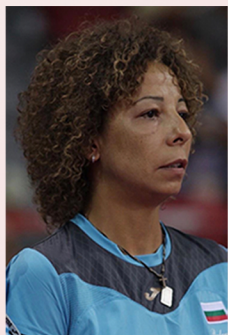
Разказано с обич от Владина Цекова



Проект "Яж, движи се и обичай" се осъществява с финансовата подкрепа на Национална програма за изпълнение на младежки дейности по чл. 10а от Закона за хазарта за 2022 г. Министерство на младежта и спорта"



Министерство на младежта и спорта



Сдружение „Клуб за изкуство и спорт Дунавска“ е организация с нестопанска цел, насочена към подобряване и опазване на физическото и психическо здраве на обществото чрез методи за физическа активност, здравословен живот и социално общуване.

Сформирали сме екип от доказани професионалисти в сферата на спорта, изкуството и здравните грижи.

Председател на УС е Камелия Дунавска – абсолютен световен и европейски шампион по гимнастика и треньор на шампиони.

„Яж,
Движи се
и Обичай“

www.eatplaylove.bg



Министерство на младежта и спорта