

ГЛАДЪТ— ПРИЯТЕЛ И ЛЕКАРСТВО

*Българската система
за лечебно гладуване*



С Е Р И Я • З Д Р А В Е •

ЛИДИЯ КОВАЧЕВА

ЧАСТ ПЪРВА

Злото дойде като болест

*Храната да бъде вашето лекарство
и лекарството – вашата храна.*

Х И П О К Р А Т

Съвременници сме на една нова цивилизация, донесла ни много красота, благоденствие и култура, но съпроводена от нежелани спътници, влияещи зле върху здравето. Животът е основно променен и се оказва, че човекът е неподготвен и неприспособен към новите норми.

Увеличиха се заболяванията. Броят на страдащите от хронични заболявания, както и от болестите на цивилизацията, е изключително голям. Тревожното обаче е, че въпреки усилията на медицината болестите продължават да се множат и да придобиват още по-тежки форми, обхващайки все по-младите и дори

децата. Нашите млади хора са с понижени и влошени възможности за съществуване.

Статистиките сочат лоши тенденции и надали има човек, който би могъл да остане равнодушен и да не се замисли за здравето си, а и всеки от нас има деца, близки, скъпи за него хора. Ясно е, че и те са застрашени. Никой не е застрахован срещу заболяванията.

Аз живеях спокойно и щастливо с чувството, че съм неуязвима, че всички други могат да боледуват, но не и аз, самоувереният в себе си човек. В сърцето ми живеяха само моето семейство и моята кариера на художник живописец. А злото дойде! Аз не повярвах! Първично туберкулозно заболяване на левия гроб!

Пратиха ме в санаториум. Там наивно говорех, че не съм за тук. Туберкулозата не е болезнена, аз бях с все още запазени сили. Но настъпи мигът да се стъписам, да повярвам и сериозно да се замисля. През това време изтекоха 10 години. Поради лоша насока на лечение хроничните ми болести се бяха умножили – хронична милиарна белодробна туберкулоза, цироза на черния гроб, възпалена жлъчка, миокардит, язва на дванадесетопръстника, колит, гастрит и пр.

Фаталният ден на живота ми приближаваше. Майка ми бе предупредена от лекарите за близкия ми край – след два до три месеца.

Но аз бях човек с шанс! Съдбата беше решила друго. Оказа се, че за всички тези болести се намира лек и той беше, за моя изненада, както и на всички око-

ло мен, гладолечението и природолечебната медицина. Сюрпризът на съдбата спаси моя отиващ си живот. Това бе чудно и невероятно за мен, тъй като лекуващите ме лекари ми внушаваха, че за да оздравея, се нуждая от силна и калорична храна.

Аз смених професията си. Понеже в нашата страна нямаше лекар-специалист по природосъобразна медицина, наложи се сама да се заема с нейното изучаване. Озовах се в положението на „вечен студент по медицина“, защото това изучаване продължава и до днес. Оказа се, че природосъобразната медицина е обширна и сложна наука и последваха години на четене, учене и преводи на трудове от чужди езици.

Проблемите възникваха един след друг, но първите въпроси, на които исках да намеря отговор, бяха:

Защо боледуват хората?
Коя е основната причина?

Оказва се, че рисковите фактори, предизвикващи заболяванията и въздействащи фатално, са много, но този, който учените поставят на първо място, е установилият се начин на хранене в цивилизования свят.

Статистиката сочи, че страните с висок стандарт на живот и увеличена консумация на месо, месни фабрики, бял хляб, яйца, мляко и млечни продукти, масло, захар, сладкарски и захарни изделия, консерви,

алкохол са увеличили броя на социално значимите болести като атеросклероза, диабет, хипертония, нервни и психични проблеми, храносмилателни нарушения, зъбен кариес и рак. Нещо повече, броят им непрекъснато расте!

Отговорът, който лекарите, представители на природосообразната биологична медицина, кратко формулират, е ясен – НАРУШЕНИЯ НА ПРИРОДОСЪОБРАЗНИТЕ ПРИНЦИПИ НА ЖИВОТ – НАРУШЕНИЕ НА ПРИРОДНИТЕ ЗАКОНИ.

Ние забравяме, че нашата Майка Природа обича и покровителства своите разумни и „послушни“ деца, които следват нейните принципи и закони, а „непослушните“, самонадеяните и всички, които не искат да знаят за тях, наказва с болести, дегенерации и изразждания физически и душевни. Дълбоката философия тук е, че непослушното дете трябва да се възпитава и да се намери начин за въвеждането му в правия път. Истината е, че със своята неразумност човекът безконтролно може да унищожи дори цялата планета, но законите на природата не може да промени.

Какво се изисква от нас, за да бъдем в съгласие със законите на тази Майка Природа, за да запазим здравето си? И то точно това истинско здраве, което дава гаранция не само за сигурен отпор срещу болестите, но и за дълъг, пълноценен и спокоен живот с осъществяване на всичко замислено.

Първият голям въпрос, на който трябва да се намери отговор, е:

Коя е храната, необходима на човека,
за поддържане на добро и стабилно здраве?

Още преди 25 века Хипократ, бащата на медицината, е казал: „Храната да бъде вашето лекарство и лекарството – вашата храна“. Но съвременният финландски лекар Пааво Айрола с право пита: „Въпросът е коя храна е нашето лекарство. Аз мисля, че по времето на Хипократ, преди 2500 години, почти всяка храна е била лекарство. Но днес тя е по-близо до убийствена отрова, отколкото до възстановяващо здравето лекарство...“

За това, че храненето на цивилизования човек се нуждае от корекция, между учените има пълно единодушие, но трудностите идват от самите начини на хранене, оформени и поднесени ни от диетолозите и съобразени с изискванията на природата. Оказва се, че точно в тях се явяват не само различия, но и противоречия. Вярно е, че конкретният и директен отговор е труден. За налагане на някакъв шаблон не може да се мисли поради различията в географското разположение, климата и съответно специфичната продукция на земята. Но колкото и различия да съществуват, на всички меридиани човекът си остава с определените изисквания на биологичния си вид,

както е при всички останали живи същества, обитаващи нашата планета. Храната не само трябва да отговаря на изискванията на природата на човека а и да бъде питателна, да влива сили и живот и да отговаря на индивидуалния вкус.

Непрекъснато се издават нови кулинарни книги, книги по диетология. Създадени са много институти, лаборатории, съществуват научни концепции, научни общества и всички те работят по формирането на определени препоръки за здравословно хранене на човека. А цялата тази дейност непрекъснато поглъща маса средства и сили. Но дали на цивилизования човек е предложен онзи начин на хранене, от който той действително се нуждае?... Увеличаващите се брой на тежките неизлечими болести не говори в полза на направеното досега.

Все още остава неразрешен един обикновен и конкретен въпрос: Когато дойде време за ядене – закуска, обяд или вечеря – КАКВО ТРЯБВА ДА СЛОЖИМ НА МАСАТА, КОЯ ХРАНА действително ще ни осигури само сили, живот и здраве?

За да разрешим този въпрос и да получим най-прекия отговор, би трябвало не да следваме пътя на теоретизирането, а да надникнем там, където практиката е дала резултати, там, където установеният начин на хранене е гарантирал добро здраве, физическо и душевно, и където хората не са обременени от никакви болести.