



Глава 7: **СТОМАХЪТ** нашият Духовен център

СТОМАХЪТ - УПРАВИТЕЛ НА ТОЧКАТА НА РАВНОВЕСИЕТО МЕЖДУ ИН И ЯН ЕНЕРГИИТЕ В НАШИЯ ОРГАНИЗЪМ

В онези гладни години в България (края на 80-те), когато рафтовете в магазините бяха празни и беше трудно да си купим дори хляб, бях в пубертета и бях непрекъснато гладна. По-късно стана ясно, че **един човек, беше по-гладен от цял един народ!**, до толкова, че заключи държавното жито и го продаде изгодно навън! Тогава се зарекох, че един ден ще измисля **хапче, което да гони глада за миг!** През последните години мислих и работих върху много хапчета, всяко със своето мигновено действие, но нито едно не потушаваше глада... Така, бях решила, че моята идея е химера. Най-малкото, защото всяко едно нещо, към което можем да привикнем, може да отключи в нас най-големия глад, който идва, когато сме лишени от това нещо... За мое щастие, обаче, открих, че точно в настоящата Глава 7 от АЛХИМИЯ НА ЗДРАВЕТО, се крие „хапчето“, което може да потуши извора на опустошителния глад. Оказа се, че **Някой вече го е измислил, като е вложил решенията на проблема в самите нас!**

Днес, в 2022 г., е време човешкото Его да надрастне пост-тоталитарната гладна „психология на скакалците“, с която вече са заразени дори умовете, претендиращи за върховенство в стандарта и интелекта на световната нация. **Ако дефинираме глада, ще установим, че той е силно желание за консумация на нещо, което ни прави сити, силни и доволни. (стр.126)** За да свърши някаква работа, човек трябва да е гладен. Ситият е доволен, даже ленив, но **по глада познаваме какъв е човека. (стр.159)**

По онова гладно време преди 33 години, обичах, при всяка удобна възможност, да слушам музика, дори когато учех и спях. Независимо, че ежедневието ми беше натоварено с училище, уроци, работа и тренировки, аз преливах от енергия и вечер трудно заспивах. Мозъкът ми непрекъснато работеше, затова слушах радио до късно през нощта и се опитвах да не мисля за нищо, докато заспя под звуците на музиката и гласа на водещия, гледайки в тавана. Така една нощ, както си гледах в тавана, усетих как се издигам към него като балон. Чувството беше невероятно и изпитах гъделичкане в стомаха, точно както при любимото ми излитане със самолет. Но... в този момент, от горе!, видях, че тялото ми си е в леглото. Погледнах към сестра ми – тя си спеше сладко в нейното. Изплаших се и този уплах отново ме сви в стомаха. Тогава погледнах към стомаха си и видях, че съм просто една силно фосфоресцираща синя енергия. Вълнуващо е да знаем, че **Стомахът ни е с нас и в нематериалната ни форма!**

Нашият Стомах поддържа нашата жизнена среда, като обработва и усвоява хранителните вещества, от които имаме нужда. Но той, също така е и условие за живота ни, което ни кара не само да се храним за да живеем, но и да подбирате храната и мислите си. Стомахът ни е личната мярка за реализацията на живота и благата, които са ни дадени за ползване и усвояване. Стомахът е отговорен за нашия здравословен баланс. За да поддържа нашето добро умствено, физическо и психично настроение, Стомахът ни е винаги „кисел“. Високата киселинност на стомашния сок (рН 1-3) спомага за своевременното елиминиране на неканените вируси, бактерии и паразити, постъпващи с храната. Стомашната киселина осигурява и благоприятната среда за храносмилането и активира бикарбонатната секреция след нахранване, необходима за алкализиращата защита на съседните тъкани и органи и за нормалното рН на кръвта. При най-малкото нарушение на функционалността на тази система, ангажираща специфични стомашни клетки и хормонални сигнали, активиращи и

секрецията на Жлъчката и Панкреаса, ние изпитваме дискомфорт, болка, тежест и умора веднага след хранене или между храненията. (стр.71,109,122,127,128) Също така, всяко наше чувство, всяко осезание и всяка емоция, попадат първо в нашия Стомах, който пръв „ги опитва и според вкуса им“, уведомява чрез сигналната нервна система отговорния за тях орган, активиращ съответните хормони и реакции. (стр.32,86)

Така например, когато сме радостни или влюбени, Стомахът ни „гъделичка“. Когато сме силно развълнувани импулсът преминава в слънчевия сплит, от там към сърцето, гърдите или главата, в зависимост от чувството или емоцията. Когато грешим, Стомахът ни се свива, и поради интензивния излив на киселини и жлъчка, изпраща болка или неразположение в различни части на нашето тяло – най-често сърцебиене или главоболие. **За радостта няма отговорен орган – Стомахът я разпраща до всяка една клетка, за да ни обнови и нахрани!** (стр.21,32,42,66,88,112)

Стомахът е основният двигател на Ян-, но и генератор на Ин енергията в нашия организъм. Ето защо, Стомахът изпитва непрекъсната нужда да осигурява балансирано взаимодействие и протичане на двата енергийни потока Ин и Ян, като внимателно следи реакциите, предизвиквани от всяко чувство, мисъл и емоция, от всеки един елемент, който сме погълнали. **Този баланс на енергиите**, който ни кара да се чувстваме жизнени и радостни, ние, без реално да осъзнаваме неговия Извор, наричаме **Щастие**. Ако анализираме биохимията на кръвта в състояние на щастие, обаче, ще установим, че имаме повишени нива на серотонин – „**хормонът на ситостта**“, който стомашните и чревните клетки секретират, за да ни кажат, че е време да спрем да се храним. Когато серотонинът е в особено висока концентрация, тогава ни се приспива, тъй като този хормон е прекурсор на мелатонина. В някои случаи, обаче, ни се гади и повръща, поради нефро- и кардиотоксичността на някои метаболити на триптофана, който всъщност е прекурсорът на серотонина. *Такива са физиологичните реакции от миг върховно щастие!* (стр.12,18,21,25,27,33,35,,62,68,70,111,115,130,158)

Животът сам по себе си е непрекъсната борба за баланс. (стр. 19,20,21,48,70,93,95,121) Задачата ни е да се научим да баласираме, да **поддържа**ме ритъма на потенциалната и активната си енергия. За целта *мисълта, чувствата и действията ни трябва да са в синхрон*. Ако не познаваме добре сигналната система на Стомаха си, трудно можем да определим кога нарушваме този ритъм. И все пак, **най-голямата грешка**, която можем да си позволим е, вместо да се въздържим, **безотговорно да подхранваме** прекомерно възбуденият апетит за храна, придобивки или някакво удоволствие. **Така апетитът пренебрегва удовлетворението и ситостта, и вика глада и недоволството**. Тогава, без да питаме Стомаха, си казваме: „Вкусно е! Гладнен съм, трябва да се храня!“ и продължаваме с хапването и употребяването, без оглед на последствията. (стр.29,44,159,160)

Гладът идва, за да ни напомни, че трябва да сме **жизнени, радостни и здрави**. Ако се върнем на дефиницията за глада, ще установим, че тя изключва консумация на радост, здраве и живот, които всъщност ни правят сити, силни и доволни. Когато се опитае „да ги изядем“, ние ги губим. **Животът, здравето и радостта се добиват единствено чрез пълноценен и балансиран обмен**. Гладът се появява, когато ние не се радваме и не участваме равностойно в този обмен. (стр.13,18,29,42,44,60,70,114,121,125,158,159,160)

Когато енергийният баланс в стомаха е нарушен, Есенциалната Жизнена енергия се изтощава. А когато бъбречната енергия е в недостиг, Стомахът страда.(стр.99)

На какво се дължат високата киселинност в организма и вкиснатото ни настроение?

Киселините, отделяни по време на метаболитните процеси, са силно реактивни и отровни за нашите клетки и трябва да бъдат своевременно балансирани чрез буферната система бъбреци - бели дробове - стомах или елиминирани от детоксикационната система черен дроб - жлъчка. (стр.22,45,52,59,61,73,75,127) Подкиселяването на телесните течности се дължи и на стрес, негативни емоции, токсемия, имунни реакции и на всеки един процес, който изчерпва кислорода, минералите и антиоксидантите, и генерира токсини в организма. (стр.27,33,47,49,51,54,60,68,70,85,162)

Редовната консумация на храни, образуващи киселини, недоспиването, изтощението, смяната на диети, гладуването, преяждането, обездвижването, редовният прием на антациди, анти- и депресанти, стимуланти, болкоуспокояващи, и други лекарства, увреждат стомашната флора и подкиселяват отделни органични системи и тъкани. Когато непрекъснато заставаме стомаха си да поддържа рН на телесните течности в нормата, изтощаваме жлъчката, панкреаса, бъбреците и черния дроб, но също изчерпваме и Жизнената си енергия. (стр.54,57-58,64-65,71,73,76,106,112,122,128)

Кои са основните киселини, които „се опитват“ да променят рН баланса на телесните течности? Метаболизмът - обмяната на клетъчно ниво, сам по себе си представлява: окисление и редуциране на веществата, усвояването им под формата на енергия и изхвърляне на метаболитни отпадъци. По време на нормалната клетъчна обмяна на кислород и енергия, киселините се явяват част или отпаден продукт от тези процеси: (стр.22,43,61,71,73)

- **Въглена киселина**, която се образува от взаимодействието на генерираните в тъканите въглероден двуокис и водата, вследствие на метаболизма на въглехидратите. Въглената киселина е слаба и в повечето случаи проявява неутрализиращ ефект върху по-силните киселини в организма. (стр.72-74)
- **Сярна киселина**, която се образува при окислението на белтъците, при храносмилането на месото, яйцата, млечните продукти, и други животински протеини, като основен прекурсор в този процес е аминокиселината цистеин. (стр.43,51,77,169)
- **Фосфорна киселина**, образуваща се при окислението на фосфопротеините (казеина на млякото, сиренето и кашкавала), както и **фосфолипидите** на месната храна. (стр.51,77)
- **Млечната киселина**, която се образува при анаеробна гликолиза - в мускулите при интензивни натоварвания, но и в хода на метаболизма и **ферментацията** на въглехидратите в червата. Млечна киселина се синтезира в излишък и **при повишени нива на стресовия хормон кортизол** - при безсъние или нощна работа, при редовен прием на алкализирани агенти, прекомерна консумация на сладки и тестени изделия. Млечната киселина се отлага предимно в лимфата и забавя нейната циркулация, предизвиквайки лимфен застой. (стр.33-35,45,47,55,61,78,90,128,162)
- **Пикочната киселина**, която се образува при усвояването на пурините от месото и бобовите храни, но и при разпада на протеините по време на интензивно физическо натоварване и диети за отслабване. Пикочната киселина, в повечето случаи, неутрализира високо-реактивните киселини и играе балансираща роля в алкално-киселинното биохимично равновесие в кръвта. Пурините са основните алкални (базисни) белтъчни молекули, уравниващи нуклеиновите киселини (рибоза, дезоксирибоза) и остатъци фосфорна киселина в структурата на ДНК и РНК. Ето защо, медикаментозното потискане на синтеза на пикочна киселина е добре да се избягва, за сметка на регулиране на диетата и режима. (стр.22,54,64,74,169,186)
- **Жлъчни киселини**, произвеждани в черния дроб и жлъчката, които са алкални, но променят киселинността си в хода на ентеро-хепаталния цикъл. **Естествената бикарбонатна секреция в жлъчния мехур** регулира рН на жлъчката и неутрализира токсичността на жлъчните метаболити, които се образуват от ресинтеза на жлъчни киселини в дебелото черво, след хранене. **Нарушената бикарбонатна защита повишава жлъчната токсичност** и може да се прояви в резултат на нарушен режим, диетични грешки, заседнал начин на живот, прекомерна емоционалност и избухливост, при холестаза - запушени жлъчни пътища. (стр.33,47,51,54,57-59,60,66,73,78,109,111,129,132,143)

Тялото ще се опита да неутрализира тези киселини, чрез прилагане на буферните системи и агенти, и чрез акумулиране на алкализирани минерали (калций, магнезий, натрий, хлор и калий) в стомашно-чревния тракт. Основна роля в това отношение играе **естествената бикарбонатна секреция** на чернодробните, жлъчни, панкреатични и стомашни клетки. Затова е важно тази тяхна функция да не се замества с антациди, които впоследствие я потискат, а да се регулира и стимулира, чрез правилен режим и балансирано хранене. В случай, че диетата не съдържа достатъчно такива минерали и начинът на живот изчерпва естествените защитни сили, в тъканите се натрупват киселини, които изчерпват кислорода. В такива случаи, за компенсация, наличните жизнено-необходими минерали се извличат от костите и зъбите. (стр.42,51,55,71,73,79,96,98,102,110,111,122,125,129,162,166,169)

СИГНАЛИ ЗА ЕНЕРГИЕН ДИСБАЛАНС В СТОМАХА И НАРУШЕНА ИМУННА ЗАЩИТА, ВСЛЕДСТВИЕ НА ПСИХОЛОГИЧНИ И ДИЕТИЧНИ ГРЕШКИ. МЕТОДИ ЗА РЕГУЛИРАНЕ НА АЛКАЛОЗАТА И АЦИДОЗАТА

АЛКАЛОЗА: pH >7,45	АЦИДОЗА: pH <7,35
<p>Алкалоза настъпва, когато концентрацията на водородни йони в артериалната кръвна плазма намалява и pH е по-висока от нормалното 7,45. В такива случаи кръвта е с повишена алкалност. (стр.71)</p>	<p>Ацидоза настъпва, когато концентрацията на водородни йони в артериалната кръвна плазма се увеличава и pH е по-ниска от нормалното 7,35. В такива случаи кръвта е подкиселена. (стр.72,121)</p>
Метаболитна алкалоза	Метаболитна ацидоза
<p>Състоянията на алкалоза се наблюдават при повишено съдържание на кислород, (стр. 121) понижени нива на въглеродния двуокис в кръвта и задържане на бикарбонати (HCO_3^-). Метаболитната алкалоза може да бъде причинена от хипервентилация – повишен прием на кислород, но и от често повръщане, с изхвърляне на хидрохлорната киселина (HCl) заедно със стомашните сокове. (стр.51,74,132) Прекомерният прием на алкализиращи агенти (антациди, сода бикарбонат, вкл. антихистамини и инхибитори на стомашната секреция на водородни йони, приемани при пептични язви и за неутрализиране на киселинността в стомаха), също води до повишаване на алкалността в кръвта. Метаболитната алкалоза често е съпътствана от ниско съдържание на калий в кръвта, характеризиращо се с мускулна слабост, болки, крампи и спазми. (стр.42,51) В условия на алкалоза клетките абсорбират калия от кръвта, а при екстремно повишаване на концентрацията на бикарбонати, калия се изхвърля с урината заедно с бикарбонатите. Антибиотиците от групата на аминокликозидите, изписвани при остри инфекции на пикочните и дихателни пътища, сепсис, коремни, стрептококови инфекции, също могат да предизвикат метаболитна алкалоза с понижени нива на калия в кръвта. Пониженото съдържание на калция в кръвта също е специфичен белег на метаболитната алкалоза. Повишената алкалност йонизира транспортните протеини, като албумин, и те бързо се свързват със циркулиращия калций в кръвта, което може да се отрази на нормалната бъбречна функция и сърдечната дейност. (стр.35,42,45,51,60,73,77,79,84,95,115) Дехидратацията на тялото също води до метаболитна алкалоза. Повишената загуба на вода чрез урината, повръщане или обилно потене, намалява течностите и повишава алкалността на кръвта.</p>	<p>Бъбречната ацидоза е свързана с повишение на уреята и креатинина в кръвта, поради затруднение на бъбреците да неутрализират киселините от катаболизма на протеините. (стр.44,53,54,73,95,127) Млечна ацидоза може да настъпи вследствие на различни причини: липса на достатъчно кислород в кръвта (хипоксия), учестена сърдечна дейност, плитко дишане, гладуване, интензивни физически упражнения, обездвижване, шок, уплаха, прекомерен прием на прости захари: декстроза, фруктоза, лактоза, рафинирана захар, честа консумация на мляко, свежо сирене, комбуча, които съдържат високи нива на млечна киселина. Млечната киселина се образува и при анаеробната ферментация на въглехидратите в дебелото черво, където е необходима на чревната флора (лактобацили). (стр.78,127) При нормалния метаболизъм на глюкозата, клетките произвеждат вода и въглероден двуокис, с помощта на кислорода за да се сдобият с „енергийната валута“, необходима за клетъчния обмен (АТФ – аденозин трифосфат). (стр.45) Млечната ацидоза настъпва при условия, бедни на кислород, когато клетките нямат налична енергия – АТФ и за да се сдобият с нея предизвикват процес на гликолиза (изгаряне на въглехидратите). Гликолизата генерира големи количества лактат, който при липса на кислород (в условия на хипоксия) ферментира и се превръща в млечна киселина, а в някои случаи преминава до етанол, който лесно се зпарява. (стр.54,74,127,162) Млечната киселина се неутрализира трудно и бавно от буферната система на организма, тъй като лактата освобождава водородни йони, които се свързват с бикарбонатите в кръвта и образуват въглена киселина (H_2CO_3), която частично се неутрализира от дихателната верига, чрез превръщането ѝ във вода и въглероден двуокис. (стр.45,54,73,78,132)</p>

<p>Загубата на течности в организма може да се предизвика и от различни диуретични терапии, поради високата екскреция на натрий. (сmp.51,132)</p> <p>Честа причина за метаболитната алкалоза е задържането на бикарбонати. Повишената алкалност може да предизвика и повишена активност на ензима алкална фосфатаза, потискащ естествената бикарбонатна секреция на чернодробните, жлъчни и стомашни клетки. Това често предизвиква секрецията на пептични киселини, причина за пептичните язви. (сmp.54,71,111,119,122,126,171)</p> <p>Обикновено повишените нива на този ензим се проявяват в ранното детство и по време на бременност, а в останалите случаи могат да говорят за чернодробни и жлъчни стеатози, нарушения в костния метаболизъм и бъбречната функция, туморни и автоимунни процеси. (сmp.41,49,54,79,84,95,102,106,110,190)</p>	<p>Млечна ацидоза се предизвиква и от емоционалните хормони – кортизол и катехоламините: адреналин, допамин, норадреналин, при боледуване, стрес, физическо и психично изтощение. (сmp.33,61,90)</p> <p>Кетоацидоза може да настъпи, когато глюкозата в кръвта се изчерпи вследствие на гликолиза, при продължително гладуване, недोхранване, или при предпочитана консумация на мазнини и протеини, за сметка на въглехидратите. В такива случаи организма започва да синтезира необходимата му енергия с помощта на липолиза – разграждане на мастните киселини в кръвта, чийто отпадни продукти са силно киселинните кетонни тела (ацетон), които бъбреците нормално неутрализират чрез амоняка в урината. Това метаболитно нарушение е характерно за хората, страдащи от диабет. (сmp.53,73,78,149,159,163,159,190)</p>
<p>Респираторна алкалоза (сmp.74)</p> <p>Респираторната алкалоза може да е остра или хронична и се предизвиква от: учестено плитко дишане, което изчерпва въглеродния двуокис в кръвта, вследствие на: ушлаха, стрес, истерия, менингит, повишен прием на кафе, аспирин, висока надморска височина, треска, бременност, повишени нива на амоняк в кръвта, обилна вечеря и др. Хроничната алкалоза е съпроводена от повишен оксидативен стрес и интензивно всмукване на фосфати в клетките, понижени нива на калция в кръвта. Това води до калциране на тъканите и костите, нарушена функция на щитовидната жлеза, бъбречни увреждания, атеросклероза. (сmp.27,35,39,51,76,77,98,102,112,150,152)</p>	<p>Респираторна ацидоза (сmp.77)</p> <p>Респираторната ацидоза се характеризира с повишено съдържание на въглероден двуокис в кръвта, вследствие на недостатъчен внос на кислород чрез белите дробове. Това състояние често е предизвикано от белодробни заболявания и инфекции, хронични бронхити, астма, остра пневмония, прием на успокоителни лекарства и антидепресанти. (сmp. 33,36,54,74,121,127)</p> <p>Респираторната ацидоза може да се прояви и като компенсационен процес на метаболитната алкалоза. (сmp.29,36,60,74,77,91,92,128,135,160,162)</p>
<p>Симптоми на хроничната алкалоза</p> <p>Въпреки потенциално сериозните последствия от хроничната алкалоза, симптомите са по-трудно различими за разлика от тези на ацидозата. Най-осезаемите признаци на хроничната алкалоза, вследствие на задържане на бикарбонати са:</p> <ul style="list-style-type: none"> • дехидратирана, раздразнена кожа, бръчки, • крампи и мускулни схващания, • болки в таза и кръста, • запек или недостатъчно изхождане, • повишено кръвно налягане. <p>Алкалозата е пряко свързана с хранителния режим и навичките, и трудно може да възникне в процеса на естествения регулиращ метаболизъм на организма, за разлика от състоянията на ацидоза. (сmp.57-59,79,86,102,160)</p>	<p>Симптоми на хроничната ацидоза</p> <ul style="list-style-type: none"> • Болезнени симптоми: главоболие, болки в гърдите, болки в корема, болки в ставите и костите, поява на шипове; • Физически нарушения: нарушено зрение, покачване на теллото, загуба на телло, мускулна слабост, блед и сивкав оттенък на кожата, омазнена кожа и коса, запушени пори, поява на пъпки, чувливи нокти; • Психосоматични: обърканост, умора, тремор, безсъние, гадене, постоянно чувство на глад. <p>Отравяне с етилен гликол или метанол, също могат да предизвикат метаболитна ацидоза, със симптоми на задух и прилошаване. (сmp.15,34,47-48,54,79,123,112,149,151)</p>

Регулиране на алкалозата	Регулиране на ацидозата
<ul style="list-style-type: none"> повишен прием на вода - 10 чаши на ден регулиране на дишането – дълбоко и бавно коремно дишане със задържане на въздуха и бавно издишване (стр.186) редовно изхождане (стр.143,144) регулиране на менюто с повече растителна храна, намален прием на прясно мляко, мазни сирена и меса, без антациди! (стр.166-169) коригиране на диетичните грешки (стр.143,165) избягване на диуретични терапии с натриев хлорид, сода бикарбонат, кафе и др. избягване на честия плач, ситуациите на внезапен стрес и ушлага, честите истерии; избягване на честото повръщане и обилното потене, без достатъчен прием на течности, богати на електролити (вода със сол, захар и/или лимон, оризова вода) (стр.99,115) редовни леки анаеробни упражнения (каланетика, подводна гимнастика, разтягане на мускулите, раздвижване на ставите). (стр.186) 	<ul style="list-style-type: none"> повишен прием на чиста минерална вода и лимонов сок - 8 чаши на ден; (стр.106,166) регулиране на дишането - дълбоки и бавни вдишвания без задържане на въздуха и форсирано издишване, с помощта на диафрагмата; (стр.1,187) избягване задържането на урина; (стр.15,102) коригиране на менюто с достатъчен прием на алкализиращи зеленчуци, ограничение до изключване приема на месо и захари; (стр.78,168) избягване на заседналият начин на живот; избягване на нередовните, но интензивни физически натоварвания. (стр.61) избягване на ситуации с продължителен психически стрес; (стр.27,35,47,49,148) предприемане на мерки за изключване на антидепресанти и болкоуспокояващи; (стр.33,54) редовни леки аеробни упражнения и разходки на открито. (стр.182,186)

Апетитите към храната, пристрастията и емоционалността, с които подхранваме нашите амбиции, разочарования, страхове, духовни и материални стремежи, могат да ни въвлечат в нежеланата цикличност на нарушения метаболизъм, и дори да отключат деструктивната енергия, предизвикваща токсемията в организма ни. (стр.44,48,55,57-58,93,159) **Нашият Стомах, в който тези реакции протичат първично, пръв сигнализира, когато се изправим пред прага на дисбаланса.** (стр.79,82,86,90,125,157,171,175,179) **Стомашната флора е особено чувствителна на:**

- силни киселини и силни бази, (стр.70-79,127)
- развалени мазнини**, образуващи силно-реактивните пероксиди, но и лютите подправки – блокират жлъчната секреция, (стр.61,64-65,111)
- негативните емоции** потенцират съвсем ненавременен излив, застои, висока киселинност или токсичност на жлъчката, (стр.12,27,33,112)
- радост и доволство** - активират рецепторите на серотонина, секретирани в тънките черва, за да регулира глада. **Когато се радваме, гладът се засища!** (стр.33,34,90,126,158,159)
- бъбречната слабост** потенцира дехидратацията и изчерпва хидрохлорната киселина - важна за антибиотичната защита на стомашната флора, за доброто храносмилане, и естествената бикарбонатна секреция на стомашните клетки след нахранване. (стр.95,125,132)
- лоша устна хигиена** и нарушен рН баланс в устната кухина – намалява слюнчената секреция, съдържаща ензима амилаза – важен за храносмилането на въглехидратите; повишава чувството на глад и стимулира излив на стомашни и панкреатични киселини между храненията – предпоставка за пептична язва. (стр.76,78,112,127,165)
- нарушена абсорбционна и отделителна функция на дебелото черво**, поради нарушена секреция на жлъчни и панкреатични сокове. (стр.52,63,73,76,82,109,122,139,143)

Стомахът, както и Душата, са като малките деца – радват се на всичко и понасят с готовност всичко. Когато ние системно внасяме в стомаха си храни и елементи, които не са благотворни за нашия организъм, тогава жлъчката и панкреаса заливат стомаха от недоволство с разяждащи го киселини и бази. По същият начин, ако в живота системно се подлагаме на обстоятелства, чувства и мисли, които не са благоприятни за развитието на нашата Душа и системно възбуждат разрушителни емоции, то нашият стомах заболява пръв.

Ако преодолеем „гледа на очите“, който непрекъснато подхранва амбициите на Егото, тогава Светлината ще може свободно да прониква и да храни тялото и Ума. (стр.18,25,42,111,131,174)

Ако се стремим да храним само **гледа за придобивки**, и този стремеж **разяжда стомаха, сърцето и живота ни**, ние никога няма да успеем да прогледнем отвъд тази реалност, ще останем заключени в мрачния лабиринт на Минотавъра (стр.37-38), без да разбираме себе си, света, същността на материята и смисъла на живота. (стр.22,26,29,47,51,54,59,88,158-170)

КОНТРОЛНИ ТОЧКИ В КРАЧНИТЕ МЕРИДИАНИ ЗА ДОБРО ХРАНОСМИЛАНЕ, ЗА рН- И ЕНЕРГИЕН БАЛАНС, ЗА ОТПУШВАНЕ НА БЛОКАЖИТЕ И ЗАСТОЯ, И ЗА УКРЕПВАНЕ НА 5-ТЕ ЖИЗНЕНИ СИЛИ. (стр.13,20,24)

Меридиан на Бъбреците	Меридиан на Далака	Меридиан на Стомаха	Меридиан на Жлъчния мехур	Меридиан на Черния дроб
<p>БЪБРЕЧНА ТОЧКА: В ямката между възглавничката на 1-вия пръст и ставата на 2-рия – под 2-рия пръст. Натиск: пулсиращ, кръгов, с кокалчето на свития показалец.</p> 	<p>ДАЛАЧНИ ТОЧКИ: В свода на стъпалото по продължение на костта на първия пръст. Натиск: Масаж на вътрешната мека част на стъпалото с кокалчетата на свитите пръсти.</p> 	<p>СТОМАШНА ТОЧКА: 4 пръста под долния край на коляната капачка, в ямката на костната извивка. Натиск: пулсиращ, кръгов, с върха на средния пръст.</p> 	<p>ЖЪЛЧНА ТОЧКА: В ямката между костниците на кутрето и 4-тия пръст на ходилото. Натиск: пулсиращ, кръгов, с палеца или с върха на средния пръст.</p> 	<p>СЪРДЕЧНА ТОЧКА: В ъгъла на ямката между 1-вия и 2-рия пръст на ходилото. Натиск: пулсиращ, кръгов масаж, с възглавничката на палеца или с върха на средния пръст</p> 

Първична сила	Душевна сила	Духовна сила	Емоционална сила	Сърдечна сила
---------------	--------------	--------------	------------------	---------------

Точките се масажират с умерен натиск за раздвижване на енергиите и до отпущване на болката, ако има такава.

Болката при натиск е сигнал за енергиен блокаж или системна негативна проява във физическата или психичната сфери:

Вътрешен конфликт, слаба съзнателност, Повишена киселинност, калциране на тъканите. (стр.15,36,99,147,150,182)	Съмнения, мнителност. Слаб имунитет, застой на храна в стомаха, задържане на течности, наднормено тегло. (стр.17,37,86,91,123,149,175)	Слаба проява на Духа и Любовта. Лошо храносмилане, гастрити, язви, стомашно разстройство. (стр.69,92,111,133,153,179,184)	Конфликт на Егото с другите. Подуване, рефлукс, жлъчен застой. (стр..16,29,34,38,42,102,108,148,152,173,182,189)	Деструктивна проява на Волята, заблуда. Тежест в стомаха, запек, хемороиди. (стр..14,17,32,37,106,117,144,151,160,171,175,192)
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Така, както в дланите ни са скрити контролните точки на меридианите, в които протичат енергиите на Огъня, Метала и Въздуха, управлявани от Сърцето, Тънките черва, Перикарда, Щитовидната жлеза, Белите дробове, и Дебелото черво, нашите ходила, контролират нашата **Земна устойчивост**, управлявана от елементите на Дървото, Водата и Земята. Дланите изразяват Менталната, Сърдечната и Съзнателната ни изяви, а ходилата – изявите на Егото, Душата и Духа. Масаажът на дланите стимулира Добротелите, а масажът на ходилата – Здравето и Реализацията. (стр.13,24,28,94,187)

Черният дроб е приемник и генератор на **Духовната енергия**, чиято качествена есенция се отправя за съхранение в Жлъчния мехур, който я излива в Стомаха, в определените часове от деня, за да ни храни. (стр.25,104,110,112) Също така, **Черният дроб е резервоар на нашата кръв**, т.е. есенцията на нашата **Душевна енергия**, която се **управлява и трансформира от Далака**. (стр.21,22,91,92,93,94,115,121,123,157)

Когато, не изпитваме глад в часовете, определени за секреция на жлъчни сокове, това означава, че организмът ни изпитва нужда да се нахрани с **пречистващата сила на Сърдечността**, произведена от взаимодействието на Душевната с Духовната енергия. (стр.25,106,111,158,164) В такива моменти черният ни дроб и жлъчката се пречистват от отровите, акумулирани в ентеро-хепаталния цикъл, давайки възможност на нашата Същност да се освободи от разрушителността на Егото. (стр.17,54,59,68,80,110-111,127,153,163,187)

Жлъчният ни мехур секретира соковете си в строго определени моменти през денонощието, под въздействието на елемента **Въздух – носител на кислород и Светлина за нашия организъм**. Въздухът ни зарежда с **енергията на Божествения Дух - Любовта**, която се грижи за чистата среда, баланса и плодородието на Душата ни – нашият скрит потенциал. (стр.17,18,94,105,106,111,122,123,147,157,160,174)

Стомахът извършва **храносмилателната дейност именно под въздействието на елемента Въздух**, необходим за окисление на хранителните вещества, за елиминиране на патогените и свободните радикали в стомашно-чревния тракт, и за регулацията на рН на стомашно-съдържимото. (стр.44-46,61,73,90,128,162) Храносмилането се активира главно от жлъчните сокове, които се изливат в Стомаха в точно определени часове през деня, под въздействието на Светлината, но могат да бъдат стимулирани и от разрушителни емоции, при това в отсъствие на светлина. (стр.25,27,33,34,35,47,94,109,111,112,149,152,159)

Нашият **Стомах е нашият Духовен център**, който владее принципите, управляващи материалния и нематериалния закон, но **който страда**, когато станем податливи на безсърдечността и малодушието. (стр.27,45,49,54,111,112,121,149,175,179,182,184,190)

Чревоугодничеството и непрекъснатият глад на Егото за придобивки, хранени от чувството за малоценност, идващо от недоволство и леност, отблъскват Духа и заключват силата на Душата, стремяща се към пълноценна реализация на Аза. (стр.16,17,29,32,34,47,57,68,86,91,114,117,123,148,150,152,153,159,165,191,194)

Радостта от живота, светлата и свежа мисъл, новите идеи, носени от Духа, чрез вдишвания въздух, са **основни хранители на необятния потенциал на Ин енергията, заложена в Душата ни**. Взискателният чревоугодник, например, би могъл да ни приготви най-вкусната, но **скромна и добре балансирана храна**, която да нахрани тялото и Душата, без да оставя глад след себе си. (сmp.18,68,93,94,106,111,153,157,163,166,167,186,191)

Когато Духовният стремеж е заключен в удовлетворяване на материалния глад, Душата остава гладна и неразбрана, а Егото вечно искащо и недоволно. В такива условия изпитваме остър **Духовен глад, който преждевременно изчерпва жизнената ни енергия**, складирана в бъбреците. (сmp.35,94,95,146,150,192) **Невъзможно е Духът да израстне** без овладяване и прилагане **принципите на материалните закони**, хранещи реализиращата Душевните стремежи, Духовна сила. (сmp.105,106,111,121,123,159,163,170,175,177)

На празен стомах, свободната водородна молекула (H⁺), подкиселяваща телесните ни течности и необходима за клетъчния енергиен обмен, (сmp.31,44,70,128) **може да предизвика „духовна експлозия“** – разчиствайки пътя към Сърдечната сфера. Но когато Умът е помрачен, гладът надделява и **протоните** могат да ни подложат на материалните принципи на гниене и разлагане чрез алкално-киселинните процеси и Първичната притегателна сила на материята. (сmp.15-17,36,57-58,86,71,99,102,144,161,182,193)

Реакцията, която неутрализира взривоопасното свързване на водорода (Огън) с вдишвания кислород (Любов), се извършва в Стомаха. Там **хлорните аниони**, отварящи и затварящи клетъчните натриеви помпи, образуват храносмилателната хидрохлорна киселина (HCl) и неутрализиращата киселините вода (H₂O). **Водата е носител на Съзнанието** и проводник на **възприемащата и проникновена Мисловна енергия**, управлявана в телата ни от молекулите на **натрия**. Възприемателните ни способности, доброто храносмилане и мислене, **изискват хармонична Сърдечна дейност**. Нужното благоразположение и емоционален баланс се поддържат с помощта на **хлорните аниони**, регулиращи клетъчния обмен, естествената бикарбонатна секреция и рН на телесните течности, (сmp.14,15,21,31,36,45,51,63,68,90,93,94,99,102,104,108,115,128)

Стремежът към духовно израстване, не винаги води в правия път, особено, ако нямаме **двигателната сила на Сърдечността**. Духовните практики на самоизолация и **нарочно гладуване**, когато липсват радостта и „Солта на живота“, може да подложи организма на разрушителни киселино-образуващи процеси, поради болни амбиции, страсти, емоции, чувства, мисли и разбирания. Същата е причината, поради която оставаме гладни, дори и след обилно нахранване. Факт е обаче, че **само телесният глад може да победи** необуздания и нездрав духовен, ментален и материален глад. (сmp.17,32,35,36,47,98,106,112,116,128,150,159,160)

Става ясно, че **Духът материализира Душевните стремежи**, единствено в комфорта на Сърдечността и благодарение на кондензиращите свойства на Въздуха и Водата, потенцирани от алкално-киселинните реакции, които се извършват на физическо ниво в Стомаха, под въздействието на елемента Огън. Кислородната молекула, носеща Любовта, стимулира **Духовната енергия**. Водородната молекула – символ на Огъня, потенцира **Душевната сила**. Хлорната молекула е проводник на **Сърдечната сила**. Въглеродната молекула е материал на **отработената енергия**. **Солта (NaCl) е физическият израз на Любовта**. Натрият е проводник на Менталната сила - с Ума възприемаме Любовта, а в Сърдечността тя живее. **Хидрохлорната киселина**, която е основната съставка на стомашния сок и е силно корозионна, създава необходимата **чистота, за средата, в която Любовта може да вирее**. (сmp.17,18,45,51,60,71,73,74,94,117,127,158,159)

Не случайно казваме, че: **„Любовта минава през Стомаха!“** (сmp.93,94,158,191)

Ние живеем единствено от жажда за Живот – тази вечно даваща Любов. Често се стремим да придобием Любовта, като я принизяваме и превръщаме в: съхнещо страдание (сmp.151,171,179), всепояждаща омраза (сmp.152,173), хранещи Егото завист и ревност (сmp.111,114,150), възбуждащи апетитите и амбициите лицемерие и лукавост

(стр.149,175). Все разрушителни прояви на първична любов, заседнала в стомаха, отнемаща дъха и стягаша гърдите, които задействат механизмите на деструктивната енергия в живота ни, в името на Вселенското равновесие. Състоянията на алкалоза и ацидоза, не са нищо друго, освен резултат от недостиг на кислород, породен от липса на Любов в сърцето, ума и душата. (стр.162) Разбираме погрешно Любовта и подобно на препълнения стомах я задушаваме с безкрайните си желания, капризи и недоволство. **Животът, както и Любовта, не са нищо друго, освен абсолютна свобода на добрата воля и пълно ограничение на нездравите прояви.** (стр.27,29-31,33,57-58,111,148,171,173,184,189,192)

Радостите и мъките, които идват в живота ни, са резултат от нашето отношение към Любовта. Ние не можем да принудим Любовта да ни служи. Ако се опитаме да подчиним Любовта на личните си страсти и амбиции, ще я загубим и ще заключим Сърдечността и Съзнанието си. (стр.13,15,36,99,106,117,146,171,179) Ако Сърдечността ни е слаба, Духовният ни стремеж, Душевната и Менталната ни същности, ще останат да служат единствено на първичността на Егото. (стр.18,29,36,38,114,147,182,191,195)

Когато определяме нещата на добри или лоши и ги осъждаме, без да сме ги опитали, ние губим възможността да извлечем най-доброто и ценното в тях. Така както, не можем със сигурност да знаем коя храна е полезна за нас, без предварително да сме проучили нейните качества, без да сме опитали аромата и вкуса ѝ, без да сме смлели и асимилирали нейните вещества., т.е. без тя да е преминала през стомаха ни. **Нашето удовлетворение и ситост зависят изцяло от нашата мотивация за живот.** Често в моментите, в които сме удовлетворени и сити, гладът се завръща заедно с недоволството и леността да направим това, което наистина желаем и от което имаме нужда. Ако Сърдечната ни енергия е силна, (стр. 42) ние винаги ще имаме апетита да опитваме храната, която животът ни поднася, да я изучаваме, да изработваме и прилагаме методите за нейното пресяване и усвояване. Когато се научим да сме сити и доволни от най-малката радост и да даваме всеки миг най-доброто от себе си, тогава ще можем пълноценно да обменяме, извличаме и да се храним с полезните вещества на Живота, вложени в любовта, светлината, радостта, мъдростта и истината.

Нашата Душа е едно Божествено желание - капчица Божествена Любов, изпратена в Света, за да го опознае, обикне и облагородява. Ако пазим Душата си чиста и непорочна от амбиции, и следваме реда на висшия закон, в който Егото, Ума и Сърцето служат на святостта на Душата, а тя – на Любовта, то ние винаги ще бъдем „Храм на творящият Дух“ – извор на неограничените възможности и блага. (стр.6,19,106,117,130)

Душата ни е тази, която иска да растем красиви, здрави, можещи, но само силният Дух, светлият Ум и здравият Стомах могат да ни направят такива, ако превъзмогнем гладовете на Егото и сърцераздиращите емоции, за да се слеем с пулса на Сърдечността и хармонията на Любовта. **Животът ни учи как да работим с Любовта, за да създадем тази здрава връзка с Бог.** (стр.153)

АСТРОЛОГИЧНИЯТ ПАЗИТЕЛ НА ЛЮБОВТА

Любовта е ръката, с която Жизнената енергия твори Живота в най-прекрасните му форми. С тази ръка Безкрайният потенциал храни и справедливо разпределя богатата, необходими за хармоничното протичане на Живота. Любовта създава материалните условия, в които творящият Дух слиза, за да реализира мечтите на нашата Душа. (стр.18,106,111,123,153,173,184)

На физическо ниво, в нашето тяло, тези условия се подготвят от нашият изключително чувствителен Стомах (пазител на нашия Душа), генериращ и трансформиращ енергиите на Земята (ян) и Въздуха (ин), под астрологичното управление на зодия Везни. Астрологичната задача на Везни е да поддържат хармоничното разпределение на нематериалните ценности в материалните блага, грижейки се за хармоничния баланс на Цялото. (стр.13,90,93,94,157,179)

КОПИЕТО НА СЪДБАТА

Интуицията може да прикове или освободи Душата от оковите на Първичността, (стр.15,17,36,37-38,102,111,114,137,146,152,192) в зависимост от способността ни да чувстваме и безпристрастно да преценяваме и насърчаваме личното си участие в хармоничното протичане на Любовта. (стр.17,37,42,68,92,93,106,116-117,157,170,173,175,179,191,195)