

## Встъпление: Алхимия на „Корона-вируса“

Днес Светът е изправен пред предизвикателството наречено „Корона-вирус“, с който, по ирония на съдбата, човечеството съжителства вече 10 000 години на Земята. Как и какво провокира този вирус да се превърне в заплаха за нашия живот? - можем само да гадаем. Факт е, че днес, не нашият интелект, а именно „Корона-вирусът“ ни заставя да направим преоценка на „идеалите“, които сме допуснали да ни управляват. Факт е, че „Корона-вирусът“ разби редица социални, икономически, политически, медицински, семейни и религиозни постулати в системите, които сме си изградили за да живеем модерно, удобно, здравословно и комфортно на тази Земя. Днес един микроскопичен вирус ни принуждава да направим глобален анализ на устоите на съвременната ни високотехнологична цивилизация и на човешката си същност.

Една стара Зен-будистка поговорка гласи: **„Добрата търговия прави хората щастливи“**. Търговският обмен е въведен в социалния живот на човека още от дълбока древност, с цел размяна на равностойни едни на други блага, когато обществата разменяли стоките, които произвеждали, за такива, от които се нуждаели. По-късно била въведена и паричната единица, с която можели да купуват стоки, без да се налага да превозват и разменят обемни товари по света... Днес търговията е залегнала в почти всички аспекти на нашето съществуване. Няма нещо, което да не се продава и купува. Вече си имаме и виртуална валута. И все пак трудно бихме могли да отговорим с „Да“ на въпроса: **„Щастливи ли сме от тази търговия?“** Когато се стремим да приравним паричната единица с жизнените блага, без да сме я остойностили, а като ѝ прибавяме всякакви добавени стойности, от които, освен това, и да печелим, ние създаваме нездравословен обмен, който причинява болестите в обществото. Днес сме готови да разменим почти всичко за пари, с които да осигурим чисто физическото си присъствие на Земята. Сякаш, за да си купим последния билет за влака, заминаващ за **„обещаната виртуална страна на чудесата“**, без да забелязваме как желанията ни се превръщат в ненужни страдания, които всъщност остойностяват паричната единица до цената на живота. Захвърляме **„талантите“** си на бунищата, с които тровим Земята, а след това с болка се надяваме, че някой ден... **Някой ще дойде и ще откупи обратно продаденото ни щастие**. Когато поставяме продажна цена на живота, ние сами вкарваме собственият си живот и днешния свят в ликвидация. И когато се казва **„изкупувайте Времето“**, най-скъпият дар, който ни е даден тук на Земята, то е: **„пристъпвайте с търпение към всяко нетърпение“**. Защото когато душите са в плен на материалните придобивки, без да създаваме, **„да купуваме“** и да се грижим за благата, от които наистина имаме нужда, тялото и Духът заболяват и независимо от постиженията на Медицината, болестите стават все по-неизлечими. Въпреки, че тази книга не визира последните научни открития за пандемията на 2020, наръчникът ни дава **ключовите кодове** на здравия имунитет, с които не само да устоим на Световната криза, но и да **разгадаем посланието, което „Корона-вирусът“ носи на Света**.

София, февруари 2021

## Предисловие

Настоящият наръчник има за цел да повиши здравната ни култура и качеството на живота ни, и представлява своеобразен и системно съставен **сборник от познания**, методи и практики от някои области на медицината (конвенционална, природна и народна), биохимията, фитотерапията, астрологията и природните науки, храненето, физическата култура, психологията, изкуството и споделиеният житейски опит. Основната задача, която предстои да решим, е **как да постигнем здравословен баланс в живота си?** Баланс, който да изключи противоречията, болестите и неуспехите, и който, в крайна сметка, да ни накара да се почувстваме доволни от живота – спокойни, уверени, жизнерадостни и хармонични, независимо от бурните предизвикателства, с които ежедневието ни залива.

Тази книга, разработена под формата на наричник, не съдържа диети, рецепти, нито лечебни методи за различни болести и заболявания, въпреки, че дава подробни отговори на много въпроси „Как да...?“ Тази книга не съдържа и практики за самолечение, нито пък подтиква към такова, въпреки, че е разработена въз основа на един постулат, който гласи: „Никой не може да те излекува, освен Ти - самият себе си!“

За да започне човек да се самолекува, е необходимо не само да познава добре анатомията, физиологията и психиката си, но и да култивира в себе си здрав разум. „Здравословното мислене“, например, е един много добър и модерен подход, но само по себе си е крайно недостатъчно за да поддържа добър здравословен баланс и дълготрайно здраве. Много хора мислещи „здравословно“, трудно постигат здравословни резултати. Защо?

Вярвайки, че мислим, живеем и се храним здравословно, ние често си позволяваме да допускаме системно повтарящи се грешки, без да се замисляме какъв ще бъде крайният резултат от нашите „автоматично“ целенасочени действия. Защото вярваме че сме поели по правилния и модерен път, който сме нарекли „Здравословен начин на живот“, и който логично би трябвало да се намира далеч от всякакви болести, и да е „предвидил“ всякакви рискове и заплахи за здравето ни.

Вярата на пациента е, може би, най-важното нещо, определящо крайният резултат от лечението на неговото заболяване. Това е доказано и с хапчето „плацебо“, използвано по време на изпитване на ефективността на лекарствата. Но това е и една от причините много от лекарствата да не действат според очакванията и според доказаната им ефективност. Не защото не са достатъчно добри, а защото вярвайки, че медицината ще открие най-новият чудодейен лек, пациентът започва да губи вярата в текущото си лечение. Защо?

Повечето хора, но и техните лекари, са склонни да приемат и предписват лекарства според симптомите. За всеки симптом си има хапче. Те вярват, че хапчето непременно трябва да подейства щом го изпият. Освен това, повечето от същите тези хора, непрекъснато търсят и очакват да им се предпише ново хапче, пренебрегвайки действието на предишното. Те просто търсят да си получат своето ново чудодейно хапче и вярват, че новото хапче ще е по-добро от предишното. В търсене на новото хапче, се пропуска един основен момент: Всяко хапче си има своето странично действие, вследствие на чийто прием, възниква нов симптом и нов здравословен проблем за решаване. Ето как омагьосаният кръг се затваря и един, първоначално симптоматично болен пациент се превръща в хроничен пациент за цял един живот.

Колкото и да не Ви се вярва, подобен е и примерът със „Здравословният начин на живот“, предлагащ изобилие от плодови, зеленчукови, витаминни, гладни, млечни, месни, протеинови, отслабващи, прочистващи, вегетариански, суровоядни и всякакви разнообразни методи и диети, изпълнени с обещания за конкретни резултати. Всеки един от тези режими обаче, може да наклони баланса в организма, в една или друга посока. Вдъхновени от първоначалния „плацебо“ ефект на тези диети „здравословно-мислещите“ започват да изпробват подред всичко, носещо етикет „здравословно“, попадайки в омагьосания кръг на различни метаболитни и психологични състояния, водещи също до някое хапче.

На малко хора е известно, а съвсем малко хора се замислят изобщо върху това, че основната причина за рязкото влошаване на здравето на даден пациент, е именно хаотичният и едновременен прием на несъвместими едно с друго лекарства, чудодейни билки и / или добавки, наред със съпътстващото ги неправилно хранене, стрес и системно повтаряни психологични и диетични грешки. На практика, от самите нас зависи, дали старата поговорка: „Няма неизлечима болест, има неизлечими хора“, е вярна.

Също така, малко хора си дават сметка за ролята на психиката в запазването на добрия здравословен баланс или в инициацията на някое заболяване. Рядко осъзнаваме, че начинът по който реагираме на околния свят в ежедневието, може да ни разболее. Въпреки това, ежедневен факт е, че хората заболяват внезапно от нанесена, но неадекватно понесена обида или стресова ситуация, от дълбока скръб, от дълго задържан гняв, от системно проявявана завист и дори от бездействие.

Страхът, например, е един от най-големите удари върху здравето. Непрекъснато поддържаеният страх в ежедневието от провал, от болест, от раздяла и т.н., нанася сериозни поражения не само върху имунната ни система, но и върху качеството на живота ни като цяло. В една народна притча се казва: „Когато един старец бил на път да напусне този свят, казал на сина си: „Сине, прекарах целият си живот в притеснения за неща, които никога не се случиха. Не повтаряй моята грешка!“

Информираната вяра в неизменния успех, допринася цели 100% гаранция за самия успех, така, както невежият страх от поражение, неминуемо ще доведе до поражение! Понякога, или по-често, надеждите, мислите, страховете и очакванията, които „инвестираме“ в собствените си амбиции, в другите или в нашите близки, имат свойството да отключат деструктивната енергия на разочарованието, ненавистта и съжалението, вместо да активират собствената ни инициатива и съзнателност.

Главната задача на читателят на тази книга - Наръчник, е да усвои основните принципи, които поддържат здравословния баланс, не само в нашето тяло, но и в живота ни, за да може да **изключи напълно механизмите, които отключват болестите и неуспехите**. Събраните знания в настоящия наръчник са представени по един интересен, различен, системен и съзидателен начин, който отключва ума и сетивата, за да възприемаме информацията с различните нива на съзнанието си. Книгата дава отговорите на много актуални въпроси, такива като:

- „Как да си изградим добро и дълготрайно здраве – стъпка по стъпка?“
- „Как да постигнем емоционален баланс, за да повишим качеството на живота си?“
- „Как да намираме решенията, дори, когато сме в безизходица?“
- „Как да откриваме основната причина за недоволството, недоразуменията и разочарованията, за да можем да създаваме хармонични взаимоотношения, изобилие и радост в живота си?“
- „Как да съставяме балансирано меню за цялото семейство?“
- „Как да открием основната причина за дадено неразположение или заболяване, за да можем по-ефективно да се справим с него?“
- „Как да намалим риска от развитие на тежки хронични заболявания?“
- „Как да подобрим качеството на живота на хората – нашите близки, и пациентите, страдащи от тежки заболявания?“
- „Как да работим с „доброто“ и „злото“, за да не изпадаме в крайностите на живота?“

Наръчникът не може да бъде използван за поставяне на диагнози, нито пък за лечение на болести. Знанието ще Ви помогне да разбирате по-добре тялото, енергията и ума си, за да реагирате по-правилно и по-адекватно на предизвикателствата.

Находчивият Ум е сила, с която можем да подобрим живота си. Знанието е в нас и на всякъде около нас, просто трябва да повишим и разширим съзнанието си, за да можем да го уловим, овладеем и приложим. Тази книга ще Ви превърне в изследователи и откриватели на невероятните сили и енергии, които са заложени в самите Вас!

*С пожелание за здраве, успехи и вълнуващо творческо пътешествие в необятния Свят от изобилието на Вашето Аз!*

София, февруари 2019