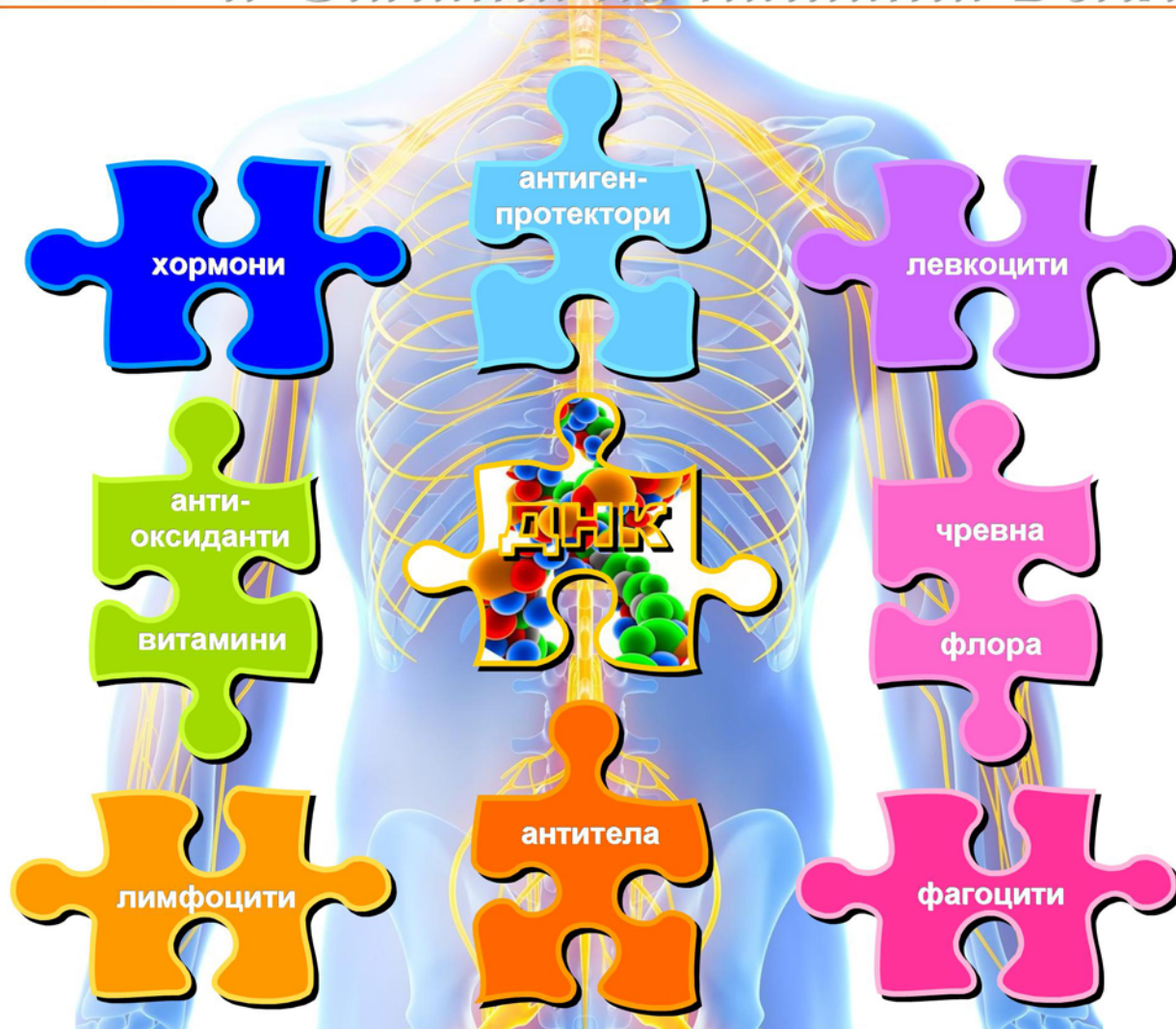


ИМУННАТА СИСТЕМА

Глава 12: *и Силата на нашата Воля*



силен имунитет за пълноценен живот

Имунитетът представлява: (стр.13-14,18,32-36,44,91,92,153,161,175)

- **степеня на защита**, която Умът и имунната система ни осигуряват срещу външни бактериални, вирусни и психични атаки, и изкушения,
- **устойчивостта на организма** на климатични, екологични, стресови, психологични и болестотворни въздействия, в зависимост от
- **способността на нашата воля** да мобилизира „пазителите на нашата имунна система“. От способността ни да концентрираме волята си, зависят магнетизма и имунитетта, поддържащи пълноценното ни здраве.

Когато Умът се демагнетизира, тялото става податливо на болести. Силата на нашата Воля се измерва от способността ни да поддържаме ведро настроение, чиста и светла мисъл, благодарение на които да решаваме, устояваме и преодоляваме житейските трудности, да не се подаваме на изкушения, да се отказваме от нещата, от които не се нуждаем.

Таблица 20: Кои са пазителите на нашата имунна система?



Антиген-протектори в кожата	Антитела в кръвта
Кожата е най-големият орган в нашето тяло и е първата имунна бариера срещу микробите и бактериите. Основни имунни защитници против патогените в кожата са дендритните клетки, изпълняващи функцията на антиген-протектори. Те улавят, придвижват и представят патогените на Т-клетките за унищожаването им в лимфната система. Кожата се грижи основно за здравословния баланс в тялото: предпазва от студа и жегата, от свободните радикали и патогени, поддържа имунната система и процеса на естествена детоксикация. Най-малкото вътрешно неразположение в организма се отразява на кожата. Знаците на умора, замърсяване, интоксикация и стареене се появяват първо върху кожата. Здравето на кожата се поддържа от енергиите, протичащи в меридианите на белите дробове и дебелото черво, т.е. е пряко зависимо от вноса на кислород и изхвърлянето на отпадни вещества и газове. Кожата страда, когато възниква дисбаланс в енергията на бъбреците, управляващи водата, и на черния дроб (стр.52,76, 95,104) , управляващ детоксикацията и хормоналния баланс – предпоставки за омазняване и акне, дехидратация, раздразнена или лющеща се кожа.	Антителата в кръвта представляват Y-образни протеини -имуноглобулини, които идентифицират и унищожават бактериите и вирусите, разпознавайки техните специфични антигени. Антителата се секретират от плазмените В-клетки, които имат специфична памет за всеки един паразит, микроб, вирус, алерген, патоген, попаднал в стомашно-чревния тракт, дихателните и урогениталните пътища. Антителата стимулират мастните клетки и базофилите да секретират специфични антимикробни фактори и хистамин, съответно при микробни и алергични реакции. Антителата също така представят патогените на фагоцитите за унищожение. Производството на антителата зависи главно от типа на есенциалната жизнена енергия, с която е зареден организма - или от т. нар. хуморална имунна система. (стр.13,88,112,128) Хуморалната имунна система се определя от качеството и спецификата на телесните течности според темперамента и силата на емоционалността. (стр.32-36,76,121-123,148) Способността на имунната система да запаметява специфични антигени и да изработва специфични антитела, в отговор на външните вирусни, бактериални, микробни, токсични и алергични атаки, (стр.86) е показател за степента и качеството на имунитета.



Антиоксиданти и витамини

Витамините са основните хранителни вещества за имунните клетки.

Витамините подпомагат нормалната клетъчна функция и осигуряват основната анти-оксидантна защита на имунните клетки: (стр.62,65-66)

- **Витамин С** присъства в големи количества в имунните клетки, играейки ролята на анти- и про-оксидант срещу патогените.
- **Витамин Д**, освен, че е отговорен за метаболизма на калция, фосфора и костната система, е необходим за активацията на основната имунна защита на лимфоцитите при постъпване на патогени в организма. (стр.63,95,106,110-111)
- **Витамини А и Е** играят важна роля в генната експресия на имунните клетки. (стр.62,63,168)
- **Витамин В₁₂** е необходим за добрия баланс и имунитет в стомашно-чревната флора. (стр.63,137,139-144)

Тези витамини, в зависимост от диетата, могат да се складират за период от 1-4 месеца до 1-4 години в черния дроб, който е и основният доставчик на енергия, хранителни вещества и необходими функционални протеини за синтеза на имунни клетки. (стр.43,92,169)

Черният дроб, също така, произвежда и детоксикационни ензими, предпазващи имунната система и организма от токсично увреждане. (стр.52,54,62,104,110-111)

Чревна флора

Чревната флора представлява микро-лабораторията на храносмилателната система. Чревната микробиота изпълнява **основните функции** по обработване на хранителните вещества: ферментират диетичните фибри до късо-верижни мастни киселини, като оцетна и маслена киселина; синтезират витамин В и витамин К; спомагат за усвояването на витамин Д; метаболизират жлъчните киселини, стеролите, ксенобиотиците. Повечето от веществата, произвеждани от чревната флора, функционират в организма като **хормони**. (стр. 63,115,128,158) Освен това чревната флора участва в **производството на антитела** и играе ролята на защитна бариера срещу патогени, постъпили в организма от храната. Ето защо, чревната флора се явява **основен поддръжник** на ендокринната и имунната системи, но също и на нервната система. Чревната микрофлора се състои основно от три ентеротипа- общности, които се развиват в зависимост от диетата ни. Например, популацията на Prevotella е свързана с въглехидрати и прости захари, а тази на Bacteroides - с протеини, аминокиселини, и мазнини.

Промяната на диетата води до съответна промяна на броя на бактериалните видове. Баланса между бактериите в чревната флора, зависи от **балансираното хранене**. (стр.163,166,168)



Хормоните	Фагоцити
Хормоните действат като имунни модулатори, оказвайки влияние върху чувствителността на имунната система. Например, женските хормони - естроген и прогестерон, оказват стимулиращо въздействие върху имунната система. Мъжкият хормон – тестостерон, има противоположно, имунопотискащо действие. Други хормони, които регулират имунната система са: • пролактин (отговорен за синтеза на майчиното мляко, регулиращ също половите и емоционални хормони), • растежен хормон (анаболен хормон произвеждан от хипофизата по време на растежа, или при стрес за повишаване на глюкозата и свободните мастни киселини в кръвта), • калцитриол (синтезиран от витамин Д в бъбреците, при секретирание на специфичен ген от имунните Т-клетки). Повечето от хормоните въздействащи върху имунната система са стероидни и се синтезират от холестерола в надбъбречната жлеза, чиято функция е пряко зависима от бъбреците, щитовидната жлеза и емоционалния баланс. (стр.32,39,90,95)	Фагоцитите (моноцити) са клетките "чистачи" на организма, (стр.52) които циркулират в кръвта и тъканите, търсейки и поглъщайки увредените клетки - болни и мъртви клетки. Моноцитите са главните помощници на далака (стр.121) - основният орган в лимфната система, изпълняващ функцията на филтър, пречистващ кръвта от старите клетки, патогените и токсините, адсорбирани в лимфата. Моноцитите изпълняват различни имунни функции: • фагоцитоза (поглъщане на мъртви клетки и патогени); • представят антигените на лимфните клетки; • произвеждат цитокини - сигнални молекули, активиращи възпаленията; • когато узреят и се разрастнат, те се превръщат във фагоцити и макрофаги. (стр.55,162) Фагоцитите са разположени в почти всички специфични тъкани и органи, където се разрастват и се превръщат в макрофаги, изпълняващи важни имуностимулиращи, противовъзпалителни, детоксикационни и регенеративни функции. (стр.52,92) Макрофагите могат да предизвикат възпаление, чрез сигнални молекули, но могат и да го потиснат. Голяма част от моноцитите се съхраняват в далака, от където са готови да се отзоват при необходимост от възстановяване на увредени тъкани. Макрофагите участват в мускулната регенерация, зарастването на рани, ангиогенезата - "раждането" на кръвоносни съдове.



Лимфната система	Левкоцитите
Лимфната система, заедно със стомашно-чревния тракт, е втората имунна бариера на нашия организъм. (стр.121, 128) Основната роля на лимфата, освен да транспортира хранителни вещества и течности, е да абсорбира, унищожава и изхвърля патогените с помощта на лимфоцитите. Лимфоцитите се активират при наличието на патогени в организма. Те са цитотоксични и функцията им е директно да елиминират вредните причинители: - Т-клетките (тимусните клетки) се заемат с унищожаването на антигените и заразените клетки. - В-клетките (от костния мозък) отговарят за изработването на антитела, разпознаващи патогените. Цитотоксичните клетки-убийци секретират токсини, които унищожават, вирусите, бактериите и туморните клетки. Лимфоцитите и левкоцитите са т.нар. бели кръвни телца, които се произвеждат от специфични стволови клетки в костния мозък и циркулират в кръвния и лимфния поток. (стр.92,121)	Левкоцитите (неутрофили, еозинофили, базофили) са имунните клетки, изпълняващи ролята на "бърза помощ" при възникване на възпаление. Функцията им е да унищожават бактерии, гъбички, паразити, микроби и алергени, предизвикали възпалението. Левкоцитите реагират на възпаленията, предизвикани от сигнални молекули – ейкозаноиди и цитокини. Такива молекули се секретират при окислението на мастните киселини в клетките (напр. простагландини, изопростани и др.), когато са засегнати от патогени и токсини, но и при реактивното действие на свободните радикали. (стр.60) Костният мозък представлява меката тъкан във вътрешността на костите, която произвежда всекидневно над 500 млн. червени и бели кръвни клетки. Костния мозък съдържа стволови клетки, които освен основните кръвни клетки (еритроцити, левкоцити и тромбоцити), произвеждат почти всички важни структурни клетки за изграждането на кости, хрущяли, мускули и мастни тъкани. Костният мозък е важна част от имунната система. Правилната му функция е пряко зависима от бъбреците и черния дроб, а също и от минералния, (стр.51) окислително-редукционния статус и алкално-киселинния баланс. (стр.21,61,76,95,104,110)

Таблица 21: Една от най-важните роли на Имунната система и антиоксидантна защита на организма ни, е да предпазят клетъчната ДНК от:

1	генно увреждане (стр.49,52,60,63,64-65)	↖ унищожавайки увредените клетки, патогени, токсини и свободни радикали;
2	стареене (стр.43,66,69,76,128)	↖ стимулирайки регенеративните способности на ДНК;
3	авто-имунна мутация (стр.47-48,57-58,162,190)	↖ възстановявайки щетите и прекъсвайки разпространението им.

Таблица 22: КОИ СА ОСНОВНИТЕ ПРИНЦИПИ НА ИМУННАТА НИ ЗАЩИТА, И КОИ СА ОСНОВНИТЕ МЕХАНИЗМИ, КОИТО ОТКЛЮЧВАТ АВТОИМУННАТА МУТАЦИЯ?

ПРИНЦИПИ НА ИМУННАТА ЗАЩИТА

Условия за коректна функция на имунната система:

- Позитивна настройка, (стр.69)
- Балансирано хранене, (стр.166)
- Режим: работа-хранене-почивка (стр.25)
- Редовна детоксикация, (стр.14,52,89)
- Лична хигиена, (стр.42,89)
- Активна почивка; (стр.1)
- Активна работа; (стр.13,157)
- Движение и спорт; (стр.186)
- Творческа дейност; (стр.179)
- Вярa, любов, хармония; (стр.167)
- Генетичен фон, други (стр.196-197)

Принципи на имунната защита, на клетъчно ниво:

1. Неутрализиране на чуждите агенти.
2. Корекция на увредената ДНК.
3. Апоптоза (клетъчна смърт) на увредените клетки.

Коректен отговор: ЕЛИМИНИРАНЕ:

- **Разпознаване** на „чуждите агенти“ по погрешно подадената „парола за вход“.
- **Пускане в действие** на „отбраната от първа линия“ – Т-клетките убийци.
- **Изграждане на антитела** за „улов на чуждите агенти“.
- **Транспортиране** на „чуждите агенти“ до макрофагите „чистачи“.
- **Неутрализиране** на „чуждите агенти“.
- **Корекция** на увредената ДНК, разпознала „грешната парола“.
- **Апоптоза** – команда за самоунищожение на увредените от външната атака клетки.

МЕХАНИЗМИ, ОТКЛЮЧВАЩИ АВТОИМУННАТА ПРОЯВА:

Условия за некоректен отговор на имунната система:

- Негативна нагласа, (стр.12,27,33)
- Неправилно хранене, преяждане (стр.165)
- Липса на режим, (стр.143)
- Нарушен метаболизъм, (стр.43)
- Липса на хигиена, (стр.55,57-58)
- Заседнал начин на живот, (стр.47-48)
- Преумора, стрес, напрежение, (стр.49)
- Нездравословни навици, (стр.148,159,160)
- Липса на умствени занимания, (стр.66)
- Отчаяние, депресия, песимизъм (стр.37,192)
- Генетичен фон, други (стр.146,190)

Клетъчни механизми, регулиращи „автоимунната ни проява“ на ментално, психично, духовно и материално ниво:

1. Предизвикване на възпаление.
2. Увреждане на ДНК – генна мутация.
3. Мултиплициране на увредената ДНК – пролиферация.

Некоректен отговор: АТАКА-ИНВАЗИЯ:

- **Приемане** на „грешната парола за вход“, подадена от „чуждите агенти“.
- **Изпращане** на сигнал „тревога“ до ДНК.
- **Разпореждане** за „пълна бойна готовност“
- **Мобилизиране** на „отбранителните сили“
- **Неутрализиране** на „чуждите агенти“.
- Команда „Атака“, т.е. **Възпаление**.
- **Обезвреждане** на защитата от първа линия – неутрализиране на Т-клетките.
- **Инвазия** на Възпалението в други клетки.
- **Мултиплициране** на увредената ДНК, създаване на нови клетки и колонии в „пълна бойна готовност“ (метастази).

Как Имунната ни система реагира на противоречията?

От темите, които разгледахме дотук, става ясно, че животът ни протича, **благодарение на действието на две противоположни, но взаимно поддържащи, допълващи и уравновесяващи се сили.** Ако една от тях се опита да вземе превес над другата, или да неутрализира противопоставящото ѝ се действие, то това ще прекрати проявата и на двете сили, прекратявайки и съществуването на самият живот. (стр.19,24,60,70,133) Тази закономерност, проследихме при: взаимодействието на двата жизнени енергийни потока Ин и Ян, полюсите на Земята, природните елементи Огън и Вода (стр.20,21,48,58), двата основни метаболитни процеса: Катаболизъм и Анаболизъм (стр.44), окислителните и редукиционните реакции, задвижвани от свободните радикали и антиоксидантите (стр.60), алкализиращите и киселинообразуващите реакции в организма ни (стр.70), поддържащи нормалното протичане на Жизнената енергия в телата ни, и дори при Деструктивната енергия. (стр.20,29-31,57).

На практика, животът ни е изпълнен с „противоречия“, и благодарение на тяхното балансирано взаимодействие, но и уравновесено противопоставяне, ние съществуваме. Както става ясно, задачата на нашата имунна система, е не само да ни предпази от външни патологични въздействия, но най-вече от собственият ни **безразсъдък и невежество, отключващи генните увреждания,** процесите на стареене и автоимунна мутация.

Качеството на Живота ни, здравето и личният ни имунитет срещу проявите на Деструктивната енергия и собствената ни разрушителност, зависят изцяло от това как реагираме на противоречията: (стр.10)

- Успяваме ли да устоим и проявим необходимата воля, да съхраним личната си същност, независимо от силите на въздействие? (стр.37,171)
- Поддаваме ли се на амбицията да наложим себе си над обстоятелствата и да „елиминираме противника“, вместо да подходим с мъдрост? (стр.159,175)
- Поддаваме ли се на страховете, които ни карат да реагираме на провокациите, подтискайки себе си и волята да устоим? (стр.16,148,173,190)
- Успяваме ли да превърнем трудностите в урок по самоусъвършенстване, или предпочитаме да се възползваме от проблемите на другите? (стр.182,189)

Подобно на коректната и некоректна проява на нашата имунна система (стр.85), човек е склонен непрекъснато да се бори с „някакъв въображаем враг и противник“. Свидетели сме на това, как днешното световно население е управлявано от амбицията да открива и елиминира редица вируси, епидемии и пандемии, „обществени врагове“, причините за глобалното затопляне и замърсяване, хипотетични заплахи от война и дори извънземни атаки, и т.н. Тази „масова психоза“ **постепенно завзема съзнанието на всеки един човек** и го заставя, по един или друг начин, **да реагира** и заеме своята лична позиция и страна в „световния проблем“. (стр.29-31) Трудно ни е да осъзнаем, че принципа на „Елиминиране“ и ответният му механизъм „Атака-инвазия“ са **прерогатив единствено на нашите имунни клетки.** Когато прилагаме тези принципи в живота си, за да наложим или подчиним волята си на нечия друга, или за да овладеем ситуация, която не ни е подвластна, така предизвикваме съответната ответна и **противостояща реакция на нашата имунна защита.** (стр.160,163)

Често отказваме да приемем, факта, че нашите клетки също имат своето съзнание и се контролират единствено от висшата цел да съхраняват не само собственият ни живот, но и този на нашите близки! (стр.15,18,92,94,191)

Така например, ако в живота си прилагаме *принципа на „Елиминирай противника“* (стр. 85, таблица 22, лява колона), ръководени от собственото си Его, което непременно иска да се наложи над обстоятелствата, да елиминира противоречията, така в нашият организъм непременно ще се задейства механизма „Атака и инвазия“. (стр.162) **Нашите имунни клетки рано или късно ще активират този механизъм**, за да ни накарат да осъзнаем, че освен на физическо ниво, ние трябва да се грижим и за нашата умствена, психична, сърдечна, душевна и духовна същности, които са неразделна част от нашия организъм. (стр.13,51,93,157,190,192) Чрез този механизъм, нашите страдащи клетки, ще се умножат, за да продължат съществуването си, но за сметка на нашето здраве, като по този начин непременно ще ни заставят да осъзнаем, че **противоречията не са ни врагове, а просто другата страна на нашия живот, която ни поддържа в правия път.**

И обратно, ако в живота си прилагаме *принципа на механизма „Инвазия и атака“* (стр. 85, таблица 22, дясна колона), **за да привлечем и подчиним „противника“ на наша страна**, като по този начин изглаждаме противоречията, които ни се струва, че пречат на нашето благополучие, то имунните ни клетки непременно, рано или късно, ще задействат **„механизма за обратно броене“**, елиминирайки собственото ни Его. (стр.25,31,38,114,146,154,175,192)

Това, на което реагираме и противодействаме, продължава да съществува.

Така, **водени от страх „да не се разболеем“**, предприемаме редица недообмислени и **несообразителни превантивни мерки**, като например:

- обличаме се топло, когато на вън е студено, и излизаме да се движим;
- не обичаме да се каляваме в студа, но пием ледени напитки, и се охлаждаме с климатици през лятото; пазим от слънцето и пием витамин Д;
- не излизаме сред природата, подплашени от вредни насекоми,
- приемаме ваксини или добавки, обещаващи силен имунитет, вместо да хапваме плодове, да се движим и да хармонизираме програмата си.

Независимо от „пълната превенция“, която сме предприели против болестите, ние всъщност **започваме да боледуваме значително по-често**, не само от предвиденото, но и от необходимото. Често се оправдаваме пред себе си с това, че имунната ни система е изнежена, или че просто не понасяме жегата или студ. **Истината е, че „сме положили достатъчно усилия“ да обезвредим защитата на собствената си имунна система.** (стр.51,111,112,148,160,163)

Решавайки да поставим превенцията от болестите под строг контрол, ние оставяме собствената си имунна система **напълно безучастна, немотивирана и дори „обезоръжена“**. Така, на практика, и съвсем неосъзнато, отваряме порталите на нашия организъм за по-сериозни заболявания. (стр.54,57-58,61,68,76)

Показателно е, че колкото и да ни се иска, не можем да бъдем поголеми специалисти по имунитет, от собствената си имунна система. Поради тази специфична склонност на човешката природа „да държи контрола над нещата в свои ръце“, животът ни изпраща противоречията, именно за да изпита волята ни и способността да устояваме на външните въздействия, но и уменията ни да съхраняваме своята жизнено-важна златна среда. (стр.153,157,170,197)



От какво има нужда Имунната система, за да ни поддържа здрави и устойчиви на болести?

ДОБРИЯТ МЕТАБОЛИЗЪМ / Ментална енергия (стр.13,36,69,102,106,137,144,177)

спомога за ефективното усвояване на хранителните вещества и изхвърлянето на отпадните течности и токсини, които забавят клетъчната обмяна, увреждат ДНК, и въздействат негативно върху дейността на имунните клетки. (стр.64,92,112)

При забавен метаболизъм, токсичните метаболити (вкл. хормоналните) се задържат в червата, кръвоносните съдове и мастните клетки. (стр.43,52,54,55,61) Освен това се забавя и клетъчната доставка на хранителни вещества, кислород и енергия. Похапваме по-често, а си оставаме гладни. Имунните ни клетки вместо да се подхранват с витамини, ползват заряда на свободните радикали (стр.60), за да се борят с токсините и патогените, изчерпвайки собствената си енергия, и генерирайки все повече токсини. (стр.162)

Добрият метаболизъм зависи и от уменията ни да се справяме с предизвикателствата на деня, от това как владеем мисълта, съзнанието и емоциите си в ежедневието. Задържаме ли прекалено негативни емоции в себе си, или се стремим да създаваме хармонични и балансирани отношения с другите? Действаме ли, движим ли се, или сме летаргични и склонни на депресия? Умеем ли да приемаме и да отдаваме разумно и свободно? (стр.27,33,36)

Каква е мотивацията на Съзнателната ни сила? (стр.15)

Ако, например, раздаваме „свободно“ и щедро от себе си, водени от амбиции или подтиквани от страховете си, рискуваме да пренебрегнем личното си Аз, и да отключим нездравословни енергии и взаимоотношения. (стр.13,148,159,161,163,182,192)

ЦИРКУЛАЦИЯ, ХИГИЕНА, ОТДЕЛЯНЕ / Интуитивна сила (стр.32,116,179)

Токсините действат про-възпалително, генерират мъртви клетки и активират макрофагите, които от своя страна, и в условията на генотоксичен стрес, могат да предизвикат редица ненужни реакции: секретират провъзпалителни сигнални молекули, активират възпаления, провокират развитието на атеросклероза и вземат важно участие в метаболитния синдром и хроничните заболявания. (стр.47,49,52,55,57-58,61,162,172) Добрият метаболизъм изисква добра функция на отделителната система, но и добра хигиена на нашето тяло, на нашите чувства, мисли и емоции. (стр.14,32,44,59) **Нездравословните лични навици**, (стр.143,159,165,190,194) например, могат да забавят циркулацията на Жизнената енергия, не само в нашето тяло, но и в живота ни. Могат да „затлачат“ нашите ментални прояви, да замъглят разсъдъка ни. Ето защо, е необходимо, да овладяваме склонността си да се поддаваме на негативни емоции и спомени, на безцелни дейности и бездействие, на безпорядък и хаос, на преяждане, и т.н. **Доброто кръвообращение поддържа нормалната функция на всички тъкани и органи.** От силата на кръвната циркулация и проходимостта на кръвоносните съдове, зависи тъканната регенерация, жизнеността, тонуса, имунитета и функционалността на лимфата. (стр.15,18,66,114-116,121-123) Добрата циркулация изисква стимулиране на кръвообращението, чрез добра хигиена, движение, дишане и „тонизиращи“ чувства, мисли и взаимоотношения. (стр.28,32,163,167,133) Ето защо, е добре да се стремим да **преодоляваме застоя в различни сфери на нашия живот**, като на емоционалния застой отговаряме с работа, на умствения застой - с движение, на материалния застой - с духовна и творческа дейност, и т.н. (стр.42,69,153,170,186)

АЛКАЛНО-КИСЕЛИНЕН БАЛАНС / Съзнателна сила (стр.15,94,99,144,173,182)

Резките промени в алкално-киселинния баланс (стр.76-79) и системното поддържане на алкализиращ или киселино-образуващ (стр.127-130) хранителен режим, за сметка на балансираната диета (стр.166,168-169), може необратимо да промени функциите на имунната защита на организма. Повечето имунни клетки, както и стомашните хормони секретират силни анти-бактериални и против-вирусни киселини. Жлъчката и панкреаса - алкализиращи сокове, необходими за нормалната функция на чревната флора, която също изпълнява важна имунна защита против патогените в храната и против развитието на патогенни чревни бактерии. (стр.71,109,112,122) Важна роля за нормалния рН на кръвта, в която основно циркулират имунните клетки, играят бъбреците и белите дробове, чрез дишането и отделянето на урина. **В това отношение, определящ е и начинът, по който възприемаме и реагираме на събитията в ежедневието.** Често погрешното и едностранно разбиране на даден проблем, може да предизвика редица нежелани верижни реакции в организма ни: от силно-вкиселяващи емоции на страх и мъка, до силно алкализиращи реакции, предизвикващи излив на жлъч. (стр.11,33,102,112,148)

ЕСТЕСТВЕНАТА ДЕТОКСИКАЦИЯ / Сърдечна енергия (стр.99,106,115,117,171)

елиминира токсините и свободните радикали, които ежедневно се генерират в организма вследствие на храносмилането, метаболизма, работата, стреса, тренировките, въздействието на околната среда, и т.н. (стр.52-53,64-65)

Този процес се управлява главно от черния дроб и жлъчката, и има за цел да предпазва имунните клетки, но и целият организъм от токсично увреждане. За нормалното протичане на естествените детоксикационни процеси в организма ни е необходимо да поддържаме добър метаболизъм, чрез хармоничен режим на работа, балансирано хранене, почивка. (стр.25,111,163,168,170)

Така, както естествената ни детоксикационна система усеща и улавя токсините, така и ние е необходимо да развием усещане (стр.179) към мотивите, намеренията и проблемите на хората, с които общуваме. Това ще ни предпази от излишна емоционалност и податливост на външни въздействия, а освен това ще ни помогне да развием волята да устояваме, но и да проявяваме разбиране.

ЕМОЦИОНАЛЕН БАЛАНС / Сърдечност (стр.13,17,63,153,157,180,196)

Сърдечността поддържа емоционалният ни баланс и ни пази от разрушителните емоции, които объркват Ума и замъгляват Съзнанието, като активират нерво-трансмисерни и имуномодулиращи хормони: (стр.32-36,81,83,112,149)

- **Кортизол – хормон на стреса:** действа имуносупресивно (потискащо), стимулира мастните клетки. (стр.35,45,47,57-58)
- **Допамин – хормон на мотивацията:** ако е мотивиран от пристрастеност – потиска пролактина и лимфоцитите; забавя метаболизма; може да окаже автоимунен ефект; (стр.34,83,149)
- **Серотонин – хормон на щастието:** подпомага тромбоцитите при участието им в клетъчната регенерация и заздравяването на рани; (стр.158)
- **Адреналин – хормон на регенерацията** (стр.68), стимулира притока на кръв, тонизира сърцето. Ако е предизвикан от системен страх (стр.35,98), се превръща в хормон на страха, който изтощава костите и левкоцитите.
- **Норепинефрин – хормон на бдителността:** играе ключова роля в контролирането на имунната система. Ако е активиран от прекалена мъка и грижи, може да увреди фагоцитите и белия дроб. (стр.55,83,135,150)

ДОБРОТО ХРАНОСМИЛАНЕ / Духовна енергия (стр.131,184) / Любов (стр.133)

поддържа добрата стомашно-чревна флора, подпомага ефективното усвояване на хранителни вещества, витамини и минерали. (стр.63,82) **Диетичните грешки** са най-честата причина за **лошо храносмилане**, токсемия, отслабен имунитет, диабет, злокачествени заболявания. (стр.52,54,55,57-58,143,165,190)

Балансираното хранене, внасящо, в точно определено време, (стр.25,163-169) необходимите естествени протеини, въглехидрати, витамини и минерали, подпомага правилната функция на имунната система. Освен това, доброто храносмилане, е пряко свързано и с нашия **емоционален баланс**, и с **уменията ни да усвояваме и да се учим**, особено от личният си опит. Бурните емоции могат да предизвикат неестествен излив на жлъчни или панкреатични сокове, които да нарушат храносмилателния процес. (стр.108,122) Ето защо, е необходимо да се стремим да се храним в спокойна и благоприятна среда. От друга страна, когато успяваме да усвояваме и прилагаме уроците, които животът ни поднася, ние успяваме също така да **култивираме и уменията да запазваме самообладание**, т.е. да бъдем готови да посрещнем предизвикателствата. Именно това, е една от основните предпоставки за запазването на силата на имунитета и укрепването на имунната ни система. (стр.82,115,128,131,133,192)

ИМУНИТЕТ / Душевна енергия (стр.32,37,123,131,147,153,175)

Имунитетът ни се определя главно от: 1. **вътрешната ни устойчивост**, от силата и смелостта, с които съхраняваме, отстояваме и изразяваме нашето съкровено Аз, заложено в Душата ни, но и от: 2. **изборът ни** да проявяваме, или да се подчиняваме на отбраняващото се и налагащо се Его.

- Успяваме ли да **изградим нашият умствен, съзнателен и личностен имунитет**, или сме склонни да „събираме“ предразсъдъци, страхове, обиди, оставяйки подсъзнанието да управлява Живота ни? (стр.13,17,27,99,102,144,155,182)
- Подвластни ли сме на капризите и гордостта на нашето Его, или се стремим да разгърнем и реализираме потенциала на **Единното си Аз**? (стр.36,38,114,147)
- Успяваме ли да **отстояваме себе си**, да приемаме спокойно и разумно предизвикателствата или реагираме бурно на провокациите? (стр.33,37,148,150,156)
- **Тренирани ли сме достатъчно**, и имаме ли готовността да издържим на неблагоприятните условия в живота? (стр.114,146,153)
- Успяваме ли да си изградим **имунитет срещу податливостта си** на вредни навици и външни въздействия? (стр.47,56-59,149,151,159)
- Можем ли да **разпознаваме вредните влияния** в ежедневието, или предпочитаме, без да си даваме много труд, да се водим от течението, и да вземаме личните си решения, според общоприетите норми? (стр.29-31,57-58,160,192)
- Можем ли да **се чувстваме сигурно и комфортно**, и да накараме и другите да се почувстват така, и при най-неблагоприятните условия? (стр.42,69,167)

ДВИЖЕНИЕ / Енергичност (стр.13,18,45,184,186,196)

Всекидневното движение поддържа добрата циркулация, метаболизма и енергийния обмен в организма. Движението разтоварва бъбреците, тонизира белите дробове, възстановява баланса, стимулира клетъчната регенерация в костната система - **важен "производител" на имунни клетки**. (стр.45,51,84,186)

Нашата мобилност се определя от гъвкавостта на характера ни и начина, по който изразяваме и изявяваме себе си. От нас **непрекъснато се изисква** да се движим, да учим, да работим, да разбираме, да се съобразяваме, да овладяваме способности, да бъдем гъвкави, да прилагаме уменията си, и дори да се доказваме, за да отстояваме себе си. Накратко казано: „Настройвай се така, че животът да не те промени..“, но по-точно: „Умирай“ всяка вечер, заедно със закостенелите си и остарели възгледи и схващания, за да можеш **на сутринта да се събудиш нов и напълно прероден**. (стр.66,69,161,166)

ДИШАНЕ / Първична енергия, задвижвана от „полярността“ Его-Дух (стр.13,15,32,36,69,80,102,114,135,147,153,,173,192)

Нервната система е изключително важна за проводимостта на "командните" импулси, излъчвани от мозъка и проходимостта на сигналните молекули на имунната система. Нервните клетки са изключително податливи на външни влияния, свободни радикали и токсини, и имат нужда от непрекъснато оросяване, прочистване и зареждане с кислород и енергия.

Ето защо, е необходимо да се научим да дишаме правилно, т.е. да **възприемаме правилно законите и циклите на Жизнената енергия**, протичаща през нашия живот. (стр.18,45,93-94,131,133,137,157,170,184,186,190,192)