

Шиам Сингха

ХРАНЕНОТО КАТО ЛЕЧЕНИЕ

София, 2014

Преводът е направен по изданието:

SHYAM SINGHA

THE SECRETS OF NATURAL HEALTH

Element Books Limited

Shaftesbury, Dorset * Boston, Massachusetts * Melbourne, Victoria

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 1997 by Dr Shyam Singha

© 1997 by Element Books Limited

© Надя Баева, превод, 2014

© Издателство „Изток-Запад“, 2014

ISBN 978-619-152-454-9

Шиам Сингха

ХРАНЕНЕТО
като
лечение

Превод от английски
Надя Баева



СЪДЪРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ.....	10
ПРЕДГОВОР	11
ВЪВЕДЕНИЕ.....	13

ПЪРВА ЧАСТ

КНИГА ЗА ХРАНИТЕЛНИЯ РЕЖИМ

Диети с различна цел / 31

1. БИОЛОГИЧНАТА СИСТЕМА.....	33	2. КРЪВНОСНАТА/ ЛИМФНАТА СИСТЕМА	53
Постене със сокове.....	35	Диета за пречистване на кръвта.....	54
Тридневно постене и пречистване	38	3. ХРАНОСМИЛАТЕЛНАТА СИСТЕМА.....	56
Гроздова диета.....	39	Бананова диета при кандида... 58	
Диета с грозде и плодове.....	41	Очистителна диета 1	60
Диета с ниско съдържание на мазнини	42	Очистителна диета 2	61
Монодиети	46	„Суха“ очистителна диета	62
Невегетариански прочистващи диети за хора без алергии	47	Седемдневна очистителна диета.....	63
Драстична програма за отслабване за богаташи	50	Диета за жлъчния мехур и камъни в жлъчката.....	65
Седемдневна пролетна прочистваща диета.....	51	Диета при гастритна язва или язва на дванадесетопръстника и при хронични възпаления на хранопровода.....	67

Диета за чревни язви.....	68	Хранителни съвети при наднормено тегло	85
4. ЕНДОКРИННАТА СИСТЕМА ...70		Спортна диета, бедна на мазнини и богата на протеини	87
Диета при хипертироидизъм... 71		Хранителни съвети при хипергликемия / висока кръвна захар (диабет)	88
5. ФУНКЦИОНАЛНАТА СИСТЕМА..... 73		8. НЕРВНАТА СИСТЕМА..... 91	
Диета за подобряване на зрението.....	73	Диета за балансиране на кръвното налягане.....	91
6. ИМУННАТА СИСТЕМА..... 76		Диета при умствена умора и за централната нервна система.....	92
Диета без глутен.....	78	9. ДИХАТЕЛНАТА СИСТЕМА..... 94	
7. МЕТАБОЛИТНАТА СИСТЕМА..... 79		Диета за астма	95
Алкална диета при артрит и дегенеративни заболявания	79	Диета, ефикасна срещу катар ...	96
Ананасова диета при артрит и подагра.....	82	Диетично лечение на псориазис и съпътстващите го кожни проблеми	97
Диета при ревматоиден спондилит	83		
Терапия при травматичен артрит (остеоартрит).....	85		

ВТОРА ЧАСТ

ЗДРАВЕН НАРЪЧНИК

Природно лечение за често срещани заболявания / 99

10. ПРОСТО ЛЕЧЕНИЕ НА ЧЕСТО СРЕЩАНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ 101		Афти	113
Акне.....	106	Безсъние.....	113
Анемия	108	Брадавици.....	116
Ангина пекторис.....	110	Бременност (проблеми)	118
Артрит	111	Бръчки	119
		Варикозни вени (варикоза) ...	119
		Венци и зъби (проблеми)	120

Високо кръвно налягане.....	122	Нерви (проблеми)	154
Възпалено гърло	123	Нокти (чупливи)	155
Главоболие.....	124	Нос (запушен).....	155
Грип.....	125	Очи (проблеми)	156
Болки в гърба.....	127	Повръщане	157
Гъбички по краката (Tinea pedis)	128	Подагра.....	158
Гъбични инфекции	129	Потни длани.....	159
Дебело черво (инфекция).....	130	Сексуални проблеми.....	160
Диария	131	Сенна хрема.....	160
Дихателни проблеми.....	132	Синини	162
Екзема	134	Синузит	162
Запек.....	135	Сърцебиене	164
Зостер	137	Сърдечни проблеми	165
Изгаряния.....	138	Таз (проблеми)	165
Импотентност	139	Тонзилит	166
Камъни в бъбреците.....	140	Уртикария (копривна треска).....	167
Катар	141	Ухо (болки)	168
Кашлица	143	Халитоза (лош дъх)	169
Кожни проблеми	144	Херпес.....	170
Колит (възпаление на дебелото черво).....	145	Хемороиди	171
Летаргия.....	146	Хиперактивност	172
Махмурлук.....	147	Холестерол.....	173
Менопауза (проблеми)	148	Циреи и антракс	173
Мигрена.....	149	Цистит (възпаление на пикочния мехур).....	174
Млечница.....	149	Черен дроб (проблеми).....	176
Метеоризъм.....	150	Черен дроб и жлъчка (проблеми).....	177
Наднормено тегло	151	Яйчници (тумор).....	178
Настинки.....	152		
Настинка, кашлица и висока температура.....	154	Антибиотици	179
		Отслабване.....	180

ТРЕТА ЧАСТ

ХРАНАТА КАТО ЛЕЧЕНИЕ / 181

11. ЛЕЧЕБНИТЕ СВОЙСТВА НА	Ечемик	211
ПРИРОДНИТЕ ХРАНИТЕЛНИ	Захарна тръстика.....	212
ИЗТОЧНИЦИ..... 183	Зеле.....	212
Авокадо	Зелен чай.....	214
Ананас.....	Индийско о(рехче).....	215
Анасон	Кайсии	216
Арника	Кайсиеви ядки.....	217
Артишок (без земна ябълка) ...	Камфор.....	217
Аспержи	Канела (кора)	218
Бадеми	Карамфил.....	218
Банани (плантайн).....	Кардамон	219
Бобови	Картоф.....	219
Броколи.....	Карфиол.....	221
Бяла върба (кора).....	Касис	221
Бяла маруля.....	Касия (сена).....	222
Бяла ряпа.....	Киви.....	223
Вечерна иглика.....	Кимион	224
Вода	Кокос.....	224
Водорасли.....	Коприва.....	225
Вратига	Копър	226
Глог	Кориандър	227
Глухарче.....	Краставица	228
Голгерия	Кратунки	229
Градински чай	Кресон.....	230
(червен и зелен).....	Круши.....	231
Грах	Куркума	231
Грейпфрут	Лавандула.....	232
Грозде.....	Лайка.....	232
Гъби.....	Ленено семе.....	233
Джинджифил.....	Леща	234
Диня	Лимони и лайм.....	234
Домати.....	Листни зеленчуци	236
Евкалипт	Лозови листа.....	236
Еуфразия	Лук	237
Ехинацея	Люспи от псилиум	239

Люта чушка.....	239	Скумрия	267
Люцерна	240	Сливи (вкл. сини сливи)	268
Магданоз	241	Сминдух	269
Малини	242	Смокини.....	271
Манго	243	Сол	272
Маслини.....	244	Спанак.....	273
Масло от чаено дърво.....	244	Стриди.....	274
Мащерка.....	245	Сяра.....	275
Мед.....	245	Тиква	276
Мента	246	Трици	277
Момина сълза.....	247	Туя.....	278
Моркови.....	248	Хамамелис	
Нар.....	249	(вещерска леска)	279
Невен.....	250	Хвойна (плод)	279
Олио и масла.....	250	Хлъзгав бряст	280
Орехи	255	Хрян (пресен)	281
Ориз	256	Целина	281
Папая.....	257	Цикория	282
Портокали	258	Червен пипер.....	283
Праз	258	Червена боровинка	283
Праскови.....	259	Черен оман	284
Пробиотици	260	Черен пипер на зърна.....	285
Репички	261	Чесън.....	286
Розмарин.....	262	Шведска ряпа.....	287
Ряпа.....	263	Ябълки	287
Сардини.....	264	Ябълков оцет	289
Семена	265	Ягоди.....	290
Сибирски лук.....	265	Ядки.....	291
Синап	266	Ямс (сладки картофи)	292

Приложения / 293

Приложение А. Осемте различни вкуса	295
Приложение Б. Допълнителни лечебни комбинации.....	296
Приложение В. Шест основни рецепти.....	301
Приложение Г. Витамини и минерали.....	304

БЛАГОДАРНОСТИ

За цяло поколение от хора, които са посещавали семинарите и клиниките на д-р Шиам Сингха, думите му са се превърнали в евангелие на Природното здраве.

Тъй като по-голямата част от времето на Шиам е посветено на практическата част от лечението, той няма много време за писане по въпроса. Издателите с радост коригират този пропуск, като представят тази изчерпателна книга за работата на Сиам, авторизирана и проверена от него.

Тази компилация – основана на семинарите на Шиам, лекциите и личните срещи с него – отне няколко години отдаден труд на Сангитама Марион Хюбнер, към която издателите отправят благодарностите си. Тя би искала да изкаже специални благодарности към Вийреш Дени Юсон, който я е вдъхновил да се заеме с тази компилация; към „Хуманиверсити“ в Холандия, заедно са я дарили с обич, време и внимание за събдяване на проекта; към Бавала, Премдип и Санман, които са ѝ помагали при четенето на коректурите; към Бабула за напечатването на ръкописа.

Издателите благодарят на Грегъри Ван Дайк Уотсън за адаптирането на материала във вид на книга.

ПРЕДГОВОР

За мен беше чест да бъда поканен да представя така дългоочакваната книга на д-р Шиам Сингха. Познавам го от дете чрез покойния си баща, който също беше изтъкнат специалист по холистична медицина. Ученията на д-р Сингха ми бяха предадени и намериха широко приложение в собствената ми практика. Истинска привилегия е един ученик да бъде помолен да изкаже мнение за методите на учителя си.

Вярвам, че най-после се появи книга за самопомощ, която дава ясни и практични съвети от гледна точка на източната философия на език, удобен за Запада. Голяма част от книгите за здравословна грижа ни насочват към конкретни продукти и методи до такава степен, че ни омаломощават – отдалечават ни от способността да се лекуваме сами. Тази книга обръща тенденцията, като ни позволява сами да откриваме лечението си – често основано на съставки, които имаме в кухнята или градината си. В същото време д-р Сингха ни обяснява и насочва през практическите стъпки на медицината, основана на връзката съзнание/тяло.

Комбинацията от съвети за храненето, лечение чрез диетите на аюрведа, упражнения и психологически техники (произхождащи от хилядите години развитие на аюрведа и десетилетия от личният опит на д-р Сингха) е уникална и безценна.

Първа част ни представя хранителния режим и общата грижа за здравето, докато другите две части се занимават с често срещани проблеми и източници на храна. Тази книга ще бъде от полза както за обикновените читатели и семействата им, така

и за професионалистите, които ще могат да включат простите, но ефикасни техники в практиката си – както в алтернативната, така и в традиционната медицина.

Хуморът и ентузиазмът на д-р Сингха проникват целия труд, особено в разделите „Знаехте ли?“, много от изложените факти в които и аз – макар да се занимавам цял живот с холистична медицина – се оказва, че не съм знаел.

Прочетете книгата, дръжте я в аптеката си и купете един екземпляр за личния си лекар. Бъдете щастливи и здрави с помощта на д-р Шиам Сингха.

Д-р Раджендра Шарма

ВЪВЕДЕНИЕ

Всеки от нас може да постигне добро здраве. Средствата за това са заложиени у индивида, а не са някакви всеобщи лекарства или панацея, които според мен са опасни и застрашават колективното ни здраве. Тъй като организмът на всеки е различен, лекарствата трябва да са индивидуално насочени и съобразени с физиката и психиката на човека.

Доброто здраве е естествено и уникално за всеки. То включва вслушване в тялото ни. Щом овладеем това изкуство, голяма част от болестите могат да бъдат преодолени, като позволяваме на тялото си да се лекува и да възстановява баланса си, без да прибегваме до лекарства и химически вещества, които в дългосрочен план могат да нанесат повече вреда и да се превърнат в основна причина за срив на имунитета ни.

Целта на тази книга е да ви предам информация, застрашена от изчезване в нашата ера на фабрично обработените храни – информация, която би трябвало да получаваме от майките си и да бъде част от общата ни народна памет. Важно е да знаем, че обикновени храни и билки, приемани балансирано и по определен начин, могат да ни помогнат да преодолеем редица заболявания и да поддържаеме добро здраве.

Информацията, представена тук, се основава на лекциите, които съм изнасял през годините. Убеден съм, че допринася за възприемане на тялото ни като система. Въпреки това искам да подчертая, че винаги е за предпочитане да се консултирате с опитен лечител за категорично установяване на здравословното ви състояние. Нужен е опит, за да се определят производът и

естеството на неразположението ви. Балансът в организма ви може да се променя от месец на месец или дори от седмица на седмица. Обикновено опитният лечител може да постави „по-добра диагноза“ на индивидуалното ви състояние от самите вас.

Доброто здраве е въпрос на равновесие едновременно в начина ни на живот и в храната, която ядем. Да бъдем здрави означава да знаем какво да предприемем и с какво да се храним, за да възстановим бързо това равновесие. Тъй като организмът на всеки е различен, в лека, който ще възстанови доброто ни здраве, също ще има известни различия. Трябва сами да установим кое лечение ни се отразява най-добре.

Западният подход ни внушава, че дадено лекарство може да се прилага срещу някакъв симптом – без значение от индивида и конкретните причини, които могат да са различни при всеки човек. Този подход ни прави безчувствени към тялото си, кара ни да игнорираме първите признаци на дискомфорт и липса на баланс. След това, когато едва ли не е твърде късно, на драго сърце се подлагаме на огромна доза от западните лекарства, за да се справим със симптомите. Това е като да не обръщаме внимание на първите признаци, че колата ни не работи както трябва, да чакаме, докато не се повреди окончателно в най-неподходящия момент, и да се наложи да платим огромна сума за ремонт. Малко превантивни мерки за справяне с проблема биха били не само по-уместни, но и могат да предотвратят огромната сметка след това.

По същия начин добре обмисленият подход към здравето може да ни предпази от вредните странични ефекти на „модерната“ медицина. Можем да ги избегнем, като вземаме предвид всяко леко неразположение в най-ранен етап, прилагаме превантивно лечение и се научим кои храни или прости лекарства могат да му повлияят.

Тази книга е тристранно насочена. В първата част („Хранителен режим“) показвам кои храни и лекове управляват девет от основните системи в организма, които регулират здравето ни. Във втора част („Здравословен наръчник“) изброявам редица обикновени лекове за често срещани неразположения, подредени по азбучен ред (според английските названия) – от акне

до бръчки. Най-накрая, в трета част („Храната като лечение“) описвам лечебните качества на често използвани билки и хранителни източници от люцерна до сладки картофи.

Ударението в тази книга пада върху храната като лечение. Това естествено включва всички аспекти на човешкото същество. Няма полза да третираме симптомите, без да търсим причината за тях. Пренебрегването на истинската причина за дискомфорт често води до безсмислени посещения при специалисти, които се опитват да лекуват симптомите вместо самия пациент.

Често разказвам една привидно глуповата история за човек, чиито очи били изпъкнали и изпитвал трудност да диша при ходене. Редица лекари му предписали най-различни лечения – от хапчета срещу лошо храносмилане до премахване на част от органите, включително на жлъчния мехур и апендикса. След всяко следващо лечение или премахване на орган болката се местела в различна част на тялото му, но най-вече в долната част на коремната област.

Най-накрая изтъкнат медик, който се занимавал със случая, му препоръчал почивка предвид факта, че медицинската общност е направила за него всичко по силите си. Мъжът започнал да се подготвя за шестмесечна почивка и се отбил при шивача си, за да си поръча нови ризи и костюм. Шивачът взел мерки и казал:

– Яка – размер 38½.

Но мъжът възразил:

– Не, 36! От 15 години нося този размер.

– Господине – отговорил шивачът, – ако носите този размер, очите ви ще изпъкнат, ще страдате от затруднено дишане и стягане в долната част на корема, докато ходите.

Съзнанието често влияе върху физическото здраве доста по-силно, отколкото си даваме сметка. В подсъзнанието ни са залегнали редица културно обусловени идеи за добро и лошо, грешно и правилно, морално и неморално. Признавам, че тези етични категории действат в известна степен като социална спойка, поддържаща целостта на основата на цивилизацията, но там, където въпросните ценности са негативни и тесногърдо тълкувани, ние като индивиди плащаме огромна цена.

Сексуалните табута например водят до неестествено социално поведение, което резултира в объркване на секса с любовта, повърхностност в ежедневно общуване и изопачаване на романтичните отношения. Само едно сексуално заблудено общество може да създава романтични небивалици, в които естественото е подменено с фантазии. Доказателство за това е начинът, по който сексът се използва за маркетинг на потребителски стоки – като например гуми за коли, – които очевидно нямат нищо общо с него. Най-лошият резултат от негативното отношение към секса е потискането. Едно от последствията са сексуалните престъпления, сякаш озадачаващи самите онези хора – като църковни и политически водачи, – които лично са отговорни за задълбочаването и продължаването на проблема.

Принципният начинът да се борим с тези отрицателни влияния е да използваме волята си, за да осъзнаваме истината чрез медитация и разсейване на негативизма. По този начин можем да запазим естествените си инстинкти (хара) и способността си да правим верен избор.

При позитивно настроените хора енергийният поток (кундалини) в тялото е насочен нагоре. Той циркулира през седемте енергийни центъра (чакри) в тялото ни. Този поток се генерира в сексуалните или коренните центрове (зоната на перинеума), придвижва се през центъра на червата, на слънчевия сплит, центъра на сърцето, на гърлото, на устата и стига до „третото око“. При обсебен от секса човек потокът на енергията е насочен надолу. У такъв индивид ще има изтичане на енергията, ако потокът не бъде балансиран.

Двете противоположни енергии ин и ян могат успешно да се използват в тантра – източно движение, което прилага ползотворно разбирането си за кундалини. То дава възможност за сексуален контакт между мъжете и жените с повишена чувственост. Космическата енергия, получена в резултат на подобен съюз, по-скоро разрешава, отколкото да разсейва различията между мъжете и жените. Такъв съюз е също тъй естествен както този на вятъра (ин) и небето (ян).

УНИФОРМИТЕ НА СЪЗНАНИЕТО

Предвид господстващия социален климат не е изненадващо, че толкова хора търсят убежище в системи с фиксирани убеждения. Наричам подобно сковано в рамки отношение „униформи на съзнанието“. Негативното му въздействие върху здравето ни е много по-голямо, отколкото допускаме. Униформите на съзнанието се появяват маскирани като догма, дълг, идеи за Бог, родна страна, училище, класова, клубна, професионална, йерархична принадлежност, дясната страна на железопътните релси.

В повечето случаи „униформите на съзнанието“ са опит за откриване на смисъл. Смисълът обаче е определен и личен и има значение само за онзи, който го открива. Хората са готови на саможертва в името на смисъла, понякога дори до степен на мъченичество. Попаднали в зли ръце, униформите могат да се превърнат в бич на властта – военните униформи, религиозните одежди или полицейското синьо са сред най-очевидните. С тези думи не целя да засегна големия брой добри хора, които носят униформи. Имам предвид много повече от същинските униформи. Имам предвид начина, по който се подчиняваме на определен начин на мислене и поведение, докато изпълняваме дадена роля, особено ако е свързана с работата ни. Тя постоянно разширява или ограничава властта ни. Това като че ли се вижда най-ясно, когато някой започва нова работа и почти несъзнателно се опитва да се впише в ролята. Когато възприемем характерните за ролята черти, появява се униформата, която споменах. Без значение дали става въпрос за полицай, лекар, свещеник, банкер, продавач, военен, поп музикант, преподавател или предприемач, автоматично си представяме определен стил и съответстващите му дрехи. Въплъщаваме се в ролята, която играем. По този начин рискуваме да изгубим своята уникалност, докато се опитваме да се прекроим така, че да се напаснем към ролята, която възприемаме. Докато, от една страна, постигаме усещане за сигурност при сливането с дадена групов идентичност, от друга, плащаме съответната цена, която тя рефлектира в съзнанието, състоянието на физическото и душевното ни здраве – и невинаги веднага се забелязва.

Това се случва до степен унифицирането на съзнанието да стимулира хората към възприемане на модели на поведение (умствени, физически и емоционални), абсолютно противоположни на тяхната природа и на доброто здраве. Колкото повече модели на поведение избираме за себе си и останалите, толкова повече се стараем да нагодим себе си и другите хора към тях. Тези модели на поведение ограничават способността ни за общуване по уникален и открит начин и за долавяне на истинския смисъл под думите. И все пак всички залагаме на клишетото, че няма двама еднакви човека.

По същата логика, по която предразсъдъците ни пречат да разбираме другите хора, те ни възпрепятстват и да се вслушваме в онова, което ни подсказва собственото ни тяло. За да преодолеем това, трябва да живеем живота си по начин, който надхвърля ограничените способности на съзнанието.

ИЗЦЕЛЯВАНЕ

Изцеляването е родено право на тялото. И въпреки това то може да бъде възпрепятствано от лекари, хирурзи, хапчета, вманиаченост по упражненията, колонотерапия и всякакви други вярвания в бързото излекуване. Тялото има почти безкрайна способност да се лекува само и да се регенерира. Много от източните традиции приписват тази способност на първичната енергия, позната като чи или прана. Въпреки че присъства в тялото по рождение, тази енергия може да бъде системно потискана от различни лекарства, антибиотици, болкоуспокояващи и мускулни релаксанти. Макар че тези лекарства могат да помогнат до известна степен в краткосрочен план, те се намесват в процесите на самолечение в организма. Напрежението в съвременното общество е толкова голямо, че имаме по-голяма склонност към заболявания, причинени от стрес, отколкото към всякакви други болести. Стресът побеждава първичната ни енергия и пречи на тялото да се самолекува. Лечението изисква време. В същото време епохата на бързото хранене ни кара да искаме всичко да се случва веднага. Това неизбежно ни тласка към употребата на мигновени решения като болкоуспокоява-

щите, противовъзпалителните, антиацидите, сънотворните, стимулантите, антидепресантите и други такива. Искаме да потиснем причината и да накараме симптомите да се изпарят. Опитваме се да отбягваме факта, че причината за заболяването се корени в самия индивид. Докато не се справим със самата причина и не успеем да я превъзмогнем, болестта и дискомфортът ще ни съпътстват и ще имат различни прояви. Съществуват обаче начини да се открият причините за заболяванията, голяма част от които са познати от древни времена. Един от тези начини е аюрведа (себепознаване).

АЮРВЕДА

Аюрведа съчетава не само наука, но и философия, религия и специфични техники за добър живот. Философия тук се използва в смисъл на любов към истината и истината на съществуването в най-чиста форма, а религия – в смисъл, че всеки се превръща в свидетел сам на себе си. Аюрведа ни учи, че всеки индивид е уникално явление и е неделима част от космоса. Онова, което съществува в макрокосмоса, съществува и в микрокосмоса. Всеки индивид е израз на космическото съзнание.

Науката за лечение чрез аюрведа се основава на абсолютно разбиране на индивидуалния организъм. Всеки трябва първо да опознае собствения си организъм. Добре е да открие кой начин на хранене или на живот му се отразява най-добре. Всеки индивид се състои от съзнание, тяло и душа; въпреки че философията на всеки елемент е идентична, проявата ѝ ще се различава в зависимост от поставяното ударение. Следователно грижата на аюрведа към физическата основа на живота ще доведе до хармонията на духа и съзнанието. За да я насърчи, аюрведа препоръчва практикуване на йога под някаква форма, която учи на контрол над тялото и ума и хармонизирането им с духа. В най-широк смисъл аюрведа дава познания как да използваме ума, за да балансираме нуждите на тялото и духа. Целта е да постигнем равновесие, наречено здраве, или „свашта“ – от „сва“ (същност) и „шта“ (установена). Въпреки че в по-голямата си част тази книга се занимава с подбора на определени храни с цел преодо-

ляването на различни неразположения, тя е и едно изявление на подхода на аюрведа.

Западните лекари работят с назовани диагнози и причинителите им вместо с целия човек. Специализират в конкретни органи в тялото като черен дроб, бял дроб или сърце. Способността на западната медицина да изстреля хапче като куршум право в самата болест или просто да отстрани или подмени увредения орган се цени високо, като знак за невероятен напредък, но това подтиква медиците да се прицелват към симптомите, а не към причините. Вследствие на това хората живеят в дискомфорт или не му обръщат внимание, докато не се превърне в истинска болест. Тогава започва да се третира болестта, като естественият дар на самолечение на тялото се игнорира.

В аюрведа учим за връзката между индивида и вселената. Според древните Риши (индуистки мъдреци) човешкото съзнание е фрагмент от съзнанието на природата. Това прозрение идентифицира различните форми на Аз, на индивидуалността. Азът се изразява във вълните от кинетична енергия, в материалните частици на потенциалната енергия и в субективното съзнание. На санскрит те се наричат съответно „раджас“, „тамас“ и „саттва“. Раджас е активността, тамас – инерцията, а саттва – балансът между двете. Трите заедно носят наименованието „гуни“. Те ръководят петте основни елемента в тялото ни. Чрез работа с тези елементи можем да влияем на регулирането на метаболитните функции на тялото.

Лечението може да се извърши и чрез просто действие като полагането на ръце. Този феномен е познат от векове. Това се случва, когато центрирана личност извиква покой и ведрина у друг човек и му дава възможност да релаксира и да се отпусне, така че тялото да поеме работата си по изцеляването, невъзпрепятствано от външни влияния, били те химически или други. Щом главата се изпразни от странични въздействия, сърцето и хара (инстинктите) поемат своята роля и оздравителният процес започва най-вече като просто отчитане и признаване на собствената ни личност и структура. Често обаче се налага да преминем през големи промени, за да се върнем към своята същност.

Някои очевидни изключения от това основно правило са епидемиите, хранителните отравяния, природните бедствия и автомобилните злополуки. В тези случаи също се налага да спазваме вътрешна и външна хигиена, за да поддържаме баланса, ако външни причинители са породили въпросният дисбаланс, дискомфорт или болест. *Важно е да отбележим, че аюрведа не представя лечение само по себе си; по-скоро подпомага тялото да възвърне способността си да се самолекува.*

Нека дам пример. Един от пациентите ми беше свещеник със дванайсетгодишни стомашни проблеми. Лекарствата, диетите, медитацията, постенето, хапчетата и отварите очевидно не даваха резултат. Един ден, докато лежеше на кушетката, аз го попитах:

- Кое е онова, което стомахът ти не може да смели?
- Отговорът му се забави и бе плах, но искрен.
- Да бъда свещеник – отвърна той.
- Какъв искаш да бъдеш? – попитах го.
- Реставратор на антики.
- Ами че защо тогава не станеш такъв? – възкликнах аз.
- Не мога. Не мога – проплака той.

Баща му и дядо му били свещеници. Те искали от него да продължи традицията, затова станал свещеник, но копнежът да реставрира антики така и не го напуснал. Казах му да напусне от страната, да се установи на място, където никой не го познава и да започне малък бизнес като реставратор на антики. Започна да се оправдава, че има дълг към енорияшите си, към жена си и двамата си синове. Аз го попитах какво ще се случи, ако в следствие на неизположението в стомаха умре от язва, болестта на Крон или някоя друга. В крайна сметка успях да го убедя и той замина. 3 години по-късно жена му и децата му отидоха при него. Един ден ми се обади по телефона, за да ми каже колко щастлив бил. Искаше да го посетя, за да видя сам какво е постигнал в резултат на добрия ми съвет. Вместо това аз му казах, че задачата му не е приключена и има още нещо, което трябва да направи. Поръчах му да застане на определено място в града и да започне да разказва истории от Библията на хората, които се събират около него. Той беше изумен.

Обясних му, че сега, когато е открит, удовлетворен и искрен, историите му ще бъдат изпълнени със смисъл, какъвто преди не са притежавали; по времето, преди да напусне епархията си, историите му са носели библейското съдържание, но не и емоционалната истина. След година получих ново телефонно обаждане. Настояваше да го посетя и да видя колко хора се събират да слушат историите му. Въпреки че това беше уникален развой на уникална ситуация, същият принцип може да се приложи при различните обстоятелства, в които хората се озовават.

Разбира се, ако не биваше никога да обобщаваме, нямаше да съществуват образование, култура, наука, история, математика, изкуства, религия, етикет, закони, правила и дори литература, която да ни научи как да се справяме в конкретни ситуации. Би настъпил абсолютен хаос; сега поне живеем в контролиран хаос. Това може да се наблюдава в западния подход към медицината. И все пак, въпреки различията в приложението, едни и същи основни принципи важат за модерната медицина, аюрведа или която и да е древна система. Нека сега разгледаме три жизненоважни фактора при физическото изцеляване.

ОЧИСТВАНЕ, ПОДХРАНВАНЕ И БАЛАНСИРАНЕ

Когато нещо е блокирано, трябва да се погрижите да го разблокирате. Когато е недохранено – да го подхраните. След като приключите с разблокирането/очистването и подхранването, трябва да постигнете равновесие. При равновесието няма болести. Можете да осъществите това равновесие чрез остеопатия и хиропрактика, чрез промяна в хранителния режим, като обърнете внимание на психиката и духа си, а също така и чрез викане, закачки и смях. Има и други методи с основна цел баланс като техниката „Александър“, които също могат да бъдат полезни. В баланса няма абсолютна стойност. Има ин и ян. Присъстват заедно.

Нищо не бива да се приема за безусловна даденост, било то лекарство, лични отношения, Бог или вятъра. Ако го прави-

те, значи сте в голяма грешка. Единствено човекът се стреми да създаде постоянство и сигурност. И ако успее да създаде чувство за неизменност, той бива фиксиран. В крайна сметка цялата тази фиксирана схема и неизменни навици, които сам е създал, започват да го контролират. Озовава се в затвора на собственото си творение.

Мистикът Гурджиев казваше: „Докато не осъзнаеш, че се намиращ в затвор, няма как да се измъкнеш от него.“

Когато това разбиране осени някого, то обикновено е плод на внезапно осъзнаване.

Един ден при мен дойде нов пациент, на когото бяха поставили диагноза рак. След като ми разказа, че бил вегетарианец и посещавал храма всеки ден, аз го попитах за естеството на работата му. Отговорът му беше:

– Защо ме питате за това? Какво общо може да има с рака?

Оказа се, че бил лихвар, човек, начислявал огромни лихви на хора, които често не могли да ги покрият. Попитах го колко души се е срещал и дали те са му откликнали така, че да получи лечителна и подхранваща енергия. Разбира се, че не са. В следствие на неговите действия били съсипани много домове, много съдби били опропадени и това е било съпътствано от много нещастие. Хората, засегнати от действията му, са му изпращали негативни вибрации, причинили заболяването му. Обясних, че не мога да му помогна. Щом осъзна за какво става въпрос, настъпи кратка ремисия. Вместо да умре след 3 месеца, умря след 3 години. Поне имаше време да се покае и да се помири със себе си и живота си. Нараняването на околните ни се връща по различни начини: „Каквото повикало, такова се обадило.“

Няма бързодействащи лечения за постигане на равновесие – като например постенето за компенсиране на години нездравословен живот. Можеш да постигнеш в продължение на 6 месеца и да се чувстваш добре; в следващия момент добрият ти тонус може да се изпари. Докато постигнеш, може да си мислиш за предстоящо пиршество. Или пък докато гуляеш, може да си казваш: „Няма проблем, утре ще постя.“ И в двата случая става въпрос за илюзии, за които може да платите скъпо.

ЛЕКАРСТВОТО ЛИ Е ОНОВА, ЗАРАДИ КОЕТО СЕ ЧУВСТВАШ ПО-ДОБРЕ?

От незапомнени времена човечеството се опитва да създаде панацея, тайна формула или амброзия, която не само ще облекчи страданията, но ще донесе и дълголетие, вечна младост, сила и издръжливост.

Има много разкази за стари отвари – китайски, египетски, гръцки, индийски, индиански. Безнадежно болните хора винаги търсят неизвестното, тъй като познатото или не е подействало, или е оказало твърде много странични ефекти. Ако не търсят тайни отвари, ще търсят различни учения. Но школата, била тя западна или ориенталска, не може да създаде нещо, което не съществува, нито да подейства като панацея. Западната школа ви обещава облекчение с рецепти за лекарства, докато ориенталската ви го гарантира, ако промените начина си на живот. И двете имат своите странични ефекти, част от тях опасни, други – не толкова. Ако преминете към макробиотична диета без необходимото внимание, можете да си съсипете здравето. Ако предозирате болкоуспокоителните, можете в буквалния смисъл да се унищожите.

Старият метод на лечение включваше засилване на тялото чрез почистване от шлаки, стара кръв и токсини и приемане на питателна храна. Модерните методи изобщо не се занимават с храната. Единствената им грижа е патогенът като бактерии или вируси. Целта е бактериите да бъдат убити – без значение, че и гостоприемникът може да пострада. Често се случва бактерията да се потисне с лекарства, но след това да мутира и видоизменена да атакува още по-мощно от преди, като предизвика различни симптоми в различните части на тялото. Логично е лекарят да каже: „Добре, справихме се предишния път; този път ще опитаме нещо различно.“

Накрая заболяването става хронично, а организмът отслабва до степен на инвалидност, а хората са застрашени да изживеят последната част от живота си в зависимост от хапчета и сиропи, да получат още и още белези от операции.

ЗДРАВΟΣЛОВНО ЛИ Е ДА СИ УНИКАЛЕН?

Още от раждането ни голяма част от обикновените решения се взимат вместо нас. Постоянно ни се казва какво да правим и какво – не. Колко често ни се е случвало да чуваме в детството си: „Изяж си вечерята, защото е време за вечеря. Ако не я изядеш сега, не очаквай да я получиш, щом огладнееш.“

Подобно отношение моделира децата според нравите на обществото, вместо да им се позволява да живеят свободни от социални ограничения. Примерът с храната има за цел да подчертае обстоятелствата, при които децата се раждат и отглеждат така, че да отговарят на потребностите на обществото или на дадена група. В своята същност обществото е враждебно настроено към индивидуализма. За него е присъща съпротивата, която спира индивида да върви по свой път.

Всички социални институции, независимо дали са медицински, религиозни или икономически, изискват висока степен на съответствие в замяна на принадлежност. На около седемгодишна възраст на повечето деца вече е насаден конформисткият модел. При все че вписването в обществото не е лишено от своите предимства, то си има и цена, която не е непосредствено очевидна. Социализирането и възприемането на модела на поведение в обществото принуждават индивида да насилва собствената си природа.

Обществото ни притиска до такава степен, че определя не само начина ни на мислене, но и стила ни на живот, а най-вече – хранителните ни навици. Вместо да откриват своята уникалност и да живеят според собствените си вътрешни потребности, повечето от нас живеят под наставленията на родителите си, на политиците, духовенството, медиите и социалните групи. Като се подчиняваме на тези външни гласове – които може дори да са първоизточникът на най-тежките ни заболявания, – ние отхвърляме собствената си природа.

ИНТЕЛЕКТ И ИНТЕЛИГЕНТНОСТ В ЗДРАВЕТО

Аналогия на лечението чрез аюрведа е да слушаш как някой изпълнява мелодия като „Партита“ на Бах или „Пея под дъжда“. Без значение какъв инструмент използва – флейта, банджо, пиано, саксофон, хармоника или просто гласа си – мелодията си остава същата. Аюрведа означава да разпознаеш мелодията, като разчиташ по-скоро на чувствата, отколкото на интелекта си.

Трудно е да се даде определение на здравето. То е симфония. Ако сме в хармония, ние сме здрави; щом тя се наруши, разбираме, че нещо не е наред. Докато сме в цветущо здраве, не се замисляме за органите в тялото; сещаме се за тях чак когато престанат да функционират нормално.

В аюрведичното лечение е едва ли не аксиома, че щом умът започне да доминира прекалено, тялото се разболява. Въпреки че умът ни съдържа много информация, той не притежава истинското познание. В него по-скоро се събират данни и сведения. Може да се сравни с гледането на игра на крикет: ние не сме играчите, а просто зрители. Умът е инструмент за наблюдаване и събиране на информация; сам по себе си той не притежава интелигентност. Интелигентността в смисъла, който имам предвид, дава по-дълбоко и много по-пълно разбиране от ума.

Интелигентността е оригиналното състояние на Буда. Тя е нашата осъзнатост, нашият център. Интелектът е някак повърхностен в сравнение с интелигентността, която е интуитивна и долавя инстинктите (хара). Този тип интелигентност винаги докосва центъра на нашето съществуване, който голяма част от нас може би са забравили.

Умът също така разсейва. Той по-скоро разрушава, вместо да натрупва енергията. Когато умът е тревожен и притеснен, тялото произвежда киселина. За съжаление, притесненията по повод тревожността рядко помагат за подобряване на ситуацията. Ако автобусът или влакът закъснеят с 10 минути, често ставаме тревожни. Когато задържаме дъха си или се нервирате, устата ни пресъхва и тялото ни произвежда още

киселина; жлъчката ни се увеличава и енергията ни изтича. Тези симптоми често са резултат от тревожност, генерирана в ума.

МЕДИТАЦИЯ

Медитирането създава колосално количество енергия. То може да попречи на ума да източва енергия, като му дава възможност да акумулира енергия в мълчание. Ако не пилеем енергията си с умствено бърбене и се центрираме, можем да генерираме огромни количества енергия. Истинското съзнание се събужда тогава, когато умът спре да бърбори. Тогава ставаме съзнателни и живи сега, в настоящето. Повечето форми на медитация – Суфи танци, постене и много други методи – ни позволяват да станем съзнателни за момент. Това са пътищата, които са извеждали хората до надсъзнателно просветление и дори до състояние на колективно свръхсъзнание. Убежден съм, че точно това са чувствали и Христос, и Буда. Отвъд се намира космическото съзнание, прекрасният източник, където всичко е написано. Уви, през повечето време сме твърде ангажирани с нуждата да удовлетворим егото си и да изпитаме облагите от това. Всичко е толкова просто и прекрасно, като семе, растение, мъничко цвете, чиято същност се е устремила нагоре. Толкова просто.

Медитацията не е система. Ако искате да сложите начало, правете онова, което ви се струва хармонично. Хармонията означава да сте в унисон с мелодията. Медитацията е начин да се свързваме и общуваме с вътрешното си аз – всеки път наново.

Съществуват различни дисциплини. Опитайте се да откриете кой вид медитация ви допада най-много (не е същото като с молитвите) – трансцендентална, дзадзен, суфи, мантрична, янтрична, тантрична, Хатха-йога... Щом бъдете готови, правилната форма ще ви открие. Доверете се на интуицията си.

БОЛЕСТ

Накрая можем да поговорим за болестта. Когато тялото ви казва „Изпитвам дискомфорт“, той ще се превърне в болест, ако не го послушате. Важното е да се научите да хващате проблема в зародиш.

- ◆ Първи етап: дискомфорт
- ◆ Втори етап: болест – етикет, наименование
- ◆ Трети етап: потискане или изразяването ѝ

Имаме склонност да потискаме онова, което тялото ни казва – със или без помощта на лекарства. При все че можем да вземем „Аспирин“ или „Парацетамол“ срещу главоболие, то продължава да съществува, макар и да не го чувстваме. Ако състоянието се потиска, вместо да се изяснява, то може да прерасне във възпаление или дори в някаква форма на „-ит“: апандисит, колит, цистит. „Ит“ говори за възпаление. Тогава се прибегва до драстични мерки като операции за премахване на сливици, апандисит, камъни в бъбреците или в жлъчния мехур. Хирургичната намеса невинаги премахва причината за болестта или състоянието. Има много по-щадящи начини да помогнем на тялото да се справи само. Можем да въздействаме на болестта и като повишим енергията на тялото, така че да може да се лекува само – да третираме тялото отвътре навън, вместо обратното.

Можем да използваме билки, диети, хомеопатия, акупунктура, водно лечение (като минерални, кални и бани със соли) и постене. Нито едно от тези неща не е опасно и не предизвиква неприятни странични ефекти. Всички видове химическа терапия – без изключение – предизвикват странични ефекти, срещу които често няма лек, като химиотерапията например.

КАКВО ОЗНАЧАВА ЗДРАВЕ?

Най-общо казано, здравето е липса на дискомфорт – физически, умствен, духовен, психологически и икономически, – комбиниран с необходима и балансирана степен на напрежение, за

да сме сигурни, че не сме съвсем инертни. Доброто физическото и душевно състояние е нещо, което всички усещаме, когато е налице.

И все пак доброто здраве означава непрекъснато да поддържаме тялото и да наблюдаваме живота си. Тази книга набляга предимно на приемането на подходящите храни, които да подобрят здравословното ни състояние. В допълнение към посланието си искам да подчертая също, че до голяма степен доброто здраве е съвкупност от здрав разум и балансирана настройка към живота. Това включва да се вслушваме в тялото си. Балансираната настройка означава да насочим вниманието си към цялостната картина, вместо към определен набор от симптоми. Проблеми с белите дробове например могат да доведат до прегряване и сърбежи, последвани от чесане и поява на екзема. Лекуването на екземата е лекуване на симптом, докато ако се прегледат дробовете, може да се окаже, че човекът задържа дъха си и несъзнателно издиша неправилно. Ако потърсим още по-надълбоко, можем да открием, че задържането на дъха се случва в отговор на определени обстоятелства в живота му.

ХРАНЕНЕ

Храненето обикновено не се разглежда като решение на заболяванията. За докторите по медицина е по-лесно да предпишат лекарства и терапии, които отговарят на обучението им. Те имат склонност да реагират на болестите, като се фокусират върху патологията или като прибегват до хирургични, антибиотични и антивирусни методи. Първият симптом може да утихне или не, но междувременно може да произведе три или четири други симптома. Това е една от нездравите страни на нашето общество.

Без да пропагандирам срещу употребата на медикаменти, съм силно против ненужното, продължително и постоянно приемане на лекарства без редовна преценка. Много заболявания са причинени от погрешни мисли, неподходящ начин на живот и лоши хранителни навици. Стара истина е, че „ние сме това, което ядем“.

В тази книга представям няколко решения и препоръки, които успешно съм предлагал на пациентите си в своята дългогодишна практика. Надявам се в нашия все по-сложен технологичен свят да откриете за себе си някаква полза от тези прости методи на лечение.