

**БАРБАРА РЕН**  
**КЛЕТЪЧНО ПРОБУЖДАНЕ**  
**КАК ТЯЛОТО ЗАДЪРЖА И**  
**СЪЗДАВА СВЕТЛИНА**

Превод от английски: Станислава Миланова, 2011

[chitanka.info](http://chitanka.info)

*На моята баба, Джейн, която от ранна възраст ме научи, че любовта движи света.*

*Човешкото тяло е най-доброто изображение на вселената в миниатюра. Което не съществува в човешкото тяло, не може да бъде открито във вселената, а което съществува във вселената, може да бъде открито в човешкото тяло.*

Махатма Ганди

## БЛАГОДАРНОСТИ

На моите деца и внуци, които доброволно или не бяха огромна част от моя процес на учене. Бих искала да отправя специални благодарности към моя син Бенджамин, който работи заедно с мен през цялото време в школа, която продължава да отправя предизвикателства към съвременното мислене. Признателна съм на Анди Бегот за вдъхновеното и интуитивно редактиране и на него и партньорката му Деби — за тяхната постоянна позитивна и магическа подкрепа при създаването на тази книга. Благодаря на Мишел Пили и всички в „Хей Хауз“, заедно ми предоставиха прекрасната възможност да изразя себе си във време, когато преподаването чрез школа е по-ограничаващо.

**ЧАСТ I**  
**ТЯЛОТО В СЪЗВУЧИЕ С ВСЕЛЕНАТА**

## ГЛАВА I

### СВЪРЗВАНЕ С ВЪТРЕШНАТА МЪДРОСТ

Ние живеем в най-вълнуващото време. Земята търпи значителни промени и нашата галактика навлиза в нова астрологична епоха. В науката и технологиите почти всекидневно се правят нови открития. В природния свят откриват нови видове, възраждат се привидно изгубени стари знания, а ние имаме достъп до огромно количество нова информация. Общуваме помежду си на ниво, недостижимо преди. Сега информацията е по-достъпна за нас от всякога и сякаш ни залива порой от нови идеи, нови научни открития и новини. Всеки ден знаем повече от предишния. Всеки ден съзнанието ни се разширява. Всяка сутрин се будим с нови въпроси в ума си, все едно дали си даваме сметка за тях или не. Въпросите на мнозина са обикновени, но все повече и повече хора си задават по-дълбоки въпроси, свързани с нашата същност и смисъла на живота.

Всеки ден получаваме нова информация от медиите и може би в нея са скрити някои от търсените отговори. Но как да пресеем цялата информация и да решим кое е значимо за нас и кое не е? И — по-важното — как да различим истинското от фалшивото? Огромна част от информацията е противоречива, особено що се отнася до здравето. Днес шоколадът е полезен, утре вече е вреден. Днес червеното вино ще ти помогне да живееш по-дълго, като те предпазва от сърдечни заболявания, утре може да скъси живота ти, като те предразположи към чернодробни болести. Трудно е да решиш на кое да вярваш.

Ние на Запад сме обект на огромен заговор. Учили са ни, че ако искаме мъдрост и знание, трябва да търсим извън себе си. Учили са ни, че жизненоважната информация е в библиотеките, в университетите и в умовете на другите. Никога не са ни казвали, че можем да погледнем и навътре. Въпреки че през последните години много хора започнаха пътуването към себе си чрез медитация, йога и други източни практики, все още сме склонни да чакаме други да ни кажат как да бъдем себе си. Но всеки път, когато потърсим мъдростта извън себе си, тя мигновено престава да бъде наша и се превръща в

нечия чужда мъдрост. Ние не сме в състояние да внесем собствената си неповторимост, собствената си мъдрост в универсалната картина, в по-голямото цяло. А трябва да изживяваме своята уникалност, защото тя създава реда в по-голямото цяло. Щом престанем да се вглеждаме навътре и насочим поглед навън, това води до посредственост, стандартизация и контрол в целия свят.

Отговорът на всеки въпрос, който бихте могли да зададете, е вътре във вас. Истината не е „там някъде“, а вътре във вашата изумителна същност, защото вие сте много повече, отколкото бихте могли да си представите.

Ние не сме отделни, изолирани индивиди, а многоизмерни взаимносвързани същества от светлина, живеещи във взаимносвързана вселена. Ставащото около нас оказва пряко и осезаемо въздействие върху телата ни и — също така — нашият начин на живот влияе пряко върху вселената. Ние сме вибрационни създания, живеещи във вибрационна вселена, която на най-фундаменталното си ниво е комбинация между енергия и съзнание. Всеки от нас създава собствената си реалност чрез съзнанието си, но тялото е вместилището на това съзнание. Ако тялото не е балансирано, то и съзнанието не може да бъде напълно изразено. В резултат ние се свиваме и на свой ред светът за нас се свива.

Проблемът не е в самата вселена — тя е в съвършен баланс. Този баланс не е статичен, а е състояние на динамично равновесие, тъй като вселената постоянно се движи и разширява. Тя е съзнаваща и знае как да се балансира, затова постоянното разширение е възможно. Самата ѝ тъкан съдържа знанието за постигането на този баланс. Това знание се нарича *универсална мъдрост*, мъдростта на хармонията. Универсалната мъдрост обхваща всичко. Тя е във всяка материя, всяка планета, всяко живо същество и всяка субатомна частица.

По същия начин проблемът не е в Майката Земя, тъй като тя е част от съзнаващата вселена и носи мъдростта, която ѝ помага да остане в баланс. Независимо какво ние, хората, причиняваме на планетата, природата винаги възстановява хармонията. Там, където сме изчерпали или замърсили, с течение на времето природата възстановява и почиства. Това е великата сила, която позволява животът да продължава.

Рудолф Щайнер казва, че ако искаме да се излекуваме, първо трябва да изцелим земята и в тези думи наистина има голяма мъдрост. Майката Земя е щедра кърмилница и колкото повече грижи и внимание ѝ посвещаваме, толкова по-щедро ни се отплаща тя. Когато ѝ бъде позволено, тя осигурява всичко, което ни е необходимо, в най-ефикасна и жизнена форма, за да подпомогне добруването ни и понататъшния ни растеж.

Наше естествено състояние е да бъдем едно със Земята и вселената. Мъдреците от древността са го разбирали. Когато нашият микрокосмос, енергията на клетъчно ниво, е в хармония с макрокосмоса — света извън тялото — няма нещо, което да не можем да направим. Родени сме да мечтаем и чрез нарастващото си съзнание да превърнем мечтите в реалност. Родени сме да имаме велики идеи и да ги осъществяваме. Какъв живот искате да живеете? Какви преживявания желаете и — по-важното — кои преживявания бихте искали да отбягвате? Всичко е възможно за нас, когато живеем в хармония с макрокосмоса. Това е истинското значение на човешкия потенциал.

В наши дни рядко се говори за осъществяването на нашия потенциал, а когато се говори, картината е доста неясна. В съвременното общество реализирането на потенциала се свързва с неща като получаване на хубави оценки в училище, намиране на хубава работа, купуване на имот, финансово благополучие и спестявания за старини. А в дъното на тези идеи се крие страхът да не би да не успееш да реализираш този потенциал поради лошо здраве.

Като деца ние, всички, мечтаем какво искаме да правим, когато пораснем, но с годините обикновено ни научават да правим компромиси с мечтите си, да се събудим и да започнем да живеем в „реалния свят“. Всъщност истината е, че са ни научили да спим и да прекъснем връзката с истинската същност на живота.

Само страхът може да ви попречи да правите онова, което наистина желаете. В съвременното общество се отделя огромно внимание на увековечаването на страха, тъй като той е най-ефективният начин за контрол над масите. Страхуваме се от бедността, от лошото здраве, от войната и тероризма и правителствата се грижат да продължаваме да насочваме вниманието си към тези неща, като ни казват, че обявяват война на всичко, от което се страхуваме. Но страхът

никога не се преодолява чрез борба, тъй като всяка война само поражда още страх. Може би е време да изберем да насочваме вниманието си към желаното, вместо към нежеланото.

Можете ли да си представите колко прекрасно е да не се страхувате? Нима не би било прекрасно да разбирате собственото си тяло толкова добре, че да можете бързо и ефикасно да възстановявате баланса и хармонията му? Нима не би било прекрасно да можете да живеете в изобилие на всяко ниво, да се радвате на живота, за който сте мечтали?

Ако се научим да се освобождаваме от страха и да се свързваме с вътрешната си мъдрост, няма да има нещо, което не можем да направим. Казват, че използваме само 10 процента от мозъка си. Само си представете какво бихме могли да постигнем, ако съумеем да осветлим и останалите 90 процента. Къде бихме стигнали тогава в развитието си като раса и какъв би бил светът, ако можехме да го усещаме по този по-мащабен начин?

Щастието, здравето и свободата са рождено право на всеки човек на тази планета и са постижими за всекиго. Независимо къде сте в живота, независимо от доброто или лошото здравословно състояние, вие имате потенциала да намерите щастие, здраве и свобода.

Учейки се да реализираме своя потенциал, ние се превръщаме в нещо, което другите възприемат като ходещо чудо. Вече никоя болест не е „нелечима“, тъй като разбираме, че всяка болест е изцяло и недвусмислено лечима отвътре, без изключение. Вече не се страхуваме от бъдещето, тъй като вътрешно знаем, че сме господари на съдбата си. Това е същината на човешкия потенциал — озаряването на живота, който става все по-прекрасен и вълнуващ, смелостта да мечтаеш и после да поемеш към мечтите си, свободен от страх. Да бъдеш себе си — такъв, какъвто в сърцето си винаги си знаел, че трябва да бъдеш.

Най-големият стрес, който можем да изживеем, е невъзможността да бъдем себе си. За да бъдем себе си, трябва да поддържаме правилно връзката си със Земята и вселената, да сме в баланс с всичко наоколо. Това означава да хармонизираме своя микрокосмос, вибрацията на клетъчно ниво, с макрокосмоса — заобикалящия ни свят.

Нещо, което ученията и редуccionизмът на Запада отхвърлят, е фактът, че имаме тяло. Аз оприличавам тялото на „автомобил“.



Именно то притежава способността да създава отвътре всичко, което има във външната вселена. Но само когато сме в състояние на баланс и хармония, можем истински да се свържем с универсалната мъдрост и да я превърнем в своя на клетъчно равнище. Голяма част от съвместната ни работа в тази книга ще бъде свързана с подготовката на тялото, нашия „автомобил“, за получаването и задържането на универсалната мъдрост. За мен най-важният аспект на здравето е как се отнасяме към „автомобила“.

Когато говоря за здраве, нямам предвид отсъствието на болестни симптоми, а дълбоката свързаност с нашата същност и с нашето място във вселената. Тази свързаност трябва да се усеща на физическо, емоционално и духовно ниво. Сега на Запад тези три аспекта не са обединени, те са напълно откъснати. В единия край с объркващата и често противоречива информация как да поддържа физическото тяло чрез хранене, а в другия са духовните практики. Колкото до емоциите, на тях не им се обръща почти никакво внимание. Ако имате емоционални проблеми, в най-добрия случай можете да отидете при психотерапевт, а в най-лошия ще ви предпишат успокоително, което още повече ще ви откъсне от вашата същност. Но тъкмо емоционалното съединява физическото и духовното в едно цяло. Емоционалното състояние безспорно е най-добрият възможен индикатор дали вървите към хармония или към дисхармония. То е водачът към осъществяването на мечтите. Когато се чувствате добре, вие знаете, че вървите в правилната посока. Когато се чувствате зле, значи се отдалечавате от живота, който наистина желаете. Ако последователно се стремите към по-добри емоции, тялото ви ще ви поведе в житейското приключение — към места, които надминават всичките ви мечти.

Когато говоря за свързване с чувствата, нямам предвид свързване с вътрешния гняв, с чувството за вина, с разочарованието и страха, а връзката с вътрешната мъдрост и с макрокосмоса. Нашата планета преживява множество цикли на промяна, а ние сме неразривно свързани с тези цикли. Умението да съзнаваме променящите се цикли и да ги усещаме ни позволява да бъдем в хармоничния съюз с Майката Земя.

Все едно дали си даваме сметка или не, на клетъчно ниво ние усещаме всяка промяна на Земята. Когато сме в състояние успешно да

направляваме промените, всичко е наред, но когато не сме в хармония с тях, се появява болест. Ние сме неразривно свързани и с промените, които се осъществяват извън нашата планета. Всеки знае, че луната оказва силно влияние върху водата на нашата планета, но мнозина са забравили, че ние сме съставени предимно от вода, затова луната влияе и върху нас.

Всички планети в слънчевата система оказват влияние върху нас и докато обикалят орбитите си, въздействат върху различни органи и минерали в тялото. Знаем този факт от много години и това ми е било от огромна полза — особено когато съм се опитвала да свържа хората със случващото се в собственото им тяло в различни моменти.

Например, при мен дойде един господин и по време на консултацията аз го попитах дали страда от главоболие. Той отвърна, че преди е имал, но след като отишъл при една от бившите ми ученички, която го посъветвала да пие по два и половина литра вода дневно, главоболието изчезнало. След това нямал главоболие съвсем доскоро, когато получил неочаквана мигрена. Прекъснах го и казах, че знам точния ден, в който се е случило това. Казах му деня и той изненадан потвърди. Успях да го направя, тъй като знаех за няколко взаимосвързани факти. Знаех, че мигрените и черният дроб са неразривно свързани и че планетата Марс оказва силно енергийно въздействие върху черния дроб. Знаех също, че — обикаляйки по орбитата си около слънцето — Марс неотдавна се бе оказал много близо до Земята, така че избрах деня на най-голямата близост и съответно на най-силното влияние. Ако този пациент разполагаше с информацията, преди да дойде при мен, би могъл да укрепи черния си дроб чрез подходящата техника (виж Глава 9) и по този начин да избегне мигрената. Но дори и да не бе успял да го направи, мигрената нямаше да бъде неочаквана и необяснима.

Нищо във вселената не е случайно; всичко е част от неспирен и взаимосвързан процес.

## **ВАЖНО ВРЕМЕ ЗА НАШАТА ПЛАНЕТА**

Нашата планета преминава през три специфични промени, които според мен са от голямо значение за връзката ни с Майката Земя.

Първо, магнитното поле на Земята става все по-слабо. Според учените това е знак, че магнитните полюси ще сменят местата си в близко бъдеще, както е ставало много пъти в миналото. Ако вземете под внимание факта, че в кръвта има голяма концентрация на желязо и върху това желязо се оказва магнитно влияние, въпросната промяна в Земята ще окаже въздействие и върху нас. Струва ми се, че отслабването на магнитната сила ни дава възможност да мислим по-мащабно и по-свободно. Като че ли вече не сме впримчени в стари мисловни модели и имаме шанса да мислим по нов и вълнуващ начин. Старите парадигми рухват както в научния, така и в духовния свят. Квантовата физика показва, че науката и духовността имат много общо, докато в миналото изглеждаха като два полюса.

Второ, скоростта на земната вибрация, нейният резонанс, се усилва. Енергията на всичко във вселената вибрира и Земята не прави изключение. Тази вибрация, известна като резонанс на Шуман, постоянно се засилва през последните четиридесет години. Планетата буквално се ускорява. Хипоталамусът и хипофизата на човека се настройват към тази вибрация, а в белтъчните канали на всяка клетка има рецептори, които улавят всички външни вибрации. Затова ние сме тясно свързани с вибрационната промяна и все повече и повече хора интуитивно си дават сметка за това. Много от хората, които срещам, споделят за усещането, че времето се ускорява, и аз смятам, че това е пряка последица от вибрационното усиление. Аз също така смятам, че ние притежаваме потенциала да ускоряваме собствената си вибрация, да достигаме по-висши нива на съзнанието и свързаността и така да получаваме достъп до по-дълбоките нива на вътрешната си мъдрост.

Третата значима промяна е, че наблюдаваме драматично нарастване в активността на фотоните — както в слънцето, така и извън слънчевата система, фотоните са субатомни частици светлина, което означава, че има невероятно увеличение на светлината в нашата слънчева система и на нашата планета.

На път сме напълно да навлезем в така наречения „фотонен пояс“, кръг от фотони. Точно както нашата планета се върти около звезда, слънцето, така и слънчевата система се върти около огромна звезда. Обиколката отнема около 26 000 години и се осъществява по елипса, което означава, че в определени моменти ние сме на сравнително голямо разстояние от огромната звезда, а в други доста

по-близо. Ако разделим тази орбита на 12 равни части, като начин да отбележим преминаването на времето, и всяка от тях обозначим със знаците на зодиака, моментите, в които сме най-близо до огромната звезда съответстват на ерата на Лъва и ерата на Водолея. Това се има предвид под „Ерата на Водолея“. Това са и моментите, в които преминаваме през фотонния пръстен. През 2012 г. ще навлезем напълно в него за първи път от 11000 години, но вече усещаме неговото влияние.

Навлизането във фотонния пояс бележи началото на нова ера, продължаваща около 2100 години, през които ще сме потопени в много по-голям брой фотони. В миналото моментите на висока фотонна активност са съвпадали с огромни скокове в мисленето и развитието ни и сега ние отново живеем във време на изключителен напредък и развитие, както в интелектуално, така и в духовно отношение. Човек просто трябва да погледне промените, настъпили след появата на микроскопа, за да го осъзнае. Предизвикателството за нас е да хармонизираме промените в макрокосмоса и в микрокосмоса. Нашето тяло трябва да бъде приведено в състояние на повишена възприемчивост, за да извлече пълната полза от промените в макрокосмоса. Трябва да отворим клетките и ума си.

## ТЯЛОТО КАТО ЕПРУВЕТКА

Възприемането на тялото като епруветка, освен като автомобил, е още една полезна аналогия. Ако сме учени, които провеждат опити в епруветка, условията вътре в нея ще бъдат от голямо значение за резултатите от експериментите. Ние знаем, че промените в нивата на светлината, влажността, рН и температурата оказват огромно въздействие върху тялото.

Светлината е изключително важна, защото свързва всичко във вселената, включително и всяка клетка в тялото. Затова наличието на светлина и способността на тялото да я складира и използва са от голямо значение, ако искаме да се свържем с нашата вътрешна мъдрост и да я излъчваме.

Хидратацията също е много важна. В следващата глава ще видим, че когато тялото се обезводни, състоянието на всички клетъчни мембрани се променя. Аз наричам клетъчната мембрана „портиер“, тъй като тя надзирава всичко, което влиза и излиза от клетката. Промените в нивото на хидратация вътре в тялото означават промени в комуникацията между клетките. Ако си представите целия спектър на светлината да преминава през увредена, груба клетъчна мембрана, светлината ще бъде пречупена и ще излиза от другата страна на клетката така, че част от спектъра ще липсва. После това ограничено послание ще бъде предавано от клетка на клетка. Когато се обезводним, клетъчната мембрана губи и способността си да задържа и складира фотони и нашият светоглед буквално помръква.

Поддържането на правилен рН баланс в тялото също е важно за доброто здраве. Много от ензимите в храносмилателната система се активират и дезактивират от промените на рН в храносмилателния тракт. Ако станем прекалено киселинни, ние буквално губим способността си да смиламе храната правилно, тъй като необходимите за тази работа ензими не могат да бъдат активирани. Всъщност ние сме леко алкални същества, но всички аспекти на метаболизма всеки ден произвеждат известна киселинност, затова се налага да поправяме това до края на всеки 24-часов цикъл, за да възстановим естественото си състояние. Ако не успеем да го направим, това се отразява на целия

ни организъм и ние виждаме резултата у хората с кисели мисли и кисело поведение. Главоболията и болките също са индикатори за неправилен рН баланс. Когато сме прекалено киселинни, светогледът ни отново е помрачен и по-ограничен, което ни лишава от способността да живеем качествено.

Температурата също е много важна за баланса и благополучието и, изглежда, днес много повече хора стават физически и емоционално по-студени и по-откъснати в сравнение с миналото. Учила съм за телесната температура и онова, което се смята за нормална телесна температура при човека. Като гледам учебниците днес, виждам, че цифрата е малко по-малка, отколкото когато учех, но не намирам обяснение в медицинската литература. Ако обаче вземем предвид ролята на йода и на щитовидната жлеза за поддържането на правилна телесна температура, ще стане ясно каква е причината.

Минералите играят жизненоважна роля във всички аспекти на човешката биохимия и липсата на определени минерали може да окаже драматично въздействие върху здравето. В западната част на Шотландия, например, интензивното земеделие е изчерпало магнезия от почвата. Магнезият, понякога наричан „великото успокоително“, е важен за вътрешното чувство за благополучие. При дефицит на магнезий в тялото ни, ние сме склонни да търсим други, често синтетични химикали, за да се чувстваме по-добре. Магнезият е важен и за правилното функциониране на сърцето. Онова, което наблюдаваме в западната част на Шотландия, е висока консумация на захар, високи нива на зависимост от алкохола и наркотиците и много високо ниво на сърдечните заболявания. Всички тези неща са свързани, но това не се признава и дори не се мисли по въпроса. Ще видим също, че липсата на магнезий може драматично да намали способността за пречистване и възстановяване на баланса на клетъчно ниво.

Поддържането на правилен клетъчен баланс в тялото е жизненоважно за здравето. Излишъкът или недостигът на необходимите минерали може да предизвика дисхармония и понякога има дълготрайни последствия.

Много минерали работят в тандем и са енергийно противоположни. Цинкът и медта работят по този начин. Когато бебето е в утробата, тялото на майката трябва да се подготви за раждането. Това е процес на отделяне, целящ да направи бебето по-малко

зависимо. В утробата бебето е напълно зависимо от майката. Част от мисията ни като човешки същества е да постигнем независимо мислене, за да изразим напълно нашата уникалност. Важен аспект на израстването е постигането на по-голяма независимост. Затова към края на бременността нивата на медта в тялото на майката нарастват, оказвайки потискащо въздействие върху цинка. Медта предизвиква конвулсии и е важна част от механизма на контракциите при раждането. След като бебето се появи на бял свят, нивата на медта в тялото на майката естествено спадат, а нивата на цинка се покачват. Изяждането на плацентата повишава нивото на цинка (човекът е единственият бозайник, който не изяжда собствената си плацента). Ако нивата на цинка в тялото на майката не се повишат, детето може да стане много зависимо, и ако ситуацията продължи и след пубертета, зависимостта може да продължи и в зрелостта. Знаем, че контрацептивите са много богати на мед и ако вземем под внимание, че е обичайно да се предписват в началото на пубертета за облекчаване на менструалните болки, ще разберем какъв потенциално пагубен ефект би могло да има това.

Преходите, през които преминаваме в живота, са изключително важни за способността да реализираме истинския си потенциал. Раждането и пубертетът са важни преходи, които трябва да се направляват с грижа и мъдрост. Преходите към майчинството и менопаузата са също толкова важни. Всеки преход носи със себе си потенциала за осезаема промяна в съзнанието. Ако тялото бъде подсилено правилно при всеки такъв преход, потенциалът на индивида нараства и се разширява. Но ако по време на прехода възникне някакъв стрес или потискане, това може да има драматични последици.

Една от най-изумителните връзки, които съм направила през моите 35 години работа с хора, е фактът, че при 90 процента от пациентите, които съм лекувала от анорексия, състоянието се е появило в рамките на шест месеца след поставянето на БЦЖ ваксина в пубертета. Всички ваксини внасят в тялото резонанса на болестта, а БЦЖ ваксината — на туберкулозата. Често — вместо да предпазва индивида от заразяване с болестта — БЦЖ ваксината събужда дремещи дисбаланси, наследени от предци, чиито тела са боледували или носили туберкулоза. Всички ние сме родени с предразположения,

идващи от предците ни, и те също трябва да се вземат под внимание, за да разберем нашата неповторимост.

На Запад е масова практика децата да бъдат ваксинирани с около 32 различни ваксини, преди да навършат две години. Внасянето на резонансите на 32 различни инфекции в тялото на дете, което осъществява важния преход от бебе към малчуган с всичките белези на развитието, едва ли е разумно.

Страхът е могъщ инструмент, що се отнася до света на ваксините. Ако вземете предвид, че нарастващият брой проблеми при децата като аутизъм и СДВХ (синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност) така точно съответства на нарастващия брой ваксини, ще трябва да се запитате дали конвенционалното мислене за основните принципи на здравето е разумно.



## КОЛЕКТИВНАТА МИСЪЛ МОЖЕ ДА ПРОМЕНИ СИСТЕМИТЕ ОТ УБЕЖДЕНИЯ

В нашето общество силата на колективната мисъл е огромна. Само си помислете колко много хора вярват на почти всичко, казано от медиите. Смята се, че някои неща са нелечими и непроменими и че трябва да се примирим и да приемем ситуацията, които не харесваме. Но убеждението е само мисъл, която се повтаря отново и отново в ума. Ако промениш начина си на мислене, променяш и убежденията си, а онова, което е невъзможно в една система от убеждения, в друга става реалност.

Природата ни осигурява всички необходими инструменти, за да намерим баланс и хармония. Просто трябва да използваме тези инструменти. Ако искате да намерите баланс, ако искате здраве, трябва да поемете пълната отговорност за постигането им. Това е единственият път към здравето и свободата.

Ние на Запад смятаме, че сме свободни, но за много хора свободата е илюзия. Напълно свободният човек може да отиде навсякъде по света и е в пълен мир с всичко, което среща. Нашата съзависима природа не ни позволява да го направим. Когато планират почивката си, повечето хора не биха си и помислили да посетят място, където не са сигурни, че ще могат да разполагат с храна, напитки, пари, необходимите медикаменти и лесен достъп до лекар в случай на нужда. Този подход прави света много по-тесен и оставя множество красиви места от планетата извън вниманието. Човек, който реализира пълния си потенциал, не е изправен пред подобни ограничения. Той разбира, че чрез самата мисъл може да привлече всичко, което му е необходимо, където и да се намира.

Как и какво мислите оказва най-силно влияние върху вашата реалност и това е особено вярно, що се отнася до тялото. Някои хора не харесват тялото си, други са отчаяни или разочаровани от функционирането му или очевидните недостатъци, а трети изобщо не размишляват по въпроса. Мнозина страдат от хронични заболявания и не са в състояние да постигнат трайна промяна, защото винаги се

фокусираат върху симптомите. Все едно да се втрениш в проблема, вместо да търсиш решение.

Тялото е изумително. То притежава невероятна устойчивост и способност да се лекува, а умът е господарят. Когато умът се свърже истински с тялото, все едно светлина преминава през всяка клетка. Тялото става жизнено и цялостно, способно да танцува с ритмите на вселената. Тогава с всеки изминал ден то върви устойчиво към баланс и хармония.

Затова, нека ви приканя да предприемем пътешествие в тялото, пътешествие обратно към себе си. За да бъде то успешно, не са ви необходими специални умения, а само отворен и търсец ум. Целта е по време на това пътуване да правите все повече и повече връзки. Нещо като свързване на точки от картинка. И колкото повече връзки осъществите, толкова по-ясно ще съзнавате истинската си същност.

Ще споделя с вас основните принципи, върху които почива моята работа. Те са много прости, но изключително могъщи и създават основата, върху която ще изградим здравето и жизнеността.

Искам също да ви покажа по напълно разбираем начин как всъщност функционира тялото. Щом проумеете това, ще разберете много по-ясно как и защо в тялото се появяват нарушени функции.

Ще изследваме също истинската природа и цел на болестта. Ще научите точно как и защо възниква болестта и как да я премахнете от тялото. Ще ви покажа, че всъщност съвременната медицина почива върху неточна теория и че хроничните заболявания са резултат от неразбиране на истинската природа на болестта.

Щом направим тези връзки, ще разберем процеса, чрез който можем да върнем тялото към хармонията и пълния му потенциал. Това се постига чрез три етапа на лечение и те отново са прости и лесно разбираеми. През 35 години практика аз усвоих широк кръг техники, които могат да се използват, за да подкрепят тялото в пътуването му към здравето. Тези техники ви осигуряват необходимите инструменти за осъществяване на програмата за много кратко време. Ако по някакъв начин тялото е претоварено с токсини, това оказва незабавен ефект върху функционирането, чувствата и мислите. Техниките помагат да се създадат движение и пространство и ни позволяват да облекчим товара на тялото и да освободим ума. Всяка техника е проста, лесна и изисква минимална екипировка.

Един от най-важните аспекти на работата ми с пациенти е снемането на анамнезата, защото по този начин се разбира историята на пациента. Ако се вгледаме в живота на човека, както и в здравето на родителите и предците му, започваме да виждаме как се е стигнало до настоящото положение. Тълкуването на историята на болестта често е откровение за пациентите, тъй като в този момент се осъществява усилено свързване на точки и така те започват да разбират собствената си история и нейния смисъл. Ще споделя с вас някои случаи, за да илюстрирам процеса в действие, и това ще ви помогне да разберете собствената си история.

Щом разберете вашата история, ще можете да започнете да пишете нова — история на здравето, щастието и свободата. Може да е приключенска история, в която героят (героинята) преодолява всички препятствия, решава проблемите и живее щастливо до края на дните си. Може да бъде всякаква история — от вас зависи. Когато пишете собствената си история, дори привидно непреодолимите пречки могат да бъдат преодолені. Чудесата стават възможни, надеждата възкръсва и страстта лумва. Поемате контрола над собствената си реалност.

Нека пътуването започне.

## ГЛАВА 2

### ВОДАТА: ТЕЧНИЯТ КРИСТАЛ ОТ ГОРЕ ДО ДОЛУ

Нека започнем пътуването си, като погледнем как посланията на вселената се записват в тялото.

Тялото е съставено от 70 процента вода и съотношението между твърдата маса и водата в него е същото като съотношението между сушата и океана на планетата Земя. Водата е живот и никое животно или растение не може да оцелее без нея. Тя е люлката, която държи посланията на вселената във и около всяка жива клетка на всяко живо същество на Земята. Ако този жизненоважен течен компонент на тялото се свие, способността ни да задържаме положителните енергии на вселената също намалява.

Наричаме водата „течния кристал от горе до долу“. Това означава, че тя носи вселенската мъдрост и я предава от макрокосмоса на микрокосмоса чак до клетката. Толкова е важна за оцеляването, че тялото има вграден защитен процес и го задвижва веднага, щом се почувства обезводнено. Противно на онова, което може да са ви казвали, тялото *никога* не работи срещу нас. То винаги прави най-доброто по силите си в обстоятелствата, в които сме го поставили.

Хората, които живеят в безводни държави, също имат начини да поддържат хидратацията в своята култура. В Мароко например работещите на полето жени не вземат много вода със себе си — вместо това те си носят прясно пресовано масло от аргон<sup>[1]</sup>. Както виждаме, някои култури са съхранили знанието, че незаменимите мастни киселини са изключително важни за поддържането на хидратацията. Повече по въпроса по-нататък.

Но какво предизвиква обезводняването? Нашият първи принцип, всъщност основният принцип на клетъчното пробуждане, е, че всеки вид стрес се регистрира във водния компонент на тялото като дехидратация. Нещо повече, в мига, в който тялото се обезводни, това се изразява като стрес. И така, външният стрес предизвиква клетъчна дехидратация, която води до вътрешен стрес. Това създава „Параграф

22“ в тялото, тъй като вътрешният стрес ще се регистрира във водния компонент на тялото като допълнителна дехидратация.

Ако вземете предвид, че пълноценно функциониращият мозък е 80 процента вода, лесно ще разберете, че мозъкът е едно от първите места, регистриращи дехидратацията. Установено е, че в някои случаи на много дълбока депресия мозъкът може да се дехидратира до 40 процента от нормалния си капацитет. Такъв индивид е силно откъснат от пълния си потенциал и пълноценното усещане на универсалната мъдрост.

Според теорията за петте елемента в китайската медицина, страхът и стресът са свързани с елемента Вода. Този елемент контролира и поддържа бъбреците, мозъка и централната нервна система. Това виждане не се различава особено много от западното, тъй като ние знаем, че бъбреците контролират нивото на течностите в тялото и че в мозъка водата е повече, отколкото във всеки друг орган. Китайските лекари знаят, че всички мисли са вибрации, и че резонансът на всеки вид стрес, било то неприятна работа или неовладяна емоция, остава в тялото в продължение на две години, като винаги се проявява в компонента вода чрез обезводняване. Това означава, че ако в живота ви има нещо, което ви прави нещастни, и то остане нерешено в продължение на две години, способността ви да бъдете в хармония с вселената ще намалее.

## **ЕКСПЕРИМЕНТИТЕ НА Д-Р МАСАРУ ЕМОТО**

В последно време бяха проведени изумителни експерименти с вода и те ярко илюстрират способността на водата да съхранява послания. Може би най-поразителни са експериментите на д-р Масару Емото. Японският учен д-р Емото решава да открие прост начин за проверка на чистотата и енергийната жизненост на водата. Отдавна е известно, че някои естествени води притежават лечебни свойства, но науката така и не е успяла да подкрепи този факт с научни доказателства. След като вижда снимки на снежинки, д-р Емото си задава въпроса дали водата може да бъде замразена така, че да разкрие кристалната ѝ структура. След много месеци той усъвършенства процес, чрез който замразява дестилирана вода в кристална форма, и

после снима тази замразена вода, за да разкрие красотата на кристалните структури.

След това той започва да се пита дали природата на водата може да бъде променена чрез подлагане на различни вибрации. За да провери теорията си, той взема две бутилки дестилирана вода от едно и също място и ги излага на две различни послания. На различни листчета написва на японски думите „любов“ и „омраза“ и залепва по една дума на всяка бутилка, така че буквите да гледат навътре. Д-р Емото оставя бутилките през нощта и на следващия ден замразява и фотографира водата. Водата с надпис „любов“ е с невероятно красиви кристали. Но водата в бутилката с надпис „омраза“ е с деформирани и хаотични кристали. Това показва, че водата е в състояние да съхранява вибрации, и той провежда стотици експерименти, подлагайки дестилирана вода на въздействието на различни думи, музика и други вибрационни влияния. Д-р Емото неизменно установява, че приятните вибрации създават красиви кристали, а неприятните — деформирани.

След като доказва теорията си, че водата се влияе от различните вибрации, той си задава въпроса дали водният компонент на храната изпитва същото влияние. Избира проста храна с високо съдържание на вода, а именно сварен късостеблен кафяв ориз (интересно е, че той съдържа 70 процента вода, точно като човешкото тяло). В китайската медицина късостебленият ориз е известен като „храна за дебелото черво“ — органа, който носи посланието дали сме дехидратирани или не. Д-р Емото взема сварен кафяв ориз и го разделя в три стъклени буркана. Първия оставя настрана като контролен. Към втория насочва обиди и негативни мисли при всяка възможност. На третия изпраща изключително положителни мисли, полага грижи за него и го обича. Това продължава десет дни. Когато след това сравнява кафявия ориз в трите буркана, той установява нещо много интересно. Оризът в контролния буркан бил естествено ферментирал и негоден за ядене. Обижданният ориз бил сух, потъмнял и твърд и по никакъв начин не ставал за консумация. Обичаният ориз бил ферментирал, но все още достатъчно вкусен за ядене. Ясно виждаме как водата в ориза е получавала посланията и вибрациите и ги е записвала. Върху здравето влияе не само това какво ядете, но и мислите, и чувствата ви, докато приготвяте и консумирате храната.

---

[1] Това масло се добива от костилките на плодовете на дървото *Argania spinosa*, което расте единствено в Югозападно Мароко. — Бел.ред. ↑

## ХИДРАТИРАНОТО ТЯЛО И ЧЕТИРИТЕ ЕЛЕКТРОЛИТА

За да разберем по-добре как функционира тялото, когато е напълно хидратирано, можем да проследим движението на нашите четири основни електролита — натрий, калий, калций и магнезий. Тези електролити всъщност зареждат тялото, зареждайки водата в него, и в зависимост от заряда си могат да движат водата във и около тялото. При напълно хидратиран човек това означава способност свободно да движи послания около тялото.

Натрият и калцият винаги си партнират и тяхното естествено положение е извън клетката в така наречената „извънклетъчна течност“. Но през деня, когато слънцето доминира над водата, а ние сме в активно състояние и е светло, голямо количество от натрия и калция преминава през клетъчната мембрана вътре в клетката. Натрият, движейки се в клетката, измества калия, а калцият, влизайки вътре, измества магнезия.

В тъмните часове целият този процес се обръща. Луната има огромен афинитет към натрия, както личи от приливите и отливите и през нощта, когато активността намалява, доминира луната и е тъмно, натрият и калцият отново излизат от клетката през клетъчната мембрана и същевременно магнезият и калият се връщат обратно в клетката. Когато този процес завърши, има перфектен обмен на електролити. Натрупването на натрий и калций в клетката отчасти е отговорно за умората. За да възстановим баланса, трябва да легнем, да си починем и да спим.

В напълно хидратирания човек така се постига и съвършената полярност, тъй като в стремежа за връщане на тялото към нормалното състояние, два йона калий се опитват да изместят три йона натрий, което означава, че излизат повече положителни заряди, отколкото влизат. Това се случва, за да се поддържа правилният заряд вътре и извън клетката, защото ако имате само два положителни йона, от вътрешната страна на клетъчната мембрана зарядът ще бъде отрицателен, а от външната страна ще бъде положителен. Тогава отрицателно заредените частици ще се струпат около клетъчната мембрана, формирайки така наречените „електронни облаци“. Те



приемат светлината на фотоните и задържат светлина. Когато това стане, макрокосмосът, универсалната мъдрост, остава извън клетъчната мембрана на всяка от милиардите клетки в тялото. След това посланията на макрокосмоса се транспортират от водата през клетъчната мембрана вътре в микрокосмоса.

И така, когато клетъчната мембрана е с правилен заряд и полярност, ние можем да достигнем универсалната мъдрост, да живеем пълноценно и да реализираме потенциала си за растеж и себеизява. Потенциалът на клетъчната мембрана е неразривно свързан с жизнения потенциал.

Ние живеем в постоянно променяща се вселена и за да можем да танцуваме с ритъма на вселената, универсалната мъдрост трябва всекидневно да преминава в клетките ни. Пълно преминаване може да има само при човек, който е хидратиран и следователно е с правилен заряд. За целта е необходимо в края на всяка нощ натрият и калцият да са напуснали вътрешността на клетката и да са се върнали на естественото си място извън нея. И така, цикълът ден/нощ е първият от универсалните ритми, с които трябва да танцуваме, ако искаме да бъдем в хармония с всичко около нас.

## СИГНАЛ ЗА ДЕХИДРАТАЦИЯ

Нека сега видим какво се случва на клетъчно ниво в обезводненото тяло. Казахме, че тялото никога не работи срещу нас. То винаги — без изключение — прави за нас най-доброто по силите си във всеки момент. Когато сме обезводнени, ще ни защити, но ако не преодолеем обезводняването, ще останем впримчени в него. Това е един от защитните механизми на тялото, но създава ситуация, при която сме склонни да живеем в миналото, а не в настоящето.

И така, как реагира тялото, когато регистрира обезводняване? То мигновено преминава в състояние на повишена бдителност, което наричаме „сигнал за дехидратация“. Чрез въздействие върху черния дроб тялото увеличава производството на холестерол и го транспортира до обезводнените клетки.

Клетъчната мембрана се състои от три слоя. Има два поляризиращи пласта от външната страна, носещи заряда, за който току-що говорихме, а в средата има липиден слой без заряд. Когато тялото произведе допълнителен холестерол, то го поставя вътре в клетъчната мембрана, за да предотврати по-нататъшната загуба на вода. Това намалява пропускливостта на клетъчната мембрана, а това, на свой ред, въздейства върху способността на каналите вътре в нея да се отворят и затворят. Намалената пропускливост възпрепятства нормалното движение на четирите електролита навътре и навън от клетката.

Спъването на нормалното движение може да окаже видимо въздействие върху здравето, но е естествена реакция в дадената ситуация. Работа на тялото е да ни предпази от сериозни вреди, функцията на холестерола е да пази вътреклетъчните течности, така че да не се обезводним до смърт.

През деня въздействието на слънцето е достатъчно силно, за да предизвика навлизането на натрия и калция в клетката, така че да изместят калия и магнезия. Но въздействието на луната върху нас е много по-слабо. Това създава ситуация, при която нощем силата на луната да извлича натрия и калция обратно през трипластовата клетъчна мембрана, покрита с холестерол, намалява. Друго, което

установяваме, особено при храненето на Запад, е, че страдаме от дефицит на магнезий, а магнезият е необходим, за да позволи на своя партньор калия нощем да се връща в клетката. Затова през деня натрият навлиза в клетката, но през нощта клетката не успява да изтласка навън цялото количество натрий. Недостатъчното движение означава, че има повече натрий с неговия положителен заряд в клетката, отколкото би трябвало, и затова условията вътре започват да се променят.

#### ЦИКЪЛЪТ ДЕН/НОЩ (В ХИДРАТИРАНО ТЯЛО)

##### НОРМАЛНА ЗДРАВА КЛЕТКА — ДВИЖЕНИЕ НА ЕЛЕКТРОЛИТИТЕ ПРЕЗ ДЕНЯ



Естественото място на Na и Ca е извън клетката. Естественото място на Mg и K е вътре в клетката. През деня слънцето изтласква Na/Ca + липидите (които винаги пътуват заедно) вътре в клетката. Това измества техните противоположности — Na измества K, а Ca измества Mg. Липидната клетъчна мембрана е порьозна благодарение на незаменимите мастни киселини в храненето.

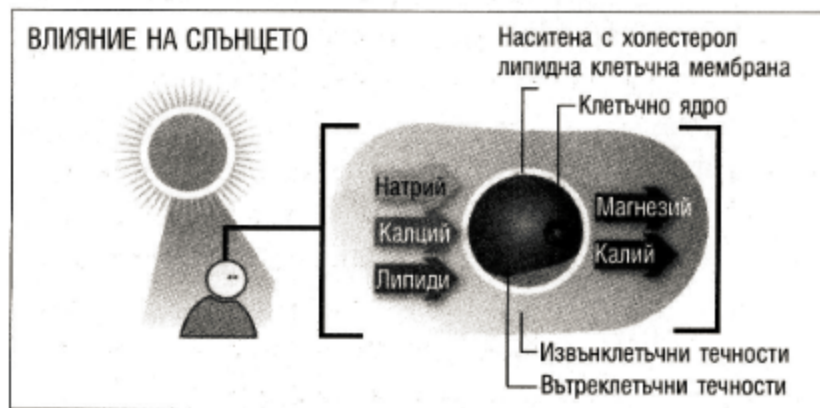
##### НОРМАЛНА ЗДРАВА КЛЕТКА — ДВИЖЕНИЕ НА ЕЛЕКТРОЛИТИТЕ ПРЕЗ НОЩТА



През нощта луната изтегля Na (привличайки Ca и липидите заедно с него, тъй като те винаги пътуват заедно) извън клетката. За това помага натискът на Mg и K при завръщането им вътре в клетката. Липидната клетъчна мембрана е порьозна благодарение на незаменимите мастни киселини в храненето.

ЦИКЪЛЪТ ДЕН/НОЩ (В ДЕХИДРАТИРАНО ТЯЛО)

ДЕХИДРАТИРАНА КЛЕТКА — ДВИЖЕНИЕ НА ЕЛЕКТРОЛИТИТЕ ПРЕЗ ДЕНЯ



Тук клетъчната мембрана е много по-малко порьозна и това затруднява движението на електролитите. Но през деня енергийният тласък на слънцето е силен, затова холестеролът не създава особена пречка за Na, Ca и липидите и те успяват да си пробият път навътре, измествайки Mg и K.

ДЕХИДРАТИРАНА КЛЕТКА — ДВИЖЕНИЕ НА ЕЛЕКТРОЛИТИТЕ ПРЕЗ НОЩТА



Тук клетъчната мембрана е много по-малко порьозна, отколкото трябва да бъде, и това затруднява движението на електролитите. Тъй като лунното притегляне е далеч по-слабо от тласъка на слънцето, нощният обмен на електролити е по-затруднен. Освен това храненето на Запад е богато на Na/Ca, но бедно на Mg/K, затова нивата на Mg/K и обратното им навлизане в клетката не са достатъчни. Всичко това води до остатъци от Na, Ca и липиди вътре в клетката.

Първо се променя зарядът вътре в клетката. Това означава, че стресът се проявява вътре в клетката и като непосредствен резултат потенциалът на клетъчната мембрана намалява и ние губим способността си да задържаме електронните облаци. Затова моментално губим и способността си да задържаме всички послания, които получаваме — чрез светлината — от вселената. Ние не получаваме онова, което ни се полага по право, и не откликваме така, както бихме реагирани в нормална ситуация. Престанали сме да танцуваме добре с ритъма на обмена ден/нощ. Не сме в хармония, което води до липса на покой — първото проявление на болестния процес.

Виждам това положение много ясно при хора, проявяващи МЕ (myalgic encephalomyelitis). Обикновено питам „Как се чувствате след сън?“ и те често ми отговарят, че се чувстват по-зле, отколкото преди да си легнат. Натрупването на положителен заряд вътре в клетката трябва да бъде преодоляно през нощта, той трябва да бъде изведен от клетката, за да няма болестни симптоми. Тук решението е да помогнем

на човека да се рехидратира. Приемането на лекарство само ще добави стрес в тялото, тъй като е още едно послание, което трябва да бъде дешифрирано. А ако вземете хомеопатичен препарат, той ще действа само дотолкова, доколкото нивото на вашата хидратация позволява.

Когато зарядът в клетката не е правилен, това означава, че и рН на клетката не е правилен. А ако рН на клетката не е правилен, то и рН на цялото тяло няма да е правилен. Помнете ли, че когато говорихме за тялото като за епруветка, казахме, че хидратацията, рН, температурата и способността му да задържа и използва светлината са важни фактори. Ако погледнем човек, при който има сигнал за дехидратация, ще видим, че хидратацията е променена, рН е променен, наличието на светлина е променено, защото има проблем с формирането на електронните облаци, и тъй като клетката се затваря, тя ще започне да променя и температурата си, ставайки по-студена. Колкото по-силно е обезводняването, толкова по-студен е човекът.

Едно от нещата, които наблюдаваме, е, че при тези обстоятелства индивидът губи способността си за остри болестни състояния. При човек с МЕ няма силна проява на настинка или грип, при които тялото има енергията да се загрее. Така че при сигнала за дехидратация започваме да наблюдаваме стагнация и всички болести, които са свързани със стагнацията. При застой на лимфата например, може да има постоянни ушни инфекции при децата. Ниската енергия е показателен знак за застой.

Ако стагнацията стане прекомерна, тя може да засегне мозъчната функция доста драматично. Човек с шизоиден епизод например, всъщност е в състояние на силна дехидратация. Хиперактивността, биполярното разстройство и странното поведение бележат състояние, при което човекът е все по-затворен и по-затворен за вселената. Индивид, който сякаш води някакво откачено или странно съществуване — например при изявено психично заболяване, — е откъснат от външните влияния и цялото му същество е насочено навътре. Такива хора са заключени в себе си, в някаква променена реалност, която по никакъв начин не е свързана с универсалната мъдрост. Мисленето и поведението им не отговарят на действително случващото се наоколо и за тях общуването е невъзможно.

Колкото по-дълбоко е нивото на дехидратация, толкова по-дълбока и сериозна е болестта. Ясно е, че при болест като рак ще има

картина на силна дехидратация, т.е. много страшна картина. Когато човекът е много сух, от тялото му се излъчва послание за силен страх.

При така наречени „нелечими“ болести имаме ситуация „Параграф 22“, тъй като стресът и страхът предизвикват дехидратация, а дехидратацията предизвиква страх и стрес. Няма смисъл от интелектуални разсъждения за причините човекът да е болен, нито пък да казваме, че — понеже е болен — трябва да взема купища медикаменти. Първото, което трябва да направим, е да окуражим тялото, като изключим сигнала за дехидратация. Трябва да насърчим пречистването при цикъла ден/нощ, вместо да хвърляме в тялото още куп боклуци. Ако го направим, то ще получи още много послания и това ще породви още стрес, карайки го да произведе още холестерол, като по този начин затруднява още повече клетъчния обмен.

Може би трябва да обмислим възможността, че създаваме дегенеративна болест, като изпращаме още и още послания на тялото, което вече не може да разпознае себе си. Човекът не е в състояние да поеме към истинското изцеление, когато го бомбардират външни послания под формата на лекарства (традиционни или алтернативни). В случаи на сериозно заболяване — като рак — имаме ситуация, в която хората са откъснати от вътрешната си мъдрост. Това обяснява защо толкова често се впускат в доста ужасяващи лечения.

Когато има сигнал за дехидратация, това влияе и върху енергията. В своята книга „Ниска кръвна захар“ Мартин Л. Бъд описва хипогликемията (ниската кръвна захар) като неспособност за поддържане на подходящи нива на калция в кръвта. Виждаме, че ако калцият заседне заедно с натрия вътре в клетката, не е възможно да се поддържа стабилно ниво на кръвната захар и това мигновено оказва въздействие върху енергията. Затова всяка ситуация, която предизвиква дехидратация, ще доведе и до спад в енергията. На свой ред, този спад оказва силно въздействие върху всички части на тялото и може да доведе до широк кръг проблеми като конгестия на лимфата, високо кръвно налягане, умора и отслабване на имунната система.

Накратко казано — ако в тялото е налице някаква болест, значи вече има и дехидратация. Причината е, че когато клетъчният обмен не се осъществява, човекът става все по-токсичен. Всички болести, било то задържане на течности, главоболие, запек или сериозно заболяване, ни отвеждат към първия принцип: индивидът е дехидратиран.

## КАКВО МОЖЕ ДА НИ ДЕХИДРАТИРА?

И така, кои неща в живота ни и в околната среда предизвикват дехидратация? Вече казахме, че всеки стрес или страх води до дехидратация. Причината може да е във връзката, в работната или в домашната среда. Може да е пътуването до работа, местата, които често посещаваме, и всякакви други неща. Разбира се, може да се корени и в миналото. Неизразените емоции остават в тялото като вибрации, които тиктакат някъде на заден план, но привличат подобни на тях вибрации от макрокосмоса. Поради тази причина, изглежда, хората често отново и отново привличат едни и същи разрушителни ситуации в живота си. Но когато отворим клетките, за да получим универсалната мъдрост, можем да се заемем със старите емоции и да освободим блокажите от миналото, които ни пречат да вървим напред.

Освен стреса от неосвободените емоции, върху нас оказват въздействие и стресовите от околната среда. Най-лошият от тях е електромагнитното въздействие на неща като мобилните телефони и wi-fi<sup>[1]</sup>. Може да бъде много тежко да се живее до антена на мобилен оператор. Скрытите енергии постоянно ни атакуват и оказват огромно въздействие върху клетъчните мембрани. Тези енергии също така могат директно да влияят върху потенциала на клетъчната мембрана. По този начин те въздействат върху усещането за собствената ни същност, а да не забравяме най-големият от всички стресове е да не знаеш кой си всъщност и да не изразяваш себе си. Мобилните и дигиталните телефони, компютрите, електрическите одеяла и много електроуреди, особено в спалнята, създават потенциално опасни електромагнитни полета.

Прекомерното летене, което е принуда за много хора, допълнително излага тялото на електромагнитен стрес. Просто си помислете какво е да седите на летището с цялата комуникация, която се осъществява там. Въздухът буквално гъмжи от електромагнитни смущения.

Когато търсим причините за стрес в живота на човека, трябва да вземем под внимание начина на живот, но и медикаментите, и упойващите вещества, а също така и храненето. Помислете си за



разликата между хамбургер с пържени картофи и купичка домашно приготвена супа.

Разбирате също, че наличието на твърде много натрий и недостатъчно калий в храненето може да бъде много стресиращо. Трябва да се грижим в храната и питиетата ни да доминира калият, ако искаме да се радваме на пълния си потенциал. В храненето на Запад доминират калцият и натрият.

След това можем да погледнем как лекуваме болестите. В наши дни хората, които се разболяват, са обсебени от изличаването на симптомите. Това е много потискащ процес.

Бихме могли да разгледаме и ваксинациите, които — веднъж направени — остават в тялото като вибрация на болест, която човекът би могъл да срещне някога в живота си. Не смятате ли, че вибрацията на болестта вътре във вас ще привлече подобни вибрации? Днес, както вече споменахме, още преди да е навършило две години, детето може да получи 32 ваксини, а това са вибрационни послания на 32 болести.

Много лесно ще видим как нашето общество, което е тотално прищипорвано от страха, става все по-свито и затворено за универсалната мъдрост. И ако живеем в също толкова затворено тяло, само си помислете колко стеснено е виждането ни и колко е лесно да бъдем контролирани.

Затова нашата задача в тази книга е преди всичко да изключим сигнала за дехидратация, защото знаем, че ако клетката остане обвита с холестерол, това няма да ни позволи да осъществим свършения обмен на натрия и калция с калия и магнезия.

---

[1] Технология на безжичната локална мрежа WLAN. — Бел.прев. ↑

## КАК ДА ИЗКЛЮЧИМ СИГНАЛА ЗА ДЕХИДРАТАЦИЯ

Биохимичното изключване на сигнала за дехидратация в тялото е доста продължителен процес. Трябва да променим структурата на клетъчната мембрана, за да бъдем напълно хидратирани и да можем пълноценно да използваме светлината, а това отнема време. По-рано обаче споменах, че колонът (дебелото черво) е органът, който регистрира дали тялото е хидратирано или не и именно в него можем механично да изключим сигнала за дехидратация в тялото.

Не е възможно, например, да имаш алергия, ако не произвеждаш хистамини. Хистамини се произвеждат в мастите, повечето от които се намират в колона. Мастите в колона не могат да произвеждат хистамини, ако човек не е дехидратиран. Затова в центъра на нашето внимание ще бъдат храненето и начинът на живот и как те се отразяват върху дебелото черво.

Помислете за нашия начин на живот. Колко често използвате мобилен телефон? Колко често той е включен? „Старомоден“ жичен телефон ли имате у дома, или използвате безжичен? Може би е по-добре да изберете жичния. Колко често използвате компютър? Имате ли телевизор в спалнята? Изключвате ли електроуредите или те постоянно са на стендбай? Имате ли електрическо одеяло? Използвате ли микровълнова печка? Пътувате ли всеки ден с метро или влак? Помислете как всички тези неща влияят върху вашата полярност.

Много е важно да се справим с всички области на стрес, защото ако не изключим сигнала за дехидратация в тялото, няма начин да му помогнем по естествен път да постигне правилен клетъчен обмен. Всичко останало просто ще работи срещу него и ще причини още стрес.

Помагате ли на тялото да поддържа баланс, като се опитвате да бъдете в хармония с естествените ритми на околната среда? В северното полукуълбо светлата част на деня е по-кратка през зимата, което прави нощта по-дълга. Това не е случайно. През зимата трябва да се засили метаболизмът, за да се поддържа телесната топлина, затова са ни необходими по-дълги нощи, така че клетките да имат повече време да се прочистят и да възстановят баланса си. Ако разполагаме с

14 часа мрак, в идеалния случай трябва да почиваме през тези 14 часа, защото толкова време е необходимо за осъществяването на пълния цикъл ден/нощ. През лятото, когато има много повече светлина, нямате нужда от толкова време. Затова, ако имате възможност да промените начина си на живот така, че да е в по-голяма хармония със светлината и мрака, съветвам ви да се възползвате.

След като накратко разгледахме начина на живот, нека сега се спрем на това как храненето може да ни помогне да изключим сигнала за дехидратация, регистриран в колона. Храненето ни трябва да бъде хидратиращо и окуражаващо за колона. Простата храна помага за премахването на стреса и осигурява на тялото свободна енергия, а съответно и свободен потенциал за изцеление. Простото, естествено хранене съдържа прости послания, които лесно могат да възстановят баланса на тялото.

Трябва да ядем храни, които помагат за балансирането на рН и няма да разстроят нивата на кръвната захар. Например, трябва да избираме зърнени храни, които не предизвикват прекомерно производство на инсулин.

Също така, не е естествено да се храним след падането на мрака, тъй като това е времето за почивка и възстановяване. Храносмилането използва огромни количества енергия няколко часа след хранене, затова яденето след смрачаване може да увеличи стреса в тялото. През зимата повечето хора не се прибират от работа, преди да се е стъмнило, затова е за предпочитане да си приготвят проста храна. Може дори да решите да хапнете само едно ястие, например купичка кафяв ориз или супа от един или два зеленчука, така че да не стресирате тялото, нарушавайки хармонията с по-съзерцателното време през зимата. През лятото можете да правите обратното и да се радвате на по-богато меню.

След като веднъж изключим механично сигнала за дехидратация при пациента, това му помага да възстанови връзката със себе си. Ако насърчавате хидратацията, вие насърчавате и централната нервна система, така че мозъкът и умът се пречистват. След това сме готови да преминем нататък и да променим биохимията. Ще използваме храненето и различни техники, за да променим постепенно условията в епруветката, така че клетъчното пречистване да бъде съвършено. Техниките са любимият ми аспект от клетъчното пробуждане. Те са

прости и същевременно могъщи инструменти, способни да върнат енергията обратно в областите от тялото, които са лишени от нея. Това поражда по-силно движение и хидратация, а те непрекъснато укрепват централната нервна система. Затова техниките са способни да променят съзнанието.

За да увеличим пропускливостта на клетъчната мембрана, ние трябва също постепенно да подобрим способността на тялото да използва мазнините, тъй като липидната клетъчна мембрана има нужда от незаменими мастни киселини, за да функционира добре. Как става това, ще обясним по-долу.

И така, ако обобщим, водният компонент на тялото носи посланието за това кои сме, но също и нашия заряд, а чрез полярността, създадена от този заряд, показваме кои сме. Ако работим върху промяната на нашата полярност, не трябва да се учудваме, когато установим, че животът ни коренно се променя. Ние създаваме нова реалност. Щом промяната в клетъчната мембрана е правилна, с положителен заряд отвън и отрицателен — вътре, можем да привлечем електроните, които на свой ред привличат фотоните, в които се съдържа мъдростта на вселената. При клетъчното пробуждане ние помагаме на хората да се отворят и да разширят потенциала си, така че те си възвръщат способността да създават собствената си реалност и разширяват същността си.

Ние имаме невероятно тяло, което неизменно се стреми да намери баланс и хармония. Ако просто отделим време да обърнем внимание на великолепната си същност, ще открием изумителния потенциал на тялото. Щом добие способността да задържа електронните облаци около клетъчните си мембрани, човек се свързва с цялата информация, която му е необходима, за да бъде здрав и жизнен.

Ако в тялото има достатъчно фотони (светлина) и кислород, може да се осъществи преобразуване на електролитите. Например натрий в калий. Известно е, че в клетъчните мембрани няма достатъчно канали, за да може целият обмен на електролити, необходим през 24-часовия цикъл, да се осъществи чрез физическо движение, затова преобразуването се грижи за останалото.

## **ГЛАВА 3**

### **СВЕТЛИНАТА: СВЪРЗВАЩАТА НИШКА**

Всичко, което чуваме, виждаме и усещаме в нашата вселена, е свързано и светлината е свързващата нишка. В тази глава ще ви обясня как тялото използва светлината за комуникация и как чрез светлината ние улавяме информация от всичко, което срещаме. Някои хора притежават особен талант да добиват усещане за другите просто от присъствието им. Наричаме това съпричастност. Но в действителност е много трудно човек да скрие кой е.

Тъй като говорим за светлината, ще се спра и на двете незаменими мастни киселини. Незаменимите мастни киселини са наречени така, защото тялото не може да ги произвежда само и се налага да ги получи от храната. Двете мастни киселини, които са жизненоважни за всеки от нас, са омега 3 и омега 6. Те притежават изумителна способност да работят със светлината.

### **РАЗРИВЪТ МЕЖДУ ИЗТОЧНАТА И ЗАПАДНАТА МЕДИЦИНА**

В съвременния свят на медицината и лечението Изтокът и Западът изглеждат разделени, но всичко е свързано. На Изток, например, е напълно нормално да се говори за чакрите. Чакрите са светлинните и енергийни центрове на тялото и всяка чакра се изразява чрез различен цвят. Онова, което остава недоразбрано, е, че зад всяка чакра се намира една от ендокринните жлези. Тук виждаме Изтокът и Западът да осъществяват връзка.

За да бъдем здрави, трябва да разберем какво е необходимо на ендокринните жлези. Те играят много важна роля в използването на светлината, тъй като са свързани както с проникващата в нас светлина, така и със светлината, която излъчваме. Не е широко известно, че всеки от нас не само използва светлината в тялото си, но също така я произвежда и излъчва, но днес може научно да се докаже, че всяка клетка в тялото има потенциала да създава светлина. Експериментите

са доказали, че когато положителен свободен радикал и отрицателен свободен радикал се съединят в тялото, от силата на сблъсъка възниква фотон светлина.

Светлината, навлизаща от макрокосмоса в тялото, постъпва през чакрите и сега се смята, че тя пътува през тялото по акупунктурните меридиани. Отново на Изток е налице разбиране за акупунктурните меридиани, които движат *чи* (енергията) в тялото. Всеки акупунктурен меридиан е свързан с различни органи и различни емоции. По всеки меридиан има акупунктурни точки, свързани както с външния свят, така и с вътрешния ни космос. Идващата отвън светлина влиза в тялото и се движи по меридианите.

Напоследък много се говори и за „светлинното тяло“. Светлинното тяло съществува вътре във физическото тяло. Това са все стари парченца информация, които са се откъснали едно от друго.

В предишната глава говорихме за дехидратираната клетка. Видяхме, че когато в тялото се появи сигнал за дехидратация, то променя структурата на клетъчната мембрана по такъв начин, че влизането и излизането на светлината от клетката стават все по-трудно и по-трудно.

Аборигените казват, че тялото общува чрез светлината, но те твърдят също, че клетките общуват помежду си чрез цвета. Светлината съдържа всички цветове на спектъра — от виолетово до червено. Нека си представим как целият спектър на светлината се насочва към пълноценно функционираща клетка. Той влиза в нея и после излиза и се придвижва към следващата клетка, към по-следващата и т.н. Ако обаче клетката е дехидратирана, влязлата в нея светлина ще бъде пречупена и само част от пълния спектър ще излезе от другата страна. Това означава, че от тази клетка към следващата ще се предаде различно послание. Сигналят за дехидратация въздейства върху преминаването на светлина и жизненоважни хранителни вещества през клетъчната мембрана и по такъв начин върху качеството на комуникацията, която получаваме.

Наша отговорност е да се погрижим условията в епруветката да бъдат подходящи за употребата на всичко, което влиза в клетките ни. Може би най-трудни за усвояване са мазнините. При мен често идват пациенти, които много добре разбират колко важни са мазнините, но щом започнат да ги приемат, получават странни симптоми. Когато това

стане, трябва да погледнем условията в епруветката. Проверяваме хидратацията и ако е необходимо, изключваме сигнала за дехидратация. Проверяваме също наличието на светлина и използването ѝ, рН и температурата. За да коригираме рН, прилагаме алкализиращо хранене заедно с определени техники. Имайки предвид, че ендокринната система използва светлина, проверяваме също доколко увредена е тази система. Щитовидната жлеза, една от ендокринните жлези, е много важна за контрола на телесната температура. Знаем, че ако човек има понижена телесна температура, значи най-вероятно има нарушения във функцията на щитовидната жлеза. Промените в телесната температура влияят върху ендокринната система, която въздейства върху усвояването на мазнините, а съответно и на светлината, и на способността ни да създаваме светлина. Не бива да забравяме, че макрокосмосът е представен в светлината, която получаваме, и че важното е да позволим на макрокосмоса в максимална степен да проникне в клетките ни и в нашия микрокосмос, за да бъдем в хармония със заобикалящата ни среда.

## ЗАРЯДЪТ НА КЛЕТКАТА И ЕЛЕКТРОННИТЕ ОБЛАЦИ

Нека сега разгледаме клетката по-внимателно. Тя трябва да бъде с правилен електричен заряд. Причината е, че когато поемаме незаменими мастни киселини, а именно омега 3 и омега 6, те имат потенциала да създават много електронни облаци, а електроните приемат фотоните светлина, които носят посланието на вселената.

Когато условията в епруветката са подходящи, незаменимите мастни киселини се разграждат и усвояват бързо и ефикасно и създават електронни облаци. Тези облаци се състоят от отрицателно заредени субатомни частици. За да могат те да бъдат привлечени към външната страна на клетъчната мембрана, зарядът от външната страна трябва да бъде силно положителен в края на всеки 24-часов цикъл. Облаците трябва да се задържат около клетъчната мембрана, защото ако се отдалечат, няма да имат необходимото въздействие и посланията, които се извличат чрез фотоните, няма да проникнат в клетката.

И така, за да се свържем със собствената си вътрешна мъдрост, трябва да работим върху условията вътре в клетката. Ядрото трябва да бъде със силен положителен заряд, вътрешността на клетъчната мембрана да има силен отрицателен заряд, а външната ѝ страна — силен положителен заряд. Това позволява на отрицателно заредените електрони да се задържат от външната страна на клетъчната мембрана. Поради тази причина потенциалът на клетъчната мембрана е толкова жизненоважен. Също така, трябва да има значителна разлика между заряда вътре и извън клетката.

Цялостният заряд на клетката се променя в зависимост от момента на 24-часовия цикъл и много зависи от здравословното състояние. При здрав индивид е необходим целият 24-часов цикъл, за да се върне клетката към правилния си заряд. Земята също променя заряда си в течението на всеки 24 часа.

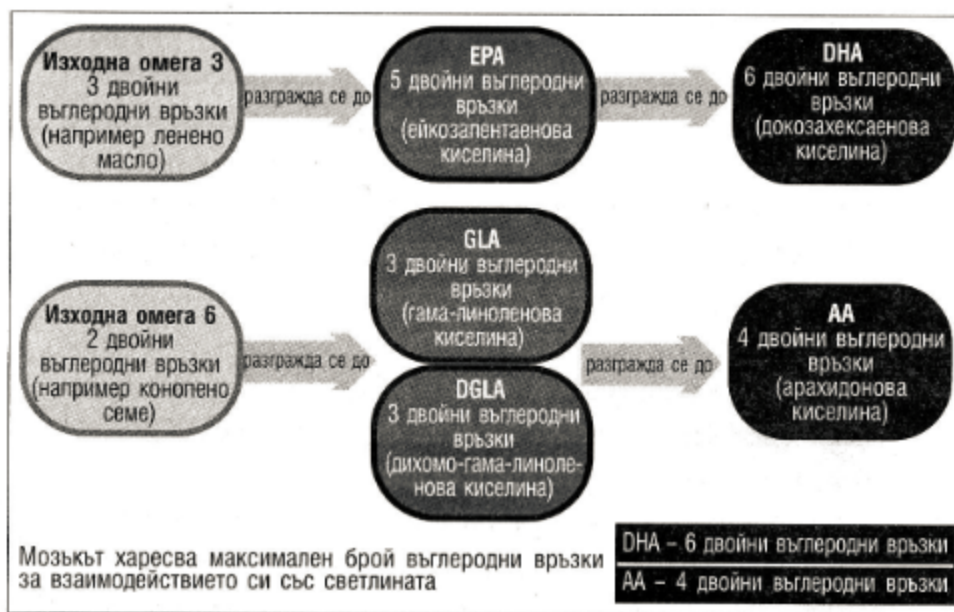
Що се отнася до електронните облаци, колкото по-еволюирал е човекът или животното, толкова повече електронни облаци се натрупват около клетъчната мембрана и толкова по-лесно е за човека (животното) не само да улови постъпващата информация, но и да



проявява правилно същността си. С две думи, колкото по-големи са електронните облаци, толкова повече светлина носи и излъчва човекът.

Интересно е, че само китовете, делфините и хората са способни да създават вериги от 28 въглеродни атома, докато всички останали животни създават вериги от 26 въглеродни атома. Колкото по-дълги са тези вериги, толкова по-голяма е способността да се задържа светлина и толкова по-голям е потенциалът за просветление.

#### ОМЕГА 3 И ОМЕГА 6



Омега 3 и омега 6 са единствените незаменими мастни киселини за човека. Някои смятат, че омега 9 също е незаменима, но не е, защото тялото може да я произвежда от омега 3. Но какво толкова специално притежават тези две мастни киселини, особено що се отнася до светлината и ендокринната система?

Омега 3 и омега 6 са необходими за производството на вещества, наречени *простагландини*, които обслужват ендокринната система. За да може тялото да произвежда целия кръг необходими простагландини, има нужда от омега 3, омега 6, магнезий, цинк и витамините B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, C и E. Тези вещества трябва да са налице постоянно, за да се произвеждат простагландините и ендокринната система да функционира с пълния си потенциал.

Къде е връзката със светлината? Нека първо разгледаме омега 3. Съдържащата омега 3 мазнина като лененото масло, има три двойни въглеродни връзки. Тялото ги разгражда до ЕРА, която има пет двойни въглеродни връзки. След това ЕРА се разгражда до ДНА, която има шест двойни въглеродни връзки. Колкото по-разградена е мазнината, толкова повече двойни въглеродни връзки има. Омега 6 има само две двойни въглеродни връзки. Когато се разгради до GLA, тя има три двойни въглеродни връзки. След това GLA се разгражда до арахидонова киселина, която има четири двойни въглеродни връзки. И така, когато се разгради омега 3, получава се ДНА, която има шест двойни въглеродни връзки, а когато се разгради омега 6, има четири.

Хубавото е, че мозъкът има голяма нужда от ДНА и арахидонова киселина, които са с най-голям потенциал да задържат светлина. И така, най-висшият ни орган, мозъкът, притежава много по-голям потенциал да задържа светлина в сравнение с всички останали части на тялото. ДНА и арахидонова киселина има и в други части на тялото, но най-голямата концентрация е в мозъка. Но ако условията „в епруветката“ не са подходящи, индивидът едва ли ще успее да разгради незаменимите мастни киселини.

## СЪОТВЕТСТВИЕ НА МАЗНИНИТЕ С ГЕОГРАФИЯТА НА ПЛАНЕТАТА

Изумително е колко различни мазнини се консумират по света. Какви мазнини консумират ескимосите в студената и тъмна Арктика? Откриваме, че се хранят с рибени масла, които са богати на ЕРА и ДНА. Това са масла с повече двойни въглеродни връзки и съответно имат по-голям потенциал да задържат светлина, което — разбира се — е необходимо, когато живееш на тъмно.

Ако се придвижим малко на юг, откриваме, че се консумира ленено масло, а то е богато на омега 3. Канада е добър пример, там се отглежда много лен. Интересното е, че ако се опитате да отглеждате лен на по-топло и светло място, например Бразилия, той ще расте много бързо, но няма да съдържа никакви омега 3 киселини. Във всяка среда природата ражда само храни, които са подходящи за нея.

Ако се придвижим още на юг към по-топли и слънчеви условия, установяваме, че започва да се появява омега 6. Сред богатите на омега 6 мазнини са конопът, слънчогледът и тиквеното семе и те съдържат по-високи нива на омега 6, отколкото на омега 3.

След това се преместваме още по-на юг, например в Средиземноморието, където е още по-светло и топло. Тук хората използват омега 9. Омега 9 е мононенаситена мастна киселина, което означава, че има само една въглеродна връзка. Живеещите тук се радват на толкова много светлина, че имат нужда от само една въглеродна връзка в мазнините.

Придвижвайки се към екватора, където слънцето е силно, откриваме, че мазнините са наситени. Наситените мазнини нямат двойни въглеродни връзки, издържат на топлина и също са много важни за клетъчната мембрана, защото по-добре изграждат структура в сравнение с ненаситените.

Лекувала съм хора с множествена склероза, които, когато живеят в Англия, доста студена и тъмна страна, трябва да използват ленено масло. Но ако за известно време живеят в Индия, например, те установяват, че няма нужда да вземат ленено масло, защото са се преместили в по-топла и светла среда. Често също така установявам,

че ако хора с МЕ — състояние, при което индивидът очевидно има проблем с използването на светлината, всичко в тялото му се извършва бавно и е налице конгестия — се преместват в по-топла и слънчева среда, тялото започва да навакхва и да комуникира.

Можете да вземете тази информация за планетата, що се отнася до светлината, температурата и мазнините, и да я пренесете в тялото, в епруветката. Така че, ако епруветката е студена и тъмна, трябва да започнете лечението, като използвате мазнини, подходящи за по-студена и по-тъмна среда.

В безбройните книги за храненето ще намерите напълно различна информация за правилното съотношение между омега 3 и омега 6 в храненето. Съществува единодушие, че във всекидневния прием човек има нужда от повече омега 6, отколкото омега 3, но дали това е вярно и — ако да — в какво съотношение? Установяваме, че различните експерти говорят за различно съотношение. Колкото по-задълбочено изследваме работата им, толкова повече се убеждаваме, че препоръчаното от тях съотношение зависи от мястото, където са правили своите изследвания. Например, ако са провеждали изследването си в по-студена и тъмна област, установяват, че човек има нужда от пропорционално повече омега 3, отколкото омега 6. Аз забелязвам, че ако на Британските острови работя с някого, който живее в Шотландия през зимата, то потребността му от омега 3 е много по-голяма, отколкото през лятото. Интересно е също да отбележим, че когато храним кравата с качествена зелена трева, съотношението между омега 3 и омега 6 е 1:1. Но ако я храним със зърнени храни, съотношението се променя на 1:20 в полза на омега 6. Ключът е тялото ви да бъде в хармония с условията, в които живеете.

## Д-Р ДЖОАНА БЪДУИГ И СВЕТЛИНАТА

Д-р Джоана Бъдуиг беше един от най-големите изследователи на начина, по който тялото задържа и използва светлината, и много добре разбираше, че светлината е жизнено необходима за успешното лечение на сериозните болести, като рака, така разпространени днес. Тя откри колко жизненоважни са незаменимите мастни киселини за задържането на знанието и информацията и че правилното им използване би могло да отключи пълния ни потенциал като човешки същества. Тя откри също, че богатите на сяра аминокиселини, съдържащи се в протеините, трябва да се приемат едновременно с незаменими мастни киселини, за да могат мазнините да бъдат усвоени. Това не е учудващо, ако вземем предвид, че в природата тези мазнини винаги се появяват заедно с протеин, все едно дали в растение или животно. Тя разбираше, че трябва да можем да усвоим тези мазнини, да ги придвижим по лимфната система и да ги отведем до клетъчната мембрана.

В началото на лечението д-р Бъдуиг предлагала на пациентите си да направят клизма с ленено масло. Искала от тях да вкарат 500 мл ленено масло с телесна температура в аналния отвор и да го задържат там в продължение на един час. По думите ѝ, през този час човекът получавал по-голяма електронно-фотонна активност от всякога преди. Това щяло да отключи достъпа до универсалната мъдрост и да спомогне да намерят решения за проблемите.

Мазнините са важни за хидратацията, а хидратацията е важна за спиране на страха. Работата на Джоана Бъдуиг с рака е особено интригуваща, защото тя по същество казва, че за да оздравее човек, вътрешната му антена трябва да бъде напълно отворена за целия спектър на светлината. Тук тя говори не само за цветовия спектър, но също и за ултравиолетовите и космическите лъчи. Тя казва, че всички тези лъчи носят жизненоважна информация, която трябва да постъпи във физическото тяло, да се задържи в електронните облаци и да бъде използвана от клетките. А ние знаем, че ако сме дехидратирани и свити, това не е възможно, тъй като зарядът около клетъчната

мембрана се променя и не се образуват електронни облаци. Знаем също, че ако останем в това свито състояние, ще изпитваме страх.

Спомнете ли си, че в глава 1 говорихме за фотонния пояс и че днес наличието на фотони е по-голямо, отколкото през последните 11000 години? Това означава, че имаме достъп до повече мъдрост, но ще можем да достигнем до нея само ако правилно сме подготвили епруветката. Повечето светлина, по-слабият магнетизъм и по-силното пулсиране на Земята ни осигуряват огромен потенциал за промяна както на личностно, така и на глобално ниво. Започнали сме да навлизаме във фотонния пояс през 1987 г. и на 21 декември 2012 г. напълно ще навлезем в него, така че всеки от нас трябва да направи този преход.

Светлината идва не само от вселената, но се произвежда и от сблъскването на свободните радикали с огромна скорост. Тази произвеждана вътре светлина се нарича *биофотони*. Нашата ДНК персонализира светлината от вселената. Тя носи отпечатъка на същността ни и когато функционираме пълноценно и сме в състояние да създаваме и излъчваме биофотони, успяваме напълно да изразим себе си.

Виждаме как изрази като *просветление* и да бъдеш *всевиждащ* и *всезнаещ* всъщност говорят за способността ни да задържаме и използваме светлината. В действителност светлината е всевиждаща и всезнаеща. Тя притежава потенциала да вижда всичко свързано и тази радостна свързаност означава хармония, единение с всичко. Това не е ново, а изключително древно познание. Древните египетски храмове са имали специални помещения, където са се смесвали масла за помазване, и други помещения, специално създадени за засилване на вибрациите на индивида. Помазването с миро всъщност е помазване със светлина и се е свързвало с изцелението в течение на хилядолетия, а изцелението засилва вибрацията и балансира енергията.

Когато в тялото има достатъчно кислород и светлина, може да настъпи преобразуване. Това напълно променя начина, по който възприемаме телесните си функции.

## ГЛАВА 4

### УНИВЕРСАЛНИТЕ ЦИКЛИ, С КОИТО ТАНЦУВАМЕ

Всички ние сме индивидуалности в тази огромна вселена. Как пасваме в по-голямата картина и как тя влияе върху нашето тяло?

Всяко отделно нещо наоколо оказва въздействие върху нас, защото абсолютно всичко в тялото, в живота ни и във вселената е свързано. Затова нека сега видим как ни влияят природните ритми.

Ще започнем с цикъла ден/нощ, който разгледахме в глава 2. В него участват слънцето и луната, които оказват огромно въздействие върху нас. В цикъла ден/нощ има двучасови периоди, през които различните органи, а следователно и различните емоции, се активират, както ще видим, когато разгледаме китайската система на петте елемента в глава 6.

Има промяна в енергийния акцент върху различните части на тялото и когато луната преминава през различните знаци от зодиака. Тези промени се осъществяват на всеки два до три дни.

Лунният месечен цикъл въздейства върху всички живи организми на тази планета. Познаващите биодинамиката градинари се ръководят от луната, когато засаждат, подрязват и събират реколтата. Те са наясно с различните енергии, зависещи от това дали луната нараства към пълнолуние (*нарастваща луна*) или намалява към новолуние (*намаляваща луна*).

После ще видим как ни влияят различните сезони. В китайската медицина е известно, че всеки сезон оказва различно въздействие върху тялото. Всеки от органите работи циклично с редуването на сезоните, а различните сезони оказват положително енергийно въздействие върху различни органи и емоции.

Ще разгледаме и годишния цикъл. Някои дни от годината, като рождения ни ден, могат да бъдат потенциално могъщи моменти за промяна и възстановяване на баланса, но има и нодални моменти, с които можем да работим.

След това ще се отправим на пътешествие извън нашата планета, за да видим как всяка от планетите в слънчевата система въздейства

върху нас.

## ХАРМОНИЗИРАНЕ С ПРИРОДНИТЕ РИТМИ

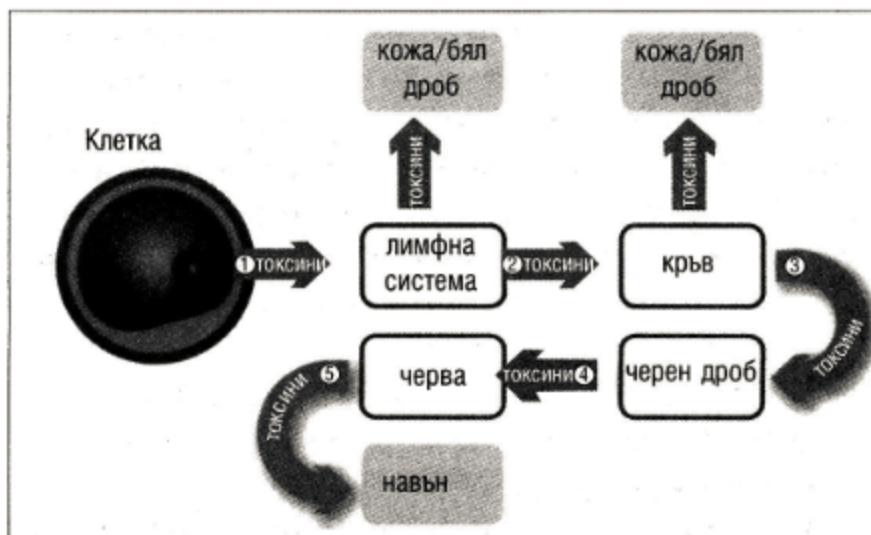
За да бъдем балансирани, отворени и здрави, трябва да можем да танцуваме с природните ритми. Природните енергии се усилват и затихват в хода на деня, месеца, сезона и годината. Когато танцуваме в ритъма на тези енергии, тялото се пречиства и храни всекидневно. Можем да се възползваме и от моментите на силна енергия, за да се пречистим на по-дълбоко равнище.

Затова нека си припомним как се пречиства здравето и хидратирано тяло. Когато говорим за детоксикация, всъщност имаме предвид първия цикъл — цикъла ден/нощ. През деня, когато натрият и калцият навлизат в клетката и изтласкват калия и магнезия, настъпва промяна в условията в клетката. С напредването на деня клетката става по-киселинна, по-токсична. Натрупването на натрий и калций и намаляването на калия и магнезия водят до умора и нужда от сън. Казват, че всеки час, който спим преди полунощ, струва колкото два часа сън след полунощ и от гледна точка на способността ни за ефикасно пречистване, това е вярно.

Помнете също, че мазнините, които консумираме, са много важни за поддържането на пропускливостта и съответно здравето на клетъчната мембрана. В края на деня, когато в клетките се е натрупала токсичност, е естествено да спим и да се пречистим. През това време поради привличането на луната натрият и калцият излизат от клетката, а калият и магнезият се връщат вътре. При излизането си от клетката калцият и натрият извличат със себе си токсичността. Щом напуснат клетката, токсините навлизат в лимфната система. Те преминават през нея, докато стигнат до кръвта. При всеки удар на сърцето лимфата навлиза в кръвта. И така, токсините постъпват от клетката в лимфата и после в кръвта. Кръвта преминава през тялото към черния дроб, който е чудесен филтър. Черният дроб извлича токсините от кръвта, изхвърля ги в жлъчната течност, а жлъчната течност преминава по жлъчните пътища към жлъчния мехур. От тук те пътуват към дванадесетопръстника, преминават през тънките черва към колона и накрая излизат от тялото. Токсините се изхвърлят и през кожата и



белите дробове. При всяко издишване ние не само освобождаваме въглероден двуокис, но и токсини. Но придвижването от клетката към лимфата, от лимфата към кръвта, от кръвта към черния дроб, от черния дроб към жлъчката и навън е основният маршрут за детоксикация. Той трябва да бъде свободен, за да останем здрави, и е необходимо всекидневно да се освобождаваме от токсините.



Ако нощното пречистване е пълно и всичият натрий, калций и токсините напуснат клетката, в края на нощта зарядът около клетъчната мембрана ще бъде правилен. Тогава се събуждате освежени, изпълнени с енергия и готови за предстоящия ден. Много често обаче сутрин хората се събуждат уморени, дори и след дълъг нощен сън. Причината е, че клетъчният обмен на електролити не функционира пълноценно и няма цялостно пречистване.

Всеки долавя засилването и спадането на енергиите по време на цикъла ден/нощ. Усещането сутрин е различно от това следобед, а усещането следобед е различно от вечерното. Тялото танцува в ритъма на това засилване и спадане, като природните енергии на околната среда се фокусират върху различни части на тялото през двучасови периоди от денонощието.

## ЦИКЪЛЪТ ДЕН/НОЩ

В цикъла ден/нощ виждаме, че луната оказва силно въздействие върху натрия, но има и по-незабележимо влияние върху нас. Ако приемем зодиака като средство за отбелязване на отминаващото време, положението на луната в зодиака се променя средно на два до три дни. Всеки зодиакален знак въздейства върху различна част от тялото. И така, в рамките на лунния месец, освен притеглянето и отблъскването, на всеки два до три дни има и акцент върху различна част от тялото, както следва:

- Луна в Овен: от върха на главата до върха на носа
- Луна в Телец: челюсти, врат и гърло
- Луна в Близнаци: рамене, ръце и длани
- Луна в Рак: от белия дроб до жлъчния мехур
- Луна в Лъв: сърце и кръвообращение
- Луна в Дева: органи на храносмилателната система
- Луна във Везни: ханш, бъбреци и пикочен мехур
- Луна в Скорпион: полови органи
- Луна в Стрелец: бедра
- Луна в Козирог: колене, кожа и кости
- Луна във Водолей: прасци
- Луна в Риби: стъпала.

Въздействието на луната се променя в хода на месечния ѝ цикъл. По време на нарастването на луната за клетката е много по-лесно да всмуква вещества в себе си. При намаляваща луна клетката много по-лесно изхвърля. Това означава, че храненето се осъществява в по-голяма степен при нарастваща луна, а детоксикацията — при намаляваща.

При пълнолуние в атмосферата има по-голяма концентрация на положителни йони. За повечето от нас концентрацията на положителни йони предизвиква силен дискомфорт. Оттук идва и думата „лунатик“, тъй като отдавна е известно, че високото равнище на положителни йони по време на пълнолуние оказва негативен ефект, особено върху хора с психични заболявания. Тези хора неизменно имат много слаб потенциал на клетъчната мембрана и затова на клетъчно

равнище им е много трудно да се адаптират към промените в лунния заряд.

Някои хора забелязват голяма полза от гладуването по време на пълнолуние и наистина за тялото ще е много добре да не трябва да използва енергия за храносмилането точно през тези 24 часа. Силната енергия на пълнолунието осигурява на тялото прекрасна възможност да се пречисти на по-дълбоко ниво от нормалното. Тялото обаче трябва да има достатъчно свободна енергия, за да се възползва от този момент. Ако по време на нарастващата луна храненето е било правилно, едnodневното гладуване ще бъде лесно и много полезно. Също така, тялото трябва да бъде напълно хидратирано, за да може да се пречисти по този начин.

При новолуние в атмосферата има много повече отрицателни йони, което за повечето хора е много по-приятно. Усещането за вътрешно спокойствие превръща новолунието в подходящ момент за отпускане и изхвърляне на токсините, но по много по-мек начин. Някои хора избират да гладуват в този ден, за да осигурят на тялото максимална енергия за пречистване, тъй като по това време потенциалът ни за изхвърляне е най-висок.

## ПРОМЕНЯЩОТО ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА СЕЗОНИТЕ

Нека сега разгледаме влиянието на променящите се сезони. Според философията на китайската медицина, всеки сезон въздейства върху различни органи, а всеки орган е свързан с изразяването на различни емоции. И така, ние имаме двучасови периоди на променящ се енергиен поток през различните органи през деня, двудневен период, повлиян от луната, а сега и сезонните периоди, всеки от които продължава няколко седмици. Това означава, че във всеки орган съществува естествен цикъл и че върху емоцията, която този орган изразява, се акцентира в определено време, за да функционира тялото.

Един от класическите признаци за неспособност да следваме сезонния ритъм е САР (сезонно афективно разстройство). Липсата на достатъчно светлина оказва въздействие върху ума и тялото на хората със САР, както става през зимата. От предишната глава знаем, че всеки, който страда от САР, има лош профил на незаменимите мастни киселини в тялото.

Консумирането на подходящи мазнини по подходящ начин е жизненоважно, ако искаме да танцуваме в ритъма на сезоните, но правилното цялостно хранене също има изключително значение. Рудолф Щайнер казва, че ако постоянно храним детето с картофи, то ще остане заключено на ментално ниво. Това означава, че няма да може да движи и изразява различните сезони вътре в тялото си, няма да е в състояние да изразява и всички различни емоции. Неспособността за изразяване на емоция оказва отчетливо въздействие върху ума и ние оставаме заключени в главите си. Виждам тази ситуация при много възрастни и деца с депресия или психични заболявания. В ума им се води постоянен вътрешен диалог, който те не могат да спрат. За щастие, с подходящо хранене и подкрепа тялото и умът винаги могат да бъдат излекувани.

В годината има два особени момента, на които китайските лекари винаги са наблюдавали. Това са пролетното и есенното равноденствие. Думата „равноденствие“ означава, че денят и нощта са равни, а двете равноденствия се получават, когато слънцето е под прав

ъгъл с екватора. Това са много специфични енергийни моменти, големите преломи между зимата и лятото.

При пролетното равноденствие, обикновено около 21 март, има равен брой часове светлина и мрак, след което светлата част на денонощието постепенно започва да нараства. С всеки ден до нас достига все повече и повече светлина. Това означава нарастване в активността на фотоните. По време на самото равноденствие всъщност се осъществява внезапна промяна в енергията. През зимата нашата енергия се движи предимно нагоре по гърба и надолу по предната част на тялото, но по време на пролетното равноденствие тази циркулация се обръща и енергията тръгва нагоре по предната част на тялото и надолу по гърба и усещането е много по-силно, отколкото при зимната циркулация.

При есенното равноденствие, около 21 септември, също има равни часове на деня и нощта, но след това дните стават по-къси, а нощите — по-дълги. Поради тази причина има спад в активността на фотоните с всеки изминал ден. По време на есенното равноденствие потокът на енергията отново се обръща и отново тръгва нагоре по гърба и надолу по предната част на тялото. Това е естествена промяна от отвореното експанзивно време на лятото към затвореното интроспективно време на зимата.

В моментите, когато тази промяна се осъществява, има огромен прилив на енергия, която детоксикира клетките ни. Това означава, че два пъти в годината детоксикацията е естествено събитие. Поради тази причина много хора хващат настинки или грип около времето на равноденствията.

Двата дни на слънцестоене също са моменти на силна енергия, въпреки че тогава не настъпва промяна в протичането на енергията в тялото, затова те не оказват същото пречистващо и детоксикиращо въздействие. При лятното слънцестоене (в северното полукуълбо), около 21 юни, слънцето е точно над Тропика на Рака и това е най-дългият ден в годината. При зимното слънцестоене, около 21 декември, слънцето е под прав ъгъл с Тропика на Козирога и тогава е най-дългата нощ в годината.

Влиянието на слънцето и луната става дори още по-силно при слънчеви и лунни затъмнения и това също са моменти на силна енергия.

Вселената е в постоянно движение и ни приканва да се движим с нея. Ако клетките ни са устроени така, че цикълът ден/нощ се осъществява пълноценно, всяка клетка в тялото ще бъде напълно заредена и готова да танцува с двучасовите, 24-часовите, двудневните и 28-дневните лунни цикли и с цикъла на сезоните. В допълнение към всичко това, когато дойде равноденствието, тялото ще може да се възползва от още по-силните енергии, които улесняват по-дълбокото пречистване на клетъчно ниво.

Ако се движим с всички тези енергии и ритми, никога няма да бъдем в застой. Ще можем да елиминираме токсините и да се зареждаме наново, а това са двете основни неща, които трябва да сме в състояние да правим, за да поддържаме добро здраве.

Застоят е израз на болест. Ако искаме да бъдем здрави, не бива да допускаме застой в себе си на никое равнище. Когато в ума има фиксирани мисли или идеи, това е знак за застой. Щом затворим ума си, това е знак за застой. Затвореният ум се изолира от всички въздействия на вселената. Изцелението зависи от свободата на движението. Помислете колко движение се опитват да внесат в тялото енергиите на вселената чрез природните ритми.

## ПОСЛЕДСТВИЯТА ОТ ДЕХИДРАТАЦИЯТА

В глава 2 показахме, че дехидратацията е фундаментален израз и причина за болестта. Нека сега видим какви са последствията, ако не овладеем обезводняването. Какво ще се случи, ако оставим сигнала за дехидратация без отговор?

Виждайки тялото като епруветка, знаем, че условията в епруветката ще окажат въздействие върху всеки експеримент, проведен в нея. Да речем, например че решите да приемете малко витамини от групата В. Как ще подействат тези витамини зависи от условията в епруветката. Когато вземаме под внимание условията, първият въпрос е „Хидратирана ли е епруветката?“. Знаем, че ако не е хидратирана, всичко ще се свива и няма да може да се движи свободно.

Следващото условие, което трябва да вземем предвид, е рН. Знаем, че дехидратацията влияе силно върху рН. Вече говорихме за движението на четирите основни минерала — натрий, калций, калий и магнезий. Разположението им създава рН в тялото. Когато натрият не бъде изчистен добре от клетката през нощта, клетката остава по-киселинна и тялото става по-киселинно. Когато тялото стане киселинно, то е много по-предразположено към болести. Язвите и артритът, например, се появяват само в тяло, което е твърде киселинно.

Промените в хидратацията и рН винаги въздействат върху телесната температура. Установила съм, че когато хората имат сериозни проблеми — продължителни заболявания — те често са твърде студени. Това се наблюдава особено при хора, на които са поставили сериозна диагноза като СПИН и след това са им предписали множество ваксини. При тези хора телесната температура често е доста под нормалната стойност. Поради тези обстоятелства в клетките им обикновено протича силна вирусна активност. Такава активност не може да има в клетка, която е хидратирана, леко алкална и с правилна температура, тъй като вирусната активност започва в клетката с цел коригиране на токсичността.

Знаем, че когато хидратацията, рН и температурата не са правилни, зарядът около клетъчната мембрана също няма да е правилен. Както видяхме, трябва да има отчетлива разлика между

зарядите вътре в клетъчната мембрана и извън нея, за да можем да функционираме с пълния си потенциал. Силният потенциал на клетъчната мембрана ни осигурява енергия и жизненост. При болните от рак, например, установяваме, че зарядите вътре и извън клетъчната мембрана са доста сходни. Това отслабва потенциала, т.е. възможно е малко движение към и от клетката. Така се стига до застои, което напълно отговаря на виждането на китайската медицина, описваща рака като проявление на застои на кръв и енергия.

Имала съм и пациенти с огромна електрическа чувствителност и алергии, което отново е сигурен признак, че потенциалът на клетъчната мембрана се е променил. Знам и за хора, които изпитват нужда редовно да пипат нещо метално, като радиатор, за да се заземят и да разреждат електроните, които вече не са по местата си около клетъчните им мембрани.

Ние знаем, че потенциалът на клетъчните ни мембрани трябва да е правилен, за да сме в състояние да задържаме електронните облаци и че само когато тези облаци са около клетките, те могат да приемат и задържат фотоните светлина. Променящите се нива на фотонната активност през деня и при смяната на сезоните не влияят прекомерно на хората, които задържат, произвеждат и използват светлината, докато онези, чиято способност да го правят е нарушена, може да са склонни към състояния като CAP.

Една от областите, върху които промяната в потенциала на клетъчната мембрана оказва най-силно влияние, е плодовитостта. Светлината е изключително важна за създаването на нов живот. Плодовитостта става все по-голям проблем както при животните, така и при хората в съвременния свят и аз знам, че това е неразривно свързано със способността ни да задържаме и използваме светлината.

Нещо, което не сме обсъждали до момента, е значението на кислорода в тялото. Всички знаем, че не можем да оцелеем без въздух и без кислорода в него, но не се замисляме какво става с кислорода, след като влезе в тялото. Установено е, че фотоните и електроните около клетъчната мембрана привличат кислорода и позволяват на клетката да диша.

Вероятно астмата е най-очевидното състояние, при което се вижда, че кислородът не успява да достигне до необходимите места в



тялото. Всъщност високата киселинност може да намали способността на тялото да използва кислорода до 80 процента.

Електроните имат голям афинитет към кислорода и богатите на електрони мазнини в тялото са най-активни спрямо него. Виждате колко е важно клетките да бъдат с правилен рН. Тогава електроните, фотоните и кислородът в нас могат да бъдат използвани максимално, а ние ще разгърнем своя потенциал.

## **ГЛАВА 5**

### **ПРИНЦИПИТЕ НА ИЗЦЕЛЕНИЕТО**

Изключително важно е да се научим да работим с тялото, тъй като то толкова много иска да работи с нас. Да си в състояние да работиш с тялото означава да разбираш процесите в него и да ги подкрепяш, особено когато става дума за изцеление.

#### **ЗАКОН НА ХЕРИНГ**

Константин Херинг (1800–1880) е хомеопат и създава закон, предназначен за хомеопатията, но през всичките години работа с пациенти никога не съм се натъквала на по-ясен и полезен закон във всички аспекти на изцелението. Един изумителен поглед към ефекта на лечението показва дали вървиш към излекуване или се отдалечаваш от него.

В лечебния процес може да има моменти, когато тялото има нужда да изхвърли токсичността и когато това стане, много често пациентите се чувстват зле. В тези моменти те са уязвими за рецидив на страховете си. В ума им често възникват въпроси като „Действа ли наистина?“ и „Наистина ли състоянието ми се влошава?“. Ето къде законът на Херинг може да бъде изключително полезен, тъй като дава ясна индикация дали настоящите симптоми са знак за напредък или за регресия.

Законът на Херинг гласи:

Изцелението се осъществява от горе на долу, отвътре навън; от по-важните органи към по-маловажните; и в ред, обратен на появата на болестта.

Това означава, че симптомите ще изчезват първо от главата и най-накрая от долната част на тялото, от вътрешните органи към кожата, дишането и колона, от по-важните органи към по-маловажните и в ред, обратен на онзи, по който са се появили в началото. Истинският лечебен процес е обратен на начина, по който болестта се е проявила.

Можете да си представите болестния процес като минаване през все по-стесняващ се коридор. Докато вървите по коридора, натрупвате все повече и повече токсичност. Щом започне истинският процес на оздравяване, той е нещо като обръщане, връщане назад и повторно преминаване през същите нива на токсичност. За щастие, обратното пътуване към здравето обикновено се осъществява много по-бързо, отколкото пътуването към болестта. Причината е, че когато трупате токсичност, товарът върху тялото ви се увеличава и това неминуемо ви забавя. И обратно, щом започнете да премахвате токсичността, ставате по-леки и по-свободни и тогава пътуването ви набира все по-голяма скорост. Оздравяването винаги е завръщане към доброто състояние. Щом го осъществите, можете да изберете нови пътешествия и приключения, които ще ви отведат към истинското разгръщане.

Често по време на оздравителния процес наблюдавам как пациентът, докато отново минава по коридора, проявява същите болестни симптоми, които е имал по време на болестния процес. Всъщност той преживява същия дисбаланс и носи същия токсичен товар, както при първоначалната поява на болестта. Информацията в следващия раздел, особено техниките, са безценни за справяне с дисбаланса и избягване на дискомфорта при завръщането към здравето.

Ние живеем в свят, в който лекарите режат малки парченца от нас, за да ги изучават, тикат камери тук и там и гледат кръвта ни под микроскоп. Това са все частици от историята на това кои сме наистина. Но за да оздравеем, трябва да погледнем цялостната картина и да практикуваме истински холизъм. Д-р Самуел Ханеман (1755 — 1843), един от основоположниците на хомеопатията, казва, че болестта на човека е общ сбор от онова, което той показва и казва.

Работейки по закона на Херинг, можем да бъдем сигурни, че няма да нарушим никой от естествените закони и така винаги ще напредваме. Затова, ако болестта започне да изчезва отгоре, тя ще

засегне симптомите, които започват с местоимението „аз“. Пациентите ще казват неща като „Аз не се чувствам съзидателен или мотивиран“, „Аз съм депресиран“ и „Аз вечно съм уморен“. Когато използваме думата „аз“, ние изразяваме мисли от нашата висша същност, при която в процеса на оздравяване подобрението се проявява най-напред. След това тези симптоми ще започнат да изчезват и пациентът може да казва неща от рода на: „Имам много по-голяма надежда за бъдещето“, „Виждам, че има вероятност да оздравея“ или „Чувствам се по-добре“.

Когато в изказването на пациента има думи като „мой“, „ми“, той говори от много по-ниско място. „Стомахът ми е подут“, „Коляното ме боли“ и „Гърбът ме боли“ са все знаци за далеч по-малко сериозна ситуация, която е ориентирана към тялото, а не към главата. Но при болестния процес симптомите, изразени по този начин, са знак, че са застрашени по-висшите аспекти на нашата същност. Ако не се справим с тези симптоми, болестта неминуемо ще премине от тялото към главата, от „ми“ към „аз“.

Много често пациентите с начален стадий на артрит казват, че сковаността е в края на някой от пръстите им и после, с развитието на болестта, артритът се придвижва навътре. Той може да премине към китките, после към раменете, после да се прояви в стъпалата и постепенно да се придвижи нагоре по краката и към хълбоците. По-късно не е необичайно болестта да навлезе в тялото и в крайна сметка да засегне сърцето и ума.

Много обичайно е също при дете с екзема, подложено на лечение, екземата да изчезне, но да бъде заменена от астма. Тук ясно виждаме, че болестта е навлязла по-навътре в тялото — от маловажния орган, кожата, към по-важен орган, белия дроб. Болест, засягаща белия дроб, е потенциално много по-опасна, отколкото кожното заболяване.

Това може да се случи само ако лечението е било супресивно. За съжаление, виждам подобни резултати както при лечения, провеждани от практикуващи традиционна медицина, така и от практикуващи така наречената „алтернативна“ медицина. Помислете как би се променило обществото ни, ако запознавахме децата със закона на Херинг. За много деца посещението при лекаря е като посещение при магьосник. Той забърква магическите си отвари и — хоп! — симптомите изчезват. Никаква връзка не се прави, когато възникнат нови и по-сериозни

симптоми. Когато и те бъдат лекувани супресивно, процесът продължава. Виждаме как хроничните заболявания стават все по-разпространени.

В моето детство ракът беше рядкост. Днес като че ли всеки има няколко приятели или близки, които са починали от рак. Настоящото лечение на рака е в пълна противоположност със закона на Херинг и никога няма да възстанови истинското здраве на пациента. Нашата западна, прищпорвана от фармацевтиката медицина никога не подобрява здравето, тя в крайна сметка го влошава. Здравето е нещо много повече от липсата на симптоми, то е пълна свобода от токсини и законът на Херинг чудесно ни показва различните нива на токсичност.

Когато разберем закона на Херинг, разбираме колко безплодни са много от усилията за подобряване на общественото здраве на Запад и в чужбина. Идеята да се изкорени полиомиелитът в Африка с ваксинации може да изглежда страхотна, но никой не обръща внимание дали ваксинацията всъщност не е предизвикала отслабване на тялото. Изглежда, че определено няма спад в смъртността в масово ваксинираните райони. Тъкмо напротив, защото още щом една болест бъде „заличена“, появява се друга, по-сериозна. Само вижте буйното разпространение на болестта, наречена СПИН, след първоначалната ѝ поява.

## ЙЕРАРХИЯТА НА ОРГАНИТЕ

Съществува йерархия на органите, като мозъкът и сърцето са най-важните. Болестта навлиза по-надълбоко в тялото по пътя на тази йерархия, но можем да я използваме и за да разберем освобождаването от болестта.

Най-нисшият орган е кожата, която е и най-големият орган в тялото. Това я прави много полезна, защото ако успеем да постигнем елиминиране на токсичността през кожата, често ще постигаме огромно облекчение на претовареното тяло. Можем да го постигаме чрез изпотяване, както при висока температура. При повишена температура кожата е основният път за елиминиране. Потискането на високата температура означава болестта да прониква по-навътре в тялото.

Следващият орган в йерархията е дебелото черво (колонът). Помнете, че колонът държи посланието за това дали сме дехидратирани или не. Дисбалансът в колона е много по-неприятен от дисбаланса в кожата.

След това стигаме до черния дроб — най-издръжливия орган. Две трети от него могат да бъдат унищожени и той ще регенерира. Изключително силен е и наистина трябва да бъде в ред, за да оцеляваме в токсичната среда, в която живеем днес.

Отивайки още по-навътре, стигаме до бъбреците и белия дроб. Обърнете внимание, че тези органи са двойни. Причината е, че са много по-деликатни от органите по-надолу в йерархията. Разбирате, че когато укрепвате черния дроб, вие същевременно предпазвате бъбреците и белия дроб. Любопитно е, че на Запад кожата се смята за нещо като трети бъбрек, а на Изток — за трети бял дроб.

И накрая, ядро ни са сърцето и мозъкът. Без тях няма да оцелеете. Очевидно е, че тези жизненоважни органи имат нужда от цялата защита, която могат да получат, и тази защита им се осигурява от други по-нисши органи. Затова природата абсорбира токсичността по този път и я освобождава по обратния.

## ЗАКОНЪТ НА ХЕРИНГ В ДЕЙСТВИЕ

Какво обяснение дават законът на Херинг и йерархията на органите за дете, родено със сърдечен проблем? За да разберем защо се е случило, трябва просто да приложим закона на Херинг спрямо предишните поколения. Щом го направим, ясно виждаме как се е натрупала токсичността и е била предавана от едно поколение на следващото. Сякаш детето се е родило доста навътре по коридора на болестта заради натрупаната от предците му токсичност. Затова при клетъчното пробуждане ние винаги обръщаме внимание на предразположенията, предадени от предишни поколения.

Пътуването на един човек по коридора на болестта винаги е уникално, но законът на Херинг е неизменно валиден. Типичното пътуване може да започне с проявление на дребен кожен проблем. Ако той бъде потиснат, обикновено червата ще проявят признаци на дисбаланс като запек или редуване на запек и разстройство. Днес много хора на Запад страдат от някакъв вид чревна дисфункция или синдром на раздразненото черво. Когато те се потискат, може да видим възникването на симптоми в белия дроб и т.н.

Говорейки за потискането на симптомите, нямам предвид само употребата на западните медикаменти за лечение на симптомите, но също и прекомерното използване на ваксини. Всички ваксини са супресивни по природа. Такова е предназначението им.

Установила съм, че ако се ваксинира здраво дете, то често развива дисбаланс на колона като запек или колики. Ако се ваксинира дете с дисбаланс на колона, често то развива кожен дисбаланс, например екзема. Ако се ваксинира дете с кожен дисбаланс, често при него се появяват проблеми с белия дроб. Дисбалансът в белия дроб не означава задължително астма. Такова дете започва да страда от спад в енергията и жизнената сила, което му пречи да разгърне потенциала си. И накрая, ако дисбалансът в белите дробове бъде потиснат, болестта навлиза в ума. Много често се среща дете с проблеми в белия дроб или колона да развие аутизъм след ваксиниране с MMR (ваксина срещу морбили, заушки и рубеола). Експлозията на аутизъм, СДВХ (синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност) и проблемите

с ученето при нашите деца ясно показват колко голяма токсичност им предаваме. Затова аз работя поне две години и с двамата родители, преди да лекувам безплодие.

Не само детските ваксини създават болестни модели. Както споменах в глава 1, в практиката си съм установила, че 90 процента от случаите на анорексия, които съм лекувала, са възникнали в рамките на шест месеца след поставяне на БЦЖ (ваксината срещу туберкулоза), което в миналото често е съвпадало с началото на пубертета. Анорексията е болест, при която токсичността е достигнала нивото на главата.

„Алтернативните“ лечения също могат да бъдат супресивни. Въпросът не е толкова, какво използваш, за да подпомогнеш оздравяването, а как го използваш. Дори проста добавка като магнезия, ако се прилага неправилно, може да окаже потискащ ефект. Нещо повече, практики като психотерапията, когато се фокусират върху проблеми от миналото, а не върху решения в настоящето, могат да имат същия потискащ ефект.



## КАК ДА ИЗЧИСТИМ ТОКСИЧНОСТТА ОТ ТЯЛОТО

Как можем да изчистим токсичността от тялото по безопасен и непотискащ начин? Ето къде това, което наричам „изкуството на клетъчното пробуждане“, става толкова могъщо. Виждаме как клетките освобождават токсичността в лимфата, която — както разбрахме — след това се просмуква в кръвта, филтрира се от черния дроб, транспортира се в жлъчката и се изхвърля от тялото, и как можем да подкрепим естествения процес на изцеление и възстановяване на баланса.

Докато пътуваме обратно по собствените си уникални коридори на болестта, е много важно да освобождаваме токсичността напълно на всеки етап. Ако тялото не успее да изхвърли токсичността, неминуемо ще му се наложи да намери място в себе си, където да я остави. Не това искаме, ако желаем да се завърнем към здравето и своя потенциал.

За пример нека видим как може да бъде потиснато възпалението на гърлото и до какво би могло да доведе, а после ще посочим и по-доброто лечение по естествен път.

Когато е възпалено гърлото, налице е бактериална активност, чиято цел е да се справи с токсичността. По-нататък ще разгледаме работата на Антоан Бешан, който много ясно показва как действа този процес. Принципно той посочва, че когато в тялото има натрупана токсичност, то създава ситуация, която да улесни нейното изчистване. Ние го наричаме остро заболяване. Тялото се загрява и насочва излишната топлина и кръвта към особено токсичната област. Този процес на загряване има за цел да улесни изчистването на токсините, като повишената температура не се потиска и същевременно главата остава хладна.

Но ако възпалението на гърлото се лекува с антибиотици, целият процес спира. Това означава, че застоялата лимфа, която се проявява в гърлото, не може да бъде изхвърлена. Антибиотикът е ново предизвикателство, с което тялото трябва да се справи. Това предизвиква стрес, а ние знаем, че той води до дехидратация.

Антибиотиците пораждаат още застои и тъй като тялото не може да се освободи от него, болестта навлиза малко по-надълбоко.

Когато се занимавам със случаи на повтарящи се възпаления на гърлото, особено при деца, често откривам, че интервалът между възпаленията се скъсява с всеки прием на антибиотици. С времето обаче възпаленията на гърлото изведнъж изчезват. Често това се случва в периоди на преход, като например началото на пубертета. Тогава болестта започва да се проявява на по-дълбоко ниво, навлизайки в белите дробове, и се усеща като дефицит на енергия, неспособност за концентрация или липса на посока в живота. Може би в този момент тийнейджърът се определя като „труден“. Впоследствие, когато младежът встъпи в зрелостта, болестта може да е навлязла толкова надълбоко, че да се проявява в ума като депресия. Китайците наричат белия дроб „обиталище на депресията“, което напълно съвпада с нашето разбиране за закона на Херинг. Към този момент е обичайно да се установи, че естествените цикли на сън и храносмилане са се нарушили, влошавайки ситуацията още повече. В крайна сметка, ако депресията също бъде потисната с медикаменти, човекът може да прояви болест като МЕ (често наричана „синдром на хроничната умора“). При МЕ индивидът е в такъв застои и лимфата му е толкова сгъстена от токсините, че тялото вече няма достатъчно енергия, за да повиши температурата си и да я изчисти. Очевидно това засяга цялостната жизненост и потенциал.

Ако няма потискане, изходът от възпалението на гърлото може да бъде много различен. При идеалния сценарий веднага, щом в гърлото възникне дискомфорт, вие ще му обърнете внимание. Ще обмислите храненето си и ще премахнете всички храни, които водят до образуването на слуз, тъй като лимфата трябва да се разрежи. Ще трябва също да подбирате и по-лека храна, и да увеличите приема на вода. След това ще подпомогнете оздравителния процес на тялото с техники. Студен и влажен компрес например, поставен на гърлото, ще привлече допълнителна енергия към тази област, тъй като тялото ще иска да изсуши и стопли студения влажен плат. Ако към гърлото се насочи допълнителна енергия, тя може да бъде използвана за справяне със ситуацията. Тялото използва топлината на повишената температура, за да разрежи лимфата, затова потискането на температурата не е разумно. Просто трябва да се погрижите главата да

остане хладна, за да предпазите мозъка. Можете да насърчите притока на лимфа с други техники като изчеткване на кожата, редуване на горещи и студени душеве или дори гореща вана, последвана от увиване в студен чаршаф. Когато лимфата започне да тече правилно, тя ще изчисти конгестията в гърлото. Можете също да подпомогнете хидратацията чрез водни клизми, което допълнително ще стимулира потока на лимфата.

Този подход към болестта взема под внимание факта, че възпалението на гърлото е момент, свързан с токсичност и конгестия. Завръщането към здравето означава изчистване на токсините от тялото. Последното, което ни трябва, е да блокираме процеса.

Има едно общо правило за острите заболявания. То гласи, че остро заболяване ще възникне три пъти под формата на лечебна криза (ще го разгледаме по-нататък в тази глава). Но ако тази болест бъде потисната три пъти, състоянието ще се задълбочи. Затова следващия път, когато чуete за ново лекарство или ваксина, които уж ще заличат дадено заболяване, трябва да се запитате: „Къде всъщност отива тази болест? Наистина ли е преодоляна и води до усъвършенстване на човешкия потенциал? Или е само поредната форма на потискане, която в крайна сметка ще предизвика депресия при още повече хора?“.

## РАЗЛИКАТА МЕЖДУ ОСТРО И ХРОНИЧНО ЗАБОЛЯВАНЕ

Нека разгледаме по-задълбочено разликата между остро и хронично заболяване, защото ми се струва, че в днешното общество не се прави разграничение между двете.

### ХРОНИЧНО ЗАБОЛЯВАНЕ

Хроничното заболяване е състояние, което е налице от доста продължително време. То е проявление на хроничен токсичен товар вътре в тялото. Този хроничен товар заема в тялото пространство, което при нормални обстоятелства би било хидратирано и свободно подвижно.

Хората обикновено проявяват различни нива на хроничен товар в различни части на тялото и различните хронични заболявания имат собствена индивидуалност. Хроничните токсични товари са тъмни, дълбоки и много бавно подвижни, затова обикновено създават много студена и киселинна среда. Човек с изразен хроничен товар и с хронично заболяване обикновено има ниска температура, принципно киселинен рН, много е сух и клетките му са много тъмни, тоест липсват фотони.

Примери за хронични заболявания са състояния като астмата, артритата и различни синдроми (например МЕ, множествена склероза, Паркинсон и моторно — невронно разстройство). Никоя от тези болести не може да се прояви без хроничен токсичен товар в тялото. Вероятно ракът е най-дълбоката болест от всички, но не трябва да забравяме, че и при психично заболяване картината също е много дълбока.

Когато има толкова голямо натрупване на токсичност в тялото, това неизбежно засяга централната нервна система, ендокринната система и — разбира се — електронния заряд вътре в индивида. Този понижен заряд означава, че картината на хроничните заболявания обикновено е свързана с проявлението на понижена енергия. Нямам предвид просто понижена енергия за живот, а понижена енергия на

клетъчно ниво, при което се спъва способността за осъществяване на промяна.

Как започва да се натрупва в тялото хроничният товар? Тялото трябва винаги да може да елиминира токсините, за да се храни. То трябва да може всекидневно да изхвърля ненужното, но когато този процес е потиснат и енергията на тялото се понижи, това поставя основата за създаване на хроничната картина. Но по принцип тялото става твърде студено и дехидратирано, за да произвежда енергията, необходима за остър пристъп.

Токсичността не е продукт само на всекидневния живот; тя може да бъде и наследена. Здравето на родителите и бабите и дядовците на един човек с хронично заболяване често отразява историята на токсичното натрупване. Например, бабите и дядовците може да са страдали от по-тежки настинки и грипни заболявания в периода на израстването си. Това са остри заболявания, които позволяват на тялото да изхвърли токсините. В тийнейджърска възраст те може да са страдали от запек и кожни проблеми като екзема. Този вид симптоми може да са малко нетипични, но всъщност не потискат потенциала на човека в голяма степен. Помнете, че кожата е най-големият орган за елиминиране и най-нисшият в йерархията на органите. Но ако екземата бъде потисната чрез употреба на алопатични мехлеми и препарати, картината започва да се задълбочава. Токсичността се натрупва и след това се предава на следващото поколение. И така, може да установите, че единият или и двамата родители са страдали от повече хронични заболявания в детството си, например повтарящи се пристъпи на бронхит. Ако те са били лекувани по супресивен начин с повтарящи се дози антибиотици, токсичността е навлязла по-навътре. Тук виждаме как болестта навлиза навътре от кожата и колона към белите дробове.

Дете на родители, които са имали проявено хронично заболяване преди неговото зачеване, ще се появи на бял свят с наследен хроничен товар. Напълно е възможно да се роди с астма например, а ние знаем, че ако бъде потисната с лекарства и инхалатори, болестта ще се придвижи от белия дроб към ума. Това може в определен момент да се прояви като депресия, поведенчески проблеми или психично заболяване. Само си помислете колко е уязвимо за ваксинации детето на родители с хронични заболявания.

Когато разглеждаме семейната история по този начин, получаваме ясна представа за предразположенията. Някои хора са за ваксинациите, други са против, наистина няма средно положение. Но всеки знае, че на някои деца ваксините не създават почти никакви проблеми, докато при други страничните ефекти са опустошителни. Предаваните в семейството предразположения помагат да се разбере кои деца са най-уязвими за потенциални странични ефекти от ваксините и лекарствата. Това позволява на родителите да правят информиран избор въз основа на знанието, а не на страха.

Днес всички деца се раждат с определено наследено ниво на токсичност, но в зависимост от отглеждането им хроничният товар може да намалее или да се увеличи. Факторите, които обсъдихме, когато разглеждахме дехидратацията, като храненето и начина на живот, тук придобиват огромна важност. Всеки човек с натрупани токсини ще се свие на клетъчно ниво, защото не може да имаш токсичност без дехидратация, а дехидратацията винаги предизвиква някакво клетъчно свиване. Ако дете, родено с токсичен товар, не бъде хранено добре, получава супресивно лечение всеки път, когато се опита да се освободи от токсините и ако бива подлагано на множество ваксини, това е гаранция за сериозни здравословни проблеми в зрелия живот.

Хроничното заболяване е най-силното проявление на дехидратацията. Ние знаем, че дехидратацията предизвиква стрес, а стресът неминуемо ще задълбочи дехидратацията. Именно в хроничните картини започваме да виждаме ситуацията „Параграф 22“ на движещите се по спирала нива на дехидратация и стрес. Не е чудно, че тези болести се определят като нелечими, но липсата на разбиране за начина, по който работи тялото, води до подобно тесногръдо мислене.

Какво можем да направим, за да постигнем положителна промяна в тези ситуации? Първо трябва да разберем, че когато лекуваме хронично заболяване, трябва да започнем много внимателно, за да не предизвикаме допълнителен стрес и така болестта да проникне още по-надълбоко. Човекът ще разполага с малко свободна енергия, а ние знаем, че за да се осъществи изцелението, трябва да освободим енергия, защото единствено тялото може да излекува себе си. Също така искаме да създадем свобода на движението.

Първото нещо, което трябва да направим, е да изключим сигнала за дехидратация, това незабавно ще попречи на болестта да навлезе по-навътре в тялото. После трябва да огледаме условията в епруветката. Знаем, че ще има голямо количество нежелан материал заради хроничния токсичен товар, така че трябва да се заемем с рН. Ако започнем да ребалансираме рН чрез повече алкални храни, трябва да помислим какво ще стане с киселинността, която неизбежно ще бъде освободена. Тук отново техниките имат важно значение, за да сме сигурни, че пътищата за елиминация са напълно отворени.

След като сме започнали да се справяме с хидратацията и рН, трябва да видим какво става с телесната температура. Здравото тяло притежава способността да се затопля и да предизвиква остро заболяване, за да се освободи от токсичността, но хората с хронични заболявания са изгубили тази способност. Очевидното решение е да ги загреем. Отново трябва да започнем внимателно с нещо като редуване на топъл и студен душ, но по-нататък може да съумеем да загреем човека до 38,9°C например, като държим главата хладна, за да позволим на лимфата да се разрежи и да се осъществи движение. Често това предизвиква движение в органи и области, където е имало упорит застой в продължение на много години. Така отново ще има силно освобождаване на токсини, следователно пътищата за елиминация трябва да бъдат укрепени.

Трябва да се заемем и с употребата на светлината. Има техники, използващи специфични масла, които могат да помогнат. Когато внесем в тялото повече светлина, ние внасяме повече информация от макрокосмоса в клетките, някои от които може да са били откъснати от универсалната мъдрост в продължение на години. Раковата клетка например е напълно откъсната от универсалната мъдрост и в нея няма електронна и фотонна дейност.

Този подход към епруветката създава процес на постоянно освобождаване на токсини и пространство. По време на този процес човекът стига до момент, в който вече може да се загрева. При хронично болния няма нищо по-положително от възвръщането на способността за остър пристъп. Повишената температура при остро заболяване изгаря част от хроничния товар и така започва да освобождава нов потенциал.

ОСТРО ЗАБОЛЯВАНЕ

Нека сега разгледаме по-внимателно острото заболяване и причините за него. Острото заболяване в класическия случай продължава три дни и обикновено се съпътства с повишена температура в цялото тяло или в определени области. Това е знак за повишена енергия, фокусирана върху определена част от тялото. Ако загреете нещо, молекулите и дори субатомните частици в него ще се движат по-бързо и повишената температура ускорява телесните процеси, за да преодолее дисбаланса.

Всъщност острото заболяване е дар, който позволява на човека да стане по-свободен на всяко ниво и то по никакъв начин не бива да бъде потискано. Когато бъде подпомогнато, то предизвиква така наречената „целевна криза“, след която човекът ще бъде с по-малък токсичен товар. Ако бъде потиснато, то ще предизвика „болестна криза“, след която токсичността на индивида ще навлезе още по-навътре в тялото.

Рудолф Щайнер казва, че острите детски заболявания се появяват, за да може детето да изгори токсините, наследени от родителите. Когато ваксинирате детето срещу остри заболявания, вие му отнемате възможността да се освободи от наследената токсичност и това оказва огромно въздействие върху неговия потенциал. При тези епизоди, все едно дали са в детството или в зрелостта, тялото има нужда единствено от подкрепа и подпомагане чрез така наричаните от мен „старомодни грижи“.

Острото заболяване включва бактериална дейност извън клетката. Сега, когато западната медицина уж е заличила острите заболявания посредством масови ваксинации, установяваме, че при много хронични заболявания вътре в клетката действат вируси. Вътреклетъчната вирусна активност е далеч по-опасна и потенциално животозастрашаваща от бактериалната активност извън клетката.

Със загубата на острите заболявания наблюдаваме и загуба на човешкия потенциал и драматично нарастване на хроничните „нелечими“ болести. Ако искаме да се завърнем към здравето, трябва да гледаме на болестта по начин, различен от общоприетите медицински модели, защото тези модели не действат. Не се наблюдава принципно подобрене по отношение на смъртността при повечето видове рак през последните 100 години, но хората продължават да вярват в лекарствата, операциите и лъчетерапията. На безнадеждно



болните пациенти често предлагат „нови лекарства“ с надежда за удължаване на живота, но всъщност те биват третираны като морски свинчета. Всяка болест е лечима, но лекът може да бъде открит само в тялото. Когато предадем отговорността за излекуването си на други, ние навлизаме още по-навътре в коридора на болестта. Може би е време да си върнем властта и да приемем личната си отговорност за грижите и изцелението на собственото си уникално тяло.

Онези, които твърдо вярват, че остро заболяване е „лошо“, ще се окажат с хронична болест. Дръзналите да мислят различно, да мечтаят за възвръщане на здравето и пълния потенциал, ще поемат по все по-разширяващия се коридор, който води към щастие, здраве и свобода.

## **ГЛАВА 6**

### **ТРАЙНИ НАСОКИ**

Добрият китайски лекар може да усети болестта две години преди тя да се прояви във физическото тяло по едва доловимите миризми, излъчвани от пациента. Той е в състояние да разбере кои вътрешни органи са в най-голям стрес по едва доловимото оцветяване около очите и устата. За напълно обученото око няма тайни, тъй като тялото много ясно показва всички дисбаланси.

Философията на китайската медицина включва „теорията за петте елемента“ и за мен това е най-изумителният начин за описване на свързаността, за която говоря. Всичко намира мястото си в тази философия, тъй като тя обхваща пълното разбиране за вселената. Всички акупунктурни точки в китайската медицина имат връзка не само с тялото, но и с вселената. Според китайската медицина, тялото на всеки човек е отражение на вселената, а това разбиране поражда огромно чувство за свързаност. Акупунктурните меридиани са и пътища, по които светлината пътува из тялото, а вече видяхме колко е важна светлината, за да се свързваме с вселенската мъдрост.

#### **ПОСЛЕДОВАТЕЛНОСТТА НА ПЕТТЕ ЕЛЕМЕНТА**

Петте елемента в китайската медицина са Дърво, Огън, Земя, Метал и Вода и всеки от тях има множество кореспондиращи и свързани елементи, някои от които ще разгледаме. Всеки елемент съответства на време от годината, на определени органи и емоции, вкусове, миризми, звуци и голямо разнообразие от други аспекти.

Петте елемента могат да ни помогнат да постигнем връзка на по-дълбоко ниво и да разберем на пръв поглед несвързани случки и чувства. Нека разгледаме всеки елемент поотделно, за да видим връзките, които той крие.

#### **ДЪРВО**

Елементът Дърво съответства на пролетта и зеления цвят. Неговата емоция е гневът, който се складира в определени органи. Всичко, свързано с елемента, е в черния дроб и жлъчния мехур. Черният дроб изпълнява важна функция в тялото — тази на „плановик“, така че ако нещо не върви според плана, например желанието за забременяване, трябва да се справим с черния дроб. Този орган планира всички функции на тялото, а жлъчният мехур „взема решенията“.

Изразеният вътре в нас елемент може да бъде оприличен на дърво. Трябва да бъдем достатъчно гъвкави, за да не се пречупим от ветровете на промяната и да имаме достатъчно здрава структура, за да не ни отнесат, затова адаптивността е силно свързана с този елемент. Ако един човек има проблем със структурата или гъвкавостта, както при артрит, това се смята за дисбаланс в елемента Дърво. Също така, за хората с дисбаланс на този елемент е доста обичайно да обичат зеления цвят. Всеки елемент има и съответен телесен отвор и сетивен орган и за Дървото това са очите.

В глава 4 споменах, че всеки орган има двучасов период, когато енергията му е силно фокусирана. Времето на жлъчния мехур е между 23 часа и 1 часа през нощта. Времето на черния дроб е след това на жлъчния мехур — от 1 до 3 часа. Често срещано е хората в съвременното общество да имат проблеми с жлъчния мехур, след като са яли мазна храна на вечеря. Те може да си легнат и да се събудят преди полунощ от болка в жлъчния мехур. Тази болка често продължава през целия период на жлъчния мехур и черния дроб, така че може да не стихне до след 3 часа през нощта. Много обичайно е също човек, на когото предстои да вземе трудно решение, да не може да заспи до след 1 часа през нощта, защото жлъчният мехур е свързан с вземането на решения. Когато срещам хора, чийто жлъчен мехур е бил отстранен, с интерес ги питам как се справят с вземането на решения. За щастие, дори човекът да е загубил жлъчния си мехур, енергийно той все още е в него и меридианите продължават да функционират, така че изцелението пак може да се осъществи.

Всички тези различни фактори означават, че ако един човек има проблем с очите, с телесната структура, с черния дроб и/или жлъчния мехур, ако всяка нощ се буди между 23 и 3 през нощта, ако е склонен

да се гневи или изпитва особен дискомфорт през пролетта, възможно е да има дисбаланс в елемента Дърво.

При този дисбаланс, както при дисбаланс на друг от елементите, ще коригирате проявлението на болестта чрез клетъчно пробуждане, а ребалансирането на елемента ще бъде постигнато чрез акупунктура.

#### ОГЪН

Дървото подхранва огъня, затова следващ в цикъла на петте елемента е Огънят. Времето на елемента Огън е началото на лятото, когато мощта и силата на слънцето са във възход. Емоцията на Огъня е радост или липса на радост, така че човек, който е твърде щастлив или твърде тъжен, има дисбаланс на този елемент. Цветовете, свързани с Огъня, са червеното и сивото, като второто е липса на червения цвят. Телесният отвор на Огъня са ушите, а сетивният орган — езикът.

Четири органа са свързани с елемента Огън: сърцето, тънките черва, меридианът на циркулацията/секса и тройният нагревател. Последните два от тези органи нямат еквивалент в западната физиология. Сърцето се смята за „върховния командир“, а тънките черва — за „големия разделител“ на чистото от нечистото на всички нива на съществуването.

Два периода от деня са свързани с Огъня. Времето на силна енергия за сърцето е между 11 и 13 часа. Следват го тънките черва от 13 до 15 часа. Времето на меридиана на циркулацията/секса е от 19 до 21 часа, а това на тройния нагревател — от 21 до 23 часа.

Хората, които искат да излизат и да се забавляват всяка вечер, вместо да се подготвят естествено да следват цикъла ден/нощ и да спят, имат дисбаланс на Огъня в тройния нагревател. Тройният нагревател поддържа температурния баланс в цялото тяло. Ако поставите ръка първо в долната част на торса (под пъпа), после върху средната част на торса (между пъпа и гръдната кост) и след това върху горната част на торса (над гръдната кост), температурата трябва да е еднаква. Човек с дисбаланс в тройния нагревател често забелязва осезаема разлика между температурата в тези три области.

#### ЗЕМЯ

Когато гори, огънят създава пепел, която се превръща в земя, затова следващият елемент в цикъла е Земя. Елементът Земя съответства на края на лятото, когато всички плодове узряват, и емоцията е състрадание или съпричастност. Цветът е жълтият. Телесният отвор е устата. Елементът има и друга важна връзка — с енергията на майчинството. Това означава връзката както с Майката Земя, така и с физическата майка. Той ни свързва и със собствената ни способност да се държим майчински, все едно дали става дума за мъж или за жена, а именно — способността да се грижим за себе си и за другите.

Органите на елемента Земя са стомахът и далакът.

За стомаха времето от деня е между 7 и 9 часа, последвано от периода на далака между 9 и 11 часа.

На Изток е обичайно закуската да бъде най-обилното хранене за деня, тъй като се поема във времето на силна енергия за стомаха. Обилното хранене вечер, особено след залез, подлага стомаха на стрес в момент, когато той не е особено жизнен. Ако стомахът не успее да преработи изобилната храна, тя ще застоява в него и може да предизвика проблеми като киселини или рефлукс.

#### МЕТАЛ

Земята е източникът на минералите и рудите, затова следващият елемент е Металът, който съответства на есента. Цветът е белият, а емоцията — скръб. Това не е само скръб за онова, което е било, но и за онова, което е можело да бъде. Органите на Метала са колонът, кожата, белият дроб и умът, а вътре в този елемент е енергията на „търсенето на съвършенство“. Има и връзка с енергията на бащинството, обхващаща виждането ви за вашата духовност („небесния отец“) и вашия земен баща. Има връзка със способността ви да се държите бащински, независимо дали сте мъж или жена.

Кожата и умът работят постоянно, затова нямат собствени периоди на силна енергия, но пиковото време за белия дроб е от 3 до 5 часа, а времето на колона е от 5 до 7 часа. Това означава, че ако човек често се буди в 3 часа и не може да заспи до 5 часа, това има някаква връзка с енергията на белия дроб. Телесният отвор и сетивният орган на елемента Метал е носът.

## ВОДА

В древен Китай огледалата са се правели от метал, а ако метално огледало бъде оставено навън през нощта, то привлича роса върху повърхността си, така че последният елемент от цикъла е Водата. Зимата е сезонът на елемента Вода, а цветовете, свързани с него, са синьото и черното. Емоцията е страх, а органите са бъбреците и пикочният мехур. Телесните отвори са анусът и уретрата, а сетивният орган — ушите. Периодът на пикочния мехур е от 15 до 17 часа, а на бъбреците — от 17 до 19 часа.

Способността на дървото да расте зависи от водата, така че елементът Вода поражда елемента Дърво, а така и цикълът на петте елемента, и годишният цикъл, описан от петте елемента, са завършени.

Има и още много връзки с петте елемента като различните мелодики на гласа, различните качества на сънищата и различните предпочитания към храните.

## КАК ЕЛЕМЕНТИТЕ МОГАТ ДА ИЗЛЯЗАТ ОТ РАВНОВЕСИЕ

Нека сега разгледаме една теоретична история на болестта, за да видим петте елемента в действие.

Представете си момиченце, което се ражда с цезарово сечение. Черният дроб на майката е планирал нормално раждане, а решението кога да започне то, е било отговорност на жлъчния мехур. Цезаровото сечение пренебрегва тези естествени процеси и това може да означава дете, родено с дисбаланс в елемента Дърво (елемента на черния дроб и жлъчния мехур), предаден от майката.

Ако детето бъде ваксинирано по обичайния в нашето общество начин, то ще получи 32 различни ваксини през първите две години от живота си. Подлагането на новия живот на резонанса на 32 различни заболявания неизбежно ще породят стрес, а — както вече видяхме — стресът предизвиква дехидратация, така че ще се наруши и балансът на елемента Вода.

Представете си също, че докато расте, това момиченце е подложено на тормоз в училище. Това ще добави още стрес и дехидратация, но ще донесе и липса на радост, което, на свой ред, вкарва в играта елемента Огън.

После може би в ранното юношество дехидратацията ще достигне ниво, което ще повлияе върху функционирането на колона, така че запекът ще стане част от живота на девойката и това включва в играта елемента Метал. Представете си също, че девойката преживява смъртта на баща си. Елементът Метал е свързан не само с колона, но и със скръбта и енергията на бащата. Тази тежка загуба има потенциала да задълбочи дисбаланса в елемента Метал.

Когато въображаемата жена достигне 30-годишна възраст, може да получи пристъп на колит през есента. Това не е изненадващо, тъй като елементът Метал съответства както на колона, така и на есента. В моята практика често установявам, че докато снемат анамнезата на пациент с проблеми в колона, първият му пристъп обикновено е бил малко след есенното равноденствие. В тази въображаема история на заболяването колитът бива потиснат с медикаменти, изпращайки болестта по-надълбоко в елемента Метал, и това се проявява като

бронхит, когато жената стане на 40 години. Бронхитът също се потиска с лекарства, задълбочавайки още повече дисбаланса както на Метала, така и на Водата.

Когато тази жена достигне до менопаузата, време на важен преход, стресът от симптомите означава, че нивото на дехидратация става толкова дълбоко, че възниква хипертония, а тя е свързана с бъбреците и елемента Вода. Ако се дадат медикаменти, това допълнително задълбочава дехидратацията.

Следващият възникнал симптом е болката в корема, когато жената си легне след обилно хранене вечер, и се установява наличието на камъни в жлъчния мехур. Тук отново се появява елементът Дърво.

Когато стигаме до 60-те години на жената, виждаме появата на артрит, придружен със скованост и болка. Това е съчетание от задълбочилия се дисбаланс на Дървото и Водата. В края на 60-те години нивото на дехидратация и дисбаланс при жената е толкова дълбоко, че тялото ѝ вече не е в състояние да защитава повечето жизненоважни органи и тя получава инфаркт. Отново се проявява елементът Огън.

Ако погледнем внимателно хранителните предпочитания в различните периоди от живота на тази жена, те най-вероятно ще бъдат свързани с дисбаланса на елементите в тези моменти. Когато по-нататък разглеждаме действителни истории на болестта (виж Приложение I), ще видим по-ясно как философията на петте елемента ни помага да разберем по-добре развиващото се заболяване.



## ПРЕДРАЗПОЛОЖЕНИЯТА, ПРЕДАДЕНИ ОТ ПРЕДЦИТЕ

В елемента Метал съществува модел на дисбаланс, на който се натъквам отново и отново в моята практика. Аз го наричам „туберкулозна следа“. През всичките години на практика и преподаване съм забелязала, че има голямо разминаване между написаното в книгите и онова, което срещам в клиничната си работа. Например, много автори казват, че незаменимата киселина омега 3 притежава изумителни целебни свойства при много болести като диабет тип 2 и биполярното разстройство, но аз съм срещала хора, които са вземали омега 3 без особена полза. Преди много години осъзнах, че вероятно това се дължи на условията в епруветката и моделът започна да ми се разкрива. Когато някои неща са се случвали поколение след поколение, установявам, че условията в епруветката на индивида вече не са подходящи за ефикасното усвояване на мазнини като омега 3. Съгласна съм, че омега 3 има огромен потенциал за промяна, но само когато условията в епруветката са подходящи.

Какво точно представлява туберкулозната следа? Това е енергиен отпечатък, който се предава на потомците. Например, ако сред група хора има недохранване, водещо до влошаване на здравето, ще настъпят промени в телата им. Когато тези хора създадат деца, промените ще се предадат на следващото поколение чрез този енергиен отпечатък. Ако новото поколение не се справи с дефицитите, отпечатъкът се предава нататък по фамилната линия. Това обяснява защо толкова много хора имат такива дълбоки клинични картини. Тези картини се проявяват като предразположения към заболявания, така че макар и да живеем по-дълго, днес има много повече хронични заболявания като МЕ, аутизъм, множествена склероза и безброй чревни заболявания, които причиняват страдание.

Ако например се пренесем на западния бряг на Ирландия по време на картофения глад, виждаме, че голяма част от гладуващото население развива туберкулоза (ТБ). Днес установяваме, че при хората, живеещи в тази област, заболяемостта от целиакия е една от най-високите, и че ако не се лекува правилно, води до шизофрения. Аз обаче съм установила, че не е възможно човек, който се е родил здрав,

да прояви шизофрения само за едно поколение. За да се появи шизофрения, трябва да е имало предшестваш модел и част от този модел често е свързан с туберкулоза при предишните поколения.

Какъв точно дисбаланс възниква при туберкулозата? Туберкулозата е проявление на неспособността калцият да бъде задържан на правилното място в тялото. В глава 2 видяхме колко е важен калцият в цикъла ден/нощ и че ако нощното пречистване не бъде завършено, натрият и калцият остават в клетката, когато би трябвало да са извън нея. При подобна ситуация ще кажем, че натрият и калцият не са на мястото си. Неправилното местонахождение на калция в тялото е резултат от дехидратация, но е свързано и с дисбаланси на кръвната захар, защото в момента, в който калцият не е на мястото си, нивото на енергията започва да пада. Неправилното местонахождение на калция може да става все по-тежко от поколение на поколение, затова започналото като неспособност за изчистване на клетъчния товар при едно поколение води до по-небалансирана ситуация при следващите поколения. Постепенно възниква промяна в хидратацията, рН, температурата и способността да се използва светлината, както и прогресираща неспособност да се задържа калция на правилното място в тялото.

Когато разглеждам историята на заболяването, едно от първите неща, които търся, са признаците за туберкулозна следа. Установявам, че при повечето дълбоки картини като МЕ, безплодие, болестта на Крон и шизофренията в семейната история има такава туберкулозна картина, неспособност за правилно разполагане на калция. Наистина много често такива хора знаят, че сред предците им е имало болни от туберкулоза.

Установила съм, че хората от някои части на света са по-предразположени към тази следа, особено онези с келтски или еврейски произход. Но и всички хора, мигрирали доброволно или принудително на място, където вече не могат да получават подходящия баланс от незаменими мастни киселини, имат такава склонност. Виждам го особено при хора от градове като Глазгоу и Ливърпул във Великобритания, чиито предци по-рано са живели в крайбрежните райони на Ирландия и са се хранили с много риба. След преместването им към вътрешността, когато са престанали да консумират риба, те са развили дефицит на незаменими мастни киселини.

Когато в матрицата на човека има туберкулозна следа, определени процеси в тялото — като правилното използване на мазнините — се възпрепятстват. В клиничната си практика съм установила също, че колкото по-силна е туберкулозната следа в семейството, толкова повече промени има в структурата на челюстта. По време на гестационния период двете страни на челюстта трябва да се съберат доста рано и да се притиснат, за да оформят нормална захапка между зъбите. При туберкулозна следа обаче двете страни на челюстта се събират късно, което води до по-тясна челюст и застъпване на зъбите. В най-крайните случаи това води и до формирането на „заешка уста“.

Освен промените в челюстта, има и промени във формата на тилната област — нещо, което постоянно установявам при хора с МЕ. Високото небце и неправилната захапка в задната част на зъбите при бебето често водят и до проблеми с отбиването поради прекъсване на сукателния рефлекс.

В началото на миналия век д-р Уестън Прайс извършва прекрасна работа, изследвайки мигриращи хора от целия свят, за да провери въздействието на рафинираната захар, брашното и други преработени храни върху здравето им. В традиционното хранене на изследваните от него хора редовно присъствали месо или риба. Когато се консумира животинска храна, животното вече е разградило изходните омега 3 и омега 6 go ДНА и арахидонова киселина, затова хората с традиционно месно хранене нямат нужда от способността да разграждат изходните омега 3 и омега 6.

Когато викали Уестън Прайс при умиращи, той накапвал в устата им разтопено масло и рибено масло и те неизменно се възстановявали. Маслото трябвало да е направено от мляко, издоено от кравата през пролетта или есента, защото в тези периоди кравата се храни с прясна трева. Прясната трева е богата на омега 6, която кравата конвертира в арахидонова киселина. Затова всъщност Уестън Прайс е давал на тези пациенти разградена омега 3 (от рибено масло) и разградена омега 6 (от маслото). В глава 3 видяхме как тялото разгражда изходните омега 3 и омега 6, като включва допълнителни двойни въглеродни връзки с помощта на ензим, наречен делта-6-десатураза или D6D. Този ензим трябва да е налице в тялото, за да може да се разграждат изходните омега 3 и омега 6.

Уестън Прайс всъщност открива, че когато хора, традиционно консумиращи животински продукти, възприемали западното хранене от преработени продукти и масла, те развивали здравни проблеми и поколението им било с деформирани челюсти. Изглежда, тялото им така било свикнало да добива омега 3 и омега 6 в разградена форма от животинските продукти, че D6D не се синтезирал. Затова, прекратявайки традиционното си хранене, те развивали дефицит на незаменими мастни киселини, въпреки че в храната им имало достатъчно омега 3 и омега 6.

В моята практика съм установила, че за да може тялото да синтезира D6D, то трябва да е с подходяща хидратация, рН и температура, но също така и да разполага с добър запас от магнезий, цинк, омега 3, омега 6 и витамините B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, C и E. Точно те са необходими за производството на простагландини, както видяхме в глава 3. И така, виждате, че всички имаме нужда от подходящи условия в епруветката и правилно хранене, ако искаме да усвояваме мазнините ефективно.

Ако се върнем при хората от западния бряг на Ирландия, традиционно те биха се хранили с риба и масло и затова биха разполагали с богат запас от незаменими мастни киселини в разградена форма. Но във времена на глад, тъй като вероятно ще имат дефицит на D6D и няма да са в състояние да консумират правилните храни за синтезирането на D6D, не е чудно, че здравето им започва да се влошава. Не е изненадващо също, че следващите поколения са се раждали с неспособност за усвояване на мазнините. Целиакията — болест, при която има непоносимост към глутена, винаги може да бъде проследена до първоначална неспособност за ефикасно разграждане на мазнините. Нещо повече, ако този проблем не бъде коригиран, много често той прогресира в шизофрения. Това не е изненадващо, защото ние знаем колко са важни разградените омега 3 и омега 6 за мозъка и за централната нервна система. Поради тази причина виждаме, че при някои хора приемът на омега 3 води до невероятно подобрене в здравословното състояние, а при други като че ли няма ефект.

## ДЕПРЕСИЯТА И СПОСОБНОСТТА ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ НА МАЗНИНИТЕ

В китайската медицина психичните заболявания се свързват с елемента Метал и наистина туберкулозната следа също е свързана с този елемент, който управлява кожата, колона, белия дроб и ума. Белият дроб се смята за обиталище на депресията. Ние знаем също, че депресията е свързана със способността да използваме светлината. Ако един човек е неспособен да синтезира D6D, той няма да може и да разгражда мазнините, а ако не разгражда мазнините, няма да формира електронни облаци около клетъчната мембрана. По същия начин, ако човек не задържа калция на правилното място, той няма да поддържа правилния заряд около клетъчната мембрана.

Спомнете си, че външната страна на клетъчната мембрана трябва да бъде със силен положителен заряд, за да привлича отрицателно заредени електрони и така да може да приема фотоните светлина. Виждате колко е важно да пробудим отново тази пътека при хората с депресия, особено когато тя може да е била блокирана преди две или повече поколения.

Няма смисъл да препоръчваме на хората с депресия да приемат мазнини, ако те не могат да ги метаболизират ефективно. Същото важи за хората, страдащи от САР (сезонно афективно разстройство), защото те имат нужда не само да използват светлината по-ефективно, но и да могат да я задържат около всяка клетка.

Ако разгледаме ума във връзка с това разбиране за светлината и мазнините, ще видим, че много от психичните проблеми в нашето общество се коренят в неспособността да съхраняваме и използваме светлината. Тук включваме не само психичните заболявания, но и зависимостите, и разрушителните мисловни модели. Помнете, че мозъкът има нужда от четирите двойни въглеродни връзки на арахидоновата киселина и шестте двойни въглеродни връзки на ДНА, за да функционира пълноценно.

Установила съм също, че ако човекът не може да използва мазнините, той няма да може да използва и цинка. При хората със зависимости и мании винаги има дисбаланс в съотношението цинк/мед

в тялото в полза на медта. Но и тук балансът не може да бъде възстановен, докато първо не се възобнови използването на мазнините. Това означава да се погрижим човека да може да синтезира D6D.

Арахидоновата киселина се използва не само от мозъка, тя е важна съставна част и на една от основните групи простагландини, известна като простагландини I. Една от най-важните функции на тези тъканни хормони е да задържат калция на правилното място в тялото. Виждате колко свързано е всичко със способността ни да използваме правилно мазнините. Ако калцият не е на правилното място, кръвната захар няма да е стабилна и няма да има достатъчно енергия за излекуването на човека.

Ако се върнем към действителното лекуване на туберкулозата в миналото, ще установим, че най-доброто лечение се е осъществявало в планините — на чист въздух и при чиста светлина.

## ГРЕШКАТА НА ПАСТЪОР/БЕШАН

Много от съвременните хронични заболявания са свързани с този туберкулозен аспект, защото ако не можем да разграждаме ефикасно мазнините, това оказва въздействие върху централната нервна система, ендокринната система и всички клетки на тялото.

Ще започнете да разбирате, че идеята на съвременната медицина, че се разболяваме от бактериите и вирусите, е погрешна в самата си основа. Идеята, че сме уязвими за атаките на микроби, е на Луи Пастър. Според него причина за болестта е нещо, което нахлува в човешкото тяло отвън. Тези нашественици са били наречени бактерии и от тази теория идва идеята, че лечението на болестта се свежда просто до убиването на бактериите. Когато Флеминг открива пеницилина, откритието му е приветствано като край на всички болести и оттогава са произведени още много, много антибиотици срещу нашествениците. Проблемът е, че антибиотиците не само не са заличили болестите, но и са създали нови и по-сложни заболявания. Бактериалната активност се осъществява извън клетката и, както видяхме, е част от начина на тялото да се освободи от токсичността. Ако процесът спре, болестта неизбежно трябва да навлезе по-надълбоко и поради тази причина днес виждаме голяма вирусна активност вътре в клетката.

Защо в цял автобус, претъпкан с хора, изложени на множество различни бактерии във въздуха и по седалките, малцина — ако изобщо има такава — развиват инфекция? Единственият логичен извод е, че тялото на всеки индивид диктува дали болестта ще се прояви или не. Тъкмо това осъзнава Антоан Бешан по същото време, когато Пастър огласява теорията си. Бешан се опитва да сподели своето виждане със света, но за съжаление идеите на Пастър, които самият той отрича на смъртния си одър, вече са се утвърдили.

За съжаление, западната медицина и до днес твърдо отстоява убеждението, че болестта се дължи на външно нашествие, въпреки че толкова много хронични болести не могат да бъдат свързани с активността на микробите. Много е съмнително и дали синдромът, известен като СПИН, се дължи на външно нашествие, особено когато

се вземе под внимание, че всъщност вирусът на HIV никога не е бил изолиран. Д-р Дъглас Луис от института „Пастър“ в Сиатъл, САЩ, доста е работил с болни от СПИН и е установил, че СПИН може да се прояви само при човек с телесна температура, по-ниска от нормалната. Отново виждаме, че всъщност условията в епруветката трябва да се вземат под внимание. В моята работа съм забелязала, че при вземащите антибиотици страничният ефект е спадане в телесната температура. Важна част от ефективното лечение на СПИН на Дъглас Луис включва загряване на пациентите два пъти седмично, за да се предизвика повишаване на температурата.

Общоприетата теория за СПИН е, че той е причинен от вирус. Дори това да е вярно, трябва да се запитаме дали човекът е хванал вируса, дали той вече е бил в клетката и се е активирал само заради подходящите условия или всъщност е бил създаден от условията в клетката. Теориите на Пастър нямат отговори на тези въпроси. Може би по-внимателният поглед към работата на Бешан ще ни изясни картината.

Бешан казва, че всички проявления на болестта се дължат на нещо, което е вътре в човека, а не извън него. Това звучи разумно дори и в най-простия смисъл, когато помислим, че хората в автобуса са изложени на предполагаемите инфекциозни патогени. Ако човек от автобуса наистина развие инфекция, да се запитаме — какво го е направило податлив на нея?

Бешан установява, че в тялото има микроорганизми, наричани от него микрозими, които променят формата си в зависимост от средата. Именно средата в тялото диктува формата и целта на тяхната активност. С две думи — когато средата извън клетката има нужда от пречистване, налице е бактериална активност. Ако този естествен процес бъде спрял чрез алопатични средства като антибиотиците, токсичността се придвижва по-навътре в клетката. Тогава, за да се пречисти средата вътре в клетката, в нея започва вирусна активност. Целта на вирусната активност е да предизвика промяна; тя е създадена от клетката, за да ѝ позволи да се освободи от токсините. Но тази ситуация възниква само когато токсичният товар в тялото стане достатъчно голям, за да е възможна бактериална активност.

Едно от най-възбуждащите неща в работата ми е откриването на връзки. Повечето хора не биха свързали проблемите в колона с



психичното заболяване, но когато разбираш как действат петте елемента и свържеш това разбиране с трудовете на Антоан Бешан и Константин Херинг, връзката е очевидна и много важна. А когато дадеш на пациента ясна картина как е възникнала и се е развила болестта му, той веднага вижда обратния път към здравето.

Чрез разбиране на взаимносвързаността на всичко в нашата изумителна вселена ние можем да възстановим връзката с нашата вътрешна мъдрост. Когато работим с природата, тя ясно ни насочва по пътеката към благополучието. Това означава да се храним и да живеем възможно най-природосъобразно и да танцуваме с всички универсални ритми. Щом го постигнем, ставаме истински създатели на собствената си реалност с дълбоко вътрешно знание за същността ни и причината да сме тук.

Следващият раздел на книгата показва как да прилагате тази информация внимателно върху себе си и да бъдете в хармония с естествения танц на живота.

**ЧАСТ II**  
**ДА ТАНЦУВАМЕ С ЕСТЕСТВЕНИТЕ**  
**РИТМИ**

## ГЛАВА 7

### НАМЕРЕТЕ СИЛА В ЛИЧНАТА СИ ИСТОРИЯ

Всичко във вселената е свързано; нищо не се случва изолирано и нищо не е случайно. Щом веднъж разберете как работи тялото и как откликва на вселенските природни ритми, ще се изумите от удивителната му цялостност. Симптомите ще се превърнат в знаци на разгърнат и обратим модел, вместо да бъдат изолирани инциденти и произволен саботаж. Всички ние сме уникални и прекрасни индивиди и всички имаме своя история за разказване. Дори двама души, диагностицирани с една и съща болест, са изминали различен път към нея.

За повечето лекари и практикуващи алтернативна медицина снемането на анамнезата е начин да разберат историята на човека, но ако той сам не е в състояние да я проумее, няма да успее да постигне истинско здраве. Но ако анамнезата бъде снета правилно и после към нея се приложат принципите, разгледани в част I, ще започнат да изникват множество връзки. Междувременно човекът ще разбере как сегашното му здравословно състояние пасва в по-голямата картина.

Когато разбирате собствената си история, мистерията на болестта изчезва, а с нея и страхът от бъдещо влошаване на здравето. Щом си дадете сметка, че тялото ви неизменно е ваш приятел и че ви води през чувствата ви, ще имате всичко необходимо за постигане на съвършено здраве. Помнете — тялото *никога* не работи срещу вас и *винаги* прави най-доброто по силите си във всеки момент.

Изцелението е свързано със създаването на свобода и движение. Единствено страхът спира движението, така че всичко, което премахва страха, стимулира здравето. Нещата, които ви карат да се чувствате добре, премахват страха, а онези, от които се чувствате зле, го засилват, следователно ако се доверявате на чувствата си и правите само онова, което ви е приятно, ще тръгнете по пътеката към здравето и свързаността. Вие сте единственият човек, който може да ви излекува, защото само вие познавате вашата същност.

За да откриете собствената си история, добре е да започнете с тук и сега, така че първите въпроси при снемането на анамнезата ще бъдат свързани с настоящето. Ще направим обиколка из тялото от горе на долу и ще обърнем внимание как се чувстват отделните части. След това ще разгледаме живота ви хронологично от раждането до настоящия момент. После ще отидем по-надълбоко, разглеждайки здравето на родителите ви и на техните родители, както и на важните роднини и накрая ще се спрем на храненето ви. Това ще ви даде голямо количество информация, част от която може да не сте си припомняли до момента. След като снемете собствената си анамнеза, ще приложим към нея нашите принципи и ще започнем да поставяме вашата история в по-широката картина.

За това упражнение имате нужда от химикалка, няколко листа хартия и един час, през който няма да ви безпокоят. Някои хора дори изключват телефона си, докато го правят.

## **ВАШАТА АНАМНЕЗА**

### **КАКВО СЕ ПРОЯВЯВА В ИСТОРИЯТА ВИ В МОМЕНТА?**

Запишете всички аспекти на живота си, които ви тревожат в момента. Може да са здравословни проблеми или области от живота, които ви карат да се чувствате нещастни или впримчени.

Запишете също какъв искате да бъде животът ви. Как желаете да се чувствате? За каква работа мечтаете? За каква връзка? Ако искаме да бъдем щастливи, здрави и свободни, трябва да имаме смелостта да мечтаем и после да поемем към мечтата. Клетъчното пробуждане е изцяло свързано със завръщането към онази част от вас, която знае как да реализира мечтания от вас живот.

### **ПРЕЗ ТЯЛОТО ОТ ГОРЕ НА ДОЛУ**

#### *Висшата същност*

- Какви са вашите нива на мотивация и съзидателност?

Това не означава задължително да сте художник или да се занимавате с творческа работа; свързано е със способността да мислим творчески и да бъдем мотивирани. Когато участва висшата същност,

съзидателността ни намира решение на всички проблеми и ние имаме мотивацията и решимостта да осъществим мечтите си. Тези два ключови аспекта често първи отслабват при човек, поел от здравето към болестта.

#### *Умствено/емоционално ниво*

- Имате ли някакви умствени или емоционални проблеми?

Тук трябва да се запитате дали сте предимно щастливи или тъжни. Често ли ви спохождат страхове, тревоги или безпокойства? Изпитвате ли гняв, чувство за вина или стрес? Лесно ли преминавате от лошо към добро настроение? Имате ли проблеми с отърсването от миналото?

#### *Енергийни нива*

- Какви са енергийните ви нива?

Можете да оцените енергийните си нива, като ги сравните с тези на другите или с тези от миналото си. Отбележете си всички различия в енергийните нива през деня. Спада ли енергията ви в даден момент? Сезоните влияят ли върху нивата на енергията ви?

#### *Концентрация и памет*

- Добра ли е концентрацията ви?
- В какво състояние е дългосрочната и краткосрочната ви памет?

Този въпрос е свързан с мозъка и с централната нервна система и е индикатор за това колко светлина задържате.

#### *Сън*

- Освежава ли ви сънят?
- Трудно ли заспивате?
- Имате ли някакви модели на събуждане и заспиване?
- Будите ли се в определени моменти през нощта?
- Колко често се будите, за да отидете до тоалетната?
- Неспокоен ли е сънят ви?
- Луната (особено пълнолунието) влияе ли върху съня ви?

#### *Коса и скалп*

- Суха или мазна е косата ви?
- Оплаквате ли се от косопад или чуплива коса?
- Забелязали ли сте промяна в косата си, например в структурата?

- Скалпът сърби ли ви, лющи ли се?

#### *Кожа и нокти*

- Суха или мазна е кожата ви?
- Имате ли някакви обриви или изриви?
- Сърби ли ви кожата?
- Особено чувствителна ли е кожата ви?
- Меки, сухи и цепеци се ли са ноктите ви?
- Бързо ли растат ноктите ви?
- Лесно ли се чупят ноктите ви?

#### *Главоболия*

Ако имате главоболия:

- Колко често?
- Кога е най-вероятно да се появят (например — докато вървите, пред компютъра)?
- На кое място в главата е болката?
- Главоболията съпътствани ли са от гадене или повръщане (особено при мигрена)?
- Забелязвате ли някакви други симптоми (например уриниране преди появата на мигрена)?

#### *Синуси*

- Имате ли някакви проблеми със синусите, може би сезонни (например сенна хрема)?
- Имате ли стичане на секрет в задната част на носа в резултат на проблеми със синусите?
- Усещате ли натиск в синусите?
- Имате ли блокажи, засягащи ушите или водещи до главоболие?
- Хъркате ли?

#### *Очи*

- Имате ли някакви проблеми със зрението?
- Страдате ли от очни инфекции?

#### *Уши, нос и гърло*

- Имате ли проблеми с възпаления на вътрешното или външното ухо?
- Страдате ли от шум в ушите?
- Нещо нарушава ли качеството на слуха ви?
- Имате ли много ушна кал?
- Имате ли проблеми с носа като физически блокажи (полипи, деформации)?
- Често ли имате хрема?

• Често ли имате възпаления на гърлото и — ако да, какво им влияе (например, гърлото ви може да се възпалява на всеки три седмици или когато сте особено уморени или смазани)?

• Лимфните ви възли подуват ли се при възпаление на гърлото?

*Уста и зъби*

• Страдате ли от инфекции в устата (например язви, херпеси)?

• Имате ли гингивит или проблеми с венците?

• Зъбите ви застъпват ли се?

• Имате ли високо небце или проблеми със захапката?

• Имате ли пломби? Ако да, има ли смесица от метали в устата (например злато и амалгама)?

• Имате ли зъбни протези?

• Имате ли запълнени зъбни канали?

*Бели дробове*

• Страдате ли от инфекции на белите дробове?

• Имате ли проблеми с дишането?

• Дълбоко ли дишате или плитко?

• С лекота ли спортувате?

• Дробовете ви често ли произвеждат слюз?

*Храносмилане и стомах*

• Изпитвате ли дискомфорт в стомаха или периоди на гадене и/или повръщане?

• Оригвате ли се, имате ли рефлукс на киселини? Ако да, какво влияе върху това?

• Бързо или бавно е храносмилането ви?

• Подува ли се стомахът ви (особено след хранене или в края на деня)?

*Черва*

• Колко често изпразвате червата си?

• Напълно ли ги изпразвате?

• Изпитвате ли болка при изхождане?

• Има ли слюз или кръв в изпражненията? Ако да — с какъв цвят?

• Каква е формата на изпражненията ви? Плават ли или потъват?

Редки ли са или компактни?

• Страдате ли от диария или запек?

*Уриниране*

• Колко често уринирате (през деня и през нощта)?

• Изпитвате ли дискомфорт при уриниране и задържате ли урина?

- Усещате ли урината да е киселинна или пареща?
- Имате ли цистит или нефрит?
- Страдате ли от инконтиненция (незадържане на урина)?
- Какви са цветът и миризмата на урината?
- Има ли слуз или кръв в урината ви?

*Менструация (ако има)*

• Редовна ли е менструацията ви и каква е продължителността на цикъла?

- Болезнена и обилна ли е менструацията ви, със съсиреци?
- Колко дни продължава?
- Страдате ли от ПМС? Ако да, какви са симптомите (например болки, подуване или депресия) и колко време продължават?

*Болки (в мускулите и ставите)*

- Опишете подробно всички болки.
- Къде са разположени?
- От колко време са?
- От какво се влошават или подобряват?
- Постоянна или непостоянна е болката?
- Имате ли подуване?
- Болките и болезките спъват ли дейностите ви?

ХРОНОЛОГИЧНО РАЗГЛЕЖДАНЕ НА КАРТИНАТА НА ЖИВОТА ВИ

*Връщане към раждането*

- На колко години е била майка ви, когато ви е родила?
- Кое дете поред сте в семейството? Колко години е разликата между децата в семейството ви?
- Майка ви имала ли е спонтанни аборти или аборти, особено преди вашето раждане?
- Майка ви имала ли е проблеми със зачеването?
- Какво е било здравословното състояние на майка ви по време на бременността ѝ с вас?
- Как е протекло раждането ви? Естествено раждане ли е било или с цезарово сечение, или форцепс?
- Износила ли ви е до края? Ако сте се родили преждевременно, били ли сте известно време в кувъз?



- Какво е било телесното ви тегло при раждането?
- Кърмили ли са ви или сте били на изкуствено хранене?
- Ако сте били на изкуствено хранене, имало ли е някакви усложнения поради алергии?

*Ранно детство (до двегодишна възраст)*

- Ваксинирали ли са ви по това време?
- Какво е било здравословното ви състояние? Имало ли е някакви проблеми с растежа, с храненето, с кожата или с ушите, носа и гърлото?

- Добър сън ли сте имали?
- Претърпели ли сте някакви операции?
- Какво е било храненето ви в ранното ви детство?
- Имали ли сте някакви проблеми с развитието в ранното детство (например по-късно проговаряне, проблеми с приучването към ходене на гърне, със способността да играете)?

- Имали ли сте проблеми с никненето на зъбите или с отбиването?

- Преживели ли сте някакви злополуки?

*Детство (от тригодишна възраст до пубертета)*

- Ваксинирали ли са ви в този период?
- Какви болести сте прекарвали (например морбили, варицела, заушки)?

- Какво е било общото ви здравословно състояние (например кожа, черва, апетит)?

- Добър сън ли сте имали?
- Имали ли сте някакви операции?
- Какво е било храненето ви?
- Имали ли сте някакви проблеми с ученето или с поведението (например дислексия, разрушително поведение или неспособност да седите, да слушате или да се концентрирате)?

- Имали ли сте проблеми с различаването на цветовете?

- Проявявали ли сте някакъв вид аутистко поведение?

- Преживели ли сте някакви злополуки?

*Пубертет*

- Ваксинирали ли са ви (особено БЦЖ/ТБ ваксина)?
- Кога започна пубертетът ви (отбележете близост до БЦЖ ваксината)?

- Прекарахте ли някакви болести и как бяха лекувани (например възпаление на лимфните възли, акне, астма)?
- Имали ли сте някакви операции?
- Страдахте ли от някакви хранителни разстройства?
- Имаште ли някакви поведенчески проблеми или трудности с ученето (например депресивно поведение, особено при напрежение около изпити)?
- Възникна ли някаква зависимост (например прекомерно пушене, пиене, ядене или наркотици)?
- Имаште ли някакви особени проблеми, свързани с пубертета (например при мъж — тестиси, които не са слезли; при жена — липса на менструация)?
- Ако сте жена, използвахте ли контрацептивни средства?
- Имаште ли някакви проблеми със съня или изобщо с нормалното функциониране?
- Какво беше храненето ви?
- Имаште ли някакви злоупотреби?

*Десетилетие след десетилетие към настоящия момент*

- Правиха ли ви някакви ваксини (например заради пътуване в чужбина или заради работата) и проявиха ли се някакви реакции след това?
- Имаште ли някакви заболявания? Ако да, как бяха лекувани и с какъв резултат?
- Имали ли сте някакви операции?
- Ако сте жена, използвахте ли някаква форма на контрацепция?
- Имали ли сте някакви зависимости или умствени или емоционални проблеми?
- Имаште ли продължителни периоди на стрес?
- Ако сте жена, имаште ли бременности? Ако да, как протичаха?
- Ако сте жена, имаште ли аборти или спонтанни аборти?
- Преживяхте ли някакви злоупотреби?
- Какво беше храненето ви?

СЕМЕЙНИ МОДЕЛИ

*Здравето на родителите ви*

- Къде са родени родителите ви?

- От какви болести са страдали родителите ви? Как са били лекувани?

- Ако родителите ви са покойници, каква беше причината за смъртта и на каква възраст починаха?

- Отбележете всичко друго, което би могло да е от значение за личната ви история.

*Здравето на бабите и дядовците ви*

- Къде са родени бабите и дядовците ви?

- От какви болести са страдали? Как са били лекувани?

- Ако бабите и дядовците ви са покойници, каква беше причината за смъртта и на каква възраст?

- Отбележете всичко друго, което може да е от значение за личната ви история.

*Децата ви*

- Отбележете всички болести или друга информация, която може да бъде от значение.

*Други роднини (ако са от значение)*

- Къде са родени?

- От какви болести са страдали? Как са били лекувани?

- Ако са покойници, каква беше причината за смъртта и на каква възраст?

*Хранене*

- Какво е типичното за вас хранене (храна и напитки)?

- Колко алкохол, чай и кафе консумирате?

- Пушите ли? Ако да, по колко цигари на ден?

- Вземате ли някакви наркотици, хранителни добавки или отпускани с рецепта медикаменти?

Отбележете всяка друга значима информация.

## КАК ДА ТЪЛКУВАТЕ ИСТОРИЯТА СИ

За да се чувстваме добре и да бъдем силни, ние трябва да сме напълно свързани с всички енергии във вселената. Ако живеем в откъснат свят, трудно ще намерим решение на проблемите. Помислете например за някой, който на всеки три месеца страда от възпаление на гърлото. Ако той отдели този факт от всичко останало в здравословното си състояние, ще му бъде много трудно да разбере причината и да предприеме нещо. Всичко е част от модел и нищо не е изолирано, макар че твърде често симптомите се разглеждат без връзка с миналото. Ако не вземете под внимание как и защо се е проявил даден симптом и не го свържете с всичко друго в живота си, миналото ще се повтаря и с всяко повторение болестта ще навлиза по-надълбоко. Ако искаме само да заличим симптомите, ние все повече ще се откъсваме от истинската си същност.

Помнете, че тялото никога не работи срещу нас и се отличава със съвършена цялостност, то винаги прави най-доброто по силите си във всеки момент и винаги се стреми да възстанови равновесието. То се приспособява, за да оцелеем. Когато разбираме как и защо се е приспособило тялото, можем да осъществим промени в начина си на живот, за да направим приспособяването излишно. Ако тялото вече няма нужда да се адаптира, например към дехидратацията, то ще изключи сигнала за дехидратация и в резултат всяка клетка ще заблести по-ярко.

Неразделна част от свързването на вашата история е личната сила и намаляването на страха. Всички имаме нужда да се издигнем над ситуацията, в която сме се озовали, за да видим най-бързия и най-лесен маршрут към създаване на нова и по-добра ситуация, но също така имаме нужда и от сила и мотивация, за да тръгнем по тази пътека.

Единственото, което ни спира да направим нещо, включително да се почувстваме по-добре, е страхът. Ако свържем различните елементи на личната си история, ако започнем да разбираме *как* и *защо*, страхът моментално ще намалее. Когато са много болни, хората са склонни да паднат в капана на страха и им е изключително трудно да намерят необходимите отговори, за да излязат от ситуацията. Често

те виждат само поток от негативни събития. Но когато се вгледаме в миналите случки с намерението да свържем и разберем, историята започва да се променя.

Свързването се осъществява, като приложим към личната история принципите, описани в част I. След това трябва да усетим кои от тях имат отношение към случващото се в момента. Осъществяването на всяка нова връзка ще задълбочава разбирането и ще намалява страха. Това ще породи движение на всички нива.

Нищо никога не става случайно. Чуваме как някой „внезапно“ се е разболял, но това просто не е възможно. Както вече споменах, добрият китайски лекар знае, че болестта може да бъде усетена енергийно две години преди да се прояви на физическо равнище. С приближаването към проявлението на болестта тялото дава множество знаци — промяна в настроението и емоциите, промяна в телесната миризма и в мелодиката на гласа, — всеки от тях има своето значение. Всичко случващо се е част от свързана история и като задаваме правилните въпроси, можем да разберем собствената си неповторима част от тази история и да видим по-голямата картина. В края на тълкуването трябва да настъпи забележима промяна в енергийното тяло, на която физическото тяло ще откликне. Ще има повишаване на вибрацията, а с това ще възникнат и нови възможности за промяна.

#### КЛЮЧ ЗА ТЪЛКУВАНЕ

<b>Висша същност</b>	<b>Колко сме свързани с висшия си потенциал?</b>
Умствено/ емоционално ниво	Депресията често е свързана с дехидратация в мозъка и неспособност за съхраняване на светлина в електронните облаци. Различните емоционални проблеми са свързани с конкретни органи, ръководени от петте елемента, например гняв — черен дроб; скръб — бели дробове.
Енергийни нива	Те дават ясна картина за консистенцията на кръвната захар. Спадовете в определени моменти говорят за конкретни органи (виж периодите на органите, свързани с петте елемента, стр. 99).
Концентрация	Те са свързани с централната нервна система и с

и памет	огромната ѝ нужда от кръвна захар и двойните въглеродни връзки на незаменимите мастни киселини за използване на светлината.
Сън	Вижте модела на събуждане в определени моменти или проблемите в определени моменти във връзка с периодите на органите, например събуждане винаги между 3 и 5 часа говори за проблеми с белия дроб.
Коса и скалп, кожа и нокти	Косата е силен индикатор за функцията на бъбреците и нивата на хидратация, а също и за функцията на щитовидната жлеза.
Главоболия	Местоположението им в главата сочи към различни акупунктурни меридиани, свързани с определени органи, например ъгълчетата на очите (близо до носа) = меридиан на пикочния мехур. Времето на главоболията също може да бъде свързано с периодите на органите и да покаже кои от тях страдат.
Синуси	Синусите заедно с носа са външната част на белия дроб, така че показват къде има нужда от работа. Често синусите са свързани с депресия, а белият дроб е обиталището на депресията.
Очи	Очите са телесният отвор на черния дроб, така че симптомите може да говорят за необходимост от лечение на черния дроб. Често те говорят и за излишна течност — сухи очи = на излишна течност в друга част на тялото.
Уши	При децата често има ушни проблеми. Те също могат да бъдат външен знак, че трябва да се погрижим за хидратацията и бъбреците.
Нос	Носът е външен знак за белия дроб и — когато е запушен от слуз, говори за сгъстяване на лимфата.
Гърло	Гърлото много бързо показва всякаква дехидратация, особено при млади хора. Сухотата води до застой на лимфата, а лимфатичната тонзилна тъкан реагира, също като лимфните възли.

	Гърлото може да бъде доста добър барометър за здравето.
Уста и зъби	Всеки зъб е свързан с различен меридиан, затова отразява условията в органа, обслужван от този меридиан.
Бял дроб	Белият дроб е свързан с приема на чи и е известен като обиталище на депресията. Нивата на дишане участват и в контролирането на телесния рН.
Храносмилане и стомах	Те показват връзката с храненето и майката, както и с Майката Земя (виж системата на петте елемента).
Черва	Прекрасен индикатор за нивата на хидратация и затова са свързани с функционирането на кожата, белия дроб и ума.
Уриниране	Променящият се рН ще се прояви в навниците и усещането при уриниране. Хидратацията също може да бъде отбелязана при модела на уриниране. Елементът вода и нивата на страха са силно свързани с централната нервна система.
Менструация	Свързана е с функцията на черния дроб, тъй като плановикът на тялото определя редовността. Ако е претоварен, черният дроб влияе и върху менструацията. Той може да я направи прекалено силна или дори да създаде фиброиди (често наричани вторичен черен дроб).
Болки в мускулите и ставите	Проблемът може да бъде установен чрез проверка на засегнатите меридиани и връзката с органите. Артритната болка винаги е свързана с Дървото и Водата, черния дроб и бъбреците.

Когато разглеждаме различните принципи, свързани с личната история, трябва да ги прилагаме хронологично, за да видим историята в нейното развитие. Затова нека сега разгледаме тези принципи един по един и как се проявяват те в личната история.

## 1. Сигнал за дехидратация

Първият принцип е сигналът за дехидратация. Когато се обезводни, тялото започва да осъществява промени в клетката като средство за защита. Какви индикатори за дехидратацията ще забележим?

Първото, което се случва при настъпване на обезводняване, е откъсването от нашите по-висши аспекти. Това може да се прояви като загуба на посока в живота, неспособност да се измъкнем от постоянна стресова ситуация или загуба на съзидателност и мотивация. За някои хора това може да означава достатъчно енергия, за да ходят на работа през деня, но такава умора и липса на мотивация вечер, че хапват някаква готова храна и се отпускат пред телевизора. Когато възникнат подобни неща, това винаги означава, че има дехидратация, която неизменно води до откъснатост от висшите ни аспекти и съответно от нашия потенциал.

## **2. Естествените ритми**

Вторият принцип се отнася до свързаността ни с естествените ритми на вселената. Тялото работи усърдно, за да използва пълноценно силната енергия на пролетното и есенното равноденствие като начин да се освободи от токсичността. Не е необичайно човек да не успее да се освободи от токсичността по време на равноденствието и това води до остър пристъп. През предишните месеци или дори години може да е имало дребни симптоми, но по време на равноденствието е възможно да възникне сериозен здравословен проблем.

Въпреки че равноденствията са моменти на потенциално изцеление поради премахването на натрупаните токсини, тялото може да се претовари и да не е способно да продължи в положителна посока. Това може да се приеме като неспособност за справяне с острото заболяване, така че симптомите продължават седмици или месеци.

Можем също да разгледаме пълнолунията и новолунията и да видим как тези цикли се отразяват върху менструацията. Съзнанието, че всеки от нас танцува с енергията на луната носи огромно облекчение и действа ободряващо. Например разбирането, че моментът на пълнолунието може да бъде тежък, ще ви помогне да не се тревожите особено, ако по това време не се чувствате много добре,



защото — щом пълнолунието премине — отново ще бъдете себе си. Много по-лесно е да понесеш трудна ситуация, ако знаеш кога ще приключи.

Когато се научим да обръщаме внимание на нашия танц с луната, можем точно да предвидим трудните моменти и да приспособим енергиите и начина си на живот предварително, така че да бъдем напълно готови да прегърнем промяната, вместо да се стресираме от нея. Помнете също, че на всеки два дни луната измества фокуса върху различна част от тялото.

Когато започнете да правите връзки, ще се изумите как те обясняват толкова голяма част от вашата история.

### **3. Петте елемента**

Системата на петте елемента е прекрасен начин за разбиране на свързаността. Сезоните, органите и емоциите са взаимно свързани и ние можем да започнем да откриваме връзките между природните ритми и начина, по който се чувстваме и функционираме.

Есенното равноденствие се пада във времето на елемента Метал, който е свързан с кожата, дебелото черво, белия дроб и ума. В моята практика хората много често идват при мен малко след есенното равноденствие със сериозен дисбаланс в дебелото черво като остър пристъп на болестта на Крон, колит или синдром на раздразненото черво. Преди това може да е имало дребни симптоми като спорадичен запек, но често диагнозата на болестта се поставя след есенното равноденствие.

По кое време от годината се чувствате най-добре и кога ви е най-тежко? Така ще разберете кои от органите ви са най-силни и кои — най-слаби, а също и емоциите си и защо се чувствате по определен начин. Петте елемента създават почти неограничен брой връзки за нас.

### **4. Законът на Херинг за изцелението**

Познаването на закона на Херинг и прилагането му е чудесен начин да разберете дали болестта е била потисната или елиминирана. Помнете, че според закона на Херинг болестта напуска тялото от горе на долу, отвътре навън, от по-важните към по-маловажните органи и в

ред, обратен на онзи, по който се е проявила. Ако човек, лекуван от астма, внезапно прояви спад в енергията и се почувства депресиран, ще разберете, че заболяването му е навлязло по-надълбоко, така че очевидно лечението е било супресивно. Ако обаче внезапно получи обрив, който след това изчезне, ще знаете, че болният върви в правилната посока, защото кожата е по-маловажен орган от белия дроб.

Можете да прилагате закона на Херинг за всички симптоми и ще разберете ясно в каква посока се движите — дали към здравето или далеч от него.

### **5. Остри и хронични епизоди**

Винаги е добре да обръщате внимание на острите и хроничните епизоди във вашата история. Всеки се ражда с определено ниво на токсичност, наследено от родителите. В детството и юношеството тялото предизвиква острите епизоди в опит да се освободи от токсините. Често това се случва около равноденствие. Когато се лекуват правилно, острите заболявания са ключ към скрития потенциал, но ако се потиснат, ограничават потенциала още повече.

При наистина дълбоките заболявания като МЕ често в историята на пациента има пик на острите пристъпи, когато тялото се е опитвало да се освободи от токсините. После, тъй като тялото вече е твърде уморено, за да събере енергия за остри пристъпи, остро заболяване изчезва. На пръв поглед здравето се е подобрило и кашлицата, настинките и грипът са се превърнали в далечен спомен, но всъщност това означава, че хроничният товар на тялото е нараснал и болестта е навлязла по-надълбоко.

### **6. Телесна температура**

С натрупването на токсичност винаги се наблюдава спад в телесната температура. Антибиотиците също водят до загуба на топлина в тялото. По-ниската телесна температура означава, че енергията, необходима за повишаването ѝ до трескаво състояние, не е по силите на тялото и затова човекът е по-неспособен да прояви остро заболяване. При много сериозните болести като МЕ и СПИН

температурата винаги е по-ниска от нормалната. Не е необичайно да има спадане на температурата и след поставянето на множество ваксини. За щастие, ние разполагаме с техники, които могат да повишат телесната температура и да създадат необходимата топлина за изгаряне на токсините.

## **7. Телесен рН**

Промените в рН на тялото обикновено се забелязват много лесно. Често те се проявяват като болки или главоболия — знаци, че рН на кръвта е спаднал. Обикновено това се дължи на липсата на алкализирани храни или алкализирани (отпускащи) дейности, но може да бъде причинено и от твърде „киселинни“ мисли. Нашите мисли и емоции оказват особено силно въздействие върху рН на тялото. Колкото по-стресирани сме, толкова по-дехидратирани ще бъдем и съответно по-киселинни.

## **8. Кръвна захар**

Нивата на кръвната захар са неразривно свързани с нивата на енергията, така че всеки спад в енергията означава, че нивата на кръвната захар са станали нестабилни. Ниската кръвна захар може да бъде описана като неспособност за правилно задържане на калция в кръвта, а това е свързано с обмяна ден/нощ. Когато сме обезводнени, клетъчната мембрана изгражда холестеролен слой, който пречи на пълното излизане на натрия и калция от клетката през нощта. Тази ситуация оказва въздействие не само върху нивата на калция в кръвта, но и върху всички останали фактори в „епруветката“.

Спадът в телесната температура, спадът в рН, неспособността за предизвикване на остри заболявания, стресът в начина на живот и лошото хранене оказват неблагоприятен ефект върху нивата на кръвната захар. Ситуациите, в които хората изпитват непреодолимо желание за дадена храна или пък изживяват силен спад на енергията през деня със съпътстващ, вълчи глад, са знаци за сериозни проблеми с кръвната захар.

## **9. Туберкулозна следа**

Туберкулозната следа се наблюдава при хора, родени със силно предразположение, наследено от предците им. При тази ситуация някои метаболитни пътеки като преработването на незаменимите мастни киселини са проблемни. Това е силно свързано с неспособността да се задържа калцият на правилното място, така че има връзка и с кръвната захар. Най-добре проличава, когато един или повече от предците са боледували от туберкулоза, която не е била лекувана правилно и затова човекът се ражда с наследствена неспособност да поддържа правилни нива на калция в тялото.

## **10. Пастъор/Бешан**

Интересно е да погледнете вашата история от различните гледни точки на Пастъор и Бешан. Виждането на Пастъор е, че болестта идва чрез външно нашествие и трябва да бъде потисната или убита, което отнема отговорността от индивида и я дава в ръцете на институции като медицината или фармацевтиката. Това виждане създава жертви на болестта и не предлага никакви истински здравословни решения. Бешан, от друга страна, вижда, че устройството и същността на всеки от нас диктуват здравословното ни състояние. Вгледайте се в собствената си история и ще видите как използването на алопатичната медицина постепенно изпраца болестта все по-навътре и навътре в тялото.

## **11. Светлината и ендокринната система**

Способността на човека да задържа и създава светлина е ясно отразена във функционирането на ендокринната му система. Умората на надбъбречните жлези, ПМС, проблемите с кръвната захар, отслабването на имунитета и понижената функция на щитовидната жлеза са все знаци за слабост в способността да се задържа светлина.

Помнете, че според закона на Херинг дисбалансът на ендокринната система ще започне отдолу, с надбъбречните жлези. Но ако човекът има ендокринен дисбаланс до нивото на хипофизата, вероятно се чувства много откъснат от истинската си същност и не знае как да се излекува. Щом изпадналият в такова положение започне

да прави връзки, виждате как буквално светва, когато пътеката към оздравяването блесне пред него.

## **12. „Не съм се чувствал добре от...“**

Ако не сте се чувствали добре от определен момент насам, това често е показател за много важен преход, който не сте осъществили напълно. Ако например сте имали възпаления на гърлото, които редовно са били потискани с антибиотици и оттогава не сте се чувствали добре, това е знак, че освобождаването от токсичността в гърлото и лимфната система не се е осъществило и ще трябва да се реализира в определен момент от целебния процес.

## **13. Важни преходи**

В живота на човека трябва да се осъществят няколко важни прехода и ако в тези моменти възникне ситуация на силен стрес, това може да има важни последици за години напред.

Първият преход е зачеването, при което яйцеклетката мигрира до правилното си място. За да се случи това, важно е електричният заряд във и около матката да бъде правилен. Извънматочната бременност, при която яйцеклетката се развива извън матката, се дължи на неправилен заряд във и около матката.

Следващият преход е раждането. Бебе, което излиза с краката напред, е по-малък знак за неправилен заряд в матката.

Има три важни прехода, които трябва да се осъществят през първите две години от живота. Когато бебето е в утробата, натрият доминира над калия в развиващия се организъм. Това остава така през първите шест месеца след раждането, но впоследствие за здравето на детето е важно да постъпи калий. Обикновено към шестия месец майката започва да дава на бебето зеленчуци и съответно калий. Към двегодишна възраст нивата на калия трябва да надвишават нивата на натрия и при момиченцата те трябва да са малко по-високи, отколкото при момченцата. Това е преход, който все повече и повече деца не осъществяват правилно в наши дни, особено при толкова високите нива на натрия в съвременното хранене.

Вторият преход е свързан с нуждата на развиващото се дете от незаменимите мастни киселини. При раждането тънките черва на бебето са порьозни. Когато разглеждахме петте елемента, видяхме, че тънките черва се смятат за „великия разделител“ на чистото от нечистото. Към двегодишна възраст тънките черва трябва да престанат да бъдат порьозни, но способността на детето да го направи зависи изцяло от незаменимите мастни киселини, които получава от майката — както в утробата, така и чрез кърмата. Когато при самата майка има силен дефицит на незаменими мастни киселини, тънките черва на детето може да останат порьозни и след двегодишна възраст. Псориазисът и синдромът на пробитото черво са признаци за порьозни тънки черва.

Третият преход е свързан с нивата на медта и цинка в бебето. В края на бременността нивата на медта силно се покачват, за да улеснят контракциите при раждането. Когато медта започне да доминира, нивата на цинка спадат и това се предава на бебето. Ниските нива на цинка могат да създадат множество здравословни проблеми, затова за здравето на бебето е изключително важно те отново да се повишат след раждането. За щастие, природата осигурява прекрасен начин за справяне с дисбаланса. Плацентата е много богата на цинк и ако майката изяде плацентата си, цинкът се предава чрез коластрата на бебето, за да преодолее дисбаланса. Човешките същества са единствените животни, които не изяждат плацентата след раждане и в резултат на това един важен преход остава неосъществен. Нивата на медта продължават да бъдат високи и това води до зависимост. Бебето има високи нива на мед в утробата, защото е напълно зависимо от майката, но към двегодишна възраст нивата на цинка би трябвало да са се повишили, за да може детето да започне да открива своята независимост.

Пубертетът е друг преход, който подлага тялото на изпитание. Производството на полови хормони по това време изисква цинк в тялото. Ако нивата на цинка и без това са ниски, медта ще започне силно да доминира по това време и резултатът може да бъде съзависимост и пристрастявания по време на пубертета. Противозачатъчните таблетки също повишават нивата на медта, което може да засили съзависимото поведение, ако бъдат дадени скоро след началото на пубертета за облекчаване на менструалните проблеми.

При жените бременността, раждането и менопаузата също са важни преходи, всеки от които трябва да бъде ръководен чрез уменията за свързаност.

Последният ни преход е смъртта. У мнозина тази мисъл предизвиква страх, но когато човек е здрав и свързан, смъртта е само още една врата, през която трябва да преминем с радост.

## ГЛАВА 8

### ТРИТЕ ЕТАПА НА ЛЕЧЕНИЕТО

Трите етапа на лечението са модел за работа с хора, които не искат да натоварват тялото с още стрес. Когато някой е наистина зле здравословно, обикновено има множество различни симптоми. Някои от практикуващите алтернативна медицина ще се опитат да лекуват всички тези симптоми с купища добавки, билки и лекове, но това може само да засили стреса и тогава няма особена разлика с алопатичното лечение. Важно е не толкова *какво* използваме, а *как* го използваме.

Трите етапа на лечението целят да възстановят целостността на човека в ред, обратен на онзи, по който е била изгубена. Това е процес на внимателно отваряне на енергийните пътища в тялото, така че човекът да може да се свърже с вътрешната си мъдрост. Дават му се сила и позволение да се вслушва в състоянието си, защото отговорите могат да бъдат намерени само вътре. Вие знаете как да излекувате себе си. Ако имате чувството, че не знаете, причината е, че токсичността е скрила посланието. Внимателно позволете на тялото си да се освободи от ненужното и трябва да последва изцеление.

Виждате, че това е пълна противоположност на подхода, възприет от толкова много лекари и алтернативни лечители, които третират симптомите и предписват алопатично лечение. Ако срещна човек с паразити, аз няма да се опитам да му предпиша еликсир, който да ги унищожи. Паразитите са част от изумителната вселена и имат същото право да живеят като вас и мен. Убиването им не е ли в разрез с природния закон? Трите етапа целят да променят условията в епруветката на приемника, за да създадат среда, неподходяща за паразити. Тогава паразитите ще напуснат тялото в търсене на по-добър дом. Това е работа в партньорство с природата, а не опит за надделяване над нейните свършени модели и ритми. Трябва да помним, че е отговорност на всеки индивид да възстанови баланса и хармонията в своето тяло, вместо да хвърля вината върху външен нашественик или патоген.



В трите етапа е вплетено намерението човекът да се отвори за всички природни ритми. За да бъде в хармония с живота, тялото е устроено да откликва на тези ритми. Клетките ни танцуват със слънцето и луната, докато осъществяват 24-часовия цикъл на метаболизиране и пречистване, органите танцуват с мелодията на деня и енергиите и светлината, протичащи през всички нас, се надигат и спадат заедно със сезоните. Определени моменти от годината като равноденствията ни осигуряват допълнителна енергия за пречистване, но ние трябва да сме способни да откликнем на тези специални моменти, ако искаме да се възползваме от тяхната енергия.

Когато внимателно отворим индивида и му напомним кой е всъщност, виждаме невероятно нарастване на човешкия потенциал. Там, където болестта е била определяна като нелечима, сега се вижда път за завръщане към здравето. Там, където съществуването е било сиво и неудовлетворяващо, сега нараства страстта към прекрасния и изпълнен с приключения живот. Най-вълнуващото пътуване, което някога ще предприемете, е откриването на истинската ви същност и на какви изумителни неща сте способни.

Ако искаме да се избавим от токсичността, трябва внимателно да укрепим пътищата на елиминация вътре в тялото. В следващата глава ще говоря за някои прости, но изумителни техники, които можете да използвате. Ако искаме излекуването да бъде процес на все по-голямо отваряне, свободен от стрес, важно е да постигнем синхрон между прилива и отлива на токсини в тялото, така че скоростта на освобождаването им от клетката да съвпада със скоростта на елиминирането им от тялото. Не трябва да изтеглим токсините от едно място в тялото и да ги сложим на друго. Това може да излекува някои симптоми, но всъщност ще създаде нова болест. Всеки трябва да бъде бдителен и да си дава сметка за това движение.

Истинското изцеление изисква да отворим блокираните пътища в тялото в ред, обратен на онзи, по който са се затворили. Ще се стремим да изключим сигнала за дехидратация механично, за да отворим клетките, после ще възстановим централната нервна система — мястото, където почива страхът, и ще балансираме ендокринната система. След това ще разгледаме баланса на четирите основни електролита и тяхната връзка с цялостния заряд. Когато зарядът е правилен, хидратацията също е правилна. Когато хидратацията е

правилна, можем пълноценно да използваме светлината и сме дълбоко свързани с всички природни ритми.

## ПЪРВИ ЕТАП

### СНЕМАНЕ НА АНАМНЕЗАТА

Първият етап започва със снемането на анамнезата. Пациентът е в собственото си пространство и разказва собствената си история в хронологичен ред. Аз си водя бележки как са били лекувани болестите в миналото и се интересувам от здравето на предците поне до бабите и дядовците. Задавам въпроси за начина на живот и хранене, вземаните в момента лекарства и/или добавки и друга важна информация.

Следва най-важният аспект на Първия етап: тълкуването. Да обясниш на човека как се е появила болестта му е изключително важно, за да може той да постигне напредък. Когато историята на заболяването се разтълкува добре, пациентът изведнъж вижда свързаността на симптомите. Това е в рязък контраст с редукационисткия подход на лечение на симптомите поотделно и дава на пациентите мощно прозрение за изумителната цялостност на тялото. Тогава страхът започва да спада, а хидратацията веднага се подобрява, още преди да са дадени каквито и да било съвети за храните, напитките и добавките, които може да бъдат от полза.

В мига, в който страхът намалее, личната сила нараства и това води до енергийна промяна в човека. Тази енергийна промяна е много важна, защото позволява на индивида да си тръгне от консултацията по-весел, по-спокоен и по-ентузиизиран по пътя към здравето. Целта на тълкуването е да даде сили на пациента *енергийно* да изключи сигнала за дехидратация вътре в него.

И така, в Първия етап започваме да променяме условията в епруветката, същевременно добре съзнавайки — след снемането на анамнезата — предразположенията, с които човекът се е родил. В зависимост от тях става ясно до каква степен трябва да ги подкрепим в процеса им на промяна и възстановяване на силата.

### ХРАНЕНЕ И ТЕЧНОСТИ

След това разглеждаме храненето и течностите, защото чрез тях можем *механично* да изключим сигнала за дехидратация. Фундаменталната промяна в биохимията на тялото отнема време и ние го правим във втория и третия етап, но с правилно хранене, течности и техники можете да промените самочувствието на човека.

Всяка храна има вибрация и затова представлява вибрационно предизвикателство за тялото. Тази вибрация може да бъде различна в зависимост от начина, по който храната е отгледана и приготвена. Може да е очевидно, че ще има разлика в качеството на пилето според това дали е отгледано в птицеферма или по естествен начин, но същото важи за всички храни, фактът, че мазнините, месото и зеленчуците изглеждат атрактивно в повечето съвременни супермаркети, не означава непременно, че осигуряват качествени хранителни вещества. Когато към храната се добавят множество химикали като пестициди, фунгициди и консерванти, добавят се и множество неестествени вибрации, а тялото трябва да интерпретира всички вибрации.

По същия начин течностите са жизненоважни, ако искаме да рехидратираме тялото, но трябва да бъдат правилните течности — не всички течности са хидратиращи. Напитките с кофеин, включително черният чай и кафето, както и алкохолът, подсладените газирани напитки и напитките, съдържащи оцветители и аспартам, оказват диуретичен ефект, ефикасно усилвайки дехидратацията, така че всички те трябва постепенно да бъдат изключени от храненето и заменени с чиста вода. Щом промяната бъде осъществена, аз препоръчвам да се пият всеки ден между два и два и половина литра вода с телесна температура, но не повече от един литър за един час.

Захарта води до загуба на магнезий и изсушава, така че и тя трябва да се отстрани.

След това разглеждам въглехидратите, особено зърнените храни. При тях има йерархия на предизвикателството, което ще рече, че някои зърнени храни се смилат по-лесно от други. Най-проблемна е пшеницата, следвана от ръжта и после от овеса и ечемика. Тези четири зърнени култури с глютен формират киселинност и могат да бъдат сериозно предизвикателство за всеки, който е твърде киселинен или дехидратиран. В другия край на скалата са късостебленият кафяв ориз и просото. И двете се смятат за безглутенови. В зависимост от историята на човека, може да се наложи да отстраним от храненето

пшеницата, глутена или първоначално всички зърнени култури. Китайците смятат късостеблениа кафяв ориз за храна на дебелия черво и той е идеален за подпомагане на хидратацията, стига човекът да е в състояние да го смила.

Когато започнах да лекувам, установих, че много често се налага пшеницата да се отстрани от храненето. По-късно стана обичайно всички глутенови храни да бъдат отстранявани от храненето. Днес срещам много повече хора, които първоначално имат непоносимост към всички зърнени храни. В тези случаи киноата, която всъщност е семе, а не зърнена култура, е много полезна алтернатива.

Следващата категория, която разглеждам, са зеленчуците и соковете. Зеленчуците трябва да съставляват поне 50 процента в две от храненията през деня и е най-добре да бъдат консумирани според сезона. Това означава не само да обръщате внимание кой зеленчук расте през дадения сезон, но и да решите дали е за предпочитане да се консумира готвен или суров. Ако имате проблеми с кръвната захар, често е необходимо да наблегнете повече на листните зеленчуци, отколкото на по-сладките кореноплодни, докато кръвната захар се стабилизира.

Соковете могат да бъдат много ценни, тъй като подпомагат пречистването на тялото, но трябва да се внимава с плодовите сокове, тъй като те могат да предизвикат прекомерно изчистване и са сладки, а това също би могло да създаде проблем.

Най-добре е плодовете да се консумират сезонно, което ще рече в умерените климати пресни плодове да се консумират само през лятото, а през зимата да се използват сушени плодове.

След това се спирам на протеините. Те могат да образуват киселини, но също така са добри стабилизатори на кръвната захар, така че често трябва да бъдат включени в храненето, особено ако нивата на кръвната захар са нестабилни. Що се отнася до месото, червените меса образуват най-много киселини и обикновено трябва да се отбягват, докато белите, като пилешкото, са много по-приемливи. Рибата и яйцата са чудесни източници на животински белтъчини, но вегетарианските форми на протеин включват варивата, ядките, семената и пчелния прашец. Ако ядете месо и риба, можете да балансирате киселините като добавите голямо количество листни зеленчуци. Яйцата са проблем за някои хора, страдащи от астма, но за

повечето са чудесен източник на протеин и могат да бъдат консумирани всеки ден.

При някои хора варивата са трудно смилаеми, но стават много по-лесни за преработка, ако ги накиснете през нощта и дори още повече, ако ги оставите да покълнат. Ядките, семената и варивата всъщност са зеленчуци в дремеща форма, затова винаги е най-добре да ги киснете преди консумация, тъй като това подпомага храносмилането. Накиснатите ядки и семена са чудесни, ако направите от тях млека или масла. Току-що покълналите семена могат да се използват за протеин, но след пълното покълване семената се променят от протеин в зеленчук. Трябва също да имате предвид, че за да се смятат варивата за пълноценни белтъчини, трябва да бъдат смесени с някаква зърнена култура или със сусамово семе. Пълноценни са белтъчините, които осигуряват на стомаха пълната гама аминокиселини.

Следващата категория храни са млечните произведения. На Запад повечето от тях са пастъризирани, а много са и хомогенизирани. И двата процеса променят природния продукт в неестествен и с ниска хранителна стойност. Нещо повече, към двегодишна възраст ние губим ензимите, необходими за разграждането и използването на млякото, защото обикновено това е краят на кърменето.

Киселото мляко е отчасти преработено от бактериите в него и затова е много по-лесно смилаемо. Когато е приготвено от не толкова преработено мляко като козето, е дори още по-приемливо.

Сиренето може да бъде особено проблемно, защото в повечето случаи е пастъризирано и в него е добавена сол, за да се втвърди. Консумирането на богати на натрий храни е голямо предизвикателство за всеки с дехидратация.

Като цяло млечните произведения, с изключение на киселото мляко, маслото и пречистеното масло ги представляват голямо предизвикателство за храносмилателната система и е най-добре да бъдат заменени със семена и млека от ядки. Също така, млечните произведения имат тенденцията да дебалансира електролитите (натрий, калций, калий и магнезий) и образуват слуз, т.е. сгъстяват лимфата и ограничават свободното ѝ движение.

Може би най-недоразбрана от всички хранителни групи е тази на маслата и мазнините, особено що се отнася до готвенето им. Противно на общоприетото схващане, не бива да готвим с моно- и полиненаситени мазнини като зехтина и растителните масла, защото те сериозно се увреждат при излагане на топлина. За здравето е изключително важно да не ядем увредени мазнини, включително трансмазнини и хидрогенирани мазнини, защото силно намаляват поръзността на клетъчните мембрани и това прекъсва всички естествени ритми и функции в телесните тъкани. Зехтинът екстра върджин и другите студено пресовани мазнини трябва да бъдат добавяни в храната едва след сготвянето ѝ. Най-безопасните мазнини за готвене всъщност са наситените, защото са много стабилни химически дори и при излагане на топлина, затова маслото, гхи и кокосовото масло са най-подходящи за готвене.

#### ПРИМЕРНИ ДИЕТИ ЗА ПЪРВИЯ ЕТАП

Всеки е уникален и затова препоръките за храненето ще са уникални, но има някои общи насоки, които можем да използваме за лечението на различните нива на токсичност и болест. Когато разработваме режим на хранене, трябва да използваме храни, които представляват минимално предизвикателство за тялото. Това означава да използваме храните в тяхното естествено състояние и да отбягваме всички изкуствени добавки, оцветители и консерванти. Така ще бъдем сигурни, че тялото ще разпознае храната и ще може да я преработи с минимални усилия, което ще освободи енергия за изцелението. Захарта, аспартамът и другите изкуствени подсладители трябва да бъдат отбягвани, както и трапезната сол.

Във всяка от следващите диети ще се спрем на различните категории храни, споменати по-горе.

Във всяка диета първо трябва да се обърне внимание на течностите. Това означава да не се пият напитки, съдържащи кофеин, те да бъдат заменени с билкови (не плодови) чайове или зърнени кафета, да се отбягват алкохолът и подсладените напитки и да се консумират два до два и половина литра чиста вода с телесна температура всеки ден.

#### НАСОКИ ЗА ПОДДЪРЖАЩА ДИЕТА

Пресни зеленчуци	Яжте ги при две от храненията за деня, като всяко от тези хранения се състои от 50 процента пресни зеленчуци. Някои трябва да са сготвени, други — сурови (в зависимост от сезона). Изпивайте четвърт литър прясно изстискан зеленчуков сок на ден (консумиран до 20 минути след приготвянето).
Плодове	Яжте по два плода дневно. Постарайте се да консумирате плодовете сезонно и в зависимост от предпочитанията си.
Протеини (вегетарианците и веганите трябва да заместят животинските белтъчини с растителни)	Консумирайте бяло месо (два пъти седмично), риба (два пъти седмично, като единия път рибата да бъде мазна) и два пъти седмично отбягвайте всякакви животински белтъчини (вместо това използвайте растителни, например варива).
Мазнини	За готвене използвайте гхи, масло или кокосово масло. Всички други мазнини трябва да бъдат добавяни след готвенето. Отбягвайте хидрогенирани и трансмазнини. Идеалните мазнини за дресинг са зехтинът, ореховото масло, маслото от тиквено семе и маслото от аргон.
Въглехидрати	Картофите трябва да се ограничат до веднъж седмично (семейство беладона). Сладките картофи, касавата, киноата, царевичката и елдата са добри източници на въглехидрати.
Зърнени култури	Трябва да консумирате нерафинирани зърнени храни. Постарайте се да избирате алтернатива на пшеницата винаги, когато е възможно, например ръжен хляб. Късостебленият кафяв ориз е идеален избор за поддържане на здравето.

НАСОКИ ЗА ПОДДЪРЖАЩА ДИЕТА

Пресни	Яжте ги при две от храненията за деня, като всяко
--------	---

зеленчуци	от тези храненияя се състои от 50 процента пресни зеленчуци. Някои трябва да са сготвени, други — сурови (в зависимост от сезона). Изпивайте четвърт литър прясно изстискан зеленчуков сок на ден (консумиран до 20 минути след приготвянето).
Плодове	Яжте по два плода дневно. Постарайте се да консумирате плодовете сезонно и в зависимост от предпочитанията си.
Протеини (вегетарианците и веганите трябва да заместят животинските белтъчини с растителни)	Консумирайте бяло месо (два пъти седмично), риба (два пъти седмично, като единия път рибата да бъде мазна) и два пъти седмично отбягвайте всякакви животински белтъчини (вместо това използвайте растителни, например варива).
Мазнини	За готвене използвайте гхи, масло или кокосово масло. Всички други мазнини трябва да бъдат добавяни след готвенето. Отбягвайте хидрогенирани и трансмазнини. Идеалните мазнини за дресинг са зехтинът, ореховото масло, маслото от тиквено семе и маслото от арган.
Въглехидрати	Картофите трябва да се ограничат до веднъж седмично (семеиство беладона). Сладките картофи, касавата, киноата, царевицата и елдата са добри източници на въглехидрати.
Зърнени култури	Трябва да консумирате нерафинирани зърнени храни. Постарайте се да избирате алтернатива на пшеницата винаги, когато е възможно, например ръжен хляб. Късостебленият кафяв ориз е идеален избор за поддържане на здравето.

НАСОКИ ЗА АЛКАЛИЗИРАЩА ДИЕТА

Пресни зеленчуци	Яжте ги при две от храненията за деня, като всяко от тези хранения се състои от 70 процента пресни
------------------	--



	зеленчуци. Някои трябва да бъдат сготвени, други сурови (в зависимост от сезона). Изпивайте четвърт литър прясно изстискан зеленчуков сок на ден (консумиран до 20 минути след приготвянето).
Плодове	Яжте по два плода дневно. Постарайте се да консумирате плодовете сезонно и в зависимост от предпочитанията си. Без цитрусови плодове.
Протеини (вегетарианците и веганите трябва да заместят животинските белтъчини с растителни)	Яжте риба (три пъти седмично, като единия път трябва да е мазна) и четири пъти седмично отбягвайте всякакви животински протеини (вместо това използвайте растителни, например варива).
Млечни произведения (ако няма алергия)	Постарайте се да сведете консумацията им до минимум и избирайте нехомогенизирани и органични продукти. Козето кисело мляко е приемливо.
Мазнини	За готвене използвайте гхи, масло или кокосово масло. Всички други мазнини трябва да бъдат добавяни след готвенето. Отбягвайте хидрогенирани и трансмазнини. Идеалните мазнини за дресинг са зехтинът, ореховото масло, маслото от тиквено семе и маслото от арган.
Въглехидрати	Използвайте сладки картофи и киноа.
Зърнени култури	Консумирайте късостеблен кафяв ориз (два пъти дневно).

#### НАСОКИ ЗА ДИЕТА, СТАБИЛИЗИРАЩА КРЪВНАТА ЗАХАР

Пресни зеленчуци	Яжте ги при две от храненията за деня, като всяко от тези хранения се състои от 50 процента пресни зеленчуци. Някои трябва да са сготвени, други — сурови (в зависимост от сезона). Не консумирайте прекалено много кореноплодни заради сладкия им
------------------	--

	вкус. Изпивайте четвърт литър прясно изстискан зеленчуков сок на ден (консумиран до 20 минути след приготвянето). Не използвайте прекалено много кореноплодни заради сладкия им вкус.
Плодове	Отбягвайте.
Протеини (вегетарианците и веганите трябва да заместят животинските белтъчини с растителни)	Яжте животински белтъчини на закуска и евентуално при второто хранене за деня. При третото хранене консумирайте растителен протеин. Постарайте се да се храните един час преди лягане.
Млечни произведения (ако няма алергия)	Постарайте се да сведете консумацията им до минимум и избирайте нехомогенизирани и органични продукти. Козето кисело мляко е приемливо.
Мазнини	За готвене използвайте гхи, масло или кокосово масло. Всички други мазнини трябва да бъдат добавяни след готвенето. Отбягвайте хидрогенирани и трансмазнини. Идеалните мазнини за дресинг са зехтинът, ореховото масло, маслото от тиквено семе и маслото от аргон.
Въглехидрати	Използвайте киноа.
Зърнени култури	Консумирайте късостеблен кафяв ориз.

Да се яде по малко и често помага за поддържането на ниска кръвна захар.

#### НАСОКИ ЗА БЕЗГЛУТЕНОВА ДИЕТА

Пресни зеленчуци	Яжте ги при две от храненията за деня, като всяко от тези хранения се състои от 30 процента пресни зеленчуци. Някои трябва да са сготвени, други — сурови (в зависимост от сезона). Изпивайте
------------------	---

	четвърт литър прясно изстискан зеленчуков сок на ден (консумиран до 20 минути след приготвянето).
Плодове	Яжте по два плода дневно. Постарайте се да консумирате плодовете сезонно и в зависимост от предпочитанията си.
Протеини (вегетарианците и веганите трябва да заместят животинските белтъчини с растителни)	Консумирайте бяло месо (два пъти седмично), риба (два пъти седмично, като единия път рибата да е мазна), червено месо (веднъж седмично), яйца (три пъти седмично) и два пъти седмично отбягвайте всякакви животински белтъчини (вместо тях използвайте растителни, например варива).
Млечни произведения (ако няма алергия)	Постарайте се да сведете консумацията им до минимум и избирайте нехомогенизирани и органични продукти. Козето кисело мляко е приемливо.
Мазнини	За готвене използвайте гхи, масло или кокосово масло. Всички други мазнини трябва да бъдат добавяни след готвенето. Отбягвайте хидрогенирани и трансмазнини. Идеалните мазнини за дресинг са зехтинът, ореховото масло, маслото от тиквено семе и маслото от аргон.
Въглехидрати	Картофите трябва да се ограничат до веднъж седмично (семеиство беладона). Сладките картофи, касавата, киноата, царевичката и елдата са добри източници на въглехидрати.
Зърнени култури	Консумирайте само късостеблен кафяв ориз или просо.

#### НАСОКИ ЗА ДИЕТА ЗА ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА ЗАВИСИМОСТИ

Пресни зеленчуци	Хранете се три пъти дневно, като всяко от храненията се състои от 60 процента пресни зеленчуци. Някои трябва да са сготвени, други — сурови (в зависимост от сезона). Не консумирайте
------------------	---

	прекалено много кореноплодни заради сладкия им вкус. Изпивайте четвърт литър прясно изстискан зеленчуков сок на ден (консумиран до 20 минути след приготвянето).
Плодове	Отбягвайте.
Протеин (вегетарианците и веганите трябва да заместят животинските белтъчини с растителни)	Консумирайте животински протеин при две от храненията и растителен протеин (например тофу) при третото. Първоначално и при трите хранения може да е необходим животински протеин, за да се стабилизира кръвната захар.
Млечни произведения (ако няма алергия)	Постарайте се да сведете консумацията им до минимум и избирайте нехомогенизирани и органични продукти. Козето кисело мляко е приемливо.
Мазнини	За готвене използвайте гхи, масло или кокосово масло. Всички други мазнини трябва да бъдат добавяни след готвенето. Отбягвайте хидрогенирани и трансмазнини. Идеалните мазнини за дресинг са зехтинът, ореховото масло, маслото от тиквено семе и маслото от арган.
Въглехидрати	Отбягвайте всички въглехидрати, въпреки че киноата може да е приемлива.
Зърнени култури	Отбягвайте всички зърнени храни.

#### РАЗДЕЛНО ХРАНЕНЕ

Разделното хранене е много ефективен начин за намаляване на натиска върху отслабената храносмилателна система. То е особено полезно при случаи на подуване или за преодоляване на киселинността. Разделното хранене взема под внимание факта, че протеините и въглехидратите имат различни рН изисквания в стомаха. Като разделяме тези две групи, на тялото му се налага да се справя с

по-малко разнопосочни послания и стресът на храносмилателната система намалява.

Правилата за разделно хранене са:

- Никога не яжте животински белтъчини и въглехидрати при едно и също хранене.
- Зеленчуците могат да се използват и с животински протеин, и с въглехидрати.
- Плодовете (без бананите и сладките круши) могат да се използват с всяка храна, съдържаща животински белтъчини.
- Бананите и сладките круши могат да се използват с всяка въглехидратна храна.
- Киселото мляко може да се съчетава и с животински протеин, и с въглехидрати.
- Оризът и варивата (неживотински протеин) могат да се комбинират.

Типичната диета при разделно хранене е:

- *Закуска:* Въглехидрати (например препечена филийка) и банан
- *Обед:* Животински протеин (например риба) и зеленчуци, и плодове (без банани и сладки круши)
- *Вечеря:* Въглехидрати (например ориз) и зеленчуци

ОЩЕ НЕЩО ПОЛЕЗНО

Консумирането на ястие, съставено от една храна, може да бъде много полезно, когато искате да освободите допълнителна енергия за изцелението. Когато ястието включва само една съставка, на стомаха са му необходими минимални усилия за смилането ѝ. Супата само от един зеленчук или купичката късостеблен кафяв ориз са примери за такива ястия. Подобно хранене вечер е от голяма полза за хората, които имат храносмилателни проблеми нощем.

И накрая в Първия етап са техниките. Те са могъщи инструменти, които всеки може да използва, за да подкрепи тялото си в оздравителния процес. Ще ги разгледаме подробно в следващата глава.

И така, по време на Първия етап сме разбрали историята на заболяването, премахнали сме стреса и сме изключили сигнала за дехидратация.

## ВТОРИ ЕТАП

Във втория етап целта ни е да укрепим централната нервна система и ендокринната система. Тук започваме да променяме биохимията.

### НАСЪРЧАВАНЕ НА ДЕБЕЛОТО ЧЕРВО

Най-важното е да поддържаме силното послание към дебелото черво, че е хидратирано, така че започваме с използването на чай от ленено семе.

За да пригответе чай от ленено семе, вземете две супени лъжици ленено семе и добавете един литър чиста вода. Кипнете сместа, изключете котлона, покрийте и оставете да престои 12 часа или през цялата нощ. След това оставете да къкри около един час, отцедете от семената и направете чай с част от гъстата смес и гореща вода. Това изпраща на дебелото черво идеално послание за хидратация.

Можете да пиете този чай през целия ден, а останалата гъста течност съхранявайте в хладилника, след като изстине, и я използвайте за приготвянето на чай от ленено семе през следващите два дни.

Ако диетата ви е бедна на зърнени храни, приемането на чай от ленено семе един час преди всяко хранене е полезно за изпращането на правилно послание към дебелото черво. Особено благоприятно е при диета за отвикване от преяждане или за балансиране на нивата на кръвната захар.

### НЕЗАМЕНИМИ МАСТНИ КИСЕЛИНИ

След като насърчим дебелото черво, можем да обърнем по-голямо внимание на незаменимите мастни киселини. Рибените масла с техните високи нива на ЕРА и ДНА първоначално могат да бъдат от голяма полза особено поради факта че много хора са загубили способността си да разграждат мазнините. Помнете, че рибените масла са разградени омега 3 мастни киселини.

След като състоянието на човека се подобри, можем да преминем към ленено масло, което е съставено предимно от изходни

(неразградени) омега 3. Съотношението между омега 3 и омега 6 в лененото масло е 4:1, докато при конопеното масло, което някои използват като основен източник на незаменими мастни киселини, съотношението между омега 3 и омега 6 е 1:3. Много по-полезно е по-високото съотношение между омега 3 и омега 6.

Всички тези масла, съдържащи незаменими мастни киселини, трябва да се приемат с някаква форма на протеин, защото тялото има нужда от серните връзки в аминокиселините на протеините, за да може да усвои правилно мазнините. Пчелният прашец и течните аминокиселини, които са вкусна течност, осигуряват такива серни връзки. Ако можете да консумирате кисело мляко, добър начин за приемане на мазнините е да ги смесите с киселото мляко и малко лецитин, и пчелен прашец. Можете да приемате мазнините и с храна, съдържаща някаква форма на животински протеин. Лецитинът на гранули също се приема заедно с мазнини и протеин. Лецитинът е емулгатор, което ще рече, че помага на мазнините да се смесят с водата вътре в тялото. Те са богати на фосфолипиди и съдържат добро количество омега 6 (25 процента).

За някои хора приемът на мазнини и лецитин е проблемен и може да доведе до гадене и спад в енергията. Има хранителни добавки, които помагат в такива случаи, но в рамките на тази книга не е възможно да дадем подробности, тъй като всеки човек е уникален и има нужда от различни препоръки.

#### ЕНДОКРИННАТА СИСТЕМА

След незаменимите мастни киселини ще разгледаме ендокринната система. Тялото трябва постоянно да е в състояние да произвежда 30 различни простагландини (тъканни хормони), а за целта има нужда от адекватни количества омега 3 (особено ЕРА), омега 6, магнезий, цинк и витамините В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, С и Е. Може би тук трябва да разгледам добавките, стига нивото на хидратацията да е подобро до степен човекът вече да не изпитва страх. Във всички случаи препоръчвам висококачествени мултивитаминови и минерални. Понякога е уместно да се укрепят щитовидната жлеза и надбъбречните жлези с подходящи добавки или билки, но това отново трябва да стане индивидуално.

## ТРЕТИ ЕТАП

### ЕЛЕКТРОЛИТИ И МИКРОМИНЕРАЛИ

Започваме да анализираме четирите основни електролита: натрий, калий, калций и магнезий.

Най-важният от тях от гледна точка на добавките е магнезият, тъй като е дефицитен в повечето почви, а съответно и в повечето зеленчуци, дори и в органичните. Когато давам магнезий като добавка, установявам, че цитратната форма действа най-добре. Причината е, че тялото произвежда много цитрат, така че едва ли добавянето на още малко ще му навреди. Използвам между 100 и 400 мг обикновен магнезий. Магнезият има нужда и от витамин В<sub>6</sub>, за да действа, но това би трябвало да е коригирано при работата върху ендокринната система. Всички добавки трябва да бъдат вземани 6 пъти седмично, за да може тялото да си почине един ден.

Нивата на калия обикновено са по-малък проблем, ако се приемат достатъчно зеленчуци.

Доста необичайно е да има нужда от приемането на калций като добавка, тъй като обикновено той се съдържа в изобилие в храната. Често установявам, че онова, което е изглеждало като ниско ниво на калция в тялото, всъщност е калций, който не си е на мястото и след като тялото бъде хидратирано и си набави достатъчно магнезий, отново се връща на правилното място.

Натрият се съдържа в изобилие в зеленчуците.

Трите етапа позволяват изцелението да се осъществи внимателно и постепенно. През целия процес ние поетапно увеличаваме хидратацията и променяме рН, температурата и използването на светлината, така че повечето паразити или кандиди напускат тялото, щом условията в епруветката се променят.

Най-важните части от процеса са Първият етап и първата фаза на Втория етап, които се занимават с течностите, храненето и мазнините, защото когато човек е по-хидратиран и способен да задържа светлина



около клетъчните си мембрани, той е далеч по-свързан с вътрешната си мъдрост. Чрез възстановяването на тази връзка индивидът започва да привлича необходимите решения, за да постигне пълния потенциал на изцелителния процес.

Помнете, че тялото никога не работи срещу нас и че единствено страхът ни пречи да правим онова, което чувстваме, че искаме да правим. Когато сте добре хидратирани, всички страхове намаляват и свободата вече не е възможност, а сигурност. Това не е само свобода от болест, но и свободата да мечтаем и да реализираме мечтите си.

## ГЛАВА 9

### МАГИЯТА НА ТЕХНИКИТЕ

В тази глава искам да ви запозная с някои прости, но могъщи техники. За мен те са най-важната част от моята практика и през годините съм установила уникалната им ефикасност.

Ако искаме тялото да оздравее, необходима е доста енергия, за да се осъществи балансирането и пречиштането. Обикновено тази енергия идва от самото тяло, но ако някой е болен или преуморен, способността му да осигурява допълнителна енергия често е блокирана. Тук техниките са от полза.

Чрез техниките ние искаме или да предизвикаме движение в областите със застой, или да загреем студените области, или просто да насочим повече енергия към дадена област с ниска енергия. Чрез грижливия подбор и холистичното виждане можем да използваме техниките, за да осигурим така необходимата енергия за пораждаване на движение. Още по-важно е, че техниките могат да бъдат използвани, за да сме сигурни, че стагнацията или токсичността, които започват да се освобождават, ще изминат целия си път и ще напуснат тялото.

Техниките са изключително разнообразни, тъй като всяка е насочена към определена област от тялото или укрепва дадени процеси. Всички те обаче имат една цел: да помогнат на тялото да постигне баланс в проблемни области. Те ни помагат да достигнем до всяка част от тялото и да ѝ окажем помощ.

Когато използваме техники, важно е да съчувстваме на тялото за онова, което искаме то да направи. Никак не е трудно — поради прекомерен ентузиазъм — да извършим твърде много промени, без да се замислим за последствията. Когато тялото не е здраво, то не функционира оптимално и всичките му системи са в дисбаланс. Не е реалистично да започнем да движим огромни количества стагнация или токсичност и да очакваме дисбалансираните системи да се справят самостоятелно с допълнителния товар. Необходимо е търпение, ако искате да възстановите здравето на тялото. Когато промените храненето си или начина на живот, трябва да освободите допустимо

количество токсичност. Също така е важно да се погрижите токсичността да премине през всички нива на детоксикация и да напусне тялото. Това може да стане с помощта на техниките. След като освободите първоначалната токсичност от тялото и състоянието му леко се подобри, можете отново да прецените ситуацията и да използвате по-нататъшно лечение и контролирано елиминиране. Да се вслушате в тялото е изключително важно. Трябва да го върнете към баланса постепенно, а не да го претоварите с мобилизирана токсичност.

Сега нека отново разгледаме процеса на детоксикация и как да го подкрепим.

#### КАК СЕ ДЕТОКСИКИРА ТЯЛОТО?

Тялото има установен процес на детоксикация и всички етапи на този процес трябва да функционират добре, за да се възстанови и поддържа здравето.

Помнете, че в здравето тяло токсините се отстраняват автоматично по следния маршрут:

1. Токсичността се освобождава на клетъчно ниво в лимфната система (някои токсини напускат лимфата и излизат от тялото през кожата и белите дробове).

2. След това токсичната лимфа се просмуква в кръвта (някои от токсините напускат кръвта и излизат от тялото през кожата и белите дробове).

3. Кръвта преминава през черния дроб и той филтрира токсините.

4. Черният дроб екскретира токсичната жлъчка в червата.

5. От червата токсините се изхвърлят от тялото.

#### КАКВО СЕ СЛУЧВА, АКО ДЕТОКСИКАЦИЯТА Е НАРУШЕНА?

В тяло, в което детоксикацията е възпрепятствана, токсичността може да бъде блокирана на някой от горните етапи. Например, освободените от клетките токсини могат да застоят в лимфата. Ако те останат там твърде дълго, тялото ще започне да проявява признаци на болест като подути лимфни възли или възпалено гърло. Тези симптоми възникват поради опитите на тялото да придвижи стагнацията нататък.

То би могло дори да повиши температурата си, за да разрежи лимфата и да я придвижи. В този случай можете да помогнете на лимфната система, като използвате техниките. Ако подпомогнете придвижването на стагнацията от лимфата, тялото може да се опита да довърши процеса и да изхвърли токсините.

Да вземем друг пример — ако черният дроб се претовари с токсини, те ще се върнат в кръвта, а ако червата са лениви, цялата система на детоксикация спира. За да успее черният дроб да освободи токсичната жлъчка в червата, те трябва да работят ефективно. Виждате колко е важно за здравето и за благополучието този основен път на елиминация да бъде отворен и да работи безпрепятствено. Ако не се получава, в тази глава давам техники за поправяне на ситуацията.

В действителност, в първия пример не е възможно стагнацията да е само в лимфната система. За да възникнат описаните симптоми, трябва да има значителна стагнация в черния дроб и в кръвта.

Поради важната си роля на основен вътрешен елиминационен орган, черният дроб обикновено първи показва признаци на конгестия, когато тялото се опитва да се излекува и да възстанови баланса си. Ако му е трудно да изпълнява ролята си и да детоксикира кръвта, нивото на токсичност в кръвта започва да се покачва. Ако ситуацията остане така, кръвоносната система ще се мъчи да пречисти ефективно лимфата. Лимфата ще се сгъсти, когато нивото ѝ на токсичност започне да се покачва. Ако и това не бъде поправено, клетката ще има проблеми с освобождаването на токсините в лимфната система и това ще доведе до клетъчна конгестия.

Моят опит показва, че независимо на кой етап от елиминацията има проблеми, всъщност черният дроб пръв трябва да получи помощ. Когато укрепите черния дроб чрез техники, вие подобрявате неговата ефикасност в процеса на детоксикация. Щом черният дроб започне да се справя, можете да се върнете към първоначалната област на конгестия и да приложите подходящите техники за предизвикване на движение. Тогава обикновено черният дроб отново ще има нужда от подкрепа, за да успее да се справи с допълнителните токсини.

Истинското изкуство при използването на тези техники е скоростта на елиминация да се поддържа равномерна във всички системи от клетката навън. Ако това бъде постигнато, детоксикацията и лечебният процес ще се осъществяват безпроблемно и ползотворно.

Също така, няма да има области от тялото, които са останали без подкрепа. За тази цел е необходимо да поемете пълна отговорност за себе си и за благополучието си. Според мен техниките дават на индивида възможност да поеме личната отговорност за здравето си. Нека ги разгледаме.

#### ИЗЧЕТКВАНЕ НА КОЖАТА

Кожата е най-големият отделителен орган, затова е много важно да се работи върху нея, когато укрепваме естествените процеси на тялото. Изчеткването на кожата цели първо да премахне мъртвия слой (най-горния слой на кожата), който задържа известно количество киселинност и токсичност. Изчеткването на този слой открива нова повърхност за изхвърляне на токсините. Изчеткването на кожата насърчава и движението в лимфната система и така помага да се предотврати стагнацията и да се сгъсти лимфата. Лимфата често се сгъстява, когато в тялото има процес на пречистване. Причината е, че при освобождаването на токсини лимфната система трябва да работи усилено, за да ги придвижи в кръвта, но без да има помпа (за разлика от циркулационната система и сърцето).

Всекидневното изчеткване на кожата е полезно за всички, защото помага токсините и слузта да се придвижат през тялото, за да бъдат изхвърлени. Излишната токсичност и слуз в лимфната система лесно могат да застоят, ако нещо спъва придвижването им.

При запек най-добре избягвайте изчеткването на кожата, тъй като това ще създаде повече материал, който трябва да бъде изхвърлен през червата. В този случай е най-добре първо да укрепите червата с други техники.

За изчеткването ви трябва умерено твърда четка. Четката за гръб с дръжка е идеална за целта. Можете да си купите специални четки за изчеткване на кожата от много магазини за здравословни храни и здравни сайтове в интернет. Пазете четката само за изчеткване на кожата. Най-добре е да не я мокрите, тъй като ще загуби ефективността си.

Изчеткването се прави на суха кожа, тъй като това улеснява отстраняването на горния слой. Можете да го правите сутрин или вечер. Посоката на изчеткването винаги е към сърцето, тъй като оттам

лимфата влиза в кръвообращението. Не прилагайте изчеткване на кожата върху разширени вени, болезнени обриви и отворени рани.

### **Инструкции:**

1. Започнете изчеткването с нежни, но бързи движения от върха на дясното стъпало и нагоре по целия десен крак (отпред и отзад). Изчеткванията трябва да са осезаеми, но не болезнени.

2. Изчетквайте от върха на лявото стъпало и нагоре по целия ляв крак.

3. Изчетквайте торса отпред и отзад в посока към сърцето.

4. Изчетквайте дясната длан и нагоре по цялата дясна ръка до рамото.

5. Изчетквайте лявата длан и нагоре по цялата лява ръка до рамото.

6. Изчетквайте от врата надолу към сърцето първо отзад и после отпред на торса. Не четкайте лицето и главата.

Изчеткването на кожата има същия ефект като спортуването. Ще ви накара да се чувствате по-свежи и бодри заради движението, което поражда в тялото. То може да помогне за премахването на чувството за умора, което някои изпитват рано сутрин или вечер след работа. Особено полезно е в случаите на МЕ, когато индивидът се чувства по-уморен сутрин, отколкото преди лягане поради нощната стагнация в организма. Такива хора обикновено са твърде болни, за да спортуват, затова изчеткването на кожата много ще помогне за начало.

### **РЕДУВАНЕ НА ГОРЕЩ И СТУДЕН ДУШ**

Тази техника помага да се породи движение в циркулационната система, а това на свой ред въздейства върху лимфната система. Лимфата пътува из тялото в голяма близост до кръвоносната система, така че всичко, което засилва циркулацията, ще подпомогне и движението на лимфата.

Редуването на горещ и студен душ засилва действието на изчеткването на кожата. Най-добре е първо да направите изчеткването и след това да редувате горещ и студен душ.

Когато тялото бъде изложено на топлина (горещ душ), кръвта се насочва към повърхността на тялото (кожата). Това позволява на тялото да губи топлина по-лесно, за да се погрижи за поддържането на

еднаква температура в жизненоважните органи. След като кръвта се придвижи към повърхността, лимфата ще я последва.

Когато изложите тялото на студ (при студен душ), кръвта се отдръпва навътре в тялото. Това му позволява да поддържа топлината на вътрешните органи и да осигури балансирана температура във всеки момент. Щом кръвта се отдръпне навътре, лимфата отново ще я последва.

Това означава, че като просто затопляме и охлаждаме тялото, можем да засилим активността на циркулационната система. По този начин стимулираме и движението на лимфната система.

Редуването на горещ и студен душ може да се прави по всяко време на деня, но е особено полезно сутрин след ставане (след изчеткването на кожата). Това помага на тялото да започне да преодолява всички застои, възникнали през нощта. Изчеткването на кожата започва да поражда движение в лимфата, а редуването на горещ и студен душ може да осигури по-голяма сила за ускорено движение.

NB. Много е важно тази техника да не се прилага по такъв начин, че да поражда стрес или шок за тялото. Някои хора не са в състояние да се справят с големите разлики в температурата, особено бременните жени и страдащите от сърдечни заболявания или високо кръвно налягане. Нагласете температурите на нива, подходящи за вас, и после постепенно увеличавайте разликата с времето.

### **Инструкции**

1. Изкъпете се при нормална температура на водата.
2. Завъртете кранчето към хладко или студено (в зависимост от вашето ниво на търпимост) и останете под душа, докато тялото ви усети студа.
3. Завъртете кранчето към топло или горещо (отново в зависимост от нивото на търпимост) и останете под душа, докато тялото ви усети топлината.
4. Повторете процеса два пъти (тоест общо три пъти) и непременно завършете със студен душ.

Ефектът от редуването на горещ и студен душ е подобен на този при изчеткването на кожата, но обикновено е по-силен. Ще се почувствате свежи и бодри, сякаш току-що сте тласнали организма си към действие. Особено полезно е в случаи на възпалено гърло, когато лимфните възли на врата започват да се подушат. Ако в подобна

ситуация тялото не получи подкрепа, то ще повиши температурата си, за да се загрее, да разрежи лимфата и да ускори движението.

Ако енергията на човека е много ниска, редуването на горещ и студен душ е безценно, тъй като доставя на тялото енергия, за да започне да преодолява стагнацията.

#### РЕДУВАНЕ НА ГОРЕЩА И СТУДЕНА ВАНА

Тази техника е по-силен и по-краен вариант на горещия и студения душ и затова има потенциала да породи огромна промяна в индивида, особено в ситуации на голяма стагнация. Когато тялото бъде загрято до степен да повиши температурата си, това:

- Помага за стопяването на холестерола около клетката, който спъва елиминацията на токсините от клетката, когато има сигнал за дехидратация. След стопяването на този слой токсините могат да напуснат клетката и да влязат в лимфната система, за да бъдат изхвърлени.

- Загрива лимфната система, като разрежда лимфата и я прави подвижна. Това позволява на лимфната система да се справи по-добре с увеличил се товар, породен от освобождаването на токсичността от клетките и да придвижи токсините по-нататък за изхвърлянето им от организма.

- Кара кръвта да се придвижи към повърхността на тялото и така, както при предишната техника, насърчава по-нататъшното движение в лимфната система за подпомагане на правилната елиминация.

- Отваря порите, позволявайки по-нататъшната елиминация през кожата.

Когато тялото бъде охладено, резултатите са следните:

- Тялото произвежда латентна топлина дълбоко в себе си, за да се стопли и да противодейства на студа. Движението на топлината отвътре навън поражда допълнителна енергия за елиминация.

Тъй като тази техника има силата да предизвика дълбока промяна в индивида, тя трябва да се използва внимателно и в подходящото време. Това е прекрасен начин за насърчаване на елиминацията, но трябва да сте сигурни, че няма да претоварите организма и да създадете нови проблеми. Не е разумно да използвате тази техника, ако още не сте осъществили значителни промени, за да отворите пътищата на елиминация.



Тази техника е неоченима в случаите, когато клетките са прекомерно защитени с холестерол и затова са загубили способността напълно да освобождават токсините в лимфната система. Изключително полезна е и когато телесната температура е много ниска поради високите нива на токсичност и дехидратация, а също и когато тялото показва признаци на вирусна активност. Може да се използва и от хора, които не проявяват особени симптоми, но просто искат да помогнат на тялото да изхвърли токсините. Тя е чудесен начин за пречистване на клетките и помага на тялото да постигне състояние, при което може да осъществява циклите на пречистване с лекота.

Най-добре е тази техника да се прилага преди лягане, за да можете да спите цяла нощ и да позволите на тялото да преработи освободените токсини. Идеална е, ако тялото ви е загубило естествената си способност да повишава температурата си.

**NB.** Не използвайте тази техника, когато има риск от кръвоизливи, високо кръвно налягане или при бременност. Не я прилагайте и непосредствено след хранене, тъй като може да предизвика гадене.

За да приложите техниката, ви трябва:

- обикновена вана
- термометър за телесна температура
- малка кърпа
- бутилка с гореща вода (за да загреете тялото след приключване на процедурата)
- някой, който да ви помага да следите процедурата и да ви помага, ако се наложи

### **Инструкции:**

1. Легнете във вана с нормална температура на водата.
2. Сложете влажна мокра кърпа на главата си, за да не се загрее прекомерно.
3. Добавяйте постепенно гореща вода във ваната, за да започнете да повишавате телесната си температура. Продължете така, докато температурата достигне 38.9°C или спрете, преди да достигне тази стойност, ако почувствате, че сте се загрели толкова, че не издържате повече. (**NB.** Не е безопасно да повишавате телесната си температура над 38.9°C, освен ако не сте под клинично наблюдение.) Непременно

следете телесната температура през цялото време, като поставите термометър в устата си и държите главата охладена.

4. Когато усетите, че сте стояли достатъчно в горещата вода (търпимостта на всеки е различна) или сте успели да задържите телесната температура на 38.9°C в продължение на 20 минути, започнете да добавяте студена вода във ваната. Това постепенно ще започне да сваля телесната температура.

5. Намалете температурата на водата във ваната до студено, но поносимо равнище и останете вътре, докато тялото ви усети студ.

6. Щом достигнете това, излезте от ваната. Можете да се подсушите чрез разтриване с ръце, или с кърпа. След като си легнете, тялото ще започне да се загрява, за да върне телесната температура към нормалното ниво. Продължавайте да измервате температурата си, за да се уверите, че се покачва стабилно. Ако желаете, можете да използвате топли чорапи и шапка.

Редуването на гореща и студена вана може да предизвика различни индивидуални резултати. Често хората се чувстват много отпуснати и уморени след тази процедура, но някои са изпълнени с енергия и готови за действие. В редки случаи се наблюдава временно гадене (поради освобождаването на жлъчка) или замаяност (поради спадането на кръвното налягане).

Най-възбуждащата работа, извършена чрез тази техника, е дело на Дъглас Луис. Както вече споменахме, той установява, че вирусът на HIV оцелява само при ниска телесна температура и прави заключението, че ако тялото се загрее, за да се предизвика изкуствена топлина, в него ще възникнат промени, неподходящи за вируса. Така Луис наблюдава постепенното изчезване на симптомите.

#### ГОРЕЩА ВАНА, СТУДЕНО ОБВИВАНЕ

Тази техника е същата като предишната, но студената вана е заменена от увиване със студен чаршаф. Това действа по същия начин като студената вана, но със следните предимства:

- Насърчава движението на латентната топлина в по-дълбоките части на тялото. Причината е, че тялото не само трябва да се върне към нормалната си температура, но работи и много по-усилено, за да изсуши и стопли чаршафа и да се погрижи за поддържането на нормална телесна температура.

- Движи латентната топлина по-дълго време поради по-продължителното излагане в студена и влажна среда. Това поражда раздвижване на токсините на по-дълбоко ниво в тялото.

NB. Също като при предишната техника, не използвайте тази техника, ако имате високо кръвно налягане, ако сте бременна или съществува риск от кръвоизлив. Отбягвайте я и след хранене, тъй като може да предизвика гадене.

За да прилагате тази техника, имате нужда от:

- обикновена вана
- термометър за телесна температура
- малка кърпа
- памучен чаршаф (на половината на единичен чаршаф или единичен чаршаф, сгънат на две)
- найлонов чаршаф (за да предпазите леглото)
- бутилка с гореща вода (за да загреете тялото в края на процедурата)
- някой, който да наблюдава процедурата и да ви помогне в случай на нужда

### **Инструкции:**

1. Застелете леглото с найлоновия чаршаф, за да го предпазите от студения мокър чаршаф.

2. Подгответе чаршафа — потопете го в студена вода, изцедете и оставете във фризера, докато сте в горещата вана.

3. Легнете във вана с нормална температура на водата.

4. Поставете студена влажна кърпа на главата си, за да не се загрее прекомерно.

5. Добавяйте постепенно гореща вода във ваната, за да започнете да повишавате телесната температура. Продължете така, докато температурата достигне 38.9°C или спрете, преди да достигне тази стойност, ако почувствате, че сте се загрели толкова, че не издържате повече. (NB. Не е безопасно да повишавате телесната температура над 38.9°C, освен ако не сте под клинично наблюдение.) Непременно следете телесната температура през цялото време, като поставите термометър в устата си и държете главата охладена.

6. Когато усетите, че сте стояли достатъчно в горещата вода (търпимостта на всеки е различна) или сте успели да задържите

телесната температура на 38.9°C в продължение на 20 минути, внимателно излезте от ваната.

7. Загърнете се в студения чаршаф (в идеалния случай от врата до стъпалата, макар че обикновено от подмишниците до колената е по-удобно), после си легнете и вземете бутилката с гореща вода. Щом си легнете, тялото ви ще започне да мобилизира латентна топлина, за да възвърне нормалната си температура. Постоянно следете температурата си, за да се уверите, че се покачва стабилно. Ако желаете, използвайте топли чорапи и шапка.

Тази техника има същия ефект като повишаването на температурата при болест. Тя придвижва токсините от болезнената възпалена област и ги изхвърля през кожата посредством лимфната система, без да натоварва важните органи и затова може да бъде използвана в случаи като хроничен апандисит или сраствания. Интересно е да отбележим, че чаршафът може да се обезцвети в края на процедурата поради освободените през кожата токсини.

#### СЕДЯЩА ВАНА

Тази техника много прилича на редуването на горещ и студен душ, но позволява по-прецизно фиксиране върху тазовата област. Също като горещия и студения душ, тя цели пораждането на движение в циркулационната система и съответно в лимфната.

Седящата вана предизвиква движение и доставя енергия на репродуктивната система, пикочния мехур и червата. Освен това мускулите се отпускат, когато бъдат загрети, и се свиват при охлаждане, така се подобрява мускулният тонус на тези органи. Седящата вана е неocenима, когато искате да стимулирате движение в областта на таза. Особено полезна е при мускулна слабост, например слаб пикочен мехур.

Не прилагайте тази техника, ако има риск от кръвоизлив или при бременност.

За да използвате тази техника, имате нужда от:

- обикновена вана
- голям леген (като за къпане на бебе).

NB. Ако нямате вана, можете да използвате два легена.

#### **Инструкции:**

1. Напълнете ваната с гореща вода до ниво около 12.5 см.

2. Напълнете легена със студена вода до ниво около 12.5 см.
3. Седнете в горещата вода със свити колене и останете така няколко минути, като постоянно обливате с вода долната част на торса.
4. Излезте и седнете в студената вода със свити колене, постойте няколко минути, като постоянно обливате с вода долната част на торса.
5. Повторете процедурата три или четири пъти и завършете със студена вода.
6. Подсушете се с кърпа или с ръце, ако искате да стимулирате допълнително движение.

Често след прилагането на тази техника червата или пикочният мехур имат нужда от освобождаване поради породеното движение.

Тази техника е много полезна при пролапс на органи, тъй като редуването на горещо и студено упражнява мускулите чрез отпускане и свиване. Това упражнение насърчава мускулния тонус и така държи органите в правилното положение. Помага и при втвърдяване на простатата, тъй като горещото и студеното стимулират движението на кръвта и лимфата и помагат да се премахне стагнацията, допринасяща за втвърдяването.

#### ВАНА С АНГЛИЙСКА СОЛ

Тази техника се съсредоточава върху кожата като път за елиминация. Кожата е най-големият отделителен орган и затова е неоченима за освобождаване на токсините, особено ако другите отделителни органи са в тежко състояние. Английската сол (магнезиев сулфат) изтегля токсините и киселинността (особено пикочната киселина) към себе си. В резултат ваната с висока концентрация на английска сол изтегля токсините от тялото през кожата.

Интересно е да отбележим, че английската сол традиционно се е използвала за изтегляне на циреи и това ясно показва привличане между нея и токсичността. Самата вана загрява тялото, отваряйки клетъчните мембрани за освобождаване на токсините. Тя разрежда и лимфата, така че да помогне за освобождаване от допълнителния товар, и насърчава кръвта да се насочи към повърхността на кожата. Комбинацията от гореща вана и английска сол предизвиква силно движение вътре в тялото и подпомага изхвърлянето на токсините.

Английската сол има и друго полезно свойство, тъй като е сулфат. Тялото трябва да конвертира сярата, която се приема с храната,

в сулфат. При определени условия, особено в случаи на аутизъм, това преобразуване не се осъществява.

Магнезият в сулфатна форма оказва силно успокояващо въздействие, така че добавянето на английска сол във ваната успокоява тялото и ума. Особено полезно е при деца и младежи с аутизъм и поведенчески проблеми.

Тази техника е полезна за всеки, който е започнал детоксикираща програма или има проблеми с елиминацията. Особено полезна е за успокояване на болки в мускулите или ставите, затова може да се използва и след тежки тренировки или при артрит. Моля, имайте предвид, че не трябва да се прилага, ако съществува риск от кръвоизлив, при високо кръвно налягане и при бременност или менструация.

Вземането на вана с английска сол веднъж седмично в три от четирите седмици на месеца е чудесен начин да поддържате движението в тялото и да освобождавате токсините през по-мрачните и застойни зимни месеци. За тази техника са ви необходими:

- обикновена вана
- 1 кг английска сол (може да се закупи в селскостопанските магазини и градинските центрове).

### **Инструкции:**

1. Изсипете английската сол в празната вана.
2. Пуснете водата и разбъркайте солта, за да подпомогнете разтварянето. Водата във ваната трябва да бъде от топла до гореща в зависимост от желанието. Ако ще вземате гореща вана, не забравяйте да увиете главата си във влажна хладна кърпа.
3. Полежете във ваната 20 минути (търпимостта на всеки е различна, така че се ръководете от усещанията си). Не използвайте сапун и не добавяйте други субстанции във ваната, тъй като това може да намали интензивността на процеса на изтегляне.
4. След като достигнете предела си (или изминат 20 минути), можете да направите всяко от следните:
  - Добавете студена вода във ваната, за да намалите температурата и да насърчите тялото да мобилизира латентната топлина.
  - Вземете студен душ, за да насърчите тялото да мобилизира латентната топлина.

- Бързо се подсушете, легнете и продължете потенето, за да насърчите движението на лимфата и освобождаването на токсините през кожата.

NB. Ако използвате вана с английска сол при деца, температурата на водата трябва да е топла, а след това подсушете детето по нормалния начин. Тази техника влияе чудесно на децата преди лягане.

В края на процедурата някои изпитват известна слабост и умора и имат нужда от почивка. След хубав нощен сън, когато тялото е приключило предизвиканата елиминация, хората се чувстват бодри и свежи.

#### ВАНА НА КРАКАТА И КОМПРЕСИ

Ваната на краката има по-слаб ефект от ваната на цялото тяло, но се концентрира върху важна област на елиминация, а именно ходилата. Този по-слаб ефект може да бъде от голяма полза за онези, които имат нужда първоначално да процедират бавно с оздравителния процес. Вместо да подлагате тялото на пълната процедура с ваната, която предизвиква силна промяна, можете да започнете внимателно, като използвате различните видове вани за крака. Тази техника е полезна и ако нямате вана или не можете да влезете във ваната поради инвалидност. Лесно ще я осъществите, докато седите удобно в креслото.

#### ВАНА НА КРАКАТА СЪС СИНАП

Също като при техниките с ваната, ваната на краката със синап цели да предизвика изкуствено загряване на тялото. Температурата разрежда телесните течности, поражда движение и кара тялото да се поти и детоксикира през кожата. Процедурата е идеална, ако искате бавно да предизвикате движение в тялото. Тъй като ефектите са меки, а промените — бавни, това е лесен начин да се освободите от токсините, без да претоварвате тялото. Техниката е идеална преди сън.

За да осъществите процедурата, имате нужда от следното:

- ваничка за крака (или леген с големината на ваничка за крака)
- синап на прах
- одеяло.

### **Инструкции:**

1. Сложете във ваничката пълна чаена лъжичка синап на прах.
2. Добавете гореща вода с поносима температура.
3. Потопете крака във ваничката, за да повишите температурата си и да започнете процеса на детоксикация.
4. Ако е възможно, покрийте цялото си тяло с одеяло, включително главата, тъй като това ще подпомогне изкуственото повишаване на температурата за пречистване.
5. Останете с крака във ваничката 15–20 минути (или по-малко, ако усетите, че ви е достатъчно).
6. След като времето изтече, подсушете краката си и веднага си легнете, за да позволите на елиминационния процес да продължи.

#### **ВАНА НА КРАКАТА С АНГЛИЙСКА СОЛ**

Тази техника е по-лек и нежен вариант на ваната с английска сол. Тя насърчава освобождаването на токсини през кожата и е много успокояваща. Също като ваната на краката със синап, тя е идеална преди сън.

За да осъществите процедурата, имате нужда от:

- ваничка за крака
- английска сол
- одеяло.

### **Инструкции:**

1. Сложете 4 супени лъжици английска сол във ваничката за крака.
2. Добавете гореща вода с поносима температура.
3. Потопете крака във ваничката, за да повишите температурата си и да започнете процеса на детоксикация.
4. Ако е възможно, покрийте цялото си тяло с одеяло, включително главата, тъй като това ще подпомогне изкуственото повишаване на температурата за пречистване.
5. Останете с крака във ваничката 15–20 минути (или по-малко, ако усетите, че ви е достатъчно).
6. След като времето изтече, подсушете краката си и веднага си легнете, за да позволите на елиминационния процес да продължи.

#### **СТУДЕН КОМПРЕС НА КРАКАТА**



Тази техника притегля кръвта към стъпалата, тъй като тялото иска да ги стопли и да възстанови температурния баланс. В резултат останалата част от тялото губи топлина (особено главата).

Тази техника е много полезна в два случая. Първо, помага при повишена температура, ако искате да охладите главата. Второ, чудесна е преди сън, ако имате свръхактивен ум. Много хора наистина страдат от това, особено ако всекидневието им е изпълнено със стрес. Тази техника изтегля кръвта от главата и предоставя на мозъка възможност да се отпусне и да предизвика спокоен сън.

За да осъществите тази техника, имате нужда от следното:

- един чифт памучни чорапи
- един чифт вълнени чорапи.

#### **Инструкции:**

1. Накиснете памучните чорапи в студена вода и ги изцедете, така че да са влажни.
2. Поставете ги във фризера за 5–10 минути.
3. Извадете ги от фризера и ги обуйте.
4. Обуйте върху тях топлите вълнени чорапи.
5. Легнете си и почивайте.

#### **КОМПРЕС С РИЦИНОВО МАСЛО**

Още от древността рициновото масло е известно с лечебните си свойства. Познато като *Palma Christi* или Дланта на Христос, то се използва интензивно от Едгар Кейс в работата му с пациенти.

Трудно е да се намери пълно обяснение за лечебните свойства на рициновото масло, но въздействието му е обстойно документирано. Известно е, че то излъчва бяла светлина, която — като обикновената дневна светлина — съдържа всички вълни на видимия спектър с еднаква интензивност. Тази бяла светлина прониква в клетките и им дава енергия, която стимулира движението, и така понижава нивото на стагнация. Освен това е известно, че спиралата на ДНК в човешката клетка произвежда собствена измерима светлина под формата на биофотони. Аз смятам, че компресите с рициново масло насърчават производството на тази клетъчна светлина, която тялото може да използва като целебна енергия.

Компресът с рициново масло вероятно е висшата техника за снабдяване с енергия на област от тялото, която се опитва да преодолее

стагнацията. Тази многостранна техника е от полза във всички ситуации със следните изключения: високо кръвно налягане, по време на бременност и менструация и при риск от кръвоизливи.

При използването на компреси с рициново масло има едно постоянно правило, което трябва да се спазва във всички случаи: *която и да е проблемната област, първо трябва да направите компрес на черния дроб.* Това осигурява отварянето на този основен път на елиминация и готовността му да приеме токсините, когато бъдат освободени от засегнатата област. След като черният дроб се отвори, можете да направите компрес с рициново масло на проблемната област, за да премахнете стагнацията.

За да използвате тази техника, имате нужда от следното:

- парче неизбелен памучен или вълнен плат с размери 67 x 30 см
- шишенце рициново масло (органично)
- ролка найлоново фолио или нещо подобно
- бутилка с гореща вода.

#### **Инструкции:**

1. Сгънете неизбеленото парче плат на две или на три.
2. Поставете го върху равна повърхност, която може да се мие.
3. Излейте достатъчно рициново масло, за да го покрие добре, но не толкова, че да започне да капе.
4. Поставете така приготвения компрес върху черния дроб.
5. Обвийте компреса и тялото с найлоново фолио, за да го задържите на място.
6. Облечете стари дрехи за в случай че протече.
7. Отпуснете се и сложете бутилката с гореща вода върху областта на черния дроб и оставете така един час (в случаи на голяма стагнация и за по-дълго).
8. След като направите компрес на черния дроб, можете да повторите процедурата върху областта на дискомфорт.

Компресът с рициново масло е могъща техника, която винаги поражда движение в тялото. Трябва да се прилага внимателно при хора, които страдат от високо кръвно налягане. Ако имате някакви съмнения, първо поставете компреса за 10 минути, за да прецените какво е усещането. Нещо повече, заради движението, което тази техника предизвиква, полезно е да бъде последвана от друга техника

(например клизма), за да се поддържа придвижването на токсините през тялото и изхвърлянето им.

След приключването на процедурата (и често по време на прилагането ѝ) обикновено се наблюдава усещане за дълбока релаксация. В повечето случаи болките и спазмите намаляват и стихват.

Честотата на прилагане на компреса с рициново масло зависи от ситуацията, но аз препоръчвам дори и в тежките случаи да не се прилага повече от пет дни седмично.

Областите, които откликват особено добре на компреса, са черният дроб, дебелото черво, белият дроб (отпред и отзад) и възпроизводителните органи, но ще има ефект и при всяка област на възпаление или токсичност. Нещо повече, поради връзката си със светлината ендокринната система също реагира добре на компресите с рициново масло, затова прилагането на тази техника към област като щитовидната жлеза, може да бъде особено ползотворно.

Когато компресите с рициново масло се прилагат след операция, може да се предотврати образуването на белези и сраствания (компресът трябва да се направи възможно най-бързо след операцията). Той помага и за облекчаване на дискомфорта при стари белези.

В случаи като бронхит, компресът с рициново масло върху белия дроб стимулира движението на лимфата и подсушаването на конгестията в белодробната тъкан. Повтарям, че това трябва да се прави само след компрес на черния дроб.

#### КЛИЗМИ

Клизмата е много древна техника в света на лечението и е могъщ инструмент за бърза промяна както в ума, така и в тялото. Дебелото черво е изключително ефикасен път за внасяне на лечебни субстанции в тялото, тъй като съществува пряка връзка между него и черния дроб. Когато някоя субстанция, включително храни и течности, навлезе в тялото, тя трябва да бъде определена като „дружелюбна“, преди да бъде използвана, така че имунната система да не я атакува, а именно черният дроб дава такова определение. Затова колкото по-бързо субстанцията достигне до черния дроб, толкова по-бързо ще може да бъде усвоена от тялото. Една голяма вена, наречена портална, свързва

дебелото черво с черния дроб. Голяма част от абсорбцията на хранителни вещества от храната се осъществява в тънките черва и в колона, т.е. дебелото черво. Порталната вена пренася хранителните вещества до черния дроб, така че всичко, постъпило в дебелото черво чрез клизма, също да се абсорбира и транспортира от порталната вена директно до черния дроб. Това прави клизмата един от най-бързите начини да се предизвика промяна в биохимията на тялото. Специфичното действие на клизмата зависи от терапевтичния ефект на добавената субстанция.

Друга функция на дебелото черво е елиминирането на отпадните продукти от тялото. Отпадната материя се придвижва през дебелото черво посредством поредица от кръгови и спираловидни мускулни движения, фибрите в храната са изключително важни, за да имат с какво да работят мускулите, обграждащи дебелото черво. Храненето с рафинирани и преработени храни, бедни на фибри, може да доведе до отслабване на това движение.

Така храната може да не преминава ефективно през организма, да заседне в малките джобчета около дебелото черво и да се натрупа по стената му. После този материал започва да ферментира, правейки дебелото черво силно токсично. Тези токсини се реабсорбират от тялото, претоварвайки черния дроб, който трябва да се опита да ги складира някъде в тялото. Това се нарича „автоинтоксикация“ и тялото само се трови с токсини, тъй като не разполага с ефикасен път за изхвърлянето им. Често запекът е първият знак за този проблем. По същия начин в дебелото черво се наблюдава дехидратация и ако някой е много сух, могат да възникнат проблеми като запек и реабсорбция на токсини.

Редовната всекидневна перисталтика е знак за добро здраве и клизмите са от огромна полза за поддържане чистотата на ленивите черва и хидратацията на тялото по време на пречистването и лечебния процес. Винаги, когато има значително освобождаване на токсини в кръвта и лимфата, клизмата е най-ефикасният начин тези токсини да се изхвърлят от тялото. След като се постигне здраве и баланс, клизмите трябва да се използват само като част от програмата за поддържане на здравето (например веднъж или два пъти месечно).

Много хора не желаят да пробват клизмите, но те ускоряват лечебния процес и помагат за физическо и умствено подобрене.

NB. Не използвайте клизми, ако има пролапс на някой орган в областта на таза или при хемороиди.

#### КАК ДА НАПРАВИТЕ КЛИЗМА

За да използвате тази техника, имате нужда от следното:

- комплект за клизма
- еднолитрова кана
- течността, която ще използвате за клизмата (различна в зависимост от вида на клизмата, *виж по-долу*)
- възглавница
- нещо за предпазване на пода от течността (кърпа или найлон)
- лубрикант (рициновото масло е много подходящо)
- кука, на която да закачите торбичката за клизмата
- часовник за отчитане на времето.

#### **Инструкции:**

1. Пригответе течността за клизмата (както е описано в конкретните видове по-долу).

2. Окачете торбичката/кофичката за клизмата на куката, така че дъното да е на около метър над мястото, където ще легнете.

3. Проверете дали капачката е затворена и после излейте течността в торбичката/кофичката.

4. Премахнете въздуха от тръбата като пропуснете през нея малко количество течност.

5. Намажете аналната област с лубрикант.

6. Застелете пода със защитна материя и после легнете по гръб със свити колене или, ако предпочитате, легнете на дясната си страна. Под главата можете да сложите възглавница.

7. Вкарайте накрайника в ануса. (Някои комплекти за клизма имат накрайници с два размера. Използвайте по-малкия накрайник, тъй като по-големият е предназначен за вагинални промивки.)

8. Отвъртете капачката и оставете течността нежно да навлезе в ректалната кухина. Масажирайте корема си, докато течността влиза.

9. След като цялата течност влезе, затворете капачката и махнете накрайника от ануса.

10. Задръжте течността за определеното време (както е описано в конкретните видове клизма по-долу). Ако усетите някакъв дискомфорт, като например болки, масажирайте корема, докато стихне.

11. След като приключите, отидете в тоалетната, за да изхвърлите течността от клизмата.

**Бележки:**

- Клизмата с вода се препоръчва преди всяка друга клизма за пречистване на червата.
- Ако ви е трудно да задържите течността от клизмата, опитайте да намалите количеството и/или времето за задържане.
- Често клизмите са по-лесни, ако сте потопени във вана с топла вода, тъй като тогава коремните мускули се отпускат.
- Препоръчва се клизмата да се прави на гладно.
- Не е препоръчително преди лягане да се прави стимулираща клизма (например с кафе).

**КЛИЗМА С ВОДА**

Ако никога преди не сте си правили клизма, най-добре е да започнете с водна. При нея в дебелото черво се вкарва около 1 литър вода. Тази клизма предизвиква движение в дебелото черво и насърчава изхвърлянето на натрупаните изпражнения. Също така, стимулира рефлексни точки в колона, които го свързват с всички останали части на тялото. Стимулирането им води до преодоляване на стагнацията в областите на тялото, свързани с тях. Движението в дебелото черво стимулира и движение, и освобождаване на слуз в лимфната система. Нещо повече, част от задържаната в червото вода ще бъде абсорбирана в тялото и бързо ще помогне за подобряване на цялостната хидратация.

Водната клизма може да се прилага винаги, когато има признаци на запек или когато лимфната система показва белези на стагнация (например настинка или грип). Полезни са и когато е необходима помощ за поддържане на движението и освобождаването от токсини по време на пречистваща програма или ако искате бързо да подобрите хидратацията на тялото (например след продължителен полет).

Често след водна клизма хората се чувстват леки и освежени. Понякога може да се появи замаяност. Ако е така, починете си. В някои случаи, когато тялото е силно дехидратирано, дебелото черво задържа цялата вода, така че няма евакуация.

**Инструкции:**

1. Пригответе 1 литър филтрирана вода с телесна температура. (Трябва да бъде с телесна температура, тъй като ако е твърде топла, ще

успокои червата, а ако е твърде студена, ще ги стимулира.)

2. Следвайте инструкции 2–11 в „Как да направите клизма“.
3. Задръжте водата 10–15 минути.

#### ТРОЙНА ВОДНА КЛИЗМА

Прилагането на три поредни водни клизми има много по-силен ефект. Тази техника е идеална в началото на настинка, грип, възпалено гърло или конгестия на синусите, тъй като стимулира лимфната система. Допълнителната стимулация често помага на тялото да не развива висока температура, за да разрежи лимфата.

След процедурата може да се чувствате доста изцедени и уморени, затова е добре тя да се прави в края на деня, за да можете да си легнете и да си починете.

Ако в началото на зимата страдате от тежест в главата и синусите, понякога е добре да правите тройната клизма три пъти в рамките на 36 часа. Това премахва конгестията, която иначе остава до пролетта.

#### **Инструкции:**

1. Пригответе 1 литър филтрирана вода с телесна температура.
2. Следвайте инструкции 2–11 в „Как да направите клизма“.
3. След като цялата вода влезе, масажирайте дебелото черво и после я изхвърлете.
4. Повторете процедурата още два пъти (тоест общо три пъти).
5. Можете да задържите последната водна клизма 10–15 минути, ако желаете.

#### КЛИЗМА С ALOE VERA

Водната част на тази клизма върши същото като описаното в техниката за водната клизма. Aloe vera действа овлажняващо и успокояващо, така че добавянето му във водата оказва противовъзпалително действие върху лигавицата на дебелото черво. Това я прави идеална при възпалителни състояния на храносмилателната система.

Често при приключване на процедурата човек се чувства спокоен и освежен. Тази техника може да окаже много положително и успокояващо въздействие върху кожата.

### **Инструкции:**

1. Пригответе 1 литър филтрирана вода с телесна температура.
2. Добавете между 1 и 10 супени лъжици сок от Aloe vera в зависимост от желаната интензивност.
3. Следвайте инструкции 2–11 в „Как да направите клизма“.
4. Задръжте 15 минути, масажирайки дебелото черво през цялото време.

#### КЛИЗМА С КАФЕ

Клизмата с кафе вероятно е най-могъщият инструмент за освобождаване на черния дроб от токсините. Тя действа по уникален начин и е изключително полезна, след като програмата за пречистване вече е в ход. Фармакологично активната съставка на кафето се абсорбира в хемороидалната вена в дебелото черво и се транспортира през порталната система директно към черния дроб. След като пристигне там, кафето предизвиква контракция на черния дроб и той изхвърля токсичната жлъчка през жлъчните пътища в дванадесетопръстника и после нататък през храносмилателния тракт. Тази контракция има пречистващ ефект върху черния дроб и го оставя в много по-добро състояние да изпълнява детоксикиращата си роля.

Тъй като клизмата с кафе засилва детоксикиращата способност на черния дроб, тя намалява риска от претоварване в резултат на автодетоксикация. Може да бъде прилагана и в случаи на остър чернодробен проблем (например мигрени), за да премахне конгестията в черния дроб и да донесе бързо решение.

След процедурата усещате забележителна промяна в ума и тялото си. Мислите са ясни, а всички болки и болезнки са намалели. Също така се чувствате по-малко токсични, затова виждането и умът са по-бистри, а настроението — по-добро. Ако преди това е имало гадене, след процедурата то изчезва.

Клизмите с кафе са от полза, ако например сте направили компрес с рициново масло предишната вечер и искате да продължите освобождаването от токсините. Те се използват в противораковата терапия на Герсън от десетилетия поради способността им да помагат на тялото да се освободи от токсините при разграждането на туморите.

Трябва много да *внимавате* с тази техника, тъй като при нея най-често стават недоразумения. Клизмите с кафе наистина водят до



известна загуба на електролити (калций, магнезий, натрий и калий), което в някои случаи предизвиква стрес. Ако се прекали с тях или се използват в неподходящи ситуации, те могат да доведат до стрес в бъбреците и надбъбречните жлези поради тази диуреза. Тъй като въздействието им е силно, аз винаги препоръчвам да се прилагат само при клинично направлявана програма.

#### **Инструкции:**

1. Сложете 1 пълна супена лъжица едросмляно органично кафе в неалуминиев съд. (Количеството може да бъде намалено, ако се цели по-слаб ефект.)
2. Сипете 0.25 литра филтрирана вода и кипнете.
3. Изключете котлона и оставете да къкри 15 минути без похлупак.
4. Прецедете в еднолитрова кана.
5. Допълнете с филтрирана вода до желаното количество (0.5–1 литър). Непременно проверете дали течността е с телесна температура.
6. Следвайте инструкции 2–11 в „Как да направите клизма“.
7. Задръжте 15–20 минути.

#### **КЛИЗМА С ХОЛИН БИТАРТРАТ**

Не е ясно как точно действа холин битартрат (витамин от групата В), когато бъде използван под формата на клизма, но практиката показва, че, изглежда, засилва ефективността на черния дроб. Тази техника е особено полезна при гадене. Може да бъде използвана и като алтернатива, когато не трябва да се прилага клизма с кафе (например при много дехидратиран пациент, при когото загубата на електролити може да предизвика проблеми). Холин битартратът има по-меко действие върху бъбреците и надбъбречните жлези в сравнение с клизмата с кафе, така че е полезен, когато тези области трябва да бъдат пазени.

След процедурата хората често се чувстват пречистени. Тя може да бъде полезна в случаи на упорит нефрит, за да се облекчи силното гадене, без да се предизвиква стрес в бъбреците и надбъбречните жлези.

#### **Инструкции:**

1. Разтворете между 1 равна чаена лъжичка и 2 пълни чаени лъжички (в зависимост от желаната интензивност) холин битартрат

във водата за клизмата.

2. Следвайте инструкции 2–11 в „Как да направите клизма“.
3. Задръжте 15–20 минути.

#### КЛИЗМА С ЛАЙКА

Чаят от лайка е леко успокояващ и когато бъде добавен във водата за клизмата се абсорбира през хемороидалната вена (както при клизмата с кафе). Той преминава през порталната система в черния дроб и оказва успокояващо действие върху него и останалата част от тялото (ефект, противоположен на клизмата с кафе).

Често след процедурата хората изпитват голямо спокойствие, особено в храносмилателната система. Много е полезно тази клизма да се прави вечер преди лягане, тъй като подпомага спокойния сън.

#### **Инструкции:**

1. Сложете пълна чаена лъжичка органични цветове от лайка в чайник и ги залейте с кипяща вода.
2. Оставете 20–30 минути.
3. Прецедете в еднолитрова кана.
4. Допълнете с филтрирана вода до 0.5–1 литър. Непременно проверете дали течността е с телесна температура.
5. Следвайте инструкции 2–11 в „Как да направите клизма“.
6. Задръжте 15–30 минути.

#### КЛИЗМА С МАГНЕЗИЙ

Магнезият отпуска мускулите и успокоява тялото и ума. Затова клизмата с магнезий е полезна в ситуации на мускулни спазми (например остра болка в гърба), в началото на мигрена, ако предхождащите симптоми са били напрежение във врата и раменете, и за облекчаване на крампите в началото на менструацията.полезна е също при мускулни спазми след усилено спортуване.

След приключването на процедурата хората често усещат спокойствие в цялото тяло. Обикновено всички болки и спазми изчезват.

#### **Инструкции:**

1. Разтворете в чаша 1–3 капсули магнезиев цитрат (всяка капсула осигурява 100 мг магнезий), като залееете с гореща вода и

разбъркате добре. Пълното разтваряне е невъзможно, затова на повърхността ще има остатъчен прах.

2. Сипете магнезиевия разтвор в еднолитрова кана и допълнете с филтрирана вода до 0.5–1 литър. Непременно проверете дали течността е с телесна температура.

3. Следвайте инструкции 2–11 в „Как да направите клизма“.

4. Задръжте 15–30 минути.

#### КЛИЗМА С ЧАЙ ОТ ЛЕНЕНО СЕМЕ

Това е изключително успокояваща клизма, полезна при всички възпалителни заболявания на червата като колит или болестта на Крон. Също така е чудесна за хидратиране на дебелото черво и облекчаване на страха и тревожността, както и за стабилизиране на кръвната захар. За да пригответе чай от ленено семе:

- Сложете 2 супени лъжици ленено семе в голям неалуминиев съд.

- Добавете 1 литър вода и загрейте.

- Кипнете, веднага свалете от огъня и покрийте.

- Оставете сместа да престои 12 часа или през цялата нощ.

- Отново сложете съда на котлона и оставете леко да къкри без капак в продължение на 1 час.

- Веднага прецедете чая и изхвърлете семената.

- Гъстата течност може да бъде съхранявана в хладилник, след като се охлади, ако няма да я използвате веднага.

#### **Инструкции:**

1. Смесете чая от ленено семе с топла вода, доведете сместа до телесна температура и до консистенция, при която лесно преминава през тръбата на клизмата.

2. Следвайте инструкции 2–11 в „Как да направите клизма“.

3. Задръжте 15–20 минути.

#### КЛИЗМА С МАСЛО ОТ ЛЕНЕНО СЕМЕ

Клизмите с масло от ленено семе предизвикват силна фотонна и електронна активност в тялото. Тази техника е полезна в началото на лечебната програма, за да внесе повече светлина и електрони в тялото. Д-р Джоана Бъдуиг най-напред предписвала тази клизма. Тя може да

се използва, когато хората не са в състояние да приемат масла през устата поради храносмилателни проблеми или когато не могат да преработват мазнините (например хора с МЕ). Ползена е също в моменти на силна енергия (например по време на равноденствие) за максимализиране на въздействието им.

След тази процедура хората често изпитват невероятно усещане за спокойствие и свързаност. Техниката е много могъща и обикновено се прилага само от време на време, например веднъж месечно или годишно.

**Инструкции:**

1. Загрейте шише (250–500 мл) органично масло от ленено семе до телесна температура, като го поставите в кана с топла вода.
2. Следвайте инструкции 2–11 в „Как да направите клизма“.
3. Задръжте 60 минути.
4. След клизмата с масло от ленено семе направете водна клизма, за да прочистите дебелото черво от мазнината.
5. Прокарайте гореща сапунена вода през торбичката на клизмата, за да изчистите остатъците от мазнината.

**ИМПЛАНТ (МИНИ КЛИЗМА) С МАСЛО ОТ ЛЕНЕНО СЕМЕ**

Имплантът с масло от ленено семе е техника, подобна на предишната, но действа по-продължително. Също като клизмата с масло от ленено семе, може да се използва, когато хората не са в състояние да приемат мазнини през устата поради храносмилателни проблеми или не могат да разграждат мазнините ефективно, както и в моментите на силна естествена енергия (например по време на равноденствие).

След тази процедура и след нощния сън хората често се чувстват спокойни, сякаш цялата им нервна система е повлияна.

За тази техника имате нужда от следното:

- имплантна пипета
- 15–60 мл органично масло от ленено семе.

**Инструкции:**

1. Затоплете необходимото количество масло от ленено семе до телесна температура, като поставите шишенцето в кана с топла вода.
2. След като маслото се затопли, изтеглете го в пипетата.
3. Намажете с лубрикант аналната област.

4. Вкарайте накрайника и изстискайте съдържимото, така че маслото да навлезе в ректалната област. Непременно дръжте пипетата стисната постоянно, докато цялото масло влезе и после извадете накрайника.

5. Най-добре е да задържите през цялата нощ.

„CLYSMATICS“

„Clysmatics“ е система, разработена от шведския натуропат Биргер Ледин и преди повече от 70 години се използва безопасно у дома, в клиники и болници в цяла Швеция. Системата е медицински одобрена в Швеция и лесно се прилага. Използва се в тоалетната, така че цялата процедура се изпълнява на тоалетната чиния. Тя не отслабва естествените рефлексии за дефекация и тъй като течността навлиза в тялото само посредством силата на гравитацията, процедурата е много по-нежна от колонотерапията (виж *следващата техника*). Комплектът се прибира и съхранява лесно, така че тази техника може да се използва дискретно.

„Clysmatics“ нежно вкарва в дебелото черво струя вода, която се събира там, докато не предизвика силно желание за изпражнение. След като се изпражни, дебелото черво отново се изпълва с вода до желанието за повторно изпражнение. Този процес се повтаря няколко пъти. Уникалното устройство на „Clysmatics“ позволява накрайникът да остане в ануса, докато се осъществява евакуация на червата. Посредством еднопосочна клапа устройството запазва чистата вода, която чака да навлезе в дебелото черво. Така техниката може да бъде завършена без необходимост от повторно вкарване на накрайника.

Постоянното влизане и излизане на вода в дебелото черво премахват слузта и фекалиите. Основната цел на техниката обаче е да стимулира всички рефлексии на дебелото черво. Тази стимулация е като вътрешен масаж и е в състояние да породи движение и освобождаване във всички части на тялото.

Техниката е много полезна при постоянен запек, тъй като изчиства червата и тонизира мускулите, помагайки за пренастройването на червата. Полезна е и по време на пречистваща програма за стимулиране на изчистване в дълбоките тъкани и в случаи на застой в лимфата (например при настинка, грип или възпалено гърло).

След процедурата хората могат да се почувстват замаяни и тогава се препоръчва почивка.

За да приложите тази техника, имате нужда от следното:

- 1 „Clysmatics“
- 5–8 литра филтрирана вода.

**Инструкции:**

1. Разположете „Clysmatics“, както е описано в инструкциите на производителя.

2. Напълнете контейнера с 5–8 литра вода с телесна температура.

3. Намажете аналната област с лубрикант.

4. Седнете върху накрайника.

5. Развъртете капачката, за да потече водата.

6. Докато водата навлиза, свийте аналния сфинктер, позволявайки на течността да изпълни дебелото черво.

7. Когато натискът започне да става неприятен, освободете аналния сфинктер, за да изхвърлите съдържимото на червата.

8. Повтаряйте процеса, докато водният резервоар се изпразни.

Можете да добавите всяка от субстанциите, които се използват при клизми, освен масло, за да засилите терапевтичното действие на водата.

## **КОЛОНОТЕРАПИЯ**

Колонотерапията прокарва през дебелото черво 15 литра вода. Използваният разширител позволява на водата да преминава и същевременно отпадните продукти да бъдат изхвърлени. Водата се събира, за да изпълни целия колон чрез прищипване на отходната тръба. Когато водата достигне илеоцекалната клапа в далечния край на дебелото черво, той реагира с бурно освобождаване, изтласквайки съдържимото през отходната тръба.

Първите 5 литра вода се вкарват, докато пациентът лежи на лявата си страна, така че се пречиства основно низходящият колон. Вторите и третите 5 литра обикновено се вкарват, докато пациентът лежи по гръб (със свити нагоре колене), така че водата да може да достигне далечния край на дебелото черво. Тази поза позволява също

да се масажират корема, за да се улесни по-доброто изчистване на дебелото черво.

Постоянното влизане и излизане на вода в дебелото черво премахват слузта и изпражненията. Също като при „Clysmatics“ обаче основната цел на техниката е да стимулира всички рефлексни на дебелото черво, за да се предизвика движение и освобождаване във всички части на тялото.

Тази техника може да бъде много полезна при постоянен запек, тъй като изчиства червата и тонизира мускулите, помагайки за пренастройване на червата. От полза е по време на пречистваща програма за подпомагане на дълбоко тъканното изчистване, в случаи на лимфен застои и преди, и след гладуване. Някои използват тази техника по време на пролетното равноденствие, за да помогнат на тялото да се възползва максимално от пречистващите свойства на пролетта.

След приключването на процедурата някои хора се чувстват уморени и замаяни, а други са доста токсични през следващите няколко дни. За да приложите тази техника, трябва да си запишете час при колонотерапевт.

## УРИНОТЕРАПИЯ

При пътуванията си в различни части на света и от разговорите си с местните хора съм установила, че всички древни култури са практикували уриноterapia. Използването на урината като целебно средство датира от хиляди години. Тя има множество различни приложения — от третиране на рани и изгаряния до променяне на заряда около клетъчната мембрана. Използва се както външно, така и вътрешно, но в практиката си съм установила ползата от външното приложение на урината.

Урината по принцип е образуване на лимфната система и е напълно стерилна при излизането си, освен ако не е налице някаква пикочна или бъбречна инфекция. Използването на урината за терапия се нарича *изопатия*, което означава „идентичното третира идентичното“ в противоположност на *хомеопатията*, при която „подобното третира подобното“. Вашата урина съдържа в себе си цялата информация за същността ви наред с богатата смесица от витамини и минерали. Тя е много полезна както за изтегляне на токсините, така и за пречистване.

Ако ще използвате урината външно, съберете първата си урина за деня. Древните индийски лечители казвали за тази първа сутрешна урина: „Отхвърли главата и опашката на змията“. Това означава, че събирате средната струя урина. Сипете я в стъкло шишенце и оставете въздуха да навлиза в нея, като сложите памучно тампонче върху шишенцето. Не я слагайте в хладилник, но я оставете на хладно и тъмно място за минимум три дни. Сега урината е идеална за външно приложение, тъй като е претърпяла химична промяна. Тъй като е била в досег с въздуха, тя е станала по-алкална и това ѝ помага да изтегля възпалението от тялото. Това се случва чрез извличане на натрия от клетките и навън през кожата. Разтриването с урина е най-бързият начин за промяна в заряда около клетъчната мембрана и съответно на целия заряд на тялото. Външно се използва урина, която е на 3–10 дни. Тя има както пречистващо, така и противовъзпалително действие.

РАЗТРИВАНЕ НА ЦЯЛОТО ТЯЛО С УРИНА



### **Инструкции:**

1. Затоплете шишенце с престоляла 3–10 дни урина, като го поставите в кана с топла вода. Изсипете затоплената урина в купа (в идеалния случай направена от мед).

2. Седнете във ваната или под душа и започнете разтриването, като навлажните дланите с урина и я втривате в лицето и врата си, докато изсъхнат (тоест докато урината бъде абсорбирана и кожата изсъхне).

3. След това втрийте урина в двете стъпала, отгоре и отдолу, отново до изсъхване на кожата.

4. Продължете нагоре по тялото, достигайки всички възможни части, като винаги втривате урината до изсъхване на кожата. Някои области ще я абсорбират по-бързо от други. Тя действа добре на областите с бърза елиминация, но можете да втривате, без да спазвате реда.

5. След като сте втрили урина в цялото си тяло (отпред и отзад), отново втрийте в лицето и врата до изсъхване на кожата.

6. Вземете душ или вана и се измийте с естествен сапун.

Очевидно този процес може да отнеме известно време. В идеалния случай ще втривате в продължение на около час. Но ако нямате време, пробвайте да втриете урината в лицето, врата, ходилата и дланите си, тъй като това са основните отделителни области по кожата.

Като част от програмата за поддръжка на здравето е добре да направите изчеткване на кожата и след това 20-минутно втриване на урина в цялото тяло и да завършите с редуване на горещ и студен душ. Това е чудесно начало на деня, особено ако ви предстои доста работа.

Можете да втривате урина в цялото тяло веднъж седмично или всеки ден в зависимост от интензивността на желаното движение. Особено полезно е за хора, които не са в състояние да изтеглят токсините от тялото посредством клизми.

#### **КОМПРЕСИ С УРИНА**

Компресът с урина може да има изумителен ефект върху тялото, а слагането на такъв компрес върху бъбреците е особено полезно. Познавам хора с нефрит, които са имали невероятно намаляване на симптомите един час след поставянето на компрес с урина върху

бъбреците. В този случай дори и компрес с прясна урина (ако не разполагате със стара) е особено полезен.

При разглеждането на петте елемента научихме, че бъбреците са обиталището на страха, така че поставянето на компрес с урина върху тях може да бъде от полза за хора, които изпитват безпокойство или страх. Забелявала съм също, че това е особено полезно в случаи на язвен колит, при който често долавям тревожност и страх в гласа на пациента. В тези случаи препоръчвам първоначално да се прави компрес с урина на бъбреците всяка вечер в продължение на поне един час и тази практика да се продължи до стихване на тревожността и страха.

За да приложите тази техника, имате нужда от следното:

- малко парче неизбелен памучен или подобен плат с големината на кухненска кърпа
- шишенце със собствената ви урина, престояла 3–10 дни
- ролка найлоново фолио или подобен материал.

#### **Инструкции:**

1. Затоплете урината, като поставите шишенцето в кана с топла вода.
2. Изсипете урината върху плата, така че да го намокрите целия.
3. Изцедете излишната урина и поставете компреса върху бъбреците (между средната и долната част на гърба).
4. Покрийте компреса с найлоново фолио, за да няма изтичане.
5. Легнете и почивайте един час.
6. Махнете компреса и се измийте или вземете душ.

**NB.** Не е необходимо да загрявате допълнително компреса с урина (например с бутилка гореща вода).

Компреси с урина могат да се правят на всякакви други части на тялото с огромен ефект. В случаи, когато на жени са премахнати лимфните възли под мишниците, компресите с урина под мишниците помагат да се отвори път за елиминация и облекчават блокажите на лимфа в тази област. Друга област, която откликва много силно на компресите с урина, е щитовидната жлеза. Ако някой има хипоактивна щитовидна жлеза, разтриването на цялото тяло с урина в съчетание с компреси на щитовидната жлеза е от голяма полза. Установила съм, че половинчасов компрес с рициново масло, последван от половинчасов компрес с урина върху щитовидната жлеза може да снабди тази област

с голямо количество целебна енергия. Белият дроб, особено при конгестия, също откликва много добре на компреси с урина, също като всяка отекла или възпалена област.

Прясната урина може да се използва почти навсякъде по тялото. Може да се прилага за баня на стъпалата, за да подпомогне изтеглянето на токсините през ходилата. Забележително действие има и за лечение на всякакви видове болки в ушите. Ако детето го боли ухо, пробвайте да накапете няколко капки прясна урина — негова или на майка му. Чудесна е и за очите (пробвайте да миете очите си сутрин и вечер с прясна урина или да накапвате по няколко капки вътре). Това е един от най-добрите начини за бързо и ефикасно лечение на конюнктивит, които съм открила. Когато се използва за промивка на носа, урината много помага за пречистване на синусите. Прясната урина, втрита в косата и оставена един час преди измиване (покрийте главата с кърпа) оказва успокояващо въздействие и подобрява състоянието на косата и на скалпа. Всъщност една от основните съставки на урината — уреята — се използва в множество продукти за коса и кожа. Тази урея неизменно се събира от урината на животни. Естествено, за предпочитане е да използвате вашата собствена, нали? Много често, след като някой започне да практикува втриването на урина, хората коментират колко здрава и жизнена изглежда кожата му.

#### ВЪТРЕШНА УРИНОТЕРАПИЯ

Пиенето на собствената ви урина може да има забележителен ефект върху тялото и ума ви и се практикува от хиляди години. Всъщност дори и днес тази практика е много по-разпространена, отколкото си мислите. Отново традиционно се използва средната струя на сутрешната урина.

Ако искате да започнете внимателно, препоръчвам първо просто да изплаквате устата си с малко прясна сутрешна урина, което е и едно от най-ефикасните лечения за гингивит и кървящи венци. След това можете да опитате гаргара със сутрешна урина.

Що се отнася до пиенето на урина, препоръчвам ви да започнете с няколко глътки прясна урина от средната струя в късния следобед, тъй като тя ще е по-мека от сутрешната. След това можете да увеличите количеството на урината и щом преодолеете дискомфорта, да преминете към пиене на първата сутрешна урина.

Когато пиете собствената си урина, трябва много добре да си давате сметка за онова, което аз наричам „прилив и отлив“. Ако пиете урина, която е вашата истинска вибрация, тя ще породя процес на детоксикация, тъй като тялото ще започне да изхвърля субстанциите, които не са с вашата вибрация. Ако осъществявате такова вътрешно пречистване, важно е да прилагате и втриването на урина, за да изтегляте токсините от тялото през кожата. Това имам предвид, когато говоря за синхронизиране на прилива и отлива. Поради тази причина използването на урината е една от най-мощните техники. Нещо повече, напълно безплатна е и е лесно приложима, където и да сте, тъй като винаги имате урина със себе си.

NB. Вътрешното приемане на урина не се препоръчва на хора, които консумират много месо или редовно приемат медикаменти.

Всички гореописани техники могат да бъдат много въздействащи и изключително целебни, когато се прилагат в подходящия момент, но трябва да се използват мъдро. Вашите усещания са най-добрият ви водач. Прилагайте техниките само когато ви се струва уместно. Не бива да осъществявате техниките напосоки с надеждата да предизвикате промяна. Трябва да ги използвате с ясно разбиране за това кои области имат нужда от подкрепа.

Всъщност предназначението на техниките е да ви помогне да се свържете по-дълбоко с истинската си същност. Когато подпомогнете тялото с инструменти, насърчаващи процеса на пречистване и изцеление, то ще ви възнагради с по-добра връзка със същността ви. Докато ги използвате, интуицията ви ще стане по-силна, така че ще усещате кога е подходящо да практикувате дадена техника и ще разбирате коя процедура да приложите, с каква продължителност и с какво ниво на интензивност в дадения момент. Техниките могат силно да намалят допълнителния натиск върху тялото по време на оздравителния процес и имат потенциала да разбудят съзнанието.

## ГЛАВА 10

### ЗАКЛЮЧИТЕЛНИ МИСЛИ

Ние живеем в изумителна вселена, съставена от вибрираща енергия, която постоянно се променя и разраства. Нищо не остава същото; единствената константа е промяната. Всяко нещо във вселената, което се опитва да противодейства на промяната, създава стрес и търкания. На човешко ниво знаем, че когато има стрес и търкания между двама души, вероятно ще възникнат конфликт и неудобство. По същия начин, когато има стрес и търкане между нас и универсалните енергии, вътрешният конфликт и болестта са неизбежни.

Ние сме родени да създаваме реалността, да имаме дързостта за нови и прекрасни мечти и да носим в себе си силата да ги осъществим. Нашите мисли и мечти са вибрации, които постоянно изпращаме навън към вселената и тези вибрации са или в хармония, или в дисхармония с енергиите на вселената. Тъй като вселената постоянно се разширява, нашите мисли и мечти, носещи широта, естествено ще бъдат в хармония с всичко съществуващо. По същия начин, всяка мисъл, която води до свиване, няма да бъде в хармония и ще породи стрес и търкане. Ако искате да сте щастливи, здрави и свободни, просто трябва да мислите и мечтаете за неща, които ви карат да се чувствате добре.

Нашите емоции са езикът, който използваме, за да общуваме с вселената, а тя — като огледало — винаги ни отвърща с онова, което сме изразили. Ако мислите ни са предимно негативни и изпълнени със страх, реалността, отразена в огледалото, ще бъде стресираща и пораждаща страх. Ако мислите ни са предимно положителни и щастливи, в нашата реалност ще има покой, радост и красота. Вашите преживявания винаги са отражение на начина, по който се чувствате. Така че ако в чувствата ви има нещо болестно, било то принципно недоволство от живота или тежко заболяване, вашият пътеводител за възстановяване на баланса са вашите емоции. Ако търсите мисли,

чувства и преживявания, които ви карат да се чувствате по-добре, качеството на живота ви ще се подобри неимоверно.

Ключът е в последователността. В живота има много неща, които привидно ни карат да се чувстваме по-добре — като шоколада или наркотиците, но ако наистина желаете да се чувствате по-добре, трябва да насочите поглед навътре. Ако разберете как с течение на времето пластовете на токсичността са ви отдалечили от истинската ви същност, ще сте открили истинския корен на всички болести. Нещо повече, благодарение на информацията, която споделих с вас в тази книга, вие разполагате с всичко необходимо, за да освободите внимателно тази токсичност и да преоткриете, че сте едно невероятно създание.

Човешкото тяло не спира да ме изумява с прекрасната си цялостност и устройство. То е съвършено физическо средство за магическото ни приключение в тази физическа реалност. Създадено е да се самовъзстановява и при подходящи обстоятелства винаги да може да се върне към баланса и хармонията.

В тялото има много прозорци към съкровеното му устройство за онези, които са способни да виждат през тях. Често наричат очите „прозорец на душата“, но за ирисовия диагностик те са и прозорец към вътрешната работа на всяка част от тялото. Традиционният китайски акупунктурист ще използва прозорците, осигурени от пулса, езика и лицето, за да види къде има прекъсване в свободния поток на енергия в тялото. Всички, занимаващи се с традиционна медицина по целия свят, познават тези прозорци, но същото важи и за всеки човек на тази планета, дори и да не си дава сметка за това. Ако започнете да си сътрудничите с тялото и да работите с него, вместо против него, ще бъдете възнаградени с достъп до тези прозорци. Вашето тяло иска да ви покаже как да го върнете към баланса и хармонията и интуицията и чувствата ви са ключът. Не е необходимо да ставате експерт по медицина, древна или съвременна, за да бъдете цялостни. Трябва единствено да станете експерт по отношение на истинската си същност.

Ние сме вибрационни създания и трябва да вибрираме в хармония с нашата вселена, ако искаме да реализираме пълния си потенциал. Време е да започнем да разбираме какво означава да си в резонанс, за да можем да пулсираме заедно, вместо да живеем в

създадения от нас свят, в който всичко е в опозиция. Осъществяващите се в момента промени са създали възможността да се реализира този потенциал. Пулсът на Земята се ускорява. Резонансът на Шуман в момента е висок в сравнение с миналото. Нивото на фотонната вибрация постоянно нараства, така че е много по-лесно да видиш истината, ако очите ти са отворени. Предизвикателството за нас е да постигнем хармония между микрокосмоса и макрокосмоса и да позволим на светлината на вселената да озари красотата на човешката същност. Трябва да престанем да се съпротивляваме и да се отдадем на клетъчното пробуждане. Това е нашата съдба. Промените са тук и трябва да се изправим пред тях, все едно дали ни харесва или не. Трябва да осъзнаем, че имаме силата да осъществим масивна промяна към добро за всички. Вече не можем да седим отстрани. Всеки трябва да поеме отговорност и да реши какъв иска да бъде светът. Искате ли да живеете по същия начин или предпочитате красив свят на мир, хармония и щастие? Ще продължите ли да позволявате на страха и объркването да доминират сред чувствата ви или предпочитате любовта, състраданието и разбирането за своя реалност?

Всеки от нас на някакво ниво знае, че сме родени да бъдем щастливи, но щастието може да бъде постигнато само когато танцуваме в хармония с творението. Невероятното ускоряване на вибрациите в нашата вселена е тук, за да ни помогне, а не да ни изправя пред предизвикателство. Предизвикателството възниква само когато отказваме да приемем съдбата си и да осъществим пълния си потенциал.

Покоят е усещане за баланс и хармония и възниква само когато всички вибрираме заедно. Ние знаем, че спокойното, любящо състояние е изумително. Има хармония на вибрацията и резонансите съвпадат напълно. Такава е енергията между майката и бебето след раждането. Майката гледа с любов творението си и вижда чистата любов, която то отразява. Едно от най-възбуждащите преживявания е да наблюдаваш раждането на нов живот, тъй като това ни напомня, че всеки човек е чудо и красота. Всеки от нас е роден да бъде съзнателен творец на собствената си реалност и да я изпълни със смях, радост и красота. Ние сме експанзивни същества и сътворци на разрастващата се вселена. Начинът, по който се чувствате, е простата, но могъща насока за онова, което извиквате във вашата реалност. Когато

вибрираме в хармония с вселената, ние усещаме единение. Когато отблъскваме вселената, животът става труден и пълен с предизвикателства. Дошло е времето да престанем да се борим и да копнеем за щастие и просто да се влеем с лекота в него.

Всичките ни проблеми са възникнали в резултат на отделеността ни един от друг. Всеки от нас живее в толкова различна реалност, че става почти невъзможно да общуваме с хората извън собствената ни вибрация. Всички конфликти в света се дължат на неспособността ни да комуникираме ефективно помежду си. От рухналите връзки до световните войни — всички диспути са резултат от липсата на хармония.

Това се отразява в нас, когато се прояви болест. Когато някоя част от тялото не функционира добре, тя не е в хармония с останалите части. Ако например има болест в белия дроб, способността ни да изпитваме и изразяваме скръб и стремежът към чистота няма да вървят гладко. Трябва да възстановим хармонията в тази част на тялото.

Не можем да извисим съзнанието си, ако има търкане между различни части от нас или между нас и пространството/времето, в което живеем. Когато тялото не е добре, трябва с любов и грижи да го върнем към хармонията. Ако искаме да живеем в мир и любов с другите, ако искаме изпълнено със смисъл и приключения съществуване, ако наистина искаме да осъществим огромния си потенциал като сътворци на нашата реалност, всеки от нас трябва да се научи как да се завърне към хармонията с универсалните закони.

Често установявам, че когато възникне ситуация, за която не мога моментално да намеря решение, преобръщането на проблема наопаки ми осигурява нова перспектива, която обикновено посочва решението. Много хора смятат, че материята въздейства върху съзнанието например, но за момент помислете за съзнанието като създател на материята. Когато погледнем света от тази позиция, започваме да разбираме как създаваме собствената си реалност и какво огромно влияние можем да оказваме върху живота си.

Аз обичам необичайните гледни точки, защото те ме карат да мисля по нови и експанзивни начини. Една такава гледна точка е, че слънцето всъщност не създава топлина и светлина, а функцията му е да отразява съзнанието, излъчвано от Земята. Тази гледна точка ни помага да приемем и факта, че сме творци и участници в изумителна история.



Само си помислете какъв би бил светът, ако обърнем вижданията си наопаки. Ами ако вместо да се борим с бактериите и вирусите, започнем да си сътрудничим с тях? Ако престанем да ги възприемаме като врагове и ги видим като свои съюзници в тялото, които ни помагат в постоянното търсене на баланс, хармония и резонанс? Каква промяна би донесло това в разбирането ни за болестта!

Всички живеем в човешко тяло, но може би сега е време да осъзнаем позицията си в по-голямата вселена. Има много курсове и книги, които ще ви запознаят с физическия свят. Много от тях са посветени на храненето, земеделието и животновъдството, има и също толкова голям кръг теми, свързани с духовния път. Но най-интересен е фактът, че живеем между двете енергии — физическата и духовната. Ние сме в самата сърцевина на целия процес, наречен живот. Щом си дадем сметка за това, ще започнем да виждаме нещата много по-ясно и ще поемем отговорността за собствения си живот. Именно за тази лична отговорност говорихме в цялата книга. Наша единствена и духовна отговорност е да подготвим тялото си така, че то да комуникира с универсалните енергии и да ги излъчва. Трябва да разберем как да работим със земните и с небесните енергии и да ги обхванем в мястото на срещата им — нашето тяло.

Горните енергии на небето и долните земни енергии се срещат в храната. Това е напълно забравено в съвременното общество. Отглеждането на храна е пренесено толкова далеч от мястото, където в действителност живеем, и в много случаи е ставало все по-отдалечено и отдалечено от всякакъв човешки контакт. Нашите предци са разбирали важноста на връзката със земята и храната, която са отглеждали на нея. Ако си възвърнем това знание, усещането ни за храната ще се промени изцяло. Когато *вие* засадите семе със *собствените* си ръце, *вашата* ДНК, а съответно и *вашата* вибрация остават в това семе. Докато се грижите за развиващото се растение, вибрацията ви постоянно взаимодейства с вибрацията на растението и със земята, върху която то расте. Когато изядете това растение, то се превръща във ваше уникално лекарство, наситено с небесните, земните и вашите вибрации. Когато тялото смисла тази храна, няма съпротива, няма стрес.

Природата е велик балансър и ще осигури на всяка област всички растения, необходими за изхранването и изцелението на хората,

живеещи там. Целебната и хранителна сила се увеличава неимоверно, когато хората взаимодействат с растенията и земята. Това има предвид Рудолф Щайнер, когато казва, че ако искаме да се излекуваме, първо трябва да изцелим Земята. Нужно ни е да участваме във всички процеси на изхранването си.

Когато осъществите връзка с небето и Земята, когато танцувате с универсалните енергии, вие задълбочавате и връзката си с истинската си същност. Развивате вътрешно знание, което е решението за всеки възникнал пред вас проблем.

Рудолф Щайнер разказва прекрасна история, която илюстрира тази идея. Става дума за жител на Австралия, който отглеждал собствената си храна в съгласие с принципите на биодинамиката. Почиващото върху биодинамиката земеделие изхожда от виждането, че ние сме между небето и Земята. Семената се засаждат, отглеждат и жънат в хармония с луната и останалите универсални енергии. Този човек нямал официални медицински познания, нито бил обучен как да използва целебните свойства на растенията. Но когато един ден получил стомашни проблеми, той интуитивно разбрал кое от растенията да изяде, за да се излекува. В този случай това било вид бяло зеле. Вътрешното знание му казвало, че бялото зеле съдържа вибрация, която ще преодолее стомашния проблем. Бил го засадил сам, така че собствената му вибрация била в зелето. След като го изял, вибрацията на зелето успяла да преодолее предизвикания от болестта блокаж и веднага хармонизирала тялото. За някои това може да изглежда магическо, но всеки от нас носи тази магия в себе си. Когато отглеждаме храна, която е в хармония с нас, съпротива няма.

Клетъчното пробуждане е прекрасно пътешествие на себепознанието. Като осигуряваме на клетките си подходящата храна, ние събуждаме потенциала си да се свържем с универсалната мъдрост. И макар че за всеки от нас историята се развива различно, откривателското пътешествие отвежда всички ни до място на чисто блаженство. То е получаване и предаване на мъдрост от едно същество на друго по същия начин, по който светлината пътува от клетка в клетка.

Открихте ново виждане за тялото си и за това как то функционира. Чухте собствената си история и я изтълкувахте. Разбрахте как да възстановите хармонията. Знаете как да се свържете с

клетките и да ги пробудите и разполагате с необходимите инструменти. Каква искате да бъде следващата ви стъпка?

# ПРИЛОЖЕНИЕ I

## ТРИ КРАТКИ ИСТОРИИ НА БОЛЕСТТА

Щом започнем да прилагаме принципите на клетъчното пробуждане към конкретен случай, връзките в историята на човека започват да се разкриват. Виждаме как нивата на дехидратацията и стреса постепенно са навлезли по-навътре и си даваме сметка, че тялото многократно се е опитвало да се справи с дисбаланса. Наблюдаваме закона на Херинг в действие и как тялото е танцувало с природните ритми. С разгръщането на този процес започваме да осъзнаваме изумителната цялостност на тялото и да разбираме, че природата ни осигурява всички необходими енергии за нашето изцеление. За да добиете представа за разкриването на връзките в историята, следват три различни случая заедно с тълкуването. Те показват три различни начина, по които може да се прояви туберкулозната следа. Историите на заболяванията не са пълни и включват само основните събития, които са най-силните свързващи точки в живота на тези хора.

### КРАТКА ИСТОРИЯ НА БОЛЕСТТА 1

- Седалищна позиция при раждането.
  - Липса на кърмене.
  - Всички ваксини са поставени.
  - Ушни инфекции, лекувани с антибиотици.
  - БЦЖ ваксина, съвпадаща с началото на пубертета.
  - Възпаление на лимфните възли.
  - След всяко възпаление на лимфните възли — болки и артритни прояви. Сънят се превръща в проблем — ляга си късно и става късно.
- Симптоми на МЕ.

### Тълкуване

Когато едно бебе се появи в неправилна позиция, това се дължи на неправилен заряд в утробата на майката, поради който плацентата

се е закрепил неправилно. От разбирането за обмяна ден/нощ знаем, че промяна в заряда може да има само ако в майката е налице дехидратация. При дехидратацията клетката ще се защити, изграждайки холестеролен слой, който ще затрудни обмяна на електролити вътре в клетката. Ще има натрупване на неподходящи електролити в клетката и обменът ден/нощ няма да се осъществява напълно. При дехидратирана майка тази промяна в заряда поражда промяна в полярността на матката. Когато полярността на матката е правилна, плацентата се закрепва към горната част на матката, така че пъпната връв виси надолу, позволявайки на развиващото се дете да танцува свободно. Когато полярността не е достатъчно силна, плацентата се закрепва от страни на матката и това води до неправилна позиция на детето при раждането. В най-крайните случаи плацентата може да се закрепва над родовите пътища или дори извън матката във фалопиевата тръба, водейки до извънматочна бременност. Когато майката е дехидратирана, част от тази дехидратация се предава и на детето.

Липсата на кърмене означава, че съотношението мед — цинк не е било коригирано, което може да доведе до проблеми със зависимостта. Нещо повече, кърмата помага на бебето да развие правилна чревна флора, което не се случва, когато чуждороден продукт като адаптираното мляко се дава още от раждането.

Ваксините внасят вибрационен стрес в бебето и това още повече засилва дехидратацията. Често в пълната история на заболяването лесно се вижда дисбалансът в петте елемента, особено на елемента Метал. Бебето може да прояви първите признаци на запек, кожни проблеми като екзема или дори промяна в поведението (например не спи много добре или има по-малко енергия). Дълбочината на проявата (дали се проявява в кожата, дебелото черво, белите дробове или ума) е ясен индикатор за нивото на дехидратацията. Когато дехидратацията се засили, често се забелязва и ръст на острите заболявания, тъй като тялото се опитва да изчисти токсичността, натрупана в резултат на това, че обменът ден/нощ не се осъществява напълно. В дадения случай това са ушните инфекции. В системата на петте елемента има връзка между ушите и бъбреците, и двете са управлявани от елемента Вода, така че виждаме увеличаване на сухотата в човека. Антибиотиците не само са потиснали болестта и са я изпратили по-

навътре в тялото, но са повлияли и върху телесната температура, така че виждаме упадък на условията в „еппруветката“.

Когато този човек навлиза в пубертета, тялото му вече се бори за поддържане на баланса. Поставянето на БЦЖ ваксина, която е противотуберкулозна, в началото на пубертета задълбочава енергийната картина на болестта. Ако индивидът носи туберкулозната следа в предразположенията си, тази ваксина може да премести следата от миналото (предците) в настоящето. Много често това се проявява като възпаление на лимфните възли, както е в случая. Възпаление на лимфните възли има само при хора, които се борят да изчистят токсините. Също така много често се случва хората да не се чувстват добре, „откакто са имали възпаление на лимфните възли“. Това е знак, че лимфната система и черният дроб са задръстени, което винаги оказва пряко въздействие върху нивата на енергията. Следват симптоми на артрит и болки — знаци за повишаване на токсичността, а с тях и промяна в рН. Човекът става по-киселинен.

След това е ясно, че са засегнати и по-висшите аспекти на човека, както личи от проблемите със съня („Не мога да спя“ е по-висше от „Ставите ме болят“). Естественият телесен часовник вече не танцува със слънцето и луната и индивидът си ляга късно и става късно. Това е ясен признак за задълбочаване на срива в обмена ден/нощ, а оттук и по-дълбоко ниво на дехидратация. Към този момент човекът вече е изгубил способността си да предизвиква остри заболявания, за да се освободи от токсичността, затова не е учудващо, че има всички симптоми на МЕ.

#### КРАТКА ИСТОРИЯ НА БОЛЕСТТА 1

- Много високо телесно тегло при раждането.
- Кърмене в продължение на три месеца.
- Обичайните ваксини.
- Ушна инфекция — лекувана с антибиотик.
- Начало на менструацията — много нередовна.
- Една година след началото на менструацията е поставена БЦЖ ваксина.
- Шест месеца след поставянето на БЦЖ — хранителни проблеми.
- В началото на двадесетте години — поликистозни яйчници.

## Тълкуване

В този случай бебето е с много високо телесно тегло при раждането. Това е знак за предразположение към диабет, а диабетът е свързан както със сериозен проблем с кръвната захар, така и с ендокринен дисбаланс. Дисбалансите в кръвната захар се дължат на неспособността на тялото да задържа калций на правилното място, а това води до дехидратация, така че вероятно жената е родена с вече съществуваща дехидратация, предадена от предците. Наследената дехидратация я предразполага към дисбаланси на кръвната захар и оттук в крайна сметка към диабет. Тя обаче трябва да задълбочи нивата на дехидратация, за да се прояви диабетът в действителност. От закона на Херинг знаем, че болестта се придвижва в тялото отдолу нагоре. В дадения случай виждаме, че ендокринният дисбаланс е достигнал едва до нивото на репродуктивната система и още не е достигнал нивото на панкреаса. Помнете, че ендокринният дисбаланс е свързан с липса или дисбаланс на незаменимите мастни киселини, така че вероятно въпросната жена е родена и с наследена липса или дисбаланс в тези жизненоважни хранителни вещества. Тя е била кърмена през първите три месеца, но не бива да забравяме, че качеството на кърмата зависи от качеството на майчиното хранене. После виждаме, че прилагането на обичайната ваксинационна програма е засилило стреса в тялото и така е задълбочило нивото на дехидратация. Това означава, че жената е станала по-суха и по-откъсната от всички естествени ритми, с които тялото обикновено танцува. Ушните инфекции са били опити на тялото да изхвърли токсините, но поради потискащото лечение с антибиотици процесът не се е осъществил.

Когато тази жена е достигнала пубертета, менструацията ѝ е била нередовна, което ясно показва нейната откъснатост от ритъма на луната. От работата ни върху петте елемента разбираме, че това въздейства върху черния дроб и жлъчния мехур, защото нещата в тялото не вървят според плана. Нещо повече, можем да заключим, че ще има и липса на жизненоважни съставки в храненето, необходими за ендокринната система, хидратацията и рН.

На този етап нередовната менструация е знак, че нещата не са в ред, но симптомите още не са станали сериозни и опустошителни. След поставянето на БЦЖ обаче бързо виждаме упадък чрез появата на хранително разстройство. Ясно е, че преди това жената вече се е

борила да поддържа здравето си. Стресът от тази ваксина я е тласнал към хранителни проблеми. Често това се проявява чрез копнеж за храни, съдържащи високи нива на рафинирани въглехидрати (особено пшеница и захар), сол и неестествени мазнини. Затова при нея са настъпили драматични промени в нивата на кръвната захар и се е появило силно и неустойимо желание за храни, докато предразположеността ѝ към дисбаланс на кръвната захар се е проявявала все по-отчетливо.

Накрая, в двадесетте ѝ години, ѝ поставят диагнозата поликистозни яйчници. При супресивно лечение и в този случай появата на диабет по-нататък в живота е почти неизбежна.

За щастие, след като възстанови връзката с истинската си същност, тази жена разбра как да върви по пътеката на здравето и започна да пише новата си история на нарастващо благополучие.

#### КРАТКА ИСТОРИЯ НА БОЛЕСТТА 3

- Нормално раждане.
- По време на раждането на майката е поставен синтометрин (медикамент, поставян в третия етап на раждането за по-бързо изхвърляне на плацентата, което често води до жълтеница при бебето).
  - Кратко кърмене.
  - Всички ваксини са поставени.
  - Инфекции на гърлото, лекувани с антибиотици.
  - БЦЖ ваксината съвпада с началото на пубертета.
  - Синдром на раздразненото черво в тийнейджърска възраст.
  - Тежка форма на акне, лекувана три пъти чрез шестмесечен курс с окситетрациклин (антибиотик).
    - Много ниско ниво на енергията в края на пубертета.
    - Сериозни проблеми с телесното тегло.

#### **Тълкуване**

В третия случай имаме ситуация, при която — макар раждането да е нормално — медикаментът синтометрин е поставен, за да се ускори изхвърлянето на плацентата. Този медикамент се поставя, докато бебето все още е свързано с майката чрез пъпната връв. Това спъва нормалния план на родилния процес при майката и така засяга черния дроб („плановика“) и на майката, и на детето. При бебето това се проявява като жълтеница — чернодробно заболяване и сигурен знак



за стрес и дехидратация. После бебето е кърмено съвсем кратко време, а използването на адаптирано мляко — неестествен продукт — в такава ранна възраст е засилило стреса. Ваксините също са увеличили стреса, затова не е учудващо, че са се появили инфекции на гърлото като опит на тялото да изчисти токсичността. Когато те са били лекувани с антибиотици, стресът, дехидратацията и потискането на потенциала отново са нараснали. Инфекциите на гърлото говорят за застой в лимфата, който тялото се опитва да изчисти чрез остро заболяване. При потискането на болестта стресът, дехидратацията и токсините неизбежно навлизат по-надълбоко в тялото.

После стигаме до пубертета, който — както знаем — е тежък период и отново е поставена БЦЖ ваксина. Това със сигурност оказва огромно въздействие върху вече стресираното тяло и виждаме проблеми както с дебелото черво, така и с кожата. В теорията за петте елемента тези органи са част от елемента Метал и са силно застъпени в туберкулозни картини. Синдромът на раздразненото черво показва, че колонът не е в състояние да се изчисти по нормален начин поради хронична дехидратация. Тогава тялото в своя съвършен интегритет, се опитва да изхвърли токсините през кожата (акне). Акнето се потиска с продължителна антибиотична терапия на три пъти, като никой не е търсил връзките между дебелото черво, кожата, черния дроб и лимфата в историята на пациента. Продължителната употреба на антибиотици води до голямо изчерпване, тъй като антибиотиците разрушават нормалната чревна флора и така подкопават храносмилането и абсорбцията. В края на пубертета индивидът е с толкова небалансирана храносмилателна система, че резултатите са ниска енергия и проблеми с телесното тегло.

Много често в подобни случаи никой не прави връзка между всички аспекти и така историята остава неразбрана, а решението — невъзможно за откриване. Но аз не спирам да се учудвам колко бързо хората успяват да преобърнат собствената си история и да започнат да оздравяват, когато разберат как и защо са стигнали до болестта.

## ПРИЛОЖЕНИЕ II

### ЙОД

В исторически план ние сме се променили в това, че вече не живеем по крайбрежия и поречия и трябва да помислим какво сме загубили по отношение на храненето. Очевидно консумираме много по-малко риба и морски зеленчуци и всякакви други храни, растящи естествено край водоемите. Установено е, че във всекидневното хранене на хората, които живеят край морето, особено островитяните, има голямо количество йод. Също така, здравето им е забележително добро, с много ниска заболеваемост от рак, сърдечни болести и други здравословни проблеми, които измъчват съвременното общество. Напоследък множество проучвания и изследвания стигат до извода, че всеки трябва да приема поне 12,5 мг йод дневно — с храната или като добавка. Лекарите в миналото са използвали 37,5 мг дневно, а в някои случаи и доста по-високи дози.

Йодът отдавна е свързан с функцията на щитовидната жлеза, но в действителност всяка клетка в тялото има нужда от него. Установено е, че нивата на йода са естествено високи в някои части на тялото, като щитовидната жлеза, яйчниците при жените и простатата при мъжете. Йодът е изключително важен и за правилното развитие и функциониране на мозъка.

Другият важен аспект на йода е, че в храненето ни са се промъкнали много субстанции, които ни пречат да го усвоим напълно. Сред тях са флуоридът, хлоринът, хлоридът, броминът, бромидът, нитратите и нитритите. Ако към питейната вода или пастата за зъби е добавен флуорид, то рецепторите за йода, особено тези в щитовидната жлеза, ще привлекат към себе си флуорид, а не йод. Нещо подобно се случва с другите субстанции, които агресивно се съревновават с йода и го изместват от клетките. Всички те обикновено се добавят към храната под една или друга форма уж, за да подобрят качеството ѝ или да я направят по-безопасна за консумация.

Ние също така живеем с много по-високо ниво на фонова радиация, отколкото в миналото, особено след появата на мобилните телефони и wi-fi. Това води до голямо смущение в електромагнитните вълни, обърква заряда около клетъчните мембрани и оказва силно негативно въздействие върху цялата ендокринна система. Йодът е естествена противоотрова за радиацията, но при принципно нисък прием на йод и висок прием на супресори на йода (флуорид, хлорин и т.н.), не можем да окажем особена съпротива на множеството странични действия на тази създадена от човека разрушителна енергия.

Йодът е изключително важен, особено за яйчниците на жените, и за контролирането на излишъка от синтетични естрогени, които също са навлезли в храната ни. Те присъстват в пластмасите в заобикалящата ни среда, много от тях се използват при пакетирането на хранителни продукти. Тези субстанции навлизат в храната и наподобяват естествените естрогени, водейки до огромен хормонален дисбаланс, който не може да се преодолее без достатъчно йод.

През последните сто години видни лекари са осъзнавали този факт и са публикували откритията си. Сред тях са д-р Макс Герсън и д-р Дери, които са използвали йода като неразделна част от тяхното успешно лечение на рака, а в последно време и д-р Ейбрахам, и д-р Браунщайн.

В момента живеем в ситуация, когато вибрацията на земята постоянно се ускорява и — както видяхме в цялата книга — ние трябва да хармонизираме собствената си вибрация с тази на макрокосмоса. Известно е, че скоростта на метаболизма е неразривно свързана с щитовидната жлеза, а в нашето общество при много хора тази жлеза е хипоактивна. Телесна температура, по-ниска от нормалното, е ясен знак за това, но същото важи и за голям брой хора, които вземат синтетични щитовидни хормони. Изследванията на гореспоменатите лекари посочват дефицита на йод като причина за възникването на тези проблеми.

Фармацевтичните компании отдавна лобират за намаляване на препоръчителните горни граници на всички добавки, а предложената горна безопасна граница за йода е 0,5 мг. Това е с 96 процента под минималния дневен прием, препоръчван от лекарите, постигнали огромен успех, използвайки йода като неразделна част от лечението на

широк кръг здравни проблеми. Ако това предложение бъде прието, не се съмнявам, че нарастващият брой на хората с хипоактивна щитовидна жлеза, с естрогенозависим рак на яйчниците и множество други здравни проблеми, свързани с дефицита на йод, ще продължи да се покачва. Разбира се, това е изключително финансово изгодно за фармацевтичните компании, които осигуряват синтетични щитовидни хормони, потискащи естрогена медикаменти и вещества за химиотерапия — всички с тревожещи странични действия.

По мое мнение йодът е фундаментален за човешкото здраве и особено важен за мозъчната функция. За мен потискането на йода е опит да ни се попречи да реализираме потенциала си и средство за поддържане на статуквото. Всеки път, когато видя ново изследване, което твърди, че йодът е жизненоважен за здравето, виждам и „новина“ за това колко е опасна тази естествена субстанция. Въпреки че не поддържам теориите за конспирация, ясно виждам, че ни се дава противоречива и объркваща информация и трябва да се запитаме защо. Единственото решение е да поемем отговорността и сами да открием истината.

Дневната добавка от йод под формата на разтвор на Лугол, препоръчвана от лекарите от предишните поколения, варира между 12,5 и 37,5 мг, и е точно необходимото количество, за да задоволи нуждите на цялото тяло, както потвърди едно скорошно изследване.

Д-р Гай Е. Ейбрахам

## РЕЧНИК НА ТЕРМИНИТЕ

Биофотон: Фотон, който се произвежда в тялото при сблъсъка на два свободни радикала.

Биохимични процеси: Химични и физиохимични процеси, осъществяващи се в жив организъм.

Електролити: Макроминералите — натрий, калий, калций и магнезий.

Електрон: Отрицателно заредена субатомна частица, първичен преносител на електричеството в твърдите тела.

Ензими: Протеини, произвеждани от жив организъм, за да действат като катализатор на биохимична реакция.

Йон: Атом или молекула с положителен или отрицателен заряд.

Клетъчна мембрана: Външната граница на клетката, която контролира клетъчната функция. Тя се състои от липиди и протеин.

Макрокосмос: По-голямата картина, вселената, космосът.

Метаболизъм: Химичните процеси, които се осъществяват в живия организъм за поддържане на живота.

Микроб: Микроорганизъм, по-специално бактерия.

Микрокосмос: По-малко отражение на по-голямата картина (макрокосмоса).

Микрозими: Живи организми в здравите клетки, които при определени обстоятелства могат да еволюират в бактерии, за да предизвикат промяна. След постигането на баланс могат да се върнат в предишното си състояние. Нетленни са и се намират във всички форми на живот (от растенията до човека). Бешан ги смята за основна съставка на живота.

Микроорганизъм: Много малка форма на живот.

Нодал: Нулева точка. Ток или волтаж.

Остро заболяване: Краткотрайна болест, изискваща много енергия.

Полярност: Разликата между положително и отрицателно.

Простагландини: Група съединения с различни хормоноподобни ефекти, работещи с ендокринните жлези.

Равноденствие: Момент, когато денят и нощта са равни, тъй като слънцето е под прав ъгъл с еkvатора. Обикновено, около 21 март и 21 септември.

Супресивно лечение: Лечение, което предотвратява проявления, които иначе биха довели до подобрене в цялостното здраве и благополучие на човека.

Фотон: Частица светлина.

Хронично заболяване: Дълбока застойна болест, която се преодолява по-трудно от остро заболяване.

pH: Мярка за киселинност или алкалност.

# ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

**МОЯТА БИБЛИОТЕКА**



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.