

ЛИДИЯ КОВАЧЕВА

Дълголетие

СЕРИЯ • ЗДРАВЕ •



По стъпките на Хинократ

ЛИДИЯ
КОВАЧЕВА



З А А В Т О Р А

Л и д и я
К о в а ч е в а

ЛИДИЯ КОВАЧЕВА е личност с необикновено интересна биография. Талантлива художничка, преминала през обречеността на тежки хронични заболявания и съдбовно спасила се по чудо чрез експериментирание на иновационни за нейната младост методи на лечебно гладуване, тя изцяло посвещава живота си на изучаването на теорията и практиката на тези методи и това се превръща в нейна мисия. Авторката е вдъхновена от искреното желание да предаде личния си опит, да подкрепи и върне надеждата на стотици хора в трудната им битка с хроничните болести. Придобила диагностичния усет на истински лечител, разпознаващ страданията на пациентите, главните причини за болестите и премахването им, Лидия Ковачева спечелва много последователи, които популяризират системата ѝ в България и в чужбина. Става известна сред медиците специалисти в тази област по света, които прилагат нейната уникална система на омекотен лечебен глад и природосъобразен начин на живот, постигайки здраве и дълголетие. Ще запомним Лидия Ковачева с несъмнения ѝ голям принос за развиването на гладолечението и природосъобразната медицина като медицина на бъдещето.

Представени са предимствата на уникалната общооздравителна лечебна система на омекоотено лечебно гладуване с плодово-чаен режим, резултат от дългогодишния експериментален труд на лечителката Лидия Ковачева, чрез която комплексно се пречистват всички болели органи в човешкия организъм. Постига се техният успешен оздравителен процес, което логично отвежда към удължаване на живота на човека. Посочват се основните изисквания за здраве и дълголетие – храна, движение, хигиена, душевна хигиена, самоконтрол, самодисциплина, силна воля на характера. Подчертава се изрично, че гладолечението не е народна медицина и не може да се прилага като самолечение. Необходимо е лекарско наблюдение особено при постепенното захранване на организма след периодите на гладуване. Гладолечението в съвременното му развитие се явява обширна нова наука със своя самостоятелна философия. То е чисто природен способ на лечение чрез природосъобразно хранене, поддържащо човешкия организъм в постоянно здраве и постигащо безспорно неговото дълголетие.

С Е Р И Я • З А Р А Б Е •

ЛИДИЯ КОВАЧЕВА



ДЪЛГОЛЕТИЕТО

По стъпките на Хипократ

*Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“,
можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас
книготърговец, или на телефон (02) 988 0193,
както и на електронните ни пощи
bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Г. Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)
Фирмена книжарница: 02 988 01 93

Лидия Ковачева

ДЪЛГОЛЕТИЕТО

трето преработено издание

Всички права запазени.

- © Издателска къща „Кибеа“, 2016
- © Издателство „Гуторанов и син“, 2016
- © Лидия Ковачева, текст
- © Атанас Атанасов, биография и послеслов
- © Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2016

ISBN 978-954-474-724-4

Лидия, нашата Лидия... Винаги дълбоко ме впечатляваше нейната невероятна способност при лична среща с човека да определя безпогрешно състоянието му. Дали това беше опитът от срещите с човешкото нещастие, или Лидия старателно пазеше в тайна дарбата си да вижда невидимото? Тя се взираше с красивите си сини очи в поредното болно лице и като че ли търсеше да открие поредното предателство и разочарование. И в дълбокото на това синьо човек пропадеше, изгубваше всичките си обвивки и оставаше просто едно дете, изпълнено с вина. Може би защото всички ние предавахме Лидия с начина си на живот и с непостижимостта на идеала, който тя имаше за самите нас...

Когато загубиш приятел, усещането е много особено. Очакваш всеки миг да ти звънне, чувстваш, че е някъде много наблизо, знаеш, че непреодолимата граница между двата свята е само илюзия. И все пак за нас, живите, урокът не е завършил. От другата страна, по-жива от живите, по-млада и по-красива от всякога, Лидия ни гледа със своята всеопрощаваща и лъчезарна усмивка. Бъди щастлива, Лидия, където и да си.



СЪДЪРЖАНИЕ

<i>Необикновен човек – необикновена биография</i>	10
---	----

ПЪРВА ЧАСТ

<i>Една незабравима среща</i>	16
-------------------------------	----

ВТОРА ЧАСТ

<i>Да намерим обратния път към природата!</i>	48
---	----

ТРЕТА ЧАСТ

<i>Храненето</i>	63
------------------	----

ЧЕТВЪРТА ЧАСТ

<i>Движението</i>	118
-------------------	-----

ПЕТА ЧАСТ

<i>Малките симптоми с голяма значимост</i>	142
--	-----

ШЕСТА ЧАСТ

<i>Кога, как и в каква форма трябва да гладуваме?</i>	169
---	-----

Послеслов	212
-----------	-----

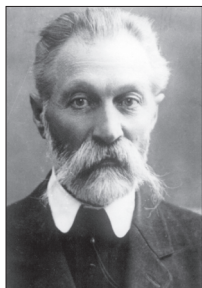
Необикновен човек – необикновена биография

Родена на 31 август 1914 г. в Киев, Лидия е половин българка и половин рускиня. Историята на рода ѝ е много интересна. По майчина линия нейната баба Варвара е родом от Врачанско. По време на Руско-турската освободителна война още като съвсем малка е осиновена от руския генерал Добромиров. Той има десетима



*Малката Варвара
със семейството си,
преди да бъде осиновена*

синове, но иска да има и дъщеря. Много харесва малката Варвара. Родителите ѝ, макар и трудно, накрая отстъпват пред настойчивите му молби. Тя заминава в Русия. Отгледана е в семейството на генерал Добромиров, а получава образование в елитните тогава девически училища и пансиони. Омъжва се в Киев за Василий Крижановски, държавен чиновник. От брака се раждат няколко деца, между които е Мария, майката на Лидия Ковачева.



*Василий Крижановски,
дядото по майчина линия*



Баба Вата (Варвара)

Мария се омъжва за Николай Цухлев, който е дошъл в Киев да учи стоматология, въпреки че предпочита музиката. Неговият баща Димитър Цухлев е известен учител във Вудин и автор на две книги – „История на Българската църква“ и „История на град Вудин“. Майка на Николай е Евгения Горини, половин италианка и половин руския. Димитър и Евгения Цухлеви, освен Николай, имат още двама снове и две дъщери.

Лидия Ковачева (по баща Цухлева) се ражда в Киев, но не остава дълго там. Баща ѝ се връща в България след като завършва образованието си. Тогава тя е едва на възраст една година. Във Вудин се ражда сестра ѝ Евгения Цухлева. Малко след раждането ѝ баща им Николай Цухлев загива на фронта в Първата световна война и те израстват само под грижите на майка си Мария, която е акушерка. Гимназия завършват във Вудин. Преди това в България пристига и баба им Варвара, наричана Вата.

Мария Цухлева решава, че децата ѝ трябва да получат висше образование и с малкото си спестявания се преселва с тях в София. Лудия завършва Художествената академия, а Евгения – философия в Софийския университет. Техният дом е широко отворен за писатели, поети, музиканти. Лудия пее руски романси, а Евгения ѝ акомпанира на пиано.



Майката Мария



Бащата Николай

След време Лудия се омъжва за Георги Ковачев, неин колега художник, но семейният ѝ живот по-късно е помрачен от тежко заболяване. Следва развод и през 1955 г. тя остава сама със сина си и майка си. Грижите ѝ са много, средствата за живот не ѝ достигат. Туберкулозата се развива и разяжда гробовите ѝ. Лекарите не ѝ дават и година живот.

*Младата Лидия
в ателието по живопис
в Академията*



Тогава съдбата я среща със Стойко Христов, стар семеен приятел и адвокат. Той е запален по лечебното гладуване, събрал е литература и дори има свои виждания. По това време издаването на подобна литература е немислимо. Лидия е в тежко здравословно и психическо състояние, но въпреки това природната ѝ интелигентност, проникателност и интуиция я подтиква да проучи тази система, революционна за медицината тогава, особено у нас. Внимателно изучава трудовете по лечебно гладуване и природолечение на авторите Веарланд, Куне, Брег, Шелтън, Николаев и др.

Убедена в правотата на техния опит, твърдения и заключения, тя започва да прилага лечебното гладуване и чудото се случва. Постепенно оздравява, сваля килограми, фигурата ѝ отново е стройна, а веселата ѝ и жизнерадостна природа се отприщва и я отваря към хората и света.

Спасена по чудо, тя изоставя професията си и въпреки че е талантилива художничка, изцяло се посвещава на теорията и практиката на лечебното гладуване. Постепенно става най-добрият специалист в тази област и основоположник на практическото приложение на лечебното гладуване в България. Издава и първата книга у нас по теория и практика в тази област – „Гладът – приятел и лекарство“, която претърпява множество издания. В нея тя разработва своята уникална система на лечебен глад, в която се разрешава приемане на плодове, билков чай и мед. Тази система е по-лека за приложение от класическите методи само на вода с приемане на очистителни. Тя позволява на болните по-спокойно да провеждат лечението си и да не нарушават драстично всекидневния си режим и задължения. Резултатите от системата ѝ са чудесни.

В личния си живот Лудия не е особено щастлива. Остава съвсем сама след преждевременната смърт на своя син Николай през 1984 г. Внучката ѝ Ева и внукът ѝ Георги живеят в САЩ.

Но Лудия се сдобива с едно по-голямо семейство. Това са нейните пациенти и последователи. Вратите на лечителката са широко отворени за всички, които вярват в нейните методи. Тя насърчава пациентите си, наблюдава ги и ги наставлява по време на лечението. Добива усета и диагностичните способности на истински лечител – още от пръв поглед може да поз-

*Майка и син –
отново заедно*



нае кои са основните страдания на пациента и главните причини за тях.

Постепенно лечителката Лидия Ковачева става широкоизвестна в България, а и сред специалистите в тази област по света. Канят я да изнася лекции в цялата страна и в чужбина.

Тя спечелва и много последователи, които популяризират системата ѝ. Сред тях има и лекари, които отварят клиники и кабинети и прилагат нейните методи на лечебно гладуване.

Последният труд на Лидия Ковачева „Дълголетие“ е и последна възможност да се срещнем с нейните неповторими виждания и разбирания за природосъобразния начин на живот, който позволява на човек да е здрав и жизнен до дълбока старост.

Атанас Атанасов

ПЪРВА ЧАСТ

Една незабравима среща

Горещ юлски ден. Аз съм с група млади хора в една старопланинска крайпътна гостилничка. Обяд е. Чакаме междуселския автобус. Горещината е голяма и не ни се върви нито километър пеша. Влизаме на сянка и си поръчваме обяд. Там е многолюдно и шумно. След дълги уговорки със сервитьора ни се донесят желаните порции – кюфтенца, печенко – топли и ароматни, будещи апетит. И ние сме много шумни както всички наоколо.

Точно в този момент в гостилничката влиза висок старец – селянин с платнена торбичка на ръка. Поради липса на място той сяда да се храни на нашата маса, където се оказва единственият свободен стол. Старецът сяда и без да си поръчва нищо, развързва торбичката си, за да извади храната, която носи за своя обяд.

Това, което вади най-напред от торбичката, е тъкана салфетка, която той поставя пред себе си. След това едно малко гинче, черен домашен хляб и едно

ножче костурче. Обядът му се състои от черен хляб и диня. Той се храни, за разлика от нас, спокойно, като последователно реже по малки парченца от хляба и от динчето. От малкото динче той изяджа половината и част от хляба си. След като свършва с обядта си, дядото прибира обратно останалата част от динчето, парчето хляб и костурчето. Трохите от салфетката, след като са събрани в шепата, също са изядени. Накрая и платнената салфетка е прибрана в торбичката.

Още когато този човек седна на нашата маса, между него и нас започна разговор, от който разбрахме, че той е дядо Пенчо от Величковци, че се е отбил в гостилничката да обядва и същевременно да си направи малка почивка.

Беше тръгнал сутринта, като до момента беше изминал около 6 километра по козите пътечки на Стара планина, отивайки на гости у свои близки, и му оставаха още около 5 километра. Повечето от тези малки селца, по-скоро махали, пръснати из дебрите на планината, все още нямаха транспортни връзки, но техните обитатели, крайно пестеливи хора, често дори и да имаше автобус, предпочитаха да вървят пеш, икономисвайки парите за билет, особено когато времето е хубаво и... краката гържат.

Междувременно разговорът между дядо Пенчо и моите компаньони – весели, шеговити и шумни – продължаваше. Той ни разказваше за своите внуци и прав-

нуци и отговаряше на нашите нескончаеми въпроси с желание. Но докато дядо Пенчо говореше спокойно, с едно своеобразно чувство на достойнство, в държането на моите спътници се промъкваше тон на превъзходство, понякога граничещо с безцеремонност, дори наглост. Особено неприятно ми въздействаше тяхното обръщение към стареца – „дядка“. Това будеше у мен реакция на недоволство и ми се искаше той да не го разбере. А може би той действително не забелязваше това държание, гледайки на тях през призмата на своята доброта, а и може би имаше предвид, че пред него сега представляват на града, „грамотни и учени“, които според него заслужават уважение. Ние всички наистина бяхме с образование, с претенции и самочувствие. Разговорът продължаваше и въпросът дойде до годините. Когато дядо Пенчо ни каза, че е на 105 години, ние бяхме поразени. Очаквахме да чуем 70-80, но 105!... Всички вперихме в него очи. Впечатлението беше изключително силно. Пред нас седеше човек, преживял повече от един век!!! При това имаше толкова приятен външен вид! Кожата на лицето му, обгоряла от слънцето, беше като пергамент. От цялата му фигура лъхаше спокойствие.

Коментарите между нас веднага започнаха. Това, което най-много ни учудваше, беше, че с товара на неговите години той беше тръгнал да върви 11 километра, докато ние, които бяхме далеч от неговата възраст, се уморявахме дори от пътуването с авто-

бус в този горещ ден. Когато влезе в гостилничката, дядо Пенчо не се беше оплакал нито от горещото време, нито от умора. Той вървеше така, като че ли идваше от съседната къща. Вървежът му беше лек и отмерен, само малко забавен. Аз непрекъснато съпоставях стареца столетник с моите компаньони, с които той все още водеше разговор. Пред мен бяха два съвсем различни свята. Контрастът между тях беше очебиен. От едната страна ние, представителите на града и новата цивилизация – хората, израснали в света на книгите, на училищната атмосфера, на техническия прогрес. От другата – дядо Пенчо, представител на своя старопланински свят, все още неповлиян от новостите на градския живот, може би неграмотен, носител на остатъци от старата българска култура, все още тлееща по тези отдалечени кътчета като въглени в огнището. Той беше това, което беше научил от дядо, от баба, от родителите си и от ограничената си среда, в която беше съществувал.

Въпреки нашето съвсем неизискано гържане, дядо Пенчо се отнасяше към нас с подчертано уважение. Може би той действително разбираше, че ние не сме си на мястото, но сигурно още от най-ранното си детство е бил учен и възпитаван, както беше във всички български семейства в миналото, да се уважава човекът, какъвто и да е той. А това остава правило за цял живот. Той говореше сдържано, щадейки достойнството не само на събеседника си, а и своето.

За проблемите на етичните отношения между хората са изписани томовете книги, които на нас, образованите младежи, не ни бяха чужди, но ето че на практика се оказа, че те бяха по-добре познати на този, който може би не знаеше да чете. Вероятно философията на дядо Пенчо беше, че всяко нещо, което човек прави, е за негова сметка.

Дядо Пенчо свърши своя обяд. Прости се с нашия чевръст сервитьор бай Младен и с готвача, с когото също беше познат, и със същата лека стъпка, с която беше дошъл, продължи прекрасния си път.

Беше привършен и нашият обяд. Но какво беше положението на нашата маса – тя беше отрупана с чинии, чаши, шишета, прибори, по чиниите остатъци от гарнитури, храни, кокали, угарки от цигари, хартии, а корички хляб и трохи се търкаляха не само на масата, а и под масата... Въпросът, който възникна за мен, беше дали дядо Пенчо не би се почувствал притеснен и виновен да остави след себе си, там, където се е хранил, такъв боклук и безпорядък.

Когато той си излезе, за момент на масата настъпи мълчание. Действително впечатлението беше силно въздействащо. След кратко мълчание и повече или по-малко замисляне коментарите започнаха наново. В изказванията на моите приятели се долавяше чувство на завист към дядо Пенчо, който носеше със себе си следите на слънцето, на борбата със земята, на мирния, смислен селски труд. Неусетно разговорът

се пренесе към самите нас и нашите възможности да доживеем неговите години. Въпреки че бяхме все още млади хора (най-възрастният между нас беше около 40-годишен), всеки вече носеше по някакво хронично заболяване. Моите бели гробове вече бяха поразени от туберкулозата. Всички се оплакваха от гастрити, колити, язви, мигрени, умора, депресивни състояния и още много подобни болестни състояния – съвсем обикновени явления в цивилизования свят и съвсем непоказващи добро здраве, нито оптимистични перспективи за дълголетен живот. Но ето че автобусът дойде и ние също продължихме своя път.

Срещата ни с дядо Пенчо беше съвсем кратка и можеше да се отчете като един от многото епизоди на всекидневието, но тя събуди у всекиго от нас много въпроси и много мисли. И може да се каже, че

*Срещата свърши –
въпросите останаха.*

Оттогава са минали много години. Това беше в моята младост. С дядо Пенчо се срещнахме и разминахме, но въпросите наистина останаха и главният, който ме занимава и до днес, търсещ все още своя отговор, беше:

*Какво ни е необходимо,
за да доживеем
годините на дядо Пенчо?*

Следвайки пътя на моите мисли и разсъждения, аз си зададох въпроса – защо аз и моите приятели, израснали сред удобствата на града и под прекия контрол на компетентните медицински органи, сме болнави и нямаме изгледи да доживеем годините на дядо Пенчо? Не би ли следвало с подобряване на битовите условия, с удобните и топли жилища, с подобренията, предоставяни от техниката, с повишената хигиена здравето на човека не само да се подобрява, но и далеч да надминаваме годините на дядо Пенчо?

Оказва се, че човекът на новото време, представители на което бяхме и ние, аз и моите приятели, е отстъпил пред човека от поколението на дядо Пенчо. Ясно е, че отговорът на поставения въпрос става още по-труден.

Моето тежко туберкулозно заболяване, което се оказа неизлечимо според установените способности на съвременната медицина и което отне най-хубавите ми младежки години, ме накара да търся други начини и пътища за лечение. По една щастлива случайност научих за природолечебната медицина, към която веднага се насочих. Но тъй като в нашата страна нямаше такъв лекар специалист, на мен ми се наложи,

ако исках да превъзможна тежкото си състояние, лично да се занимавам с нея.

Последваха години на учене, експериментиране, усилената работа с преводи от чужди езици и изучаване на концепциите на големите специалисти. Постановеният въпрос, на който търсех отговор, стана водещият елемент. Отговорът се оказа сложен и многопосочен, но изводът беше, че за да има дълголетие, преди всичко трябва да има здраве, а за да има здраве, ни трябва знания, разбиране, осмислено съществуване, както и собствена философия.

Втора среща с дядо Пенчо, въпреки моето желание, не можах да осъществя, но поставените тогава въпроси продължаваха да ме занимават и аз не спирах да търся отговори.

НАШЕТО НОВО ВРЕМЕ

Времето върви динамично. Ние живеем в бързо сменяща се действителност – днес вече не е както е било вчера и утре ще е различно от днес. От срещата ни с дядо Пенчо много ново ни е споходило и дошло дори и до тези отдалечени кътчета, където нашият столетник беше изживял своя цял век. Животът е подобрен, а здравето на хората понижено?! Ясно е, че в културата, до която сме дошли, извоювана стъпка по стъпка във вековете, с новата форма на цивилизация, нещо се греша, нещо не се доглежда.

Тук искам да припомня един факт от нашето минало. Когато завършва Освободителната война през 1878 година, по нареждане на цар Александър II става преброяване на населението в България. С направения доклад след преброяването се оказва, че процентът на столетниците е толкова висок, че в международните статистики България излиза на първо място според процента на населението си. Това събужда интерес между учените и наново, по нареждане на царя, са изпратени 12 души лекари за 3 години да установят коя е причината за такъв продължителен живот. От тяхната изследователска работа се е интересува и големият руски учен Иля Мечников, повдигнал въпроса и за българското кисело мляко. Изключително интересни са заключенията на изследователите, но за тях ще стане дума по-късно.

Това, което искам да кажа с цитирания случай, е, че оттогава до днес с всяка изминала година броят на столетниците е намалявал и днес, в наше време, те вече не са в това количество, което отбелязват тогава руските изследователи. Работещи наред с внуците по ниви и градини, тогавашните възрастни хора напълно са демонстрирали естествена физиологична форма на старостта без болести и недъзи, подобна на тази, която аз видях в лицето на дядо Пенчо.

Двете понятия дълголетие и здраве в разбирането на народа са били винаги тясно свързани – има ли здраве, има и дълъг живот, има ли дълъг живот – значи е

умало здраве! С колкото и трудности, несрети, препятствия и борба да е бил съпроводен животът,

Мечтата на човека

от векове е била дълголетие. Във всички народни песни, останали от миналото, свързани с празненства и поздравления, на стопанина се пожелава здраве и дълголетие. Няма и днес празнично поздравление, в което да не се пожелава дълголетие с дочакване на внуци и правнуци.

Стремежът на всяко живо същество, включително и на човека, е да пази като скъпоценност гадения му живот. Дивите животни – еленът, сърната, вълкът, лисицата, заекът – всичко бяга от ловеца... Те знаят, че той носи смърт – застрашава техния живот. Ако е необходимо, за живота се води борба. Дори когато животът едва мъждука, човек дава мило и драго, за да преживее някой ден повече.

Обаче ние сме свидетели на една драматична действителност с ранна старост с лоши проявления и ненавременна смърт. Човекът не може да изживее полагащия му се век, което ние видяхме при дядо Пенчо, както и при хората на народа Хунза.

Един от първите въпроси, свързани с разрешаването на въпроса за дълголетие на човека, върху който геронтолозите работят, това е

*Каква е продължителността
на човешкия живот,*

т. е. колко трябва да живее човек. Какъв е определеният ни срок, даден от самата природа? Констатирано е, че човек се ражда с голям заряд от сили и възможности за едно действително продължително съществуване. Цифрите, които се дават от учените, работещи в тази област, варират от 120, 250 и още много повече. Дори според известния учен медик алхимик Парацелз продължителността на човешкия живот би трябвало да бъде 600 години.

Но нека видим какво казва по този повод руската лекарка г-р Галина Шаталова, автор на много книги по проблемите на природолечебната медицина: „Биолозите са установили, че съществува определено съотношение между периода на пълното израстване и развитие на животното от раждането му и продължителността на живота му. При различните видове то е 1:7 или 1:14.

Човек постига пълното си развитие на около 22–25 години и като минимум това съотношение би трябвало да достигне поне до 150–170 години. Но какво се получава на практика? Доближил 50-годишна възраст, точно набрал жизнен и професионален опит, изградил се вече като добър специалист, започват болестите. А Достоевски пише, че точно от тази възраст настъпва истинският живот. След 10 години идва пенсията.

Статистически установената средна възраст на живота на човека е 72–75 години. Ето че съотношението като изключение е съвсем малко – 1:2 или 1:3...”

И към това като извод и коментар може да се добави, че природата в никакъв случай не би обидила човека, но докато животните, водени от запазения си вътрешен верен инстинкт, действат и живеят според изискванията и законите на природата, човекът нехае за тях, за което плаща не само със загубване на здравето, но и с намалените срокове на физическо съществуване.

Докато в света на цивилизацията продължителността на човешкия живот според статистически данни се ограничава от 72 до 75 години, то

В по-отдалечените кътчета

на нашата Земя както сега, така и в недалечното ни минало съществуват и са съществували хора в добро здраве и с дълъг живот.

Англичаните пазят спомена за техния дълголетник Томас Пор, живял 150 години, като до самия край на живота си водил трудов селски живот. На 120 години се оженил за млада вдовица и преживял с нея 12 години. Той бил така бодър и жизнен, че тя не забелязвала възрастта му. От този брак се родил син, който преживял 127 години. Томас Пор надживял 9 английски крале. Накрая на живота си бил поканен да живее в двореца, но сменяйки обстановката, оставен на бездействие и

най-вече с променен начин на хранене, той скоро умрял. При аутопсията лекарят не установил никакви старчески изменения.

Пол Брег, американският лекар, когото читателите вече познава, ни разказва също за среща със столетник и ми се иска да цитирам точно неговия разказ: „В Истанбул ми се случи да се запозная със 154-годишния Зора Ага, работещ като носач на железопътната гара. Неговото зрение, слух и физическа сила бяха невероятни, а чувството му за хумор и хубавото настроение го правеха привлекателен за обкръжаващите го. Бях поразен, когато той ми показва своите зъби и венци. Всеки зъб изглеждаше като перла – силен и устойчив. Тайната му за вечната младост се състоеше в неговия начин на хранене и редовното правене на гимнастика. Диетата на Зора Ага беше проста и не включваше рафинирани продукти. Никога през целия си живот той не бе ял бял хляб, захар и бидейки мюсюлманин, не бе пил алкохолни напитки. Въпреки че неговата любима храна са фурмите, той не яде повече от 3–4 на едно хранене. В порцията на 154-годишния Ага са включени чесънът, черният хляб, и то престоен и изсушен на слънце, никога прясно изпечен, маслини, плодове и зеленчуци. Консумиране на яйца не допуска повече от 2 в седмицата. Единственото му питие е водата и чай от мента.“

И в заключение Пол Брег добавя: „В това, че човек може да контролира, независимо от възрастта си и

физическото си състояние, хода на своя биологичен часовник, аз се убедих не само след срещата си със Зо-ра Ага, но и лично върху себе си. От безнадежден недъгав инвалид аз се превърнах в здрав човек с идеална сърдечна дейност и енергична циркулация на кръвта. Доидох до извода, че самочувствието не зависи от възрастта.

Не бива да оставаме пасивни пред нашата физическа немощ – и на 60, и на 70-годишната си възраст вие можете да се наслаждавате на всички радости на живота. Дисциплинираният начин на живот ще ви даде възможност да достигнете височините на здравето. Ако искате да се преборите за продължителен живот, започнете още днес!...”

Още по-интересен случай, който искам да разкажа, е от Япония. В 1795 година в град Едо (старото име на Токио) по покана на първия министър дошъл един от най-старите хора в Япония – селянинът Мапе. Тогава той бил на 194 години, жена му на 183 години, синът на 153, внукът – на 105. След 48 години той пак посетил Едо, за да участва в тържественото откриване на новия мост. Той бил на 242 години, жена му на 221, синът – на 201, жената на внука – на 138.

Читателят вече е запознат от моите книги с народа на Хунза, обитаващ една от долините на Хималайските планини, щат в Пакистан. Обикновената продължителност на живота в страната на Хунза е 120 години, което се отчита като съвсем редно. Но

също така е в реда на нещата тази възраст да се превишава, като човек запазва отлична форма. Когато в Хунза пребивавал американски научен екип, ръководителката му Рене Тейлър била поканена да заснеме едно спортно състезание по волейбол. Състезанието било между отбора на младите и отбора на старите. В отбора на старите тя видяла играч на 125 години, който по нищо не отстъпвал в играта на всички други играчи. Само след няколко дни, когато тя вървяла по главната улица на града, била извикана от възрастен човек, който я канел да го последва до игрището. Там се оказало, че този възрастен човек е на 145 години и отивал на волейболното игрище просто да потренира за поддържане на формата си.

Всички тези хора, за които става дума, както и дядо Пенчо, с когото започна нашият разказ, са извоювали своето дълголетие съвсем непринудено, само с установения им начин на живот, както и с оформена философия на мислене.

Днес вече са създадени цели институти, работещи по проблемите на дълголетието на човека. Геронтологията и ювенологията са все още сравнително млади науки. Но се получи така, че много от учените насочиха усилията си да търсят някаква основна, единична причина за продължаването на живота на човека – нещо като

Разковниче на дълголетието,

или с други думи казано, така желания от човека ЕЛИКСИР НА ВЕЧНАТА МЛАДОСТ. И този „ЕЛИКСИР“ стана задача на много учени. Оказа се, че причините за продължителния живот на човека са много.

При народа на Хунза, изследван от д-р Мак Карисън през първите десетилетия на 20 век, както и при столетниците от Кавказките планини като главна причина за дълголетието на човека, се отчете

Планинският климат.

Започна се многостранна изследователска работа върху разредената кислородна среда на планинския въздух, ролята на съдържащите се в него аеройони, слънцелъчението в планината и т. н., както и влиянията им върху човека, а с това и върху продължителния му живот.

Вярно е, че народът на Хунза живее в планинска прохлада на височина 2000 м. Кавказките столетници живеят при същите условия, на относително висок терен. А и нашите български столетници са регистрирани също в планинските области.

Оказва се обаче, че столетници и хора в добро здраве живеят при съвсем различни климатични условия, както това се откри при африканското племе Тубу. Изключително здрави, неуморими, столетниците са със запазени здрави зъби и сетива. Детската смъртност, както при Хунза, също не съществува. При това тези

хора живеят в центъра на пустинята Сахара при изключително тежки условия, на около 54 градуса топлина. За свежестта на планинската прохлада на хунзийците и кавказките столетници не може да се мисли.

Това, което може да се каже, е, че планината с изключително чистия въздух, наситен с аеройони, може да се смята за благоприятна и допринасяща за здравето на човека, но не и като решаващ фактор за удължаване на живота на човека, при това не всички обитатели на планините са столетници.

Един от следващите въпроси, върху който се центрира вниманието на учените, беше въпросът за

Витамините.

Докато изследват дълголетниците, на учените прави впечатление, че на трапезата им суровите плодове и зеленчуците не само присъстват всекидневно, но и че те съставят голяма част от храната им, което насочва мисълта към съдържащите се в тях витамини. Действително се констатира тяхната роля за поддържане на обменните процеси в организма на човека, за регулиране на защитните сили срещу заболяванията, за поддържане на добрата форма на кръвоносната система, за възстановяване на увредени тъкани и органи и т. н. Оказва се също, че без витамините не само здравето, а въобще животът е невъзможен, ето защо те се смятат за решаващ фактор за дълголетие.