

Към читателите

Здравейте, аз съм Лудия!

Искам да благодарите на себе си за това, че държите тази книга в ръце.

Вярвате или не, вие току-що направихте една огромна и най-важната стъпка към себе си – връщането на здравето и силата си. Вие сте инвестирали в себе си. И това е, което ще ви превърне във версията, която искате да бъдете.

Тази Лудия, която преди повече от 10 години взе решение да се излекува и да бъде най-добрата си версия, вярва във вас.

Нека ви кажа в какво вярвам!

Вярвам, че у всеки от нас има по един Победител.

По един Герой. Дали сме го затрупали с удобни извинения, това е въпрос, на който ще си отговорим в тази книга.

Вярвам, че телата ни не са устроени така, че да се разболяват. Ние сами го правим. И ние сами можем да го поправим.

Вярвам в това, че клетките ни чуват и можем да ги препрограмираме, като им дадем нежна и любяща заповед да върнат здравето ни отпреди.

Вярвам в това, че тялото ни слуша и безусловно следва всяка наша мисъл, всяко наше усещане, защото ние даваме командите – волно или неволно.

Вярвам, че всеки може да бъде най-добрата своя версия – този, който вдъхновява с примера си, с живота си, с това, което прави, и с начина, по който живее всеки ден.

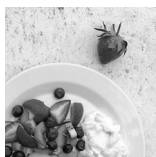
Вярвам също така, че да обичаме себе си, е най-важният урок, който хашимото и всяка болест може и иска да ни даде.

Аз го научих!

Вярвам, че вие сте Победители! Повярвайте и вие!

С ъ д ъ р ж а н и е

КЪМ ЧИТАТЕЛИТЕ	9
ПРЕДГОВОР	13
УВОД	17
<i>Откъси от личната ми история</i>	27



ХРАНЕНЕ

<i>Откъси от личната ми история</i>	36
ХРАНЕНЕ практическа част	42
Елиминация	49
Възпаление	60
ДЕТОКС	72
Кортизол детокс	79
Редовни почивки и мониторинг	87
Продължаваща поддръжка	89



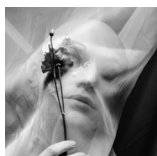
ДВИЖЕНИЕ

<i>Откъси от личната ми история</i>	94
ДВИЖЕНИЕ практическа част	105
Йога и дихателни практики	109
Дихателни практики	119



АКТИВНА МЕДИТАЦИЯ

<i>Откъси от личната ми история</i>	132
АКТИВНА МЕДИТАЦИЯ практическа част	137



ВИЗУАЛИЗАЦИИ И УТВЪРЖДЕНИЯ

Откъси от личната ми история 144

ВИЗУАЛИЗАЦИИ И УТВЪРЖДЕНИЯ
практическа част 149



МОТИВАЦИЯ

Откъси от личната ми история 160

Да заобичаш себе си отново 169

МОТИВАЦИЯ практическа част 175

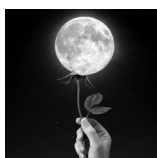
Автоагресия 180

Откъси от личната ми история 195

От автоагресия към автолюбобв 202

От Жертва към Победител 212

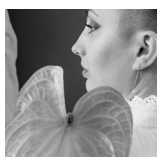
Откъси от личната ми история 214



РЕЛАКСАЦИИ И МЕДИТАЦИИ

Откъси от личната ми история 222

РЕЛАКСАЦИИ И МЕДИТАЦИИ практическа част 225



ДА ЗАОБИЧАШ СЕБЕ СИ

Опознайте се! Приемете се!
Влюбете се в себе си! 234

ДА ЗАОБИЧАШ СЕБЕ СИ практическа част 244

Откъси от личната ми история 246

Дръжте висока вибрация! 250

ВИСОКА ВИБРАЦИЯ практическа част 254

Личен протокол за здраве 267

Финални гуми 289

ДОПЪЛНИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ 293

БЛАГОДАРНОСТИ 303

Предговор

В писането има един важен принцип – откровеността. Независимо коя е темата на един текст или пък каква е неговата форма, той трябва да бъде създаден по убеждение и със споделяне. Писаното слово не търпи компромиси в това отношение – читателят усеща фалша, а когато него го има, срещата с книгата приключва.

Да заОбичаш хашимото е лична среща. Толкова лична, че в края ѝ си заобичал не само хашимото (от което аз лично не страдам), но и... себе си.

Изненада ме тази нуга.

Сигурно защото познавам Лудия от години, но в съвсем друга светлина – няколко години работехме в една медийна група: тя беше част от рекламния екип, а аз – от журналистическия. Пред очите ми това хубаво момиче се омъжи, създаде семейство, роди деца, превърна се в красива млада жена.

И един ден (помня точно момента, в който се случи) изведнъж я видях някак друга. Пак си беше Лудия – усмихната, ведра, красива – но някак като през опушено стъкло. Нещо у нея и около нея се случваше. Нямах представа какво, но в следващите месеци наблюдавах как то полека я превземаше. Разпознавах го в потиснатата тъга, във все по-насилената усмивка, в погледа ѝ, който в средата на разговора поемаше някъде извън него и се губеше в нищото.

После пътищата ни се разделиха.

Един ден Лудия ми се обади да се видим. Искаше да поговорим – беше във връзка с тежък развод, който неотдавна бях преживяла. Помня този разговор. Тъгата я беше завладяла почти цялата. Изреченията ѝ тръгваха да излизат, а тя, без да се усети, ги спираше по средата и мислите оставаха препънати. Искаше нещо да сподели, а не можеше. Стоях срещу нея и виждах как се бори с личното си чувство на нещастие, а то я владееше и не ѝ даваше дори да го изкаже на глас. Помислих си, че това нейно крехко тяло в момента се опитва да я удържи да не се срути. Искях да хвана главата ѝ между дланите си и в упор да я попитам какво всъщност става с нея. Да я разтърся за рамената, за да изкашля всичко, което се беше натрупало у нея, и да го нарече по име.

Не го направих – достраша ме. Не знаех мога ли така директно да вляза в света ѝ и всъщност моя работа ли е – нито съм най-добрата ѝ приятелка, нито съм психолог. Срещата ни приключи, а аз останах с горчивото чувство, че Лудия е в премежбe. И че аз нищо не мога да направя. Защото всичко, което можеше да се направи, беше в нейните ръце.

И мина още време.

Спорадично попадах тук-там на нещо от нейния живот и от позицията на опита си разчитах какво се е случило по край него – какво го е предизвикало или до какво е довело. Беше преживяла някои свои тежки лични раздели; те не ме изненадаха – още в онзи разговор ги бях прозряла, и знаех, че са от неминуемите. Беше започнала да се търси, беше извървяла няколко несигурни пътеки, беше си задавала много въпроси и беше започнала да им търси отговорите.

И ето я сега!

В първите месеци на годината ми писа, за да ме помоли да хвърля око на първата ѝ книга. Не крия, че подобни молби ме притесняват, защото не знам какво и как да кажа, ако онова,

което прочита, не ми хареса. Не искам да обидя ничий труд, а и коя съм аз, че да казвам кой е талантлив, кой може и кой трябва! Но някак на Лудия не можех да откажа. Сигурно заради онази наша среща, в която толкова въпроси увиснаха във въздуха и ме бяха оставили по човешки просто да се притеснявам за нея.

Разходих се нагоре-надолу по файла с текста. Първо се зачетох в едни препоръки за хранене и детокс. После – в його практиките. След тях подхванах една глава за мотивацията, после пък тази за автоагресията... Четох така – с подскоци; влизах от една стая в друга, прелитах от тема на тема, четях по малко – понякога с кафето сутрин (сега, след като съм прочела книгата ѝ, вече е чай или матча), понякога преди да заспя; прелиствах, отбелязвах си някои неща, препрочитах.

И така *Да заОбичаш хашимото* ми се случи. Без да имам хашимото. Струва ми се лично, за да ми даде перспектива към ново самопознаване и грижа към най-важното, което ми е дадено – собствения ми живот.

Изумих се от отдадеността на една жена да разкаже всичко, до което е достигнала по пътя си, и да даде наготово всичките си победи, всичките си достижения, всичките си механизми за справяне. Да преживее собственото си усещане за нещастие – онова, същото, което бях усетила с кожата си – миг по миг, да му се отдаде, а после да се събере и да го побегне.

Защото тази книга изобщо не е само за хашимото. Тя даже е най-малко за него – въпреки всички безценни препоръки и пътеки за третирането му, които ще намерите в нея. Тя е за това как един човек попада в центрофугата на съдбата си, за да стигне дъното, а после... после се събира. И се вдига над

живота си, за да го преосмисли и да го пренареди нататък, както иска. С убеждение и откровение.

Затова и от корицата на това издание ви гледа тя – една Лудия, за която лично аз съм спокойна. Личи си по усмивката ѝ, но най-вече по съдържанието на книгата, която държите в ръцете си. В нея е запечатана невероятната работа, която Лудия е свършила в името на всички, живеещи с хашимото, или... с личното си усещане за нещастие.

МАРИЯ КАСИМОВА-МОАСЕ
журналист и писател

В началото беше хашимото...

Шегувам се, разбира се! Но... и не съвсем.

Ако трябва да разгледам живота си като цяло,
ще е *преди* и *след*.

Аз *преди* хашимото и Аз *след* хашимото.

Аз *преди* хашимото...

Честно, справедливо и прекалено наивно или невинно, идеалистично момиченце, което на колкото и години да стане, все ще има нужда от някого, от нещо, от грижа; все ще е зависимо от другите и това е толкова естествено, че дори не го забелязва...

Аз *преди* хашимото бях като лека прашинка във въздуха, която се рее свободно, и все търси за кого да се закачи, за да изисква обгрижване. Неуспяваща да поема отговорност за живота си, неуспяваща да вижда себе си като самостоятелно същество. Бях бледо и доста зависимо от другите и от света копие на себе си.

Позволявах всеки да влиза и излиза и да си взема каквото и когато пожелае. С единствената цел да ме харесват. Да ме приемат в техния отбор. Да не съм аутсайдер. И аз да съм като другите. И евентуално, да ме обичат. Да заслужи тяхната грижа и обич. И все не правех достатъчно за тях. Защото все не ми стигаше тая любов. Все трябваше да им показ-

вам стойността си, защото това, което очаквах да ми върнат обратно, все го нямаше. Зееше огромна гунка.

Спомням си брака си. От периода *преди*. Както и поредица от токсични отношения със съпруга си, роднините, приятели, близки и не толкова близки хора... Тогава не разбихах, че токсичността я създавам аз самата. Как? Като не се обичам достатъчно и не съм автентична с тези хора. Като поставям себе си в ролята на зависима и искаща от тях това, което не вярвах, че мога да си дам сама на себе си. Като им позволявах да се възползват от слабостта ми и по този начин да ме контролират и манипулират.

Аз самата бях токсична за самата себе си. Съответно превръщах почти всяка връзка и отношения в такива. Лесно е да хвърля цялата вина върху другите. Да кажа:

— Да, бившият ми съпруг ме контролираше и манипулираше, купуваше и свръхобгрижваше до степен, до която се задушаваш под купчина скъпи дрехи, луксозни почивки, безлимитни кредитни карти и тежък и голям джип.

И вие ще попитате:

— Че какво пък му е лошото на моя живот?

А аз ще ви отговоря:

— Защото позволих да бъда контролирана и манипулирана, търсейки любов и валидация, невярвайки, че мога и сама да се погрижа за себе си. Защото позволих да се превърна в Жертва. Защото доброволно влязох в съзависимост и позволих да бъда купена. Защото търсех любовта, която трябваше да си дам сама на себе си, отвън.

И как, мислите, се държах в една такава токсична среда? Ами, ще ви кажа как. Когато бившият ми мъж ми подари чисто нов джип, бях в кухнята и миех чинии — нещо, което мразя да правя. Той влезе с победоносна стъпка и грейнало от героизъм лице, и нареди:

– Ела с мен долу! Има нещо, което те чака.

Аз, разбира се, вече знаех какво ме чака, защото заедно го избирахме един месец преди това. Дори не го погледнах. Само бавно и с отчаяни нотки в гласа, без да отмествам поглед от поредната чиния в ръцете си, отвърнах:

– Добре! След като свърша с чиниите, ще слезем!

А вътре у мен крещеше един отчаян глас: *Не искам джипове, бе! Не искам да ме купуваш! Не искам да ме излъскваш и полираш. Искам любов, пък било то и в сламена колиба! Искам някой да ме обича заради мен, а не заради себе си и егото си! Любов искам!* Тогава, докато миех чиници, а долу ме чакаше чисто нов джип, не осъзнавах, че тази отчаяна нужда от любов е любовта, която мога и трябва да си дам сама на себе си.

И така започна хашимото...

Първо на вътрешно ниво...

Заради цялата тази не-любов, почти омраза. Не разбирах, че вместо да сменям мъжа, за да търся *Този, който ще ме обича*, трябва да осъзная, че Тази, която ме обича и винаги ще ме обича, е вътре у мен и винаги ще е тук...

И добре че дойде болестта да ми отвори очите и да ми покаже истинското ми отношение към мен самата... За това и за няколко други неща винаги ще му бъда благодарна! И въпреки че вече не е в живота ми, си останахме приятели. Понякога все още имам нужда да го поканя на чаша чай и да го попитам:

– Как се справям? Какво е нивото ми на любов към себе си?

Или просто да ме изслуша, когато се изгубя... И не, това не го връща като състояние – това връща само и единствено важния фокус върху мен. Когато се отклоня и забравя.

А това ще се случва – знам. Животът ни тук, на тази Земя, винаги ще е такъв. Ако някой вярва на илюзията, че ей се-

за някак ще стане по-леко и лесно и без предизвикателства, нека забрави! Животът ни тук винаги ще има дълбок смисъл и това е нашата духовна еволюция, разширяването ни като духовни същества. А това **не** е и никога няма да бъде лесно. Но пък е прекрасно, когато имаш помощници по пътя, които да не ти позволяват да се отклоняваш прекалено много. За мен хашимото беше това – помощник в оформянето на своята съвършена версия *след*.

Но да започнем поред...



Искам да ви поздравя, че държите тази книга в ръце. Защото сам по себе си този факт вече е една огромна крачка, която правите **към** собственото си здраве. Благодаря ви! Благодарете и вие на себе си!

Искам и да ви кажа нещо изключително важно:

Хашимото обича да се крие зад извинения и приятно опаковани оправдания. Като например: *Нямам време за себе си! Нямам време да ходя и да бягам в парка! Нямам достатъчно енергия за тренировки! Нямам нужната воля, за да правя тази диета! Мъжът ми има нужда от мен, децата ми се нуждаят от мен, не мога да ги зарежа, за да правя програми... и т.н., и т.н.* Списъкът може да продължи до безкрай. Любимото ми е: *Нямам пари! Нямам пари за чисти хранители добавки, нямам пари за тренировки, нямам пари за програми!* Повярвайте ми! Това са мои думи отпреди 10 години. Знам!

Докато един ден не се събудих с усещането, че предавам себе си. Буквално предавам себе си! Осъзнах ясно, че хашимото – и не само, а всички болести и неразположения обожават играта на мозъка, който ни кара да вярваме в тези оправда-

ния и извинения, като ги маскира и опакова в чудесни опаковки. Истината, до която достигнах по трудния начин, е, че вътрешните саботиращи вярвания и програми, за които изобщо не подозираме, всъщност ни карат да продължаваме да стоим в зоната си на комфорт, която в този случай е да си останем болни от хашимото.

Колко по-лесно звучи да си кажеш: *Ами, разболях се, да! Значи нямам енергия да ходя на работа, нямам възможност да си плащам сметките, нямам излишно количество енергия да се грижа за другите, чудесно. Крайно време е ТЕ да започнат да се грижат за мен! Аз не съм виновна, че съм болна и нищо не мога да направя по въпроса. Това е положението! И така хашимото се превръща в съюзник – подсъзнателно, разбира се; използваме го като много удобно извинение да не направим много неща, което всъщност означава да излезем от зоната си на комфорт.*

Написах такава статия наскоро, която никак не се хареса на доста хора, но тя, истината, винаги е неудобна. Озаглавих я: *Хашимото зависимите*.

Искам да ви кажа:

Борбата изисква воля!

Борбата изисква жертви!

Борбата изисква да излезеш от зоната си на комфорт!

А това е много по-трудно, отколкото да ходиш на изследвания, да си пиеш лекарствата, да спиш почти 24/7, да не можеш да свършиш работата си, защото нямаш енергия... Просто е по-лесно.

Аз избрах трудния начин! Излизането от комфорта. Борбата. Избрах връщането на енергията и жизнеността си, избрах ги пред това да си остана болна. И ми се получи.

В тази книга много ще говоря за себе си, за това какво направих и как успях за по-малко от 2 години да постигна успешна дългосрочна ремисия. Аз казвам: *Излекувах се!* за ужас на някои специалисти, с които през годините съм водила много спорове (някои от тях са ми приятели). Не! Не омаловажавам техния труд, знания и умения. Уважавам ги! Аз самата не съм медицинско лице, нямам медицинско образование, не изписвам рецепти.

Моята програма е лично преживяване, личната ми история; това, което ми върна състоянието на пълно здраве, жизненост и енергия и **не** е в разрез с медицинската грижа – спокойно можете да ги прилагате и двете в комплект. Моята програма, моята възшебна формула, която ще споделя, е микс от много проби и грешки, които направих по пътя си.

Когато ми откриха автоимунния процес преди повече от 10 години, нямаше почти никаква литература, семинари или уебинари – следях и четях всичко, което излиза на чуждия пазар, особено американския. Тук нямаше почти нищо, което да науча за това състояние. Всичко, което чух от ендокринолога си, беше:

– Ами, това не се лекува! То е до живот! Ти почти нищо не можеш да направиш, освен да си следиш хормоните! И да си пиеш хапчетата. Цял живот. Това е!

Не искам да заблуждавам в личното си мнение какъв тип човек трябва да си, за да залепиш един такъв грозен етикет *До живот* на един млад 37-годишен човек, чийто живот тепърва предстои... Но сами разбирате отчаянието, шока и ужаса, които преживях, когато излязох от кабинета на доктора.

Тогаваш си спомням, че наред с къртящото ехо, което звучеше като бекграунд в главата ми *болна си... до живот... нелечимо болна... до край...*, изведнъж у мен се зароди едно силно желание да се излекувам! Напук на всичко, което чух. Някак

тогава за пръв път почувствах истински връзката със собственото си тяло. Почувствах тялото си! То сякаш ми проговори – каза:

– Заедно можем да се справим! Можем! И ще го направим! Повярвай в мен!

Толкова силно беше това усещане, че се почувствах облекчена. Спрях и се разхилих по средата на улицата. Облекчена. Колко ли жени след току-що поставена диагноза *болест на Хашимото* се спират на улицата и се смеят, облекчени?

Но аз за пръв път чух гласа на своето тяло и не само това – повярвах му. Повярвах на себе си! Казах си: *Аз това нещо – каквото и да е, ще го излекувам. И ще изляза по-силна и научила урока си.* Защото вече знаех, че хашимото ми носи урок. Откъде го знаех? Ами някак ми беше ясно. Усещах го. Предусещах появата му.

След един опустошителен развод, следствие на отегчителен и депресиращ брак с контролиращ мъж; при две много малки деца, родени доста бързо едно след друго, в рамките на година и половина; след терзанията и драмата с бившия ми съпруг, който ме манипулираше емоционално в продължение на година, за да получи това, което иска от развода; след 3 месеца, в които нито спях, нито се хранех и бях в постоянен режим *Бий се или бягай*, нямаше как нещо такова да не последва. Даже си го казах една сутрин, в 6 часа сутринта, януари месец, седнала на терасата навън, в студа, увита в някакви одеала, пушейки цигара след цигара и пиейки 16-ото кафе на гладно.

И почувствах, че нещо в тялото ми се промени. Просто го почувствах. Тогава си казах на глас:

– Лудия! Стани! Така или ще влезеш в лудница, или в болница, или и двете. Имаш две малки деца, за които да останеш жива и здрава.

Е! Жиѡа останах. Но здраѡа – не!

И така започна моето връщане към себе си. Защото с хашимото, или *Хаши*, както галено го наричах, си станавме приятели с времето. Защото се появи в точния момент, за да ми каже:

– Момиче! Не си на пътя си! Стани! Тръгни по правилния път! Но първо виж грешките си, оправи ги! После виж пътя си и тръгни по него!

За това ще говорим в тази книга. За моя път и опит, за участие – успешен. За менталната нагласа. За автоагресията, която се превръща в автоимунен процес. За не-любовта към себе си. За това как да се превърнем в най-добрия лечител сами на себе си. За грешни модели на поведение, начин на живот, но не само хранене и тренировки – това ще го прочетете и чуете навсякъде.

Обикновено хората се ограничават до тези две неща – хранене и тренировки. И да, може да има подобрене, но пълна ремисия и пълно излекуване – почти невъзможно. Защо? Защото не сте си научили урока и не сте тръгнали по пътя си. Не сте научили това, заради което болестта е дошла в живота ви.

Сигурно сте чували, че автоимунните състояния могат да се *местят* по тялото, тоест да засягат различни органи и системи. Така е! Кога става така според мен? Ами, да кажем, имате болестта на Хашимото, започвате да се лекувате – хранене, движение, добавки... Стабилизирайте тялото си. Връщате си някаква част от енергията. Но след това се появява някъде другаде в тялото, като друг автоимунен процес или като друго хронично възпаление, или се появяват честни панически атаки, или...

Много от специалистите ще ви кажат, че хашимото се дължи на хронични възпалителни процеси в тялото, на алер-

генни храни, на нездравословен начин на живот, на токсини, на наличието на паразити и бактерии в тялото, на недостиг на важни елементи, на проблем с надбъбречните жлези и т.н., и т.н. И не че тези неща не са верни, но за мен **те са следствие!** Първопричината е на ментално, емоционално и духовно ниво.

И именно за тези причини ще си говорим най-много тук. Ще ви докажа, че психо-емоционалните причини, които са стартирали далеч преди хашимото да се появи във физическия ви свят, са първопричината. И заради това промяната на майндсета и начина на възприемане на света и на себе си, връщането към себе си и любовта към себе си може да стартира обратно регенеративен процес.

Но да започнем с личната ми история...