

СЕРИЯ • ЗАРАВЕ •



ПРИРОДОЛЕЧЕНИЕ

*Естествени принципи, методи
и средства за добро здраве*

Изцеление, тонизиране и релаксиране в домашни условия



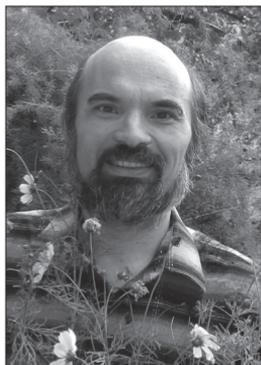
КИБЕА

Д-р ДИМИТЪР ПАШКУЛЕВ

ПРАКТИЧЕСКО РЪКОВОДСТВО



Природолечение



За автора

Д-р Димитър Пашкулев е завършил академично медицинско образование, но интересите му на практикуващ лекар са насочени предимно към природосъобразните методи на лечение. Повече от 25 години той усъвършенства и прилага цялостна система за поддържане на доброто здраве, включваща индивидуално изготвени и лесно приложими при домашни условия хранителни режими, фитотерапия, хомеопатия, физикални, дихателни и психорегулиращи практики. По негови указания се изготвят и се предлагат на пазара разнообразни биологично активни хранителни добавки, лечебни продукти и природна козметика.

Д-р Пашкулев е автор на десетки книги, статии и публикации в електронните медии в областта на природната медицина и най-вече по въпросите на храненето и билколечението. Работи и като консултант в редица други проблемни области – психология, педагогика, екология, биоземеделие.

За контакти: www.dpashkulev.info; тел. 0888 214483.

За книгата

Днес добрата физическа форма е показателна за зрелостта на човека, за неговата интелигентност, информираност и степен на духовно развитие. И доколкото изискванията на съвременното общество към него стават все по-многобройни и все по-интензивни (а същевременно вредностите в технологизирания свят са все по-агресивни), на доброто здраве, работоспособност и душевна хармония на индивида вече се гледа подчертано съсредоточено.

В океана обаче от съвети, рецепти, техники и методи за поддържане на здравословен живот всеки може да се усети объркан. Искрената загриженост на книгата „Природолечение“ е да преодолее тази обърканост – тя е своеобразен справочник за някои от основните природосъобразни системи за лечение на редица заболявания. Хранителни режими, физически упражнения, слънцелечение, фитотерапия, психорегулация, хомеопатия или йога – читателят е поощрен да направи най-добрия избор за своето изцеление, като основното преимущество на предлаганите съвети е, че всички те са приложими в домашни условия. Което включително означава – на приемлива цена, в подходящо за човека време, при спазване на щадящ, мек и постепенен подход към необходимите промени.

Книгата поощрява вглеждането в собственото физическо състояние, в потребностите и промените на организма, както и схващането му като цялостна система, която може да бъде управлявана. Но преди всичко – осъзната и осмислена система, единство от материя, дух, емоции и интелект, за чието хармонично функциониране всеки сам носи отговорност.

*Ако се стремите към живот, изпълнен
със здраве и благоденствие...*

В тази книга д-р Пашкулев разглежда природолечението като част от цялостната и научнообоснована медицина, базирана предимно на естествените фактори и средства. Авторът съсредоточава вниманието си върху интегралния подход за поддържането и възстановяването на здравето в най-широкия му смисъл – физическо, умствено, духовно и социално. С приносен характер са някои от представените схеми. Указанията за първа помощ при различните описани патологии повишават практическата стойност на труда. Книгата е насочена към широка аудитория, описаните подходи и методи за стимулиране на здравето са прости и достъпни, лесно приложими в домашни условия. Особено важно е основното послание на автора – личното ни здраве е лична отговорност.

доц. д-р И. Янева-Балабанска дм

Енциклопедичните познания на автора далеч надхвърлят рамките на традиционните медицински науки. Съчетанието между натрупания дългогодишен и широк практически опит в работата му с пациенти и прилагането на интегралния подход в природната медицина му е позволило да създаде един наистина стойностен справочник с изключително полезна информация за всекиго.

За хората, които се стремят да постигнат не само добро здраве, но и личностно и духовно израстване, тази книга съдържа особено ценни идейни насоки и непосредствено приложими практики.

д-р Владимир Шишков

*специалист по диетология, хомеопатия
и интегративна медицина*

Изключително съдържателна, книгата на д-р Пашкулев „Природолечение – практическо ръководство“ разглежда човешкото здраве като холистична система с нейните многообразни аспекти – духовни, психични, афективни, победенчески, социални. За разлика от ориентирания към симптомите, частичен и „на парче“ подход на конвенционалната медицина, цялостната визия, споделяна от автора, се опира на идеята за огромния потенциал на човешката душевност. Отчита се взаимовръзката между възприемането на реалността, мислите и емоциите на човека като определяща неговото здравословно състояние. Четенето на тази книга е своеобразно възвращане в самия себе си, във вътрешния потенциал за пълноценен и здравословен живот – живот, изпълнен със здраве и благоденствие!

Орлин Баев
психотерапевт

Книгата на д-р Пашкулев запознава читателя с някои от съвременните методи на алтернативната медицина. В нея специално е отделено място на акупресурата, която в последните години доби голяма популярност в целия свят. Посочени са някои от популярните схеми за масажиране на акупунктурните точки, които всеки може да прилага при домашни условия. Авторът правилно ни насочва върху факта, че лечението изисква цялостен (интегрален) подход, който да съчетае няколко безлекарствени методи. Преди всичко обаче важни са точно поставената от специалист клинична диагноза и правилно осмисляне на неговите насоки за лечение и превенция.

д-р Емил Илиев
председател на Българското дружество
по традиционна китайска медицина

Д-р ДИМИТЪР ПАШКУЛЕВ

Второ допълнено
и преработено издание

•
С
Е
Р
И
Я
•
З
Д
Р
А
В
Е



ПРИРОДОЛЕЧЕНИЕ

Практическо
ръководство

*Естествени принципи, методи и средства
за добро здраве*

*Изцеление, тонизиране и релаксиране
в домашни условия*

*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 Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)

Фирмена книжарница: 988 01 93

Димитър Пашкулев

ПРИРОДОЛЕЧЕНИЕ

Практическо ръководство

Всички права запазени.

© Издателска къща „Кибеа“, 2015

© Димитър Пашкулев, 2015

© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2015

ISBN 978-954-474-676-6

Тази книга предлага редица природосъобразни методи и средства за поддържане на здравето. Тя насърчава индивидуалната грамотност и активност по отношение на здравето, но не поощрява самолечението. В случай, че имате сериозно или неизяснено заболяване, моля, посъветвайте се с вашия лекар и потърсете допълнителна информация. Авторът и издателството не носят отговорност при пренебрегване на това предупреждение, както и при проблеми, възникнали поради неправилно тълкуване на отделни твърдения или препоръки, взети във външен контекст на изложението.

Съдържание

ПРЕДГОВОР	12
-----------	----

Ч А С Т I:

ПРИНЦИПИТЕ	16
-------------------	-----------

Какво значи „здраве“?	19
Трите „стълба“, подкрепящи здравето ни	21
Принципи на оптималната медицина	23
Няколко важни термина и свързаните с тях възгледи и практики	28
Интегрален подход към здравето и болестта	36
Важни аспекти на диагностиката	42
Системи за отчитане на човешката индивидуалност	51
Профилактиката – основа на доброто здраве	72

Ч А С Т II:

МЕТОДИТЕ	76
-----------------	-----------

Здравето и околната среда	79
Режимът „работа – почивка“	83
Слънцелечение	89
Водни процедури	93
Масажи и мануална терапия	105
Физически упражнения	110
Дишане	122

Други физикални методи	134
Хранене	147
Разтоварващи режими	173
Билки, минерали и други добавки	190
Хомеопатични методи	219
Сексуален живот	234
Меридианна и зонава терапия	240
Биоенерготерапия	251
Увод в психотерапевтичните и духовните методи	264
Психологична самопомощ	273
Природна медицина и духовност	304

Ч А С Т III:

ПРОБЛЕМИТЕ 326

Първа помощ – общи положения	329
„Болестите на цивилизацията“:	340
Сърдечносъдови заболявания	340
Психоемоционални проблеми	350
Проблеми с имунитета – инфекции, алергии, автоимунни и туморни процеси	364
Храносмилателни нарушения	387
Смутена обмяна на веществата и нарушения в жлезите с вътрешна секреция	394
Проблеми на опорно-двигателния апарат	398
Травми и злополуки	401
Вместо заключение	413

БИБЛИОГРАФИЯ 414

Предговор

Един отчаян млад човек отишъл при велик мъдрец за съвет.

– Чувствам се нещастен – казал той. – Не съм богат, приятелката ми ме напусна, не съм много образован, смеят ми се, че съм физически несръчен...

– Почакай – прекъснал го старецът. – Всичко това може да се промени, при това много бързо,... но при едно условие...

– Какво е то? – изтръпнал от очакване момъкът.

– Дай ми едното си око! Всичко това ще го имаш, а ще ти кажа как да постигнеш и още...

– За нищо на света не си давам окото! – извикал уплашено младежът.

– Ами тогава дай ми едната си ръка!

Последвало дълбоко мълчание...

– Драги мой – промълвил тогава мъдрецът. – Ти не си оценявал най-голямото богатство, което носиш – здравето! Всичко друго може да се постигне или спечели, ако имаш здраве, и всичко друго няма да ти е от полза, ако го загубиш.

Здравето несъмнено е *най-универсалната ценност*. И човечеството е изминало дълъг и лъкатушещ път в желанието си да се доближи – с променлив успех – именно до нея. Обектът, с който науката за здравето се занимава, е многоизмерен – човекът е особен, сложен „микрокосмос“ – и може би затова резултатите не са така бързи и категорични, както в някои други области на познанието. Но винаги, когато има кой да ни предложи не само *информация*, но и делова *компетентност*, *съпричастност* и *искреност*, ние се доближаваме до адекватното си отношение към този жизненоважен въпрос. Всеки човек има нужда да отдели специално време и съсредоточено внимание, за да се доближи до своето оптимално здраве и добра форма. От своя страна, всеки лекуващ специалист ще се развива, ако непрестанно се учи и работи в *дух на служене*.

През последните десетилетия в световен мащаб определено се увеличи броят на интересувашите се от природосъобразно възстановяване и поддържане на здравето – и то както сред медицинските среди, така и сред хората от най-различни обществени кръгове. Беше време, когато много лекари у нас смятаха, че природолечебните препоръки са „бабини деветини“, тъй като за тях все още липсваше надеждно научно обяснение. Но много от тези неконвенционални методи на лечение даваха практически резултати и в края на краищата дочакаха своето ново тълкуване и признание.

Сега вече няма спор, че:

– Огромна част от билките, минералите и етеричните масла са достатъчно перспективни, за да заслужат по-широка употреба в името на едно отлично здраве;

– Умереното хранене, предимно с натурални растителни продукти, редувано с кратки разтоварвания, е подчертано полезно (лекуващите с природосъобразни методи отдавна отправят тази препоръка, а много от „официалните медици“ започнаха да гледат по-сериозно на идеята едва от края на изминалия век);

– Безспорно е също така, че психотерапевтичните и духовни методи от редица традиции всъщност са като еликсири за нашето физическо здраве, емоционално, интелектуално и социално благополучие и т.н.

Доколкото изискванията към съвременния човек стават все повече, по-разностранни и интензивни, а същевременно вредностите в технологизираните общества са все по-многобройни, на възстановяването и поддържането на доброто здраве, работоспособност и душевна хармония на индивида вече се гледа по-съсредоточено.

Трябва да признаем, че все още не е малобройна групата на крайно настроените, които или виждат в „конвенционалното“ здравеопазване злобредна конспирация, или пък, обратното, по предразсъдък отхвърлят категорично всички „неконвенционални“ становища. Ако зрелостта ни като индивиди и цивилизация се развие конструктивно, би трябвало да се учим да виждаме ценното във всички разклонения на човешкия опит и да намираме подходящи начини да го оползотворяваме. Само реалистичните възгледи и методи на медицината, както и нейната искрена загриженост, могат да служат на човека и неговото здраве.

Разбира се, на медицината като цяло ù предстои още дълго усъвършенстване, но и това, което е вече известно, може в дълбочина да преобрази профилактика-

та и лечението – при условие, *че се прилага според точното си предназначение!* Във всякакъв смисъл на думата се налага да се отърсим от инерцията и да включим в практиката си всичко, което е установено като полезно за здравето и за отличната ни физическа и душевна форма. В основата на всяко правилно решение в областта на медицината стоят мъдростта и добронамереното сътрудничество, а не личният егоизъм, още по-малко пък корпоративните (безогледно финансовите) интереси. Всеки може да допринесе много повече за своето здраве и това на своите близки, а и обществото следва да приеме като основен критерий при вземането на едно или друго по-машабно решение здравето на своите граждани.

Да се надяваме, че ни предстои период на очовечена зрялост, на мъдро отношение към изборите, свързани с нашето благополучие, а също и че ще заслужим даровете на Природата, с които така щедро ни е отрупала...