

ОЛЕТ

ЛАМИКИН

ЗА ВКУСЕН И ПОЛЕЗЕН

Живот



Пълна система за хранене
и прочистване на организма

Олег Ламикин

ЗА ВКУСЕН И ПОЛЕЗЕН ЖИВОТ

**Пълна сиситема за хранене
и прочистване на организма**

София
2011

ЭТА ВКУСНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ЖИЗНЬ

**ПОЛНАЯ СИСТЕМА ПИТАНИЯ
И ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА**

Олег Ламыкин

ЗА ВКУСЕН И ПОЛЕЗЕН ЖИВОТ

**Пълна сиситема за хранене и прочистване
на организма**

Олег Ламикин

Първо издание

© **Олег Ламикин**, текст и рисунки

© **Превод** Силвана Миланова

Редактор Лилия Анастасова

© **Дизайн и предпечат**

Рекламна агенция „Термит ’97“ ЕООД

тел. 02/980 98 97

© **Издателска къща** „Жануа ’98“

София, пл. „Славейков“ 11

тел. 02/987 87 30

www.janua-98.com

Всички права са запазени. Никаква част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана под каквато и да е форма без писменото разрешение на притежателите на авторските права.

ISBN 978-954-376-057-2

*Посвеща се на любимата ми жена,
която самоотвержено ме пази и вдъхновява
през всичките тези години.*

Благодарност

*Изказвам искрена и дълбока благодарност на всички,
които ми помагаха в създаването на книгата и практику-
ваха заедно с мен системата за саморазвитие ЖИМ ЛАМ.*

*Особено искам да благодаря на скъпите си наставници:
Мирзакарим Санакулович Норбеков, Зайнулахан Хашимханог-
лу Хаджиев, Учителя Али Баба, всички наставници от шко-
лата ЖИМ ЛАМ и суфийските майстори, които споделиха
знанията си с мен.*

Предговор

За да не притеснявам излишно хора, които уважавам, имената на местата и участниците в описаните в книгата събития са променени.

Моите наставници не са ми поставили задача да привлеча вниманието на читателите към някакво конкретно място или човек като спасител или панацея срещу всички проблеми. Задачата на книгите ми е да събудя у хората желание за саморазвитие, за изцеляване на самите себе си и на близките си, както и за водене на щастлив живот в съгласие със Законите на природата.

Най-важното е да ЗНАЯТ КАК да развиват себе си телесно, душевно и духовно, като вземат за пример образа на учителите.

С две думи, целта не е пред къщите на учителите постоянно да чака огромна опашка от измъчени хора, а да се стремим да бъдем като тях – силни и добри. Да станем достойни за тяхното внимание и компания, да се превърнем в истински приятели.

Учителите са минали по същия път, по който сега вървим ние – от болестите и житейската неразбория към хармонията и свръхчовешката мощ.

В живота на всеки стремящ се рано или късно идва мигът, когато той напъва цялата си воля и прави първите, макар и неуверени стъпки по пътя на саморазвитието. Тогава и отговорът идва мигновено. Човек получава енергия, знания и наставническа подкрепа. Чистите души вярват на хората със силна воля и свободна душа.

В един древен трактат се казва: „Когато ученикът е готов, идва и наставникът.“

Увод

Заех се да пиша тази книга не защото имам много свободно време. Нищо подобно. Добросъвестните автори никога не пишат от скука или в пристъп на графомания. Причината е, че хората, които искат да въведат ред в тялото си и в живота си, слава Богу, от ден на ден стават все повече. Затова и вече не успявам да обучавам индивидуално всички и дори да чета лекции.

Сега, когато в центровете по цял свят се провежда редовно обучение по системата Жим Лам и излязоха книгите „Школа за мързеливци“, в която се описва първото стъпало, „Медната порта“, и се разглеждат някои мирогледни въпроси, и „Школа за мързеливци“ 2, посветена на второто ниво, „Сребърната порта“, ние с наставника решихме да издадем този труд.

В света се наблюдава остра нужда от подобни знания. Тази книга ще даде представа на всички желаещи как практически ежедневно да прилагат системата за лечебно хранене на организма по древната методика Жим Лам. Тя учи как да се прилагат онези прости начини за запазване на здравето, които са използвали лечители-те от древността за едно от най-нужните **дела** – храненето на собствените **тела**.

Даже и рима се получи.

Така че ви предлагам този труд като един вид практическо ръководство.

Тук, както и във всичките си книги, предлагам на вниманието ви текст с четири нива за по-интензивно включване на читателя в процеса на практиката. Затова обърнете внимание на следното: за да стане системата ваш добър помощник, не е достатъчно да прочетете текста веднъж.

Съветвам задълбочения читател, който е решил да използва практически тези знания, да проучи изложения материал поне четири пъти. Направете го внимателно, без да бързате, с бележки и листчета за отбелязване. Няма

да съжалявате! Положителните резултати ще се появят още щом започнете да прилагате системата. А все пак именно практическият резултат е целта ни.

В текста се дава:

- описание на събитията от периода, в който става предаването на знанията от учителя на ученика, и няколко думи за дейността на Наставниците-майстори;

- описание на правилата и законите на хранене, по които вие самостоятелно ще си създадете уникална индивидуална система на хранене;

- има и упражнения-форми за изцеление на органите на стомашно-чревния тракт с обяснения към тях, както и някои лечителски практики;

- освен това с радост споделям някои рецепти от семейната готварска книга;

- в текста също така има притчи, анекдоти и рисунки, които, надявам се, също ще спомогнат за изясняване на по-трудните моменти.

И най-важното, както казват всички наставници на всички времена и народи и авторът е напълно съгласен с тях:

„Не трябва само да се чете и да се слуша. Действайте! Прилагайте прочетеното на практика, внедрявайте го в живота си още сега, движете се, тичайте, пълзете по пътя на СОБСТВЕНОТО си развитие, борете се за здравето си, използвайте всяка възможност! Бъдете така добри, действайте!“

А ако имате въпроси, ще се срещнем.

Синигер в ръката вместо патица под кревата

1.1.Ще те победя!

*„Живеем си добре, всичко ни е наред...
какво искате още от нас!“*

Разговор по телефона с далечни роднини



Този обяд ми е по вкуса и е лъжица за моята уста

Среща на приятели в навечерието на Нова година и в очакване на празничното пиршество

Нашето семейство много обича да посреща гости. Ние обожаваме да правим подаръци и винаги измисляме нещо, за да бъде празникът весел. Може би затова на 31 декември в моя апартамент се бяха събрали петнайсетина души.

Докато посрещах и настанявах гостите, жена ми заедно с три свои приятелки довършваха приготовленията за празничната трапеза. Жените сновяха между кухнята и хола с поредния гастрономически шедьовър в ръце, а погледите на събралите се ги следяха с интерес.

И както обикновено в такива случаи, когато гостите са гладни, а от кухнята се носят приятни аромати, разговорите за „това-онова“ скоро приключиха и на преден план излезе темата за здравето и храненето.

Нашите хора са грамотни и много четат, а грижата за здравето и външността с годините придобива все по-голямо значение. Ето защо се почна разпалена дискусия за храната, здравето и красотата. Чух за десетина принципно нови диети и още толкова рецепти от народната медицина, запознах се и с личното мнение на приятелите си. Естествено, единодушие по проблема нямаше. Понякога спорещите защитаваха напълно противоположни мнения.

Едни например твърдяха: „Трябва да се яде само един вид храна – варени картофи, да речем. Останалото организъмът ще си го изработи сам.“ Други бяха на противоположното мнение: „Яж всичко, нито полза, нито вреда ще има. Ето, животните не признават никакви системи, пък са по-здрави от нас.“

В живота ни често се стига до такива разговори, но без какъвто и да било напредък и „системен подход“, затова и здравето на хората не се подобрява. И този път стана така – стигна се едва ли не до караница. А това не е приятно, особено пък в навечерието на празника.

Станах и вдигнах ръка, за да привлека вниманието. Всички присъстващи ме уважаваха като домакин на този гостоприемнен дом и, естествено, ме смятаха за авторитет по обсъждания въпрос. Повечето от тях се бяха лекували при мен и бяха получавали консултации по въпросите на здравето. Цял професор имаха пред себе си, с всевъзможни титли, изобретения и медали... с две думи, в миг се възцари тишина.

Аз се възползвах от случая и реших да сложа край на всички тези спорове за правилното хранене.

– Край, стига толкова! Вече мазоли ми излязоха на езика от тези постоянни увещания и спорове за значението на правилното хранене! А вие продължавате да повтаряте: „Ти ни разправяш все едно и също за болестите и лечението!“ Прави сте, разбира се... Но аз съм още по-права! Защо?

Защото причината за повечето ни здравословни проблеми е една. И тъкмо към нейното премахване се опитвам да насоча скъпоценното ви внимание, и повтарям като развалена грамофонна плоча: **„Проблемът е в лошото, тоест непълноценното хранене на организма“**. Представете си само, 90 % от болестите могат да бъдат избегнати и излекувани, ако нахраним тялото си! Само че това трябва да се прави не веднъж, а всеки ден.

Не е нужно да правим нищо особено. Проблемът се крие не в някакви глобални процеси, а в ежедневните малки грешници, навици, с една дума „отстъпки“ пред нашата безотговорност или чуждите капризи. А те, тези наши човешки слабости, с годините се натрупват, растат като снежна топка и се превръщат в проблеми с горедолу следния резултат:

Открива се ново бюро за запознанства по телефона.

– Ало!

– Слушам ви.

– Госпожице, може ли да се запозная с вас?

– Да, разбира се, нали се обаждате в бюрото за запознанства! За начало разкажете ми нещо за себе си...

– Ами, аз съм дребен, с коремче като на пингвин, кривокрак, почти без коса, а зъбите... А, и си пийвам. Момичетата ме мислят за уродлив.

– Витка, ти ли си?

Кой би искал да се окаже в такова положение? Колко от нас дават мило и граго да са такива?

Е, и аз казвам: „А, НЕ!“

Тогава защо така катастрофално бързо губим красотата, здравето, младостта, жизнената си сила? Защо живеем толкова малко?

За да си отговоря на тези въпроси и да намеря изход от създалото се положение, ми бяха нужни близо десет години. Изследванията се водеха по посока...

Какво? Това вече го знаете? От „научообразни“ книги за хранене и диети ви се гади? Защо тогава всичко си е такова, каквото е било – коремче, кръвно, болки в кръста? Къде е практическият резултат, къде са „промените към по-добро“?

Ние от деца сме научени да се храним по системата: „Хайде една лъжичка за мама, хайде сега за татко...“ Ще кажете: „Вече сме се отказали от биберона, сега е съвсем друго“?

Кажете ми тогава, как? **Как трябва да се храним и чрез това приятно занимание да се излекуваме и ежедневно да подобряваме здравето си днес, когато вече сме умни и големи, сега, на трийсет, четирийсет и така нататък? С други думи, как да осигурим на организма всичко необходимо, така че да не ни падат зъбите и косата и всички органи, от кожата до хипофизата, да получават пълноценно хранене и да се освобождават своевременно от отпадъците, освен това да дишат, да общуват, да изработват каквото трябва и да не стареят?**

Ако знаете, тогава ме научете, моля ви! А най-добре ми покажете с личен пример. Най-напред си оправете формата на корема, излекувайте хроничния си вече гастрит и любимия хемороид, спрете да хълцате по време на хранене и да гълтате хапчета. После се постарайте да не обръщате внимание на пясъка и камъните във всички възможни и невъзможни места на организма си, от зъбите до простатата. Какво пък, нека си се трупат, нека растат! Какво ще кажете? Нещо не виждам ентусиазъм в погледите ви?

И още едно въпросче имам: ето, оплаквате се, че детето ви не иска друго освен чипс и пепси-кола. Пита се защо, след като сте го лекували с всички известни антибиотици, пак постоянно е с кашлица, хрема и зачервено гърло? Да не говорим за дългия списък „нови неизлечими“ проблеми като астма, алергии, псориазис, дисбактериоза, хипер- и хипотония... и всичко това расте и се шири.

Да, на пръв поглед различни проблеми, но причината за появата им е една. Каква е според вас?

Да, разбира се, сега „не му е времето“, „ще поговорим друг път...“

Не бързайте да се извържате, така ще отнесете със себе си нерешените проблеми. Нима един проблем може да се реши с отлагане за утре? Така си вържат вересите само лошите приятели.

Пред очите ми е картината на подобно общуване: „Нали ти казах, утре, обещавам!“ И вратата се хлопва, ключалката щраква отвътре и както се казва в един известен филм: „тишина“! Само откъм антрето лае зло куче.

А вие оставате на площадката с празни ръце. Какво, олекна ли ви? Не, нали?

Ние обаче постъпваме с организма си точно по този начин, при това всеки божи ден.

Работа нон стоп, смело напред! Ние постоянно увеличаваме натоварванията и на сърцето, и на нервите, и на черния дроб! В тялото ни вече няма нито един орган, който да работи без многократно претоварване! А да го нахраним – това може и после, когато имаме време. И слагаме в чинията онова, което ни е погръка, при това набързо. И, естествено, никога не питаме „какво му трябва“ на същия този орган, нещо повече, нямаме представа как да попитаме! Да не говорим, че никак няма да е зле да получим и отговор, да чуем, да разберем! Та това сме самите ние, тялото ни е онази част от Природата, която ни е дадена за отговорно ползване!

Та така, приятели, излиза, че сме в дълг пред организма си. А и „броячът“ на преживените години и направените грешки щрака.

Е, какво? Съгласни ли сте най-сетне да станете приятели на организма си? Това означава да престанете да отлагате такъв важен въпрос на битието като здравето и дълголетието чрез храненето. Далеч по-добре е да решавате, а защо не и да побеждавате многото проблеми наведнъж!

Ще кажете, „невъзможно е“ и „...хиляда пъти сме опитвали“?

Аз пък ви казвам, че има решение, и то много просто! И не от вчера, и не съм го измислил аз. Преди много хиляди години по-умни от нас хора без всякакви претенции за „научност“ се допитали до Майката-Природа как трябва да се хранят. А аз просто имах късмет да получа тези Знания и способността и да ги изложа.

Какво, ще останете ли да чуете, а може и да пробвате?

Тогава, господа желаещи, ако ми позволите, ще споделя с вас онова, което успях да науча, да изпитам и да постигна по **въпроса за изцелението на вътрешните органи с помощта на пълноценното хранене на тялото според древната тибетска лечебна система ЖИМ ЛАМ.**

Между другото, онези, които са минали по този път, доста бързо са си решили проблемите. Тези хора се отлича



ват от връстниците си със своята енергичност, добро телосложение, младост и яснота на мисленето. С гве гуми, активният живот, изпълнен със сила и радост, за тях е норма. Нещо повече, те са преодолели преждевремен-

ното разрушаване на организма и страха за бъдещето, станали са уверени и са успели.

Има ли желаещи да се присъединят към групата на късметлиите?

– Че кой ще се откаже от такова нещо? Хем приятно, хем без пари – ядеш и трупаш здраве!

– Явно има желаещи – гледам, че кимат.

– Хайде наистина да ги решим тези въпроси. Аз лично имам проблем с храносмилателната система.

– Не само аз, и децата ми ги имат.

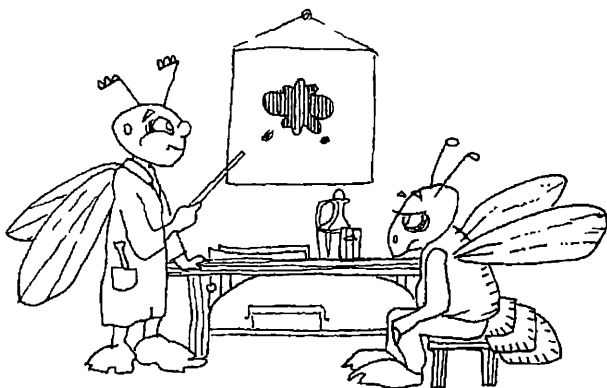
– А какво може да се излекува чрез храненето?

– Настанете се удобно, а аз ще ви разкажа всичко поред...

1.2 Дълг, чието просрочване е пагубно

„Храната е най-важната част от диетата.“

Из разговора между дебел котарак и
любознателен папагал



*При психиатъра: „Това ми прилича на един мой приятел...
на предното стъкло на колата.“*

Как започна Всичко

Какво, мога ли вече да започна изложението си? Откъде да започна? Казват: „Ако не знаеш откъде да започнеш, карай от средата.“ А средата е такава.

Всички ние водим горе-долу еднакъв начин на живот – нервен, мързелив и крайно ограничен откъм внимание към самите себе си. Често се грижим всеотдайно за други хора, дори за животни, но кой знае защо забравяме за организма си.

Не, не сме безразлични към тялото си. Просто не знаем как да го поддържаме, подмладяваме и храним правилно всеки ден, с помощта на прости действия да получаваме реална полза. А същото това тяло ще ни трябва, и то в най-близко бъдеще, нали така?

Да, и още нещо: ние „много разбираме“ от три неща – възпитание на децата, строителство и медицина. И особено в така скъпата на сърцата ни медицина. Че как иначе, при това при толкова списания и предавания, при всичките тези натрапчиви внушения от рога на „една таблетка стига“.

Колко било просто! Но тогава защо?... Не, няма да подхващам старата песен. Но все пак заявявам най-отговорно, като се опирам на световните научни изследвания и на личния си опит: **„Можете да ми вярвате, повечето от нас, дори и онези, които имат лекарски дипломи, не знаят как да хранят организма си, нещо повече, с помощта на храненето да се лекуват и да укрепват здравето си.“**

И тъй като нямаме резервно тяло в гардероба (понякога оттам може да изпадне нечие чуждо), желателно е да ремонтираме онова, с което разполагаме. Имам и една новина, която особено ще ни зарадва: нашият организъм може дори да стане по-добър, отколкото е бил! Самата Природа е дала на хората такива възможности – хайде тогава да ги използваме!

Нали знаете: „Не се ли използва дълго едно нещо, то изсъхва и пада.“ И така, за да не падне...

– Благодаря, докторе, вашата клиника и вие с вашата методика... направо гледам на живота с други очи! Може да се каже, че ми отворихте очите!

– Чудесно, уважаеми. Защото, знаете ли, често ни се случва и обратното.

Да започнем тогава от най-близкия ни човек – от самия себе си.

Приятели мои!

Дойде време да ви разкажа цялата истина. Ето как се стекоха обстоятелствата, които в крайна сметка доведоха до създаването на системата за лечебното хранене.

Като неуморен борец за нашето здраве вашият покорен слуга много дълго търси суперключа към болестите. Нали знаете, в хотелите и влаковете има такъв предмет – шперц, който отваря всички врати.

Трябва да има един механизъм, мислех си, който да отключва промените в организма, наречени болести. Пак той би трябвало да води и до излекуване. Аз все събирах факти и обобщавах, мръщех чело и се чешех по тила и така помагах на мозъчните гънки да се размърдат.

Буквално се превърнах в ходеща табелка: „Умен мъж мисли върху вашите проблеми. 100 рубли на минута.“

И ето, че се случи – на нужното място, в нужното време! В онзи прекрасен ден, докато бях „там, де птичките не пеят“, реших да почета някакво спортно списание, та да минам по-леко минутите на напъване. Разгърщам страниците и пред кръвясалите ми от усилие очи изниква написано с едри букви заглавие: „Хранене в период на състезания. Човекът е това, което яде.“ Ето го ключа! Извиках и подскочих като ужилен в деликатните части. Брат ми, обезпокоен от тези не съвсем обичайни звуци, тихичко почука на вратата на тоалетната и тактично се поинтересува всичко ли е наред.

А при мен всичко вече беше от хубаво по-хубаво във всяко отношение!

„Задачата е решена!“ – викнах му.

Сигурно така е изразявал радостта си и великият Архимед, когато открил закона за плаването на предметите и с вик: „Еврика!“ изскочил от ваната, за да танцува с мокри крака по фаянсовите плочки на древногръцкия фитнес център.

Радостта от откритието ме изпълваше и заливаше и околните.

Цял ден не ме свърташе на едно място, искаше ми се да скачам и да крещя от приток на енергия! Никой обаче не споделяше моя възторг, макар че се опитах да споделя с близките си откровението, споходило ме свише. От устата ми успяваше да излезе само едно:

– Разбирате ли, преди в главата ми беше мрачно утро, а сега е ясно като бял ден! Представете си само колко е хубаво! Хубава храна с витамини, енергия, всевъзможни белтъци, мазнини и въглехидроци – това означава енергия, гъвкави мускули, блясък в очите и „Не на болестите“!

А ако храната е празна, нездрава, тогава и тялото ще стане такова.

Колко просто и гениално е замислено! Нали все пак виждаме какво вкарваме в стомаха си, опитваме го на вкус и понякога дори го помиришваме.

Остава само една дреболия – да разберем какво е това хубава храна, с други думи – здраве и живот.

И какво е обратното.

Моите размисли явно бяха стигнали до Небесната канцелария. И ето че съдбата, следвайки собствените си правила, ми поднесе приключение, за което сега ще ви разкажа.

Благодарение именно на тези събития аз успях според силите си да се ориентирам в проблема за най-правилния природосообразен начин на хранене и лечение чрез храната. И след връщането си у дома реших да изложа всичките си знания в печатен труд.

Но...

Когато се замислих сериозно за написването на добро практическо ръководство за здравословното хранене и възможностите за лечение с помощта на храненето, опитният ми и много предпазлив разсъдък тутакси ме възпря: „Не си го и помисляй!“

И после цял час ми налива разум в главата:

– Откажи се от тази идея. Има толкова други прекрасни и популярни теми! На нито един писач не пожелавам дори да отваря дума за „здраве чрез хранене“!

Достатъчно е само да отвориш уста, и ще трябва да си запушваш ушите и да бягаш. Защото ще те изтормозят със съвети като в един известен виц. Ние, хомо сапиенсите, не можем да слушаме, когато тръгнем да говорим. А на тази тема ще поиска да се изкаже всеки, и то веднага. Проверено е неведнъж! И в тази говорилня неизбежно ще потънат и най-скъпоценните знания.

И което е най-важното – в крайна сметка всички в един глас обречено ще заявят: „Ние сме пробвали всички системи на хранене... и какво?“

Тогава се поде един вътрешен спор – трябва или не трябва човек да си губи времето и силите да пише и издава книга за лечение чрез хранене.

– Доказано е със сигурност – гъгнеше услужливият разум, – че започне ли да работи по тази уж простичка тема, храната, авторът ще хвърли много сили, но ще се удави в нея. Въпросът за храненето на организма е толкова безкраен, дълбок и деликатен, толкова книги са написани и са предложени методики, коя от коя по-добри...

Друга моя част се опитваше да възрази, но се получаваше някак еднообразно:

– Това трябва да го знае всеки, то е в основата на здравето, а смислените книги са малко...

И така нататък, все в този дух.

Проблемът е в това, че има теории на храненето (аз знам поне двайсестина) и стотици диети, но приложението им е не просто трудно, а понякога и невъзможно.

Отново гумата вземаше разумът, като се опираше на здравия разсъдък:

– Чуй ме, мой човек: „Да не дава Господ никому!“ Дали твоята книга няма да бъде поредният опит да предложиш на нашите граждани оригинална и толкова полезна диета, която оправя всички проблеми? Та такива тругове днес има камари! И вредата от тях е дори по-голяма от ползата. А хората само махват с ръка и продължават да ядат каквото им падне!

Убеди ме все пак. Но не ми се искаше тази книга, в която има толкова прости и важни за здравето знания, да иде на рафта при раздела „някой хубав ден“.

Помислих, помислих и направих най-простото – оставих ръкописа.

Заех се пак с него след половин година. Започнах да се запознавам отново с текста като обикновен читател. Дадох го и на приятели да го прочетат и оценят. И тогава стана ясно – книгата е точно каквото трябва да бъде.

Ето някои от отзивите на онези, които прочетоха началния вариант на ръкописа:

– Всичко е „по същество“.

– На онова, което е написано тук, трябва да бъдат обучавани не само възрастните, а и децата от съвсем малки. Това е нов мироглед, нов начин на живот, който учи не просто да се отнасяме с уважение към организма си. Той ни обяснява как трябва да се отнасяме с вътрешното си пространство, да го храним и прочистваме по естествен път в съгласие с природата на човека и средата му на обитаване. Наистина капитален труд, при това написан в лека и разбираема форма.

– Върху такива книги трябва да се гради възпитанието (между другото, този термин е произведен на „питание“ – хранене).

– Колко жалко, че не знаехме всичко това на млади години, колко грешки и проблеми щяхме да избегнем!

– Прочетох и усвоих всичко, превърнах го в ежедневна норма, а после научих и децата, и родителите си.

Тогава, както пише в една древна книга: „Насочи детето по правилния път. Като порасне, то ще го следва и няма да прави грешки в живота.“

А щом тези знания са нужни, както се казва: „Погнишете се и приемоте пратката.“ И на добър час!

1.3. От извора до притоците

*Не можеш да дадеш всичко на всички,
защото всички са много, а всичко е
недостатъчно.*

Из книгата „Азбука на скъперника“.
Икономическо издателство.



*„Запомни, еленче, тази година не бъркаме агресите, не
пием и никакви жени!“*

За младостта и житейския опит

Всичко започна по времето, когато бях млад и през ум не ми минаваше да се грижа за организма си. Бях мла-

деж със спортен вид като всички други – „бегач на не особено дълго разстояние от родилния дом до гробището“ – и си живееш, без да се вслушвам в организма си, само го използвах. Но ето че веднъж стомахът ми не издържа и каза на стопанина си няколко „благи думи“ посред бял ден. Тогава се превих на две настред улицата. И в този миг ми стана ясно кое в този живот е важно и кое може да почака. А в главата ми започна да се върти въпросът: „Как я докара дотам, драги – и това ми било лекарство!“

Сега вече ми е ясно, че това беше резултат от дългогодишния режим на хранене, наречен „студентски“. Обикновено той се състоеше от две ястия „столова и общежитийна“ храна: злоупотреба с всевъзможни отрови в комбинация с безразлично отношение към самия себе си за хатъра на кого ли не, само не и на здравия разум...

Седят студенти в стаята в общежитието и празнуват взетия изпит. Имат бутилка водка на тримата и никакво мезе – пари няма. Първият пие и вместо мезе си помирихва ръката. Вторият – и той. Третият прави същото, но за ръката му е залепнала трошица хляб. И докато вдишва, тя му влиза в носа. Младежът започва да кашля, а другите двама от компанията се нахвърлят върху него:

– Ти какво, да не си дошъл тук да плюскаш?

Студентският фолклор изобилства с такива истории, които не са много далеч от истината. Младите и силни хора, необременени от спазването на каквито и да било правила, принуждават тялото и вътрешните си органи да се подлагат на пределни натоварвания, понякога дори просто ей-така, „на майтап“.

Един пример. Двама мои състуденти се хванаха на бас в една бирария кой ще изпие повече от въпросната напитка. След петнайсетата халба привържениците им ги изнасяха на ръце да се изпикаят, та да могат да про-

дължат борбата до победния ѝ край. А бяха изпили по седем литра и половина – почти една кофа като обем, без да броим алкохолното влияние. Може би не бяха наясно, че стомахът на човека има нормален обем двайсет пъти по-малък! Това е жив и много сложно устроен орган, а не балон!

Дори при вълка, който изяжда запас за няколко дни, този храносмилателен орган увеличава обема си максимум десет пъти. А тук, при хора, които се хранят неколккратно всеки ден – двайсет пъти! Къде да се вмести горкият раздут стомах, когато в корема няма излишно и празно място? Това означава, че с раздутия си без мярка търбух притискаме другите органи – и сбогом, здраве... Ех, луду-млади!

Но търпението на всеки организъм рано или късно се изчерпва. Това е неизбежно.

Търпението на моя организъм за мой късмет се изчерпа бързо. И... „Олеле, как боли!“ „Бърза помощ“, веднага!

Именно тогава ми се наложи буквално да се вкопча в живота. И да започна да слушам какво ми казват досадните лекари, съседите ми по стая в болницата и различните книги на вълнуващата ме тема. И ето че един наистина прекрасен ден от болницата излезе нов човек, който искаше да се ориентира в проблема за възстановяването и укрепването на здравето на организма чрез храненето. Да, именно ХРАНЕТО, а не ЯДЕНЕТО, защото се оказва, че не всичко изядено ни носи полза.

И най-важното, започнах да действам, да търся същия този суперключ към здравето. Понякога напредвах към целта успешно, понякога – не дотам, но винаги много активно.

Също като в онзи виц.

Когато тъща ми беше на 65, лекарите я посъветваха да ходи за здраве по пет километра на ден. Сега е на 80, днес има рожден ден и нямаме никаква представа къде е.

Оттогава изминаха много години. И мога честно да кажа, че всички те са посветени на създаването на проста и резултатна система на пълноценно осигуряване на човешкия организъм с всичко необходимо на различни нива, в това число и клетъчно, та дори и по-дълбоко. Изучавах и изпробвах грижливо всяка методика, на която се натъквах. В крайна сметка към средата на 90-те системата беше създадена и започна да се използва на практика. Тя и до днес помага бързо и ефективно на стотици и хиляди хора. Името ѝ е просто – Жим Лам.

Искам да изразя искрена благодарност на всички, които ми помагаха през изминалите години – на хората, които бяха редом с мен, с които практикувах системата, и на онези, които ми даваха знания.

Материалите, събрани и систематизирани, дължа най-вече на наставника – известен в Централна Азия лекар, когото по негова молба наричам в книгата Али Баба. Именно той ми предаде древните знания за еволюцията и саморазвитието на човека, обединени впоследствие в оздравителната система Жим Лам.

Та така, с помощта на тази система днес съм решил повечето си здравословни проблеми. И онези, които започнаха да практикуват методиката Жим Лам, също постигнаха чудесни резултати – здрави вътрешни органи, прекрасно самочувствие и успех в живота.

В нашите центрове сред постоянно занимаващите се (онези, които практикуват Жим Лам повече от половин година) не само няма хора с наднормено тегло, боледувачи от настинки, носещи в себе си паразити, но тези проблеми дори не съществуват! А все пак при нас като правило идват хора с цял „букет от проблеми“. И, представете си, след няколко месеца весели занимания в центъра тези недъзи все едно никога не са съществували! Ето един пример.

Офицер се пенсионира и минава в запаса. Край на бойните дежурства по далечни граници, в сурови условия. Този

човек никога не се е оплаквал, но близо трийсетте години служба си казват думата.

Година преди пенсионирането той се запознава с моята система. Веднага започва да се храни по природните правила, прави си няколко очистителни процедури, редовно практикува гимнастиката на ниво „Медната порта“ и така нататък, с една дума, става „наш човек“. Сега ми се обажда по телефона и ми разказва:

– Не искат да ме пенсонират, защото изследванията показват „организъм на здрав трийсетгодишен мъж“. Командирът на поделението ми казва:

– Защо не останеш още малко на служба? Нали знаеш какъв проблем е с добрите офицери, а и явно си здрав за двама.

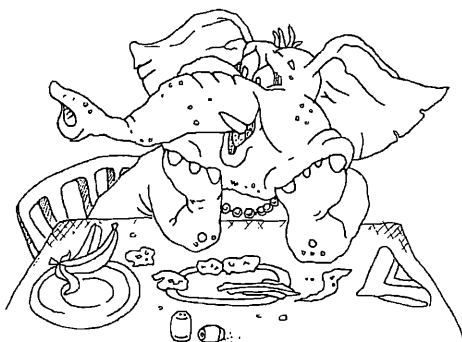
Ето ви го резултата – системата работи просто, ясно и надеждно, направо пушка! Положил си усилия – ще получиш резултат, който се вижда отдалеч!

Ако искате, можете да вървите заедно с нас и ще получите горе-долу същото. Само внимателно проучете методиката, за да не се получат грешки от рода на:

– Всички казват: „Не вярвайте на докторите, лекувайте се с билки и треви.“

– Добре, а през зимата?

– Сигурно трябва да се мине на сено.



“...Какво още да хапна, та да отслабна?”

Практика 1. ОТЛИЧНО НАСТРОЕНИЕ

Добре правите, че се захващате с тази книга, тоест със себе си. Все пак това не е просто литературен труд, а практическо ръководство. Започнете да се придържате към правилата, описани тук, и веднага ще претърпите чудни промени. Ще се подобри храносмилането ви, фигурата ви ще стане по-стройна, ще ви изпълни енергия и настроението ви ще бъде отлично – и всичко това благодарение на храната. Просто и здравословно! Съгласни ли сте? Браво!

А щом е „браво“, ето ви една задача – застанете пред огледалото и се огледайте с искрено чувство на възхищение пред това неповторимо, съвършено творение на Природата. Погледете се по главата. Трудно ли ви е? Не се предавайте! Хайде пак. Искрено. Помогнете си по всички достъпни начини – с музика, с приятни спомени, с танц... Ами усмивката, забравихте ли я? Бързо да си я сложим, да я разтегнем по-широко! Погледнете – онзи в огледалото ви отговаря, значи и той практикува нашата, тоест вече вашата система. Похвалете го.

Това упражнение се изпълнява всеки ден без изключение не по-малко от десет пъти, по три минути всеки, независимо от храненето, до състояние на пълно самодоволство. Няма възрастови ограничения. Да не се съвместява с приемането на лекарства и алкохол, за да не се накърнява радостта от общуването с умния човек от другата страна на огледалото.

Вече знаем, че създаването на вътрешна радост позволява на организма да изработва специални вещества на щастието. Те оказват силно лечебно въздействие върху целия организъм. Ето защо чрез тази приятна методика ние вече започнахме интензивно да подобряваме здравето си!

Всичко едва сега започва, а самочувствието ни вече е по-добро. Да попеем! „Родени сме, за да превърнем в реалност всяка приказка, да покорим пространството, простора...“ Какви точни думи, все едно са писани за нас!

А, отивам и аз да си пообщувам! Огледалце от стената... тра-ла-ла...

1.4. Здравей, Мохамед!

Аз съм, Планината!

*Щях да я направя по-добре, но ми помогнаха.
Из празничната реч на главния строител при
откриването на кулата в Пиза*



Срещата с Учителя

Като всички хора, прекрачили прага на средната възраст, и при мен имаше такъв период в живота, когато ми се струваше, че съм научил всичко, че на този свят няма да има нищо ново, няма да бъде измислено нищо необикновено и, общо взето, „ще минем и без чудеса“. И стана някак безинтересно да се живее. Изследователският ентусиазъм на младите и гладни учени в нашия научно-изследователски институт постепенно прерасна в скучен административен процес и науката, която „знае всичко“, вече не криеше никакви тайни. Поръчките, зва-

нията, кариерата, постовеите и цялата тази външна суета отдалечиха много от нас от простите и ясни истини на реалността.

Но дойде времето и благодарение на някои събития, които буквално разтърсиха света ми, аз успях мъничко да поумнея, тоест да погледна по-дълбоко на живота.

Лекарите са хора, които наричат иглата в задника вътрешмускулна инжекция, цицината – подкожен хематом, а клизмата... Всъщност не, клизмата и при тях си е клизма...

И изведнъж дойде разбирането, че цялото това наше „ежедневие“ се състои от явления с такава сложност, че при по-внимателно взиране с право можем да ги наречем чудо.

Например срещата на двама души, живели десетки години свой собствен живот, разделени от няколко хиляди километри пространство – гори, степи, реки и планини. Тази хора от различни страни нямат нито общи роднини, нито някаква връзка помежду си. И изведнъж се срещат, уж „съвсем случайно“, и тази среща променя жизнената посока и на двамата. Нима това не е чудо? Тъкмо това ми се случи на мен.

Слушайте и съдете сами.

Той има всичко, за което може да мечтае един истински източен лечител. Беловласи наставници, живеещи сред високите планини и пазещи древната мъдрост, от младини започват да обучават момчето. Те откриват пред разума му съкровени знания за устройството на Света, за човека, за болестите и начините за лекуването им. Тези одухотворени хора събуждат дремещите у момчето талант и жажда за знания в съчетание с почти фанатично трудолюбие, като на мравка или пчела. Той започва обучението си още като дете и в зряла възраст вече се е превърнал в истински майстор в работата си.

Този човек живее в самото сърце на Азия.

И до ден-днешен той се труди в дома си, построен на брега на прекрасно езеро, почти море, което се простира между хребетите на Тяншан – езерото Исък-Кул.*

Пред вратите на майстора ежедневно се събират хора, търсещи помощта на лечителя. Той се труди от ранно утро до късна нощ, връща здравето на хората и им помага да решат трудни житейски въпроси. Изкуството му изумява и слисва дори най-именитите лекари и учени. Но той не се възгордява, а се прекланя пред Твореца и Природата и се смята за ученик на Пътя на живота.

Така ежечасно, година след година се проявява съдбата на човека – истински майстор в работата си, талант и труженик, който си е на мястото. Това е неговата истинска мисия.

При него идват хора от различни места, говорещи на различни езици, които понякога трудно произнасят киргизките имена. Ето защо, за да направи общуването по-достъпно, той иска да го наричат Дядо Али или Али Баба. Макар че на възраст „дядото“ е някъде в средата на годините, дарени му от съдбата.

Цялата тази картина се допълва от обстоятелството, че преди няколко години един благодарен пациент организира чрез предприятието си строителството на истинско лечебно заведение, което включва малък хотел, кухня, баня и кабинети. Всичко това е предадено за вечно ползване на лечителя с простичкото и добро име Али Баба.

Та, тъкмо в това време на разцвет на дейността му, времето на зрялата Мъдрост и Сила, съдбата ме отведе в този дом.

Мен, човек, израснал в градски условия, завършил две висши образования, заместник-директор по научната част на Научно-изследователския институт за екологичен мониторинг. Тоест, напълно погражданен и образован умник – такива кой знае защо ги наричат „учени“. И

* Става дума за периода от началото на 90-те години на XX век. - Б.пр

така, следвайки неведомите си закони, Съдбата ни срещна по време на една от командировките ми в района на езерото Исък-Кул – двама души, толкова различни един от друг.

А можеше да бъде и така:

– Ало! Нали не съм сбъркал?

– Напротив, сбъркали сте! Но аз мога да ви пратя където трябва!

Спомням си го, все едно е било вчера.

И така, пристига доктор, командирован... Всъщност не. Тогава вече ръководех екологичните изследвания в този район.

Запознахме се с Али Баба, разговорихме се и новопристигналият доктор Олег беше буквално потресен от неговата мъдрост.

От този момент нататък усилията ми бяха насочени към това да общувам възможно най-често с този уникален човек, Лечител с дар Божии, философ... и какво ли не още.

По време на разговорите ни той се държеше много простичко, весело и доброжелателно. Но когато станеше дума за някой сериозен проблем, разсъжденията му ставаха много дълбоки и в същото време ясни. Те изпълваха събеседника с чувство на уважение към Природата, към самия себе си и разясняваха простичко сложните житейски въпроси. В неговите беседи целият свят изглеждаше толкова логичен, справедлив и добър...

С една дума, аз попитах като сунгер думите на Али Баба. В тях очевидно се съдържаха онова, което ми беше липсвало през всичките предишни години – душата ми жадуваше за истинска мъдрост, за истински дълбоки знания за Законите на живота.

Оказа се, че той също ме е наблюдавал внимателно през цялото време. И когато командировката ми вече беше към края си, Али Баба ми предложи да стана негов

ученик. Да! Истински ученик на истински наставник, в пълния смисъл на думата!

Трябва ли да казвам, че не просто се съгласих... Бях изумен и щастлив!

Между другото, няха никаква представа какво ме очаква. Просто се доверих на наставника и с въодушевление пристъпих към занятията.*

Предстоеше ми да усвоя онази древна система от знания за еволюцията на различните форми на Живота, която съхраняваше моят учител. Занятията се провеждаха ежедневно, понякога в най-неочаквани ситуации и трудни условия. За мен, свикналия с класическото обучение ученик, това беше сериозно изпитание както физически, така и психологически. Но пък беше много интересно...

След определен период се провеждаше изпит, та „Приемащият знанията“ по-късно да може точно да предаде съкровеното Учение на хората, които имат нужда от него. Едновременно с това се адаптираше древната тибетска методика към модерните условия на живот и мироглед на хората.

За начало съкратихме и опростихме сложното тибетско име на системата и я нарекохме Жим Лам. Това словосъчетание може да се преведе като думи на благодарност към Светлите учители за знанията и търпението.

После наставникът ми обясни, че изучаваният комплекс от знания още от дълбока древност се разделя на четири нива на усвояване на принципа „от простото към сложното“.

Първото ниво се наричаше „Медната порта“ и включваше специален комплекс упржнения-форми за оздравяване на вътрешните органи, както и основополагащите принципи на хранене на организма, в това число още на клетъчно ниво.

*Това е описано в книгата „Школа за мързеливци“.

Второто ниво, „Сребърната порта“, съдържаеше по-сложни форми и беше посветено на психологията, нервната система и енергията.

Третото ниво, „Златната порта“, съдържаеше знания за това как да се научим да управляваме външните и вътрешните процеси, **да развием свръхспособности и да разгърнем целия потенциал на личността.**

Последното ниво, „Портата на светлината“, беше посветено на **учението за изграждането на съдбата, помощта за другите хора и развитието на духовните сили.**

ПРАКТИКА 2. ПЪТ КЪМ ЦЕЛТА

Да се върнем сега отново към практиката. (Какъв човек, не ви оставям да си четете спокойно книжката!)

Вземете празна тетрадка и напишете на първата страница името си, възрастта си по документи, а не според самочувствието ви, и антропометричните си данни. Казано на прост език, ръста, теглото, обиколката на талията (точно на нивото на пъпа) и гръдната обиколка на нивото на подмишниците.

Общо взето, ако искате да си оправите фигурата, трябва да се мерите на седем места с шивашки метър в изправено положение. Процесът на натрупване и загуба на обем при всеки човек се извършва по индивидуална програма. Ето защо е добре да нанасяте редовно данните от измерванията в дневника си на победите, та да се вижда динамиката.

И така, ставаме, вземаме метъра и мерим, без да стягаме:

- краката – по средата на бедрото (тоест, по средата между коляното и слабините)
- талията – по средата на корема, на нивото на пъпа
- гръдите – хоризонтално, на нивото на подмишниците
- лицето, като се започне точно под брадичката и се върви покрай ушите, до върха на темето. (Косата не влиза

в сметката.)

Така ще можете да разберете КОЙ СТЕ в реалността на днешния ден. И без илюзии от рода на:

– Докторе, аз съм Наполеон! А вие къде сте ме сложили?

– В шеста стая, там всички са Наполеон.

– Не сте ме разбрали. Аз съм торта!

А отдолу напишете как бихте искали да изглеждат тези цифри. Не бързайте да се отчайвате и да оставяте писалката, тъкмо тук започва движението, което е самият ЖИВОТ.

Още по-отдолу напишете какво сте готови да правите за постигане на идеала всеки ден, веднъж седмично, веднъж месечно и веднъж годишно.

Тайната на успеха е в това, че трябва да промените начина си на живот. Старият дневен режим, който ви е донесъл проблемите със здравето, трябва да се промени в разумни граници, като се започне от най-дребните въпроси.

Например: „Готов съм да започна да си правя разходки преди лягане. Тъкмо ще си почина от моите хора, нека те се оправят с къщната работа, а аз хем ще разходя кучето, хем ще подишам чист въздух и ползата ще е двойна. Ще гледам да се прибера по-късно, когато жената си е легнала и спи... слава Богу! Ще си легна и аз с леко сърце, без традиционния скандал за лека нощ...”

Ето това вече е зрял план, можем да започнем от понеделник. Остава само да решим – кой понеделник?

Тогава да определим за понеделник деня, наречен „Днес“ и часа „Сега“.

Фатум или съдба?

2.1. Предложение, подкупващо с оригиналността си

15 ноември 1993 г., Русия

*Онези, които са „за“, могат да си свалят
ръцете. А, и да се отдръпнат от стената.
Инструкция „Как да създадем култ към личността“
(за начинаещи)*



*Моят подарък, сине,
трябва да те направи смел*

Неочаквано позвъняване на наставника за много заетия му ученик

По вече установена традиция в понеделник, сряда и петък провеждах занятия в Клуба на здравето. Това се беше превърнало в моя втора работа, защото беше увлекателно, позволяваше ми да практикувам системата за саморазвитие Жим Лам и постоянно изискваше нови знания.

С една дума, след трудовия ден започваше трудова вечер, в която имаше много общуване, движение и радост. Занятията по системата Жим Лам даваха бърз и траен резултат в оздравяването както на възрастни, така и на деца. Ето защо нашият клуб растеше като гъба и всяка сбирка ни водеше нови желаещи да се запознаят с нашия метод. Ползата от подобно познание беше взаимна.

Корабите на капитан Кук приближават островите Нова Гвинея.

– Земя, земя! – викат моряците.

– Храна, храна! – викат уморените от морски прогулки аборигени.

Днес е понеделник, тежък ден. Забавих се в работата, въпреки успех само да пийна чай. Видях, че закъснявам за клуба и започнах припряно да се приготвям и да се суея между антрето и хола. Когато звънна телефонът, никак не се зарадвах, защото ръцете и краката ми бяха заети с пъхане в ръкавите и крачолите. „Кой ли е пък сега, в най-неподходящия момент?“ Но се оказа...

– Ало, докторе, здравей! – прозвуча в слушалката галеният глас на Али Баба. Трябваше да ви кажа, че не обичам особено да говоря по телефона, а наставникът прибягва до техническите средства за общуване изключително рядко. И за съжаление не се чувахме много често, затова позвъняването му беше неочаквана радост за мен.

Сърцето ми подскочи от радост, след като минута преди това беше свито от лошо предчувствие.

– Как ме чуваш? – продължаваше да ромоли гласът в пластмасовото техническо чудо с копчета.

Потискайки с мъка възмущението си, отговорих:

– Здравейте, Учителю, чувам ви добре!

И кой знае защо се погледнах в огледалото. Там стоеше щастлив разчорлен човек с усмивка до ушите, пъхнал ръка в ръкава на палтото и с една обувка. Този субект „с цивилна външност“ с все сила притискаше до ухото си късче червена пластмаса с черна антена, защото връзката не беше особено добра.

На този етап беше отложен историческият опит да стигна навреме за сбирката, като пробягам в тъмното под сипещия се мокър сняг разстоянието до тролейбусната спирка, а после и до спортната зала.

Гражданинът в огледалото започна тремаво да пристъпва от крак на крак и да си пригладжа косата. Вътрешният глас замърмори право в мозъка ми:

– И на този „бързак“ лично му звъни великият Мъдрец и Лечител, направо от Тяншан! Трябва да е нещо важно.

Езикът изломоти в отговор едва чуто:

– Добре де, добре...

Смъкнах бързо палтото и седнах на табуретката. Целият бях слух.

– Имам за теб една интересна работа, свързана с мой приятел. – Али Баба замълча за миг или пък линията си поемаше дъх. След серията изщраквания и пищене в слушалката прозвуча: – Искане ми се да ми помогнеш да събера материал за книга, и на гости ще отидем. Затова хващай самолета до края на седмицата, стига да можеш, естествено.

Не вярвах на ушите си. Той ме молеше за помощ!

– Разбира се, ще направя всичко възможно! – с неочаквано презгав глас изломоти ученикът.

Искаше ми се да кажа, че ако трябва, по корем ще лазя, но няма да изпусна такъв случай! Като си помисля

само – лично Учителят има нужда от моята помощ! Такова нещо никога не се беше случвало!

– Добре тогава, значи ще се видим. До скоро, Олгджан.

В устата на този човек всяка дума имаше особена тежест, за него думи и дела бяха едно и също. Към това се добавяше и способността му да вижда бъдещите събития и да им влияе. „До скоро“, каза той и това беше гаранцията, че срещата непременно ще се състои.

Докато тичах към спирката на тролея, мислите се вихреха в главата ми, както снежинките около нея. Агрениалинът се вливаше на големи порции в мускулите на краката ми, тласкани от паникьосания вътрешен глас: „Ох, закъснявам! А само аз имам ключ от залата, хората ще стоят навън на студа. Трябва да им разкажа всичко, да променя графика на занятията, да отменя консултациите...“

Внезапно се разнесе автомобилен клаксон и от тъмното и виелицата ми смигна с фаровете си жигули. Един познат, мой бивш пациент, ми предложи да ме закара. Изглежда, събитията започваха да се нареждат в съгласие с поставената задача.

„Чувства се „хуманитарната помощ“ от Средна Азия – мина ми през ума. – Благодаря, съвсем навреме дойде!“

Стигнахме бързо до залата. Сбирката протече много весело и интересно, а енергията беше в изобилие. Накрая събрах ветераните на школата и им казах за обаждането. Всички те подкрепиха идеята за пътуването и обещаха да помогнат, кой с каквото може, за да ускорят срещата ми с Наставника.

А по-късно у дома, в горещата вана, всичко вече ми се струваше съвсем просто.

„Трябва да реша въпроса с работата. Добре – мислех си, докато се потапях в ароматната пяна. – Ако работиш през лятото, значи ще почиваш през ноември. И графикът на отпуските в института няма да се наруши. Всеки специалист от института с радост ще се

смени с мен и ще си остане у дома на топло, вместо да се „весели“ през ноември, та било то и в далечния и вече толкова независим Киргизстан*.

Оформяне на отпуски, купуване на билет, ден за приготвянето – и ето ме в самолета за Бишкек.

Практика 3. НИЕ СМЕ ОНОВА, КОЕТО ЯДЕМ, И НАЧИНЪТ, ПО КОЙТО ГО ПРАВИМ

Сега да оставим още веднъж книгата и да си обърнем малко внимание.

Хайде да видим и да направим анализ какво ядем през деня, в какво количество и кога. Да запишем в тетрадката си само истината – това е много важно. Оказва се, че не обръщаме особено внимание на храната.

Въпросите, които вълнуват нашия организъм, са следните:

- ядем ли в определено време*
 - готвим ли се за храненето*
 - как подбираме продуктите*
 - как и от кого се приготвят ястията*
 - за какво мислим по време на хранене*
 - получаваме ли в достатъчна степен удовлетворение от храната*
 - води ли храненето до голям приток на жизнена сила?*
- Понякога нямаме време да се замислим върху това, пък и не ни се иска.*

Главното е да напълним корема, както е при другите, а във времето все ще се вместим. Това, мили мои, е вкоренена в съзнанието ни нагласа от миналото, когато всичко беше дефицитно – и храната, и времето, и вниманието към

** Независимостта на Киргизстан е обявена на 31 август 1991 година на извънредна сесия на Върховния съвет на република Киргизстан с “Декларация за независимостта на Република Киргизстан”. Чрез този исторически акт Република Киргизстан става независима, суверенна демократична държава. - Б.пр.*

самите нас.

Но ние няма да пренасяме тези традиции в щастливото настояще и още по-светлото бъдеще. Защото от днес започваме да уважаваме себе си и да се отърсваме от идеологията на бедността.

В условията на модерното забързано битие много от нас решиха, че храненето е досадна загуба на време. Тези хора се стараят да съкратят времето за приготвяне и приемане на храната и пълнят коремите си с фаст фууд и синтетични напитки. При такова отношение към организма в менюто на подобни бързаци много скоро ще влязат хапчетата.

Другари, погледнете царете и султаните – тези хора дълбоко уважават себе си и искат да живеят дълго. Нима те лапат каквото им попадне при първа възможност? Не, те се наслаждават на храната, избират най-доброто от нея и го правят, без да бързат.

А ние? Какви сме ние от този момент нататък? Царе на самите себе си или поне хора с чувство за собствено достойнство!

„Вие сте това, което ядете!“ – гласи една много древна мъдрост. Към това можем да добавим: „...и начинът, по който го правите“.

Ето защо от този момент нататък, другари царе и султани, ще ядем бавно, с удоволствие и ще се наслаждаваме на всяка хапка. И естествено, ще подбирате внимателно ястията си.

Да направим сега списък: „Какво ми пречи да се наслаждавам на сутрешната, обедната и вечерната трапеза?“

И така...

„...Работата, грижите, грижите в работата“... и така нататък.

– Нещо много еднообразно се получава.

– Не се разстройвайте, отначало при всички е така...

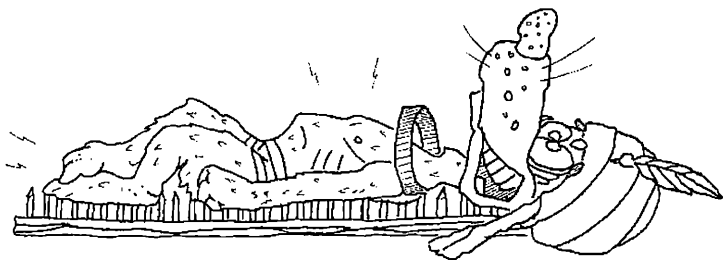
Дали да не опитаме още веднъж?

– Значи така: работата... да му се не види, това май вече го имаше!

2.2 Като си помислиш само... и „как“, и „колко“!

Ноември 1993 г., полетът от Москва до Бишкек

*Не трябва да се пият хапчета – от тях
болничните свършват бързо.
Из разговор между стрептокок и човек*



*Най-напред стопанинът ми се увлече по йога, а сега аз
спя върху пирони. Боли, да му се не види!*

**За отровата, съдържаща спирт,
и за това как тя ни съсипва живота**

Да стигнеш до селото на брега на езерото Исък-Кул сега, след разпадането на СССР, никак не е лесно. Киргизия след 1991 година вече е друга страна със свои закони, език и дори пари. С транспорта също има проблеми. Освен това нашият институт вече не работеше в този регион заради същия този „суверенитет“. Добре че още имах приятели в Бишкек, които на драго сърце ме поканиха на гости, след като разбраха за пристигането ми, и ми обещаха съдействие по всички въпроси.

Боингът се откъсна от пистата за излитане в „Домодедово“ около три часа следобед. Настаних се удобно

на седалката и започнах да пресмятам в колко часа местно време самолетът ще кацне на международното летище „Манас“ в Бишкек. С Москва има часова разлика, а полетът трае около четири часа, така че излизаше някъде около осем вечерта.

Но тук дълбоките ми мисли грубо бяха прекъснати. Още на летището сред пъстрата тълпа пътници, застанали на опашката за регистрация, се открояваше с шумното си поведение група мъже, облечени в еднакви якета. Явно бяха работили някъде в Русия и сега се прибираха у дома със заплатите.

Тази хора изпитваха радост от чувството на свобода и пълните с парични знаци джобове. Но някак си не можеха да го изразят нормално, както повечето възрастни. Просто не знаеха как. Оставаше им само едно – пиянското веселие. Не знам кога и къде се е появила в Русия традицията на нетрезвото поведение. Затова пък знам, че повече от половината население на Земята го генднешен спокойно минава без тази отрова. По мои сметки това прави 41 държави.

Има такъв показател: „количество на употребяваните алкохолни напитки, превърнато в чист спирт, на глава от населението“. Та така, в нашата страна днес на един жител, в това число старците и децата, се пада условно количество спирт годишно 250 пъти по-голямо, отколкото например в Китай!

Ясно е защо в Русия докладът на Комисията по здравословното състояние на населението беше засекретен. А там черно на бяло пише, че една трета от мъжкото население в страната са хронични алкохолици, безнадеждни или нуждаещи се от спешно лечение, втората трети-на са умерено пиещите, или така наречените битови пияници и само една трета употребяват малки дози на празник.

Откъде тогава да се вземат здрави деца и нормален климат в семейството? И трябва ли да се учудваме на чудовищното ниво на престъпността и измирането на

коренното население? Та пиянството е доброволна лудост! Това означава, че от най-ранна детска възраст до гроба ние живеем в семейства, в градове и дори в страна на психичноболни и няма къде да се скрием от този кошмар! И това не е шега, а катастрофа! На кого е притрябвал такъв живот? Кой го е направил такъв?

През март миналата година бях на конференция по психотерапия и там слушах доклада на един лекар, физиолог, който обясни процеса на алкохолно опиянение от гледна точка на организма.

Един вид поглед отвътре.

Всички знаят формулата на спирта още от училище – C_2H_5OH , или етилов спирт. Но явно предпочитат да забравят, че той е наркотично вещество и силно действаща смъртоносна отрова. Докладчикът ни показва три документа. Първият беше държавният стандарт ГОСТ за етиловия спирт от 1972 година.

В изискванията за безопасност пишеше: П. 5.1 Етиловият спирт е леснозапалима, безцветна течност с характерна миризма, която **СПАДА КЪМ СИЛНО ДЕЙСТВАЩИТЕ НАРКОТИЦИ И ПРЕДИЗВИКВА НАЙ-НАПРЕД ВЪЗБУДА, А ПОСЛЕ И ПАРАЛИЗА НА НЕРВНАТА СИСТЕМА.**

По същия начин действат на организма ни например змийската отрова и отровата на някои паяци.

Ако можеше по всички канали да рекламират тази точка от стандарта, а не напитките, съдържащи отрова!

По-късно, очевидно под натиска на предприятията, произвеждащи алкохол, документът е променен. Редакцията му от 1982 година гласи:

„Етиловият спирт е леснозапалима течност с характерна миризма, спадваща към силно действащите наркотици.“

Но и това съкращение се оказва недостатъчно. През 1993 година, когато в нашата страна се вихри най-голямото беззаконие, решават да го съкратят още. Кой ли пък ги чете тези държавни стандарти! Рибата се лови най-добре в мътна вода!

Ето как изглежда тази лъжа сега: „Етиловият спирт е леснозапалима течност с характерна миризма.“

И ТОЛКОВА! Излиза, че е безвредна за здравето напийка, все едно чай с мляко.

А как стоят нещата в действителност. Ако не се грижим за благополучието на алкохолната мафия, а мислим с остатъците си от мозък, да изброим плюсовете на трезвия живот: колко пари ще се спестят, колко глупости и дори престъпления ще бъдат предотвратени, как ще изглеждаме в очите на децата си и така нататък. Деветдесет и четири процента от престъпленията в страната се извършват в пияно състояние!

Да видим сега какво представлява виното. Сто грама от този продукт представляват 20 грама отрова, смесена с гроздов сок. В сто грама водка има 40 грама отрова, смесена с 60 грама вода. Същото е и при коняка, домашната ракия и така нататък. Да помислим!

Ако човек поеме повече от 8 грама спирт (разбирай ОТРОВА) на 1 кг тегло, ще умре. За един седемдесеткилограмов пияница смъртоносната доза е 560 грама спирт.

За парализиране на нервната система до пълна безчувственост са нужни 4-6 грама на килограм тегло, тоест 280-420 грама за същия този пияница.

Гледам мъжете в задната част на салона, решили да се поотпуснат. И като на книга виждам постепенното отравяне и доброволното умъртвяване на клетки и дори на цели участъци от мозъка. „Който другарува с чашката, няма нужда от мозък!“

Първата порция попада в стомаха. Направо оттам спиртът се абсорбира в кръвта. Една част поема към черния гроб. Засега концентрацията на отровата е едва 0,5 грама на килограм тегло. Това се равнява на чаша водка. За апетит, както се казва.

Но това, което не се вижда с просто око, вече действа отвътре. Отровата въздейства върху нервната система и съдовете и те престават да функционират нор-

мално. Външно уж всичко е наред, само дето бузите са зачервени. Но резултатите от изследвания на професионални шофьори показват, че в тази фаза на опиянение пътнотранспортните произшествия се увеличават 14 пъти!

Ето че идва времето и за втората доза. Свидетел съм на тъжна картинка – леко опиянение. Настроението на нашите приятели се променя, те са обзети от безпричинна веселост, говорят възбудено и силно, виждат бъдещето в розова светлина, надценяват възможностите си.

Сякаш за да потвърдят мислите ми, двамата от тях започват да се борят на шега на пътеката между седалките. Стюардесата се опитва да ги усмири, но те само я канят „да пијне едно“ в тяхната компания.

По някое време уж насядаха, но тутакси започнаха пак да наливат и да си подават пиенето през седалките. Вече бяха омръзнали до смърт на всички пътници, особено на онези, които пътуваха с малки деца.

Концертът се развихри още повече в средния стадий на замайване. Настроението започна с лекота да прескача от добродушие към обига и агресия. „Почиващите“ започнаха да се заяждат с другите пътници, особено с мъжете, които се опитваха да ги усмирят. Това беше безсмислена загуба на време и за двете страни. Пияните мъже тръгнаха между редовете с несигурна походка, започнаха да изясняват отношения, ломотеха и надаваха нечленоразделни викове, защото езиците вече не ги слушаха. Стюардесата повика на помощ служител на милицията. Успяха някак да настанят пияниците по местата им. Някои от тях веднага заспаха с проточени от устата им лиги, а останалите близо час продължиха да ходят през десет минути в тоалетната и да повръщат.

Естествено, към края на полета не само че беше противно да ги гледаш, но и близо до тях не се стоеше заради вонята и отвратителното държание. Те си пома-

гаха да се завлекат до изхода – един вид дружеска поддръжка в борбата с трудностите на живота.

Сега ще се приберат у дома дългоочакваните съпрузи и бащи. Децата ще изтичат насреща им, а на татковците и в главите, и в търбусите – отрова...

Ех, хора, хора! Вие, които сте сътворени по образ и подобие на Съвършения Творец, доброволно се отказвате от тялото и съзнанието си – този безупречен механизъм, създаден неповторимо и индивидуално за всеки човек, който няма равен в цялата Вселена по сложност и управляемост, и позволявате на отровата да го разяде! Клетките в мозъка са повече от звездите на небето и всички те са живи, а ние ги убиваме и ги изхвърляме в тоалетната с хиляди след всяко напиване като ненужен боклук! Това е дар от Бога, който отличава хората от всички други твари и се нарича Разум, а ние искаме да бъдем неразумни животни, само и само да развеселим приятелите си!

Жлъч! Наркотик! Отрова!

И как иначе да наречем едно вещество, което нанася вреда на АБСОЛЮТНО ВСИЧКИ ОРГАНИ В ТЯЛОТО НИ, както и на всичките ни близки хора без изключение?

Но, естествено, най-страшният удар се нанася на собствения ни главен мозък.

Човешкият организъм е изтъкан от кръвоносни съдове, от големи артерии и вени до микроскопични тръбички с толкова малък диаметър, че през тях едва се промъква един еритроцит.*

Това е около 7-8 мкм.

При махмурлук в кръвното русло се образуват струпвания на мъртви еритроцити от по 20, 50, та дори и хиляда клетки, а това вече са тромби. Образуването им започва само петнайсет минути след пиенето, независимо на какво количество алкохол.

*Еритроцити (от гръцки *erythos* - червен и *kytos* - кухня, клетка) - Б.пр.

Можем да направим следния прост експеримент. Вземете епруветка, налейте вода и капнете в нея няколко капки кръв. Течността ще се оцвети в светлочервено. А сега капнете и малко водка. Кръвта ще се пресече на парцали пред очите ви – тя вече е мъртва!

Още преди триста години лекарите по цял свят са описвали спирта като отрова, която влияе върху нервната система и всички органи на човека, отрова, разрушаваща структурата им на клетъчно и на молекулно ниво.

Знае се, че спиртът е добър разтворител на мазните и това негово свойство се използва в техниката.

Но и в организма той се държи по същия начин.

Трябва да кажем, че червената кръвна клетка еритроцит има повърхностно покритие от смазка, която се наелектризира при триене в стените на съдовете. Еритроцитът има отрицателен заряд, затова тези клетки се отблъскват и не се слепват благодарение на еднакви те заряди. Съдържащата спирт течност разтваря, тоест премахва смазката, а с нея и заряда. Вместо отблъскване се получава слепване и се образуват съсиреци от десетки и стотици клетки.

Да разгледаме сега капилярите. Диаметърът им в отделни части на тялото като мозъка, очите и т. н. е толкова малък, че през тях едва минава един еритроцит, като често разширява стените на тези съдове. Но тъкмо тези капиляри доставят хранителните вещества и кислорода на клетките, пак по тях се отделят отпадъците. Има капиляри, петдесет пъти по-тънки от човешки косъм. Това е около 0,0008 см. Диаметърът на еритроцита е 0,0007 см. Ясно е тогава, че слепените кръвни клетки, при това без смазващата обвивка, не могат да преминат през съдовете, а просто затварят входа им и спират напълно кръвообращението. Няма ли кръв, няма дишане, значи няма и живот.

Затова храненето и дишането на огромно количество клетки, особено на невроните в главния мозък, спира.

И колкото е по-голям съсирекът, толкова по-голям по диаметър съд може да затвори.

Клетките на мозъка се захват и човек изпитва „приятно“ замайване и еуфория, но по-точно ще бъде да се каже „умиране“.

После настъпва вцепенението, безчувствеността – отделни участъци на мозъка просто престават да работят.

Дори пиянският сън не е сънят, от който организъмът се нуждае. А истинската загуба на съзнание, предизвикана от кислородна недостатъчност в клетките на мозъка, е алкохолната кома.

И макар че човешкият мозък се състои от 15 милиарда невронни клетки, всяка от тях в крайна сметка zahrанва отделен микрокапиляр. Затова при запушване на тези съдове мозъчната клетка загибва безвъзвратно. Процесът е необратим, защото количеството неврони никога повече не се възстановява, а само намалява.

На сутринта след запой човек няма мозък, а гробище от мъртви клетки. Сметката е проста – сто грама водка и губите, тоест оглунявате с осем хиляди мозъчни клетки. А най-интересното е, че тази цифра на загиналите клетки постоянно нараства.

Препилият вечерта сутрин изхвърля в тоалетната собствения си мозък. И най-напред страда областта на паметта.

Патоанатомите, които отварят черепите на алкохолици, намират вътре мозък, далеч по-малък от този на нормален човек, целият в белези и язви. Неотдавна на една конференция ни показваха мозъка на алкохолик. Вместо клетките, отговарящи за паметта – ръб колкото пръст. Как може човек така да мрази себе си и живота си!

От този полет на сърцето ми легна тежък товар. Какъв ти там „нейзаж през илюминатора“!.. И когато приятелите ми ме посрещнаха, аз се зарадвах, разбира се, но те усетиха, че нещо не е наред.

След първите разменени въпроси за семейството и здравето аз споделих с тях за случката.

Един от тях мрачно се пошегува:

„Не слушайте какво ви приказват, че студентите много пият. Пийваме по петдесет грама преди ядене за апетит, като всички. Просто организмите ни са млади и растат, затова ядем по двайсет пъти на ден.“

Практика 4. ДОЛУ ОТРОВАТА!

Е, на какво мнение сте по въпроса за алкохола? Нужен ли ни е?... Разбрах, не съм идиот и не искам да ставам такъв – значи отписваме алкохола като храна!

2.3. „Не си набивай в главата“... излишни неща. А кои са нужните?

Ноември 1993 г., Бишкек, Киргизстан

*Жената чисти вече двайсетата дребна
рибка и нервно се обръща към мъжа си: „Моля
те от сърце, като си на риба, пий с другите
мъже водка!“*



*Имаме много взискателни преподаватели по предмета
„риболов“. Докато не се наядат, няма изкарване!*

За риболова, рибената чорба и „храната със знак минус“, тоест прочистването на органите

Един мой приятел геофизик, след като настани гостите на масата, ми разказа следната история за моя наставник, та да ми повдигне настроението:

– Да ти кажа твоят Учител какъв номер ни погоди. Отидохме на почивка в неговото село. Искрахме да положим малко иськкулска бабушка. Чудна риба, ама много плашлива. Решихме да поканим и Али Баба на излет сред Природата – да положим с нас рибка на разсъмване.

Той се съгласи веднага, без каквито и да било уговорки. После разбрахме защо. И така, след като си бяхме избрали място, тръгнахме още по тъмно, разположихме се, запалихме огън и изкарахме всевъзможни манджи от къщи – докато наловим за чорбата. Али Баба само пийваше чай от термоса си и се усмихваше – личеше си, че е доволен... И докато нашият лечител гледаше езерото, ние, дето има една дума, ударихме по едно малко – да ни е „наслука“.

Пийнахме, значи, и мезим... но водката е, все едно пием вода. Хапнахме, но приказката нещо не върви. Всеки гледа въпросително. Без да се наговаряме, наляхме по още едно, „да се сгреем“. Обърнахме чашите, но не ни опари гърлото. „Ама какво става – това си е направо вода!“ Нахвърлихме се върху онзи, който отговаряше за пиенето. Той започна да се оправдава, дори ни показва етикета и всевъзможните знаци за качество на бутилката.

Извадихме втората бутилка и този път наляхме много внимателно. В това време Али Баба проверяваше въдиците малко по-нататък. Обърнахме пак чашите – същото, вода. Сигурно водката е фалшива, рекохме си, сега се произвежда много нелегална продукция. Доста се разстроихме, взехме да обсъждаме положението и накрая решихме да пратим виновника в селото за още.

Нашият човек уж се нареди да тръгва, ама някак неохотно. И тогава чуваме от близката тръстика гласа на Али Баба:

– И всичката водка от всички околни села да донесете, шишетата пак ще са пълни с вода. – И взе да се шегува с нас: – Извинявайте, вие ме поканихте на риба, а май искате да направите запой. Имате ножове, кукички, дълбок вир... Толкова ли не може човек да излезе сред Природата, без да прави глупости? Огледайте се наоколо, разговорете се... Аз ще ви кажа рецептата на чудна рибена чорба, още днес ще я пробваме! Разбира се, всичко зависи от улова.

Знаеш ли как ни досрамя, сякаш бяхме калпазани, на които са издърпали ушите. После, като се прибрахме, той ни каза, че е имал лошо предчувствие – че на пияна глава ще си докараме голяма беда – и е решил да се намеси, както той си знае, по „шамански“.

Още преди това ми направи впечатление, че на обилната ни трапеза напълно липсваше алкохол, за разлика от предишни години. Но това не ни попречи да си бъбрим до сутринта.

А Али Баба все пак им беше дал рецептата. И си хапнали с удоволствие. Та така, рибената чорба не е супа, тя трябва да е лесна за приготвяне, да има прост състав и да запазва индивидуалността на рибата, която е в нея. И, разбира се, да е приятна на вкус.

За въпросната чорба трябва да се наложи не само бабушка, а и бяла риба, или сулка. И тъй като имали спининг и специалист по хищните риби, сулката се появила бързо.

Оказало се, че Али Баба е взел всичко необходимо, дори и тиганче.

РЕЦЕПТИ

Хлябът се нарязва на филийки по 50 г и леко се запържва. Дребната риба се почиства, измива се, слага се в тенджерата и се добавят нарязаният лук, зарзават и подправките. Залива се със студена вода, така че да покрие продуктите, и се вари на слаб огън 15-20 минути, като се обира пяната. Когато е готова, чорбата се прецежда, добавя се изчистената и нарязана на парчета бяла риба, посолява се и се вари още 20 минути. Жълтъците се разбиват добре с оцета, прибавят се няколко лъжички от горещия бульон и с тази смес се застроява цялото ястие. При поднасянето в дълбока чиния се поставя филийка запържен хляб и се залива с чорбата и късчета риба.

Продукти:

Пшеничен или ръжен хляб – 200 г, риба (дребна или глави и опашки) – 600 г, бяла риба – 600 г, магданоз (корен) – 10 г, целина (корен) – 10 г, лук – 100 г, жълтък – 1 бр., оцет – 5 г, пипер, дафинов лист на вкус, сол.

– Той ни даде и още една рецепта – каза приятелят ми. – Жена ми я записа. Опитай, но направи повечко, та да има за цялата компания. Толкова е вкусна, че никога не стига за всички.

Тази чорба се прави от щука, сом, бяла риба или съомга.

Отделяме главата, костите, опашката и плавниците от месото. Можем да оставим малко месо около главата и плавниците. Задължително махаме и изхвърляме хрилете.

Варим всичко до готовност. Може да се вари в марля или да се прецеди готовият бульон през цедка, за да не попаднат в чорбата люспи или кости. За да е прозрачен бульонът, пяната трябва да се отстрани още при кипването. Рибата се поставя в студена вода – ако е гореща, няма да се образува пяна и бульонът ще стане мътен, с парцали.

Няколко минути след завирането (приблизително 10-15) рибата е почти сварена. Готовността ѝ се проверява по главата или месото около нея.

Тогава изсипваме в бульона обелените и начупени картофи. Именно начупени, а не нарязани. Ако искате картофите ви да не се разваряват и да са равномерно сварени, не ги режете, а чупете парченца от тях. Най-напред разрязваме картофа до средата, после чупим с ножа парченца от него. За да не се разтвори нишестето в бульона, картофите се слагат в гореща вода.

И така, в чистия горещ бульон се слагат картофите, разделени по желание на кубчета със страна 2-3 см. Когато чорбата заври, изсипваме в нея 100-150 г белено просо.

Ако правим чорба от съомга, добавяме половин домати, половин чушка, една цяла малка глава лук. Слагаме и морков, който се реже на едро, и една чаена лъжичка шафран. За рибните ястия е най-добре да се използва бял пипер, а за месните – черен. Белият пипер има по-остър вкус.

Ако готвим друга риба, не слагаме нищо цветно освен лук и морков.

Добавяме 50 г масло. Когато ястието е полуготово, слагаме солта. Пет минути след завирането добавяме средно голям дафинов лист. (Ако се прекали с дафиновия лист, ще нагарча.)

Отделно от бульона късчетата рибно филе се овалват в грис или суха панировка. Филето се пържи в олио, защото маслото прегаря. Може да се използва олиото, останало от пърженето, като се излее в бульона.

Солта се слага след пърженето или преди изваждането на рибата от тигана, за да не загаря и залепва за дъното. Късчетата филе трябва да са с дебелина около 2 см.

Поднася се, като на дъното се слагат парченца рибно филе, а отгоре се налива бульон. Ако предпочитате, можете да прецедите бульона, за да отстраните лука и морковите.

Зеленият лук, магданозът и копърът е добре да се сложат в чорбата преди поднасянето, за да не се разварят.

Тази красота за предпочитане се консумира с пресен черен хляб. (Докато разказвах, чак ми потекоха лигите – вкусна работа, а ако е сред Природата...)

Докато си бъбрехме, с удоволствие пиехме всевъзможни ягодови нектари, домашни компоти и билков чай по рецепта на стопанина.

Приятелят ми беше прекарал много време по разни експедиции и както се казва, „на базата на личен опит“ си беше измислил собствени рецепти за чайове – отвари от местни билки.

БИЛКОВ ЧАЙ С ВИШНИ

(в градски условия могат да се използват замразени плодове)

Ето рецептата за един много приятен билков чай с вишни. По желание може да се приготви, като се добави черен чай без ароматизатори.

Зеленият чай в този край не се смесва с нищо. Той се смята за много приятен и полезен и може да се запарва до седем пъти.

И така, запарваме следните билки, с каквото разполагаме, по равни части.

Мента, мащерка, върбовка, листа от френско грозде (най-добре от черен касис), цвят от глог, ябълка, липа, синчец. Ако намерите от всички тези растения, слагайте в чайника равни дози. За цвят можете да добавите щипка черен чай и да залеете цялото това богатство с вряла вода. И ето ви 500 мл здраве. В чашата, в която ще пием, слагаме няколко вишни (според сезона можем да ги заменим с касис, череши, малини или ягоди), добавяме захар, а още по-добре мед и намачкваме до получаване на мека маса (кожата на плодовете не се бели, защото съдържа до 80 % от витамините на плода).

Когато чаят се запари, напълваме чашиите с горещата отвара и разбъркваме. Сега имаме мощен коктейл от витамини. Когато изпием чая, на дъното остава много вкусна смес от намачкани плодове и неразтворен мед – това ни е десертът. Децата са направо на седмото небе от щастие.

Между другото, той може да се пие и охладен, и дори с лед (само си пазете гърлото).

Разговорът постепенно навлезе в по-спокойно русло.

– Какво ново в столицата по въпроса за здравето?

Всички погледи се насочиха към мен. Ох, това неизменно правило да се говори с лекарите за медицина! С нас може да се говори и за музика!

– Ние тук се увлякохме по прочистването на органите. Сигурно си чул. Какво, медицината одобрява ли го?

– Става дума за хидроколонотерапия и тубаж, така ли?

– Дай по-просто.

– Очистване на червата и черния дроб? – Всички започнаха да кимат. – Та тези процедури се правят във всеки санаториум и поликлиника. Например преди операция на коремната кухина или раждане задължително се освобождава дебелото черво от фекалните маси.

– Ох, как хубаво го каза! – Възхити се стопанката и се обърна укоризнено към мъжа си. – А ти като на село в най-добрия случай казваш „говна“! – И отново се обърна към мен: – Да ти сложа още салатка?

Хората се посмяха малко, но тъй като не бях отговорил на въпроса, а темата вълнуваше всички, настъпи неловка пауза.

Моите приятели, както по-голямата част от населението на нашата страна, по отношение на здравеопазването се бяха озовали в положението „всеки да се спасява сам“. Преустройството на държавата ни донесе непознати дотогава проблеми, в това число липса на квалифицирани специалисти, лекари и, естествено, де-

фицит на лекарствени средства. Поддържането на здравето чрез профилактика, закаляване и система на хранене в тази ситуация беше единственият реален път за спасение за много хора.

Тогава се реших – тази вечер ще си играем на „вие питате, ние отговаряме“.

– Хайде да направим така – вие ми задавате въпрос, а аз ви казвам каквото знам. А което не знам, консултирам се в Москва или с наставника и ви пиша. Става ли така?

Въпросите заваляха:

– Защо очистването започва винаги от дебелото черво? Какви са противопоказанията и може ли да се мине без това? А ако много ми се яде? Какво ще ми донесе това – отслабване, изчистване на кожата, подмладяване? Как да се отърва от корема? Бъбреците, черният дроб, сърцето, дробовете...

Избрах най-често задавания въпрос: „Защо очистването започва винаги от дебелото черво и как се прави то?“

– Преди всичко най-отговорно ви заявявам, и моля да ме чуете добре:

Очистването на органите е медицинска процедура и много дълбоко въздействие върху целия организъм! Затова е най-добре да се провежда под наблюдение от специалист.

Продължавам нататък.

Храносмилателният тракт е тръба, в която се вливат разклоненията на различни органи. Но веществата от тях само се стичат в главното русло и никога не става обратното. Например храната от червата никога не попада в задстомашната жлеза. За нагледност да си представим огромна река, да речем, Волга. В нея се вливат много реки, като Кама или Ока. Можем да си представим също как от голямата река вземат вода за поливане, за битови нужди и за предприятията. По аналогия органите получават хранителни вещества от червата.

Сега да разгледаме нашия дневен режим. Сутринта закусваме, после има втора закуска, обяд, следобедна закуска и обилна вечеря. Ние постоянно доставяме материал за преработване и не даваме на стомашно-чревния си тракт нито секунда почивка. Всичко, което не успява да се преработи, се заклепва. И пак аналогията с реката – да допуснем, че повредената гървесина, която е била свързана с останалите трупи, е паднала на дъното. Можем да приведем и други примери – стара ладия, откарана до брега и оставена да ръждясва там, или изпуснати във водата отпадъци от промишлено производство и така нататък.

Освен това ние седим много и се движим малко, тоест не ходим, не тичаме и не скачаме. С други думи, течението на реката се забавя.

Виждал съм в Германия специални електромобили-столове. С тях възрастните хора могат удобно да се придвижват в големи зали, из магазините или на летището. Толкова е просто – сядаш, натискаш копчето и не ти трябва да ходиш. Излиза, че скоро изобщо няма да ни се налага да ставаме от стола или креслото!

Сигналното положение води до това, че натоварването на долните части на гръбнака се увеличава няколко десетки пъти. Деформират се съдовете, нервните структури, органите на таза и, естествено, формата на корема. Да сте виждали някога в естествени условия животните да си седят на опашката? Не, защото се боят за здравето си. А ние седим през по-голямата част от деня, при това всеки ден! А какво има там долу? Там, скъпи приятели, е изходът, тоест делтата на нашата река.

Сега си представете, че делтата се е запушила и не пропуска потока и всичко онова, което е в него. Водата започва да се вдига, но тъй като не се оттича, е замърсена. И всичко, което е в нея, тръгва настрана, където свари. Мръсната течност навлиза по разклоненията в напоителните канали, предприятията, жилищата на хората.

Това е катастрофа – цялата речна долина, целият басейн са в бедствено положение. Ако това е организъм, той е замърсен, задръстен, прегрял и така нататък. И са налице нашият любим запек, нередовното ходене до тоалетната и други проблеми с дефекацията като разширени вени, деформация на сигмовидното черво и „мръсни“ черва.

Опитайте се да прочистите някой орган, без да освободите чревния тракт. Тъкмо ще отстраните мръсотията, и ще се натрупа нова.

Човешкият организъм, както и на всички животни, се храни вътре, а расте навън. Затова, искаш ли да го почистиш, чисти отвътре – **най-вече местата, през които се вкарва и се изкарва, и едва тогава – мястото, откъдето идва.**

– Значи разчистваме делтата, та да може водата да минава свободно, и всичко ни е наред? Тоест, ходим редовно до едното място и нямаме проблеми?

– А къде отива онова, което все пак се натрупва на дъното и по стените и дори при нормален ход на събитията с годините се превръща в бунище, сляга и унищожава флората и фауната?

– Да, ако дъното е в тиня и наноси, риба не се въди.

– Вътре в организма ни и в частност в червата има толкова количество микрофлора, че няма да повярвате, като разберете. Математиците още не са измислили цифри за броя на бактериите, микробите, гъбичките и всички останали животинки, много от които са ни нужни. Така че ще спасяваме ли цялото това стопанство? Без него хранителните вещества не могат да бъдат усвоени и тогава ни очаква гладна смърт дори и при обилно хранене. Да се върнем пак към аналогията с реката.

Веднага заваляха предложения:

– Значи трябва периодично да почистваме главното русло.

– И да зарибяваме, и да садим растения.

– А аз бих добавил, да укрепваме брега и да пречист-
ваме отточните води.

– Виждате ли, вие всичко това го знаете. Законите
на Природата са едни и същи както за микро, така и за
макронивото на живота. И така, да сведем всичките си
разсъждения до няколко прости правила:

1. Редовно посещаване на тоалетната.

Ако сте зрели хора и изправяте чревния си тракт
по-малко от веднъж в денонощието, спешно трябва да
го прочистите по подходящ начин. Може да се използва
всичко, от яденето на плодове с разхлабващ ефект, на-
пример сушени сливи, до използването на толкова попу-
лярния напоследък съд на Есмарх или клизма. Могат да
се използват и различни медикаменти, най-добре на при-
родна основа. Слава Богу, напоследък има много такива.

2. Повече движение, по-малко седене.

Ако все пак ви се налага да седите, правете го, като
се опирате на бедрените кости, а опашката да не до-
косва стола. Но се старайте по възможност да стоите
повече прави, да ходите или да лежите.

3. Хранене с качествена храна и поддържане на мик- рофлората на всички органи.

Колкото сте по-близо до традиционната национална
кухня, с която сте свикнали, толкова по-добре. Там, къ-
дето живеете, националната кухня винаги е оптимална-
та система на хранене, отработена в продължение на
векове. Колкото сте по-близо до природното хранене с
минимална обработка на продуктите, толкова по-добре.
Засявайте редовно органите си с полезни бактерии от
млечно-кисели продукти, употребявайте повече расти-
телна храна и сокове.

4. Периодично прилагане на очистителни процеду- ри.

Например, ако стомашно-чревният тракт е здрав и
правите профилактика, достатъчно е веднъж на две-
три седмици да се освобождавате от излишъците и после
да не ядете едно денонощие, а само да пиете вода. През

този ден можете също да употребявате сорбиращи вещества или продукти. Например активен въглен или варен ориз. Ако имате сериозни проблеми, трябва да се посъветвате с лекаря си.

5. Укрепване на вътрешните органи и мускулите на корема и таза.

В нашата система Жим Лам и по-точно в гимнастиката „Медната порта“ повечето форми са насочени именно към това. (Гладен вълк, Логка, Месене на глината, Въже и други).

6. Поддържане в добро състояние на правото черво и ануса.

Правете формите от гимнастиката „медната порта“ и след дефекация задължително изплаквайте ануса с хладка вода. Не забравяйте да мажете повърхността му с лечебни масла, например от облепиха (ракитник) и шипково семе. Има и други подходящи, но най-добре е да се посъветвате с лекар. Освен това се опитвайте да не се напъвате прекалено, докато седите на тоалетната чиния, защото тази поза за нас е неестествена и прекаленото напрежение води до деформация на органите. Нормалната природна поза на човека при дефекация е в клекнало положение – поза орел. Тогава не се налага и да се напъваме – всичко си идва от само себе си.

Какво получаваме в крайна сметка? Чиста, глатка кожа, подмладяване, блестящи очи, плосък корем, лекота, ясна мисъл, здрав сън.

Да продължим нататък.

Приятелят ми стеснително сведе поглед и едва чуто промърмори:

– Има едно много неприятно нещо, метеоризъм. През цялото време така ти куркат червата, все едно става революция.

– Това е резултат от нарушения баланс на чревната флора и неспазването на петте правила на храненето. Именно тук са много полезни сорбентите. Те обират ця-

лата слюз и газовете и метеоризмът изчезва. След вземането на сорбенти и стихването на музиката в корема задължително трябва да заселите червата с полезни бактерии. Яжте повече млечно-кисели продукти и друга жива храна, например сирене, пресни сокове или хранителни добавки с бактерии. Опитайте се да употребявате зеленчуците, след като леко ги запечете в тиган.

– Да, сега се произвеждат всевъзможни продукти, съдържащи „лакто“, „бифидо“ и „ацидо“ в името си.

– И така, възстановили сме и сме почистили стомашно-чревния тракт, а после?

– Ти, Коля, имаш кола – кажи какво включва техническото обслужване на автомобила? – обърнах се към най-напористия си събеседник, който в желанието си да не изпусне нещо почти ме беше налегнал.

Той се прокашля и важно се изправи на стола.

– Сменят се филтрите и маслото, после...

– Точно така, на колата най-напред ѝ се сменят маслото и филтрите, а кой е главният филтър в организма, който пречиства кръвта? Черният дроб, приятели. Но него не можем да го сменим. **Затова след червата задължително трябва да очистите черния дроб.**

Има три нива на очистване – щадящо, средно и дълбоко. Ще ви разкажа само за първото, другите се правят след консултация с лекар. На медицински език тази процедура се нарича тубаж. Прави се във всички санаториуми, специализирани в лечението на заболявания на стомашно-чревния тракт.

Най-напред няколко гуми за техниката на безопасност. **Ако по време на тази процедура започне да ви се гади, значи въздействието е силно и достатъчно. Приключвате и си почивате.**

И нататък:

1. Трябва да се проверите за наличие на камъни в жлъчния мехур, както и да сте наясно с формата му. (Това се прави на ултразвуков скенер. Ако има камъни, най-напред трябва да се разтворят или отстранят. Ако

няма – значи няма и проблеми.)

2 Правите прочистване на червата вечерта преди лягане.

3. Целия следващ ден не се храните. Купувате си минерална вода, подходяща за жлъчните пътища и черния гроб, пет бутилки от половин литър.

4. През целия ден пиете много топла минерална вода. Можете да пиете и чешмяна вода, и зелен чай.

Постарайте се да изпиете всичката минерална вода, това е много важно.

5. Върху черния гроб от обяд до 21 часа се поставя грейка. (Това е гръсното подребрие). Под нея задължително се слага сгъната на няколко ката кърпа, за да не се получи изгаряне на кожата.

6. Ходите си с грейката и пиете минерална вода и така до 21 часа.

7. Махате всичко и си лягате. На сутринта си правите клизма.

От този ден нататък в продължение на десет денонощия ежедневно вземате сорбент за извеждане на токсините от червата. Две седмици не ядете мазно, пържено и люто и за един месец се отказвате от алкохола, разбира се.

Виждате колко е лесно. Ако нямате проблеми, тази профилактика се прави веднъж на три месеца.

След това прочистване се чувстваш подмладен.

– А бъбреците? Тях как да ги изчистим?

– Това се прави с помощта на билкови комплекси, в чиито състав влизат билки като мечо грозде, сладък корен, семена от копър или моркови, лайка, можете да добавите и други билки според предпочитанията си. Онова, което варите и пиете, неизбежно стига до бъбреците – нали през тях минава водата в организма ни.

Имате прекрасна възможност да очистите бъбреците и с диня и пъпеш.

1. Разберете от прегледа с ултразвук дали имате камъни в бъбреците. Ако имате, най-добре е да се

отървете от тях без операция. А така нареченият пясък ще излезе без проблеми по време на прочистването.

2. Ако всичко е наред, в сезона на дините и пъпешите минете за една седмица само на тези продукти. Можете от време на време да ги ядете с хляб.

Лично аз за пръв път опитах този начин на прочистване, когато живеях в Ростовска област.

Бостанът беше на около километър от селото. С един приятел напълнихме раниците с разни вкусни неща за пазача и докато седяхме на масата, го помолихме да ни помогне да изпробваме нов начин за лечение на бъбреците и чревния тракт. Той вече знаеше, че в селото живее доктор, който лекува с билки и други нетрадиционни средства, така че се съгласи и ми зае за три дни кобилката си.

Започнах да обикалям вместо него нивите и през цялото време се хранех само с дини, пъпеш и черен хляб. Представете си какво е цял ден да си на седлото, с постоянен масаж на перинеума и диетично хранене. На ден свалях по половин кило, а околните горички бяха обилно торени през тези дни.

– Значи бъбреците са чувствителни към грусане?

– Да, много. Те се крепят на кръвоносни съдове. Един мой приятел си вагеше камъните от бъбреците, като тичаше и скачаше по стълбите от първия до деветия етаж и обратно. И успя. Пожелавам ви го и на вас. Само не повтаряйте неговия подвиг, действайте разумно.

Между другото, за да се освобождават по-добре бъбреците, желателно е да се нагриват в сегаща вана. Можете спокойно и да пишкате там. Откажете се напълно от алкохола поне докато трае прочистването – той убива клетките на бъбреците със скоростта, с която се разтваря захар в гореща вода.

– Чак пък толкова!

– Какъв е първият външен признак на пиянството, изписан на лицето?

- Подпухване, торбички под очите.
- Зоната под очите е диагностичният участък на бъбреците, така че си напълно прав. И все пак най-важното е да не се прекалява с нищо. И задължително след всяко прочистване се проверявайте в поликлиниката и възстановявайте микрофлората, вземайте микроелементи и витамин.

Практика 5.

ЗАПОЧВАМЕ ДА СИ ЧИСТИМ КЪЩАТА

Пристъпваме към очистителните процедури. Дебело черво.

Има два подхода към освобождаването на тази част на организма ни от залежалите отпадъци - единият е механичен, а другият е с помощта на хапчета или билкови препарати.

Ако обемът на червата е силно увеличен, имате наднормено тегло, постоянен запек, главоболие и други признаци на замърсяване на организма, предлагам ви да направите първото прочистване с помощта на медицинско оборудване. Това е известната на всички хидроколонотерапия или в краен случай, в домашни условия, съдът на Есмарх.

Следващите редовни прочиствания с честота веднъж на две седмици или месец (в зависимост от състоянието на органа) могат да се правят вече с помощта на разхлабващи препарати или растителни комплекси. Слабителни свойства имат сушените сливи, всички млечно-кисели продукти, ананасите, ябълките, растителното масло, специалните минерални води.

В средноазиатските села имат такъв обичай - веднъж седмично дават на децата зелени ябълки и мляко. Естествено, посещенията в тоалетната този ден зачестяват и червата се освобождават с лекота.

Напоследък се появиха множество фармацевтични препарати с разхлабващо действие. Във всяка аптека ще ви кажат кои са те.

Не забравяйте да окачите на вратата на тоалетната табелка "Моля, не ме безпокойте". Между другото, в много древни лечителски книги методите за освобождаване на червата се наричат "полет към страната на Щастието"! На добър път и леко кацане на борда на този лайнер, чийто командир сте самият вие.

И така, сядайте.

– Тук екипажът на 001! Готови сме за излитане!

Потегляме!

2.4. Дълъг разговор от един кратичък въпрос

„Пак там“, около масата са „пак ме“,
на масата „пак това“.

Червената шапчица през сълзи обяснява на майка си:

– Баба вече не иска да яде пирожки!

– Ти какво, лошо момиченце, да не си ѝ
казала, че има и друга храна?



Първите две златни правила на храненето

– Освен това трябва задължително да се спазват златните правила на храненето.

– И с какво са толкова ценни, та чак са златни?

– **Трябва да знаеш какви продукти употребяваш. За какво, как да се разпределят храненията...**

– Чакай, не толкова бързо, обясни по-полека.

– **Това са много прости, но изключително важни правила при хранене. Мисля, че с времето те още от най-ранна възраст трябва да станат естествени в ежедневието като всеки хубав навик. Природните закони на храненето позволяват не само да възстановим изгубеното здраве на органите, а и ЗАВИНАГИ да се простим с болестите на стомаха и повечето проблеми с червата, черния дроб и задстомашната жлеза. Тоест на цялата храносмилателна система.**

Веднъж бяхме с наставника на гости у брат му. Сегнахме около масата в една голяма стая, а тя не е точно маса, а ниски, дълги скамейки, събрани заедно. И макар да е пълно с възглавници, няма как да седнеш нависоко, щеш не щеш трябва да скръстиш крака по турски.

Когато грижовните жени ни донесоха чай, плодове и всевъзможни сладки неща, Али Баба с удоволствие напълни пиалата и ми я подаде с поклон. Той самият също започна да пие чай, като си вземаше от всяко непознато за мен ястие на масата. Очакваше се стопанинът скоро да се прибере и Учителят ми предложи с жест да започна да се храня. Взех си от най-близката чиния нещо, което се оказа бадеми с някаква сладка коричка, наподобяваща елхова шишарка. Много интересен вкус. Устните ми се разтегнаха в блажена усмивка.

В този момент се появи братът на наставника. Веднага го познах по характерната отворена усмивка.

– Да, когато Али Баба се засмее, сякаш се смее дете. Толкова е заразително – съгласиха се слушателите ми.

Доволен от разбирането им, продължих:

– Та така, братът на Али Баба примижа хитро и се приближи, като криеше нещо зад гърба си. След учтив поклон той остави на масата пред брат си много красиво дървено сандъче с ключалки и сложи ключа до него.

Наставникът го презърна, после ни запозна. След церемонията се настана на възглавниците, придърпа сандъчето, погали го с ръка и попила ключалката.

– Не се притеснявай, вече никой няма да я откъдне, нито да отвори ключалката – успокои го брат му, докато си наливаше чай.

Аз мълчах, както го изисква етикетът, но умирах от любопитство. Какво ли е това тайнствено сандъче, щом са го откраднали от самия Али Баба?

Учителят помълча известно време, въздъхна и тъжно изрече:

– Виждаш ли го това нещо? Един от учениците ми искаше да си го присвои.

Той отново въздъхна и погали сандъчето. Виждаше се, че му е трудно да говори за това. Тактичният му брат си даде вид, че има някаква спешна работа по домакинството, извини се и отиде в кухнята.

След доста продължителна пауза наставникът отново поде:

– Имах един много добър ученик, всичко схващаше от половин дума, но не обичаше да се труди. Затова и не му достигаше стабилност... С една дума, практика.

Ако човек не се излекуваше веднага или не го хвалеше, той бързо загубваше интерес към него и не довеждаше процеса на лечение докрай, до победа над болестта.

– И какво ставаше с тези хора?

– Повечето идваха при мен за „дообработка“. Та този човек реши да открие център в града си. Искеше да практикува нашите лечителски методи, които беше усвоил тук. И за да привлече пациенти, и да си придобие авторитет, започна да си присвоява всевъзможни титли.

– Както се разбра по-късно, реши да постави в центъра си духовен магнит. И си избра ето това нещо. – Али Баба още веднъж погали подаръка на брат си и продължи: – Това сандъче ми беше върчено, когато станях преподавател на лечителския клас в тибетската обител. Тази реликва се дава за съхранение на ученик, достигнал нивото на висш наставник в своята област. Та, моят ученик искаше да постави свещения предмет във витрина в клиниката си... ясно е защо.

Учителят замълча за миг и потъна в спомени.

– Той дойде късно една вечер и започна да ме уговаря да му отида на гости. Каза, че иска да ми покаже мястото, където ще отвори центъра. И през цялото време ми наемкваше, че му трябва фетиш, както се изразяваше той – материална светиня, която да притегля духовните и финансовите възможности.

Аз не планирах да ходя никъде и му отказах. Бях доловил някакъв фалш в думите му, но и през ум не ми минаваше...

В крайна сметка стигнахме до същността. Неговата настойчивост ме накара да застана нащрек. Посъветвах начинаещия лечител да обмисли добре всичко и се прибрахме в стаите си да спим.

На другия ден той си замина, но някак прибързано. Оказа се, че на тръгване е взел и това нещо. В моята къща вратите не се заключват и всичко е открито. Това сандъче стоеше до олтара... Когато забелязахме, че го няма, започнахме да търсим, да разпитваме...

Учителят отново въздъхна и наведе глава.

В това време се върна брат му и седна при нас, като внимателно наблюдаваше Али Баба, който продължаваше да мълчи, вероятно под въздействието на спомена за случилото се. За да сложи край на проточилата се пауза, той заговори:

– Този човек бързо-бързо се върна със сандъчето. Един такъв нещастен, разкаян... Явно беше разбрал какво е вкарал в дома си. Тази вещ изисква от стопанина си

съответното поведение и достойнства. А ученикът му я сложи във витрина и започна да тръби, че Али Баба му е „предал занаята“ като на свой най-добър ученик и приемник. Няма съвест! – Той махна с ръка и продължи: – Искаше прошка, но не беше успял да отвори сандъчето и го беше изпотрошил, особено капака. Аз го взех да го поправа и сега го връщам на стопанина, който е достоен за него.

– Той е дърворезбар, и от камъни и метали разбира – включи се в разговора Али Баба и ласкаво сложи ръка на рамото на брат си. Явно започваше да се отърсва от тежките спомени и настроението му се подобряваше.

– Да, красиво сандъче – обадих се аз, верният му ученик. Сред многобройните ми дипломи има и една за художествено образование.

– Това е много рядка дървесина, твърда, хубаво се полира и гребните детайли могат да се резбоват, все едно режеш круша – започна братът на Учителя, но Али Баба вдигна ръка и заговори.

– Работата не е в сандъчето, а в онова, което е вътре. Никога не се лъжи по външната обвивка, докторе.

Той ни се усмихна, а брат му сложи ръка на гърдите си в знак на почитание. Али Баба най-сетне вкара ключа в ключалката.

Чу се изщракване и аз се разтреперих от възмущение.

Капакът се отвори. Али Баба го свали и тогава страничните стени плавно се разтвориха като листенцата на цъфнал цвят. Вътрешната страна на стените беше покрита със слонова кост и се създаваше впечатлението, че сандъчето свети отвътре...

Дъхът ми секна от красотата на гледката.

Но най-важното тепърва предстоеше.

В средата на този цвят, заобиколена от осем бели листенца, пред възхитените ни погледи се откри златна човешка ръка!

Тя величествено и с достойнство заемаше централното място, сякаш беше царица, освободена от

тъмницата и облечена в блестящи одежди, седнала на трона си.

Слънчевите лъчи, нахлуващи през големите прозорци, падаха върху златната ѝ повърхност и се отразяваха във всички посоки. Имах чувството, че пред омагьосания ми поглед плува облак от светлина. Но като се вгледах внимателно, забелязах, че реликвата е изработена много точно и прецизно.

Ръката беше направена така детайлно, че се виждаха всички бръчици, кръвоносни съдове, линии и грапавини по кожата. Пръстите бяха разположени, сякаш държаха голяма невидима топка.

Освен това цялата повърхност на това златно чудо до самите нокти като с тънка дантела беше изящно гравирана – надписи, направени с много ситни букви. Съдейки по формата им и сливащата се в една линия горна част, това явно беше санскрит или подобен на него език.

Известно време разглеждахме мълчаливо скулптурата. Бях възхитен от майсторството на автора и от красотата на самата реликва.

Наставникът се поклони леко и изрече, сякаш в отговор на потока от мисли, бушуващ в мен:

– Това е ръката на нашия Върховен наставник, ние го наричаме Основателя. Отлята е от него самия преди много хиляди години.

Когато Али Баба заговори, пред вътрешния ми взор изникна цялата картина във всичките ѝ подробности. „Застанал сред окагените стени на пещерата, превърната в ковачница, Майсторът снима отпечатък на дясната си ръка и после я отлива...” Ясно виждам отблясъците на пламъците в пещта, капките пот на челото, потъмнялата от сажди престилка...

Във вцепенението си буквално виждах този човек, най-великия Лечител на Земята – Майсторът, оставил на поколенията ученици златен образ на гланта си, сякаш е искал да стисне ръката на своите последователи. Али Баба отгатна мислите ми и каза простичко:

– Можете да си стиснете ръцете.

Но аз седях като вкаменен и с ококорени очи се взирах в златната ръка. Сякаш разговарях, изричах мислени фрази и отговорите долитаха до мен през бездната на десетките векове. Наистина ги чувах! Накрая Учителят постави ръката на стола така, че да мога да я стисна, и ме окуражи:

– Хайде, по-смело! Ти също си ученик в нашето училище, при това си лечител.

А брат му добави простичко:

– Давай, докато не е станало късно, щом ти казва наставникът. Не помня брат ми да е предлагал на някогo подобно нещо.

Аз бавно протегнах ръка и стиснах металната глан. Кълна се, беше здрава, топла и суха като на човек, който работи много с ръцете си. Изобщо не усетих хладината на златото. Дори трепнах от изненада и понечих да се гръпна, но Учителят леко постави гланта си върху нашите, сякаш да закрепи ръкостискането, и аз се успокоих.

– Имам чувството, че съм общувал с живия човек – макар и без гуми, но мислено! Дори ми е някак приповдигнато, чисто, по детски щастливо!

– Точно така, влязъл си в досег, общувал си. Нашите знания се предават по веригата на приемствеността от учител на ученик почти без изменения.

Мълчах потресен. Али Баба тихо продължи:

– Тази реликва е направена, доколкото знам, от бронз и е покрита със злато...

– А някои си мислеха, че цялата е златна – намеси се братът на Учителя. – Но ценността ѝ не е в това. Колко би тежала една златна ръка...

– Да, да, разбира се – продължи наставникът, като го успокои с жест. – Та така, покрита е със злато, за да се запази стотици и хиляди години. Защото е един вид учебник. Погледни, цялата ѝ повърхност е покрита с надписи на санскрит.

Ние двамата слушахме и кимахме.

– Аз не го знам този език, Учителю. Ще ни кажете ли какво пише?

– С удоволствие. Върху метала са гравирани най-важните закони на живота и здравето. И ти трябва да ги прилагаш и да ги знаеш наизуст, както ги знам аз. Какъв лечител си иначе? Ще ги научиш и ще ги кажеш на хората. И който те слуша и живее по тези закони, бързо ще възстанови здравето си без хапчета, ще го укрепи, ще спре да боледува и ще помогне и на близките си.

Както винаги Учителят не ми даде време да се опомня, а започна отдалеч:

– Представи си, че милостивата Природа е дала на човека тялото, за да го използва разумно. Това не ти е някаква прахосмукачка, а много сложен апарат. Щом и за най-простия инструмент се пишат цели ръководства за ползване, трябва да има такива и за тялото. Къде са те? За онзи, който разбира, инструкциите и бележите са разположени на същото това тяло. То ни разказва, да речем, за троичността на мирозданието (или мирознанието). Виж колко са ставите на пръстите – три. Големите стави на ръцете и краката са пак толкова, същото е и при животните. Дърветата имат корени, ствол и клони – отново три структури.

Ясно ли е всичко?

Да видим сега храненето. Лъвът лови антилопи, а човекът си купува продукти в магазина и ги готви. Лъвът изяжда плячката си и я смила, човекът също изяжда онава, което си е сготвил, и коремът му приятно къркори. Следва извеждането на отпадъците. Отново имаме три етапа.

Да се върнем пак на ръката – това е инструментът, с който си служим най-често. Какво пише тук? На Изток казват, че ръката е умалено изображение на човека. Палецът е главата и шията, дланта – гърдите и коремът, показалецът и кутрето – ръцете, а средният и безименният пръст – краката. И всичко съвпада, дори броят на

ставите. Вътрешната част на гланта е предната част на тялото, а външната съответства на гърба. Та не е ли това пулт за управление? Въздействаш върху зоните и точките на ръката и цялото тяло реагира.

– Страхотно! – можах само да кажа.

А наставникът продължи, загледан усмихнато в честните ми очи на терапевт, в които сигурно се четеше как западната медицина губи позициите си една след друга.

– Да минем сега към простите правила на храненето, които също са отпечатани завинаги на ръката ни. В древността са ги наричали „Златните правила на храненето, написани на пръстите“.

– Знаеш ли, още в древни времена мъдреците са умеели да мислят символично, да намират общите закони в ежедневието и в сложните космически процеси, в изкуството и философията и дори в приготвянето на храната са постигали изумително майсторство. В тяхното съзнание светът е бил едно цяло, в което няма място за високомерие или подлост... – Наставникът се замисли дълбоко и тихо проговори, без да се обръща към някого от нас: – Такъв е бил и майстор Шри Кришна, Великата еманация на Всевишния. За Него целият царски разкош и власт, които е притежавал във въплъщението си, са били просто прах... Да.

Този в същността си Всемогъщ аватар, дал на човечеството едно от най-великите по съдържание и наситеност със съкровени знания религиозно учение, е можел от състрадание сам да мие краката на уморените си ученици или да свири на любимата си на флейта, за да ѝ достави радост... И е участвал в битките рамо до рамо с приятелите и учениците си!

Отново настъпи пауза. Учителят въздъхна и продължи вече бодро:

– Ако се научим да мислим символично, всички допотопни в буквалния смисъл на думата знания лесно ще се поберат в главата ни.

И така, да разгледаме ръката от гледна точка на храненето. Но не в смисъл приготвяне и ядене.

Така, да вземем дланта и пръстите. Дланта олицетворява храносмилането ни – за това ще разкажа по-късно. А пръстите... – Той отново посочи златната ръка. – Тук на всеки пръст са написани правилата на природното хранене на човека. Те са изключително важни и докато учехме, с пълно съзнание ги наричахме „Златни правила на храненето“.

– Храненето е важно, разбира се, но защо основателят е решил да напише всичко това тъкмо на пръстите? Такива хора не правят нищо случайно.

– Защо ли? Защото основните закони са пет.

Пръстите се възприемат от лечителите като канали, по които тече Силата на Вселената. Представи си как енергията, която приемаме от заобикалящия ни свят, се стича по тях и стига до дланта, а после по ръцете изпълва тялото. Ако мислим символично, получаваме храна от различни вълни на Космоса. Същевременно тези правила важат и за приемането на простата земна храна – нея също я вземаме от заобикалящия ни свят и храним с нея организма си.

И така, първият пръст, палецът. – Али Баба весело го вдигна нагоре. – Да започнем с една аналогия. Представи си, че храносмилателните ти органи и нервната система заедно с онези участъци на мозъка, които ги обслужват, са малко дете, около тригодишно.

Започваме ли?

В семейството се ражда дете. То расте и стига възрастта, когато трябва да го дадат на градина. Първите посещения на такова заведение са стрес за детето. И как би могло да бъде иначе – всичко е ново, непознато, родителите ги няма... Затова, ако родителите са на място, ще започнат предварително да подготвят чедото си за детската градина. Ще му обяснят защо е нужно това и какво се прави там. Ще говорят с детето на разбираем за него език.

Отбелязваме този етап на ръката, като вдигнем палеца. По отношение на храната това означава следното:

– Реши за какво ти е нужна храната, какво те чака този ден, с какъв вид дейност ще се занимаваш и съответно, какви продукти ще ти трябват. Това е ПОДГОТОВКАТА.

Това все пак е палецът, който стои като командир пред всички останали – значи тази точка от правилата ни е най-важната.

– Как ще се ориентираме в толкова много продукти и задачи? – не издържах аз.

– Има един прост метод, който се прилага на Изток.

Храната трябва да има следните свойства:

1 Да защитава човека от влиянието на околната среда.

2. Да дава на организма енергия, достатъчна за предстоящата дейност.

3. Да подхранва органите му, тоест да му доставя материал за клетките, за растежа и развитието им.

4. Да спомага за излекуването на тялото от болестите.

5. И, разбира се, да доставя удоволствие! – довършихме заедно двамата. Това ни развесели.

– Естествено, ГЛАВНИЯТ ИНДИКАТОР Е САМОЧУВСТВОТО.

АКО ПОЛУЧАВАШ УДОВОЛСТВИЕ ОТ ЖИВОТА ПО ВРЕМЕ НА ХРАНЕНЕ И СЛЕД ТОВА, ЗНАЧИ СЕ ХРАНИШ ПРАВИЛНО!

Ако след ядене ставаш агресивен и си мислиш, че околните не те разбират, или пък те обзема леност и те кара на сън, да знаеш, че това се дължи не на мозъка, а на стомаха. Той просто ти казва: „ТОВА НЕ Е НАШАТА ХРАНА!“

Активността и доброто самочувствие след хранене са признак, че стомахът е доволен.

На Изток има една поговорка:

„Най-доброто хранене е онова, при което забравяш всичко на света освен храната. Най-лошото е, когато мислиш за всичко друго, само не и за храната. А истинска беда е, когато мислиш само кога най-сетне ще свърши това ядене...“

Това толкова ми хареса, че чак изръкоплясках. Учителят се поклонил с благодарност и продължи:

– Как мислиш, кога започва процесът на храносмилане?

– Докато гъвчем – побързах да отговоря, но веднага се поправих: – Не, може би още докато готвим.

– Помисли си, всъщност е дори още по-рано. Започнем ли да мислим какво ще ядем. Ако искаш да провериш това твърдение, представи си някакъв продукт със силно изразен вкус, например лимон.

– Да, още щом си представих жълтата кора, и започнах да слюноотделям.

– И това пръстче започва да работи много рано, още докато вървите към ресторанта или кухнята. Това е нашето очакване какво ще ни донесе храната, оформено като образ и предназначено за органите на храносмилателния тракт.

Важно е да се знае, че вътрешните органи тутакси се събуждат, настройват се и мигновено започват да изработват сокове, съответстващи точно на продуктите.

Представяш ли си, за всеки вид продукт с абсолютна точност се произвеждат индивидуални и неповторими по състав ферменти с такава сложност, че съвременната химия дори не си ги представя! Макар че все още не сме вкусили храната, а има само мисли и образи.

– Да... Но ние не се замисляме върху това, а когато си го представим, започваме да се питаме: как все пак да разпределим храната по категории в зависимост от същите тези задачи и според състава ѝ?

– Има много варианти, които се използват в различните страни. Засега ти предлагам най-простия. За сортиране на продуктите се използва методът на разпределяне на храната според противоположните качества, или казано накратко, „Ин и Ян храна“.

– Как да се разбира това „Ян храна“ – тя по-енергийна ли е, или обратното? – попитах, докато ровех в чантата за бележника, без да откъсвам поглед от наставника.

– Ян има свойството да дава топлина, сухота, твърдост, плътност, соленост, лютост, острота и така нататък. Или, условно казано, „мъжкото начало“. Макар да е философско понятие, за тялото Ян е по-скоро свойството на усилване на обменните процеси в клетките и създаването на енергия за тази цел. Ян и Ин са противоборстващи качества, които винаги присъстват заедно и не позволяват да съществува празнота. Кое то означава, че ако намалее едното, другото се увеличава.

– Излиза, че ако качества на Ян намалее, свойства на Ин се увеличават и обратното?

– Да. Ако помислим, ще разберем, че Ин-храната води до отвеждане на излишната енергия, охлаждане, мекоота, сладост, свежест, киселост, течност – тези свойства се смятат за женски.

– Значи метаболизмът на клетъчно ниво се забавя и... – започнах да превеждам на витиеват медицински език символичните понятия.

– Как ги обичате вие, докторите, тези учени думички! Само да не вземеш да четеш по този начин лекциите по Жим Лам. Но... струва ми се, че схвана – каза Али Баба и продължи: – Всички продукти се разполагат според свойствата си в определена скала, от най-силните Ян

към по-слабите до точката на равновесие и оттам – към най-силните Ин. Ти ги подбиращ така, че за едно хранене да се получи приблизителен баланс. Количеството енергия се определя от теглото на продуктите.

– Да, ясно, не от обема, а именно от масата...

– Хайде тогава да съставим тази таблица на цялата страница – продължи наставникът, като посочи бележника ми. – Най-напред ще поставим централната точка на баланса на Ин и Ян качествата..

Около средата спрямо всички останали продукти се групират зърнените. В самия център е оризът – най-обикновен, бял, олющен, варен. Той е самото равновесие. От всички видове зърнени култури „най-янска“ е елдата. Следват в низходящ ред ечемикът, ръжта, пшеницата, овесените ядки. В посока Ин спрямо ориза вървят царевичната, целият овес, просото и пшеничният грис. Но все пак всички тези продукти са някъде по средата, тоест при тях балансът е най-голям.

Другите видове храни са разпределени по следния начин.

Най-активни откъм Ян енергия са продуктите месо и сол. От видовете месо най-активен доставчик на този тип сила в организма е овнешкото, особено от черен овен.

– Това е ясно – пълно е с мъжки хормони.

– Нататък в низходящ ред: говеждо, заешко, свинско, като дивечовото месо без съмнение е повече Ян. То и на вкус е различно. Следва птичето месо – пуешко, пелтел, пъдпъдък, гъше, кокоше, патешко.

– Значи месото и птиците са източник на най-много енергия? А...

Учителят вдигна ръка и аз млъкнах, почтително сведох поглед и се заех да пиша.

– Продължаваме: следват подправките, рибата, морските продукти – с една дума, от животински произход, яйцата, сиренето и зърнените храни. Това е горе-долу списъкът на Ян храните в низходящ ред.

Сега преминаваме към Ин. Най-ясно изразени Ин свойства имат сладките напитки, вината, нататък вървят соковете, плодовете, зеленчуците, растителното масло, млякото, млечно-киселите продукти, маслото, а почти в средата са бобовите култури, ядките и зърното. Между другото, така наречените „сушени плодове“ са Ян продукт със съвсем различни свойства от тези на пресните плодове.

Трябва да подчертаем, че и обработката на храната значително променя свойствата ѝ.

Ако при приготвянето храната се нагрива, обезводнява, уплътнява и соли, ако се подправя със силни подправки и пипер, Ян свойствата ѝ се увеличават.

Ако се охлажда, разрежда се с течности, нарязва се, подсладжа се или се подкиселява, тогава се увеличават Ин свойствата ѝ.

– Например...

– Ако обичаш. Не бива да забравяме, че храната изпълнява четири задачи, една от които е защита от външната среда, тоест привеждане на енергиите в равновесие.

Обърни внимание, че ако лятото е горещо, тоест има много външна Ян-енергия, не ни се яде печено месо, а ни се пият охладени сокове. Природата ни дава в излишък Ян, а ние го компенсираме с Ин храна. В резултат на това се получава баланс.

– Да, лятно време не можем да накараме сина ми да яде. Ние си мислехме, че е някакъв каприз... – почесах се аз по тила също като стареца от приказката за Златната рибка.

– Но ето че става студено. Трябва ни затопляща храна или Ян. Вземаме картофи – те са Ин. Но ги пържим с масло – какво става тогава?

– Нагриваме ги и ги изсушаваме, подправяме ги и ги солим, значи им придаваме Ян качества.

– Чудесно! – похвали ме наставникът. А на мен ми потекоха лигите от тези приказки. И ядем всичко това горещо, нали така?

Кимнах мълчаливо, за да не изпусна нещо.

– Ясно е, че такава храна, макар и съставена от Ин продукти – зеленчуци и масло – все пак ни носи енергия благодарение на начина на обработка. Хайде да разгледаме което искаш ястие по този начин. Какво се замисли?

– Спомних си как баба ми пържеше картофи.

Нарязани на много тънки пръчици моркови се пържат в олио, докато потъмнеят, но в никакъв случай до черно.

В същата мазнина се пържат картофите, нарязани на традиционните резенчета и посолени.

Когато ястието е почти готово, нарязваме лук на колелца и го пържим в отделен тиган до златисто. Прибавяме го към картофите. Пържим всичко заедно, като разбъркваме. Ориентираме се по готовността на основната съставка.

Това ястие е с интересен леко сладникав вкус. Поднася се с малко сметана, която се изсипва в чинията върху горещите картофи. Пресният черен хляб му подхожда идеално.

– Прекрасно и сигурно е много вкусно! Значи така, при всяко хранене продуктите трябва да са в енергиен баланс. Тоест някъде по средата, ако към свойствата им прибавим начина на приготвяне.

Отново структурираме общия баланс, като съвместяваме външната обстановка с вътрешната.

Целта е да осигурим комфортни условия на жизнената дейност.

– Точно така! Имам едни приятели в Южна Испания, където през лятото е страшна жега. Естествено, те не разпъват софри в най-големия пек. Но има едно ястие, което в тази страна се яде точно през лятото. Това е доматената супа гаспачо.

ГАСПАЧО

Тази рецепта е рожба на здравия селски разум, който използва всичко, което му е под ръка в ежедневната работа, а също и в храненето.

Хората, които живеят в този горещ регион, като правило имат у дома си в достатъчно количество олио, домати, чушки, лук, чесън, краставици и стар хляб, който сушат и правят на сухари.

Ето какво може да се получи от тези продукти.

Взимаме изсъхнал хляб без подсладители, например останалия от вчерашната или онзигеншната трапеза. Нарязваме го на кубчета, може дори да го запържим като крутони.

Приготвяме:

500 г домати, 1 голяма или 2 малки краставици, 1 червена чушка, 2 глави лук, 1 скилидка чесън, крутони от бял хляб около 100 г, 1 чаена лъжичка сол, половин чаена лъжичка червен пипер, растително масло, най-добре зехтин, червен винен оцет, магданоз и други зелени подправки за оформяне преди поднасянето.

Най-напред правим домати на пюре. Те трябва да са добре узрели или дори малко презрели. Поставаме ги в купа и ги заливаме с вряща вода за около половин минута, за да обелим по-лесно кожата. Не забравяме и да отстраним средната част на плода. Намачкваме домати на пюре.

После нарязваме зеленчука – чушката (след като отстраним семето), чесъна и лука.

Изсипваме всичко в чиния и го заливаме с около 450 г минерална вода (може да се използва студена преварена вода). Прибавяме 2 супени лъжици оцет и посоляваме. Поръсваме с 2 чаени лъжици олио или зехтин, добавяме червения пипер и разбъркваме с миксер.

Оставаме ястието в хладилника за два часа.

Преди поднасянето го разбъркваме добре, сипваме го в изстудени чинии, добавяме крутоните и поръсваме с нарязаните зелени подправки.

Може да се пие като напитка, по желание се добавят и кубчета лед.

Има и вариация на същата тема от типа на нашите зелени супи. Нарича се салморехо.

Супата-напитка се прави по същия начин, но се слага повече хляб, добавя се малко шунка или пастърма и нарязано на дребно твърдо сварено яйце.

Али Баба явно си представяше описаното ястие и се усмихваше с притворени очи. После продължи:

– Можем да действаме и по друг сценарий, един вид да провокираме организма си да отговаря енергийно на нашето въздействие. Например, когато е горещо, европейците пият студена бира, а азиатците – горещ чай. Горещият чай усилва Ян въздействието върху организма (тоест въздействието на храната като че изпреварва въздействието на температурата на въздуха). В съчетание с температурното влияние това води до такъв резултат, че самият организъм достига до състояние на по-дълбок Ин, с други думи, се охлажда, като отделя обилно пот.

– Да, аз винаги използвам този принцип. Ако в жегата си вземеш гореща вана, като излезеш от нея, ти става прохладно. А ако на студа се измиеш с хладка вода и се разтриеш, тялото се сгръща.

– Така, като че разпределихме храните според енергията. – Али Баба се облегна на възглавниците и въздъхна с облекчение, а аз още веднъж огледах масата и разбрах, че съм забравил да попитам за един много важен продукт.

– Забравихме мегат!

Наставникът кимна.

– Медът е с толкова сложен състав, че може да се нарече най-крайният продукт и от едната, и от другата страна на скалата. Ако се взема твърд, захаросан, тъмен, стар мед с чай, това е истинска буря от Ян енергия, направо не храна, а лекарство.

Но ако пием студена напитка с лед и малко светъл течен мед, това си е Ин в най-чист вид. От една чаша можем да хванем хрема. Той е истинско чудо на Природата – не може да ти навреди, ако се яде умерено. Разбира се, важно е и в какво настроение се храните, компанията също.

– Да, традицията да се правят пиршества и да се гощават гостите в знак на добри чувства не е случайна! В религиите също има такива обреди, като молитвата преди хранене, разчупването на хляба, предаването на чашата, причастието...

Али Баба се загледа някъде надалеч през големия прозорец, като отпиваше бавно от чая си. Седеше изправен, свил под себе си крака, които беше покрил с полите на халата, така че приличаше на монолитен каменен блок, покрит със синя тъкан. Човек неволно си мислеше, че за него времето не съществува – толкова естествени, величествени и същевременно прости бяха всичките му движения. Сигурно така са пили чай в покоя и уюта на дома си или сред безкрайните простори милиони хора в продължение на хиляди години и ще го правят векове. Никакво суетене, той седеше като „вечен символ на спокойствието“, направо да го изваеш от същия онзи позлатен бронз.

Металната ръка проблясваше на масата с насочени към небето пръсти.

Изпаднах в състояние на медитация и дори не забелязах как гребнах лъжица мед и го погълнах заедно с чая. Това си беше урок по релаксация, само една крачка до нирваната. И наистина, обгърна ме чувство на покой. Все едно лежах върху меки прохладни облаци, които лекичко ме полюшваха в синия небесен простор.

Но пиалата с горещия чай се наклони в отпуснатата ми ръка и горещата напитка покана крака ми. Събуждането беше малко грубичко. Но след като си беше отпочинал от това блажено бездействие, европейският ми мозък отново стана нетърпелив. Изчаках подходящия мо-

мент и дадох воля на любопитството си:

– И после, Учителю? Казахте, че правилата са пет, а досега чух само едно.

Той кимна и продължи:

– Следващото правило е свързано с...

– Прощавайте, може ли пак аналогията с детето? Много хубаво го разказахте, всичко ми стана ясно.

Наставникът се усмихна.

– Нашият юнак е готов да тръгне на детска градина. Майка му го приготвя сутринта и не след дълго са там. Тогава го водят в групата, където има много играчки, други деца...

Какво трябва да разбере детето най-напред? Човек, дори и малък, инстинктивно определя кой каква роля играе, какви са условията на живота-игра в тази общност. Възпитателите, ако са опитни и отзивчиви, ще му помогнат. Ще обяснят на детето „кое къде се намира“ и ще му разкажат „какво ще прави“, „как ще играе“, докато дойдат да го вземат родителите... С каква цел? Сви-ваме още един пръст.

За да се добие представа за правилата и последователността на действията.

По отношение на храненето това означава следното.

Трябва ДА СЕ СПАЗВА ОПРЕДЕЛЕНА ПОСЛЕДОВАТЕЛНОСТ ПРИ ПОГЛЪЩАНЕТО НА ПРОДУКТИТЕ, така че те да се разпределят правилно в стомаха и да се преработят напълно след това.

Аз поклатих глава. Сигурно съм имал много глупав вид.

– Нещо не ми е съвсем ясно това „в определена последователност“. Има ли някакво значение кое ще изядеш най-напред и кое по-късно, нали всичко ще се сдъвче и ще отиде на едно място, в стомаха, и там ще се смели?

Наставникът въздъхна.

– Има, разбира се! И ще ти кажа, че половината болести могат да се излекуват, ако се спазва едно-единствено правило, което ще ти изложа сега.

– И какъв е този „еликсир“?

– Ще ти го обясня подробно. Храносмилателният тракт е тръба, която започва от устата и стига до ануса.

– По-скоро от чинията на масата до тоалетната чиния – вметнах аз, докато поглъщах поредното кулинарно чудо.

– Много вярно наблюдение! – засмя се Учителят и продължи: – След като попадне в устата и бъде погълната, храната не може да избяга от тази тръба. От този щастлив момент нататък задачата ѝ е да се движи в една посока и в крайна сметка да излезе от организма, като остави в него всичките си хранителни вещества. Дължината на този тракт при възрастните е около пет метра, а ръстът ни обикновено не надхвърля два метра. Самият стомах на височина е трийсетина сантиметра. Ето защо червата са плътно нагънати в корема.

Али Баба ме погледна внимателно и изчака да кимна, после продължи:

– Този канал за преработка на храната се състои от следните участъци: уста, гълтач, хранопровод, стомах, тънки черва и дебели черва. Тези органи са отделени един от друг чрез специални сфинктери – кръгли мускули, за да не се смесва съдържанието на различните отдели. Всеки от тях си има свои задачи, тоест своя среда, сокове и начини за преработка на продуктите.

В устата например има ферменти на слюнката, в стомаха – киселина с всевъзможни сокове, в червата – алкална среда и жлъчка и така нататък. Сгъвканата храна се придвижва по ХС (храносмилателната система) заедно във вид на кашичка и първата спирка е стомахът.

Това е разширен участък на храносмилателния тракт, който след устата преднамерено спира придвижването на храната, за да я сортира.

Ако разгледаме, да речем, строежа на храносмилателния апарат на червея, ще видим, че той представлява обикновена тръба с почти еднакъв диаметър. А при човека не е така. ХС на възрастния човек е няколко метра

и в нея се вкарват най-различни продукти. Както знаем, хората са всеядни същества, нали така? За да се обработи добре, храната трябва понякога да спира.

Да вземем първата станция за обработка – устата. Тук усещаме вкуса, дъвчем, раздробяваме, обработваме със слюнка. Храната се задържа там известно време. Съгласен ли си?

Кимнах, като се стараех да не изтърва най-съществено.

– Следващата спирка е в стомаха.

Стомахът е разширена част на чревния апарат с определени свойства на клетките, покриващи вътрешната му повърхност. Той прилича на чувал, затворен от двете страни с такива кръгли мускули като тези на ануса. В този чувал средата е силно киселинна и се състои предимно от солна киселина и ферменти. За да не попада тази киселина в съседните участъци на храносмилателния тракт, той е отделен от хранопровода и червата с два сфинктера, които в нормално спокойно състояние трябва да са затворени. Ето кое е важното тук:

Различните продукти се обработват различно от стомашния сок и затова остават в стомаха различно дълго.

Това наподобява движението на трамваите в депо-то. Там местата за нощуване са много и не е важно кой трамвай в кой хангар е влязъл. Но сутринта всички те трябва да излязат през портала по един ред релси, за да минат един по един през диспечера и всеки по реда си, иначе стават задръствания... Хайде сега ти ми разкажи за стомаха и продуктите – рече с хитра усмивка Али Баба, който от известно време ме гледаше как опразвам с космическа скорост чиниите на масата.

Наложи се да прекъсна угощението с изтънчени източни лакомства и да отговоря на въпроса:

– Ако правилно съм разбрал, нещата стоят така. Най-бързо напускат стомаха водата и алкохолът, почти веднага. На второ място по скорост са соковете

и отварите – те остават там само няколко минути. Нататък според времето на задържане следват плодовете – до половин час, зеленчуците – малко по-дълго, зърнените храни, млякото и рибата. Месото може да остане там и няколко часа.

Учителят се зарадва, чак се плесна по коляното.

– Браво, всичко е точно така! Точно в такава последователност трябва да се приемат продуктите. Тогава не се блъскат и не си пречат.

Да видим сега какво ще стане, ако редът се наруши. Какво и как яде човек, ако се храни на стол? Какво пак се замисли?

Изобщо нямаше какво да го мисля, аз самият всеки ден се хранех на стол. И отговорих веднага:

– Аз например често хапвам борш, после месо с ориз, компот от круши за десерт и накрая чай с кекс. И всичко това набързо, та да свърша още някоя работа през обедната почивка... – размечта се закоравялото градско чего у мен.

Али Баба мълчаливо ме гледаше в очите и сякаш чакаше още нещо. След доста дълга пауза ме осени.

– Ами че ние обикновено така се храним! Какво излиза, че цялата ни система на хранене е грешна?

Наставникът мъдро сведе поглед към пиалата като истински човек от изтока и спокойно изрече:

– Разбира се, толкова е просто. Месото трябва да остане в стомаха около час, дори повече, за да се обработи както трябва от киселината. То не бива да излиза в червата, но отзад го бута крушата, която отдавна вече се е смляла и се стреми към изхода. Така ли е?

Наложи се да се съглася.

– И става като във вица:

„Пътува Иля Муромец в автобус, тъпкан с хора. Отзад го питат:

– Слизате ли на следващата спирка?

- Да – отговаря той.
- А хората пред вас?
- И те, но още не го знаят!“

– Точно така! Плодът трябва да излезе от стомаха горе-долу след петнайсет минути. Кексът също бърза. И нашето несмляно парче месо излита в червата. А там вече не може да се обработи, защото няма киселина. В тази среда месото просто се разваля, разлага се и не дава храна на организма, а го трови. Да допуснем сега, че месото не иска да излезе и прегражда вратата. Тогава другите продукти търсят изход другаде. Човек се издува, хълца и получава киселини, а понякога му се гади и повръща.

– И бърза да вземе хапче за преодоляване на симптомите на лошо храносмилане – подех мисълта му аз като лекар и върл нарушител на природната система на хранене.

И побързах да я доразвия, преди да ми е избягала:

– А сега най-напред пием чай, после са плодовете и зеленчуците, следва гарнитурата и накрая е месото.

– Естествено, без да стигаме до фанатизъм. Например, когато ядем пилаф, най-напред си вземаме от ориза, после ориз с късчета месо и накрая дояждаме остатъците от месото. Важна е последователността, разбираш ли?

– Страхотно! Толкова е ясно и разбираемо! Давай нататък! – чуха се възгласи.

Приятелите ми ме бяха наобиколили плътно, някои дори си записваха.

Въздъгнах:

– Нататък не успях да чуя, нямаше време. Така че ще се наложи да изчакате, докато се върна от срещата с наставника. А сега най-добре да си починем. Утре сутрин ще ви покажа упражненията за излекуване на органите на храносмилането.



Ей, птицо, на самия връх, ако обичаш!

Практика 6. ГОДИШЕН ГРАФИК ЗА ПРОЧИСТВАНЕ НА ОРГАНИЗМА

Тази вечер някои особено настойчиви слушатели си съставиха с моя помощ план за прочистване на организма за една година напред. Привеждам го тук, но трябва да се имат предвид някои неща.

Първо: Рецептите и начините на прочистване не са еднакви за всички. Затова ги съобразете със себе си и с възможностите си. Тук е приведен само един от възможните варианти – за човек, страдащ от силни увреждания на дейността на органите, които обикновено са следствие на операции, хормонални нарушения, злокачествени тумори и така нататък.

Най-добре е да се посъветвате със специалист.

Второ: Първата година на здравословен живот, общо взето, е раздяла с дотогавашните натрупвания под формата на токсини, излишни тлъстини и така нататък. Това означава, че втората година вече не се налага така активно да се борите за чистота, тя вече е налице. И остава профилактиката – правилното хранене и гимнастиката за вътрешните органи по системата Жим Лам.

И така, на основни очистителни процедури се подлагат следните органи: дебело черво, тънки черва, черен дроб и жлъчен мехур, бъбреци и цялата пикочна система, бели дробове, лимфа. Към списъка добавяме и антипаразитното прочистване.

Започваме.

Отбелязваме в календарчето днешния ден. Намираме датата на следващото пълнолуние. Този ден, както и три дни преди и след него е добре да се прочисти черният дроб. Записваме си датата, процедурата и вида на прочистването. (Например 20.01.)

Седмица преди тази дата (от 13.01.) започваме ежедневно да пием жлъчегонен чай, по 150-200 мл 20 минути преди ядене. Това ще подготви жлъчните ни пътища за тубажа.

Четири дни преди 20.01. всяка вечер очистиваме дебелото черво с помощта на Есмархов съд (16.01.-19.01. включително).

Всички тези процедури през първата година могат да се правят веднъж на три месеца, или четири пъти годишно. Нататък – според състоянието на организма, но не бива да е по-често, за да не се наруши работата на храносмилателната система.

И така, разписанието на очистиването на черния дроб през първата година е направено. Следва прочистването на дебелите и тънките черва веднъж на две седмици с помощта на щадящи очистителни средства. Процедурата отнема един ден. Нанасяме в календара и тези дни.

Прочистването на бъбреците се прави два пъти годишно по една седмица.

Първият път е в периода на зреене на дините и пъпешите в края на август и през септември (за района на Москва).

Яжте една седмица дини, пъпеш и по малко черен хляб... нищо повече.

Вторият път: избирате си една седмица в периода февруари-март. Това прочистване се прави чрез билкови комплекси с пикочогонни свойства. Купувате си такъв чай от

аптеката или си го правите сами. В него освен всичко останало задължително трябва да има една билка със силно пикочогонно действие, например полпала или царевична коса, една билка, усилваща ефекта на целия комплекс – най-подходящ е сладкият корен, и една антисептична, например лайка, невен, живовляк и т. н.

Отварата се пие от възрастните по 200 мл три пъти дневно в продължение на седем дни. Стараем се в периода на прочистване на бъбреците да не употребяваме белтъчна храна, най-добре е да преминем изцяло на вегетарианско меню. Желателно е да си направим изследвания за наличието на микроелементи, тъй като при силно пикочогонно въздействие върху организма той губи много полезни вещества. Ако нещо е под нормата, трябва да се възстанови с помощта на витаминно-минерални комплекси.

2.5. Времето лекува, но може да се направи и по бързия начин

*Щом виждаш добре с две очи,
не ти трябват сто.
Узбекска поговорка*



*Спокоен съм, съвсем спокоен,
гори мишките не ми правят впечатление!*

**Форми от комплекса „Медната порта“
за излекуване на органите
на храносмилателната система.**

В това семейство винаги са правили утринна гимнастика. Толкова години съм приятел с тях, и този прекрасен навик не им е изменил, независимо как са минали предишният ден или нощта. Явно той се е превърнал в необходимост за геолозите, които постоянно работят в суровите условия на експедициите. Ето защо не ми беше никак трудно да организирам сутрешна оздравителна група в малката градинка близо до блока.

Приятелите ми с удоволствие и донякъде алчно поемаха новите знания, защото разбираха колко са важни. Нямаха кой знае какви възможности за лечение, пък и на тези жизнерадостни хора никак не им се болегуваше. Аз винаги много се радвам на такава любознателна аудитория и ми се иска да ѝ дам всичко, което ми е по силите.

Затова богдро започнах:

– Сега ще ви покажа няколко форми или упражнения от оздравителния комплекс на системата, която ние с Али Баба нарекохме Жим Лам. Тези форми са предназначени преди всичко за излекуване на органите на храносмилателната система. В пълния комплекс има упражнения, позволяващи укрепването на всички вътрешни органи. Какво ще кажете?

– А кога ще научим целия комплекс?

– Като се върна у дома, ще започна да пиша методически ръководства за членовете на нашия клуб. Ще ви пратя и на вас екземпляр.

– Чудесно!

– Да започваме тогава! Трябва да знаете, че последователността на изпълнение на формите ни позволява да отваряме храносмилателната система на принципа „от изхода към източника“. Това помага да се избегнат запекът, подуването и болките. И така, отваряме най-напред изхода.

Първата форма се нарича „Месене на глина“. Застанете така, че коремът ви да е отпуснат, леко сгънете краката, прегърбете се. Това движение е удобно да се изпълнява и в седнало положение.

Знаете ли как се меси глина?

– Разбира се, в селото повечето къщи и огради са от глина, печките и хамбарите също, така че сто пъти сме виждали, а и самите ние сме месили.

– Отлично! Сега си представете, че вътре в корема си имате глина, която е суха и не е размачкана. Най-напред искате да я намокрите с вода, нали така?

– Какво, вода ли да пием?

– Ако стимулирате функцията на червата, те сами ще започнат да изработват нужните сокове и съответно...

– Аха, ясно. А как става стимулирането?

– С какъв проблем се сблъсквате след почивните дни и празниците? Хората трудно ходят по голяма нужда, коремът е като каменен, сънуват кошмари, под очите им се появяват торбички. Храната, останала в червата, започва да вреди на организма.

Червата трябва да бъдат събудени и да им се даде сила, особено на дебелото черво.

Ако това упражнение се прави самостоятелно, извън комплекса, коремът трябва да се подготви с масаж.

– Ей, дебелак, събуждай се, време е за работа, гърнето те зове! – радваше се народът.

Но аз строго предупредих:

– Не бързайте да натоварвате рязко органите. Нали не ви харесва, когато започнат да ви ръчкаят да ставате? На никого не му харесва. Но ви е приятно, когато ви будят с нежен глас...

– Като баба навремето... Лято е, във ваканция си... – размечтаха се приятелите ми.

– Ето, виждате ли? Най-важното е да насочите към органите си топло чувство на любов и благодарност. Можете дори на глас да им кажете няколко хубави думи.

Започвайте още сега. „Мили мои черва...“ Нататък вие си знаете. В отговор коремът се затопля отвътре и може да започне лекичко да мърка като котарак край печката. Това е сигналът за готовност.

И така, да проверим стойката.

Краката са разтворени малко над ширината на раменете, леко сгънати в коленете. Леко се навеждаме напред и се изгърбваме, та коремът да увисне напред. Естествено, трябва да е отпуснат. Можете да опрете длани в коленете. Главата е леко наведена напред, шията е отпусната.

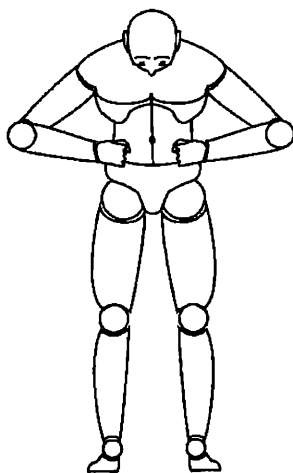
Продължаваме нататък. Опираме юмруци в страничните стени на корема и с леко натискане ги прокараваме напред. Така изтегляме вътрешните си органи от ребрата и гърба. Но не бива да се усеща болка.

Тази форма трябва да се изпълнява нежно и изтеглянето да става постепенно. Ефектът идва не толкова от натиска върху червата, колкото от следващото движение.

След като леко сме изтеглили корема напред, започваме в това положение да движим юмруците в кръг, сякаш месим глина. Можем да въртим китките на ръцете синхронно или в различни посоки. Дайте воля на въображението си. Не е нужно да местите ръцете, тъй като само на тези две места има достъп до дебелото черво.

Представете си как глината все повече омеква под натиска ви, става еднородна и топла.

Не допускайте болка, резки тласъци и напрежение. Регувайте тези движения с почивка и поглаждане на корема по посока на часовниковата стрелка. След известно време ще почувствате



„Месене на глина“

затопляне, може и да ви се доходи до тоалетната. Няма лошо, но...

Това още не е краят на движението. Втората фаза представлява стимулация на гръбначния стълб в областта на кръста – именно той изпраща нервните импулси към дебелото черво.

И така, спираме, позата е същата, а ръцете са на кръста. Правим следните движения, като влагаме усилие: силно извиваме назад гръбначния стълб в областта на кръста и вдишваме, после навътре и издишаме. Още веднъж. Извиваме кръста, така че да наподобим стол, главата се стреми да стигне до кръста. Вдишваме. Загържаме известно време така и се изправяме със сила, закръгляме кръста, отпускате седището, носът ни сочи корема, напъваме мускулите на корема и задържаме няколко секунди в това положение, като същевременно издишаме. Изправяме се и си почиваме. Можем да повторим няколко пъти упражнението в тази последователност, като влагаме усилие, после се отпускате.

В резултат на редовното ежедневно прилагане на тази форма бързо и рязко се активизира дейността на дебелото черво и гръбначния стълб в областта на кръста. Ефектът като правило е позив за дефекация. Много ефективна форма срещу запек и други проблеми във всички дялове на чревния тракт, със силно въздействие дори върху жлъчния мехур и черния дроб. Помага чудесно при болки в кръста.

Особено ако към движенията напред и назад добавим и движение встрани.

– А колко трябва да се прави?

– При всяка от формите ориентирът е вътрешното ви усещане. Най-важната задача е да проявите постоянство. Тези движения трябва да станат за вас полезен навик. За начало ги изпълнявайте веднъж дневно по пет минути, после постепенно увеличете времето до петнайсет минути. Това е напълно достатъчно като профилактика. И най-важното, вслушвайте се в организма си и му бъдете приятел.

Сега, когато дебелото черво се е събудило и е готово да си върши работата, включваме мястото, откъдето при него идва храната.

Въпросната форма е наречена с хубавото кулинарно име „Тесто“.

Оставаме в същата поза. (Но по желание можете да седнете и дори да легнете. Тогава съгваме краката в коленете, за да отпуснем мускулите на корема.) Започваме да гладим повърхността на корема около пъпа по часовниковата стрелка. Защо „около пъпа“ е ясно, това е областта, където са нагънати в множество извивки тънките черва. Около тях са разположени всички храносмилателни органи с изключение на хранопровода.

Тук се извършва цялото разлагане, усвояване и хранене в организма. Тази област без съмнение е много важна, освен това изисква деликатно отношение. Знаете, че освен главния и гръбначния мозък има и трети – коремния.

Тоест коремът си има свой разум, който управлява всички тези важни процеси. Пък и как би могло да няма, когато на всеки квадратен сантиметър от червата живеят милиони бактерии. Дължината само на тънките черва е около четири метра, а ако разгърнем цялата им повърхност заедно с власинките ще се получи цял хектар! Ето какъв Космос има вътре в нас!

А защо тъкмо по часовниковата стрелка? Ние движим ръката, като следваме движението на храната в червата. Тя върви от дясното подребрие по дванадесетопръстника наляво, а долу естественото ѝ движение е отново надясно.

Стигаме до десния голен ъгъл на корема. Тук стимулираме едновременно и горната част на дебелото черво и вървим нагоре. Продължаваме кръгообразното движение отляво надолу, като същевременно стимулираме долната част на дебелото черво и акта на дефекация.

Да си спомним сега колко е важно за нас това пространство и да му изкажем любов и благодарност. Поставаме топлиите си глани на пъпа, дясната върху лявата (а при жените обратното – лявата върху дясната), и казваме: „Мои любими органи – стомах, черен дроб, жлъчен мехур, задстомашна жлеза...“ И ги изброяваме, без да жалим време и чувства.

– Далак, черва, бъбреци, пикочопроводи, пикочен мехур и всички вие, които сте разположени в корема, благодаря ви за всичките тези години отлична работа. Вие ме хранехте, освобождавахте ме от отпадъците, прехте живота ми наситен, вкусен, енергичен.

Моля ви да ми простите, че се отнасях към вас недостатъчно внимателно, че се хранех надве-натри, използвах отровни вещества и с нищо не ви помагах. Аз ви обичам и ви моля да си останете все така умни, още по-здрави и любими.

В отговор на вашето любовно послание и образа на топлия розов облак, с който се изпълвате вътрешно, коремът ви ще се затопли, сякаш сте пили топъл бульон.

Това означава, че ви се доверяват, и вътрешното напрежение в корема ви изчезва. Внимание! Едва тогава можете да започнете масажа на корема.

При изпълнението на всички форми, свързани с храносмилателната система, е желателно да събудите вътрешните процеси в тези органи. Започнете да правите гъвкателни движения, това усилва четирикратно отгелането на храносмилателни сокове.

– А как се прави това на практика?

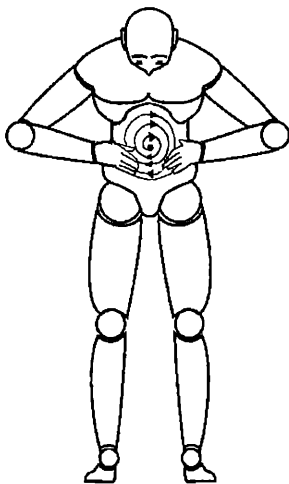
– Много просто, гъвчите гъвка, вишнева или борова смола. Можем да сложим на езика няколко зрънца сол, да пийнем две-три глътки минерална вода или просто да гъвчем с празна уста. По време на следващите упражнения е желателно да правим **гъвкателни движения**.

Слагаме ръце на корема.

Топлата ни глан започва да се движи от пъпа по часовниковата стрелка, като все повече увеличаваме ра-

дууса, докато не стигнем горе до ребрата и долу до срамната кост. Започваме отново от пъпа по увеличаващ се радиус и така няколко пъти.

Когато по целия корем се разпространи равномерна топлина, започваме да правим масаж. Тоест, натискам по-силно и се движим в същата посока. В някои места може да почувстваме лека болка. Трябва чрез поглаждане със спираловидни движения да направим така, че да не срещаме по пътя си болезнени места.



„Месене на тесто“

Сега можем да въздействаме по-силно върху определени зони. Те са четири на брой. Изброявам ги по реда на обслужване.

Долният край на корема отгясно – там, където се срещат тънките черва с дебелото. Това е мястото, където се намира апендиксът (ако не е отстранен, разбира се). Можем да масажирате, като леко натискам нагоре. Може да се изпълнява в седнало и в легнало положение, както и в удобен стоеж.

Второто място е негово величество Пъпът. Можем да го натискам непосредствено, но не е особено приятно. Затова пак е задължително да масажирате зоната около него. Отново натискам леко нагоре.

Онези, които страдат от гастрит или язва, ще усещат болка. Знайте, че след известно време тя ще утихне. Жим Лам е много ефективна техника за отстраняване на такива проблеми.

Третата зона е коремът ниско долу от лявата страна. Това е областта, където дебелото черво слиза надолу. Тук се прави стимулация на дефекацията.

И четвъртата област минава по средната линия на корема най-долу, точно над срамната кост.

Започваме да галим корема. От пъпа във всички посоки се разлива приятно блаженство. Доставяйте си това простичко удоволствие всеки ден.

– Така спокойно ми стана.

– Добре ли е тази форма да се прави преди лягане?

– Да! Дори трябва да ви стане полезен навик.

– Сигурно при редовно практикуване практически напълно изчезват проблемите с ходенето до тоалетната.

– Разбира се, защото червата започват да работят както трябва. Веднага изчезват киселините и оригването. Извършва се редовно щадящо прочистване на черния дроб, жлъчния мехур и застойната жлеза.

– Сигурно и характерът става по-приятен и проблемите се решават без излишно напрежение.

– Да, единствено благодарение на това, че се галите по корема!

Следващият по реда на придвижване от изхода към входа е стомахът. Време е да ремонтираме и него. Тази форма се нарича „Гладен вълк“.

Тя ни позволява да имаме не само плосък корем и здрава храносмилателна система, а и силни полови органи и ясно мислене.

– И това благодарение на едно-единствено упражнение?

– Не се учудвайте. Преди всичко трябва да разберем, че мускули има не само отвън, а и отвътре. Те буквално обвиняват всеки орган, дори и най-малкия кръвоносен съд, и то в три слоя. Можем да стягаме и отпусваме всички мускули, стига да имаме желание.

С възрастта и поради претоварванията тъканите на органите добиват способността силно да се разтягат като балон. Но в този процес те губят жизнената сила и еластичността си. Това води до заболявания, които не могат да се излекуват с хапчета. За да върнем здравето на органите, трябва да ги изтеглим назад и да възстановим първоначалната им форма.

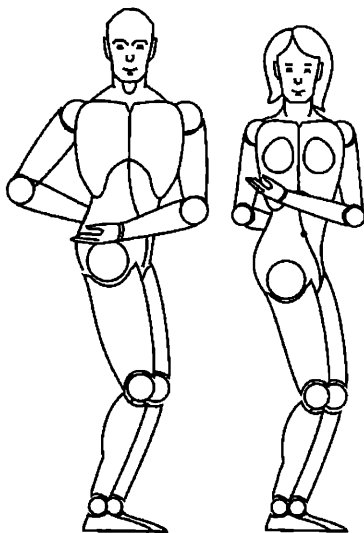
– Как?

– Отново по аналогия с балона. Трябва да премахнем вътрешното налягане. Причина за изпъкването и разтягането на корема са прекомерно увеличените, натъпкани с храна черва и деформираният стомах.

Сега самата форма. Насочваме топъл поток от любов и благодарност към стомаха си. Можем да поставим топлите си длани под слънчевия сплит. Веднага ни става топло там, където обикновено сме гразнили организма си с гореща храна или алкохол. Това означава само едно – че има отговор.

Заставаме изправени, краката са малко над ширината на раменете, леко свити в коленете. Вдишваме през носа. Стараем се да дишаме с корема, без да издуваме гръдния кош. Дишането става чрез отпускане на диафрагмата и в дадения случай няма нужда от движение на гръдния кош.

И така, вдишали сме правилно. За контрол можем да поставим ръка на гърдите. Те не бива да се движат. Това е въпрос на навик, но той е правилният.



„Гладен вълк“

Издишахме докрай и леко се навеждаме напред. Това движение естествено е съпроводено от прибиране на корема. Трябва да се постараме да издишахме всичкият въздух. В самия край на издишането задържаме дъха. Задържаме именно при издишането!

Продължаваме с това, което в нашата гимнастика се нарича „Блокага“.

Гълтаме корема с все сила нагоре под ребрата. Не дишаме! Едновременно с това свиваме навътре и нагоре перинеума, като напъваме всички вътрешни мускули в тази зона. Всички, които е възможно!

– Продължаваме да задържаме дъха. Завъртаме се около вертикалната си ос, като в кръста се извиваме до краен предел, можем да си помогнем и с ръце. Започваме от главата. Показвам ви – най-напред главата колкото е възможно, но да не се стига до болка. След това торса докдето можем, а после си помагаме малко и с ръце.

Спираме, задържаме за малко така, после издишаме, отпускам корема и се завъртаме обратно до изходна позиция.

Тук трябва да възстановим дишането. Затова вдишваме през носа и издишаме през устата, като устните са във формата на тръбичка. Такова дишане се нарича „Флейта“. Поехте ли си дъх? Повтаряме същото в другата посока.

Започнахме изпълнението на формата. Забелязах, че приятелите ми се стараят с всички сили. После започнаха да обменят впечатления. Първ се изказа моят приятел геологът, у когото бях нощувал. Този кален спортист в резултат на безработицата и липсата на обичайното трудово натоварване беше започнал да пуска коремче и се чувстваше малко дискомфортно.

– При гълтането на корема малко ме заболя – колебливо изрече той и огледа останалите. Някои кимнаха – и те бяха изпитали същия ефект.

– Тази болка е свързана с преодоляването на деформацията на стомаха, с гълтането и връщането му на нужното място. Всички тези симптоми бързо ще отшумят, ако се занимавате редовно. Горедолу след седмица всички неприятни усещания ще изчезнат, а заедно с тях и проблеми като киселини, оригване, болка, издуване. А негово величество коремът ще се върне на отреденото му място и ще живее и работи отлично там.

– Виждаш ли, миличък, ако правиш редовно „Гладен вълк“, коремът ти ще изчезне – окуражи своя благовърен добрата ни стопанка.

– Да! При редовно изпълнение на упражнението бързо се възстановява формата на стомаха, а и на цялата предна коремна стена, както и кръвотока и лимфотокът. Неприятните усещания по време на ядене и след това изчезват завинаги. Естествено, бързо влиза в нормата не само стомахът, а и свързаните с него органи – жлъчният мехур, задстомашната жлеза, сърцето и червата.

Тази форма е много ефективна профилактика срещу хемороиди. Възстановяват се и се усилват възможностите на половите органи, човек се подмладява, очите му възвръщат блясъка си.

– Точно от това имаме нужда, нали, съкровище? – лукаво стрелна с поглед мъжа си стопанката.

Той само въздъхна.

– Формата може да се смята за усвоена, ако без особени усилия изпълнявате десет цикъла, тоест извиване в двете посоки, без да изпитвате болка и дискомфорт.

Сега, когато сме направили „Гладен вълк“, утробата ни е готова да приеме още малко натоварване. Ще направим пряк силен масаж на всички органи в корема и ще потренираме мускулите на гърба.

– И всичко това през пъпа?

– Разбира се.

– Значи не случайно размачкахме всичко около него?

На хората им беше весело, всички буквално чувстваха притока на енергия, който формите на Жим Лам дават.

– Точно така. Ако изпълняваме всички упражнения в комплекса по реда, в който ги направихме сега, докато стигнем до „Логката“, коремът ни ще е добре загрят и няма да губим време за това.

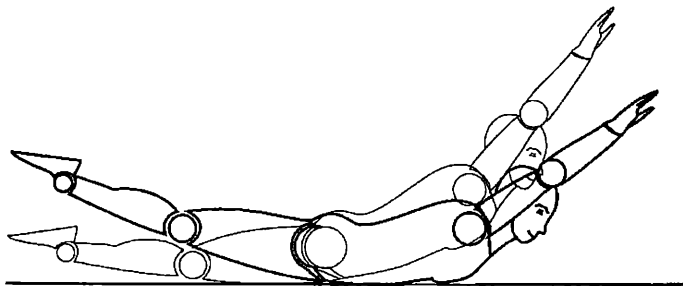
Но ако правим само тази форма, задължително преди това трябва да се подготвим – да се погладим с топли ръце, да пратим Любов, да масажирате известно време. Иначе можем да си навредим, защото прекаленото натоварване на орган, който не е готов, е все едно човек да вдига гири сънен.

Лягаме по корем на пода, най-добре върху постелка, изпъваме ръцете и краката и се протягаме. Стараем се да се отпуснем, а после се напъваме силно и извиваме гръбнака. Ръцете и краката се повдигат максимално нагоре, главата също. Това е изходното положение – коремът ви се опира в земята като долната част на топка.

Често начинаещите се оплакват от болка в мястото, на което се опират. Това е временно явление, докато органите не си дойдат на мястото.

Но ако много боли, трябва да се изправите и да правите по-дълго формите „Месене на глина“ и „Тесто“ за загряване на червата.

После се огъваме още повече и повдигаме по-високо ръцете и краката, а също и главата възможно най-високо.



„Логка“

Всички се изпъвахме с видимо усилие и никои нямаше желание за разговори, но треньорът не може да мълчи.

– Хайде, давайте! Как се чувствате? Харесва ли ви? Да го направим всички заедно! Още веднъж ви напомням, че сега цялата ви маса се опира на корема. В този момент може да се появи лека болка около пъпа поради притока на кръв. Ако можете, изтърпете я.

Огъваме максимално гръбнака и без да се изправяме, започваме да се люлеем като лодка върху вълните, запазвайки извивката. Най-напред се полюшваме леко напред, с опора на гърдите, после назад, до долния край на корема.

– Значи не трябва да намаляваме извивката? – изпъшка един от другарите ми.

– Да, само тогава ще има люлеене.

Хората бързо се умориха и след няколко секунди цялата група лежеше просната на пода и едва си поемаше дъх. Но аз, като безмилостен борец за здравето на народа, не мирясах:

– След като сме усвоили обикновеното люлеене, можем да продължим движението, като леко се накланяме на едната страна, после на другата. Постарайте се движенията в двете страни да са равен брой.

Да се полюлеем сега! Раз, два, извивката остава!

Резултатите, които ще постигнете при редовно изпълнение, са следните: Много дълбоко положително въздействие и създаване на жизнен тонус на червата, стомаха и другите храносмилателни органи. Прекрасна лечебна гимнастика за мускулите на корема, профилактика на гръбначното изкривяване и на много други проблеми с гръбначния стълб.

Формата може да се смята за усвоена, ако при изпълнението ѝ липсват болезнени усещания и с лекота преминавате цикъла от десет прави люшкания и още по десет на всяка страна без почивка.

– Хубаво упражнение, много ми хареса! И весело, може да се изпълнява с музикален съпровод – заяви моят понамежал приятел и всички се съгласиха с него.

Преминаваме от червата и стомаха към най-близките и много нужни органи – черния дроб, жлъчния мехур, задстомашната жлеза и галака. Ще ги обхванем всичките наведнъж. Пък и самата форма е с много мощно действие върху целия организъм.

Помните ли задачата? Тя е да заздравим черния дроб, жлъчния мехур и органите, свързани с него. Тези наши приятели имат функцията да очистват вътрешното пространство и кръвта от отровите.

Но организъмът ни често не успява да изхвърли токсините, които се складират в разни закътани места и дори в самите органи. Затова, ако се занимаваме редовно, в началото на занятията има спонтанно очистване на тялото или на отделен орган, което се изразява във временна промяна на състоянието. То трае кратко, затова не се плашете, а спокойно продължавайте заниманията си и следете за самочувствието си.

Когато токсините са изхвърлени, здравето се възстановява и се подобрява.

Преминаваме към изпълнението на формата.

Изричаме думи на любов и благодарност към всички органи от зоната, разположена в дясното (или лявото) подреброе. Благодарим им за това, което са направили за нас през всичките години на живота ни.

Докато им говорим, държим топлатата си глан върху дясното (или лявото) подреброе.

Заставаме в изправен стоеж, краката са на ширината на раменете, леко огънати, стъпалата са успоредни.

Започваме от черния дроб и жлъчния мехур.

Вдигаме дясната ръка с глантата нагоре. Държим глантата хоризонтално. Накланяме леко тялото наляво, за да открием и разширим дясната страна. Главата е обърната така, че погледът ни да следи глантата горе. Едновременно с това вдигваме.

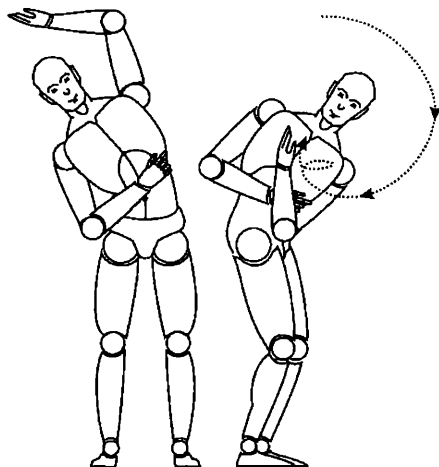
Пръстите на лявата ръка подпират края на дясното подребрие.

С издишването започваме да сваляме дясната ръка. Тя се движи по кръгова траектория надясно и после надолу. Лявата остава върху дясното подребрие, като пръстите натискат и се опитват да проникнат под ребрата. Дясната ръка се сгъва в лакътя и натиска черния дроб под десните ребра. Така един вид стискаме черния дроб и жлъчния мехур отдолу и отстрани.

В края на движението издишването свършва и правим блокада. Тоест, гълтаме корема, напъваме и прибираме перинеума, притискаме езика към горното небце. Това се прави с лек наклон надясно.

Дясното подребрие е притиснато от всички страни. Следва отпускане и отваряне на тази област.

Фиксираме тази позиция за няколко секунди, освобождаваме блокадата и се изправяме, като същевременно вдишваме. Успокояваме дишането и повтаряме формата от лявата страна. Вдигаме нагоре лявата ръка, дясната слагаме върху лявото подребрие. Продължаваме в същия ред, но симетрично.



„Въже“

Приема се, че черният гроб е отгясно, но знаем, че е разположен под диафрагмата и стига до лявата страна. Там се намират и опашката на задстомашната жлеза, част от стомаха и червата, както и далакът. Ето защо лявата страна на подребрието също е много важна.

В древните трактати наричат задстомашната жлеза ляв черен гроб. Затова формата трябва да се изпълнява симетрично и от лявата, и от дясната страна.

Предупреждение към хипертониците: **следете внимателно кръвното си налягане!** Ако е високо, най-добре е да се отстрани причината и след това да се заемете с упражненията.

Резултатът от редовните занимания е следният: много бързо се възстановява правилната работа на храносмилателните органи, прочистват се органите и кръвта, очите стават ясни и чисти.

Формата се смята за усвоена, ако правите без особено напрежение пет цикъла отляво и отгясно.

След като направихме няколко цикъла, приятелите ми се зачервиха и се запъхтяха. През паузата заговориха един след друг:

– Как ме загря отвътре! Коремът ми видя доста зор! Сетих се още нещо и добавих:

– Забравих да ви кажа, че когато ръката стигне до най-долната точка, се усуква около собствената си вертикална ос от китката до лакътя. Това дава допълнително напрежение в корема, което ни е нужно. Да опитаме да го направим.

Младите и не толкова млади физкултурници бяха много доволни. Весели и зачервени, те започнаха да ми благодарят и да ме прегръщат. Разчувствах се и попитах:

– Кои друг орган искате да поддържате и смятате за важен? Кажете ми го и ще ви дам лечебна форма и за него.

Няколко секунди обсъждахме въпроса и решихме, че бърреците са „нужни“ на всички.

Тогава им разясних формата „Помпа“.

– Вътрешният смисъл на това упражнение е да дава на бъбреците ни жизнена енергия. Разбирате, че като казвам „бъбреци“, имам предвид всички органи в тази зона, която условно можем да наречем „Кръст“. Тя включва например долната част на гръбнака, която е подложена на огромно натоварване.

Кажете, познавате ли човек на вашата възраст, тоест между 35 и 50 години, който да не се оплаква от болки в гърба? Всички се оплакват. Защо?

– С възрастта тъканта на гръбнака се изтощава...

– Това е следствие, а каква е причината?

– Ами, какво ли не... с две думи, никой не знае.

– Причината е, че кръстът е разчетен да поема определено натоварване, а ние постоянно го товарим повече. Защото не знаем колко е позволено и не искаме да знаем. Ние сме глухи за отговора на нашите органи, дори писъците им не чуваме. Обръщаме внимание на тялото си едва тогава, когато вече не можем да се движим от болка.

– Така е!

– А е достатъчно да знаем как да вдигаме правилно тежести и да не простудяваме гърба...

– Тоест да не лежим под колата на студения бетонен под на гаража без постелка – побутна домакинята ни своята половинка.

А той тъжно добави:

– И да не пускаме корем.

– Добре, да продължим с бъбреците и надбъбречните жлези. Какво представляват те?

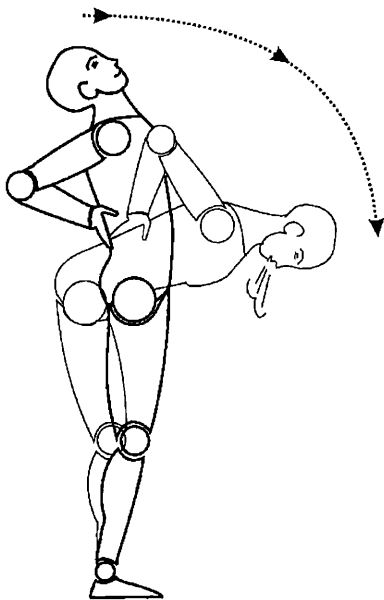
Бъбреците са изключително важен отделителен орган и ако откажат, човек умира за по-малко от 48 часа. В източната медицина те се смятат за основно хранилище на жизнената енергия. Представете си към кого насочваме сега вниманието си и на кого даваме сила – това е много важно!

– И така, както винаги в нашата практика, принасяме любовта и благодарността си на цялото това жизнено пространство и на всеки отделен орган, благодарим и обещаваме занаяпред да не забравяме да го правим редовно.

Разтваряме краката на ширината на раменете, коленете са леко свити, разгръщаме с ръце областта на бъбреците откъм гърба.

Те се намират в района на долните ребра. Тук може да се въздейства с обратната страна на ръката, така е по-удобно. И все пак е по-добре да го правим с вътрешната част на дланта – тя е по-топла.

Поставяме топлите си длани на гърба в областта на бъбреците и греем мястото. Успокояваме се, дишаме равномерно, можем да затворим очи и да си представим бъбреците и другите органи в тази област, които се изпълват с топлина и златиста светлина като тази на Слънцето.



„Помпа“

Задължително изчакайте появата на топлина в главите и отвътре. Усещането е много приятно. Бъбреците са пазители на жизнената енергия и по тази причина са скрити дълбоко в тялото. Затова и трябва да ги загреем добре.

Навеждаме се напред, като съпровождаме това движение с дълго издишане. Все едно надничаем в кладенец. Ръцете остават на гърба. По време на издишането изпускаме дълъг звук „ху-у-у“. Можем да си представим как издишаме студа, а на негово място от ръцете идва топлина. В самия край на издишането напъваме перинеума за укрепване на мускулите около пикочния мехур.

Отпускаме се, изправяме се и се извиваме назад, като съпровождаме движението с вдишване. Сега дишаме през носа. Ръцете остават на същото място. Задържаме в положение извивка назад известно време, сякаш гледаме към небето. Връщаме се в изходна позиция. Отпускаме ръцете и почиваме.

Това е един цикъл.

Можем да го повтаряме, докато почувстваме умора.

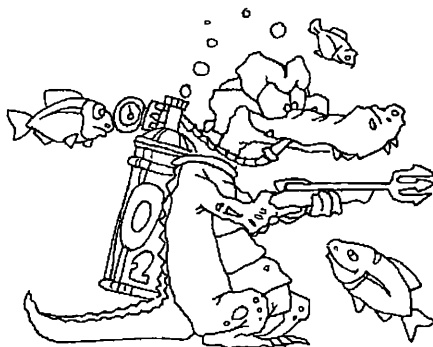
– При редовно изпълнение на твоята помпа сигурно болките в кръста изчезват? – Моят натежал другар явно искаше да реши и този проблем.

– Разбира се, освен това осезаемо се подобрява работата на пикочно-половата система. Това е мощна профилактика срещу образуване на камъни в бъбреците. Ако там има от така наречения пясък, той много скоро ще излезе. Признак на този процес е леко парене при уриниране. Това продължава няколко дни, после дискомфортът изчезва. От този момент нататък бъбреците ви ще са чисти и здрави.

Формата се смята за усвоена, ако правите без особено напрежение 20 цикъла и изпитвате ясно изразено усещане за топлина вътре в тялото. Това е признак за активизиране на кръвотока в бъбреците, пикочопроводите и пикочния канал.

Утрото още „обгаряше всичко с нежна светлина“, а ние вече пътувахме през планината към Исък-Кул с познатия ни УАЗ, някога собственост на „Геоложки проучвания“, а сега приватизиран. Приятелят ми беше опитен шофьор, а и познаваше добре пътя и нашата компания пристигна пред познатата порта на Али Баба рано следобед.

И ето ме отново пред дома на Учителя! Времето беше чудесно, слънчево и топло, чуруликаха врабчета. А аз се вълнувах силно.



Практика 7. ПРАВИМ ЛЕЧЕБНИ УПРАЖНЕНИЯ ЕЖЕДНЕВНО

Практиката, приятели, е мерило за истината. Затова да приложим получените знания още сега, днес, сутринта и вечерта.

– А кога можем да започнем?

– *Още вчера трябваше!*

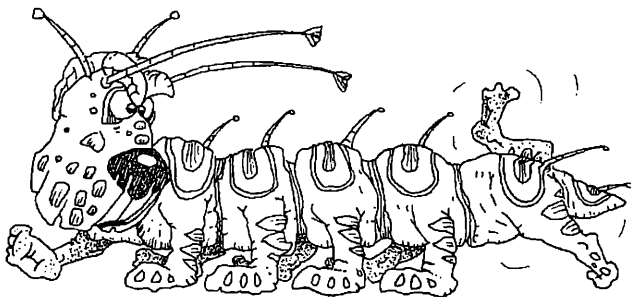
2.6. АМА ПЛЮСКАТ ХОРАТА!

Ноември 1993 г., Селото на брега на
езерото Исък-Кул. Домът на Али Баба.

*„Гарантираме стабилно горене на Вечния
огън в продължение на три години.“*

Дружество с ограничена отговорност

„Главите на Змей Горянин„



*„Хайде всички заедно, леви, леви!
Нали сме един организъм!“*

За пълноценното хранене

Вечер в двора на лечителя Али Баба се събираха пациенти, приятели и просто хора, които искаха да го послушат. Тук под огромния стар орех беше направена люлка, толкова голяма, че събираше десетина души. Беше я направил и поставил в двора един мъж, заварчик по професия, излекуван тук преди пет години. Обикновено пред люлката се постилаха килимчета и се поднасяха чай и сладки.

В края на геня Лечителят често канеше на беседа на тази площадка онези, които се лекуваха при него.

Самият стопанин, обикновено в компанията на тръчетири деца, сядаше на люлката със скръстени по турски крака, а слушателите му се настаняваха на килимите. Атмосферата винаги беше много доброжелателна, а разговорите се водеха под акомпанимента на шурците и обикновено свършваха късно след полунощ.

Фенерът, окачен над люлката, осветяваше само малък кръг от двора и когато настъпеше нощта, се създаваше впечатлението, че Лечителят разговаря с тъмнината, а от нея голитат отделни фрази, чува се дишане и се разнася шумолене. Това изглеждаше доста символично.

Съдържанието на беседите беше най-различно, но всички думи на Али Баба бяха насочени към това чрез знанията да покаже на хората пътя към самоизцелението и да ги научи разумно да решават житейските въпроси.

Обикновено към края на вечерта децата вече спяха дълбоко около Али Баба. Когато слушателите тръгнаха да се разотиват, грижовните родители вземаха чедата си на ръце и ги отнасяха в къщата. Докато ги гледах, си мислех колко е важно чувството за мир и спокойствие за нашите души и за душите на децата ни. Колко проблеми бихме могли да предотвратим, ако не се скъпяхме да даваме израз на любовта си един към друг.

След като си починах малко в дома на наставника, вечерта се присъединих към слушателите. Мислех само да поседя тихо в ъгъла, да си отдъхна от студения московски вятър с мокър сняг и да послушам умни думи. А на практика се получи изпит за званието ученик. Ученичеството при лечител е непрестанен труд и контрол дори и по време на сън.

– Гледам нашите деца и си мисля: защо толкова много искат да са редом с нас, техните родители и роднини, с дъве думи с онези, на които могат да имат доверие? – започна беседата си Учителят, като галеше по къдра-

вата главичка риже момченце, най-палавото от децата на люлката.

– Сигурно защото с нас се чувстват по-добре. Ако стане нещо, ще им помогнем, ще им обясним, ще ги подкрепим и защитим – чуха се неуверени гласове.

– С други думи, тук на децата им е по-спокойно, те вярват, че ние осигуряваме безопасността им. Отговорете ми тогава на въпроса: „От какво бихме искали да защитим децата си?“

Али Баба обикновено говореше за простички неща. Но ние, слушателите му, в крайна сметка винаги получавахме нови знания и нова гледна точка към онова, което преминаваше всеки ден пред очите ни, без да го забелязваме.

– От война. От престъпници – чуха се първите отговори от полумрака.

– Продължавайте. – Той винаги ни предлагаше да помислим, когато говореше с нас.

– От болести, та да са здрави и умни, да не употребяват наркотици и да не станат пияници.

– Колко часа дневно се грижите да предпазите детето от война?

– Ами то сега война няма...

– А от агресията на престъпници?

– Ох, докато не се прибере, съм ни жива, ни умряла! – намеси се в разговора една жена от Астрахан.

– Сигурно имате син?– усмихна се Али Баба с детската си усмивка.

– Да, и не само един. Затова знам какво говоря. Докато е малко, гледаш да не се нарани, като порасне – да не се бие, а вече като голямо – да не се събере с лоша компания и да прави глупости. Дето се казва, да пази Господ!

– А за здравето му колко време отделяте?

– Ами цялото, като гледам.

– И какво правите?

– Първо, гледам да е нахранено, топло облечено, да не седи с часове пред телевизора, а да диша чист въздух.

– А има ли някой в дома си животни?

Стана ясно, че почти всички гледат животни.

– Тогава ми кажете, особено онези, които имат котки и кучета – кого обичате повече и за кого се грижите повече, за тях или за децата си?

– Що за въпрос – за децата, разбира се!

– Хайде да помислим. Аз например съм израснал на село и винаги сме имали животни. И сега е същото. Още от дете съм запомнил твърдо едно правило – искаш ли животните ти да са здрави и силни, та да ги продадеш добре на пазара, трябва да им приготвяш хубава храна. Съгласни ли сте?

– Да, разбира се, това е естествено.

– А най-интересното е, че винаги се стараехме да нахраним както трябва кравите, овцете и останалите животни, а ние самите ядяхме както дойде. Не вземахме никакви витамини и минерали, дори не бяхме чували за тях. А на човек му се иска да доживее до сто години, че и повече, и да е здрав.

Веднъж моят наставник излекува един човек от мокри язви по кожата, като просто промени списъка на продуктите, с които той се хранеше. Този случай ми направи много силно впечатление.

Когато попитах Учителя, той ми отговори с въпрос: „Защо в храненето си хората не правят за себе си същото, което правят за кравите?“

Той каза, че **хората, както и животните, които умират от естествена смърт, напускат този свят поради това, че някакво вещество в организма им липсва. Тоест, вследствие на непълноценно хранене! Човекът има тяло на животно и много правила важат за него така, както важат за животните.**

Опитайте се да храните куче с остатъците от обяда си. Само след месец то на нищо няма да прилича. Кучето има нужда от витамини, хубава храна, лекарства, физическо натоварване. Така ли е? А защо не храним по същия начин децата, не ги разхождаме, или понеже не

сме от сой, няма какво да оставим в генетичната памет на потомците?

И защо не се грижим така за себе си?

И най-важното – ние храним организма само с онова, което той усвоява, а не с онова, което дъвчем или което стига до стомаха ни. Тялото не яде салам или макарони, а веществата, които се получават при разграждането на продуктите на съставки, годни за употреба от клетките на нашия организъм.

Тук Али Баба се обърна към мен:

– Днес ни е на гости един доктор от Москва, мой ученик. Олег, можеш ли да кажеш кои вещества хранят клетките?

Аз се сепнах – не очаквах, че ще ми се наложи да изнасям лекция, но бързо се окопитих.

– Такива като витамините, глюкозата, минералите, аминокиселините, белтъците. Само в определена форма, във вид на активни молекули, на разтвор, веществото може да попадне в органа и клетката.

– Ето затова яденето и храненето са различни неща – намеси се наставникът и отново насочи вниманието към мен.

Искаше ми се по-подробно да развия тази мисъл пред слушателите. Учителят ми разреши и лекарят у мен поглед:

– И още нещо: **веществото, получено при разграждането на храната, се доставя в клетъчните структури точно където трябва. Ако се появи нещо излишно, то или се натрупва, или се изхвърля от организма.**

И най-важното, храната се разпределя по цялото тяло от храносмилателните органи с помощта на кръвта, която се движи по кръвоносните съдове и попада в клетките през стените на микроскопичните кръвоносни съдове. Това е единственият начин.

Пътят на храната е следният: от устата тя попада в хранопровода и се обработва със слюнка, после в сто-

маха, където се сортира и се обработва от стомашните сокове, а оттам някои неща вече отиват в кръвта. Следват тънките черва и третата по ред грижлива обработка с жлъчка и всевъзможни много сложни сокове. Оттам активните вещества попадат в кръвта и се разнасят по целия организъм, до всяка клетка. Това е движение от кръвоносния съд през течни среди до междуклетъчната течност и вътре в клетката, а тя връща отпадъците по същия път.

Онова, което е останало, отива в дебелото черво. Тук от храната, преминала обработка и превърната в хилус, се изцеждат последните сокове и дори водата. Всяка част на дебелото черво храни определен орган и поддържа особено грижливо водния баланс. Всичко останало потегля към изхода. Ясно ли е дотук?

Тук се намеси Али Баба:

– За какво го говорим всичко това? Всеки човек трябва да знае, че генетичният потенциал, заложен у него по рождение, предполага 120-140 години нормален активен живот. А напускането на този свят би трябвало да е леко като сън. Природата е много милостива. Та така, за да се използва този потенциал, **трябва преди всичко да храним организма.**

Той е нашата своеобразна машина за пътуване през живота. В нея всичко е изправно и ѝ е отпуснат ресурс – да речем, сто хиляди километра, както е при автомобилите. А ние, вместо да я зареждаме и да я обслужваме технически, спираме, когато бензинът в резервоара свърши, някъде след четиристотин километра, вместо след сто хиляди, и край – пътят ни свършва.

Хората започнаха да шушукат, да обсъждат гумите му, а той продължи:

– Да погледнем сега фактите. На земята има само пет места, където хората доживяват до тази или близка до нея възраст. Естествено, става дума за голяма част от населението, а не за отделни случаи. Това са няколко области в Китай, Тибет, Средна Азия, Кавказ и

определени места в Близкия изток. Има също области и цели страни, където средната продължителност на живота е много по-висока, отколкото в останалия свят. Там хората живеят средно до 90-95 години. – Той отново се обърна към мен: – Кажете сега, как е у нас?

– Преди в Съветския съюз средната продължителност на живота официално беше 72 години, а сега е спаднала до 65.

Учителят се плесна по коляното.

– И какво излиза – половин живот! Отказваме се от половината си живот и дори повече, доброволно прекъсваме нишката на съществуването си по средата, тоест в разцвета му!

Аз като лектор реших да наляя масло в огъня:

– Но има и шампиони по дълголетие. Чувал съм за един човек, доктор Ли от Китай, който починал през 1933 година. Роден през 1677 година в Тибет. Казват, че когато бил на 150 години, получил специален сертификат от императорското правителство, който удостоверявал възрастта му. Втори такъв документ му бил издаден, когато навършил 200 години.

Всички започнаха да ръкопляскам – не на мен, разбира се, а на дълголетника, и се чуха възхитени възгласи. Наставникът се засмя:

– Сметнете сега възрастта му – получават се 256 години! Сравнете ги с нашите 60 – това е по-малко от една четвърт. Че това дори не е живот, а производствена авария! – Той замълча, докато се поуспокои, и продължи: – Кавказците, които са известни със здравето и дълголетието си, често доживяват до сто и повече години. Веднъж имах щастието да присъствам на празник в Грузия, където една двойка отбелязваше 80 години съвместен живот.

Хората се развеселиха.

– Търпелив човек, брей!

– Ами, сигурно не е имало други жени в селото!

– Даже не беше село, а „селище от градски тип“. И

виновникът за тържеството пиеше вино и се задряваше с жените!

Аз отново взех гумата:

– В Източен Пакистан живее едно племе, наречено бо-гази. Те също живеят средно около сто години.

Хората също се включиха, но в тъмното лицата им не се виждаха, чуваха се само гласовете. Някакъв мъж си спомни:

– Когато бях ученик, ни разказваха за арменец, който на 167 години все още работел в градината си и водел съвсем нормален живот. Тогава беше най-старият човек на земята.

– А на мен са ми разказвали за един случай в Сирия. Някакъв мъж умрял на 133 години и бил вписан в книгата на Гинес. Но не това била причината. Столетници има много. Рекордът му е, че на 80 години се оженил за четвърти път и станал баща на девет деца.

Аплогисменти.

Али Баба презгърна през раменете едно дете, което се беше настанило на коленете му, и започна да си играе с него, като същевременно обясняваше:

– Сметнете сега, девет месеца за всяко дете плюс времето за кърмене, може би има и още някакъв интервал. Излиза, че този герой е създавал деца и след стогодишния си юбилей.

– Така че не се отчайвайте, момчета, времето е пред вас!

Слушателите се смееха от сърце. Когато веселбата утихна, започнаха въпросите:

– Значи, ако ядем здравословна храна, пием незамърсена вода, сами си отглеждаме плодовете и не хабим нерви, можем да доживеем до 160 години?

– За 160 не знам, но до 120 – със сигурност – отвърна Али Баба и отново се обърна към мен: – Кажете сега, докторе, каква е в цивилизованите страни продължителността на живота?

– Изглежда, цивилизацията не е в съгласие с Природата. Толкова развитата Америка отчита средна про-

дължителност на живота 75,5 години. Никак не е зле. Но интересното е, че продължителността на живота на лекарите е закована някъде около 65.

Всички бяха изумени от тази статистика.

– Значи, ако искаш да живееш дълго, нямаш работа в медицинския институт или училище. Това е шега, разбира се. Все пак за един лекар е по-лесно да разбере и да изгради правилна и пълна схема на храненето. Нали така, докторе? – Али Баба отново се обърна към мен и ме подкани с жест да продължа по темата.

– Искаме ли да доживеем до 120 години, да не говорим за повече, най-напред трябва да се постареем да избегнем явните опасности за живота – опита да се отърве леко специалистът-всезнайко.

В отговор се чуха окуражителни възгласи:

– Точно така, ако играеш на руска рулетка, пушиш и пиеш до припадък, не спазваш правилата за уличното движение...

– Това с правилата за уличното движение е пълна глупост. Ние имаме в селото една улица и по нея се движат и колите, и хората, че и добитъкът, а по страничните пресечки можеш да се добереш до вкъщи само ако времето е хубаво.

– На пътя загиват или се осакатяват толкова хора, че броят им е съизмерим със загубите по време на война и епидемия.

– На летището четох един вестник, в който пишеше, че според тазгодишната статистика в Русия пострадалите по един или друг начин при пътнотранспортни произшествия са 35 000 души, а броят на катастрофите е над 150 000.

Отговори ми пълна тишина – или всички ме слушаха внимателно, или спяха. Али Баба ни върна към темата:

– Ние с вас сме се събрали тук, за да разберем и да се предпазим най-вече от глупави постъпки.

– С други думи, ако има възможност да се предотврати болестта, вие трябва непременно да се възползвате от нея – подкрепих го аз.

И тутакси от тъмнината се обадиха:

– Докторът си личи отдалеч.

Аз по навик не обърнах внимание на нападката, а реших да продължа разговора в медицински стил. Али Баба отвърна на въпросителния ми поглед с кимване.

„Давай сега!“ – зарадва се джинът-пазител на професионалните знания, гремещ в мен, и изскочи от бутилката.

– Нашият организъм има нужда ежедневно от 90 вещества, за да се храни пълноценно. От тях 60 са минералите като калций, желязо, силиций и така нататък. Витамините са 16, за тях знаят много хора, дори са наясно и за какво служат. В превод тази дума означава „вещество на живота“.

После имаме 12 основни аминокиселини и протеиносъдържащи вещества и 3 основни мастни киселини. И ако в организма има дефицит на някое от тези 90 вещества, се развива заболяване, известно на медицината.

Неочаквано тази тема се оказа „добре позната“ на всички.

– Аз пък четох, че всички тези витамини са вредни. От тях само се натрупват отровни вещества в организма, а и урината става жълта, и мирише на хапчета.

– Голяма файда – да си купуваш хапчета, за да ги пускаш в тоалетната! А фармацевтите и докторите си прибират паричките.

– Трябва просто да се ядат плодове и зеленчуци и да се пият билкови чайове...

Слушах ги и ми ставаше все по-ясно, че нашите хора нямат ясна представа за реалното хранене на организма. И реших да затапя „народната мъдрост“ с мнението на авторитетите:

– А какво ще кажете за един такъв пример? Известният автор и пропагандист на употребата на витамините Алън Пол, човек, удостоен с две Нобелови награди, твърди: „Искате ли да избегнете раковите заболявания с помощта на витамин С, трябва да

приемате по няколко грама дневно.“ А дневната норма на употреба на това вещество в Америка е близо десет пъти по-малка. С него влизат в яростен спор лекари и физиолози. Резултатът е, че опонентите му отдавна са на оня свят, а 94-годишният Алън Пол работи по 14 часа дневно, без почивен ден, и преподава в университета.

Той също се сражава с консервативните възгледи в медицината.

Да вземем например един прост въпрос. Кой от вас се радва на камъни в бъбреците? Виждам, че има такива щастливци. От каква храна ви препоръчаха да се откажете на първо място?

От калция и продуктите с високо калциево съдържание. Каквото е млякото например. Хайде сега да разгледаме ситуацията.

Калцият е известен от уроците по химия като метал. А варовикът, мраморът, тебеширът се състоят от калций – тоест калциев карбонат. В организма се съдържат соли на този метал, като в най-голямо количество са в костите и зъбите. Това е запас за цял живот. Ако не достига нужното вещество, то се взема от този склад и се стига до явлението, което учените наричат остеопороза – отслабване на структурата на костта и изтъняване поради отнемането на основния строителен материал. Но все пак носещите стени трябва да останат.

И какво наблюдаваме с възрастта? Разрушаване на зъбите, отслабване на сърдечната дейност, натрупване на отлагания в бъбреците и ставите и като правило за хората над 70 години – счупване на шийката на бедрената кост. То води до обездвижване и рязко влошаване на състоянието на човека.

Именно дефицитът на калций води до образуването на камъни и артрит, до повечето нарушения в сърдечната дейност.

Новоизлюпените диетолози едва доживяват до 60 години, а ни учат как да се храним, та да доживеем до 120 и повече.

Те ни казват да не употребяваме месо, сол, чай, масло и ни изпращат поздрав от оня свят. А хората в Киргизия пият чай със сол, ядат тлъсто овнешко и доживяват до сто години, че и повече!

– Какво да правим тогава?

– Изводът е много прост: ежедневно осигурявайте на организма необходимите за живота вещества чрез продукти, витаминни комплекси и хранителни добавки. Той сам ще реши кое му е нужно и ще изхвърли излишното. Естествено, трябва да се спазва мярката. Четете инструкциите, съветвайте се със специалистите, правете си изследвания. С една дума, човек трябва да си сътрудничи с организма си – това му се връща стократно.

Хората млчаха. Един от мъжете, който седеше близо до наставника, въздъхна и тъжно попита:

– За какво ни е да живеем толкова дълго?

– Аз пък ще ви попитам: „На каква възраст не ви се е искало да живеете?“

– На човек винаги му се живее, но болестите, загубите...

– Всичко това са ужасни беди само ако живеете и мислите като биологично същество и нищо повече. Но освен биологията у човека има и по-фини нива на живота – енергия, чувства, мисли, памет. Ето защо след напускането на биологичното тяло съзнанието ни продължава да съществува, а това означава, че и раздяла няма – трябва само да умееш да чувстваш.

– Да, след определена възраст започваш да се замисляш какво ще оставиш след себе си, освен деца и дългове.

Али Баба въздъхна и промълви:

– Ще ви разкажа една история.

Живял някога един пътуващ разказвач. Той умее да разказва такива интересни и мъдри истории, че когато минел

през селото им, хората оставяли всичко и хуквали да чуят поне една от тях. Освен това бил добър и весел и се стараел да помага на другите с каквото може.

И ето че веднъж разказвачът минал през един град, заобиколен от всички страни от планини, обрасли с гъсти гори. Странникът не можел да го подмине, защото към града водел само един път, който се виел между скалите, и пак само един извеждал от него.

Местните жители, както и по другите места, посрещали с радост разказвача. Заобиколен от тълпата, той се настанил на градския площад, на мястото, където обикновено сядал градоначалникът, и започнал да разказва историите си. Това продължило до вечерта. После хората един след друг започнали да го канят на гости. Той се съгласявал с радост, като най-напред отивал при семействата с малки деца – те най-много обичат приказките.

Така изминали няколко дни и ето че самият градоначалник поканил в дома си разказвача. Цяла вечер градският първенец слушал историите и легендите, а после решил, че такъв човек трябва на всяка цена да бъде задържан в града завинаги. Вече си представял как хора от различни страни пристигат в града му, за да слушат разказите. Веднага ще започне да се развива строителството, търговията също – нали трябва всички тези гости да бъдат обслужвани.

И докато седели на празничната трапеза, той предложил на разказвача:

– Остани при нас, ние ще ти построим къща, ще се ожениш, ще станеш богат. И хората сами ще идват при теб. Ти вече си на години, не можеш все да се скиташ.

А разказвачът се поклонил и отвърнал:

– Благодаря за щедрото предложение, но има и други градове, където хората искат да чуят приказките ми. Аз трябва да странствам, за да предам древната мъдрост чрез историите си на колкото може повече хора. Това е съдбата ми.

Тогава жената на добрия стопанин се навела и прошепнала на мъжа си:

– Хайде да пуснем от тъмницата най-злият разбойник. Той ще живее в гората и няма да пуска никого да мине по пътя. Тогава и нашият чуден разказвач ще се върне при нас под заплахата от гибел – вече няма да има къде другаде да иде.

Така и направили. На сутринта пуснали разбойника от тъмницата, но при едно условие – да напада и да ограбва само онези, които излизат от града.

Излезлият на свобода злодей започнал да напада хората в гората и не позволявал на никого да излезе извън градските стени.

След няколко дни, когато разказвачът се накарал да си тръгва, хитрият градоначалник му казал:

– Не си тръгвай, в гората край града се е настанил разбойник-главорез и войниците ни не могат да го хванат. Той е въоръжен и жесток и няма жал към никого. Помисли си, ами ако те убие? По-добре остане при нас.

Но странникът поблагодарил на стопанина и поел по опасния път право към гората.

Разбойникът, като чул веселата му песничка, извадил сабята си от ножницата и излязъл на пътя.

За свое учудване видял невъоръжен човек, който му се усмихвал. Грабителят се обърнал – очаквал да види някой богат велможа, заобиколен от стражи, а то какво излязло...

– Не знаеш ли, че е опасно да се минава по този път? – зловещо изрекъл злодеят и замахнал със сабята.

Разказвачът учтиво го поздравил, отбил се от пътя и поканил разбойника да седне при него и да похапне каквото Бог дал.

Злодеят не очаквал от един беззащитен човек такова държание. Той седнал при него и двамата се заели със закуската.

„В края на краищата винаги мога да го убия“ – мислел си разбойникът, докато лакомо поглъщал пилешката кълка и си пийвал вино.

Странникът заговорил:

– Виждам, че си силен мъж, вече на години. Какво правиш сам в пущинака, нямаш ли дом, семейство, деца?

– Аз цял живот ограбвам хората, сега и теб ще ограбя!

– Разбойникът си избърсал устата, станал и опрял сабята си в гърлото на разказвача.

– Ами че аз нямам нищо, само истории и легенди. И с удоволствие ще ти ги дам.

Той отместил с ръка сабята и започнал да разказва една от приказките си.

Грубото сърце на разбойника съвсем омекнало. Отдавна никой не бил говорил с него като с равен, хората го презирали и се бояли от него. Разбира се, пътешественикът бил прав за възрастта и занаята му. На злодея му станало жал за самия него.

Разказвачът свършил приказката си. Грабителят въздъхнал и отпил още вино от каната.

– Кажи, много ли те бива със сабята? – попитал странникът.

– Разбира се, иначе отдавна щяха да ме убият. В бой мога да победя трима, че и четирима! Ако пляката е голяма, бия се с все сила. Ако няма какво да взема, мога и да пусна преспокойно хората да си вървят по пътя.

– Ти си разумен човек. Защо тогава рискуваш всеки ден живота си? Има ли нещо по-важно от тебе самия?

– Може би семейството ми, старата ми майка, жената и децата.

– А ако те тикнат в затвора или те осъдят на смърт, дали ще са ти благодарни за усилията и риска? Дали ще си дадат живота за тебе така, както правиш ти за тях? Ще се застъпят ли за тебе пред Бога на оня свят?

– Не съм се замислял за това, трябва тях да питаме – промърморил разбойникът и се почесал по тила. – Може ли да те покана в дома си да ми погостуваш, тъкмо ще си свидетел на разговора ми с домашните?

– Разбира се.

Така и направили. Семейството на разбойника се зарадвало, че в дома им е дошъл такъв известен човек, разказвачът. Дотогава не смеели и да мечтаят за такова нещо. По този случай сложили празнична трапеза.

Разбойникът през цялото време се въртял на мястото си. Едва дочакал да свършат с вечерята, и задал въпроса си:

– Какво, на стари години да отида с тебе в затвора ли? Аз съм ти майка и те хранех, докато беше малък, а сега помагам да отгледаме децата ти. Цял живот съм си изпълнявала съвестно задълженията – отвърнала майка му, докато прибирала масата.

– Аз не съм извършила никакво престъпление пред Бога и пред хората. Не ме интересува как изкарваш парите – това си е твоя работа! – казала жена му, докато кърмела най-малкия му син.

– А аз крия от всички кой е баща ми. Никой няма да вземе за жена гъщерята на престъпник, грабител и убиец. Всички мислят, че живея с мама и баба – обадила се и дванайсетгодишната му гъщеря.

Разбойникът, съкрушен от думите им, излязъл навън, седнал на прага на дома си и стиснал главата си с ръце.

– Аз всеки ден си рискувам живота за тях, а те не дават пет пари какво ще стане с мене! И това са най-близките ми хора. Значи напразно се изправям всеки ден срещу смъртта и ще отговарям за постъпките си пред хората и пред Бога сам! Никой няма да каже добра дума за мене, да ми благодари...

И заплакал.

Разказвачът се приближил, седнал до него и тихо започнал да му разказва приказка – простичка история за живота, пълен с грешки, илюзии и рухнали надежди, който един ден свършва.

– „Ти, който слушаш тази история, не повтаряй моите грешки“ – гласели последните думи.

Станало много тихо. В нощта свирели щурци, а отгоре сияел обсипаният със звезди небесен свод.

Неочаквано разбойникът се изправил и казал:

– Да се махаме оттук. Научи ме как да разбера себе си и предназначението си. Искam да имам такъв покой и радост в душата си като тебе.

Те тръгнали заедно в нощта. Оттогава са минали много години.

Хората в нашия край още помнят онзи прословут разказвач, а разбойникът... Той станал монах и преминал през най-сурови духовни изпитания и разкаяние. По-късно някогашният злодей станал знаменит учен и поет, който прославил народа си.

В съзнанието на всеки от нас е заложен уникален план на живота – чуден и неповторим път на осъществяване, който трябва да изминем в сегашното си въплъщение. Макар душата ни да го познава и от най-ранни години да ни зове да следваме призива му, хората най-често живеят според правилата на слабостта и страха, иначе казано, слушат всеки друг, само не и гласа на сърцето си. И става така, че идват дни, когато осъзнаваме, че сме живели неправилно и сме могли да направим много неща, но сме се отклонили от пътя. Нашата неповторима личност така и не е успяла да разкрие съкровищата си пред света.

И все пак никога не е късно да започнем да живеем според онзи съвършен план, където за нас и нашите близки има всичко – и радост от творчеството, и любов, и изобилие, и неповторимост, и благодарност на потомците. Представете си, да речем, Бетховен юрист или Чингис хан – градинар. „Това е невъзможно“, ще кажете. А ние самите?

Ето, дори ме питате: „Защо ни е да живеем дълго?“ За много велики и неповторими дела, които можем да извършим само ние и никой друг в този свят. Както музиката, открита и пренесена на хартия от композитора, не е съществувала преди него и е можело никога да не стигне до света на хората, ако той не е служил на съвършения план на живота си.

Всички ние сме велики духовни същества, дошли в това въплъщение с определени цели и използващи тялото като инструмент. Помислете върху това.

Аз също се вслушах във вътрешния си глас и ето какво си спомних.

Винаги ме е поразявало високомерието на европейското мислене – че именно моето мнение е единствено правилното и всички трябва да живеят също толкова правилно... като мен!

Истината трябва да бъде само една – тази, която ми харесва на мен...

НО КОЕТО Е ДОБРО ЗА МЕСАРЯ, НЕВИНАГИ Е ДОБРО ЗА КОЗЕЛА!

Официалната традиционна медицина от европейски тип е великолепна, но дали не е по-добре да лекуваме не само следствието, а и причината? Все пак не напразно наричат европейската медицина симптоматична...

Та така.

Мой приятел беше главен лекар на една детска болница, в която се лекуваха по 260 деца. Това бяха слабици деца, със сенки под очите, податливи на простуди, с непадеща температура и чести ангини. На повечето им беше назначено активно медикаментозно лечение, имунитетът им още повече се сригваше, а системите на организма съвсем се разстройваха.

На всяко дете му бяха лепнали по цял букет от диагнози!

Попитах приятеля си:

– Не си ли се замислял, че като тъпчеш тези деца с такива силни хапчета, лекуваш следствието, а не причината? Може пък проблемът да е съвсем елементарен? Позволи ми да поканя един специалист и ще видим какво ще направи с децата ти.

Поканихме специалиста. И само след няколко дни в болницата му бяха останали само 40 деца.

Този лекар в Средна Азия се нарича „илгур“. Той успява, защото знае причината за болестта и я премахва.

Когато децата започнат да лазят, те активно изучават света по орален начин.

Детето пъха в устата всичко, което му попадне. Истинска прахосмукачка на четири крачета! И ако си мислите, че у вас такова нещо не може да се случи – в къщата ви да царят идеална чистота, ще ви кажа – много сте далеч от истината!

Човек има от двете страни на гръкляна две съвсем малки ямички. И докато детето не започне активно да яде твърда храна (а при някои това започва чак на 7-8 години), в тези ямички понякога засягат различни малки частици – конци, микроскопични късчета хартия, люспи от семки. И остават там, зад езика, в областта на сливиците.

И какво става? В организма се появява огнище на хронично гниене, което е катализатор за различни болести.

Първият признак на проблема е капризността при детето. То плаче, отказва да се храни, появява се разстройство и се покачва температурата. И ето че вече му даваме първите антибиотици.

А първата година от живота е от изключително значение.

Всеки ден се равнява на пет. И ако детето изостава, се формира и бъдещото му изоставане като цяло. То свиква с постоянното лошо самочувствие. Представете си само, че причината за подобни страдания, за такива сериозни за целия живот на детето последици може да бъде едно обикновено тъничко конче!

Като фокусник лекарят-илгур вади с кутрето си от устата на детето ви онова, чието място може да бъде само в кофата за боклук.

Да си призная, имаше време, когато и аз самият се съмнявах.

Когато разказах тази история на моя приятел, той най-напред се засмя и каза, че там няма никакви ямички.

Но след като от 260 деца в болницата останаха само 40, вече не му беше толкова весело. Между другото, той и до ден-днешен все ме моли да му намеря за московската клиника някой лекар-илгир.

На пръв поглед това е съвсем проста манипулация. Обаче илгирът трябва да умее мигновено и безпогрешно да намери мястото, да има чудесно осезание, а пръстите му трябва да са тънки, дълги и гъвкави. Самата манипулация не бива да трае по-дълго от секунда-две, та да няма време детето да повърне, да се уплаши и да се разплаче.

В Централна Азия илгири също не се срещат на всяка крачка. Има ги само в две области – Самаркандска и Джизакска.

Официалните лекари в тези области работят в тясно сътрудничество с илгирите.

И първият въпрос към пациента винаги е: „Ходихте ли при илгир?“ За да не се губи време за лечение на хора, които нямат нужда от лечение, а само от отстраняване на причината.

Там, където има илгири, проблемите със сливиците не съществуват. Възпалението на сливиците е неоп-



ровержимо доказателство, че в тази зона има чуждо тяло.

Понякога при възпаление на сливиците се стига до-там европейските лекари да ги отстраняват. И често се случва да намират там някакви твърди образувания. Това е именно боклукът, който е стоял там години и десетилетия, покрит с обикновен зъбен камък.

Ето откъде идват честите ангини! А когато в тези области правят профилактични прегледи в училищата, децата с проблемни сливици са средно по едно-две на училище!

Вие казвате, че очистването на органите започва от червата. А чревният тракт започва от устата! Тя пък започва от мозъка!

Защото най-мръсното място у човека е устата...

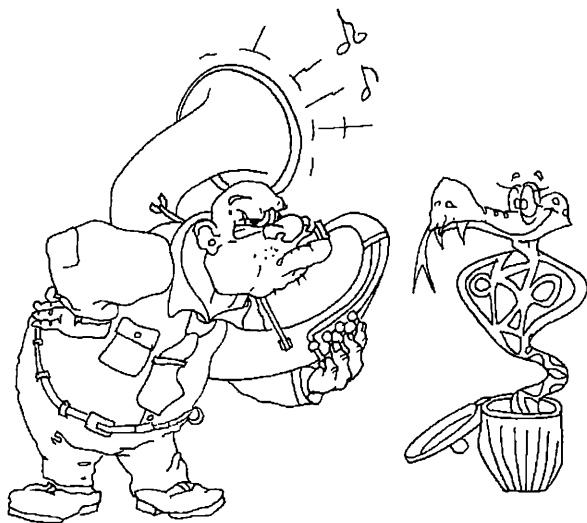
Практика 8. ЗДРАВО ГЪРЛО

Приучете себе си и близките си, особено децата, не само всяка сутрин и всяка вечер да си мият зъбите, а и редовно да си жабурят гърлото с антисептични вещества. Най-подходящи са простите течности като водородния перексид. Обърнете внимание на този съвет – той е прост и разбираем за всички, които имат представа от механизма на въздействие на перексид върху тъканите. Той има антисептично действие и спомага за заздравяването на микротравмите и за насищането с кислород. Но трябва да се използва трипроцентов перексид (кислородна вода), който се продава в аптеките, и в никакъв случай повисока концентрация, за да не се получи изгаряне. Прави се така: жабурийте се с горе-долу половин чаена лъжичка 3 % кислородна вода. Тя се пени силно, но това е признак, че правите всичко както трябва. После плюете и изплаквате устата с вода.

Могат да се използват разтвори на спиртна основа на невен, лайка, прополис в съотношение една чаена лъжичка на половин чаша вода.

Има и още един известен метод – жабурене с олио. Тази методика е описана в най-древните трактати за здравето и позволява очистването не само на гърлото, а и на носоглътката, та дори и за заздравяване на черния дроб и жлъчния мехур. Начинът е прост – в продължение на 7-10 минути се жабури с една супена лъжица олио, като го разбивате с езика. Олиото става бяло на цвят и обира всички микроби. След като го изплюете, изплаквате добре устата с вода.

За поддържане на здравето на носоглътката, гърлото и устата има специални форми от гимнастиката Жим Лам на ниво „Медната порта“, наречени „Кобра“ и „Биче“.



„Спи, радост моя, заспивай... На теб говоря!“

1. „Кобра“. Чагърестото пространство „Корен на езика“.

Вътрешно съдържание

Ще се заемем с онези структури, които са вътре в главата. Да изброим какво има в зоната около езика.

Големи кръвоносни съдове, нервни структури, мускули. Непосредствено около езика има повече от 20 мускула. Особено голямо е количеството на жлезите – слюнчени, вкусови, лимфни.

Много близо до корена на езика са вътрешните пространства на черепа, които свързват носа, очите и ушите непосредствено с мозъка, челюстите, зъбите, небцето и носоглътката. Тук започват храносмилането, речта, дишането – основните жизнени функции на организма. Тази зона безусловно е много важна,

Наричаме тази форма „Кобра“, защото трябва да изплъзваме езика и да го въртим във всички посоки, както правят змиите и гущерите.

В НАЧАЛОТО НА ФОРМАТА винаги се обръщаме към съответния орган с чувство на любов и благодарност.

Скъпо мое езиче и всички органи в това чагъресто пространство, благодаря ви, че ми давате усещането за вкуса на самия живот, че ме защитавате от инфекции и ми позволявате да изричам думи, да пея, да се моля. Вие поддържате здраво цялото вътрешно пространство в главата ми, откъдето минават съдовете и нервите, обслужващи слуха, зрението, обонянието и вкуса ми. Бъдете и занапред здрави, чисти и любими.

Външна форма

Това чагъресто пространство се нарича корен на езика.

В началото на формата винаги се обръщаме към съответния орган с чувство на любов и благодарност.

„Скъпо мое езиче и всички органи в това чагъресто пространство, благодаря ви, че ми давате усещането

за вкуса на самия живот, че ме защитавате от инфекции и ми позволявате да изричам гуми, да пея, да се моля. Вие поддържате здраво цялото вътрешно пространство в главата ми, откъдето минават съдовете и нервите, обслужващи слуха, зрението, обонянieto и вкуса ми. Бъдете и занапред здрави, чисти и любими.“

В отговор на това обръщение органът ще започне да се изпълва със сила, да ви благодари. Езикът ще се стопли, дори малко ще щипе, ще стане влажен и розов. Сега, когато одобрението е получено, можем да пристъпим към физическата част.

Отваряме устата и изплезваме езика максимално напред. Хайде, още мъничко с помощта на мускулите на езика! Сега го повдигаме нагоре, после надолу, налясно и наляво.

Внимавайте да не го нараните в зъбите – за тази цел можете да поставите между езика и зъбите кърпичка. Али Баба веднага показва как го прави, като обви езика си с кърпичката. Това е достатъчно по отношение на безопасността.

Защо изплезваме езика? Целта на тези действия е усиляването на притока на кръв към кожата, подкожния и мускулния слой на главата. Опитайте се да правите тези движения пред огледалото. Само не бива да се смееете по време на изпълнението – после може.

Резултатите от редовното изпълнение са следните: премахване на главоболието, на повишеното вътречерепно налягане, на хроничните възпалителни и застойни явления в носоглътката, подобряване на зрението и обонянieto и така нататък.

След първите занятия може да започне отделяне на слюз от носоглътката и гълтачните пръстени – това е признак за наличието на хронични възпалителни процеси в тази зона и премахването им.

Какви са признаците, че формата се изпълнява правилно? Това са приятно свежо усещане в устата, мускулно усилие без болка, лекота в главата.

УСВОЯВАНЕ.

Правете това просто движение няколко пъти. То се смята за усвоено, ако хроничните проблеми с устата и носоглътката започнат да изчезват и формата се изпълнява без силно напрежение.

2. „Биче“. Чагъресто пространство адамова ябълка.

Вътрешен смисъл

Последователно се придвижваме напред и стигнахме до шията.

Чрез това място се осъществява връзката между управителя – главата, и цялото тяло, оттук преминава въздухът към белите дробове, произвеждат се звуците, храната минава по хранопровода, тук са разположени сънните артерии и вени и щитовидната и околощитовидните жлези. Ние наричаме тази форма „Биче“, защото главата се навежда и вдига, както правят бикове.

Обърнете внимание на факта, че този център е силно свързан с емоциите.



И така, пристъпваме към изпълнението с познаване на въпроса. А познаването се състои в това, че заменяме всички обиди, скрит гняв, злоба с опрощение, доброта, търпимост и миролюбие. Това е задължително – да простим на себе си, на света, на всички и винаги. Нито една обида не си струва вредите, които носи.

Нежно обвиваме шията си с розов облак, мек и топъл. Характерното приятно състояние се изразява в това, че вътре в шията ви става топло и леко, сухотата изчезва, гласът става мек и дълбок.

Това са признаците на прилив на енергия към чадърестото пространство адамова ябълка.

За да постигнем това, се обръщаме към гръкляна, съговете и жлезите с думи на признателност и любов. И поискайте прошка от тях, и вие самите простете на всички. А когато си спомните за някого, обгърнете този човек в розовия облак на любовта и виолетовия облак на прошката.

За поддръжката на тази зона трябва:

- Повече да пеете, най-добре с пълен глас, а не само да припявате плахо;

- Да се молите всяка вечер преди лягане за опрощение на всички. „Слънце да ви не залязва гневни“, както ни учат Учителите;

- Да се движите повече, най-добре на чист въздух;

- Да правите гимнастика Жим Лам.

Външна форма

Тук започва работата с храносмилателните органи. Затова непосредствено преди изпълнението сложете върху езика си няколко зрънца сол или пийнете глътка минерална вода, а можете и просто да направите няколко гълтателни движения.

Издишаме и същевременно навеждаме главата напред и надолу, като притискаме брадичката към шията. Най-добре е тялото да е издадено леко напред. Притискаме силно. После издишаме и отмятаме главата максимално назад. Издишаме и навеждаме главата и отново повтаряме същите действия.

Зъбите са стиснати, езикът е прилепен към горното небе. Целта на тези действия е засилването на притока на кръв към зоната на щитовидната жлеза, параци-

товидните жлези и цялата област. За усиляване на ефекта можем да издадем долната устна нагоре, докато отмятаме главата. Всичко това трябва да се прави с удоволствие!

В резултат на редовното изпълнение се повишава притока на кръв в тази зона, минават простудите и кашлицата, подобряват се говорът, дейността на жлезите и лимфотокът. И, разбира се, подобрява се състоянието на щитовидната жлеза, като често се стига до пълно излекуване.

В началните стадии може да се появи кашлица. Това е признак за остатъчни явления от заболявания на горните дихателни пътища и дисфункция на щитовидната жлеза.

Тази форма е много ефикасна за отстраняването на двойната брадичка.

УСВОЯВАНЕ.

Признаци, че движението е усвоено, са липсата на напрежение и радостта по време на изпълнението.

Тогава можем да преминем към по-сложен вариант.

Той се състои в това, че при навеждането напред и притискането главата леко се обръща и се притиска към шията със страничната част на долната челюст. Прави се последователно на едната и на другата страна.

Старайте се мускулите да не се напрягат прекомерно, за да избегнете главоболието. Чрез тази форма упражняваме натиск върху лявата и дясната страна на цялото чадъресто пространство.

Останете с нас

3.1. Нищо, че му го откъсна, само да няма война

*„Поканих ви само да настроите пианото,
а не да целувате дъщеря ми!
– Но тя също изглежда толкова разстроена!“*



Не мисля, че тази идея ще доведе до нещо добро.

За проблемите на далечното селце

След вечерния или по-скоро нощния разговор с пациентите аз, както ни беше обичаят, се приближих до Учителя, за да му пожелаая лека нощ и да поговорим за утрешните планове. Като послушен ученик бях изключил напълно

фантазията си и следвах наставника, както предписваше програмата на обучението. Затова и не се затормозявах особено да мисля какво ще бъде утре – каквото кажеше Али Баба, това щяхме да правим.

Но вместо „лека нощ“ Учителят ме покани с жест в къщата и за пръв път в живота си видях какво е наставникът да гледа сурово. Бях потресен. Аз си мислех, че нищо не може да извади от равновесие този силен човек, който неведнъж е преминавал през сурови изпитания и не се бои нито от болести, нито от самата смърт. Явно се беше случило нещо изключително важно.

– Знаеш ли, Олег, май те поканих не съвсем навреме – каза Али Баба и се приближи към мен, а аз стоях като втрещен. – Тук се случи нещо... Чакай, ще ти разкажа всичко, а ти ще решиш как да постъпиш. Да седнем за малко.

Той започна да ми разказва за някакво далечно селце, Еки Елдор, където живеел негов духовен брат, имамът на местната джамия хазрат Юсуф. Смятал да ни запознае, но заради подялбата на някогашната държавна собственост там започнали сблъсъци и кланова борба за власт. Така че в момента се водела истинска война с жертви и разрушения...

И изведнъж Али Баба ме поля със студена вода. От сънливостта ми не остана и помен.

– Утре трябва да замина за там, повикаха ме чрез моя духовен брат да премахна враждата между клановете. Днес разбрах, че имало сблъсъци вече и през деня. Семействата се биели за тухлената фабрика, за шивашкия цех, с две гуми, поделяли си властта и вече се е стигнало до стрелба и пострадали. Това е много лошо и, честно казано, засега нямам представа как мога да ги помиря.

Брат Юсуф утре ще прати сина си с кола и трябва да замина при него.

Поканих те тук, когато огънят на враждата още не се беше разгорял. Просто исках да те запозная с моя

духовен брат, който лекува хората с помощта на храната. Щеше да бъде много полезно неговите и моите знания за храненето да бъдат събрани в една книга. Та затова те поканих.

Ние с Юсуф израснахме заедно и сме като братя. Той наскоро имаше рожден ден и тогава се уговорихме да те поканя.

Но сега това гостуване става много опасно. Така че, извинявай. Вината е моя. Ако искаш, остани тук и ме изчакай. Синът ми ще ти помага, ще ти покаже някои интересни места в околността. А ако се налага, спокойно можеш да се прибереш у дома. Много ми е неудобно, че се получи така, но не мога да се откажа от пътуването – там загиват хора. Извинявай още веднъж. Какво ще кажеш, ще ме чакаш ли тук, или ще се прибиращ?

Представям си колко трябва да му е било тежко на Али Баба да изрече това. Той не само беше променил плановете ни, но и на практика нарушаваше законите на гостоприемството. А за източния човек гостоприемството е един от главните религиозни закони.

Дали заради тези думи, дали заради тъжния поглед на Учителя, но усетих как у мен се надига възмущение.

„На какво прилича това? Такъв велик човек, Духовен наставник, е принуден да ми се извинява на мен, ученика си, защото в някакъв аул не можели да си поделят земята! Те какво, нямат ли си милиция?“

Сърцето ми беше изпълнено с гняв и обида към тези хора и биеше така, че едва чувах собствения си глас, когато заявих:

– Избирам трети вариант, ще заминем заедно за това село, ако ми разрешите!

– Добре, тогава се приготвяй. Най-важното е утре сутрин да набавим повече медикаменти. Там вече воюват, а нашите хора са буйни, всички мъже са воини и ловци, така че къщите им са пълни с оръжие. Пък и роднини са надошли за подкрепа. Но няма кой да лекува ранените и с какво.

– Ясно, значи ще трябва да оборудваме полева болница – бодро заявих аз, но си мислех: „Такъв отпуск си уредих, тури му пепел!“

И кой знае защо си спомних, че мислехме с жена ми тези дни да отидем на театър, да гледаме „Юнона и Авос“. Но се наложи да отменим посещението заради пътуването ми. „Дали е отишла със сестра си?“... Чудно как мозъците ни се изхитрят в такива моменти да се занимават с всевъзможни дреболии! За това ли трябва-ше да мисля сега? Там стрелят по хора...

Успокояваше ме само присъствието на Али Баба. Пък и в онова село имаше още един „напреднал“, имамът Юсуф, ако не се лъжа – току-виж, оправили работата.

Трябва ли да обяснявам защо не ме ловеше сън? Мирен граждански заминава на война, и то по собствено желание!

Бързо си събрах багажа, защото на практика не го бях разпопаковал. Изтегнах се облечен на дивана и затворих очи.

Опускането води до обостряне на чувствата и човек започва да различава и да чува онова, което в обичайната суета убягва от вниманието му.

Ето и сега изведнъж чух отчетливо как скърца отвореният прозорец, полюшван от течението. Наложих се да стана, за да го затворя. Погледнах към двора и видях Али Баба и още един човек с бяла брада да седят на пейката. Те пиеха чай и тихо си говореха. Нощта беше тиха и синкавата лунна светлина обливаше всичко наоколо.

Наставникът се обърна към мен и с жест ме покани да отида при тях. Аз радостно изтичах навън, поздравих непознатия и заех мястото си на пейката. Старецът ми кимна и продължи прекъснатия си разказ.

Та така, в тази далечна страна управлявал цар Ак – „Белия“, който много обичал древната мъдрост и я изучавал. Той изпълнявал Божиите заповеди, бил добър и спра-

ведлив към поданиците си и направил данъците много леки, за да подпомогне търговията. Народът го уважавал, а страната забогатявала.

Този цар имал син Алтън – „Златния“, който също растял умен и добър. Затова всички хора искали да го видят наследник на престола.

Всичко вървяло добре, но цар Ак имал по-малък брат Карабаш – „Черната глава“, който се оженил за принцеса от едно съседно царство, получил властта и царувал там. Но го правел зле, защото бил зъл и войнствен. За да може да води войните си, Карабаш прибирал всичките пари на народа си. И пак му било малко.

Завистта към богатството и спокойния живот на поголемия му брат разяждала Карабаш. Мъчело го и това, че брат му има син – наследник, а той самият няма синове. И ето че един съдбовен ден армията на Карабаш нахлула в мирното царство.

Цар Ак не очаквал такова коварство от по-малкия си брат и се опитал да реши въпроса с преговори. Заедно с жена си той отишъл при нашественика с дарове, като се надявал да го вразуми. Но Карабаш хванал царя и жена му и ги хвърлил в тъмница. Малкият им син Алтън бил изведен от двореца и скрит от една вярна прислужница.

И ето че настъпил денят, в който новият цар Карабаш заповядал да обезглавят цар Ак и жена му. Това било разгласено из целия град.

Добрата спасителка решила да уреди на сина им, принца, последна среща с родителите му. Тя сложила приспивателно във виното на стражата и Алтън успял да се приближи до решетките на затвора.

Всички леели сълзи, докато се прощавали завинаги. Накрая старият цар казал на сина си:

– Злото никога не се побеждава със зло, а само с прошка и с добро. Не живеи с далечното минало или бъдеще. Живей с настоящето.

На другия ден присъдата била изпълнена. А сирачето избягало от града в планината и дълго плакало.

След като се скитал цял ден и капнал от умора, Алтън заспа под едно дърво гладен и изоставен от всички.

По някое време принцът се събудил, защото почувствал как нечий силни ръце го вдигат и го понесат. „Това трябва да е ангелът на смъртта“ – помислил си Алтън и затворил очи.

Но не било безпътен дух. От глада и дивите зверове го спасил местният отшелник – риши, който го отнесъл в пещерата си.

Оттогава момчето заживяло при стареца.

Този човек бил известен сред народа като велик лечител. Затова след време започнал да учи храненика си на знахарското изкуство – как да се грижи за болните и да лекува разни недъзи. Двамата живеели заедно. Алтън бил добросъщелен, послушен и не само се учел бързо, а и помагал на отшелника в домакинството. Момчето било много схватливо и работливо.

Така изминали няколко години. Момчето пораснало и станало умен младеж. Отшелникът бил много доволен от успехите на принца и му подарил специален амулет, който да си окачи на врата. Това означавало, че от този момент Алтън е станал истински лечител. Принцът се простил с Учителя си и се запътил към града, за да заживее самостоятелно.

В това време цар Карабаш се върнал от поредния си поход, поразен от неизвестна болест. Никой от придворните лекари не можел да му помогне. Мъчела го треска, той горял и не можел нищо да хапне, само стенел.

Царят издал заповед да му водят в двореца всички лекари и знахари, които пристигали в града, та ако могат, да намерят лек за болестта му. Стражата видяла амулета на лечител на врата на Алтън. Момъкът бил хванат още на градската порта и отведен край одъра на болния.

Когато видял човека, унищожил семейството му, младият принц кипнал от гняв. Кръвта нахлула в главата му.

На глас той казал:

– Ще помогна на царя, ако всички излязат от тази стая.
След кратко съвещание придворните напуснали залата,
а младежът се приближил до леглото на болния и седнал до
главата му.

„Ето че настъпи мигът на възмездието – помислил си
той. – Стаята е пълна с оръжие – едно замахване със сабя-
та, и сметките ни със злодея ще бъдат уредени.“

Болният цар изстенал и се обърнал в леглото. Главата
му се облегнала на коляното на лечителя.

Карабаш отворил мътните си очи и видял брат си Ак,
когото убил преди няколко години – Алтън много приличал
на баща си.

Царят се уплашил и викнал:

– Какво чакаш, Ак, сега съм в твоя власт – отмъсти ми!

Тогава момъкът му обяснил, че той е синът на брат му.

– Подари ми живота – замолил го Карабаш. – Кълна се,
че ще ти бъда и майка, и баща!

Момъкът му разказал за последните думи на баща си и
дал на болния цар лекарство. Умиращият владетел запла-
кал и казал:

– Ако оздравея, ще ми станеш син, наследник на прес-
тола и на всичките ми владения.

Така и станало. А когато оздравял, царят спрял да вою-
ва и да граби съседите си.

**Злото не може да бъде победено със зло,
а само с прошка и добро.**

**Не живеи с далечното минало
или далечното бъдеще – живеи с
настоящето...**



Спомни си един разговор с наставника при първото ми гостуване. Тогава гастритът ми се обострил и след ядене се мръщех от болка.

– Нещо те боли и те мушка. Дай да те науча как да проникваш вътре в себе си и да се лекуваш.

Болестта започва с това, че се нарушава естествено-то движение на енергията в телата, които управляват биологичното тяло. Да речем, че се грижа за тежко болен роднина. Всеки път, когато се приближа до леглото му, изпитвам чувство на състрадание, тоест страдам от неговия проблем, сякаш е мой, и така създавам постоянно образ на недъга му в тялото на мислите си, като по този начин нарушавам нормалното течение на менталната си материя. После го усилвам с емоциите на жал, страх, обида – това вече е съсредоточаване на силите или материализация. След това напълвам сетивата си с усещането за болка, дискомфорт, раздразнение, сърбеж и така нататък. Това вече е нивото на енергийното тяло, а какво следва нататък?

Ясно си представих колко пъти съм бил в подобно положение и веднага разбрах същността, технологията на заболяването.

– Почакайте, Учителю, и какво излиза? Че отново вървим по пътя на наслявяване на идеята, тоест въплъщаваме я.

– И какъв е резултатът?

– Като всеки образ, изминаващ пътя от висшите тела до низшите, той се материализира, или иначе казано, се въплъщава в нашето биологично тяло.

– Тоест?

– Започваме да боледуваме от същата болест като нашия близък.

– Да.

– Сблъсквал съм се с този механизъм на заболяване няколко пъти. Студентите медици често се разболяваха, докато учеха в трети курс различните патологии. Преди смятах това явление за слабост. Сега разбирам, че именно тези студенти са имали най-силно развито чувство на състрадание и образно мислене. Просто не са ни учили да защитаваме фините си тела от загубата на сила.

Наставникът продължи:

– Хайде сега да си представим как се развива мозъкът на човека в майчината утроба. И как се променя външността на зародиша през първите седмици от живота му. Тук ти имаш думата като медик. Защо мълчиш – да не си забравил думата „ембрион“?

Аз наистина мълчах, поразен от догадката си.

Не бях се сетил за нещо много просто. Човешкият зародиш преминава през няколко стадия на развитие – първо има мозък и нервна система на червей, после на риба, дори си има хриле и опашка, след това се появява някакво същество, наподобяващо мишка и в крайна сметка се превръща в човешки зародиш. Това става след четвъртата седмица. Това човече вече е напълно оформено и е истински човек, но с размер на слива, притискащ към коремчето си ръчички и крачета, които вече си имат и пръстови отпечатъци. След това зародишът просто увеличава размерите си.

Тук Учителят тласна мислите ми нататък с въпроса:

– От какво зависи видът на зародиша, както казваш ти, от червей до човек?

– От вида на мозъка. Най-напред при червея е развит само правият ствол на гръбначния мозък, който се занимава с реакции като напъгане и отпускане, привежда в движение мускулите и управлява органите...

– И после какво?

– После върху гръбначния мозък се натрупва слой, който се занимава с по-сложни функции – оценка на околна среда и по-сложни реакции. Вече имаме червейче с глава.

После се появяват органите на чувствата – на зрението, слуха, вкуса, и за обслужването им се развиват части на главния мозък. И си имаме рибка. Но ето че главният мозък все повече се увеличава и се стига до появата на същество със сложно поведение и регулация на вътрешните процеси като при бозайниците и нашият зародиш запличва на кученце или котенце.

Едва след този строителен цикъл се създава човекът, чийто мозък е не просто сума от всички предшестващи стадии на еволюцията, а още по-развито образувание с така наречените големи полукулба и неокортекс – нов мозък.

– И какво излиза? Помисли си само, всеки дял на мозъка има свой клетъчен строеж, изпълнява свои задачи и използва своя памет.

– Излиза, че човек има не един, а четири мозъка, а наскоро откриха и коремния мозък. Значи стават пет.

– Ако поопростим нещата, дяловете на мозъка, които могат да се обособят според функциите, са седем. Колкото са и чакрите – енергийните центрове.

Бях малко зашеметен. Седемте ми мозъка се размърдаха едновременно на най-неочаквани места.

– По същия начин човек натрупва опит – младенчество, детство, юношество, младост, ранна зрялост, опитна зрялост, старост.

– Пак седем! – успя само да изрече докторът със седемте мозъка.

– Точно така, всеки период от живота ни има свой опит и памет. Желанията, чувствата – и те са запазени в нас. Ние сме единство на преживяното. Но интересното е, че онова, което ни е харесвало като деца, да речем, в зряла възраст, вече ни се вижда съвсем различно.

– Да, случва се.

– А и знанията и стремежите се променят. И тогава, и сега съм бил аз – един и същ човек, но различна по житейски опит личност.

– Значи ние можем да почувстваме и да осъзнаем вътрешните си процеси до самите им дълбини, до създаването на клетките, до точката на зачеване. И следователно можем да им влияем – тоест да лекуваме всяко отклонение в здравето си. Но как да се направи това? Как да събудим тези древни центрове в мозъка, да почувстваме живота на органите и клетките, да разберем...

– Най-напред ни трябва прекратяване на вътрешния диалог – на вечното бърбене и обсъждане на моментни въпроси вътре в „пипето“. В суетливото ни съзнание няма ред. Мислите препускат и си разменят местата като мравки в разрушен мравуняк. Всяка от тях предизвиква изблици на емоционални реакции и отклик в тялото. И все пак през вратите на съзнанието преминава съвсем малко информация. И времето, което осъзнаваме като настоящ момент, също изостава от самото събитие почти с десет секунди.

– Да, знам, че според най-новите изследвания филтърът на бодърстващото съзнание пропуска едва 16 единици информация или бита в секунда, а за десет секунди преминават 160 бита. В същото време ние възприемаме милиони пъти повече информация. Тя се записва изцяло в подсъзнанието ни или в областта на неосъзнатата информация и там изчаква своя час за обмисляне. Но понякога излиза на повърхността и се появява пред нашия аналитичен център във вид на сънища или проблясъци на образи от паметта.

– Не можеш дори да си представиш колко знания са натрупани там.

Али Баба се усмихна, стана и закрачи из стаята, сякаш чакаше нещо, после сложи ръка на рамото ми.

– Хайде сега ми кажи, учителю, как да получим пряк и разумен достъп до това огромно хранилище на информация? Само че без да си загубим ума.

– Може би трябва да въведем ред в мислите си.

– Или простичко казано, да спрем този безреген бляг. Най-напред да се изолираме от външните сигнали. Да се отпуснем, да елиминираме усещанията на тялото, да създадем тишина и да затворим очи.

Аз веднага започнах да изпълнявам, но отпускането не идваше.

– Така, значи има още нещо, което пречи. Мислите не спират. Сякаш си говоря сам вътрешно.

– Постарай се тогава да не посрещаш мислите, които идват – именно идват! – в главата ти, и да не изпращаш онези, които си отиват. Просто наблюдавай течението им, без да реагираш по какъвто и да било начин.

Мислите се рееха над съзнанието ми като дълги ленти, развени от вятъра. Те летяха над мен и се докосваха до съзнанието ми, сякаш докосваха земята. В този момент възникваше желанието да обмисля поредната идея. И ако това предложение не срещнеше отклик, лентата на мисълта отлиташе, отнесена от вятъра.

Наблюдавах известно време образите, които се носеха над мен. И изведнъж ми стана необикновено спокойно, и ме заля мощна вълна на блаженство. Липсата на мисли беше ново и много приятно състояние за мен. Можех да се придвижвам накъдето си искам, да бъда който си искам – така може да се опише приблизително това състояние. Възторг. Светлина. Някакво свръхсъзнание, сякаш си избавен от дългия и изморителен процес на мисленето, но вече знаеш отговора и го виждаш ярко и отчетливо, а всичко наоколо е пълно с идеи като градина с цветя.

Сега мога да се рея в сияйното пространство и... Прозвуча гласът на Учителя:

– Сега, когато си изпитал веднъж това състояние, вече никога няма да го забравиш. То е като да се научиш да плуваш или да караш колело. Оттук нататък само ще се усъвършенстваш.

Помисли си, има ли нещо невъзможно за съзнанието?

– Мисля, че не. Сигурен съм, че няма.

– Тогава да направим едно мислено пътешествие.

– Къде?

– Където си поискаме.

Зарадвах се, защото се надявах отново да се потопя в блаженото състояние на всезнание. Но наставникът отново ме изненада:

– Навсякъде, нали така? Тогава да надникнем вътре в себе си.

Бях развълнуван и изумен, но не си губих времето с въпроси, а веднага затворих очи. Не се чуваха никакви звуци, освен ударите на сърцето ми – музиката на нирвана, на пълно съгласие с всичко. „Да-га, да-га“.

Ето че отново виждам живи същества – мислите, и се отдалечавам в състояние на безметежна яснота, докато ги наблюдавам.

С Учителя стоим на върха на хълм, покрит с разкошна тропическа растителност. Много обичам местата, където се проявява буйното многообразие на живота, неговите форми. На земята има много такива места. Това личи особено в джунглите, наситени с влага и топлина.

И така, стоим на върха на хълма и гледаме надолу към широката долина, на места обвита в облаци или забулена в мъгла, обрасла с гъста тропическа гора. Утрото настъпва бързо и светлата ивица се плъзга по короните на дърветата, и ги обагря във всички оттенъци на яркозеленото. Започват да звучат утринните напеви на птиците и многогласият им шум постепенно изпълва цялата долина. Ароматът на цъфтящи растения и свежест се смесва в топлия въздух, докосва ноздрите и лицето и отлита, щом се опиташ да вдъхнеш по-дълбоко уханието.

Най-сетне лъчите на Слънцето пронизват със златните си нишки цялата картина. Всяко листенце обръща лице то си към светлината и пие топлина и жизнена сила.

Става по-топло, облаците и мъглата изчезват и виждаме, че сред искрящото и пеещо с множество гласове царство на Природата е разположен град, заобиколен от висока каменна стена с кули по ъглите. Отгоре изглежда, сякаш целият град се състои от покриви с различна форма, цвят и височина. Сред цялата тази пъстрота изпъква с високия си златен купол дворецът на владетеля на града.

Слизаме от хълма по една пътечка и се приближаваме до реката. Над водата се привеждат големи дървета и засланият брега със зелена стена. Само от нашата пътечка до другия бряг води леко дървено мостче. Бързо минаваме по него. Пътят става по-широк и срещаме все повече хора. Повечето от тях вървят по посока на градските стени.

Прави ни впечатление, че въпреки прекрасното утро и кипящия наоколо живот хората са намръщени и с болнав вид. Когато влизаме в града, сме поразени от броя на болните, седящи и лежащи по улиците. От време на време виждаме каруци, които откарват телата на умрелите.

Зловеща гледка. Искане ни се да разберем причината за това положение. Влизаме в един храм и виждаме жрец, който се моли пред статуя на Бога. Той е щастлив да ни види и ни обяснява какъв е проблемът на града.

Водата в реката е станала негодна за пиене – солена или горчива – и рибата е измряла. Градът живее само от онова, което карат търговците от други райони. Те продават всичко, от риба до обикновена вода, на безумни цени.

Реката, напояваща града, води началото си от планински върхове, покрити със сняг, и там водата е чиста като сълза. После потокът се устремява надолу. За хиляди години водата е прокопала теснина, в чийто край има водопад. Но ето че след едно земетресение размива нов почвен участък и става негодна за пиене.

Целият живот на този прекрасен град е под заплаха. Хората и животните умират от жажда и болести. Цялата

повърхност на реката е покрита с мъртва риба и зловонна пяна.

Жреците ден и нощ се молят на бога на реката и му принасят жертви. Името на града е Ел Гастр.

Питам Учителя дали можем да се намесим. И изведнъж той започва да расте пред очите ми. Най-напред става по-голям от дърветата, а после и от цялата долина. Аз също раста заедно с него. И ето че от висотата на ръс-та си вече не виждам града, а само някакъв остров, заобиколен от море. Но и тази картина се отдалечава, обвита в облаци.

Неочаквано чух пляскане и отворих очи. Видях Али Баба, който ме гледаше строго.

– Не ми е ясно как свърши цялата работа – промърморих, докато се опитвах да разбера къде се намирам.

– Слава Богу, още не е свършила. Ти нали ме попита дали можем да се намесим? Добре, питам те – защо?

– Жал ми е за този хубав град. За хората и изобщо за всичко живо там. Заради някакво глупаво стечение на обстоятелствата...

– Не е точно така. Не става дума за „глупаво стечение на обстоятелствата“, а по-скоро за неправилно поведение...

Али Баба ме гледаше право в очите.

– Не разбирам!

– Как се казваше градът?

– Ел Хастр.

– Тази дума нищо ли не ти напомня?

– Ел Хастр... Хастр... – напразно се опитвах да хвана нишката аз.

– „Ел“ е частица, която се поставя пред името в испанския, а в арабския е „Ал“.

– Това „хастр“ или „гастр“... прилича ми на гастроном. Или гастрит! – Докторът си е доктор, каквото и да си говорим.

– Топло.

- Кое, гастрит или гастронорм?
- Спомни си как се озовахме там.
- Най-напред спрях хода на мислите, после сигурно съм бил в зоната на неосъзнатите образи. Нали казахте, че ще пътуваме вътре в себе си. – Виждаше се, че съм от хората, които мислят само с три процента от мозъка си.
- Така че досега сме били вътре в теб, а градът е стомахът ти. Сега ясно ли ти е? Хората, животните и растенията са клетките, почвата и соковете – водата, стените – защитните сили, а царят – клетката лидер. Земетресението е стресът, който подкопава здравето, а отровената река е нарушеното снабдяване с кръв и други сокове.
- А Богът, на когото се молят, това да не би да съм аз?
- Колко си досетлив. В действителност процесът е далеч по-сложен, но разумът ти е превел всички усещания на разбираемия език на образите. Та нали клетките и органите са организирана разумна общност на живи същества!
- Да, да. Само че Бог не я чува... Това е вярно, имам проблеми със стомаха, но все отлагам решаването им – само когато ме боли, вземам хапчета.
- Когато те заболи, това вече е катастрофа. Вътрешните структури на тялото решават обичайните си проблеми, без да се обръщат към вътрешното ни съзнание. Болката е сигнал, че нещата са стигнали до крайност.
- Какво да правя тогава? Или по-точно, какво да правим? – Съвсем се обърках в тази джунгла, а образът на загиващия град не ми излизаше от главата.
- На първо място, какво би направил, ако можеше да се намесиш?
- Най-напред щях да докарам отнякъде хубава вода. После – антисептична обработка на населението и животните. Може би щях да направя запас от храна и вода, а също и пари. Да организирам раздаване на безплатна храна, да изчистя града от отпадъците и трупове. И след това вече да възстановя връзката с другите градове и райони.

Вечерта, преди да заспя, пак си мислех за града.

Кой съм аз в крайна сметка – високомерен, самозабравил се управник, глух за гласа на добросъвестните труженици, на които дължи всичко? А мястото, където живее този аз, е съзнанието. Там, където животът се разделя на аз и всичко останало.

Колко си приличат все пак процесите в Природата – ето, цял град загива, а в столицата управлява цар, пияница и прахосник, който не желае да чуе нищо, а само иска всичките му желания да се задоволяват. Ако се наложи, ще прати войска за потушаване на бунта. Но понякога се стига до отстраняване на органа – тоест унищожаване на цял град с всичките му структури и население в собствената му страна. Хвана ме срам. Честна дума, прииска ми се да се обърна към организма си, към всяка клетка и да помоля за прошка, да благодаря... Вече ще ви слушам и ще говоря с вас, а проблемите ще ги решаваме заедно... и много добре ще си живеем!

Но как да изградим това общуване? Преди няколко години прочетох в един ръкопис такава мисъл.

За да постигнеш нещо, трябва да поискаш, за да чуеш, трябва да се вслушаш, за да се вслушаш, трябва да се съсредоточиш.

Тогава започвай по-скоро, стопанино – въведи ред в страната си!

3.2 Всеки с проблема си

„Къде съм?!“

Уплашен възглас на йога, потопен в Нирвана.



*„Все пак на земята има такива прекрасни
и нужни места!“*

Будилникът иззвъня и задрямалият лекар скочи от дивана. Как не ги обичам тези внезапни събуждания! Но трябва... да му се не види!

Петнайсет минути по-късно влязох в двора на Али Баба. Наставникът вече беше готов и бодър както винаги. Поздрави ме и веднага заговори по същество:

– Закуси и отивай да разграбиш аптеките, аз вече се уговорих с управителите.

След около час вече се връщах с по един огромен пакет в двете ръце – всичко, което ни трябваше за деликатното ни пътуване. След мен припкаха местните хлапета. И те носеха пакети и чанти, предназначени за малкия ми подвижен лазарет, както и някои неща лично за Лечителя.

Прег портата ни чакаше кола, и то каква! „Мечтата на чиновника“ в Съветския съюз – лъскава черна „Волга“ в отлично състояние. Номерът ѝ показваше, че имаме гости от друга област. Две момчета с много важен вид миеха понапрашената „мечта“ и поливаха лъскавите ѝ черни хълбоци с маркуч.

Групата за материално осигуряване почти спря, заслепена от блясъка на слънцето по стъклата и метала. Но командирите не ни дадоха и минута да разгледаме това чудо на автомобилостроенето и да му се възхитим.

Събитията се развиваха стремително. Скоро вече се носехме по пътя, който се виеше по брега на езерото Исък-Кул, в южна посока, доколкото можех да преценя.

Зад волана седеше весел младеж с ослепителна белозъба усмивка, която говореше за природна жизнерадост. Той не ни оставяше да скучаем – през цялото време бърбеше и се обръщаше ту към Учителя, който седеше отпред, ту към мен, макар че му се налагаше да отклонява поглед от пътя. Странно, но въпреки постоянно обърнатата глава на нашия шофьор, колата вървеше гладко. И след като напразно се притеснявах десетина минути за безопасността на екипа ни, в крайна сметка се успокоих. Малко по-късно съвсем се отпуснах и започнах да вземам участие в непринудения разговор между младежа и наставника.

– Тая волга я спечелих от лотарията! Никой не очакваше. Тогава в совхоза задължително купувахме билети – кой по два, кой по десет, всеки си решава. Отидох при баща ми и му рекох да се помоли, дано успее. А той ми се скара: „Трябва ли да занимаваме Аллах с всякакви глупости?“

Но тогава много ми трябваше кола. Младо семейство, с малки деца. Нашите живеят наблизко, ама родителите на жена ми са в град Ош – чували ли сте го? Те са граждани, не им се искаше дъщеря им да иде на село. Аз им обещах, че често ще ги навещава. Да, ама с автобуса не си е работа, че и с чантите... Тогава една нощ за

първ път в живота си се молих. Дотогава бях атеист, даже кандидатствах за партиен член.

Явно молбата ми беше стигнала до Всевишния, хвала му! И ето го резултата – гледам номерата и виждам, че един подобен на моя печели. Стана ми мъчно, че не ми се падна на мене. Но после гледам – моето билетче печели кола! Чак не повярвах на очите си, та викнах жената. Тя погледна и се разплака. Оттогава редовно правя намаз* и си пазя колата – тя е един вид подарък от Аллах за семейството ми.

– Да, Волгата е в отлично състояние – успех само да вметна аз, но тогава се намеси Али Баба:

– Слава на Аллах! Кажу сега какво става във вашето село?

– Това си е чиста война! От съветско време останаха разни имоти и всички се захванаха да делят кожата на убитата мечка. Прииска им се да забогатеят отведнъж.

Нашето село още от едно време е разделено на две общини – едната киргизка, другата узбекска. Едните викат: „Върнете ни това, дето е било наше от памтивека“, а другите – „Земята си е наша и това е!“ Ние сме от узбекската страна. А като разбраха, че могат да прилапнат и разни предприятия, взеха да се бият, но ги беше страх да се осакатяват един друг. То си беше за страх – ще се намеси общината, ще се развихри кръвна мъст и всичко отива по дяволите.

Узбеките уж помагаша на семействата на пострадалиите – най-напред започнаха да събират пари, но после бързо оградиха с ров и бодлива тел узбекската част на

* Намаз (молитва в исляма). След изричането на формулата за изповядване на вярата, която означава приемане на исляма, основно и най-важно задължение на мюсюлманина е извършването на намаз. То е признак за наличие на вяра в Аллах и поклонение пред Него. Редовното извършване на намаз е най-основополагащото изискване на исляма, без което мюсюлманинът не би могъл да изпълни основното си задължение през Бога и със сигурност ще се лиши от най-ценното в живота си – съзнанието и усещането за връзката си с Твореца.

селото от киргизката и започнаха ден и нощ да дежурят. Не пускаха никого да припари, а и те самите се бояха да се приближават до оградата. И сега се боят.

Другите започнаха да се борят за правата си върху земята и сбиванията ставаха все по-сериозни и по-тежки. „Наши“ и „ваши“ сме кажи-речи по равно и никой няма превес.

Нататък е ясно – всички започнаха да търсят подкрепа отвън. Насъбраха се роднини отвсякъде, даже и от чужбина надойдоха. Предците ни са в същата тази земя, а ние генем се бием, а нощно време се стреляме!

Той говореше така и току се усмихваше с ослепителната си усмивка. Реших малко да се отвлека от веселите „фронтови новини“ и се загледах в картините, които ни откриваше могъщата и сурова тукашна Природа. При вида на стръмните склонове, които се появяваха и изчезваха пред погледа ми, чувствах и си представях много нагледно как силите на Планетата бавно и упорито нагъват дуплите на земната кора. И как в резултат на това до самите небеса се издигат грамади от гранит, базалт и други скали.

Земята трепери от напрежение. И ето че могъщото ѝ дихание бълва нагоре потоци лава и заедно с тях към небето изригват фонтани от газове с пепел и облаци от дим. Те са толкова много, че закриват светлината на Слънцето и на хиляди километри наоколо става тъмно като нощ. Земята стене, сякаш в родилни мъки, и изведнъж...

Внезапно всичко замира, възцарява се тишина и заедно с нея идва времето на разпада и разрухата. Вятърът, водата, нощният студ и дневният зной, умножени по времето, раздират каменната кожа на планините. Тогава започват свлачищата, сипеите, лавините и всичко останало – признаците на остаряването. Като капак тук и досега се чува дишането на планетата, нейните утробни въздишки, които разтърсват планините и могат с един замах да изтрият от лицето на Земята цели градове.

Съзиданието, Съхранението и Разрушението са онези сили на Природата, които присъстват навсякъде и никога не спират своя мистичен танц. Те пораждат младостта, зрелостта и старостта, а вътре в нас – такива процеси като храненето, усвояването, отделянето. Трябва само да разберем, че времето на тези цикли е различно за планетата, за нейните планински масиви и за човека или за живата клетка например. А има и микросвят – елементарни частици, фотони и така нататък. Но всичко е подчинено на едни и същи закони, според които живее Вселената, в нея всичко съществува, всичко има, само предел няма...

– Ох, отпъдете я! – стресна ме тревожният възглас на нашия шофьор. – Олеле, май ми влезе във врата! Там ли е?

Младежът, който и без това не можеше да стои на едно място, сега махаше с ръце като перките на вентилатор.

Докато се возехме в нашата красавица, бяхме отворили всички прозорци и вятърът свистеше между нас и външния свят. Явно в купето бяха влетели две пчели. Сигурно бяха изгубили своите и сега се блъскаха вътре със заплашително бръмчене.

Наложих се да спрем и да излезем навън. Докато собственикът на колата, въоръжен с кърпа, се опитваше да изгони досадните квартирантки, ние с наставника седнахме на една височинка да се погреем на слънце.

Честно да си кажа, аз съвсем бях забравил за целта на пътуването ни, пък и Али Баба не ме тормозеше с наставления. И спокойният ни разговор протичаше в обичайното русло. Най-напред някак от само себе си заговорихме за пчелите, а после неусетно преминахме към използването на меда и продуктите му за хранене и лечение.

– Пчелите са невероятно разумни Божии създания. При тях всичко е устроено ясно и точно, всяка си върши ра-

ботата без кръшкане и кражби, тоест както си му е редът. Строят, отглеждат потомство, защитават се. А какви вещества произвеждат!

– Да, знам – мед, прополис, който се използва в медицината, а също и восък, от който се правят църковни свещи.

– А колко вида мед знаеш?

– Я га видим. Цветен, липов, елдов... а, га, и майски.

– Да поговорим тогава за монофлорните видове мед.

– Кое? Моно ... какво?

– Тоест мед само от един вид растения. Разбира се, освен самия мед, прополиса и восъка се използват и перга, прашец, подмор, пчелно млечице, пчелна отрова.

– Охо, сериозна работа! – Отново бях поразен от знанията на Учителя, половината от тези думи ми бяха съвсем непознати. – Цял завод за производство на биоактивни вещества.

– Разбира се, на първо място е негово величество медът. Когато опрашват медоносните растения, пчелите извличат най-ценното от цвѳета във вид на нектар. Медът се усвоява по-добре от чайовете и настойките, освен това съдържа множество полезни за организма вещества.

– Сигурно защото основните съставни части на меда са глюкозата и фруктозата. Те са не просто хранителни продукти, но и дават на организма енергия, подпомагат защитата му от инфекции, стимулират работата на черния дроб и тонуса на сърцето и съдовете.

– Освен това в меда се съдържат около 37 вида минерали – калций, калий, магнезий, натрий, сяра, фосфор, желязо, мед...

– А знаеш ли кой елемент за какво е?

– Магнезият спомага за изхвърлянето на лошия холестерол от организма, облекчава спазмите на всички видове съдове, освен това има и жлъчегонно действие.

Желязото влиза в състава на кръвния хемоглобин и взема активно участие в биологичните окислителни процеси в клетките и тъканите.

Медта участва в процесите на тъканното дишане, влиза в състава на някои хормони, участва в процесите на зарастване и възстановяване.

– Да, така е. Преди са слагали медна паричка върху ударено. Давай нататък.

– Хлорът е една от най-важните съставки на храносмилателните сокове.

Калият има високи бактерицидни свойства, изтегля водата от бактериите, играе важна роля за дейността на нервната и сърдечно-съдовата система, а също и за лечението на хронична умора и хипертония.

– Добре, стига толкова засега. Да поговорим за другите вещества. Кажу, какво знаеш за меда, какво съдържа?

– Предполагам, че има и витамини?

– Витамините в меда са малко, но са съчетани с други важни компоненти, което повишава ценността им.

В меда има витамин С, В₁, В₂, В₃, В₆, Н, РР и фолиева киселина.

– Виждам, Учителю, че сериозно сте проучили въпроса.

– Налага се заради работата. А при това положение лечителят трябва да познава материята до съвършенство. Ние нямаме право да се учим върху хората, дошли при нас за помощ, или да правим груби грешки. Ти например по-добре от мен знаеш кой витамин за какво е.

Малко засрамен, започнах да излагам знанията си, почерпени от книгите:

– Да започнем от най-добре известното. Витамин С участва в много обменни процеси в организма, спомага за окислението на холестерина, влияе положително върху много процеси в имунната система и е силен борец срещу простуди с ясно изразени антиоксидантни свойства.

В₆ участва в обмяната на аминокиселините в клетките и тъканите.

Н е необходим за обмяната на мастните киселини и стеарините, за нормализиране на функцията на нервната система и на кожата покривка.

РР участва в процесите на газовия обмен в клетките, участва в храносмилателния процес и обменните процеси в кожата покривка.

V_3 има регулиращо влияние върху дейността на нервната система, жлезите с вътрешна секреция, двигателната активност на червата, спомага за обезвреждане на вредните вещества.

V_2 има положително влияние върху дейността на лигавиците, храносмилателния тракт и устната кухина. Необходим е за нормалната дейност на органите за цветоусещане, кръвотворния апарат и т. н.

V_1 е необходим за дейността на парасимпатиковия дял на вегетативната нервна система и регулираните от нея функции на сърцето и храносмилателния тракт.

Фолиевата киселина подобрява функцията на черния дроб, повишава устойчивостта на организма към действието на различни химични вещества...

– Виждаш ли какъв ценен продукт ни даряват тези малки труженици. Опитай се да го направиш това на ръка! Освен това в меда има и хормонални вещества, съдържащи се в растенията – фитохормони и хормони, които попадат в меда със секрета на пчелите. В него могат да се съдържат и до 3000 зрънца прахец на един килограм.

А лековитите свойства на меда го голяма степен се определят от растенията, от чийто нектар го изработват медоносните пчели.

– Всеки път, като купувам мед, си задавам въпроса: „Как да го избира? Как да различа чистия качествен продукт от смесения или фалшифицирания?“

– Ако имаш някакъв опит, няма да ти е никак трудно. А дотогава мога да ти подсказва.

Прясно добитият натурален мед, непреминал термично въздействие, представлява гъста течност с прекрасен цветен аромат. Най-течният мед се получава от бяла акация и детелина. Вие имате ли ги тези растения?

Кимнах и Али Баба продължи с видимо удоволствие, сякаш вкусваше същия този еликсир:

– Медът се вади през лятото, между юни и август, а след 1-2 месеца започва да се захаросва. Най-бавно се захаросва медът от бяла акация. Не се захаросват или пък се захаросват много бавно мановият, нагретият и фалшифицираният мед.

Образуването на пяна или разслояването са признаци, че медът не е узрял и в него започват процеси на ферментация, и се влошават вкусовете и хранителните му свойства.

В процентно отношение в хубавия мед не бива да има повече от 20 процента вода, като в най-добрите видове водното съдържание е 17-18 %. Такъв мед може да се съхранява дълго време.

През последните години все по-често се срещат менте от различни видове захар или получени чрез изпарение на сок от гиня, пъпеш или грозде. Има и просто захарен сироп с мед, който да му придава цвят.

– Всичко това е важно, но ако съм на пазара, как мога да определя кой мед е менте?

– Първо, медът се разфасова. И при насипване като правилно се нагрива.

Медът има тръпчив вкус, който гразни лигавицата. Ако имаме възможност да го опитаме, се ориентираме по остатъчния вкус. Той става по-силен, в най-лошия случай остава същият, след като изядем известно количество. Ако в меда има много захар, остатъчен вкус няма.

Ако се разтвори малко мед във вода, не бива да има утайка или плуващи частици. И какво още? Нашето семейство много години имаше пчелин и аз трябваше да карам стоката на пазара. Там съм виждал как в лабораторията определят качеството... А, да.

Ако към разтворения мед се добавят няколко капки оцет и той кипне, значи има тебешир. – Али Баба отново

се замисли, а аз реших да запълня паузата и заедно с това да подредя новата информация.

– Значи така, ако медът дълго не се захаросва, това е признак, че е фалшив или е загряван.

– Да. При загряване той губи почти половината си ценни свойства. А, спомних си и още нещо. Ако към разтворения мед се добавят няколко капки вод и той се оцвети, значи има нишесте.

Хубавият течен пчелен еликсир на стайна температура трябва да се тегли. Ако има добавена захар, тече като вода или на капки.

– Хубав метод, съвсем прост. Аз пък купих трилитров буркан и след известно време медът се раздели на пластове. Най-отдолу се образува тъмна утайка, над нея остана някаква течна част, а най-горният слой беше светъл и захаросан.

– Ако в захаросания мед има видимо разслоение на различни по консистенция пластове, значи е фалшификат.

Спомням си още, че преди за бърз анализ се използваше и така нареченият химически молив. Ако следата му се разтича в захаросания мед, значи продуктът не е натурален и има много вода.

Но най-важни са вкусът и ароматът. Организмът ни си знае работата и ако е пробвал веднъж натурален мед, винаги ще го различи.

Хайде да поговорим сега за лечението с мед.

Естествено, видът на меда се определя според растението, от което е събиран. Лечебните му свойства също идват от тези цветове. Например липовият мед е светъл, с характерен аромат. За какво се използва той в природната медицина?

– Предполагам, че както и липовият цвят, има потогонен, пикочогонен и противовъзпалителен ефект. И е добро жлъчегонно средство.

Учителят кимна.

– С две думи, незаменим е при настинки, нали така? Ох, спомням си как в Уфа се лекувах с башкирски липов мед. Жълт като пиле и зърнест – красота!

А кестеновият мед е тъмен и почти не е сладък, дори леко нагарча. Какво ще кажеш за това?

– Значи, ако се съди по свойствата на растението, е много силен бактерициден препарат. Може да се използва за обработка на рани, при ангина и изобщо навсякъде, където трябва да се преборят микробите.

– Добре, давай нататък. Синапов мед.

– А, знам как се прилага този продукт. При напиване, бронхиална астма, пневмония...

– Чакай, как така при напиване?

– Ако си пиан, вземаш на два пъти по пет-десет грама синапов мед. Това подпомага изтрезняването, защото фруктозата неутрализира алкохола и действието му.

– Предполагам, че всеки мед е подходящ за тази цел, но най-добре е човек да не се трови с алкохол, разбира се. Хайде сега да видим какви рецепти с пчелни продукти знаеш.

Той явно искаше да провери познанията ми по въпроса и аз се стараех с всички сили.

– Днес тази тема се разработва много активно в природните методи на лечение. Този дял се нарича „апитерапия“.

Например често се използва прополисът като много силен антисептик. Той може да се купи на пазара и в специализираните магазини. Представлява смолисто, почти твърдо вещество с червеникавокафяв или жълтозеленикав цвят. За най-добър се смята мекият прополис, тъй като твърдият има повече примеси. Има антисептично, болкоуспокояващо, зарастващо и противогъбично действие.

Например за лечение на хрема. В чаша вода се разтварят 20-30 капки 20-процентен спиртен извлек от прополис и се капе в носа на 3 часа.

Как се прави извлек от прополис.

30 г наситнен прополис се залива със 100 мл 70-процентен спирт и се държи на тъмно 7-10 дни. Мо-

же да се използва шишенце от тъмно стъкло или да се обвие съдът в станиол.

При зъбобол се поставя малко прополис (колкото главичка на кибритена клечка) на болното място.

За профилактика на настинка приложението му е много просто. Може да се приготви спиртен или ракиен извлек и да се приема вътрешно по една чаена лъжичка два пъти дневно заедно с чая.

Има и още едно хубаво приложение на този продукт-чудо – вечер преди лягане вземате парченце прополис колкото главичка на кибритена клечка и се слага в устата. Той не само санира устата и унищожава милиони бактерии, а и затваря микроскопичните пукнатини в зъбния емайл. Усеща се лек восъчен слой на повърхността на зъбите, а на езика остава приятен вкус.

– Преди това е хубаво да се изжабури устата с отвара или извлек от аир. Позната ли ти е тази билка?

– Разбира се, има я по всички реки. Коренът ѝ е сладникав, като геца се опитвахме да го ядем.

– Хубаво е да се яде, защото е много полезен за храносмилането. Той е стигнал до Русия заедно с монголските завоеватели, които си носели тази билка по време на поход, за да си подгържат здравето. Дъвчели, дъвчели, накрая хвърляли коренчето и то се хващало. Така станало засяването.

– Значи там, където има аир, са завоюваните територии от онова време.

– Разбира се. Хайде, дай да си поговорим още за апитерапията – подкани ме наставникът.

– Знам и за пчелната отрова. Тя е с толкова сложен състав, че съдържа едва ли не цялата Менделеева таблица. Отровата помага за лечението на радикулита. Тя съдържа пептида апамин, който силно възбужда нервната система, а също и адопанин, **който има болкоуспо-**

кояващо действие и предотвратява слепването на еритроцитите в кръвта.

Освен това поставяме пчели върху рефлексните зони на органите и точките на акупунктура. Въздействието е многостранно. Подобряват се сънят и апетитът, намалява нивото на холестерола. Само дето пчелата умира. Което е много жалко. Аз се опитвам да мина без това, когато имам възможност.

И все пак отровата има широко приложение, но е много силен алерген. Затова не предписвай такива процедури на хора с повишена чувствителност на организма към това вещество, както и при заболявания на черния дроб и бъбреците, диабет, тумори, туберкулоза, сепсис и бременност. Да видим сега другите продукти, какво има в магазин „Пчела и ко“?

– Сещам се само за прашеца. Напоследък се продава много.

– Да поговорим тогава за него. Чудесно нещо!

– Пчелният прашец се използва като витаминна и аминокиселинна добавка, защото съдържа огромно количество природни катализатори – ферменти, регулиращи най-важните процеси в организма. През последните години лекарите стигнаха до извода, че цветният прашец има свойствата на растението, от което е събран, и стимулира целия организъм да се бори с различните заболявания. Той подобрява апетита, действа като природен антибиотик при инфекции, увеличава количеството на хемоглобин в кръвта и действа благоприятно върху мозъка и нервната система.

– Цветният прашец съдържа всички основни вещества, необходими за съществуването на живия организъм. Но при съхранение губи до половината от качествата си. А сега – пергата.

– Перга? Дори не съм чувал тази дума, Учителю – признах си аз.

– Това е пчелен хляб. Събраните от цветовете зрънца прашец се складират от пчелите-работнички непосредствено в килийките на питите и се утъпкват. После отново се слага прашец и се уплътнява, докато килийката не се запълни на две трети. В резултат на въздействието на добавяните от пчелите вещества и микроорганизми, на температурата от 33-35 градуса и високата влажност в кошера прашецът се превръща в перга.

В крайна сметка пергата превъзхожда прашеца по лечебни свойства, макар да е получена от него.

Пергата се взема смесена с мед при заболявания на сърдечно-съдовата система, на нервната система, на стомашно-чревния тракт, при хепатит, хемороиди, малокръвие, а също и като витаминозно средство.

– Сетих се и за пчелното млечице – за него съм чувал невероятни неща.

– А, пчелното млечице наистина е чудо на Природата. На вид е непрозрачна течност с млечнобял цвят с кремав оттенък, а вкусът е люто-кисел. Представлява секрет на гълтачните и горночелюстните жлези, който пчелите произвеждат до петнайсетия си ден. Той повишава имунитета и лекува буквално всички органи, лекува и депресията.

– Сега го слагат дори в козметичните продукти, защото подмладява целия организъм.

– Има една рецепта, която лекува дистрофия на миокарда. Взема се по половин чаена лъжичка пчелно млечице, смесено с мед в съотношение 1:100, три пъти дневно. Държи се в устата до пълно разтваряне. Курсът на лечение трае до един месец.

– Учителю, разкажете ми и за восъка.

– Това е продукт, който се произвежда от специални жлези на пчелите-работнички. В химичния му състав вли-

зат над 300 елемента. Той е много сложно устроен и полезен. ***За храна могат да се използват малки топченца от натурален восък колкото главичка на кибритена клечка. Те са и хранителна добавка, и подкрепа за стомаха. Това се прави у нас още от незапомнени времена.***

Но всички тези неща са добре известни. Кажете ми по-добре какво знаеш за забрус.

– За пръв път го чувам.

– Забрусът представлява отрязаните горни капачета на запечатаните медени пити.

– И по какво се различава от восъка?

– Най-вече по състав. Когато запечатват питите, пчелите използват особено вещество, в което влизат секрети на восъчните и слюнчените жлези. Ето защо забрусът превъзхожда значително обикновения восък, защото съдържа цял букет от пчелни продукти, които усилват взаимно лечебните си свойства.

Забрусът лекува ефикасно възпалителни процеси в носогълтката и горните дихателни пътища. Важно е и това, че не предизвиква алергии. При проблеми или просто за профилактика у нас го дъвчат в продължение на десет минути, като дозата за възрастни е една супена лъжица четири пъти дневно.

– Никак не е малко! Не се ли стига до прегозирание?

– Тук не се притесняват от това. Дори да си гълтнал повечко забрус, той се смилва лесно в стомаха и е полезен за лигавицата на този орган.

В природната медицина се използва и пчелен подмор. За това изумително лечебно средство знаят малцина. Пък и онези, които са го чували, го смятат за един вид битова магия и нищо повече. Кое е жалко. Изследванията на наши биолози доказват, че този продукт е ценен заради веществата, които се съдържат в хитиновата обвивка на пчелите.

– Но нали подморът е умрели пчели, ако правилно съм разбрал.

– Изумителни създания! Дори след смъртта си могат да носят огромна полза на хората. Този подмор действа като хепариновите мехлеми. Чувал си, предполагам?

– Това го знае всеки лекар – използват се за потискане на възпалителните процеси.

– В хитиновата обвивка също има хепарин и подобни вещества. Освен това подморът оказва лечебно действие върху системата на кръвоснабдяване и съдовете. Той помага осезаемо при ставни болки и тромбозите, импотентност, бъбречни заболявания и аденом на простатата. Използва се дори за лечение на късогледство.

Ето ти една рецепта за лечение на мастит, пана-рициум и при варикозно разширени вени.

Прави се компрес с подмор – запарени в гореща вода тела на пчели – който се налага върху огнището на възпаление.

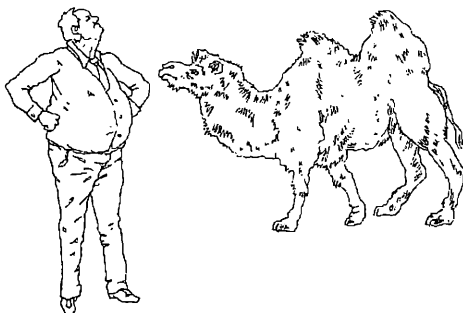
Около 100 г подмор се залива с много гореща, но не вряща вода и се оставя да престои 15 минути. Получената маса леко се прецежда през марля. Върху възпалението се поставя троен слой марля, отгоре се налага пакетчето с изстискания подмор, покрива се с целофан, обвива се в бинт или тъкан и се оставя така до изстиването на компреса.

3.3. И водата е храна

Ноември 1993 г., Киргизстан,
по пътя за Еки Елдор.

*„Ако човек е щастлив повече от един ден,
това означава, че крият нещо от него.“*

Из реч на депутата Иван Правда-Маткин
на среща с избиратели



*„Камилата трупа запас от мазнини за прехода през
пустинята, а на теб за какво ти е?“*

**От какво се състоим – за нашата скъпа и прекрасна
вода, за правилното отношение към нея.**

– Потегляме! – весело извика шофьорът ни. Само една дума каза, а тутакси ме убеди. И отново на път, само дето вече не се вижда езерото-море, а наоколо се издигат каменисти планински склонове и между тях се гущат долини с малки селца.

След около два часа капитанът на нашия кораб предложи да спрем за зареждане. Али Баба го помоли да минем още няколко километра, след което свихме от шосето по тесен път, водещ право към планината. Моторът виеше от усилие, но колата прилежно преодоляваше

изкачването и камъните по пътя до момента, в който възможностите ѝ се изчерпаха. Шофьорът ни разпери ръце, дръпна ръчната спирачка и се измъкна от волгата. Ние също с удоволствие слязохме и започнахме да се разкъшваме.

Учителят кротко обясни нещо на водача и двамата се запътихме към планината по стръмна пътечка. Младежът остана загледан в нас, по някое време ми махна весело с ръка и кой знае защо ми намигна. Аз също му махнах в отговор, сякаш се разделяхме за дълго. След този прости-чък ритуал шофьорът ни отвори багажника, в който държеше четири туби с бензин, и започна да зарежда.

Али Баба вървеше мълчаливо. Заобиколихме високо възвишение, което се спускаше до малка река. И веднага зад завоя всяка връзка с външния свят се прекъсна. Бяхме заобиколени от всички страни от прекрасни планински склонове.

„Сигурно е дошло времето да се полюбуваме на Природата“ – обади се колебливо вътрешният ми глас. Но и той скоро млъкна, очарован от гледката около нас. Над дълбоката клисура се издигаше огромен зъбер, на чийто връх белееше искряща снежна шапка! Оттам тръгваше рекичката, покрай която бяхме дошли. Направо като учебник по природознание!

Неочаквано Али Баба ме поведе настрани и доближихме стена, заслонена от надвиснали клони. На това място зеленината беше най-много, при това съвсем свежа, макар да беше късна есен.

Учителят разгърна клоните и видях много ручейчета, които се стичаха по стената. В подножието ѝ те се събираха в малък басейн, от който водата отиваше в рекичката.

Всичко щеше да е съвсем нормално, ако цветът на тази вода не беше почти червен. Не вода от планински извор, а направо маслена боя.

– Кизил су – гордо промълви наставникът, сякаш хвалеше планината за качествения продукт. – Червена во-

да – кръвта на планината. Ако пиеш от нея, кръвта ти ще е силна и няма да боледуваш от грип.

Учителят с възторг загребва с шепи от водата и започна да пие, а аз го гледах и се чудех. Кандидат на науките, пък не знае, че червеният цвят на водата се дължи на голямото количество железен оксид, тоест на ръждата, която се съдържа в нея. Вкусът ѝ сигурно също беше като от стар водопровод.

– С теб си говорихме за дълголетниците – каза той, след като се изми и се избърса с кърпата. – Ех, че благодарам! Как мислиш, кое е в основата на дългия живот?

– Общо взето, заложеното у обикновения човек е 120-140 години живот без болести. Но той не се използва сто процента, защото човек започва да отнема от жизнените сили на организма още от най-ранно детство. Антибиотици, отравяния, стрес, лоша екология и така нататък – списъкът е дълъг.

После, като пораснем, откриваме алкохола, никотина и други отрови, още по-силни. Пак по тази причина боледуваме и се лекуваме с химични препарати, дишаме отработени газове. Цялата тази прелест се утаява в черния гроб и уврежда бъбреците, стомаха и другите органи. Добавяме и естественото стареене, замърсяването на околната среда и отново стреса.

– Добре го изложи, но как може да се помогне на таково обречено същество?

– С противоположното: **укрепване на здравето, уравновесеност на психиката, закаляване, добро хранене, добри взаимоотношения, употреба на витамини и минерали, добра екология, вода, въздух, Земя, слънце, небе, дървета, животни.**

– Чакай, чакай! Дај да видим къде традиционно са дълголетниците.

– Вече стана дума за това. В предпланинските райони на Кавказ, Памир и Тибет, предпланините на...

– Виждаш ли, ключовата дума тук е „**предпланини**“. Защо?

– В тези места като правило има хубав климат, плодородна земя и много слънчеви дни в годината.

– И още какво?

Вдигнах рамене. Нищо не ми идваше наум.

– Най-важното – онова, от което се състоим всички ние. **Водата, която пият те, животните и растенията им, е току-що разтопен чист лед.**

– Точно така, науката вече доказва, че водата от разтопен лед е много полезна.

– Добре, щом казваш. И какво още? Най-важното е, че като тече по планините, вътре в планините, през почвата и всевъзможни там пукнатини и улеи, **водата разваря всички минерали по тези места.** Тоест хората в предпланините пият не просто вода, а буквално бульон от нужните на организма елементи. Нали и човешкото тяло по състав наподобява глина.

– Да, елементите са едни и същи. Силиций, въглерод, фосфор, сяра... Ненапразно и в Библията, и в Корана пише, че сме направени от пръст.

– Ето, виждаш ли! Да продължим нататък. Ние губим и тези, и други съставки и как можем да попълним загубите, ако не чрез онова, което ядем и пием?

– Хитро измислено! Планинската вода си е направо хранителна добавка с пълен набор от вещества... – Спомних си почивката си в Есентуки, близо до Кисловодск, където направо изворите са с топла и солена като бульон вода. Наистина супа от минерали!

А наставникът продължаваше:

– Е, не е пълен, разбира се, а съдържа само онова, което го има в местната майчица земя.

– Тоест, ако нещо го няма в земята, значи няма да го има и в организма на хората.

– Разбира се. **Нали и зеленчуците, и плодовете, и млякото, и месото – всичко поема същата тази вода от същите ручей и реки!**

– Затова в едни и същи райони се срещат едни и същи здравословни проблеми – сетих се аз. – Значи в местната вода и храна има недостиг на някакви елементи.

– И тогава трябва специално да се добавят в храната, само трябва да знаем кои липсват и кои са налице.

Загребах от водата. Имаше лек вкус на желязо, но като цяло беше – не знам как да го кажа по-точно – свежа и ободряваща. Сигурно защото течеше по камъните, разделяше се и пак се събираше и в това време поемаше въздуха, наситен с кислород и атмосферно електричество.

Майсторът възторжено огледа склоновете наоколо.

– Тук има много такива интересни места. Дори наблизо се въдят мечки – каза той усмихнато, докато гледаше как се променя изражението ми от скептично до щастливо като на дете. – Просто това тук ни е по-достъпно в момента от останалите. Трябва да бързаме. Какво, ще се връщаме ли?

– Колко жалко! Бих постоял тук, а ако можеше и чай да пијнем... – промърморих и тутакси съжалих. Ама че съм гърдорко, забравих, че тук желанието на госта е закон!

Али Баба спря и ме погледна.

– Просто мястото е много красиво, като че излъчва някаква енергия – опитах се да замажа положението и бързо добавих: – Да вървим, Учителю, шофьорът сигурно вече е заредил.

Той кимна, обърна се и бавно тръгна покрай реката, а аз въздъхнах с облекчение.

„Бой се от желанията си, че току-виж се сбъднали – взе ме на подбив услужливият разум и добави от себе си: – ...за лош късмет на околните.“

Забавихме се още малко около едно вирче, за да се измием до кръста. Водата беше леденостудена. Освежени, бодро закрачихме към колата.

Вървах малко зад Али Баба и си припомнях една тема, по която работеха в биофизичната лаборатория на нашия институт.

Нашите учени направиха откритие, свързано с водата. Оказваше се, че тя като вещество притежава свойс-

твото информационен капацитет. По-просто казано, запомня и запазва всяка информация или сигнали, преминали през нея. Водата променяше физическите си характеристики дори и тогава, когато само се изричаха някакви думи над нея. Това уникално свойство се обуславя от факта, че въпросната течност има много интересна форма на молекулата, която позволява на водорода и кислорода да се обединяват в структури с различна форма. Информацията един вид остава следа във водата и ако пиете тази вода, записът се предава на тялото ви. Ако е добра природна следа, ви носи здраве и добро настроение. И обратното.

Значи планинските реки носят на хората не само разтворени полезни минерали, а и цялата информация за околната среда. И тъй като човек се състои от над осемдесет процента от тази чудесна течност, благодарение на местните източници хората бързо се адаптират към района, в който живеят, към природните му условия и се изцеляват там.

Тогава в института получихме резултат, който ни убеди, че водата, над която се чете молитва, променя свойствата си. И в резултат на това се получава съвсем друга течност, с няколко десетки пъти по-голяма биологична активност от онази, която пием от крана.

И още нещо интересно открихме тогава – ефекта на увеличаване на информационния капацитет на водата при разтваряне на примеси в нея. Например солената морска вода има десетократно по-голяма способност да запомня от дестилираната. А по състав тя наподобява човешката слъза или физиологичния разтвор, който е основа на кръвта и лимфата.

Тогава започнахме да изучаваме различните биологични течности и бяхме потресени, когато разбрахме, че кръвта е сто пъти по-добра като носител на информация от чистата сладка вода!

Тоест тялото ни и кръвта ни всяка секунда научават, възприемат и запазват цялата информация от

външния и вътрешния свят. Нещо повече, целият организъм до последната клетка реагира на тези знания, радва се или се огорчава и дори живее или умира заедно с нея.

Вървях и си мислех.

Сега всяка част от тялото ми, дори и най-мъничката, поема красотата на това място, чистия въздух, присъствието на наставника. Но заедно с това преживява чувството на тревога и страх, което се появява при мисълта за целта на пътуването ни. Как да се защитим от разрушението, след като няма къде да се скрием от влиянието на техниката, консервантите, телевизията, лошата екология, стреса.

Тогава наставникът тихо изрече нещо, без да спира, сякаш продължаваше незавършен разговор. Това ме изтъргна от мислите ми и успях да чуя края на фразата.

– ...затова умните хора задължително се молят, когато приготвят яденето и преди хранене.

Виж как добрите домакини винаги с удоволствие и любов не само готвят, а и гоцават. Те искрено се радват, когато човек с удоволствие вкухва плодовете на честния им труд.

– Естествено! – досетих се аз. – Та нали деветдесет процента от храната е вода! Чрез тези свои действия ние правим така, че храната и пиенето променят свойствата си, стават биологично активни и вътре в човека носят стократно по-голяма полза.

Учителят се развесели:

– А ако домакинята е лоша и алчна?

– От такова угощение можеш и до болницата да стигнеш! – подхванах мисълта му аз.

– Точно така! О-ох! – Али Баба изведнъж се хвана за корема, преви се и закуцука. Толкова добре се получи, че и двамата се разсмяхме. В това весело настроение стигнахме при колата.

Едва по-късно си дадох сметка, че Учителят нарочно е искал да ме развесели, та да прогони поне за кратко

тревогата, която всеки път се надигаше у мен при мисълта за целта на нашето пътешествие. За сетен път този човек ме изуми с дълбокото си разбиране на чуждата душа и буквално бащинската си загриженост за нас, грешните.



*Стопанинът глади с това нещо гънките.
Дали да не пробвам и аз да стана гладък?*

КАКВО ТРЯБВА ДА ИЗРИЧАМЕ НАД ХРАНАТА И ВОДАТА

Сега и винаги изричам над водата и храната молитва и отправям думи на благодарност към Създателя и Природата.

Включвам по възможност запис на красива музика или молитва или самият аз с удоволствие пея. Сега вече е ясно с каква цел.

Защото, както се пее в песента: „Без водата (както и без храната) сме заникъде.“

Записваме в дневника си: **А. Трябва да се науча да дишам. Отсега нататък ще дишам правилно, тоест с корема, а не с гърдите или с някое друго място.**

Първо, това съответства на природата на нашия организъм. При такова вдишване диафрагмата слиза надолу и всмуква въздуха в гробовите.

Второ, това движение на диафрагмата масажира вътрешните органи и им позволява да се движат.

Трето, това благотворно движение премахва спазмите на вътрешните органи и повишава нивото на кръвоснабдяване. Гърдите могат да се включат в процеса на дишането само при голямо физическо натоварване.

И още.

Б. От днес поемам задължението вечер преди лягане да правя хубав, дълбок масаж на корема си. (И погледнете честно в очите стомаха и червата си.)

А сега, как да се прави. Преди сън седнете на края на леглото и започнете да галите корема си по посока на часовниковата стрелка от долния десен край нагоре, после отгясно наляво около пъпа и накрая надолу под пъпа по долния край на корема. Завършваме кръга.

След като направите няколко кръга и коремът ви се загрее, можете да импровизирате с движения на ръцете. Вече може да се натиска по-силно. Притискайте и мачкайте, само не стигайте до болка.

Можете да изпълнявате формите „Месене на глина“ и „Тесто“ от комплекса Жим Лам „Медната порта“*.

Най-добре ще е да завършвате с меки движения по посока на часовниковата стрелка около пъпа. Цялата процедура отнема десетина минути, а ефекта ще видите сами! И помнете: „всяка вечер“. Обещахте сте го на организма си!

* Вижте описанието на тези форми по-долу или в книгата „Школа за мързеливци“.

И към всичко това една „екстра“ – не се оправдавайте, че ви мързи, а направете хубав масаж на ходилата си, които цял ден са се трудили. За тази цел можете да използвате различни ароматни масла, вани или чужда помощ.

Сънят ще дойде тогава, когато сте горе-долу на седмото небе. Отдавна се знае, че човек, който прави тези процедури, дотолкова дълбоко сменя напрежението от нервната си система, че продължителността на живота му при запазен здрав разсъдък и тяло надхвърля 92 години.

Хем лечение, хем удоволствие – ето това е ЖИВОТ!

3.4. „Утре“ така или иначе ще дойде

Ноември 1993 г., Киргизстан, пътят за Еки Елгор.

*– Щом не знаете какво искате,
както искате тогава?*

Разговор с клиентка в брачна агенция



За правилното устройство на обществото

Шофьорът ни беше готов и можехме да потегляме. Али Баба му каза нещо, но разбрах само познатото „кизил су“. Младежът кимна усмихнато и отговори на руски:

– Слава Богу, тук няма много хора!

По пътя той ни разказа, че искали на това място да построят курорт и започнали да дълбаят планината, та да направят извора по-силен и да привлекат повече почиващи.

– Започнаха дори да строят сгради, но след няколко дни изворът изчезна, съвсем се изгуби, сякаш никога не го е имало.

Строителите почакаха малко и зарязаха проектите си. След година-две, когато в планината имаше много сняг и дъждове, напролет изворът лека-полека си проби път към повърхността. Сега тук идват само хора, които познават нашите места. Никой от местните няма да кара вода с цистерни за продаване – това си е направо грях към Природата. Ние тук уважаваме Природата. По тези места тя е силна, може и свличане, и земетресение, и лавина да докара, не дай Боже!

Движехме се между планински склонове по доста добър път.

– Това шосе го построиха военните, докато имаше Съветски съюз. Когато след разпадането на СССР руските войски си тръгнаха оттук, много хора плачеха. Особено огорчени бяха старците – така бяха възпитани, и във Великата отечествена война се бяха сражавали за общата страна на всички народи.

Пътят минава през Еки Елдор, в нашето село имаше строително поделение. Тъкмо те направиха пътя и казаха, че е стратегически, към границата. А сега, след разпадането на Съюза, не останаха ни лекари, ни инженери, ни учители. Много народ си замина. В селото не е останало почти нищо от военните. За две години от-

мъкнаха всичко ценно, останали са едни съборетини. Вярно, „трудоваците“ построиха цяла улица с пет двуетажни блока и един четириетажен. Затова и цялото село има водопровод, канализация и парно.

– Ех! – въздъхна младежът. – Сега всеки си мисли само за бизнес. А какво е бизнесът – вземеш нещо от едно място, закараш го на друго и го продадеш по-скъпо. Но нищо не произвеждаш, на никого не помагаш. То пък и едни стоки, всичко се внася кажи-речи само от Турция и Китай.

– Възмущението ти не е съвсем справедливо – неочаквано се намеси Али Баба.

А аз си мислех, че като повечето хора на неговата възраст ще подкрепи шофьора ни, който осъждаше разпадането на Съветския съюз. Нищо подобно!

– Ти просто гледаш на днешното положение, като го сравняваш с онова, което е било. Стабилна държава, за всекиго по равно, така ли? Всичко беше осигурено – малка заплата, гарантирано образование, лечение, пенсия, детски градини, нали?

Сега обаче старото рухна и върху руините трябва да се изгради нова страна, а каква ще бъде тя, зависи от нас, които живеем тук.

И още нещо. Ти си мюсюлманин, нали така? Нали в светия Коран се казва, че търговията е благословена от Аллах?

– Да, разбира се, но честната търговия – кимна шофьорът, натискайки газта.

– По съветско време хората нямаха възможност за свободно предприемачество, защото всички икономически лостове се държаха от държавата.

– Дори имаше закони и членове срещу същата тази дейност. Срещу нетрудовите доходи, валутните спекулации... – въздъхна младежът.

– Но на хората все пак им се налагаше да търгуват, макар и нелегално. Това го наричаха презрително „спекула“ или „по втория начин“. – Учителят се обърна към мен, подканяйки ме да взема участие в разговора: – Аз вече

съм ти говорил за варните, кастите или съсловията в човешкото общество.

– Да, спомням си, и това ми отвори очите за много неща в живота.*

Помня, че чрез всичките си възплъщения човешката душа трябва да измине пътя от вчерашното животното до състоянието на светец, високодуховен човек, за да се подготви напълно за следващото стъпало – свръхчовешкото Съществуване.

– Изложи го накратко, та да си изясним ситуацията.

Шофьорът ни мълчеше – явно беше готов да слуша внимателно.

А аз разбрах само, че и този път изпитът няма да ми се размине.

– Най-младата в духовен смисъл душа води човека към **поведение и жизнени потребности, които все още слабо го отличават от животното.**

Основната му задача е оцеляването, за него той е готов на всичко.

Като правило при **него липсва представата за морал, етика и Бог.**

Следващият стадий в развитието на способностите на душата е следният: **човек, извършващ прости действия за удовлетворяване на телесните потребности.** Този човек вече е свързан с другите хора чрез процеса на труда, общува и дори мечтае.

За него **главната ценност е получаването на удоволствие на телесно ниво.** Той се ръководи от четири желания, присъщи на всички живи организми – иска да яде, да спи, да се размножава и да е защитен. С други думи, почти пълен егоист.

При него се появява **представата за Бога като Свръх-мощно същество, което може да бъде зло или добро. Неговите религия и морал са подчинени на силата и страха.**

* Това е описано по-подробно в книгата „Школа за мързеливци“, 2 част

Той винаги е подчинен на някого. И изпълнява чужди нареждания срещу възнаграждение, без да се замисля за резултатите на дейността си, ако самият той не е засегнат пряко.

Третото ниво на еволюция е, когато простият труд преминава в майсторско овладяване на някаква специалност. Тогава и душата на човека преминава на по-високо стъпало на развитие, която условно може да се нарече **майстор в работата си**.

Трудът на такъв човек е проява на собствените потребности на душата. Той работи не за оцеляване, а защото това е неговата **главна потребност – да достигне пълно овладяване на специалността си и да създава свършени образци на труда си**.

Неговата етика е, че майсторството стои над всичко, той се интересува от обучението. Всевишният за такива хора е онзи, който дава знания и умения, тоест Бог на висококвалифицирания труд. Богът на общаря е свръхобщар, богът на воина е супервоин и така нататък.

Нататък нашият специалист със златни ръце достига до стадия, когато трябва да си продава стоката. И става **Търговец**.

Тези души, които съдържат в себе си качествата на всички предишни, придобиват и стремеж към получаване на печалба. Това е тяхната висша цел.

Техният Бог са богатството, успехът, осигуреността, понякога дори хитростта. Ясно е какви са тези хора в обществото. Всички те са свързани с икономиката, с дейността на предприятията, от малките компании до големите корпорации.

И сега нашият търговец расте и израства до такава величина, че вече е в правителството и провежда в живота законите, които помагат на работата му. **Това вече е следващото стъпало в развитието на душата**

та, наречено Ръководител. Онзи, който управлява действията на другите хора, от бригадир на строителната площадка до цар. Тук човек придобива качествата на лидер, чувството за отговорност към работата и другите хора. **Главните качества, присъщи на ръководителя, са волята и знанията.**

Той си представя Бога като Висш разум, Мъдрост и Безгранична воля, с други думи Власт.

При такава гуша същата тази власт стои на първо място в списък на ценностите.

– Браво, много добре го каза! – възторжено възкликна шофьорът ни и се обърна да погледне източника на тези мъдри мисли.

А „източникът“ и не мислеше да спира – трябваше да се отчете пред наставника.

– Но еволюцията на гушата още не е свършила. Естествено, човек, който управлява процесите в обществото, ще се опита да вникне в същността им. И рано или късно той стига до идеята, че източникът на живота в заобикалящия го свят може да бъде познат чрез изучаване на самия себе си отвътре и на още някои глобални процеси – нали все пак телесният живот не е вечен, каква е тогава причината, целта?

Тъкмо тук започва следващото стъпало в развитието, което гушата изкачва. **То се нарича Учител. Тези хора изучават вътрешната и външната Природа, овладяват самите себе си и управляват стихии.**

Тяхната цел е освобождаване от състоянието на земен човек, от животинските чувства. Те се стремят „изцяло да се разплатят с този свят“ чрез принасяне на **Любов и Духовно служене на хората. Това са напълно самоотвержени, безкористни хора.**

Техен Бог са Любовта и Светлината. Те изповядват висшите Етични принципи и учат и другите на това.

В обществото често смятат такива гуши за учители, духовни водачи или философи. **Те, също като абитуриентите в училище, са най-ценни. Те са златният запас на Планетата.**

Трябва да кажем, че у всеки човек са заложени всички съсловия и всички способности, само че се проявяват и се използват различно. За да се изкачи душата на по-високо стъпало, всички предишни степени трябва да бъдат добре усвоени. Ето защо пътят на еволюцията е открит за всички и се простира ОТ ПЪЛНИЯ ЕГОИСТ ДО СЪВЪРШЕНО САМООТВЕРЖЕНИЕ ЧОВЕК, ТОЕСТ СВЕТЕЦА.

Ако продължи да се развива, душата достига до **Висшия** стадий на развитие в човешката зона на еволюцията – **Властелина**. На това ниво на развитие душата преодолява границата между човешкия свят и Висшия. Или както казват хората, „оня свят“.

Властелините, или Владиките, или Майсторите владеят всички знания на земния свят, всички възможности на психиката и свръхпсихиката, за тях колелото на кармата престава да се върти, те са безсмъртни. Такива Майстори напускат нашия тленен свят по желание или по-скоро по призива на някаква Висша цел и могат при нужда да се върнат. Те заемат свое място в духовната йерархия на наставниците и ръководителите на Човечеството. Такива Владики или Майстори са например Гаутама Буда и Исус Христос.

Властелинът води след себе си Учителите, а наставниците на свой ред обучават ръководителите и така нататък. Така трябва да бъде построено нормалното общество. Това май беше всичко.

– Браво, яхши*, правилно си запомнил всичко. Явно защото си прилагал в живота учението за варните.

*Яхши - в превод от тюркски език - знак за одобрение, добре

– Както казах, това ми отвори очите за много неща и ми помогна да се ориентирам във взаимоотношенията си с хората и със самия себе си. В един момент се питаш кой се проявява сега. Какво му се иска, какви средства е готов да използва? Човек расте душевно и вмества в себе си всички качества на варните – това явно е житейска необходимост.

– Но това не са само знания за личността, а и за обществото – то се развива по същите правила. Всяка личност трябва да премине като в училище всички варни с техните потребности, стремежи и психология. Тя се стреми да стане съвършена и да достигне състоянието на Майстор. Но обществото е съвкупност от всички хора.

– Тоест всеки от нас, развивайки се духовно, влияе и върху устройството на обществото като цяло и те заедно достигат до състоянието... Не, това не го разбирам.

– Държавата се определя според структурата си и онзи, който я ръководи. Ако много души са в средата на еволюцията, те ще си изберат и ръководители по свой образ и подобие. И тогава тази страна ще се държи като своя среден гражданин.

Ако в страната хората живеят на принципа „ден да мине, друг да дойде“, не се грижат за утрешния ден, защото получават някакви пари за изхранване и оцеляване, страхливото и безправно население предпочита да не се намесва в нищо, защото всички жизненоважни въпроси се решават от добрите и умни чичковци в ръководните държавни органи, няма църкви и джамии, а самостоятелно мислещите хора се прогонват или унищожават...

– Но това е най-ниското стъпало, робска психология! – не издържах аз.

– Не, ние живеехме така – обидено промърмори шофьорът.

– Е, в такава страна кого ще издигнат на ръководните постове? Също такива хора с робски души. И какво правят те? Налагат тирания, защото етичните им принципи още не са развити. Погледни само как живее един обикновен гражданин в бившия СССР.

Шофьорът ни започна да изброява:

– Излизането в чужбина е забранено, особено в капиталистическите страни, храната е с купони, има недостиг на продукти, опашки, черна борса, еднакви жилища, еднакви коли, еднакви заплати и повече не се допуска, а в изкуството и дори в науката – партийна цензура...

– Да му се не види, а си мислехме, че живеем добре, дори бяхме щастливи! – възмутих се аз.

Учителят кимна, загледан в нас, после продължи тихо:

– Ето, аз ви разкривам Пътя. Но колко хора живеят като слепци, не разбират смисъла на събитията, не чуват гласа на съдбата. Умират, възплъщават се, живеят в илюзии и страх за материалното и отново въртят колелото на кармата.

– Значи трябва да се освобождаваме, та да може всяка личност да премине всичките стъпала на развитие до брахман! – събуди се революционерът-мистик у мен.

– Задължително.

– А ако ни липсват желание или знания? – намеси се в разговора синът на имама.

– Тогава животът ще те насочи натам, където могат да се придобият тези знания. Човек цял живот се бори със собствената си съдба, без да го съзнава – еволюцията не може да бъде спряна – малко тъжно му отговори Учителят.

– Значи ненапразно нашите учени, та дори и лекарите получиха възможността да станат търговци и „фирмаджии“, с една дума, „индивидуални предприемачи“ – иначе казано, да преминат към варната на търговците, на бизнесмените? – досетих се аз като лекар-предприемач с цял куп познати инженери, лекари и учители, останали без работа.

– А ти самият къде работиш? – лукаво присви очи Али Баба.

Разбрах, че и аз преминавам през тези процеси, и започнах да изброявам:

– Най-напред беше държавно предприятие – НИИ, после го прекръстиха на „малко предприятие“, след това стана „акционерно дружество“, а сега е „дружество с ограничена отговорност“. Много странно име.

– А вие какъв сте в него? – не може да съдържа любопитството си шофьорът ни.

– Акционер, участник в приватизацията и заместник на генералния директор по научната част.

– И какво, станавате ли по-вещ в икономическата наука?

– Естествено, в медицинския институт не гледахме сериозно на тази премъдрост. След нашите трудни предмети в нея нямаше нищо сложно, само някакви си плюсове и минуси. И изпитът беше лек. Сега икономиката е друга, много е важна и ми се наложи да карам курсове.

– Видя ли!

– И аз карах курсове по мениджмънт и маркетинг – весело се похвали младежът, като се опитваше да произнесе правилно чуждите гуми.

Ние с Али Баба се засмяхме.

– И какво, има ли полза?

– Някои неща ми влязоха в работа. Но много хора в селото, така да се каже, „не приемат тези повеи“.

– Но все пак сте учили именно икономика – значи варната на търговците, или бизнесмените, както е модерно да се казва, не е била развита у вас. Естественият ход на еволюцията въвлече много хора в „тази работа“.

Сега в нашите страни това съсловие ще набира сила и ще видим как представителите му ще застанат на кормилото на управлението.

Но едно нормално общество не бива да се управлява от кастата на бизнесмените. Управяват го хора от съсловието на ръководителите от държавен мащаб,

военачалниците, потомците на царски родове – „кшатрии“ на санскрит – а те на свой ред се консултират и се обучават от духовни Учители.

В древността например всички царе и султани задължително са били ученици – „мюрюди“, „чела“ или „послушници“ на някой духовен наставник, та дори и на няколко.

– Да, виждал съм в Самарканд срещу комплекса „Гурамир“, където са погребани великият Тимур Тамерлан и членовете на семейството му, мавзолея на неговия духовен учител. Но сега там има завод за алкохол, правят водка. Не намериха друго място! – тъжно изрече младият ни спътник.

– А вътре в гробницата редом с тялото на Тимур, до главата му, е погребан друг негов наставник, суфи Пир Хазрат Мирсаид Барака.

Те били трима братя, три уникални личности, трима светци, да ги благослови Аллах! Единият завършил земния си път в Самарканд, а вторият почива недалеч от този славен град, в планината, където прекарал последните си години. Там има малка старинна джамия, а наоколо е тихо и много красиво.

– А третият? – не се съдържа шофьорът ни.

– Третият е далеч от тях.

– Сигурно в Бухара или Хиъа, нали там е имало много суфи? – усмихна се младежът в отговор на усмивката на наставника.

– Още по-далеч. Той е погребан с големи почести в Германия.

– Къде?! – възкликнахме смаяно двамата с шофьора.

– Да, в Германия тогава върлувала чума и измирили цели селища. При Тимур в Самарканд дошла делегация. Хората в Европа по някакво чудо разбрали за необикновените способности на братята суфи и молели да им пратят поне един от тях. Пир Хазрат Мирсаид Джалал се съгласил и заминал за далечната Германия. Пазителите на историята казват, че благодарение на молитвите на светия мъж чумата в тези краища скоро утихнала. Но

местните жители не пуснали суфия да се прибере у дома, а го убедили да остане. Той останал да живее и да върши добрините си там, а след смъртта си бил погребан в тези краища... – завърши разказа си Али Баба и сведе глава, притворил очи.

А аз го гледах и си мислех колко знания е успял да натрупа този уникален човек, който просто си седи тук със затворени очи, а вятърът, нахлуващ през отворения прозорец на колата, си играе с косата и яката на ризата му.

Настъпни дълга пауза, нарушавана само от шума на колелата, които се въртяха и ни приближаваха към целта със сто и двайсет километра в час.

Но ето че наставникът въздъхна, отвори очи и усмихнато се обърна към мен, сякаш ме канеше да продължим разговора. Аз забъбрих припряно, нетърпелив да получа отговор на въпросите, които ме вълнуваха.

– И какво излиза, че обществото ни, тоест животът в страните от бившия СССР ще си остане нестабилен, без каквито и да било дългосрочни програми, без да се спазват законите? Много ми се искаше Учителят да ме успокои.

– Разбираме ли ние психологията на търговеца... прощавайте, на бизнесмена? Неговата задача е получаването на печалба, нарастването на оборота, инвестиции, плащания.

А влизат ли в кръга на интересите му такива проблеми като повишаване на образователното ниво на населението, медицинското обслужване, социалната защита на възрастните, да речем? Помисли си, държавата е като човека, и тя си има психология.

– Ясно е какво ще стане... – свих рамене аз. Изводът беше очевиден, колкото и да не ми се искаше.

– Значи вече ще живеем в страна, където главната ценност са парите? Всичко се продава, важно е само на каква цена? – тъжно се поинтересува добрият ни шофьор.

Не знам защо, но ми дожаля за него.

– Ще трябва да мине време, докато хората се наситят на такъв живот и разберат кои са истинските ценности. Тогава ще се насочат към културата, към духовното развитие. Там започва пътят към вечните начала на живота, каквито са семейните традиции, здравето и порядъчността. Но засега всички тези понятия временно са отишли на заген план. Това е положението.

– В нашата страна с нейните мащаби и инерция нещата сигурно доста ще се проточат – измърморих и махнах с ръка, опитвайки се да прогоня тежките мисли.

Практика 11. ДА ЗАЗДРАВИМ ПРЕДНАТА КОРЕМНА СЕНА

Няма нищо по-лесно от това да решим, че от нас нищо не зависи, и да се откажем да предприемаме каквото и да било. Хубаво е човек да си седи на пейката, да одумва другите и да се прави на всезнаещ, без да си мръдне пръста да направи нещо за себе си, да се промени, да се усъвършенства, да предприеме някакви действия.

Да вземем примерно корема. Тъкмо започнеш да се успокояваш и спреш да го тренираш, и той пак увисва над колана. И защо? Просто защото в ежедневния ни двигателен режим мускулите на пресата почти не участват. Те не са натоварени заради седналото или легнало положение на тялото. Дори когато ходим, се натоварва най-вече гърбът, а не коремът.

Излиза, че ако искаш да изглеждаш прилично, трябва постоянно да стягаш пресата. Между другото, това ще доведе и до стабилност на вътрешностите, които се опират на въпросните мускули.

Изследванията показват, че най-доброто движение за мускулите на корема е следното.

Лягате по гръб, вдигате краката и ги сгъвате в коленете на 90 градуса, така че прасецът да е в хоризонтално положение. Ръцете са на тила. От това положение се на-

дигате към краката. Старайте се да повдигате гърдите, а не главата, и не натискайте тила с ръце.

Да, за малко да забравя. На корема има и коси мускули. С това движение стягате и тях, като в края на повдигането се извивате настрана.

Сега вашите „плочки“ ще станат обект на възхищение за другите. А и вие самите ще се уважавате. Победа!

3.5. Следствието се води от “чудаците”

Ноември 1993 г., Киргизстан. Село Еки Елдор.

В града ни се открива „Школа по оцеляване“.
Първа лекция: Как да помогнем на съседите
„да се спасят“ някъде по-далеч?



Две торти за рождения ден –
два начина да гледаш на живота

Свечеряваше се. Ето го и нашето село. Минахме бързо по главната улица, където видях между традиционните пръстени дувари пет доста модерни двуетажни бло-

ка с по два входа, та дори и един четириетажен, разположени в една редица. Заг „небостъргача“ се издигаше като сребриста ракета водонапорна кула. Явно бяха строени от същите онези военни за хората, обслужващи строителните обекти.

Селото имаше още три забележителности – джамията, пазарът и някогашният Дом на културата, в който сега се помещаваше кметството.

Без да намаляваме скоростта, преминахме през селото, после свихме надясно зад джамията, поехме покрай доста висока стена и се озовахме пред някаква порта. Шофьорът ни уверено натисна звънеца и след кратки преговори с някого вътре широките дървени крила на портата се разтвориха.

Слязохме от колата и влязохме в двора, придружени от нашия усмихнат водач. Направихме само няколко крачки и се озовахме в райската градина. Не преувеличавам.

Още с влизането ни посрещнаха десетки красиво подредени розови храсти, разположени под високи дървета. В градината имаше дори специално направени зелени полянки, към които водеха мраморни пътечки. В самия център на тази красота, под сянката на един столетен чинар, беше поставена ниска резбована софра, а до нея се издигаше лека бяла беседка.

Навсякъде се виждаха малки фонтанчета и стълбове с фенери. Такива имаше и около малкото езеро, заобиколено с големи обли камъни. Фенерите бяха необикновено красиви, а светлината им се сливаше в две прави линии, които водеха до прага на къщата. Именно водеха, защото при влизането ни ги включиха, за да осветят пътя ни до къщата. Те светнаха един по един и се получи бягаща пътека.

Гледах изумен тази илюминация. Шофьорът ни попита с усмивка:

– Харесва ли ви? По-малкият ми брат го направи, той си пада по техниката.

За мен беше малко неочаквано да видя такава картина – градина, езеро и осветление, в толкова затънтено място. „Вървели, вървели, и най-сетне стигнали“, както се казва. Нищо и никакво селце навътре в сушата, където няма нито големи градове, нито предприятия, само планини и прашни безлюдни улици, тънещи в мрак... И какво ни посреща тук? „По-малкият ми брат си пада по техниката.“ Да видим какво още ни чака.

Стопанинът излезе да ни посрещне с разтворени обятия. Пред мен стоеше висок чернокос мъж с арабски черти и със същата ослепителна усмивка като шофьора ни. Той сияеше от радушие и гостоприемство.

Двамата с Али Баба си размениха обичайните за този край презгърдки и приветствия – как е домочадието, пътят, здравето. На тях се отговаря традиционно с „добре сме, благодаря“ независимо от обстоятелствата.

Дойде и моят ред. Непохватно поздравих стопанина на ужасен узбекски, макар да си бях готвил прилежно приветствието почти през половината път. Той весело се приближи към мен, презърна ме силно и така ме потупа по гърба, че от изненада гъхът ми спря.

– Браво, сигурно дълго си се мъчил да го научиш! Много ме зарадва, благодаря! – изрече той на чист руски, лекичко ме повдигна и пак ме пусна да стъпя на земята.

Стана ми някак радостно и спокойно с тези хора. Гледахме се и се усмихвахме щастливо, сякаш се познавахме от сто години.

Стопанинът се отдръпна леко, сякаш ни отваряше пътя към дома си, и каза на руски:

– Заповядайте в къщата.

После се наведе към Али Баба и тихичко заговори нещо с него. Цялата ни компания се насочи към вратата в прекрасно настроение.

Още не можех да дойда на себе си. От това, което бях чувал за суфите, си ги представях презгърбени беговласи старци, които живеят в схлупени колиби някъде в планината, а още по-често – в пещери. Откъснати

от всичко земно и суетно, те прекарват ден и нощ в медитация и само от време на време излизат от нея, за да поучат последователите си или да направят някое чудо. Аз си бях изградил тъкмо такъв образ на суфийския майстор, местния имам, който според слуховете се ползва с такова уважение, че дори старейшините се обръщат към него за съвет. Приказки от „Хиляда и една нощ“.

Човекът, който ни посрещна тук, беше в разцвета на силите си, пълен с енергия, притежаваше чувство за хумор и живееше сред райска градина. Двуетажната къща беше огромна. Големи стаи, широки коридори и навсякъде хора, мъже и жени, старци и деца. Всички те учтиво ни поздравяваха и се покланяха на гостите, след което тръгнаха по своите си работи.

Минахме по няколко дълги коридора и се озовохме в огромна зала с високи прозорци, гледащи към градината. Подът беше постлан с два ката килими. Големите отдолу служеха за един вид основа, а тези върху тях бяха по-малки и можеха да се местят при нужда.

В средата на това необятно помещение беше сложена трапезата. Тя представляваше дълга редица от ниски източни масички с всевъзможни ястия, около които имаше купища възглавници с всевъзможни размери и цветове.

Тук и да не искаш, ще те нахранят, а когато вече не можеш да поемеш повече, ще те уговорят!

Обикновено се започва с чай и разговор. Тук можеш плавно да преминеш към целта на пътуването, да слушаш спокойната тиха реч на стопанина и дори да погремваш, стига краката ти да не са изтръпнали от сяденето по турски.

От този спокоен и много доброжелателен разговор научих за всичките „кирливи ризи“ на местните хора.

Когато чу, че съм лекар, стопанинът много се зарадва и ми се поклони, сякаш го бяха похвалили. По-късно ми обясниха, че в исляма лечителството се смята за най-

достойното и духовно от всички занимания. Де да беше така и у нас!

След известно време ни донесоха много вкусна агнешка супа с моркови и домашно изпечени в пещ питки, поръсени със сусам. Имам Юсуф изрече молитва, разчупи горещия хляб и ни го поднесе, като всеки път слагаше ръка на сърцето си. Ето това се казва отношение към хляба, към храната! Да беше така и у нас! (Това май го казах вече. Но пак ще повторя – има какво да научи човек от Изтока!)

– Защо не режете хляба с нож? – попитах радушния стопанин, след като изгълтах супата и последното залче от питката.

– Ние, суфите, вземаме пример от нашия пророк Мохамед, да го благослови Аллах! Той казва: „Разчупвайте хляба с ръце.“ Ние правим точно това и се отнасяме към хляба с голямо уважение.

Разговорът продължи все така непринудено. Разговаряха най-вече стопанинът и Али Баба, а после ми превеждаха и на мен. Аз бях нов в компанията и по традиция все още ми беше рано да взема активно участие в разговора, но интересът ми все повече нарастваше и на моменти чак ме доядяваше на Учителя, че не бърза с въпросите. Той обаче продължаваше „да го усуква“ и не питаше нищо конкретно, сякаш изчакваше момента. Деликатна работа е Изтокът, както се казва.

Тогава пред нас се появи огромна чиния с пилаф. Приятели, заявявам най-отговорно: онова, което до този момент наричах пилаф, беше просто варен ориз с моркови за цвят и месо от някакво неизвестно животно, доведено до естествения си край от тежките условия на живот!

Ето рецептата за истински фергански пилаф, с която се сдобих там. Ако се яде без хляб, можеш да излапаш половин казан.

ФЕРГАНСКИ ПИЛАФ

Какво ще ви трябва?

1. Месо. (Тлъсто овнешко или агнешко, най-добре от узбекски произход. При липса на хубаво овнешко може да се замени с телешко или пилешко.)

2. Моркови (свежи, най-добре жълти).

3. Видове мазнини:

а. Овнешка мас (извлича се от подопашното мастно образувание на местен овен, желателно е да е пасъл из ферганските поля).

б. Растително масло (рафинирано слънчогледово, царевично, памучно или зехтин).

4. Ориз: девзира (червен, нелющен), ще свърши работа и всеки друг вид, стига да не е дребен, а едър и цял.

5. Стар кромид лук.

6. Подправки: кимион, кашнич (зърна от кориандър), шафран (за цвят), босилек.

Колко ще ви трябва?

(За осем килограма краен обем, което предполага десет лакоми гърла.)

1. Месо – 1,5 кг.

2. Моркови – 1 кг.

3. Растително масло – 450 г (300 г на 1 кг ориз). Може и повече, но не по-малко.

4. Ориз – 1,5 кг.

5. Лук – 0,5 кг.

6. Подправки – 50 г.

Приготвяне

Казанът се измива с гореща вода и се слага на силен огън. Трябва веднага да подчертаем, че силата на огъня не се променя по време на пърженето.

Казанът се нагрява в продължение на пет минути, след което се налива растителното масло. То се загрява осемдесет минути. Предварително изчистеният и нарязан на

колелца с дебелина 0,5 см лук се слага в мазнината и се бърка през цялото време.

Внимание! Да не се захлупва казанът до добавянето на ориза!

В зависимост от температурата на мазнината и интензивността на огъня лукът трябва да се покрие със златиста кориичка за пет-десет минути. От качеството и продължителността на пържене на лука зависят вкусовите качества на крайния продукт и цветът му. Тук трябва да се спази златната среда – да се постигне тъмен цвят чрез максимално изпържване на лука, като в същото време се внимава да не се овъгли и така да убие вкуса.

За тази цел месото трябва да е нарязано предварително на кубчета със страна около 4 см. Месото се слага в казана и се разбърква. Пържи се на силен огън до потъмняване (образуване на кориичка). Трябва да се следи и състоянието на лука, защото процесът на пържене продължава и след добавянето на месото.

Пърженето на месото продължава около петнайсет минути.

Разбърква се на всяка минута.

Предварително изчистените и нарязани моркови (морковът се реже с остър нож на пръчици) се изсипват в казана, разбъркват се и се пържат с останалите продукти в продължение на 10 минути.

Изсипва се в казана предварително приготвена вряла вода, така че да покрие цялото съдържание, но не повече. Получава се основата за пилафа, наречена зирвак.

Огънят са намалява до минимум, така че зирвакът леко да къкри. Разбърква се внимателно. Добавят се две супени лъжици сол и приготвените подправки. Още веднъж се разбърква – за последно!

Вари се на слаб огън в продължение на 15-30 минути до полуготовност на месото. Опитва се на вкус. Трябва да е горчиво-солен, дори пресолен, защото по-късно оризът ще поеме голяма част от солта. При необходимост може да се добави още сол. Отделно се кипва вода. Огънят се уве-

личава максимално. Предварително измитият в три води ориз се изсипва в казана на равен пласт върху зирвака и се изравнява с решетеста лъжица. Отгоре се налива врялата вода, така че да покрие ориза.

Огънят не се намалява и не се бърка. Вари се докато водата се изпари. Опитва се на вкус. Ако оризът още не е напълно сварен, се добавя още вряла вода (през решетеста лъжица, за да не издълбае ориза). Това е най-отговорният момент в приготвянето на пилафа.

Трябва да следим кога водата ще е поета почти изцяло, но оризът още не е готов, а полуготов. Състоянието на полуготовност е важно, защото оризът ще се доварява под капак още 15-20 минути.

Огънят се намалява до минимум. Оризът се събира с решетестата лъжица на хълмче в средата на казана и се покрива с тава, чийто диаметър е малко по-малък от този на казана и при слизането ѝ като бутало надолу остават 1-2 см пролука до стените на казана. Тавата леко се притиска към дъното и казанът се захлупва.

Държи се на минимален огън 10 минути, след което котлонът се изключва.

Без да се сваля капакът, се държи на котлона 10-15 минути.

Сваля се капакът и се изважда тавата. Готовият пилаф се разбърква внимателно с решетеста лъжица, така че морковите от дъното да се разпределят равномерно из ориза.

Ако са спазени всички условия, готовият ориз трябва да е пръхкав, сипкав, но не и скашкан или суров. Пилафът се слага в широк плосък поднос. Поръсва се със зърна от нар и доматиена салата с лук, но без олио (нарязана много фино и горчива от пипер). Поканете домочадието си на масата и му пожелайте добър апетит. Вземете и вие лъжицата и вкусете щастието!

Необходими забележки

За постигане на пикантен аромат по традиция се използва чесън. Изчистените скилидки се поставят в зирва-

ка преди добавянето на ориза. После се изваждат от готовия пилаф и се слагат върху вече разстлания ориз. Горепосоченото количество пилаф търпи до 4 глави чесън.

За ярък червеникавокафяв цвят на пилафа се препоръчва при загряването на олиото в него да се изпържи до черно малка костица, ребърце или хрущялче, което после се изхвърля.

Най-добре е да се използва шарено месо. Ако месото е много тлъсто, количеството мазнина се намалява с една трета.

Пилафът се яде от общо блюдо само с лъжица или с ръце, но не и с вилица. Най-добре върви с неподсладен зелен чай.

По тези места специалният пилаф се прави от уважение към госта. Тук явно ни уважаваха – естествено, не нас, а Али Баба, а аз като негов спътник получавах уважение в аванс... пък после ще видим.

Навън съвсем се беше стъмнило, докато пиехме чай, но разговорът набираше сила. Към нас се бяха присъединили и двамата синове на домакина – онзи, който ни беше докарал с волгата, и по-малкият, който „си падаше по техниката“ – около петнайсетгодишен юноша. Те мълчаха и от уважение към по-възрастните не се намесваха в разговора, но слушаха внимателно. От време на време баща им Юсуф-ака тихичко им казваше нещо и те тихо напускаха трапезата, за да изпълнят молбата му, после незабелязано се връщаха. Много възпитани момчета.

Разговорът течеше спокойно, а в паметта оставаха само отделни мисли.

– Естествено, трябва да си даваме сметка, че всяко животинско може да съществува само в специфичните условия, от температурата до наличието на вода, да речем. И да се храни редовно – изрече Али Баба.

– Точно така! – възкликнах аз. – Ето и хората, те могат да съществуват само в условията на атмосфера с точно определено съотношение на различните газове, за да могат да дишат. Кислородът трябва да е около 20 процента. Ако е по-малко, усещаме недостиг, например в планината. А ако е повече, след няколко часа ще получим възпаление на гробовете, можем дори да умрем. Както и температурата. Човек не може да мине без грехи дори и по тези места. И, разбира се, храната.

– Всяко живо същество има нужда от нещо точно определено. Забравихме за продължението на рода. За да има размножаване, трябва да има определен брой индивиди от двата пола – подхвана мисълта ми стопанинът.

– Същият закон важи не само за отделното живо същество, а и за всеки негов орган и дори клетка – насочи разговора в нужното русло Учителят.

– Значи трябва да се създадат условия за благоденствието на всяка клетка в организма и тогава ще сме здрави и щастливи – понечи да сложи край на разговора добрият ни домакин, но ние не мирясахме. Сега се намеси и големият син:

– А ако искаме да се избавим от присъствието на някое живо същество, трябва да направим условията му на съществуване съвсем непоносими. Тогава нашият обект или ще се махне от лошото място, или ще загине. И какво се получава – ако създадеш условия, ще цъфти и ще връзва, ако ги унищожис – ще избяга или ще умре.

Аз отново насочих разговора към интересувания ме въпрос:

– Интересно, а какво казват от прокуратурата за тукашната война? Все някакво следствие трябва да е имало? Нали прокуратурата разследва смъртните случаи? – С наставника гледахме въпросително имама.

– Това не е Русия. Тук родовете община в лицето на старейшината управлява всичко. И следователят преспокойно пише: „Загинал в резултат на нещастен случай“.

Например „взрив на метан, натрупан в подземно съоръжение от изкуствен произход“.

– И какво, това са нещастни случаи?

– А кого да обвинят за тези произшествия?

– Какво става в момента?

– Нищо особено, ако не се смята въоръжената охрана от двете страни на огражденията. След обявяването на независимостта постепенно започнаха да се разгряват споровете за собствеността на нашите предприятия.

Видът ми явно изразяваше пълно неразбиране, защото Хазрат Юсуф поясни:

– Виждале ли, тук клановите сили са толкова влиятелни, че всеки следовател от районната прокуратура отива право при главата на общината, към която се числят загиналите. Записва буквално онова, което му се поднася като версия, после събира в един пакет предложените веществени доказателства, обядва, взема подаръците за себе си и за роднините в града и си заминава. И там закриват делото – няма виновни, никой не иска да се разгласява. Хората сами се оправят на място. В страната и без това обстановката е нестабилна.

Заповядайте, пейнете чай, вземете си сладки. Снаха ми ги направи специално за вас. Не се стеснявайте.

– Благодаря, много са вкусни – казах, но побързах да се върна към темата: – Така обаче няма да се сложи край на конфликта. Милицията трябва да претърси къщите и да изझे оръжието...

– И кой ще пусне в къщата си такава делегация? – запитаха в един глас моите по-напреднали събеседници.

След което се спогледаха, и завикаха като деца:

– Аз го казах пръв! Мой късмет!

– Не, аз бях!

И избухнаха в смях – явно си спомниха веселите детски години, прекарани заедно.

Аз побързах да поля тази идилия със студената вода на логиката:

– Първо, излиза, че условията за една малка война, както казвате вие, са налице. Има причина, въоръжени участници и властта преминава от едните към другите. И второ...

Хората сами ще дадат оръжието си на нас тримата! – неочаквано довършиха вместо мен Али Баба и Юсуф.

Беше като сцена от нямото кино. Няколко секунди двачифта очи ме гледаха с изумление и както ми се струваше, с възхищение. И изведнъж двамата се разсмяха така, че ушите ми писнаха.

– Ама че го каза, голям фантазьор е нашият доктор, май се е уморил по пътя... – заваляха реплики.

Решен да защита позицията си, аз поех дълбоко въздух, но домакинът замахна с ръце.

– Моля те, Олег-джан, хайде днес да не говорим повече по работа. Да идем да си починем, а?

Всички се съгласиха.

Излегнат на огромното легло с много възглавници и куп юргани, наподобяващи тънки дюшеци, продължавах да мисля за тукашните хора. През деня те са обикновени граждани, занимават се със стопанството, срещат се с роднини, може би се оплакват от живота... А през нощта се събират на групи и носят оръжие. Движи се по улиците такава банда като отровна змия и гледа номерата на къщите. Кого ли търси?

Ето че шайката спира пред нашата порта и нощните гости започват да чукат с нещо тежко, сякаш удрят с камшик. Така гърми, все едно стрелят с пушка. Бум, бум!

„Ама това наистина е пушка!“ За мен, който бях израснал в град на оръжейни майстори, където на централните улици са разположени заводите, произвеждащи всички известни стрелящи оръжия, от топове до спортни пистолети, за мен, който от дете събирах всевъзможни взривни и стрелящи изделия, пушечният изстрел беше нещо толкова познато, колкото и гласът на родната ми

майка. Дори веднага го определих: ловна пушка с гладка цев, дванайсети калибър. Явно двуцевка, защото изстрелите се чуваха по двойки.

В селото се възцари такава тишина, че направо ме сърби езикът да я нарека „мъртва“. Ушите ми пицяха от изстрелите. В отговор на тези огнестрелни изпълнения прозвучаха други ноти, още по-тъжни. Слухът ми ясно различи познатото на всеки съветски мъж от края на двадесети век сухо тракане на автомат „Калашников“. Стрелях също по два пъти, опитната ръка уверено натискаше спусъка, както ни учеха в армията: „Двайсет и две – стоп!“

На вечерната трапеза в гостоприемния дом съвсем бях забравил, че мястото е неспокойно, може дори да се нарече гореща точка. А в това време стрелбата ставаше все по-честа, участниците вече бяха десетина души.

Внезапно на вратата ми се почука. Подскочих от изненада, макар чуването да беше съвсем тихо.

Седнах на леглото и кой знае защо се увих в одеялото.

Отвън се чу гласът на домакина:

– Олег-джан, не се притеснявай, спи си спокойно. Стрелбата е далече, на другия край на селото, само не се приближавай до прозореца и не пали лампата. Разбра ли?

– Благодаря, всичко е наред – бодро отвърна съненият гост.

– Лека нощ.

Но тъкмо това нямаше как да стане. Изстрелите се чуваха цяла нощ, кои по-далече, кои съвсем наблизо. А и в къщата не беше спокойно, дочухах ту стъпки, ту тихи разговори...

Но сънят побеждава и най-храбрите.

Практика 12. ДИАГНОСТИКА НА ВЪТРЕШНИТЕ ОРГАНИ ПО РЕФЛЕКСНИТЕ ЗОНИ НА ЛИЦЕТО

Когато спим, лицата ни са прекрасни. Безгрижни, с бузи, повтарящи формата на възглавницата, и отпуснати устни, които ломотят нещо много важно и пускат балончета. Ушите се загаряват, а прическата става естествена. Такава красота, че сутрин ни трябва поне час, докато приведем поне донякъде оригинала в съответствие със снимката в паспорта.

Опитните лечители обаче използват лицата ни за друго. Те могат по физиономията да направят диагностика на вътрешните органи без каквито и да било лабораторни изследвания.

Защото всеки участък на нашата „визитна картичка“ представлява чувствителната или рефлексна зона на някой орган.

Вгледайте се в отражението си в огледалото, разделете го на малки сектори и ги наблюдавайте.

И така, отгоре надолу: косата – това е най-вече наследствена информация, която говори за жизнената сила и строежа на съдовете. Напоследък поради използването на бои и всевъзможна химия, без да броим стреса, диагностиката по косата е затруднена. Но правилото си остава: колкото е по-дебел косъмът, толкова са по-здрави кръвоносните и останалите съдове. Колкото е по-гъста косата, толкова по-добре, колкото е по-тънка и светла, толкова по-чувствителна е нервната система на човека.

Челото е зона на червата. В средата тънките, а по краищата – дебелото.

Слепоочията са жлъчният мехур заедно с жлъчните пътища, а междувеждието е черният дроб.

Зоната около очите е показател най-вече за състоянието на бъбреците. Тук се наблюдават подпухване, зачервяване, тъмни кръгове и брадавици.

Бузите – тук повърхността отговаря за съдовете на мозъка и трябва да се търсят съдови структури. Ако ги

има, това е признак за претоварване на главата. По-дълбоките слоеве показват състоянието на белите дробове. Обръщаме внимание на цвета – румен, блед или сив, и проверяваме с пипане плътността. Хълтналите бузи не са добър признак.

Носът е зоната на стомаха, а върхът му е сърцето.

Гънка между носа и горната устна отразява състоянието на пикочопроводите, а брадичката – състоянието на пикочния мехур и органите около него.

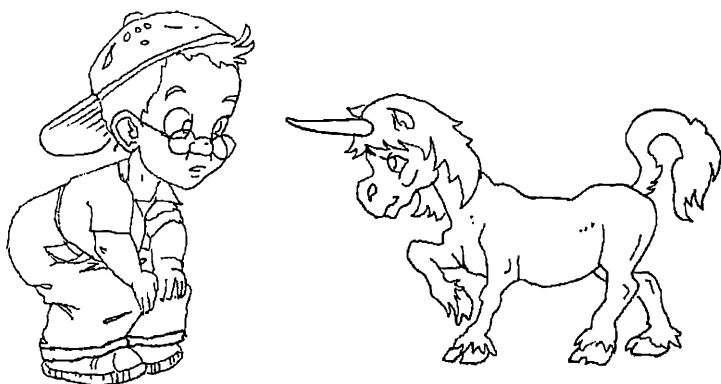
Какво бих могъл да ви кажа?

– Усмивкайте се по-често, приятели! Органите ви ще го правят заедно с вас. Сами ще се убедите в огледалото.

3.6. Тайни и съвети, които носим с нас

На следващия ген. Село Еку Елгор, домът на имама.

– Мамо, дебелите деца сигурно ги носи
специален товарен щъркел?
Образователни беседи преди лягане



Ей, еднорог, теб те има само в приказките!

За суфите и техните традиции на хранене. И отново за златните правила на храненето.

Сутринта ни поднесоха закуската в градината. Когато не си си доспал, ранното ставане е най-доброто, което може да му хрумне на човек! Главата ми беше леко размътена и по тази причина райските кътчета на нашия стопанин ми се струваха съвсем нереални. Естествено, защото сред розите растеше дори малка финикова палма – спомен от обучението му в Кайро.

Нямах никакво желание да закусам, само пиех чай. Но домакинята ни гощаваше солидно, а по някое време рече:

– Явно ученикът ти, скъпи братко, още не е приучил органите си към петте закона на храненето. Сигурно още не си успял да му разкажеш за тях.

В отговор Али Баба спогледа спомените си за златната ръка на Основателя.

А аз се оплаках, че е успял да ми разкаже само за първите две правила – подготовката за хранене и последователността на употреба на продуктите.

Добродушният стопанин ме подкрепи:

– Пролетта, когато се срещнахме с твоя наставник, Олег-джан, му обещах да споделя с теб методите за лечение и укрепване на здравето с помощта на храненето, известни на суфите. Знаеш ли какво е суфизъм*?

** Суфизъм (или тасавуф: от арабската дума “суф” - вълна), мистико-аскетично течение в исляма, възникнало в рамките на сунизма през VIII-IX век и окончателно оформено през X-XII век в самостоятелно религиозно-философско учение. Не представлява единно цяло, тъй като съществува под формата на отделни братства (тарикати).*

Суфизмът е път на очистване на душата (нафс) от ниски качества и развиване на похвални качества на духа (рух). Този път се изминава от мюрида (“търсец”, “жадуващ”) под ръководството на муришид (“духовен наставник”), извървял пътя докрай и получил от своя муришид разрешение (иджаза) за наставничество. Такъв муришид (суфийски шейх, устаз) е част от веригата шейхове, водеща началото си от Пророка. Онзи, който няма иджаза от своя шейх да наставлява мюриди, не е истински шейх и няма право да обучава желаещите на суфизъм. Суфизмът е живата практика на исляма.

– Това са тайни братства на мистиците в исляма.

– Суфите могат да се смятат за особена класа на Учителите в рамките на исляма, чието задължение е съхраняването и предаването на скритото в Светия Коран тайно дълбоко знание („Илм“). В Светата книга има и общодостъпни знания, които се наричат мухкамаат – тях може да ги разбере всеки. Това е външната част на знанието. А божествените тайни, муташаабихаат, разкрити от Светия пророк Мохамед на най-близкия му сподвижник Хазрат Али, са вътрешното знание.

Те се предават в устна форма чрез суфистките братства (ордени), наречени силсили.

Животът на суфия е живот на духа, той се управлява и регулира от ясни правила и е насочен към хуманизма, зададен от Всевишния в Светия Коран. Висшето щастие за суфия, неговият успех, неговата победа е в това да се влее в зашеметяващата реалност на твореца на всичко съществуващо – АЛЛАХ!

За суфите висшата цел в живота е да служат и да се подчиняват на АЛЛАХА и по този начин да му доставят радост! Както Творецът е дал на всички хора светлина и живот, така и суфият се стреми да обича всички хора, независимо от религиозната им и кастова принадлежност.

Първото качество, проявявано от АЛЛАХ, е милосърдието към хората и всичко живо. Затова същото чувст-

Отличителни особености:

Проповядване на бедност - факр.

Доказване на призречността (аш-шабах) на заобикаляция ни свят

Отказ от светския живот, отшелничество - зухд

Екстатични обреди (сама) - "танц на дервишите"

(въртене и безкрайно повтаряне на името на Аллах - зикр)

Безмълвна молитва - таффакур

Упование на волята на Аллах - таввакул

Алегорично тълкуване на Корана - тавил.

Стъпала по пътя на суфия:

1) шариат - безусловно спазване на законите на мюсюлманската религия; 2) сулук - послушничество в ролята на мюрид на истински суфистки наставник (шейх, ишан); 3) марифат - познание на Бога не с ума, а със сърцето; 4) хакикат - пълно постигане на истината.

во на състрадание носят в сърцата си и даряват на хората суфите. От всички услуги, които могат да бъдат оказани на хората, за най-висши се смятат изцелението на болните и помощта за страдащите.

(Сега ми стана ясно защо домакинята ни така се зарадва, когато разбра, че съм лекар и освен това изучавам гревната лечителска наука.)

– Учението на суфите придава много голямо значение на саморазвитието на човека от обикновен мирянин до състоянието на светец, на свършено същество. И колкото и да изглежда невероятно, ние отделяме много време не само на молитвите и на специалните духовни тренировки, а и на храненето. Истинските Учители в нашата традиция, които наричаме шейхове, са майстори на кулинарията. Но не в обичайния смисъл. Такъв майстор приготвя храна за учениците си мюриди, като отчита всичко – и времето, и мястото на хранене, и състоянието на събралите се, а също и астрономическата конфигурация и дори миграцията на насекомите.

– Чак да не повярва човек, че някой може не само да отчете всичко това, а и да нахрани хората по този начин.

– Светският живот е един от етапите на пътешествието към Бога, а тялото е возилото ни по този път. То трябва да бъде изправно, та да не пречат болката и неудобствата на движението и развитието.

Пророкът на Аллах, Мохамед, да го благослови Аллах, казва: „**Стомахът е дом на болестта. Правилното хранене е най-доброто лекарство.**“

Тези думи ни показват, че:

1. Болестта се появява тогава, когато процесът на храносмилане, тоест приемането, смилането и отделянето на храната от организма, не е балансиран.

2. Процесът на оздравяване може и трябва да се регулира и настройва с помощта на самата храна.

Разбира се, не става дума за такива дълбоки проблеми като тежки наранявания, когато хирургичната на-

меса или вземането на силнодействащи препарати са неизбежни.

Но ако човек се придържа към природните правила на хранене, вероятността да се разболее при него е не по-голяма от удар на мълния.

Състоянието му е стабилно, което означава, че той не получава тревожни сигнали от тялото си във вид на болка или гразнене.

Всички суфистки шейхове са изключително гостоприемни – това е част от религията. Тези хора могат да предложат на госта си най-изискани блюда. Тук играе не само убеждението на нашите духовни ръководители, че да нахраниш гладните и да приютиш скитащите е добро дело. Суфите знаят за въздействието на храната върху тялото, а също и върху развитието на душата.

– Как да държим сметка за всички тези знания и да си подбираме подходяща храна?

– Първо, онези, които живеят *близо до Природата, чувстват и разбират много повече. И второ, при приготвянето на едно ястие много важни са замисълът и намерението.*

– Ние не само че се замисляме рядко за храната от тази гледна точка, а и не умеем да подберем подходящо време да седнем и да хапнем, както си му е редът. Най-често се задоволяваме с нещо от типа на „бързата закуска“, а усилията за приготвянето смятаме за излишна загуба на време.

– Ние с жена ми постоянно се съветваме какви ястия да включим в менюто си. Тя ми разказва всичко, свързано със здравето на децата, както и за сезонните продукти, които излизат на пазара. В съответствие със ситуацията внасяме поправки в менюто. Разбира се, трябва да знаем къде се произвеждат продуктите, как се опаковат и доставят.

– Дайте ни пример.

– **Винаги използвайте лук и картофи, произведени във вашия регион.** Те съдържат лечебни вещества срещу бактериите, разпространени именно във вашия край. Не бива да се увличаме по продукти, които не растат у нас – това е голям стрес за организма, а ползата е минимална.

– Значи изобилието в супермаркета, особено плодовете и зеленчуците от далечни страни, не бива да ни заблуждава.

– Освен това много от тези продукти са променени до неузнаваемост от химични и дори генетични въздействия.

– Значи **най-добрата болница на света е нашата кухня?**

– Да. И още нещо важно: **суфите разбират, че съдържанието е по-важно от външната обвивка, затова се стараят да извлекат именно същността, душата на продукта.**

– Това вече съвсем не го разбирам. Обяснете ми, скъпи Юсуф-ака, какво трябва да правим?

– За начало трябва да разберем, **че храната възприема и запомня настроението на човека и думите, които изрича над нея. Хубавите, добри думи зареждат със същото качество и храната – и обратното. Затова третото правило, записано на Златната ръка на Основателя, звучи така:**

„Трябва да мислим за храната и да я поемаме в добро разположение на духа, в състояние на шестте емоционални балсама и никога да не допускаме в чувствата ни да проникнат емоционални отрови.“*

Щом храната „запомня“ чувствата и мислите на готвача, след като попадне в организма, тази информация живее и действа там няколко часа. А от храната трябва да идва целебна сила.

* За това се говори по-подробно в книгите *“Школа за мързеливци” 1 и 2.*

– Това е свързано най-вероятно със свойствата на водата, която е 80 и повече процента от храната – казах аз и погледнах Али Баба. Той кимна одобрително – един вид позволение да продължа.

– Известни са ни и емоционалните отрови.

– Я да видим какво си научил, уважаеми докторе!

– Да, разбира се. Това са страхът, липсата на увереност в себе си, агресията, злобата, обидата, прекомерната веселост, уничието, песимизмът, тежките грижи, разсеяността.

– Браво!

Аз обаче продължих:

– Освен това всяко състояние на съзнанието влияе пряко върху определен орган:

- гневът и обидата – на черния дроб и жлъчния мехур,
- страховете, липсата на увереност в себе си – на бъбреците и пикочно-половата система,

- прекомерната веселост, превъзбуждането – на сърцето и тънките черва,

- уничието, песимизмът – на белите гробове и дебелото черво,

- грижите, претоварването с проблеми – на стомаха, задстомашната жлеза и галака,

- разсеяността, откъснатостта от живота – на главния и гръбначния мозък...

– Да, да, вижда се, че имаш знания – това е добре! – широко се усмихна имамът.

Начинаещият лечител, ободрен от похвалата, продължи ентусиазирано:

– Това означава, **че не бива да пристъпваме към готвенето, докато не си оправим настроението.**

– Да, на всяка цена! За тази цел можем да използваме молитви, хубава музика, приятни спомени, дори танците са разрешени. Ако си духовен човек, винаги се моли над храната – това ще ти позволи буквално да одухотвориш храната в чинията. **И най-важното – обичай хората, за които готвиш, възприемай старанието си ка-**

то духовно служене, което прави по-добри околните и теб самия.

Служенето на хората, което ги води по пътя на подобряване на душевните качества и се прави от сърце, преобразува и одухотворява и самия СЛУЖЕЩ. Всички моменти на тази служба са нашите „натрупани съкровища“, буквално „богатства на Небесата“, за които говори Исус. Те са като влог в банка. В Исляма това се нарича „савап“, а индийските мистици му казват „блага карма“. Тя безусловно подобрява живота на човека в това въплъщение и в по-нататъшното му съществуване, дори в Небесното царство!

– С една дума, трябва да побързаме да правим добро! Чудесно, веднага го вкарваме в употреба!

За кои други условия за лечебното влияние на храната трябва да държим сметка?

А, да – времето, мястото и така нататък.

Практика 13.

Храната трябва да дава сила, която при мъжете се проявява като потентност. Ето защо всяка национална кухня си има такава тайна храна и тези знания трябва да се пазят като стратегическо оръжие на нацията. Те са пряко противодействие на силите на смъртта и разрушението, заложили във всички бомби и отрови. Вижте само – от оръжието загиват хора, а от тайната храна се раждат.

В източната кухня такова специално „сексуално“ блюдо е ПИЛАФЪТ ЗА МЪЖЕ.

Пилафът е основно ястие в източната кухня. Съществуват около 250 разновидности.

Но този пилаф е особен.

Той не се продава. Излиза доста скъпо, но и ефектът си струва.

Четвъртък в ислямските страни е особен ден.

В този ден всеки мъж, дори да е депутат в парламента, е длъжен да изпълни съпружеския си дълг.

В затворени чайни се събират малки мъжки компании, за да сготвят и да се наядат до пръсване с този чудодееен пилаф.

За приготвянето му е подходящ само един вид ориз от един-единствен район на Централна Азия. Това е ДЕВЗРА, кафяв ориз, който расте в Узгенски район на Узбекистан.

Всички други видове ориз са прекалено хранителни и тежки, с твърде много нишесте. А узгенският ориз е лек като ветреца.

Втората изключително важна съставка при приготвянето на пилафа е мазнината. За приготвянето на мъжки пилаф е необходима мазнина от самец, и то задължително от черен безопашат овен.

Не е ясно защо, но мазнината от бял овен по-бързо изстива и се стяга. Мазнината от опашат овен не е вкусна и има неприятна миризма, защото се добива от зоната под опашката, където се намират мускусните жлези на мъжките.

А масата на женските и вътрешната мазнина на мъжките изобщо не стават за пилаф.

Най-подходящата порода за мъжки пилаф е хисарският овен. Това са огромни същества, само месото им е към 100 килограма. Овните, които се отглеждат в Русия, в сравнение с тях са блеещи котки, макар че нищо не пречи да се потърсят и по-едри екземпляри...

Задължителна поправка е ЗИРАТЪТ, т.е. планинският кимион. Всички останали поправки са по желание, кой каквото предпочита.

Главното в пилафа са ИМЕННО ОРИЗЪТ И МАЗНИНАТА.

В деня на приготвяне на мъжкия пилаф мъжете не обядват, а към 5-6 часа навечер се захващат с пилафа.

Естествено, яде се с ръце и с максималната възможна скорост.

И когато си се натъпкал с тройна доза мъжки допинг, само след половин час в кръвта ти започват да прииждат

огромни количества изядени заедно с пилафа хормони от сексуално незадоволен черен овен. Рогата се свеждат ниско, очите се наливат с кръв и изскачат от орбитите. В корема ти се разлива приятна топлина, ти биеш с копито и се втурваш при жена си, забравил за всичките си важни дела. Същински черен овен!

Не е чудно, че всички земетресения в тези райони стават именно в четвъртък!

Това е, защото изпълняващите съпружеските си задължения мъже предизвикват резонанс на земната кора! Но пък като резултат се раждат здрави деца! И то много!

Но за да се постигне такъв ефект, трябва да се допитаме до специалист. Неопитният готвач може да развали всичко.

– Сега вече можем да свием още един пръст. Законът звучи така: **„Трябва да се храним в такова време на денонощието, когато някой от храносмилателните органи се намира в състояние на максимална активност.“**

– Това е свързано с времето на активност на органите и енергийните канали, така ли?*

– По-скоро можем да го наречем енергиен ритъм. Той показва, че енергията на живота стига навреме до енергийния канал. В него тя достига максимума си и после постепенно намалява и преминава към следващия. Органите, в които настъпва спад на нивото на енергията, постепенно се отпускат и за 12 часа достигат до състояние на пълно заспиване. След което жизнената сила отново нахлува в тях. Активността им започва да нараства, докато достигне максимума си. Времето на най-голяма активност на всеки канал и свързаните с него органи е два часа. Както и времето на сън...

* За това се говори по-подробно в книгата „Школа за мързеливци“ 1.

– И това го знам от известно време! – кимнах с благодарност по посока на Али Баба, който се вслушваше в разговора ни с щастливо изражение.

– И какво става? – подкачи ме имамът.

– Да започнем с максималната активност. Тя трае по два часа в денонощието при всички органи и разпределена така, че те да влизат в действие един по един и по същия начин да почиват. Шест двойки канали, общо дванайсет, по два часа – получава се двайсет и четири. Хайде да започнем от сутринта. От три до пет най-активен е каналът на белите гробове, от пет до седем започва да работи активно дебелото черво...

– Стоп! Щом се е включил храносмилателният тракт, значи е време за закуска и за ходене до тоалетната. – Хазрат Юсуф се обърна към Али Баба и весело попита: – Помниш ли колко неприятности си имахме в Обителта тъкмо по този въпрос?

– Разбира се, трябваше да ставаме в четири сутринта и да тренираме до пет и половина в двора на училището независимо от времето. Постоянно ни се спеше – имах чувството, че бих дал всичко за още един час сън! Но после, като се раздвижихме, бързо се разсънвахме.

– Да, а след това идваше времето за хигиена и закуска.

– След сутрешната тренировка лапахме като невидели – нали закуската ни храни цял ден...

Учителят отново се обърна към мен и ме покани с жест да продължа. А на мен много ми се искаше да се похваля, че живея тъкмо по този начин, но трябваше честно да си призная:

– В днешните градове хората стават около осем сутринта и никак не им се яде, докато са сънени. И се мотаем така до девет, че дори и до десет часа.

– А какво става в организма ни в това време? – попита развеселен добрият ни домакин, намигна на Али Баба и ме изгледа с престорена строгост.

– Активността на каналите на стомаха е до девет, а до единайсет е активна задстомашната жлеза. Което означава, че още можем да ядем.

– Разбира се, **от момента на ставането до единайсет трябва да се нахраним два пъти, и то много солидно.**

– После идва каналът на сърцето, а след него – на тънките черва.

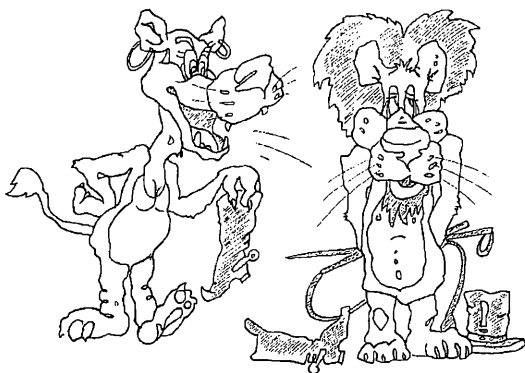
– Тоест до три часа през деня е благоприятното време за хранене. Вече е обяд и трябва да хапнем още два пъти, Олег-джан. **Но последното хранене не бива да е по-късно от седем вечерта. Защо ли?** Защото всички органи почиват точно дванайсет часа след максималната си активност. Стомахът си ляга да спи точно в седем вечерта, енергията е отишла от него в канала на главния мозък и е вредно да се тъпчем в това време.

– Какво толкова, ще си легне малко по-късно!

– Да, но друго време за почивка няма, защото другите органи изключват приемането на енергия. И ако не дадем на органа почивка, той също като недоспал човек ще се почувства много зле и ще започне бързо да старее от преумора.

– Да, ако си принуден да работиш, вместо да спиш, и то всеки ден, не се издържа! – съгласих се аз и се захванах да лапам изстиналата закуска, както си му е редът по разписание. Щом си тръгнал да преподаваш на хората, длъжен си да изпълняваш и ти!

И още нещо се сетих. Докато гледах графика на дейността на органите, ми направи впечатление, че Природата е определила за почивка на сърцето времето от единайсет часа вечерта. Но тъкмо това е времето, което градските хора използват за най-голямо натоварване на сърдечния мускул, като посещават нощни клубове и дискотеки. На всичкото отгоре вземат и стимулатори, тоест отдават се на „прекомерно веселие“.



Защо изяде укротителя, а? Сега заминаваш за десет години зад решетките... в зоопарка!

Тази емоционална отрова въздейства върху сърцето и го разрушава. Трябва ли тогава да се чудим защо здравето на нашата младеж е в такова състояние? Още ненавършили трийсетте, младежите вече имат куп болести и проблеми, като се започне от дисбактериозата и слабия имунитет и се стигне до остеохондрозата и простатита.

Ех, ако знаехме за тези закони по-рано и ги спазвахме още от деца!

Практика 14. СЕГА ВЕЧЕ МИ Е ЯСНО КАК ДА СЕ ХРАНЯ ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ДЕН

1. Приемането на храна да се сведе до пет пъти дневно, не повече, и никакви закуски и похапвания.
2. Последното хранене да е някъде около 18.30 ч. местно време.
3. Сутрин да се прави около час хубава гимнастика, така че да се събуди животът в тялото, но без да се стига до умора.
4. Разпределяме храненето по часове, като интервалът не бива да е по-малко от два часа.

5. Когато готвим, гощаваме и похапваме, всеки път се стремим по всички достъпни начини да стигнем до състоянието на емоционалните балсами. Самоувереност, спокойствие, смелост, доброта, разбиране, търпение, чувство за мярка, вкус и красота, кротост, оптимизъм, емоционален подем, радост от живота и организираност. С една дума, състояние на любов към Природата, към хората и към самите себе си.

6. Изричаме молитва или поне добри думи над храната преди да започнем да се храним.

3.7. Да се живее е по-трудно, отколкото изглежда на пръв поглед

Същия ген

*„Търси се ясновидец на много висока заплата.
Знаете към кого да се обърнете.“*



„Не се бой, човече, дошъл съм за мед!“

Дали враговете ни наистина са ни врагове?

След закуска решихме да отидем на границата, иначе казано, на мястото, което беше станало препъни камък и конфликтна точка, та да видим всичко с очите си.

Когато излязохме от двора, първото, което видях, беше добре въоръжена с пушки и автомати „Калашников“ банда от десетина човека. Те бяха приклекнали, опрени на оръжието, и спокойно, дори весело си приказваха. Щом ни зърнаха, всички станаха и започнаха да изричат традиционния поздрав.

Хазрат Юсуф се качи в един микробус заедно с нас. Отпред и отзад вървяха две коли с въоръжени младежи. Това очевидно беше охраната ни. Ескорта завършваше същата волга, с която бяхме дошли. В нея също седяха някакви мъже, но оръжие не се виждаше.

До центъра на Еки Елдор имаше около километър.

Минахме покрай дома на старейшината на узбекския клан, който наричах условно „пришълците“, докато местните бяха „кореняците“. Винаги ми е било противно да деля хората по национален признак.

Жилището му беше пълна противоположност на дома на нашия стопанин. Тук беше разположен истински военен щаб с армейски радиостанции, карта на местността и оръжие.

Главата на тукашната мафия ни предложи да си изберем от арсенала каквото ни хареса. По негова заповед внесоха в стаята гървени сандъци, чийто вид ми беше добре познат, и ги отвориха. Майчице, какво ли нямаше там! Имаше и наше – сигурно се бяха сдобили с него при изтеглянето на поделението, и натовско, и китайско – това вече явно беше хуманитарна помощ от загрижени роднини в чужбина.

Ние решително се отказахме от това смъртоносно изобилие. Само аз си избрах един нож-щик от времето на Отечествената война, за да режа с него бинтове, пък и не се знае за какво ще му влезе в работа на един лекар.

Местните ножове, изработени по традиционна технология, са много подходящи за рязане на месо. Но не стават бързо да освободиш ранен от грехите, пък и ръждясват от кръвта. А стоманата на щиковите е надеждна във всяко отношение, освен това можеш да го закрепиш удобно на колана си. С една дума, въоръжихме се.

Съпроводени от множество опълченци и любопитни общинари, ние се запътихме към разделителната линия да огледаме, така да се каже, местопроизшествието. Отдалеч отрядът ни приличаше на малка банда, защото всички участници в шествието от мъжки пол носеха оръжие. Бойците демонстративно го излагаха на показ, явно за да сплашат врага. Всичко това изглеждаше забавно, докато не доближихме последната къща.

Отвъд новопостроената ограда се простираше широка площадка, леко наклонена надолу. До нея се издигаше хълм, обрасъл с дървета и храсталак. Площадката беше оградена със стълбчета, между които беше опъната на няколко реда бодлива тел. Когато се приближихме, зад хълма се показаха няколко охранители с ловни пушки в ръце.

При вида ни те строго извикаха на местния език: „Стой, кой е там?“ или нещо от този род.

Това поведение ми беше познато още от детските години от филмите за войната, а по-късно – от работата в оръжейния завод. Докривя ми. „Не, само не това! Не и наистина! Искате ли да ви разкажа как свършват тези игри? Спрете се, и колкото по-рано, толкова по-добре! Спестете на хората безсмислените рани и скръбните вести! Още хиляди гласове ще ви кажат заедно с мен: „Хвърлете оръжието!“

Тук обаче нещата стояха така. Казахме паролата и ни отвориха портата, за да преминем на неутрална територия. Дрезгаво ни залаяха две едри рошави кучета. Слава Богу, че бяха вързани... Да, весела картинка!

Наоколо се обсъждаше кой с какво ще се заеме през деня. Хората определено нямаше какво да правят тук.

Някои се отчитаха пред по-старшите за нощното дежурство, а други безцелно се размотаваха по площадката.

Ние тримата с Али Баба и имам Юсуф се приближихме до края на оградената територия. Оттатък вече се виждаха окопи, които се простираха на десетки метри по посока на хълма. Обгорелите, изпочупени храсти и дървета бяха мълчаливи свидетели на неотдавнашните престрелки.

Повъртяхме се малко на границата на „нашата“ земя и още веднъж поговорихме за обстоятелствата, които бяха провокирали тези „боеве от местно значение“. Цялата сутрешна група се беше събрала около нас и всеки се опитваше да ни помогне с каквото може, да ни запознае с повече подробности. Разбрахме и за тухларския завод, и за тъкачната фабрика, и за местата в местния „парламент“... Тогава аз, уморен от безсмисленото чesане на езици, реших да взема инициативата в свои ръце.

– Трябва да поискаме от противниковата страна да се разоръжи и да започне преговори – предложих с протодушна усмивка.

Хората ме погледнаха изумено, някои дори със съжаление, сякаш бях болен.

– Никой няма да се съгласи – предпазливо изрече командирът на отряда ни, като следеше реакцията на „чалнатия“ доктор.

– Дали да не им метнем някой фугас? Ще се уплашат, ние сме по-силните! – изрази общото настроение помощникът му.

– Слушайте, ако хвърлите бомба, това няма да реши нищо. Те ще намерят още по-голяма и ще „изтряска“ вашата територия! Трябва да се пратят парламентъори с бяло знаме – настоявах.

– Можем да опитаме – съгласи се „атаманът“.

Войската посрещна предложението на командира си като заповед.

Още в същия миг някой хукна нанякъде, а ние започнахме да уточняваме плана си за действие.

– Значи така, пращаме двама парламентъори, а ако ги нападнат, ще стреляме с каквото намерим – весело заяви военачалникът.

– А ако всичко е спокойно, ще чакаме вести от тях и никакви бойни действия! – подкрепих командира аз и се огледах да видя дали Али Баба одобрява действията ми. Увлечен в дипломатическата си мисия, бях изпуснал от поглед наставниците си.

Егва сега забелязах, че по-възрастните ми другари стоят настрана и не вземат участие в разгорещеното обсъждане на плана, а тихо си говорят нещо, застанали с гръб към нас. Не ми се искаше да им преча, още повече че събитията около загражденията се развиваха стремително.

Настъпни вълнуващият момент, в който бялото знаме беше готово и трябваше да се изберат посланиците на мира. Трябва ли да казвам, че хората се отгръпваха и гледаха да предложат всеки друг, само не и себе си? Глъчката беше като на тържище в пазарен ден.

– Тишина! Тишина! – извика командирът.

Знае се, че когато доброволци липсват, ги назначават със заповед. Нашият пълководец опря пръст в гърдите на един от членовете на бандата.

„Доброволецът“ огледа изпод вежди другарите си, приближи се до оградата и надникна оттамък.

– Сам не отивам! – извика той и решително седна на земята, като заби знамето в земята.

Двама негови другари подадоха оръжието си на атамана и едновременно изтичаха, за да застанат редом с него до оградата. Това беше проява на истинско приятелство.

Дори аз тръпнех в очакване, макар да няхах никакво отношение към тукашните разпръвки. Естествено, въпреки горещите ми молби не ме пуснаха на преговорите – бях твърде ценен кадър.

– Е, ние ще вървим – казаха тримата дипломати и предпазливо тръгнаха покрай оградата към хълма.

– Значи утре ще съберем хората и можем да започнем да помиряваме общините – заяви главнокомандващият.

Но в този момент зад теленото заграждение се разнесоха силни викове. Делегацията на противниковата страна настояваше за внимание. Тълпата, едва ли не двойно по-голяма от нашата и също толкова добре въоръжена, явно си търсеше повод да се заяде.

Естествено, и там си имаше тартор и прислужници, които показваха предаността си към вожда.

Двама-трима души веднага ме заслониха от общото внимание. Но онези отвъд оградата вече бяха видели новите попълнения и бяха ужасно разгневени. Започна се словесна престрелка, която ставаше все по-агресивна.

Нашият командир вече посягаше към кобура, когато най-отпред излезе Али Баба. Той мълчаливо се отпрати към портата, отвори я и се приближи до противниковия отряд. Никои не каза дума, нито направи опит да го защити. Посланиците на мира с белия парцал стояха като вцепенени.

Наставникът ми беше в ръцете на шайка разбойници!

Бях възмутен, но когато понечих да тръгна след него, нечию тежки като олово длани се отпуснаха върху раменете ми. Някой изрече в ухото ми:

– Стой си на мястото! Така трябва.

Беше нашият стопанин Юсуф-ака. Озърнах се и видях, че е застанал поне на пет метра от мен с ръце зад гърба и тихо говори нещо с командира на силовата ни групировка.

Изтичах до него, но той само ме погледна и каза:

– Да, Олег-джан, повярвай ми, така трябва. Ние с него се разбрахме. Хората оттатък ще повярват на Али Баба, той е от техните. Разбираш ли?

И ето ни отново в гостоприемния дом на хазрат Юсуф. Но покоят като че беше напуснал това място. Още на смрачаване започна яростна престрелка с всички видове оръжия. Това продължи цяла нощ с променлива интензивност.

На сутринта неочаквано на портата се похлопа. Така би могъл да блъска по вратите на имама само чужд човек. Всички мъже грабнаха оръжието, а жените и децата започнаха като безшумни сенки да се оттеглят в задната част на къщата. Събуждени от шума, по-малките тихо плачеха и питаха къде ги водят. Беззащитни, измъкнати насила от креватчетата от чуждата злоба, тези мънички хора се опитваха да помагат с каквото могат на възрастните. Сдържайки сълзите си, те мълчаливо се обличаха и помагаша да облекат и най-малките. Децата предизвикваха такова чувство на жал, че сърцето ми се свиаше. Бях готов с голи ръце да се нахвърля на агресора, който и да бе той.

На портата отново започнаха настойчиво да хлопат, чува се мъжки гласове.

Двама бойци от рода на стопанина излязоха на преговори и дълго разговаряха с новодошлите през оградата. А после се случи нещо съвсем неочаквано. Имам Юсуф се извини и влезе в стаята ми, за да обясни на съннения си гост, че трябва да отиде с нощните посетители при тях, в техния „щаб“.

– Как така при тях? – изумих се аз, докато си намъквах панталоните и подскачах на един крак из стаята.

Той ми обясни търпеливо, че Али Баба е на гости при „кореняците“. В резултат на нощната престрелка имало ранени и наставникът предложил на „противника“ помощта на московския доктор.

– Те те канят на гости, сигурността ти е гарантирана. Само не забравяй да вземеш медикаментите, моля те – завърши развълнуваният стопанин.

„Започна се!“ – мярна се тревожна мисъл във все още цялата ми глава.

Спомних си какво ми беше казал наставникът:

– Тук законите на гостоприемството са част от религията. Щом си гост, получаваеш всички възможни почести и уважение. Излезеш ли от двора, си ничий, тоест съвсем беззащитен.

Чувствах се объркан.

„Не се бяхме пазарили така. Да тръгна по нощите с някаква банда, в която никой не знае дума руски...“

Погледнах въпросително имам Юсуф, но той само мълчаливо кимна. Така името на Али Баба и авторитетът на нашия стопанин ме изкараха от спокойното укритие и ме натикаха в ръцете на врага. Събрах донесените медикаменти, разделих ги по равно и излязох през портата като извънщатен представител на „Червения кръст и полумесец“.

От всички страни ме наобиколиха въоръжени мъже и доста безцеремонно ме натикаха в някакво жигули.

Може да звучи глупаво, но за мен, човек миролюбив до мозъка на костите си, беше противоестествено да видя нашето жигули в ролята на бойна машина.

Помня как се почувствах една вечер през зимата на 1973 година, когато играехме с децата хокей. Времето беше тихо и меко, лампата уютно осветяваше мястото пред входа и нашият отбор печелеше. С една дума, всичко беше чудесно. Тогава видях баща ми, който идваше отнякъде в този късен час и се усмихваше.

Изтичах до него и той ми показва ключовете от колата. Първата кола в семейството ни, от новия модел почти вносни автомобили, които заводът в Толиати произвеждаше. Върху някои части все още се виждаха надписи „Фиат“. Спомням си как я вкарахме в гаража и миришеше много приятно, как за пръв път отидохме с нея цялото семейство при баба. После тази кола ни служи вярно четиринайсет години, след което продължи да работи добросъвестно за друг стопанин. Тя ни донесе толкова радост – автомобилът означава нови възможности, означава свобода! А тук... Вярно казват: „Онова, което се дава на хората, може да бъде използвано и за зло, и за добро.“

„Похитителите не ми обръщат много внимание...“ – взе да се тревожи умът ми и повика на помощ въображението, за да ми нарисова различни картини на онова, което ме чакаше.

Но след известно криволичене из уличките колата влезе в някакъв двор с високи железни порти. Катинарът щракна и ме избутаха от колата на въздух. Някакъв другар вече държеше в ръка лекарската чанта и медикаментите.

„Сега би трябвало вече да съм гост, тоест в безопасност“ – опита да ме успокои услужливият ми ум.

От солидната двуетажна къща излязоха Али Баба и още четири-пет човека, все мъже. Този казармен живот вече определено започваше да ми писва!

За мое учудване тук ме посрещнаха с усмивки и също такива учтиви поздрави като в дома на хазрат Юсуф. В двора не растеше нищо, защото всичко беше изпотъпкано от овцете – усещах присъствието им по характерната сладникава миризма на овча вълна, която се носеше наоколо.

Насред това празно пространство се извисяваше огромна юрта. Влязохме в това чергарско жилище. В средата на кръглото помещение беше сложена голяма трапеза с три огромни казана и десетина малки чайника. Пред всеки от присъстващите бяха поставени големи дълбоки чинии и множество по-малки чинийки и пиали.

На масата обстановката беше непринудена, сякаш всички се познаваха от сто години. Поканиха ме да седна на почетното място редом с Али Баба. Всички кимаха към мен и се усмихваха учтиво, макар че разговорът се водеше основно на киргизки, само от време на време се чуваше по някоя руска дума.

Поднесоха голяма чиния с месо, картофи и нарязан на колелца лук, а в голяма пиала наляха бульон. До подноса с горещи питки се появи красив изрисуван чайник. Стопанинът с радушен жест ни покани на трапезата. Вълнението ми попремина и започнах да отговарям на усмивките и въпросите на околните, и да разглеждам събралата се компания.

Всички гости с удоволствие лапаха горещия бишбармак.

РЕЦЕПТА ЗА БИШБАРМАК

Аз много го харесах – това е може би шампионът сред ястията по хранителност и енергийна сила.

Бишбармак в превод означава „пет пръста“, защото също като пилафа се яде с ръце.

Между другото, много европейци изпадат в шок, когато им предложат да се хранят по азиатски. Затова пък, когато чиниите вече са празни, тези блюстители на чистотата в екстаз облизват мазнината, стичаща се от пръстите им чак до лактите.

Пилафът се яде ЗАДЪЛЖИТЕЛНО С РЪЦЕ. Защо?

Защото за половин час от момента, в който първото оризово зрънце попадне в стомаха и започне процесът на храносмилане, до засищането човек трябва да натъпче в себе си колкото може повече пилаф. Ако ядеш с лъжица, чувството на засищане ще дойде твърде бързо. Това чувство трябва да бъде излъгано, изпреварено. Можеш да го направиш само ако ядеш с шепи, а не с лъжица.

За да разберете, сравнете шепата си с лъжицата. За половин час можеш да си вземеш приблизително 50 пъти от храната. Петдесет пълни шепи пилаф и 50 пълни лъжици. Има ли разлика?

Всеки народ си има храна, която се яде с ръце. Може би ще кажете: ама това не е хигиенично! Добре, тогава ще ви отговоря. Ръката ви бърка само във вашата уста.

А лъжицата? Помислете си само в колко усти е била! Кое е по-хигиенично, уважаеми европейци? Ако се замислим, човек може да се погнуса тъкмо от вашата лъжица...

И второ, както знаем, в пръстите има рецептори. Пръстите могат да различават цвета. Пръстите могат да различават вкуса.

Когато вземаме храната с ръце, започва да се отделя стомашен сок. Организмът се активизира, храносмилането става по-интензивно, по-мощно. И организмът се справя по-лесно дори с трудносмилаемите ястия...

А какви рецептори може да има една метална лъжица?

Рефлексът се получава чрез посредник, в резултат на което усещанията се притъпяват, пък и вкусът не е същият.

Националните ястия и начинът им на употреба са проверени от времето, те са готвени за любими, за родители, за деца. През хилядолетията се е изхвърляло всичко ненужно и е оставало само най-доброто, най-вкусното, най-полезното.

Много естествен подбор!

Съставки

На всеки сериозен лапач се падат: 210 г овнешко, 90 г картофи, 30 г кромид лук, 50 г брашно, 1/4 яйце, 10 мл вода, 5 г масло, 150 мл бульон, сол и подправки според вкуса, 20 г зелен лук.

Приготвяне

Тлъсти ребра се насичат на парчета с тегло 70 г и се варят в малко вода със солта и подправките. (Може да се вземе повече говеждо или конско месо, но те се варят по-дълго – на говеждото са му нужни около 4 часа, докато се развари напълно.)

Приготвеното непосредствено преди това тесто се разточва на кора с дебелина 0,2-0,3 см, леко се подсушава и се нарязва на ленти с ширина до 3 см, а от тях се правят ромбчета. Най-добре е тестото да се меси с яйца, да е малко по-твърдо от това за пелмени и преди да се вари, да се подсуши леко. След като се сварят в бульон или вода, ромбчета се изцеждат с гевгир и се намазват с масло.

Взема се повече лук (в зависимост от количеството на бульона) и леко се задушава в мазнината от бульона, така че да остане мек, без да се препържва.

Сварените картофи се обелват и се нарязват на колелца с дебелина 1,5 см.

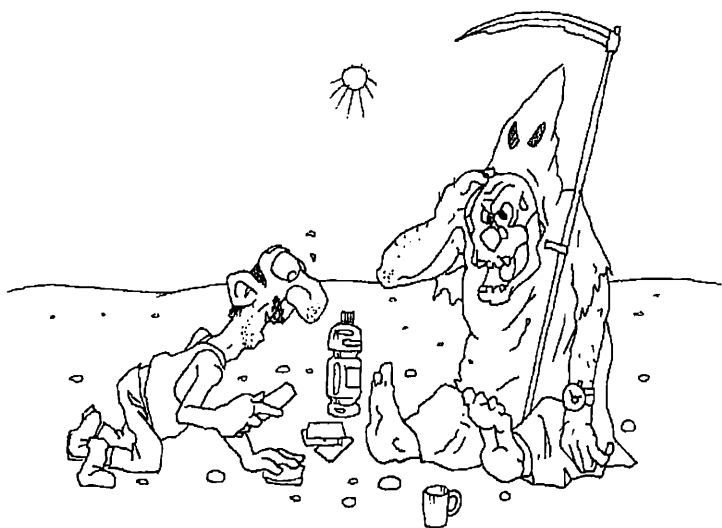
При поднасяне в чинията се поставят сварени ромбчета, картофи, късчета месо, нарязан на колелца кромид или наситнен зелен лук.

Бульонът (сурпа) може да се застрои, като вземем 1-2 с. л. извара и я стрием с малко масло и една супена лъжица брашно. Тогава сурпата ще стане гъста. На голям поднос се разстилат ромбчетата, после лукът и най-отгоре парчетата месо. Сурпата се поднася в пали.

Изумително вкусно и много хранително ястие. А в суровия климат на планините и степите е направо спасение. Да ви е сладко!

3.8 Може да стане така, че да го няма

Изкуството иска жертви,
но военното изкуство
направо ЗЛОУПОТРЕБЯВА.
Любимата шега на ситите гарвани.



Околните се веселяха, сякаш сме се събрали да празнуваме рожден ден. Всички с удоволствие пиеха чай и за съжаление – водка. Стопанинът, към когото се обръщаха с „чичо Мерген“, не пиеше, но имаше вид на подпийнал човек.

Тъй като съм противник на този вид почерпка, използвах момента да се наведа към наставника и да го попитам каква е обстановката. Той ми обясни, че при престрелката през нощта двама са били ранени от заблудени куршуми и затова са ме повикали.

– А още дълго ли ще пируваме, не е ли по-добре да отидем при пострадалите?

– Не се притеснявай, за тях се грижат жените. А докато не изядат всичко, гостите няма да си тръгнат. Това също е ритуал – на стопанина му е драго, ако гостите харесват храната му и се веселят. Те пък от своя страна се стараят да угодят на по-стария, още повече че има и гост от Москва...

– Да, отначало възприемах тези хора като врагове, но сега виждам, че са свестни момчета и че тук знаят как да посрещат гости. Ама май и стопанинът си е пийнал повечко?

– Не, той е трезв, но от тактичност се държи, сякаш е подпийнал, та гостите да се чувстват по-свободно. Това е традиционното гостоприемство, правила за поведение, така да се каже...

– Браво! Хитро са го измислили, трябва и аз да го вкарам в употреба.

Пиршеството продължи сред глъчка. Много от гостите ме питаха за Москва – оказа се, че повечето или са учили, или са служили в Русия, много от тях в столицата.

Виждаше ми се странно и това, че нямаше пияни. Разговорите бяха весели, присъстващите разказваха вицове и смешни истории. Всички, които разбираха киргизки, се смееха с цяло гърло. Но държанието на мъжете беше съвсем прилично и доброжелателно, нямаше пиянски брътвежи и агресия – явно обилното мезе си казваше

думата. Аз похапнах, отпуснах се и съвсем забравих за целта на посещението си.

След десетина минути домакинята се наведе към Али Баба, попита го нещо, кимна и излезе от шатрата. Наславникът ме хвана за ръка и ме поведе след него. От това шумната трапеза не стана по-тиха – гостите бяха стигнали до онзи градус, когато броят на участниците не се отразява на веселбата.

Тръгнахме по някакви коридори. Ама че лабиринти са тукашните къщи – хиляди стаи, пристройки, коридори и дори убежища! А като погледнеш отвън – глинени дувари и нищо повече.

Най-сетне влязохме в стая, в която лежаха двама младежи. И двамата бяха ранени – единият в рамото, а другият – в бедрото. Вече им бяха оказали първа помощ, но аз като всеки лекар веднага се заех с познатата си работа – обработването на раните, бинтоването и така нататък.

След инжекциите момчетата се успокоиха и се разговориха.

Започнаха да ми разказват за подвизите си на развален руски, изпъстрен с киргизки гуми, а Али Баба ми помагаше и превеждаше. Онзи с раненото рамо се подгал от укритието по време на нощната престрелка. Оказа се, че е имал късмет, защото ако стрелецът го беше улучил малко по-настрана, сега щях да съм нужен единствено за да констатирам смъртта.

Вторият, за да демонстрира презрението си към врага, изскочил на пътя и започнал да си показва неприличните места, след което бързо се хвърлил в окопа. Куршумът едва беше ограскал и този герой. Ако беше скочил в дупката „по войнишки“, тоест с краката напред, сега щеше да е труп. Но той е юнак, само дето малко му е трудно да седи...

За кой ли път вече ми се налагаше да изслушвам историята, че „тази земя е на нашата община, а те са

нашественици, нахлули в земята ни и ограбили предците ни“. Стигна се дотам, че започнаха да ми изреждат точките на облъсък на интересите, така да се каже, да изброяват предприятията и постовеите, както и фамилияте, които са ги заемали.

Аз ги слушах и се чудех. Да, наистина, прави бяха. Чужденците наистина бяха дошли, макар и много отдавна, преди повече от двеста години, и бяха заграбили земята и имотите на местните, след което заживели на местопрестъплението. Изводът беше прост – да се върне всичко на оцетената страна. За тази цел бяха пристигнали роднини чак от Афганистан и Турция, за да ги подкрепят с оръжието си.

Да, местната война се различаваше от голямата само по мащабите си, а във всичко останало носеше същите отворителни черти. В една гражданска война никога няма прави и виновни – ние в Русия го бяхме разбрали отдавна, но след като бяхме платили за това с живота на милиони хора.

Преди да тръгнем обратно, към дома на хазрат Юсуф, поисках разрешение да поговоря с наставника.

– Учителю, какво ще стане сега? Тези хора са прави, отсрещната страна – също. Как може да се реши спорът? Ние тук си седим, а стрелбата с всеки изминал ден се усилива, всички са въоръжени до зъби и един ден ще започнат да се избиват открито. И какво става – око за око, зъб за зъб, докато накрая никои вече няма да помни за какво е започнало всичко.

– Преди идването ни вече е имало няколко загинали и десетина ранени. Ти си тук, за да намалиш максимално броя на жертвите и да поутоложиш малко напрежението. Ще идваш и тук, и при хората на брат Юсуф, все едно си „Червеният кръст“. И за да те виждат всички отдалеч, ще облечеш бяла престилка.

Ние ще се опитаме да помирим двесте страни, вече сме се разбрали, че от утре започваме преговори. От

твоего спокойствие зависи много, така че не се пали, а ходи из селото спокойно и полека. Поздравявай всички, ако те заговорят, поприказвай си с хората, дай им съвет. Тук близо три години не са виждали лекар. Докато си в дома на брат Юсуф, заеми се с болните там, те отдавна вече те чакат, а после си почини до сутринта.

Дагоха ми бяла, не особено чиста престилка, на която имаше печат от месокомбината, и аз поех през селото с чантата в ръка, също като селски доктор. Всички, които срещях по пътя, ми се кланяха много учтиво и дълго гледаха след мен с някаква надежда. Ясно беше, че тези хора имат неотложна нужда от лекар. Разбрах и това, че тази е моята професия. Завинаги!

Спомних си един разговор с майка ми, която беше лекар „от Бога“ и по професия, и по сърце. Беше завършила училище със златен медал, а медицинския институт – с червена диплома. Тя никога не се съмняваше в избора си на професия и винаги се трудеше с радост. Тази жена буквално излъчваше доброта и се ползваше с огромно уважение сред хората в нашия град. Работеше по 12 часа. Независимо от длъжността и званията си, мама не се отказваше от приема на пациенти – не само за да повишава професионалното си ниво, а защото не си представяше живота си без това.

Веднъж я попитах: „Мамо, като каква би работила, ако не беше лекар?“ А тя се замисли за миг, после се усмихна. „Като лекар, сине.“ Чак след години започвах да разбирам какво е това „Призвание“.

– Много хубаво призвание имаш, Олег! – сложи край на вътрешния ми разговор услужливият разум. И изведнъж ми стана някак спокойно и ведро отвътре. Изправих се и престанах да се боя от изстрел в гърба. Кой знае откъде се взе някаква веселост и дори ентузиазъм. Вече нямаше и помен от страха.

– Не, няма да ме застреляте! Моята работа е нужна на всички!

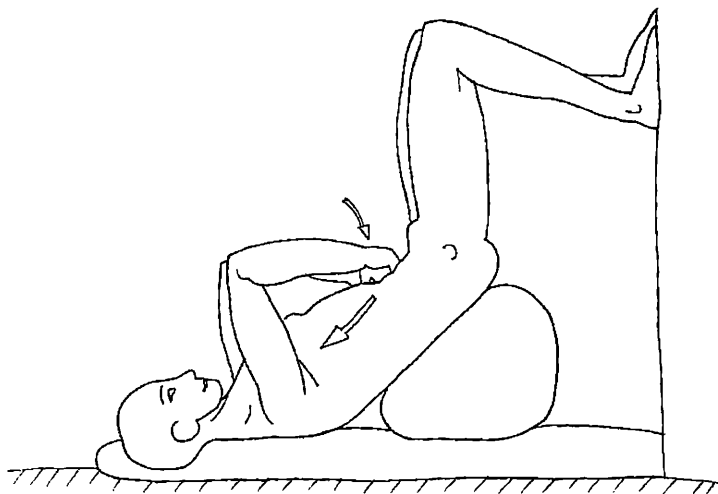


Схема на положението на тялото при повдигане

Практука 15. ДА ПРЕМАХНЕМ СМЪКВАНЕТО НА ОРГАНИТЕ

Ох, този стрес! От него страдат най-много вътрешните органи. И първото, което се случва, е, че нервната система временно спира работата им. В дивата Природа това е необходим механизъм за спасение. Стресът най-често се появява вследствие на някаква опасност, последвана от голямо натоварване на мускулите. Тук не ти е до ядене – бягаш с всички сили да отървеш кожата!

Но животното, след като е избегнало опасността или е настигнало жертвата си, се успокоява и се захваща здраво за ядене. А човекът се плаши, ядосва се, обижда се, изпада в депресия и други вредни състояния. И нервната ни система, без да мисли дълго, изключва органите ни, и то така, че те съвсем престават да работят и са в спазъм, тоест пренапрегнати са и кръвта не стига до тях. Един вид получават гърч. И те, горките, се деформират и под въздействието на тежестта се смъкват и притискат другите органи. Какво да правим?

На първо място, естествено, редовно да се освобождаваме от стреса, да правим гимнастика или поне да галим корема преди лягане (вж. раздел 2.5).

Второ, да повдигнем органите и да ги закрепим на правилното място.

Това може да се направи самостоятелно. Ако редовно извършваме описаните по-долу действия, няма да има смъквания и подобни проблеми.

1. Да не се преяжда, да не пием течности по време на хранене, да не вдигаме тежко веднага след ядене.

2. Приготвяме си широк здрав колан и го слагаме до себе си – той ще ни бъде опора цяла сутрин. Непосредствено преди сън лягаме така, че тазът и краката да са над главата. Тогава под действие на тежестта органите буквално ще започнат да слизат към диафрагмата, тоест да се вдигат нагоре.

3. С две ръце хващаме корема ниско долу и със загребващи движения го движим заедно с органите по посока на главата.

4. След пет леки движения правим пет силни, но не бива да се стига до болка. После се обръщаме на една страна и заспиваме спокойно.

5. Сутринта, преди да станем от леглото, се опитваме най-напред няколко пъти да повдигнем тялото към краката. Стараем се броят на повдиганията да стигне до 15.

6. Преди да станем, стягаме корема с широкия пълтен колан като с бандаж. Вече можем да станем. Коланът се носи не повече от два часа дневно.

7. През деня задължително правим упражнения за коремната преса.

8. И, разбира се, редовно правим гимнастика за вътрешните органи. В случая особено препоръчвам „Гладен възк“, „Логка“ и „Въже“.

Всичко това иска повече време да се напише, отколкото да се направи. Нужни са десетина минути и ще се отървем завинаги от двеста болести и проблеми.

Струва си!

3.9. Само да протегнеш ръка

*Ако станеш сутрин с някои части нагоре,
това означава неприятности.*

*Но далеч по-лошо е да ти мине път
ЧЕРНА КОТКА С ПРАЗНИ СТОМНИ.*

Наръчник за начинаещи магьосници



Ние сме от екологичната полиция! 100 рубли глоба!

Напук на всички усилия за помиряване на страните и червенокръстката мисия през нощта престрелката беше не просто интензивна, а направо яростна. Изстрелите от автоматите заглушаваха единичните, стреляше се почти без прекъсване, сякаш хората бяха решили да изстрелят всичките си боеприпаси до сутринта. За мен това беше непонятно. Нима Учителят и хазрат Юсуф не можеха да удържат хората от това идиотско занимание?

През деня в бойния лагер на сънародниците на Али Баба зададох този въпрос на наставника. Той въздъхна и отвърна простичко:

– Как да ти кажа, помириенето и преговорите не са изгодни на някои хора. На тях им трябва конфликт на национална почва, завземане на територии и дори на властта в района. Хората са се събрали да се помиряват, значи трябва тайничко да се налее масло в огъня. Та затова беше нощната стрелба и няма виновни, затова пък има ранени.

– Да, един младеж е ранен тежко. Тук не мога да му помогна, трябва да го закарат в районната болница, и то веднага!

– Сега ще го организираме. Днес ще се опитаме да обясним някак на хората...

В този миг откъм улицата долетя женски писък, а след него и дружи викове и гласове. Изтичахме на двора. Майката на ранения младеж се опитваше да си пробие път през охраната, пишеше истерично и викаше сина си. Стана ясно, че го мисли за убит, но не искат да ѝ кажат. Жената през цялото време се вайкаше: „Отмъстите за него, иначе не сте никакви мъже! Няма кой да защити жените и децата! Убиват децата ни...“

Мъжете стояха мрачни, а няколко жени се опитваха да я успокоят. Когато ме видя, тя извика: „Докторе, къде е синът ми?“, хукна към нас и падна на колене. Всички мъже в двора ни наобиколиха. Хората мълчаха, сякаш чакаха някаква команда. Жената отново се разпищя, смъкна забрадката от главата си и започна да си скубе косите. Али Баба се завтече към нея, вдигна я от земята и ми извика:

– Бързо ѝ кажи, че синът ѝ е жив, защото ще стане клане!

В критични ситуации аз започвам да мисля и да действвам много хладнокръвно и разумно. Дело е и спокойно уверих жената, че синът ѝ е жив, но е ранен. Стиснах горката жена за ръката и я поведох към стаята, в която ле-

жеше момчето. Раненият едва говореше, но майката се успокои, като го видя жив, седна до него и двамата започнаха тихичко да си приказват. После ги пратихме в районната болница.

Цялото село обсъждаше това събитие. Разбяхме, че ако момчето умре, нищо не може да спре войната.

Боже! Вразуми всеки човек, готов да грабне оръжие, та да не възтържествува злото и да не се спусне смъртта над нас!

Вечерта Али Баба и неговият духовен брат Юсуф ме повикаха в кабинета на имама и ме попитаха:

– Олег-джан, можеш ли да се съсредоточиш, без да заспиваш?

Можех, разбира се, защото се бях занимавал с това и с наставника, и по-рано. Но нима сега е моментът, трябва ли да губим време за такова нещо...

Имамът почувства съмненията ми и продължи обяснението си:

– Това се нарича медитация. Тя е необходима, за да възвиси съзнанието на човека до такова ниво, че да може да общува с Висшите духовни същества. Сега ни е нужен съвет, трябва ни помощ, разбираш ли? Явно ние с нашите сили и нашето съзнание не можем да се справим с човешките страсти, с желанието за власт.

Тримата седнахме в кръг, хванахме се за ръце и хазрат Юсуф започна да рецитира нещо много красиво на арабски. Аз седях по турски на големия пъстър килим и се вслушвах в прекрасните звуци. После молитвата премина в ритмично повторение на кратки фрази, чийто смисъл не разбирах, но ги повтарях. Силата на тези гуми ме разлюля, искаше ми се да затворя очи и да се понеса по вълните.

Погледнах наставника и видях, че очите му са затворени. Аз също притворих клепачи и... изпитах неземно блаженство. Сякаш се бях откъснал от тежестта на

Всичко земно и летях възторжено към неописуемата светлина, а хиляди ангели и други прекрасни създания ми се усмихваха и ми махаха с ръце.

Светлината става все по-ярка...

Ето, ангелите са подредени в редици, които вървят нагоре като гигантска пирамида, на чийто връх сияе неописуемият източник на цялата тази светлина. Всичко наоколо е сътворено от нея, от тази Божия Слава!

Ангелският хор пее невероятно красива песен и светлината залива всичко, люшка се и трепти в различни цветове с неописуема красота. Сърцето в гърдите гори, пари нетърпимо и е готово да изхвъркне, да полети към това духовно Слънце.

От гърдите се изтръгва вик, стремящ се да освободи цялата безкрайна любов само за един миг, наподобяващ взрив.

– А-а-а!!! – Възторг, екстаз, неописуемо блаженство!

Изведнъж тази светлина сякаш започва да вибрира и до мен достига кротък, но могъщ глас, звучащ като че отвсякъде и вътре в мен.

– Абсолютът те чува!

В този щастлив миг нямам, а и не бих могъл да имам никакво съмнение! Само треперя като трепетлив лист на вятъра и ей сега ще се разтворя в този океан от светлина, в тези вълни на щастие, обгръщащи всичко наоколо!

Тогава гласът отново ми казва:

– Абсолютът те пита: „Имаш ли някакви желания?“

В този миг не съм на себе си. Изправен съм лице в лице с някаква непонятна вселенска мощ в най-чист вид и мога да си пожелаю нещо наистина голямо, дори велико, и то веднага ще се изпълни. Но пред абсолютата всичките ми „мераци“ изглеждат не просто гребни – дори не си струва да се говори за тях. В

този миг си давам сметка, че всички цели в живота ми са леснопостижими.

Тогава си спомням за едно обстоятелство, което без намеса Свише не бих могъл да оправя.

-Имам голямо желание войната в Еки Елдор да спре и въпросът за властта и имотите да се реши някак по мирен начин. Възможно ли е?

Той ми отговаря кротко и простишко.

- Да.

Нататък не помня нищо, не знам как и с какво е свършило всичко. Това беше преживяване, за което наистина мога да кажа: „С думи не можеш го описа!“

На сутринта се събудих в леглото си в дома на имам Юсуф.

Този път кой знае защо почти не разговаряхме, докато закусвахме. Приятелите ми бяха напрегнати. Не ги питах нищо. Закусихме набързо и отново се запътихме към площадката.

Вторият опит да преговаряме през оградата от бодлива тел беше много тежък и нервен, защото и двете страни имаха ранени в нощната престрелка. А и събитията в селото никак не бяха радостни. На няколко места бяха открити приготовления за подпалване на тъкачната фабрика, както и два заровени тротилови заряда от двете страни на селото. След тези зловещи находки всички участници в помирителния процес не бяха на себе си.

Явно и времето не беше в настроение, защото започна да ръми. Мокри и озлобени, хората се разотидоха по домовете си, където ги чакаха близките им. Като наивни деца всички се бяха надявали на бързо забогатяване. Приказка, стара като света! Или по-точно лъжа, капан, в който се хващат милиони хора, полетели като пеперуди към пламъка на тази илюзия за безметежно щастие.

Тази нощ стрелбата беше откъслечна, като от сукка. Вече бях свикнал да спя с униформата си и чантата до леглото.

Умората и нервното напрежение на изминалия ден се стовариха върху мен и ме покриха презглава като с одеяло.

И тази сутрин лекарят се опомни, сегнал до стената. През прозореца се процеждаше мътната светлина на гъждовното утро.

Някъде в коридора се чуваше гласът на имам Юсуф, който в този ранен час вече беше на крак и даваше нареждания на домочадието – първата молитва на мюсюлманина е още преди изгрев Слънце.

И ето ни отново в голямата зала. Към нас се бяха присъединили още няколко души – роднини на стопанина. Кога бяха дошли, за какво, как ги бяха известили – това не бих могъл да кажа. С една дума, Изток.

Али Баба разговаряше оживено с един от новодошлите, а домакинят ме настани до себе си, започна да ме гощава и също подхвана тих разговор, така че никои да не чуе. Той се обръщаше ту към мен, ту към гостите и аз наистина се чувствах член на едно голямо семейство. Разговорът ни не беше пряко свързан с последните събития, но беше някак припрян. Изстинах от внезапно поразилата ме догадка – предстоеше ни скоро да се разделим.

– Остана още едно правило на храненето, което е много важно. Общо взето, пет са правилата и полезните съвети, които трябва да следваме, и тогава вътре в организма всичко ще е наред.

Значи вече знаем всички закони и разбираме колко са важни, нали така? Нататък: „Обемът на храната за едно хранене не бива да надхвърля обема на събраните ни шепи. Водата не влиза в сметката.“

– Нещо не ми е ясно. Значи на обяд трябва да изям примерно една шепи храна?

Стопанинът кимна и добави:

– Без да се смята водата, която се съдържа в продуктите.

– Чакайте да помисля. Ясно е, че водата, бульоните, разните там сокове напускат стомаха много бързо, за няколко минути, а останалата храна образува масата за преработка.

– Работа е там, че обемът на твоя и на моя стомах в нормално състояние е ето толкова – той събра шепи под формата на логка.

– Че това има-няма триста грама! – изумих се и погледнах ръцете си. Моите бяха по-малки от ръцете на има-ма.

– Ако поемем повече, разтягаме стомаха, а това е много вредно – строго изрече стопанинът. – Това е основната причина за гастрита, язвата на стомаха, деформирането на другите органи и притискането им. Представи си само, стомахът е закрепен здраво за хранопровода и дванадесетопръстника. Представлява мехур, наподобяващ балонче. Ако го разтегнем, ще се деформира, тоест ще се смъкне надолу – груг път няма.

– Това се нарича гастроптоза – смъкване на стомаха. Но той има възможност да се върне в предишната си форма, след като храната го напусне.

– Само че ние постоянно го държим претоварен, пълен и разтегнат. И той се приспособява към този режим.

– Ако започна да ям така, постоянно ще съм гладен. Не мога да си представя, че в шепите ми ще се съберат супа, второ и компот с кифла.

– Затова човек трябва да се храни пет пъти дневно. Няма да има разтягане, проблеми също.

– Да, гастритът наистина е голям проблем, а и язвата.

– И още нещо, в зеленчуците и плодовете има страшно много сок. Ако изстискаме тези продукти, обемът им без водата ще бъде много малък. Затова пък месото и

макароните след преработка почти не се променят като обем. Трябва да отчитаме това.

– Отначало сигурно е доста трудно. А какви са тези пет полезни съвета?

– Пет съвета, произтичащи от законите на храненето, които са лесноизпълними и изключително полезни.

Тези полезни и простички съвети са следните, и аз ти препоръчвам да ги следваш:

1. Да не се пият течности по време на хранене, както и след това. Да не се яде рядка супа. Може да се пие на малки дози, без да се бърза, най-рано час и половина след хранене.

Това правило произтича от обстоятелството, че обемът на храната в стомаха трябва да е точно определен, а и нивото на киселината в стомаха не бива да се понижава, като се разрежда с течности.

За да не ти се пие по време на хранене, трябва да започнеш от течностите. Спазвай правилото „първо водата, после храната“ (за реда на приемане на продукти-те при едно хранене).

2. Много горещата и замразената храна са вредни. За да я преработи, организъмът трябва да доведе всичко до температурата на стомаха. Това е свързано с голям разход на сила, който е нужен за храносмилането.

3. Непосредствено преди хранене поставете няколко зрънца сол на езика си. Можете да направите същото и след хранене. Това подпомага процеса на храносмилане и го ускорява почти четири пъти.

4. Постарайте се да си починете след ядене. Това ще ви даде възможност да привлечете сила за преработката на храната. Да не се работи тежка физическа работа веднага след хранене. Това води до смъкване на органите и лошо храносмилане. Времето за почивка е от половин до един час.

5. Най-добре яжте продукти, отгледани във вашия регион, известни ви като произход и преминали

минимална обработка. Непознатите, екзотични ястия са истински стрес за вътрешните органи. Простата храна, с която сте свикнали от деца, е най-полезна. Организмът вече знае какви ферменти да изработва за усвояването ѝ и я преработва изцяло.

3.10. Едно толямо нищо

*Като премеря всичко, тогава ще повярвам.
Из разговор на лекаря от „Бърза помощ“
Тома Неверни с пациент.*



*При нас, масажистите, най-важното е след приключване
на сеанса да успеем да избягаме от клиента.*

Вече два дни валеше без прекъсване, гърмеше и святакаше, сякаш Природата искаше да очисти хората и това място от всичко негативно, натрупано напоследък.

И когато на третия ден стигнахме „границата“, затъвайки до колене в калта, видяхме, че наистина е така. Стената на склона, под който се гушеше селото, беше

погкопана от гъждовете и от околните планини се беше смъкнало огромно свлачище от кал и камъни. То беше затрупало не само пътя, а и улицата наблизко с един метър наноси. Много хора с лопати се опитваха на гъжда да прокопаят пътеки до жилищата си и стопанските постройки, в които беше добитъкът. Някой викаше, мучаха крави, а гъждът не спираше. Глина и камъни шумно се изсипваха по склоновете право върху къщите.

А по улиците течеха мътни порои, които наподобяваха планински ручей през пролетта.

Отначало дори не можехме да проумеем мащаба на бедствието. Колите веднага дадоха на заден ход, а ние стояхме зашеметени там, където до вчера имаше ограда от бодлива тел, и не знаехме какво да правим. Всички планове и замисли бяха рухнали за част от секундата.

Но в следващия миг цялото мъжко население на Еки Елдор, независимо от клановата си принадлежност, беше известно за бедствието и бързо се включи в работата по отстраняването на последиците и спасяването на пострадалите.

Този ден войната приключи. Вече нямаше граница – всеки помагаше на другите с каквото може, хората си говореха на име, рамо до рамо натискаха и местеха големите камъни – и което е най-важното, УСМИХВАХА СЕ!

Когато притъмня, мокрите и изкаляни хора не бързаха да се разотидат по домовете си. Те дълго разговаряха, обсъждаха планове за възстановяване на стопанството, уговаряха се да си помагат...

А след два дни, когато отново изгря слънце, в селото направиха голямо пиршество. Честна дума, в живота си не съм виждал такива дълги маси! Между дворовете почти не бяха останали огради и хората редяха храната на дълги дъски, застлани с покривки, мушамы, чаршафи. Софрите преминаваха от един двор в друг.

Човек можеше да влезе във всяка къща и там го посрещаха като член на семейството. Този празник на мира продължи три дни.

Както се казва, и аз бях там и не само пух чай, а и се гощавах колкото ми душа иска. Особено ме радваха мирните отношения, на които бях свидетел.

Учителят седеше усмихнат на масата до мен. Той ми посочи счупената ограда, през която преминаваше трапезата ни, и каза:

– Мисля, че това преодоляване на разделението между хората и радостта от последвалото дружеско общуване са много символични.

– Да, чудесно е! – кимнах в отговор и кой знае защо си спомних нашата медитация и гласа, който ми отвърна: „Да“.

Практика 16

Хайде да помислим. Дали и ние понякога не сме прекалено упорити, недоверчиви, обзети от суета? Може би затова пропускаме възможността да спрем стремителния бег на събитията и да погледнем на живота наистина спокойно и разумно. Ако не искате да гадете отгид на съзнанието си, поне позволете на организма да си поеме дъх и да се заеме с вътрешното си възстановяване.

Достатъчно е само един ден в седмицата да се въздържате от храна. Можете в това време да пиете вода или любимия си сок. Този ден вашата храносмилателна система ще получи подарък под формата на време за самовъзстановяване и очистване.

Повечето хора, загрижени за теглото си, не знаят, че отслабваме най-вече нощем, тъй като дейността на жлъчния мехур и черния дроб в това време на денонощието е най-активна. А именно жлъчката е тази, която разтваря мазнините и неутрализира отровите.

Не случайно много от пациентите ми са постигали успешни резултати в борбата с наднорменото тегло едва след като са започвали да практикуват редовно едnodневно (денонощно) гладуване. Та това дори не е гладуване, а

ден за разтоварване! Няма нищо по-лесно от това да го превърнете в навик или традиция.

Така че вие получавате прекрасно лечебно средство, не по-малко ефикасно от фитнеса, и същевременно правите икономия, защото е напълно безплатно. Добре е вечерта преди деня за разтоварване да прочистите червата.

Много удобен ден за разтоварване е понеделник, тъй като през почивните дни често ходим на гости и там преяждаме. Пък и суетата на първия работен ден от седмицата ни дава възможност да насочим мислите си към нещо, което ще ни отвлече от храната. И така, организъмът си почива от неделния обяд до закуската във вторник.

Но най-важни са лекотата, плоският корем, ясната мисъл, творческият потенциал и, разбира се, потенциалността!!! При това даром!

Глава 4

Време да се живее

4.1. Постът е сладен, а аз го приех

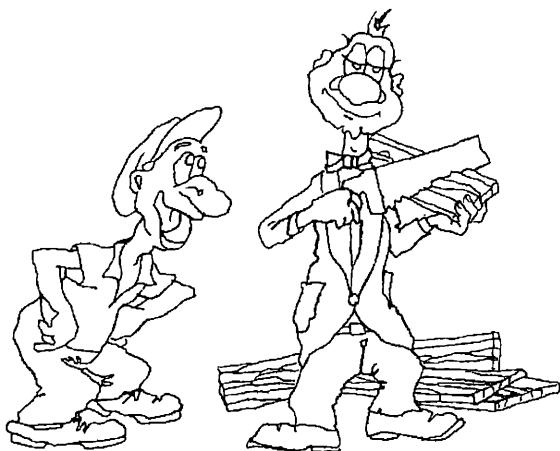
Еки Елдор, ноември 1993 г., Киргизстан

На вратата се звъни.

– Кой е?

– Аз съм.

– Аз ли???



Той е цигулар – така му е по-лесно да стърже!

За постите и техния смисъл

Завърши празникът на мира – прекрасен пир, посветен на края на споровете и въоръжените раздори.

Е, слава Богу, всичко това вече е минало! Можем пак да заживеем обичайния си мирен делничен живот. Можем да стоим на прозореца дори нощем и да съзерцаваме звездите, можем да пускаме децата да се разхождат на улицата и да се движим спокойно, без страх, че някой ще ни нападне. Страхотно е просто да живееш – ура, другари!

Пирът свърши и хората полека-лека се разотиваха по домовете си, разделяйки се на малки групички из нощните улици.

С Али Баба бяхме щастливи да се озовем отново в къщата на имама. Нашият добър стопанин също не криеше радостта си. Той извика петте си деца, жена си и очевидно всички останали, които бяха в къщата.

Всички членове на това огромно семейство умееха не само да се трудят и да си помагат в беда, а и да се веселят. Те никак не се притесняваха от гостите и ни направиха истински концерт. Донесоха музикални инструменти и се започна – децата лудуваха, възрастните пееха, танцуваха и пляскаха и всички се смеехме...

Призори взехме да се разотиваме и да си пожелаваме лека нощ. Истински, за първи път от месеци насам, си пожелавахме хубав дълбок сън и вярвахме, че той ще ни споходи.

Мисля, че всички изпитвахме облекчение. Трагичната ситуация, която ни се струваше задънена улица, се реши неочаквано леко, сякаш камък ни падна от раменете. Може да се каже, с Божия помощ. Не знам за другите, но аз спях като умрял – в преносния смисъл, разбира се.

Съмна се. Природата явно се беше помирила с хората и слънчицето се показа. А небето! То поразяваше със съвършено чистата си синева, висота, необятност и мощ!

Райската градина на имама Юсуф също се държеше много гостоприемно. Беседката, в която закусахме, беше изпълнена с аромат на цветя. Прохладният сутрешен ветрец леко раздвижваше листата на дърветата. В такава обстановка, и то на пълен стомах, човек можеше да побърби и на вечни теми! Аз, естествено, не се

осмелявах да нахлуя в този вселенски покой с някакви суетни въпроси. Направи го моят наставник. Както винаги, той изчака удобния момент и мина направо към интересуващата ни тема.

– Та как лекуваш ти с помощта на храната, скъпи братко? – обърна се към Хазрат Юсуф Лечителят.

Стопанинът ни кимна, готов да отговори. А аз се извиних и изтичах до къщата да си взема тетрадка. После седнах на масата като на училищен чин и се приготвих да си записвам. Али Баба беше много щастлив, че може да изпълни обещанието си – да ме запознае със системата на лечение с храна, прилагана от суфите.

Като се увери в готовността ми, имамът започна разказа си:

– В ислямския свят има двама големи авторитета в областта на лечителството. Първият е самият Пророк Мохамед, да бъде благословен от Аллах. Макар да не е бил лекар, той получавал откровения свише и предал на хората много знания по медицина, лечителство и дори профилактика на болестите.

Вторият е Шейх Абу Али Хюсеин ибн Абдаллах ибн Сина, известен на Запад като Авицена, да го благослови Аллах.

Въпреки че дошлите от тях знания са много стари, целият мюсюлмански свят използва успешно учението за изцелението, дарено ни от тях.

Много известни европейски лекари са изучавали тези текстове и са прилагали описаните в тях рецепти.

Първите книги от трактата по медицина на Авицена са посветени на духовните методи на лечение. Ако обаче човек е невъзприемчив или не е религиозен, той може да бъде излекуван чрез други методи – по-груби, така да се каже. На това са посветени следващите десет тома на този труд, ако не и повече. В тях има всичко – от операции до лечение с пиявици и урина.

Много голям раздел представлява именно информацията за лечение с помощта на храната.

Ние се опираме и на текстовете в книгата, която по значение стои на второ място след Светия Коран – говоря за Хадисите, или подробното описание на земния път на Пророк Мохамед, да го благослови Аллах. Там също има много препоръки за приемането на храната и отнoшението към храната, както и за ароматерапията и пречистването на организма.

– Това е страшно, а ние едва сега, след хиляда години, стигаме до тези знания, при това ги смятаме за нещо като пародия на медицината!

– Западната цивилизация използва продуктите на химическата промишленост. Тези препарати могат да бъдат прекрасни или ужасни, но във всички случаи не са естествени, затова имат толкова много странични ефекти или противопоказания. Представете си, че каруца, теглена от магаре, трябва да измине десет километра. А магарето е болно и едва крета. Природната медицина лекува горкото животно, а химията връзва каруцата заедно с магарето за автомобил и дава газ десет километра със скорост 120 км в час – това са пет минути. И какво ще остане от каруцата и магарето? И двете ще бъдат за ремонт!

Така че във всичко трябва да има мярка – това е истинската мъдрост.

– Така е, умереността е много добър начин за поддържане на здравето. Но аз се чудя как е могъл един неграмотен пастир, пък бил той и Мохамед, да разкаже неща, които и след хиляда и петстотин години да бъдат в основата на медицинската традиция.

– Веднага се вижда кога човек е стигнал до зряла възраст, без да осъзнае такова явление като Дара на пророчеството – тъжно се усмихна имаът. – Преведено на съвременен език, този човек е контактувал с Висшия разум и е предавал на хората Неговите думи. А Висшият разум се нарича така, защото знае много повече от всички наши учени, взети заедно.

– Простете ми, ако нещо в моите думи... – запелте-
чих засрамено, но в този момент се намеси Али Баба:

– Това не е проблем само на доктор Олег. Нашето общество на държавно ниво се опитваше да изкорени религията и особено духовните знания. Това е голяма беда, защото дори хората с чиста душа нямат истински познания за основите на еволюцията на душата и представя за Пътя, за Висшия свят, за възможностите на Саморазвитието. Сега ти, Олег, трябва да разбереш: без тази мъдрост така наречената модерна цивилизация ще бъде откъсната от мирозданието, следователно в своето високомерие тя е обречена.

– В такъв случай аз ви моля да ми предадете тази съкровена наука, от мен ще я научат другите... – Аз така се развълнувах, че за малко да се разплача като дете, което се е старало да бъде добро, но родителите му са недоволни от него.

Имамът сложи ръка на рамото ми и ме успокои:

– Да продължим. **Висш разум не означава високомерен, говорещ с нас за отвлечени и неразбираеми за хората неща. Напротив, Висш означава най-добър, във всички добри проявления на душата Той е най-големият.**

– Абсолютен! – досетих се аз.

– Да. **И Неговите думи към нас са велика мъдрост дори по отношение на най-простите и всекидневни неща.** Ти започна ли вече да изучаваш Светото писание?

– Разбира се, само че засега още нищо не разбирам.

– Сега той чете Закон Божий за деца с илюстрации от Доре – помогна ми Али Баба.

– Наистина, има такъв школки учебник в Русия отпреди революцията. Много добре. Та там е казано: „**Искайте от Мен земни блага**“. Тази фраза показва, че Той се грижи и знае всичко за нашите най-прости потребности, „благата“.

Пророците пък със своя духовен слух приемат речта на Висшия разум и я предават на хората. Преди хилядолетие

и половина в Арабската пустиня пастирът Мохамед гвайсет и три години приемал текстовете. После те били събрани в Свещения Коран, което се превежда като „четене“. До ден-гнешен хиляди учени работят върху съдържанието на тази книга и правят все нови и нови открития.

– Значи той знае дори за най-обикновените ни потребности и ни помага? – Изведнъж ме обзе спокойствие и изпитах желание да добия тези знания.

– Виж какви естествени и мъдри съвети ни дава Светият Пророк по въпросите на храненето например.

„Нека храната ви леко поизстине преди хранене, защото в горещата храна няма благословение.“

Или това: „На трапезата събувайте обувките си, защото така краката ви наистина ще си починат.“

„След хранене непременно почиствайте зъбите си със специална клечица (мисвак). Защото това ще предпази зъбите ви. Използването на мисвак е от чистоплътност, чистоплътността е от вярата, а вярата води човека на Небесата.“

„Не позволявай на никого да пие стоешком, освен на страдащите от ишиас.“

„Ако човек яде мед, хиляда лекарства влизат в стомаха му и милион болести си отиват.“

И много други твърде полезни съвети са дадени на хората чрез пророците. Имамът помоли да му донесат книгата с Хадисите и ми я показва. Тя беше много красива и доста обемна – може би 800 страници, ако не и повече. Юсуф-ака ми обясни, че в нея са събрани достоверни предания за това какво е говорил и как е постъпвал Пророк Мохамед. Тези записки са толкова подробни, че включват от описание на сражения и проповеди до правилата на ходенето до тоалетна и поведението спрямо жените. Всички суфи се стремят да приемат образа на Пророка като образец за подражание в живота.

Тъй като текстът беше на арабски, помолих нашия домакин да ни прочете нещо от книгата. Леко усмихнат, имамът изрече:

– Предавам думите на Абу Хурайри, да бъде доволен от него Аллах, че Пророкът казал: „Ако в съда на някого от вас падне муха, нека той най-напред я потопи в питието си цялата и после да я изхвърли, защото наистина на едното ѝ крило има изцеление, а на другото – болест.“

– Е, това вече е прекалено! Защо да къпем в супата си насекомо, което само донегде малко е седало на... а после най-спокойно да си я доредим! Само защото преди хиляда и петстотин години е казано: „На едното ѝ крило има изцеление“! И това за торната муха! – Лекарят у мен беше безкрайно изумен и възмутен. Казах си наум: „На ви средновековни книги – върви им се доверявай след подобно нещо!“

Все така усмихнат, стопанинът спокойно ми отговори, пропускайки покрай ушите си тирадата на госта в защита на чистотата.

– На Запад не се знае почти нищо за източните учения и науката хадисознание.

– Лично аз нищо не знам и дори чувам тази дума за пръв път... – взе да се успокоява безкомпромисният лекар, вслушвайки се в непознатите наименования.

– Има цели институти, които изследват свещените текстове от гледна точка на съвременните научни постижения. В университета „Ал-Азхар“ в Каиро има Катедра по хадисознание, оглавявана от доктор Мохамед ас-Самахи. Той е написал статия за изречението на Пророка, което прочетохме.

В нея се разказва подробно за това, че микробиолози съвсем наскоро открили специални продълговати гроздени клетки, които паразитират в коремната кухина на мухите. За да могат да съществуват, гроздите паразити излизат от тялото на мухата през дихателните ѝ органи. Когато мухата бъде потопена в течност, стените на гроздените клетки се разкъсват. А в тяхното съдържимо, попадащо в супата или млякото, има силен антибиотик, който неутрализира действието на всички болестотворни микроорганизми.

– Ама че работа! – Аз буквално изгубих ума и дума и нищо не можех да кажа, само клатех глава. Мина минута, докато отново добия гар-слово.

– Да, предлагат ни се невероятно практични проситички действия. А ползата от тях е огромна, защото профилактиката на неразположенията се постига с постоянно спазване на прости всекидневни правила от рода на: „Мийте си ръцете преди хранене“. Знаете ли, Юсуфака, струва ми се, че Пророк Мохамед е бил много добър и състрадателен човек. Всичките му съвети са продиктувани от загриженост за хората. Мисля, че и Авицена е притежавал тези качества в пълна степен наред с мъдростта си.

– Ние, естествено, се доверяваме на авторитета на тези забележителни хора. Въпреки че днес учените проверяват много от идеите от древността и дори спорят с тях. Ние, мюсюлманите, предпочитаме да не подлагаме на съмнение откровенията.

Науката е нещо временно, а Свещените книги са вечни.

С една-единствена глупава постъпка човек може да си обърка съдбата и понякога това е завинаги.

– Да, дори е много лесно.

– На тази тема има една притча. Чуй я.

Един странстващ монах пребродил стотици километри и стигнал до огромно езеро, почти море. Дълго обикалял по брега в търсене на плитчина или лодка, за да премине на другата страна, но никаква възможност не се явявала. А непременно трябвало да стигне до другия бряг. Защото там имало свято място, до което трябвало да се добере най-късно на другия ден.

Отчаян, поклонникът седнал на брега да похапне и в този момент видял старец, също в монашески дрехи, който вървял по брега.

Монахът поканил госта на трапезата си и му разказал за своята беда. Така горчиво се кахърлял, че трогнал сърцето на стареца.

– *Аз ще ти помогна – казал старият човек съчувствено. – Ето ти тази усукана на въже кърпа, вържи се с нея и ще можеш да минеш направо по водата на другия бряг. Само че за нищо на света не развързвай кърпата, иначе ще се удавиш.*

Монахът повярвал на стареца, поблагодарил му, направил всичко според указанията и наистина тръгнал по водата като по суша.

Този млад човек обаче имал един недостатък – любопитството. Той вървял уверено по вълните като по твърда почва и с всяка крачка увереността му растяла. Ето че на хоризонта се показал другият бряг като тъмна ивица между небето и водата. Вече можели да се различат дърветата и манастирските стени.

Поклонникът не издържал и свалил скъпоценното въже, което го опасвало.

Когато развил кърпата, видял, че върху нея са извезани гумите: „Исус от Назарет е правел същото.“

– Това ли е всичко, такова просто нещо ли ти дава сили да вървиш по водата? Нещо не ми се вярва...

И щом тази мисъл минала през главата му, монахът потънал във водата и се удавил.

– Да, понякога дори обикновената увереност в успеха помага. В медицината това се нарича „плацебо ефект“. Когато вместо лекарство ти дават обикновена захар, нали така? – разсмя се имамът.

И изведнъж, за пръв път през последните дни всички почувствахме, че заплахата от война наистина е отминала. Някак ми олекна на душата, а общата вълна на радост ни обедини.

Без гуми беше ясно, че мирът е условие за щастието и само ако е налице, може да бъде предадено знанието. Имамът отпи от чая си и отговори на моя въпрос неопределено, както подobaва на човек от Изтока.

– Разбери, братко мой, това е цяла наука.

Приключихме спокойно със закуската и всеки се захвана с делата си. Аз цяла сутрин посещавах пострадали

и помагах на всички нуждаещи се от лекар. Имах много работа.

През цялото време обаче не забравях сутрешния ни разговор и на обяд се опитах да подхвана отново същата тема.

– Каква е тази наука, която са разкрили на хората Светият пророк и Великият лечител?

– Това е практика на съхраняване и укрепване на здравето в най-сурови житейски условия.

– Именно това ни трябва на нас! – зарадва се търпеливият ученик и отново отвори тетрадката си.

– Кажете ми, според теб кое средство в медицината е **най-ефикасно от гледна точка на профилактиката и поддържането на здравето?**

– А нима има средство, което да е много по-добро от другите?

Моята заинтересованост да получа отговор беше разбираема. Хазрат Юсуф ме погледна хитро и заговори, като си подбираше думите.

– На едната страна на везните слагаш Него, на другата – всички средства за предотвратяване на заболяванията...

– ...и то, естествено, натежава! Така ли излиза? – не се сдържах аз.

– Точно така! Браво, докторе! Досети ли се какво е то? – Имамът се усмихваше, но не бързаше да сподели тайната.

– Някаква много силна билка от рода на женшен или нещо като мумийо, или каменно масло... – замисли се похваленият доктор. Но стопанинът само клатеше глава на всяко от моите предположения. Най-сетне потокът на идеите ми секна и милостивият Юсуф ми разкри тайната. Той затвори очи и цитира Корана най-напред на арабски, а после го преведе:

– В Свещения Коран Всевишният Господ казва: „**Всички дела на сина Адамов са за него (тоест за самия човек), освен поста. Постът се прави заради мен (Бо-**

га), и аз ще дам награда за това по Свое усмотрение.“

Имамът имаше много хубав глас и четеше текста така напевно, че всички замряха унесени. Сякаш не човек произнасяше думите, а някакво небесно същество донасяше до хората тези неземни звуци. Аз дори затворих очи, за да остана по-дълго в състоянието на хармония. Никакви излишни звуци, дори никакви музикални инструменти – само самотният човешки глас. Пустинята, ти и Всемогъщият, който слуша твоето обръщение и отговаря. Между вас няма никого, наоколо е безкраен покой.

„Той ще ме позове и аз ще го чуя“, се пее в Псалма на цар Давид.

Разчувствах се силно, чак ми потекоха сълзи.

В това време обаче донесоха пилаф и ние бързо се наредихме на трапезата. Този ден гостът от столицата се учеше да яде пилаф с ръце от голяма обща чиния, както е прието тук.

– Значи вие препоръчвате да се взема храната с пръсти? – подхванах аз, за да прикрия неловките движения на пълните си с пилаф ръце.

– Е, не всяка храна, но пилафа – да. Та това е огромно удоволствие. Спомнете си коя храна ви е радвала най-много като деца – изядената с лъжица или взетата с пръсти! Тя и на вкус е по-различна, сами можете да направите сравнение.

– Ами стерилността, чистотата? – продължаваше да настоява лекарят, докато се мъчеше без особен успех да си вземе по-голяма порция. Започнах да се ядосвам на себе си, защото съседите ми на трапезата се справяха много по-успешно. Вкусната храна се топеше буквално пред очите ми, ароматът ѝ замъгляваше съзнанието ми.

– Нали си мием ръцете преди хранене – отговори имамът, докато наблюдаваше с усмивка жалките ми опити да се нахраня.

Горещият ориз падаше от непослушните ми пръсти, а мазнината се стичаше чак до лактите ми. Ръката ми не успяваше да стигне до широко отворената ми уста. Пред мен катастрофално бързо растеше планина от салфетки. А оризът в блюдото ставаше все по-малко – другите не си губеха времето в приказки. Червата ми куркаха и ми стана ясно накъде трябва да насоча разговора.

– Значи вие казвате „пост“. Излиза, че гладуването е най-добрият начин за поддържане на здравето! – забърборих, забравил за приличието, тъпчейки и без това пълната си уста с вкусен ориз и месо. Най-сетне успях!

Докато гъвчех, учтивият Юсуф-ака мълчеше. Накрая, след като се убеди, че храненето е приключило, а върху лъсналото от мазнина лице на госта засиява блажена усмивка, поукрасена с полепнали по бузите му ориз и моркови, суфият каза кратко:

– Не съвсем.

– Но нали вие самият току-що твърдяхте това! – учудих се аз, дори донякъде се възмутих. – Излиза, че всички усилия на фармацевтите и медиците могат да бъдат заменени с обикновен отказ от храна!

Докато изричах това, обирах сърчно остатъците от ориз и мазнина от чинията и от щастливото си лице.

Стопанинът и Учителят се спогледаха и с кимване одобриха майсторството в яденето с ръце, което бях постигнал.

– Наше момче! – посочи ме Али Баба.

Аз вдигнах вежди, изразявайки недоумение, защото другите части на лицето ми бяха заети с гъвчене. А Учителят поясни, че и досега в Централна Азия сред близки хора е прието да се яде от една блюдо, наречено „товок“. Затова такава група хора се нарича буквално „хора от една чиния“, или „хамтовок“. Тоест, „свои хора“!

Изразих с кимване съгласието си да бъда за тях свой човек, част от компанията им. В този момент Юсуф-ака ми подаде с поклон пиала с чай и продължи прекъснатия разговор:

– Постът не е гладуване, скъпи приятелю. Първо, това е най-древният от познатите методи на естествено изцеление и вътрешно прочистване. Между другото, животните отказват да ядат, ако не се чувстват здрави. Те следват Законите на Природата и не им се противопоставят.

Формите на поста варират от въздържание от определени продукти до пълен отказ от всякаква храна за дълъг период от време.

– Знаете ли, Юсуф-ака, на много хора, които никога не са постили, самата идея им се струва странна и опасна за здравето – заговорих, преглъщайки с усилие пилафа.

– Това отчасти са оправдани опасения. За да е правилен постът, трябва да се вземат предвид времето, мястото, фазите на Луната и други фактори. Неправилно провежданият пост може съществено да попречи на здравето. И все пак постът е отражение на естествения начин на живот и ползата от него не се ограничава само с поддържане на тялото в добра форма.

Второ, към поста трябва да се пристъпва с разбиране на неговото значение и цел. Не е правилно да се мисли само за храната.

Суфите имат огромен опит в това духовно, именно духовно действие. Не случайно в Свещените книги на всички религии се обръща голямо внимание на постите.

„О, вие, които повярвахте! Предписан ви е пост така, както е бил предписан на онези, които са били преди вас.“

Човекът е твърде силно привързан към материалните блага и податлив на страсти, прекомерно обича комфорта. Именно това е причината за повечето болести. Ето защо механизмът, който постът задейства, предполага усмиряване и преодоляване на ниските желания. Ако това се удава на хората, те живеят в

съгласие с Природата и Твореца и дори извършват духовен труд.

„А който е треперел от присъствието на своя Господ и е удържал душата си от страстите, за него наистина раят е мястото, където ще пребивава.“

– Излиза, че предназначението на поста е преди всичко нравственост, способност за самоконтрол, духовно развитие? А не „да отслабнеш преди лятото заради плажа и хубавите рокли“?

– Затова е най-добре човек да пости според религиозната традиция, с която е свързан. Естествено, абсолютно необходимо е наред с ограниченията в храненето да се придържа към определени правила на поведение, които наричаме високонравствени. За да поддържа своята духовност, постещият трябва да чете повече Свещените книги, да не пие и да не пуши, да внимава какво говори, да помага на нуждаещите се.

– Наскоро прочетох в едно християнско упътване за постещи следното: ***„През целия пост се въздържайте от несправедливи действия на ръцете, нозете, очите и другите телесни органи. Стойте далеч от всяко разпътено зрелище, безполезно бърбене, неправда, злословие, непристойност и лицемерие. Старайте се да запушвате ушите си за недостойните думи от устата на другите.“***

– Ето, виждаш ли, Олег-джан, ***това са духовни цели, към които човек върви чрез дисциплината на тялото.***

– И все пак ни разкажете за лечението с постене – упорстваше ситият ученик на Лечителя.

– По-точно казано, за самовъзстановяването на организма. Разбира се, оздравителното действие на поста не бива да се поставя под съмнение.

Болестите често се коренят в непълната преработка на храната в различните части на стомашно-

чревния тракт. По време на пост обичайното натоварване на храносмилателната система силно намалява или напълно се прекратява. Следователно тялото може да използва освободените сили за самопочистване и ремонт.

– Значи на практика тялото само поправя вредите, нанесени от неправилното хранене?

– И в този случай тялото се държи по точно определен начин.

Първото, което прави то, е да генерира голям обем вътрешна топлина, като понякога може да предизвиква треска. Тази особено животворна топлина ускорено преработва всички вещества, които не са нужни на организма, независимо от тяхното естество. Организмът ги смила, докато не стане възможно да бъдат изведени от тялото по естествен път. Тяхното отделяне може да стане по един от петте начина, които се наричат **„пет кризи на изцелението„:**

- **секрети и дори кръвотечение от носа и устата,**
- **повръщане,**
- **диария,**
- **потене,**
- **непроизволно уриниране.**

При криза на изцелението се изхвърлят излишните токсини и всевъзможните странични продукти, замърсяващи организма.

– Да, известно е, че и при лечебно гладуване на третия ден урината става тъмна, при потене се появява силна миризма, може да има и главоболие. Това много често плаши хората и те се отказват от гладуването и поста.

– Ние непрекъснато подчертаваме, че процесите на отделяне по време на пост не са същите като през останалото време. Например количеството на урината понякога става много по-голямо и човек ходи до тоалетната по няколко пъти на час.

– Западните лекари са склонни да виждат в тези яв-

ления признаци на заболяване, докато на практика се оказва, че органите просто „изхвърлят боклука от къщи“. Спирайки кризата на изцелението, ние не даваме възможност на тялото да се освободи.

– Поне един от видовете криза непременно ще се появи на третия или четвъртия ден от поста. Мнозина в нежеланието си да търпят какъвто и да било дискомфорт бързат да прибягнат до различни химически препарати и спират очистителната дейност на организма си в самия ѝ разгар.

– Това понякога е свързано с необходимостта човек да ходи на работа или с други обстоятелства...

– Разбира се, но трябва да сме наясно, че непречистените органи натрупват нови токсични вещества. А това може да доведе до отслабване на функцията на тялото и дори спиране на дейността на органа.

– В този случай ще бъдат необходими значително по-големи усилия за оздравяване.

– Точно така. Какво можем да отбележим още? Наблюдава се следният ефект: колкото по-чист е организъмът, толкова по-леко протичат кризите на изцелението, понякога напълно незабележимо.

Практика 17. ВИДОВЕ КОРЕМИ

А ние продължаваме да вървим по пътя на здравето и красотата. Да вземем тетрадка и да впишем в нея резултатите от следващите тестове.

Сега трябва да разберем какви запаси и ресурси са заложили в организма във вид на мастни тъкани. Защото се оказва, че тези тъкани са различни и техният обем трябва да се регулира по различен начин.

И така, застанете изправени и напрегнете корема, сякаш се напъвате в тоалетната. Хванете с ръка кожния слой, който можете да обхванете малко под пъпа (после опитайте да направите същото отстрани на същото ниво). Нор-

мално е дебелината на този слой да не е повече от 2 см. Ако е така, запишете в тетрадката „нула“. Ако не е, запишете колко е дебелината на обхванатия слой в сантиметри. Това е само един от видовете запаси – подкожната мазнина.

Този вид отлагания се премахват най-добре с прилагане на нашата система на хранене едновременно с редовен антицелулитен масаж. Преди масажа проблемните зони се намазват със специален гел или с мед. Процедурата е болезнена, но ефективна. Изпитал веднъж болка, човек не се стреми да повтори тези усещания.

Сега легнете по гръб, свийте леко краката и опрете ръцете отстрани под ребрата. Стиснете страничните повърхности на корема така, че дланите ви да докосват долните ребра, и погледнете корема си. Ако предната му повърхност, тоест горната му граница (тази, където е пътят) е под гръдния кош – това е добре, още една „нула“ в тетрадката. Ако е равна или над гръдния кош, вие имате от втория вид запаси – **наднормени вътрешни мазнини, обвиняващи храносмилателните органи, и излишни продукти на храносмилането, запълващи стомаха и червата.**

Измерете според височината в сантиметри колко сте се отдалечили от идеала.

Остава още съвсем малко. Застанете странично пред огледалото голи до кръста. Наведете се напред до хоризонтално положение. Погледнете отражението си. Ако линията на корема и на гръдния кош са продължение една на друга по права линия, това е плюс. Ако коремът ви виси като торба, това говори за трети вид залежи във вашето хранилище. Не забравяйте да запишете колко сантиметра е най-проблемното място. Така определяме разширените, деформирани органи – **прекалено увеличения обем на стомаха и червата.**

За да решим този проблем, освен да си наложим правилно хранене, трябва да прочистим стомаха и червата и по-

вече да не ги претъпкваме. Редовно трябва да изпълняваме формите „Гладен вълк“, „Месене на глина“, „Тесто“ и „Лодка“.

И още малко. Легнете по гръб, изпълнете краката и ги вдигнете под ъгъл 20 градуса, тоест на 25-30 см над пода. Леко повдигнете главата и погледнете корема си. Ако от напрежението на мускулите той се е издул, особено по средната линия, това е признак на разширен стомах. В нормалния случай неговият долен край трябва да лежи някъде на четири пръста (поставени напърно) под мечовидния израстък (или шест пръста под ребрата, ако нямате такъв израстък).

А сега погледнете къде минава долната линия на издутина и се убедете, че стомахът ви е отпуснат и разширен. На научен език това се нарича гастроптоза и именно оттук идват и гастритът, и язвата, и падането на зъбите, и дори лошият дъх и оригването. Запишете разликата в сантиметри.

Потвърждаващ тест. Ако тънките черва са здрави – не са разширени и не съдържат наднормено количество мазнини и отпадъци, можем, лежейки по гръб, да ги покрием с разперена длан от косите мускули отляво до тези отдясно.

И така: подкожни и вътрешни мазнини, разширени и постоянно пълни черва и стомах плюс слаби мускули на коремната преса – това са четиримата смъртни врагове на хубавия корем и талия, а и на всички вътрешни органи.

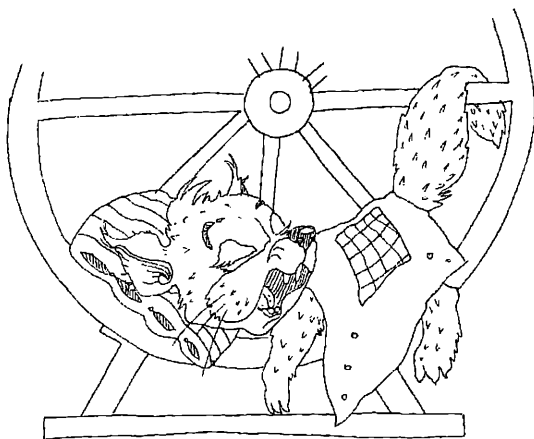
За подсилване на пресата най-добре може да ни помогне повдигането на горната част на тялото от легнало положение. За да не предизвиква промяната на хранителния режим запек, докато намалява обемът на червата, практикувайте бягане с високо повдигане на бедрата.

Щом са налице запаси, значи сте се погрижили за това своевременно. А сега да помислим – необходими ли са ни? Мазнините и запушените черва са склад от непрекъснато разваляща се храна. В такъв случай излиза, че ние ходим, седим, лежим цял ден и цяла нощ с „раница“ от храна, която

през цялото време изисква за обслужването си енергия, кислород и вода. Откъде взема нашата „раница“ тези толкова ценни вещества? Как откъде, непрекъснато ги краде от нашия организъм! Това се казва „паразит“!

4.2. Който обича добрата храна, се радва на Акхлаат

*„За да не се разминават думите и делата,
трябва да мълчим и да не правим нищо.“*
Из крилатите фрази на Премъдрата кротушка



„И на катерицата в колелото ѝ трябва почивка.“

Как храната храни организма

– Всяко нещо има момент на съзряване, храната също. Всеки кулинар знае колко трябва да се нагрее и в какъв момент да се спре процесът, за да има ястието максимално наситен вкус.

Има една персийска дума, „пахта“, която означава приготвяне на храна. Същата дума показва, че продуктът е готов за употреба. Всичко има момент на зрялост. Ние лесно различаваме зрелите плодове от незрелите.

Хората сготвят храната, след което вътрешните органи я „готвят“ още веднъж, докато стане достатъчно зряла да се раздели на съставлящите я хранителни елементи, които могат да бъдат пренесени от кръвта и усвоени от клетките.

С една дума: нещо може да бъде усвоено само ако е ПЪРЪЛЪНО.

Преработването на храната в организма става на няколко етапа.

За да се разбере на какъв етап на преработка се намира храната, трябва да се види мястото, където тя се задържа в своето движение между входа и изхода.

Първата спирка е устата, гълчненето, втората е стомахът – обработката с киселина и сокове, третата – тънките черва, където средата е почти само алкална, има жлъчка и ферменти, а в дебелото черво става окончателната обработка и отделянето на течностите.

В източната медицина съществува понятието вътрешна топлина или жар. И така, работата на ферментите започва още в устната кухина. При това се произвежда топлина, но нейното количество е незначително. Топлина отделя дори процесът на триене на храната в зъбите.

След гълтането храната отива в стомаха. Тук готвенето ѝ продължава в условия на силна топлина и киселинност.

Всеки от етапите на преработка променя състояние то, или както казваме ние, природата на храната.

– Значи ако човек е сдъвкал зле храната или има ниска киселинност, процесът на готвене при него е непълноценен от самото начало?

– Естествено. И оттук произтичат две препоръки:
– Събвквайте добре храната, особено ако ви е непознатата – това ще даде възможност на стомаха да подготви необходимия набор от ферменти, защото в слюнката се съдържа хлор CL, който е необходим за киселината в стомаха (формулата ѝ е H-CL).

– За да бъде храненето ви пълноценно, трябва да имате всички зъби в устата. Защото всеки зъб си има своя задача и е свързан с определен вид храна и орган. Ако сте си загубили зъбите, поставете си изкуствени.

След смилането в стомаха храната е превърната в маса, наречена „химус“, и тръгва на „пътешествие“ по тънките черва. В един момент тя достига черния гроб.

От този момент нататък източната и западната медицина гледат на храносмилателния процес по различен начин.

Западната медицина се опитва да идентифицира всички хранителни вещества, витамини, калории, протеини и т.н., докато източната медицина смята тези усилия за безполезни. Работата е там, че всяка клетка на черния гроб отделя стотици ферменти. Впрочем, това го признават и на Запад. Днес дори се знаят функциите на около двайсет от тях. На практика обаче съществуват милиони ферменти. Ето защо черният гроб остава загадка за западния подход.

Източната медицина предлага прост подход, който определя принципите на избор на храна за поддържане на здравето. Този възглед се споделя от всички древни лечителски и медицински школи – китайска, аюрведична, арабска, еврейска, Хипократова, Галенова. С други думи, всички медицински системи в света векове наред са използвали успешно този възглед. Изключение прави само модерната западна химическа медицина.

– Чувам съм някои неща в института по история на медицината, но ние винаги сме възприемали тези възгледи като примитивни и остарели. Извинете ме, Юсуф-ака.

– Сега ти сам, Олег-джан, вече можеш да разбереш древните лечители. Те са били най-мъдрите хора на своето време, а човешкото тяло от времето на Хуато или Гален никак не се е променило.

И така, когато става дума за ключа към здравето, трябва да вникнем в концепцията за четирите телесни субстанции и за загряващото и охлаждащото действие на хранителните продукти.

Четирите субстанции на човешкото тяло се произвеждат от черния дроб като едно от веществата на храносмилателния процес. Суфите наричат тези субстанции Акхлаат. Те се образуват от разграждането на храната на все по-малки по структура хранителни вещества и отпадъци.

По-нататъшната съдба на всяка от тях е различна. Те се характеризират според свойствата студено – горещо, влажно – сухо. Ето тяхната същност: кръвна субстанция – гореща и влажна, флегматична – студена и влажна, жлъчна – гореща и суха, меланхолична – студена и суха. Всички субстанции текат по определена траектория и изпълняват свои функции в организма. Ако течението им се наруши, възниква неразположение, а след това и заболяване.

– Значи лечението се свежда до привеждане на субстанциите в равновесие и нищо повече?

– Е, не е чак толкова просто. Защото в черния дроб протичат и четирите стадия на храносмилането.

В първия стадий от химуса се избират най-добрите хранителни вещества и се пренасят към сърцето и кръвоносната система. Във втория, флегматичния, при нормално храносмилане се образуват необходимите на организма слюз, слюнка, стомашни и чревни сокове. При нарушения тези вещества или са в излишък, или са с лошо качество.

Третият стадий на храносмилането е жлъчният. Тук се произвежда чиста жлъчка, която отива в червата и влияе на много процеси в организма. Ако този стадий е

нарушен, качеството на жлъчката е лошо, а това води до различни заболявания – от паразити до жлъчнокаменна болест.

И накрая – четвъртият стадий, от който се получава меланхоличната субстанция. Тя минава през галака, попада в кръвта и се смесва с другите течности в организма.

– Всичко изглежда просто: научаваш коя субстанция е нарушена и я регулираш с помощта на храната.

– За целта съществува специална система на разделение на хранителните продукти на студени и горещи.

– Това съвпада ли с делението на продуктите според Ин и Ян свойствата им?

– Това е една цялостна медицинска система, наречена „Тиб“.

Да добавим към твоята система на Ин и Ян и четиристепенната градация на силата. Ще се получи следното:

– Първо ниво – влияе на метаболизма неусетно за вашите сетива. Това е много нежно въздействие.

– Второ ниво – предизвиква осезаема реакция на тялото. Ако става въпрос за Ян качества, това е разтваряне на порите, стимулиране на работата на червата, слабо затопляне на тялото и потене. Ако е Ин, е обратното.

– На третия стадий съответства такова въздействие на продуктите върху организма, което преодолява неговото съпротивление. Това са продуктите, използвани от човека като медицински препарати, например силни слабителни, пикочогонни, против повръщане.

– Четвърта степен на Ин или Ян – това са вещества, спиращи работата на органа или на организма като цяло. Такива са отровите, използвани в микродози за лечение под лекарско наблюдение.

На същия принцип могат да се характеризират различните природни явления – от времето до болестите.

Ян е напрежението, високата температура, външната страна, твърдостта, светлината, концентрацията на качества, възвишеността, изтичането, пикантният, соленият и горчивият вкус, твърдостта, мъжките качества.

Ин е мекотата, отпуснатостта, вътрешната страна, вътрешността, вливането, низината, тъмнина, скритостта, тайнствеността, раздробеността, чувствителността, женските качества, сладкият, киселият и свежият вкус.

Когато са ви известни условията, вие избирате продукти, подходящи за климата, местността и здравословните ви проблеми.

– Нека опитам да избира храна според вашата местност и вашето лято – престаши се да бъде изпитан студентът-лечител.

В този момент към нас се присъедини Али Баба и влезе в ролята на треньор.

– Предлагам ви следните изходни условия. И така, външни фактори: въздухът е сух и горещ, температурата е 30 градуса, планинската местност подсилва всички фактори. Фазата на нощното светило е голяма старееща Луна в съзвездие Лъв. Вечерно време. Здравословен проблем – отекли крака.

– Значи така. За да имаме полза от храната, тя трябва да ни защитава от климатичните въздействия. На сухостта противопоставяме влажност, на горещината – прохлада. Смятам, че можем да се спрем на зеленчукова супа или нещо от рода на таратор с квас или суроватка...

– Но трябва да държим сметка и за Луната – напомни ми наставникът.

– Тя е голяма и старееща. Значи ще ни помогне да освободим органите от излишните течности.

– Да добавим и характера на съзвездието Лъв, действащ чрез Луната, следователно чрез чувствата. В емо-

ционален план това е котка, която обича приятните неща, а неприятните може и да цапне с лапа – весело се включи в измислянето на вечеря имамът.

– Значи може да добавим мъничко сметана в таратор и малко месо на дребни парченца, малко подправки за храносмилане и уриниране. Храната ни не бива да бъде с много сол и пипер. Ще предпочетем мек черен хляб или топъл лаваш със сусам, с леко препечени краища. Това като че ли е всичко!

– Успяхме! – Двамата ми наставници чак се прегърнаха от радост.

Юсуф-ака ми стисна ръката, раздруса я здраво и добави:

– Ето така и аз, и другите суфи, които познават добре тази система, помагаме на хората да се излекуват, като им предлагаме определен вид хранене.

Нека лекарите и физиолозите класифицират заболяванията, нека откриват нови видове бактерии и вируси. Ние пък знаем, **че на всички врагове на здравето противостои енергията, жизнената сила, която наричаме „нафас“.**

Ние разбираме добре, **че най-важното е да се премахнат пречките за разпространяване на тази жизнена енергия в тялото.**

НАПЪЛНЯВАНЕ И ОТСЛАБВАНЕ

Ето ме отново! Сега, докато сме в приповдигнато състояние на съзнанието, трябва да си представим своя идеал, тоест себе си, съвършени. Това, разбира се, може да се окаже трудничко при сегашното състояние на нещата. Но... тази пътека е извървяна хиляди пъти преди вас, така че спокойно! Трябва да направим следното.

Купуваме си луксозно списание със снимка на човек, който по външност и по тип телосложение прилича на нас, но е в идеална форма. След това вземаме наша снимка с под-

ходяща големина и изрязваме от нея лицето. Залепваме го върху образа в списанието. Ето я нашата цел – съвършена фигура. Сега фиксираме дата за постигане на целта с условието, че ще отслабваме по 200 г на ден. (Ако ще тропаме мускули – 50 г за същия период.) Не бива да се плашим от дългите срокове. Самият процес на приближаване към целта ще ни носи всекидневна радост.

А, за малко да забравя! Най-важното е да сложим този фотомонтаж на мястото, където пребиваваме най-често – например пред масата за хранене. Разбрахте ли всичко? Спокойно – ще успеете! Дори повече, отколкото си представяте!

Практика 18. ДИШАНЕ ЧРЕЗ ОРГАНИТЕ

Особено ако тренирате енергийно продухване на органите. Тази сравнително лесна практическа методика дава много мощен и бърз резултат във вид на скок в показателите за здраве на органите.

И така, да се захващаме с образното дишане.

1. Сядаме спокойно, дишаме през носа и се успокояваме. Дишането е свободно, отпуснато.

2. Наблюдаваме известно време как въздухът нахлува в ноздрите ни при вдишване, като леко ги охлажда. И как изтича от ноздрите ни, като леко ги затопля. Наблюдаваме този процес в продължение на около 10 цикъла.

3. Стараем се да правим по-дълги издишвания и в края на издишането да се отпускат по-пълно.

4. Представяме си органа, който искаме да продухаме енергийно. Можем да сложим ръка на мястото, където се намира той.

5. Сега ДИШАМЕ ПРЕЗ ТОЗИ ОРГАН, БУКВАЛНО С НЕГО! И наблюдаваме как при вдишване той леко се охлажда от пробягващия по него хладен въздух, а при издишване се затопля.

6. Имайте предвид, че всички органи и дори клетъчните структури са обвити в мрежа от кръвоносни съдове – от

големи до петдесет пъти по-тънки от косъм. Когато мозъкът дава сигнал **ВДИШВАНЕ В ОРГАНА**, всички съдове там леко се свиват. Когато даваме команда **ИЗДИШАНЕ**, те се разширяват.

7. По този начин заедно с храната и кислорода през клетките на органа се прекарва голямо количество кръв. Така се постига силният оздравителен ефект на целебното дишане през органа.

Внимание: методът въздейства много силно на вътрешното пространство и може да предизвика повишаване на налягането или изхвърляне на камъни от бъбреците или жлъчния мехур. Ето защо е желателно предварително организъмът да бъде прочистен.

4.3. На лов за ловеца

„Командването на нашата военна част кани всички желаещи... да тръгнат в атака.“

Из помагалото „101 начина за набиране на новобранци“
(пособие в помощ на военните комисариати)



„Купете си часовник с кукувичка – върви точно и гръмко!“

Дойде геният на раздялата – все пак всяка среща рано или късно свършва, за да даде възможност за нова. Добрият ни домакин Юсуф-ака и цялото му домочадие излязоха да ни изпратят. Нахраниха ни преди път, отрупаха ни с подаръци и дълго не намираха сили да се сбогуват с нас. Неспкойните времена и опасностите, преживени заедно, ни бяха сблизили и сприятелили. Толкова тъжна бе тази раздяла, особено с нашия стопанин!

Но ето че чухме клаксона на волгата и излязохме на улицата. А там!.. Цялото население на Еки Елдор се беше събрало да ни пожелае на добър час. Благодарим на всички за пожеланията и подаръците! Как бихме искали хората винаги да са така добри един към друг!

Чичо Мерген – старейшината на киргизката община, ни подари голям нож с гръжка от еленов рог. А аз му дадох професионалния си компас – той е ловец, винаги ще му свърши работа. След сбогуването ни от само себе си възникна един въпрос.

– Какво ще правите, ако отново започне подялба на собствеността?

– Е, вече знаем как да се преборим с това, ще го спрем още в зародиш. Между другото, административният управител ни помоли да ви благодарим от негово име. Благодарение на вас сега имаме план за профилактика на заболяванията и за подобряване на здравето на населението.

Посмяхме се и се прегърнахме. Той обеща да ни пише как върви животът тук.

Движихме се бавно с колата по улиците на селцето. На места хората още не бяха оправили напълно неразборията. Всички ни махаха за сбогом, а подире ни се протоочи почетен ескорт от момченца с велосипеди. Сред тях бяха и малките синове на хазрат Юсуф.

Изпратиха ни до покрайнините на селището. Тук най-големият син на имама натисна клаксона за сбогом и даде газ. Еки Елдор бързо се скри от погледите ни.

След време и чичо Мерген ни прати писмо с приблизително следното съдържание.

„Сега живеем заедно и се опитваме да забравим войната. Но тук идват, разбира се, хора от района да организират избори – казват, че искат да възстановят историческата справедливост. Ние обаче им дадохме да разберат как стоят нещата и те скоро заминаха за други села да агитират народа за местните избори.

В нашето село решихме, че повече няма да слушаме пришълци, а ще си избираме земляци във властта с общо гласуване. Трябва да се слуша народната воля. Смятаме, че така няма да имаме повече проблеми. Каним ви на гости – през май зреят ягодите и черешите!..“

Али Баба прочете писмото и се усмихна.

– Ето така хората оставят следа след себе си – резултатите от своите дела. Някоя хитрост и зло намерение не остават скрити за хората. А добрата следа винаги се помни с благодарност.

И ми разказа една притча.

Веднъж при един знаменит учител по тар – струнен инструмент от рода на мандолината, дошъл един младеж. Той бил бедно облечен, а учителят бил богат човек. Опитното око на маестро то обаче уловило съсредоточеността и целенасочеността на ума, забелязало красивите дълги пръсти и пълните с вдъхновение очи на младежа. Той веднага разбрал, че този човек може да стане най-добрият в неговата школа, нещо повече – най-добрият музикант на своето време.

– Та ти нямаш нищо. Какво си готов да дадеш, за да овладееш майсторството на свиренето на тар?

– Готов съм да изпълня всяко ваше желание – отговорил пламенният младеж.

В музикалната школа обаче учел и синът на царя, който също бил толкова талантлив, че се смятал за най-добрия ученик.

И маестрото разсъдил така: „Царският син ще победи на състезанията за музиканти и властелинът ще награти учителя. После младежът ще стане владетел на цялата страна и няма да забрави своя наставник. А какво ще му даде победата на този бедняк? Въпреки това обаче той не бива да остане на улицата. Иначе може да го вземат за ученик други майстори.“

И маестрото решил да направи живота на музиканта толкова труден, че той да забрави за призванието си. Взел бедняка за ученик, но почти не му обръщал внимание, искал от него единствено да се грижи за домакинството му. За да се занимава с музика, момчето не спяло по цели нощи и свирело, свирело... Тъй като му липсвало внимание-то на учителя, то издебнало удобен момент и очертало с въглен на стената неговата сянка. Нощем, когато всички спели, слугата се упражнявал пред нея и ѝ искал съвет. Бедният момък дори започнал да пише музика, която хората с удоволствие изпълнявали и пеели. Целият град заговорил за неговия талант.

Скоро и го учителя достигнали слуховете, че младежът е постигнал поразителни успехи въпреки липсата на всякакво ръководство.

Учителят отишъл в мазето, където живеел младежът, и го помолил да му покаже своето изкуство. Това, което чул, го поразило. Бедният музикант превъзхождал не само най-добрия ученик на маестрото, но и никой в школата му не можел да се сравнява с него. Той бил надминал и самия маестро.

Тогава, за да спаси репутацията си, хитрият учител казал на младия музикант:

– Ти си овладял изкуството на тара. Помниш ли какво ми каза за готовността си да изпълниш всяко мое желание?

– Да, маестро, в знак на благодарност за учението... Но аз нямам нищо.

– В такъв случай ми дай палеца на лявата си ръка – поискал учителят.

Младежът отрязал пръста си и го дал на наставника. Естествено, никога повече не могъл да свири на тар, защото с лявата ръка се натискат струните, а без палец това е невъзможно.

Хората обаче помнят този младеж като ненадминат майстор. Изпълняват музиката му, пеят песните му и в негова чест всяка година организират състезание за музиканти. А хитрият учител останал завинаги в хорската памет като човек, погубил един талант.

Практика 19

В нашето съзнание има много тъмни и вредни за личността ни моменти. Тук се таят и страховете, и обиди, и гняв и всички те отнемат от силите ни, дори да сме забравили за тях и да не усещаме тяхното присъствие.

И в организма обаче съществуват проблеми, които буквално ни изяждат отвътре, пият кръвта ни и унищожават имунитета ни.

Нека отворим своето „чекмедже“ – да надникнем в себе си и да видим какво има вътре. Да, точно така, гумата ми е за паразитите. За тези хранителници, които изсмукват огромна част от нашите хранителни вещества направо от кръвта, потискат имунитета ни и се крият във всевъзможни скришни местенца на тялото – от червата до мозъка. Можем да си направим изследвания, но от опит знаем, че този проблем в по-голяма или по-малка степен засяга всички! Защото този наш враг е много хитър.

Но и ние не падаме по-долу и сме стигнали до извода, че има един общ ключ към решаването на проблема:

– всички наши съжители пият кръвта на домакина си в прекия и преносния смисъл;

– те обичат мръсотията, праха, сладкото и алкохола;

– те се разпространяват много по-лесно, ако хората пребивават на една територия с някакви животни;

– те мразят до смърт ароматите, горчивото, кислорода и чистотата.

Извод: трябва да превърнем тялото си в територия, свободна от окупатори.

За целта:

1. Винаги поддържайте ръцете си чисти, особено под ноктите, не гризете ноктите си, не си бъркайте с пръсти в устата, носа и очите – НИКОГА! За вадене на „изкопаемите“ от тези места ползвайте специални чисти приспособления, които всеки познава от дете. Това са протички устройства – от конец за почистване на зъбите до клечки с памук за уши.

2. Правете прочистващи процедури със специални препарати, билкови смеси и аромати. Можете да ги потърсите в аптеките или от специалист. За начало е най-добре да пиете някакъв препарат, предписан от специалист и купен от аптека. Обикновено това отнема от един до десет дни. След това от десет дни до две седмици приемайте билкова смес против хелминти. В аптеките се предлагат различни варианти. Можете да си приготвите тази смес и сами. Трябва да включите по една малка щипка смлени с кафемелачка различни сухи подправки – карамфил, куркума, джинджифил, канела. Можете да добавите според вкуса си и още някаква ароматна подправка и четири щипки цвят от пелин, както и малко дъбова кора.

Интересното е, че тази ужасно горчива смес е много приятна в сух и надробен вид. Вземате щипка от прашеца и го слагате на езика си. След секунда в устата ви е горчиво и свежо, а след още три секунди можете да преглътнете. Правете това три пъти дневно половин час преди хранене.

3. Когато водите борба, не консумирайте сладко, алкохол и всичко с мая (например бял хляб, кифли).

4. От продуктите обърнете специално внимание на сладководните риби. Добре е да ги препържвате, особено мазните части под корема и около гръбната перка. Там се крие най-голямата опасност – екология, нали разбирате!

5. Правете профилактично прочистване против паразити поне веднъж на три месеца, особено на децата след лятната ваканция.

6. Редовно прочиствайте от глисти домашните животни. Почиствайте дома си от животински косми.

7. И никога не целувайте животните, особено по носа, а след игра с тях веднага си измивайте ръцете. Помнете, нормата за съдържание на паразити и при най-симпатичното животинче е 18 пъти по-висока, отколкото при човека. Докато се ближат, нашите кучета и котки оставят заедно със слюнката по козината си паразити във вид на яйца и личинки. Ама че гадост! Галиш ли домашен любимец – веднага бегом в банята при топлата вода и сапуна! Такъв е животът!

Сигурен знак, че сте направили всичко правилно, е рязкото повишаване на жизнените сили и имунитета ви. При децата например изчезват такива прелести като непрекъснато течащите сопори и гурелите на очите всяка сутрин.

И никакви компромиси с животните – довиждане, Гринпийс!

4.4. До министъра на собствените ни вътрешни работи

Домът на Али Баба, ноември 1993 г.
Брегът на езерото Исик-Кул

*Жените обичат с ушите, мъжете – с очите.
Ето ви нова поза: мъжът гледа жената в
ухото.*



*Извинявай, Петка, не те познах веднага.
Какво ли не прави с нас животът!*

За степените на отговорност на човека пред Природата

Али Баба въздъхна и продължи разговора:

– Това, което пише Мерген-ака, много ме радва. Защото един напълно успешен живот е възможен само в условията на мир. Мирът е нужен не само между съседите, а и вътре в нас. Защото органите и клетките

са разумни създания, с тях сме „една кръв“, те са си наши от началото до края. Хората обаче не си дават сметка за това и воюват с вътрешното си пространство.

– Излиза, че ние сами се унищожаваме вътрешно?

– Да, така е.

– Днес тази част от медицината започва да се развива. Изучават се аутоимунните процеси, психосоматичните дисфункции...

– Чакай, чакай! Да говорим на човешки език!

Истината е, че Природата е щедра към човека. Много хора обаче живеят, без да оценяват това и без да изразяват благодарност към Природата за живота и предоставените ни възможности. **А отношението на човека към околния свят е точно копие на отношението му към собствения организъм – защото външната и вътрешната Природа е единна.** Следователно в крайна сметка човек ще има такова здраве, каквото „си е надробил“.

Представи си, че човешкото съзнание получава от Природата тяло като един много сложен и скъпоструващ инструмент. Обикновено в началото на живота нашият организъм е напълно здрав и пригоден за съществуване. Това, което наричаме болест, всъщност е защитна реакция на организма на неправилното му използване.

– Този инструмент трябва да се използва по предназначение – с натоварване в границите на допустимото, с необходимите грижи. В противен случай не само ще си съсипем живота, а и ще се превърнем в проблем за други хора – подкрепи Учителя си грамотният лекар.

– Да вземем автомобила например. Ако не го поддържа, след време използването му ще стане опасно и за собственика му, и за околните.

– А каква би била инструкцията за експлоатацията му? – Любопитството ми се разпали, сякаш бях надушил важна информация.

– Както навсякъде трябва да се **практикуват три неща: правилно хранене, редовно обслужване и умерено натоварване.**

– А ако човек не спазва правилата или не ги знае? Непознаването на закона все пак не те освобождава от отговорност... но ние сме възпитани по-иначе...

– **Природата е една за всички и нейните закони трябва да се познават. Когато имаме щастието да ги познаваме, трябва да ги спазваме и да предаваме това знание на децата си. Единният живот се отнася обективно към всеки от нас като добър съдия.**

– А каква може да бъде присъдата?

– За различните нарушения наказанията са различни, както е и при твоите скъпи шофьори. **Главната цел е да се обърне внимание на собственика на тялото върху състоянието на това тяло.** Да бъде накаран да прояви грижовност към него, независимо че е зает или го мързи. А също и да предпази околните от възможните последици.

– О, това е много сериозно!

– Да помислим какви престъпления против тялото си може да извърши човек.

– Неправилно хранене, употреба на отрови...

– Добре, давай нататък...

– Заседнал начин на живот, психологически проблеми – стрес, казано с една дума...

– И още? – строго попита наставникът. Вдигнах рамене и той развълнувано продължи да изброява вместо мен: – Например неспазване на правилата за безопасно поведение, нарушаване на равновесието на противоборстващите вътрешни сили, нарушаване на вътрешните енергийни и информационни връзки, липса на пълноценно дишане, липса на очистителни процедури.

– Да, срещат се всички тези неща. А каква ще бъде присъдата?

– Наказанието, както е и в обществото, **е лишаване на вашето Аз от никакви права по отношение на тялото, ограничаване на свободата в използването му.**

– Обяснимо е – болното тяло не може да се използва пълноценно, значи Природата един вид ограничава нашите възможности.

– Като при шофьорите. Там има ограничения на скоростта, на допустимия товар, на броя пътници и т.н.

– А при човека как става това?

– Първото предупреждение може да се разбере, **ако най-напред си представиш себе си абсолютно здрав, млад, силен и в прекрасно настроение.** Когато сутрин не просто се събуждаш, а направо изхвърчаш от леглото.

– Такова нещо се случва в младежките години, особено през пролетта или лятото и когато си влюбен!

– Именно! Влюбеният не си усеща тялото, за него не съществува дори земното притегляне.

Сега ще ви стане ясен първият сигнал, че редовно нарушавате законите на Природата по отношение на тялото си. **Той се изразява в липса на усещане за пълно здраве и радост от живота.**

– Това явно са първите нарушения на функцията на малките кръвоносни съдове и нервните окончания – веднага се включи лекарят.

– Да, защото човекът представлява съдова структура, съставена от клетки.

– Значи ако не се чувствам напълно здрав и силен и настроението ми е лошо, това е първото предупреждение или наказание от Единния живот. И какво да правя?

– **По най-бързия начин трябва да си изградиш система за възстановяване на силите и да действаш. Като се опираш на всичките си знания за лечителството и законите на съществуването. Помири се с тялото си, нахрани го и така нататък.**

Този стадий е най-лекият и възстановяването на здравето е доста просто.

По-нататък обаче, ако човек упорства в грешките си, възстановяването на здравето е по-трудно.

Следващото по дълбочина на въздействието указание гласи: **липса на физически комфорт и загуба на цветущия външен вид**. Тялото настойчиво се опитва на привлече вниманието на собственика си към проблема чрез различни кожни раздразнения – зачервяване, сърбеж, синини, обриви, спукани капиляри, постоянни зони на изтръпване или блуждаещи болки.

– Да, ясно. Тук на негативно влияние са подложени по-дълбоки структури на тялото.

– По-нататък става още по-сложно! Човекът, който нехае за предупредителните сигнали на тялото си, получава следната присъда...

– Почакайте, Учителю! Трябва ми пример. Да вземем алергията. При първата степен не се чувствам добре, при втората степен получавам кожни обриви, а какво става при третата?

– Обикновено се появяват отоци и затруднено дишане. Това ниво изглежда така: **Природата лишава човека от възможността да изпълнява всекидневните си задължения, тоест да живее по обичайния за него начин**. Принудени сте да лежите вкъщи, пропускайте важни дела, отлагате пътувания и така нататък.

– На този етап хората обикновено се сепват и осъзнават грешките си.

– Само че повечето от тях не довеждат нещата докрай. Щом им поолекне, веднага се връщат към същото ниво на отношения с тялото си.

– Значи в случая организмът показва характер: „Ситуацията е сериозна!“ Започват възпаления, появяват се температура, болка, отоци, затруднения във функционирането на органите, навехвания, изкълчвания.

– Добре схващаш. Тогава да продължим по-нататък. Собственикът на тялото упорито нарушава законите на здравето. Като се оправдава с традициите или със заетост, заглушава симптомите с хапчета.

Жизнената енергия с всички сили се мъчи да възпреупорстващия разрушител на собственото си тяло и та-

зи степен на защита звучи така: **човек се лишава от правото самостоятелно, тоест без чужда помощ, да премества тялото си и да се възползва от силите на Природата, заложи в него.**

– Може да се предположи, че тук вече са налице висока температура, изостряне на сърдечните проблеми, счупвания, кръвотечения, парализи, спазми, силни отоци, загуба на някое от петте сетива.

По принцип в този случай разумните хора зарязват всичко друго и се опитват да възстановят здравето си поне до трето ниво.

– Така мисли и Природата. Но хората понякога са отчайващо упорити и не желаят да потърсят изход и най-важното – да се потрудат, за да постигнат резултат. Вместо това започват да упрекуват всичко наоколо или съвсем се вкисват.

Тогава идва редът на следващия указ, който лишава човека от право на избор. Тук все още има възможност за спасение, въпреки че пътят към оздравяване е много дълъг и труден.

– Ясно. Вече са налице следните проблеми: нарушения на кръвната формула, туморни процеси, язви, каверни, абсцеси, остри вътрешни и външни възпаления, загуба на жизнени сили и на имунитет, загуба на способността за мислене, непоносими болки... Ох, да не дава Господ да се стига до такова нещо!

– Последният стадий на конфликта със собствената природа **е лишаването от правото да ползваш тялото си.** Тук се проявяват злокачествени новообразувания, няколко дълбоки нарушения едновременно, некрози, силна кръвозагуба, нещастни случаи с тежки травми, пессимизъм, загуба на желание за живот.

– Това е тъжно наистина, но е реално предупреждение към нас.

– И забележи, че изходът от болестта предполага връщане назад по тези шест стъпала. Всички те пряб-

ва да се изминат последователно в обратен ред с повеќе или по-малко осезаемо усещане в тялото.

– Възстановяването на загубените права върху собственото ти тяло е сигурен признак на оздравяване!

– И най-важното: доброжелателно отношение към тялото, благодарност към Природата, която ни е създала и ни подкрепя в живота.

Има една такава притча.

Едно царство имало много умен владетел. Той издал закон: на най-големия празник – Деня на Слънцето, от градския затвор да се пуска по един затворник.

Този велик ден приближавал за пореден път.

Специален надзирател отишъл в затвора и попитал всеки от изтърпяващите наказание какво би искал да предаде на върховния съдия.

Както винаги престъпниците искали да се възползват от тази възможност да излязат на свобода. Жалбите и вайканията им нямали край, но царят не освободил никого.

Останали последните двама. От деня, в който го затворили, единият от тях започнал да се държи примерно, изпълнявал всички нареждания на надзирателите и редовно правел доноси за съкилийниците си.

Другият чистел отходните места и изхвърлял нечистотиите.

Надзирателят стигнал до първия и заговорил с него. Затворникът го помолил да попита царя колко още трябва да гние в този смрадлив зандан, сред тази мръсна папlach. Все пак изпълнявал всички разпоредби на началството, в поверения му склад не била изчезнала и коричка хляб! Освен това го помолил да попита върховния съдия за какво мисли през свободното си време.

Вторият затворник казал: „Аз не смея да се доближа до вас с тези мръсни и зловонни грехи, но ви моля да попитате царя същото като моя другар.“

Надзирателят се явил почитително пред царя, докладвал му всичко и предал въпроса.

Царят помислил малко и казал:

– На първия кажете, че явно ще се наложи още много години да стои в затвора.

– Но защо, господарю? – учудил се надзирателят. – Та той е много изпълнителен и се старае да бъде образец затворник, достоен за предсрочно освобождаване!

– Сам ще разбереш, след като му съобщиш, че ще остане зад решетките и след следващия празник за Деня на Слънцето. А на чистача на помия съобщи волята ми, че ще излезе на свобода след десет години.

Освен това им предай, че през свободното си време хвърлям камъчета в езерото – играя си „на жабки“ във водата. Правех това като дете, когато играех с връстниците си. Само че сега при добро хвърляне вече мога да правя двайсет и пет „жабки“! – казал царят, видимо горд с постижението си.

– Ти си нашият цар, известен с мъдростта си, наистина ли прекарваш по този начин свободното си време? – удивил се надзирателят.

– Просто им предай това и ще разбереш много неща.

Озадаченият надзирател побързал да изпълни царската заповед.

Най-напред предал думите на господаря на затворника, който отговарял за склада.

– Как така ще стоя и след следващия празник! И това при условие, че се старая ден и нощ! И изпълнявам всички разпореждания на началството. Къде е тук справедливостта? Къде гледа Бог? Аз и един ден не мога да издържа повече тук, защо постъпват така с мен?

– Освен това царят нареди да ти предам, че през свободното си време си играе „на жабки“, като хвърля плоски камъчета в езерото, и вече може да прави по двайсет и пет.

– Не може да бъде! Това са врели-некипели, той няма ли какво друго да прави? А на нас ни разправят, че денонощно

се грижи за поданиците си. По-добре да беше помислил как да облекчи живота на затворниците, особено на онези, които се стараят да бъдат послушни. А от това няма никаква полза! О, бедният аз, колко съм нещастен и излъган!

И затворникът с вайкане и упреци тръгнал към склада да раздаде храна на съкилийниците си.

Когато надзирателят предал на втория затворник думите на царя, той възкликнал:

– Браво на нашия цар, във всичко е майстор! Повече го бива, отколкото си мислех. Двайсет и пет „жабки“! В нашето село никой не можеше да направи повече от десет! Този резултат сигурно е искал много тренировки, а той го е постигнал! Всички можем да се гордеем с нашия цар!

– Ти да не би наистина да вярваш на това? – попитал надзирателят, като се вгледал внимателно в очите на чистача.

– Да – отвърнал затворникът, – истинският цар може да направи това, което никой не е в състояние да повтори, той притежава особено могъщество. Възможно ли е да управляваш цяла страна, да бъдеш велик воин и да постигнеш ненадминати резултати в детска игра! Нашият цар наистина е велик управник! – казал мъжът и посочил с ръка към големия град, ширнал се чак до хоризонта.

– Но освен това Той каза, че ще стоиш в затвора още десет години.

– Ура, какво щастие! – извикал възторжено боклукчията и вдигнал ръце към небето. – Та аз изобщо не съм достоен за освобождаване, защото в мислите си съм предишният престъпник, нищо че сега ме е срам от това! Ти ми донесе чудесна новина – че след десет години ще бъда свободен и опростен! Ако можех, щях да благодаря от цялото си сърце на нашия цар за щедростта и добротата му!

Тъкмо изрекъл тези думи, и вратите на тъмницата се отворили – дворцов пратеник идвал да обяви освобождаването на затворника.

4.5. Както си му е редът

*Ще го направим, но не по-рано от друг път,
Обмислен план за преминаване
към по-сериозни отношения.*



„Постоянните успехи притъпяват бдителността!“

Отново Нова година у дома

– Ето това беше – завърших разказа си аз.

След кратка пауза гостите взеха един през друг да задават въпроси и да споделят впечатленията си. В този шум улавях само откъслечни фрази, защото мислено все още бях далеч от столицата при онези чудесни мъд-ри хора.

– Човек трябва да си знае мярката!

– Аз си я знам, ама не мога да я изям, нито да я изпия!

– Трябва да се взема в ръце! В понеделник ще седна и ще обмисля всичко...

– Какво има да му мислиш? Имаш готова система, всичко е измислено – вземаш я и действаш...

– Изобщо ли да не пия? А ако понякога ми се пийва чаша червено вино?

– Добре са си те там на чист въздух, с домати от градината...

– Дайте ни ясни инструкции кое защо се прави, какви резултати се преследват...

Успях единствено да слушам и да кимам в отговор, а наум си казвах: „Колко сме еднакви всички – предпазливи или пък прекалено отговорни. Винаги в началото има въпроси, молби, планове... За съжаление обаче често всичко свършва готук.

Етапът на обмислянето трябва да се преодолее – това е напълно нормално във всяко занимание. И този етап продължава само до момента, докато човек не започне **да действа, да практикува, ДА ПРЕОДОЛЯВА ИМЕННО ОНАЗИ ЧАСТ ОТ МЪРЗЕЛА, КОЯТО МУ ПРЕЧИ ДА ДВИЖИ и да обслужва БИОЛОГИЧНОТО СИ ТЯЛО, всички те му части отвън и отвътре – това е разковничето!**

НЕ СЛУЧАЙНО СЕ ИЗЦЕЛЯВАТ И УСПЯВАТ САМО ОНЕЗИ ХОРА, КОИТО РЕДОВНО ТРЕНИРАТ ФИЗИЧЕСКИ. ЗАЩОТО ТЯЛОТО Е НАШИЯТ ИНСТРУМЕНТ ЗА РЕШАВАНЕ НА МНОГО ВЪПРОСИ В ТОЗИ СВЯТ.

Когато започне да прилага добитите знания за законите на живота, човек бързо се преобразява – първо вътрешно, после външно, превръщайки се от жалко хленчецо същество във властелин на своя свят, в Творец и Победител!

Именно по този и по никакъв друг начин ни спохождат щастието и могъществото в живота! Тогава един обикновен човек с немска фамилия, да речем, става Суперзвезда, „Мистър Вселена“!

Вървейки именно по този път, един офицер в инвалидна количка, загубил и двата си крака, изкачва един от най-високите върхове на света!

А един осакатен и умиращ младеж от далечен узбекски аул, когото са докарали въщи, за да го погребат в

родината, след месец не просто оживява, а взема черен колан по карате и айкидо, става писател, художник, баща на пет деца, мултимилионер, основател и президент на Института по самовъзстановяване на човека, академик, автор на собствена оздравителна система с милиони последователи в цял свят...

Гостите все още разговаряха тихо помежду си, когато напред излезе една приятелка на жена ми – висока красива дама, която наричам шеговито „Царицата“.

– Благодаря ти за разказа, Олег, за това, че носиш в нашите домове знания за човека и за запазването на здравето.

Тя винаги говореше от името на присъстващите. Така направи и този път и аз се поклоних в знак на признателност.

– Защо благодарите на мен? Благодарете на Учителите и Майсторите, които пазят за нас древната мъдрост и се грижат за нашия прекрасен космически дом – планетата Земя! Да благодарим на Твореца и Създателя, който ни е дал живота и съхранява всяка частица от съществуването в цялата безкрайна Вселена!

– Чудесно го каза – повтаряха гостите един през друг, а някои дори заръкопляскаха.

На вратата се появи жена ми в много хубава рокля. Тя се усмихваше и канеше с жест гостите в трапезарията, като сочеше към часовника. Хората се разшумяха.

– Майчице, дванайсет без петнайсет! Скоро часовниците на Кремъл ще известят настъпването на Новата година, а ние още не сме изпратили старата!

– Приятели, благодаря ви за вниманието към нашата беседа, но вече е време да седнем на масата. Вие както искате, но някои умират от глад! – решително сложих точка на разговора.

Шумната развеселена компания се устреми към трапезата.

– О, колко е вкусно всичко!

Зазвъняха чаши с шампанско. Изправихме се, за да бла-

годарим на отиващата си година и да посрещнем новата. Всеки си мислеше за нещо свое и за миг стана тихо. Погледите на присъстващите се насочиха към телевизора. По Първи канал показваха Червения площад, над който се сипеше сняг, и Спаската кула. Стрелките на часовника всеки миг щяха да се слеят в най-горната точка.

Няколко секунди, и в тържествената обстановка отекнаха ударите на Кремълския часовник. И в цяла нощ на Москва, из безкрайните, побелели от сняг простори на Русия, в нейните градове и села милиони хора отправиха радостен призив на надежда.

– Сбогом, стара години, здравей, Нова години!

– А това означава, че идва ново щастие. Грабнете го! Започнете да градите живота си със собствените си ръце. Нека по този път ви помагат знанието и здравето! Нека те бъдат най-доброто за нас!

– УР-Р-РА-А!

Made in Кухня

(добри рецепти и полезни съвети)

Агнешко, печено в пещ (тандир) „Тандир кабоб“

Освен питки и самса (пирожки) в тандир може да се пече агнешко или овнешко, наречено „тандир кабоб“. То се приготвя по следния начин. Големи парчета месо – по около 500 килограма, се маринуват в лук, зърна от кориандър и други източни подправки, след което се окачват на телени куки в тандира. За придаване на специфичен вкус и аромат върху тлеещите въглени се хвърлят клончета арча*. Части от тях се набождат и в месото преди закачането му.

Под месото се поставя обемен съд за събиране изтичащия сок. Този бульон се използва за приготвяне на много вкусна супа – „тандир шурва (шурпа)“, в която се добавят картофи, ряпа, моркови, магданоз и други подправки.

Основните съставки на тандир кабоба в Заамин са месо и... хвойна. Плешките, филето и вътрешностите на млад овен, а най-добре агне, се разфасоват и се нанизват на гървени шишове от клонки арча. В тандира – ямата – вече горят гървени въглища от арча, превръщайки се в жар. Готвачите поставят шишовете над пещта, поръсват месото със сол и подправки, затрупват го с дебел слой свежи хвойнови клонки, покриват го с няколко слоя дебел плат и накрая зариват ямата с пръст.

След час агнешкото е изпечено и е поело аромата на въглища и хвойна. Така месото става невероятно крехко и добива несравним вкус, който остава в устата цели две денонощия след трапезата.

* Арча - местно киргизко название на планинска хвойна - Б.пр.

Тандир кабоб се консумира със специален киргизки хляб от твърдо тесто, намазан обилно с краве масло. Тестото се разтегля по дъното и стените на казан, след което той се обръща с дъното нагоре и питата се изпича на открит огън. Готовата пита има форма на „хлебна чаша“, в средата на която понякога по желание се налива топено масло, слага се сол, захар или подправки.

На трапезата се поднася кумис – слабоалкохолна напитка от ферментирало кобилешко мляко. Тя се пие студена в специален съд от издълбана тиква, който вместо с тапа отново е запушен с клонче арча. Един турист обаче едва ли би се напил с кумис. Кумисът в големи количества действа на несвикналия стомах на европейците не само като спиртна напитка, а и като слабително. Затова пък употребата му в умерени дози се препоръчва от народната медицина против куп болестки и за укрепване на силите. Той ободрява, създава усещане за лекота в цялото тяло, не замайва главата, а сякаш изостря зрението, осезанието, слуха и възприятието на цялата благодат на местната природа.

Супа от фасул с печена целина

Половин корен целина, 100 г настърган пармезан, глава кромид лук, морков, 2 скилидки чесън, 2 глави целина с листата, олио, по 1 кутия консервиран червен и бял боб, 400 г белени домати със сока, 600 мл пилешки бульон.

Във форма за печене се налива малко олио и се добавя изчистената и нарязана на филийки целина. Подправя се със сол и пипер и се пече във фурната 20 минути. След това целината се обръща, поръсва се с настъргания пармезан и се пече още 20 минути.

Междувременно доматиите се намачкват с вилица, сипват се в тенджерата заедно със соса, добавя се бульонът и се слагат на огъня да се варят.

Лукът, морковът, стъблата целина и чесънът се нарязват на ситно и се запържват в олио. Зеленчуците се добавят към бульона и се вари още десет минути.

Двата вида фасул се прецеждат с гевгир, изплакват се и се слагат в тенджерата. Добавят се подправки на вкус и ястието се готви още 3 минути.

Готовата супа се сипва в паници, добавят се печената целина и зелените подправки (босилек, копър).

Съвет

Пропуснали сте момента да оберете надигналата се пяна в супата и тя е станала мътна?

Все още не е късно да спасите положението. Във врящия бульон се излива чаша студена вода. Мътилката веднага изплува на повърхността и лесно може да се отстрани по познатия начин.

Пуешко филе, пълнено с портокали

Портокалът се обелва и се нарязва на кръгчета с дебелина 1 см. Семките се отстраняват.

Пуешкото филе се покрива с кулинарно фолио и се начуква на тънък пласт. Натрива се със сол и пипер. В средата на всяко парче се слага кръгче портокал и се оформя „пликче“.

„Пликчетата“ се слагат в тиган със загрято олио с „шевовете“ надолу. Пържат се по 4 минути от двете страни. Слага се капак на тигана и се задушава още 2-3 минути. Сервират се със сос.

За соса останалият портокал се нарязва на кубчета. Слага се в съд, добавят се захар, вода и вино и се вари на среден огън до сгъстяване.

На половин портокал се слагат 1 супена лъжица захар, 1 супена лъжица вода, 70 мл червено вино.

Агнешко или овнешко в мляко

800 г агнешко или овнешко за задушаване, 2 моркова, корен пащърнак, глава кромид лук, 3 скилидки чесън, 2 чаши мляко, 2 ч. л. брашно, клонче пресен розмарин, олио за пържене, сол и пипер на вкус.

Месото се измива, подсушава се и се нарязва на едри парчета. Олиото се загрява в тенджера. Месото се пържи на среден огън от всички страни до образуване на розова коричка.

Към месото се добавят нарязаните на сламки моркови и пащърнак, нарязаните на едро лук и скилидки чесън. Слагат се сол и пипер и всичко се запържва.

Налива се млякото. Добавя се розмаринът. Когато ястието заври, огънят се намалява до минимум, слага се капакът и се задушават до готовност на месото.

Готовото месо, морковите и пащърнакът се прехвърлят в порционни гювечета, слагат се капачетата и ястието се оставя на топло.

Брашното се запича в сух тиган до златист цвят. Останалата в тенджерата маса се претрива през седка, добавя се към брашното и се загрява до сгъстяване.

С този сос се залива месото в гювечетата. Те се запичат във фурна 10 минути на температура 200 °C.

Мезе от патладжани, домати и кашкавал

1 патладжан, 2 домата, 100 г мек кашкавал или ементал, 1 багета, 2 яйца, пресен копър и магданоз, скилидка чесън, олио.

Патладжанът и доматиите се нарязват на кръгчета с еднаква дебелина. Патладжанът се пържи по 1 минута от всяка страна в тиган в малко олио.

Зелените подправки се измиват, подсушават се и се нарязват на ситно. Яйцата се разбиват в купичка със зелените подправки и щипка сол. Хлябът се нарязва на филии с дебелина 1 см, които се потапят в яйчената смес и се пържат в олиото до образуване на розова коричка.

Върху всяка филийка се слагат кръгче домати, парченце кашкавал, малко чесън и кръгче патладжан. Поръсват се с масло. Пекат се във фурна 7 минути при 180 °C. Преди сервиране се посипват с нарязаните на ситно зелени подправки.

Съвет

Сигурно сте забелязали, че при приготвяне на зеленчукови ястия от тиквички и патладжани те поемат много мазнина. За да избегнете това, сложете нарязаните зеленчуци в микровълнова фурна за 4-5 минути. За да не потъмнеят патладжаните, преди тази процедура ги посолете с едра сол.

Най-удобно е да направите това в дълбок пластмасов съд с капак. Сложете в него парчетата патладжан, поръсете ги с едра сол, поставете капака и тръснете съда няколко пъти.

Салата от круши с печурки

2 круши, 300 г печурки, 200 г пушен бут, 1 зелена салата, 2 с. л. сок от зелен лимон, 2 с. л. зехтин, готова подправка за салата по ваш вкус.

Измийте салатата, подсушете я и я накъсайте на едро. Нарежете месото на тънки парченца, а след това на ивици. Измийте гъбите и ги разрежете на по четири части.

Запържете гъбите в зехтин до пълно изпаряване на течността. Нарежете крушите на едри парчета (на около 8 части) и отстранете сърцевината им. Добавете крушите към гъбите и пържете още 2 минути.

В сока от зелен лимон добавете подправката за салата и разбъркайте добре. Върху листата салата сложете месото, гъбите с крушите и подправете със соса.

Салата от скариди и авокадо

500 г сварени и изчистени скариди, 1 авокадо, 0,5 зелен лимон, 1 голяма прясна краставица, скилидка чесън, пресен джоджен и мащерка, 4 супени лъжици зехтин, сол, счукан черен пипер и бахар.

Авокадото се изчиства, разрязва се на две, костилката се отстранява. Вътрешността му се нарязва на тънки резенчета, които се поръсват със сока от лимо-

на. Краставицата се нарязва на тънки лентички. Чесънът се счуква. Зелените подправки се нарязват на ситно.

Зелените подправки и чесънът се смесват със зехтина, солта и пипера.

В салатиеера се разбъркват скаридите, авокадото и краставицата. Гарнира се със соса. Украсява се с клончета зелени подправки.

Бисквити с фурми

2 фурми, 2 чаши брашно, 1 чаша захар, 100 г краве масло, 1 яйце, 1 чаша орехови ядки, 1,5 ч. л. бакпулвер, щипка индийско орехче.

Фурмите се нарязват на половинки, вътрешността се изважда с лъжичка, костилките се отстраняват. Вътрешността се намачкава с вилица.

Брашното се пресява с бакпулвера, добавя се индийското орехче.

Маслото се разбива със захарта и яйцето, добавя се пюрето от фурми, разбърква се.

Орехите се нарязват на ситно с нож. Разбъркват се с брашното и със сместа от масло, захар и фурми.

Тавата се покрива с хартия за печене. Тестото се слага в сладкарска торбичка и се оформят малки сладки с кръгла форма. Пекат се 15 минути на 180 °C.

Салата с круши

2 големи круши, 200 г черно грозде без семки, 170 г синьо сирене, 1 зелена салата, 4 филии бял хляб, олио.

Приготвят се крутони:

Изрязват се коричките на хляба, останалото се нарязва на кубчета със страна 1 см; 20 г сирене се намачкават с вилица и се смесват с 1 супена лъжица олио. Добавят се хлебните кубчета и се разбърква. Сместа се слага в тавичка и се запича във фурна на 180 °C 10-15 минути до образуване на златиста коричка.

Крушите се разрязват на две, сърцевината се отстранява и се нарязват на тънки филийки. Гроздовите зърна се разрязват на две по дължина. Салатените листа се накъсват на едро. Сиренето се натрошава.

В салатiera се слагат първо салатените листа, след това – плодовете, сиренето и отгоре се посипват крутоните.

Салатата може да се поръси със смес от зехтин и лимонов сок или да се приготви сос: 4 супени лъжици сметана се разбиват с 2 супени лъжици светъл гроздов сок и 1 яйце до пухкава еднородна маса.

Пиле с грозде

Пиле – около 1,5 кг, 2 лимона, 500 г грозде, 1 с. л. ром, глава кромид лук, парче пресен джинджифил с дължина 2 см, връзка естрагон, 2 с. л. краве масло, 1 с. л. захар, сол, пипер на вкус.

Пилето се нарязва на порции. Кората на лимоните се настъргва с ренде, изцежда се сокът им, който се смесва с рома. Подправя се със сол и пипер на вкус. Месото се залива с тази марината и се оставя да престои 2 часа.

Лукът се нарязва на кубчета. Джинджифилът се настъргва на едро ренде. Гроздовите зърна се разрязват на половинки и се изчистват от семките. Естрагонът се накъсва на едро, като няколко клончета се оставят за украса.

Месото се изважда от маринатата, която се запазва. Парчетата се пържат в краве масло по 4 минути от всяка страна. Прехвърлят се в тенджерата. В тигана, в който е пържено месото, се добавят лукът, джинджифилът, лимоновата кора и захарта и всичко се бърка 7 минути. Добавят се гроздето и останалата марината и се вари още 3 минути.

В тенджерата с месото се добавят сосът и естрагонът и се задушават на слаб огън под капак 30 минути 5 минути преди готовност ястието се подправя на вкус

Сервира се с ориз или задушени зеленчуци, украсено с естрагон.

Смокини с мед

2 портокала, 100 г мед, 1 ч.л. ванилова захар, 8 смокини, натурално кисело мляко. За пълнежа: 30 г орехови ядки, 1 с.л. мед, 0,5 ч.л. канела.

Половината кора на единия портокал се обелва на тънка лента и се нарязва на ивици. Изцежда се сокът на двата портокала. В голям тиган с капак се смесват сокът, медът, ваниловата захар и портокаловата кора. Сместа се загрява на бавен огън до разтваряне на меда.

Добавят се смокините и се вари 5 минути. Сваля се от огъня и се оставя да изстине.

Смесват се съставките на пълнката. Смокините се срязват леко отгоре на четири, разтварят се внимателно и се пълнят със сместа. Плодовете се поставят във формичка и се пекат 2 минути. Останалият сироп се вари до сгъстяване.

Смокините се сервират горещи със сироп и кисело мляко.

Патица, задушена с манатарки

Патица 1-1,5 кг, 250 г манатарки, 1 с.л. брашно, 100 г сметана, краве масло, зехтин, пресен копър и магданоз, сол, счукан черен пипер.

Гъбите се нарязват на малки парченца и се пържат в краве масло 5 минути. Изваждат се в чиния.

Патицата се разрязва на две половини по дължина, подсушава се и се натрива със сол и пипер (ако е много мазна, част от вътрешната мазнина се отстранява). Запържва се в зехтин от всички страни до образуване на златиста коричка. Изважда се в подходящ съд, налива се половин чаша гореща вода. Съдът се покрива с капак и се слага на среден огън за 20 минути. Добавят се гъбите, разбърква се и готвенето продължава още 5 минути.

Брашното се запържва с 1 с.л. краве масло, добавя се сметаната и се разбърква. Патицата се полива с тази смес, съдът се покрива с капак и месото се задушава до готовност (около половин час). Пет минути преди свалянето от огъня се добавят нарязаните на дребно пресни подправки.

Сервира се с варени картофи и туршия.

Печена патица със сос от червени боровинки

Най-лесното, което може да се направи с патицата, е да се изпече във фурна. Птицата се натрива със сол и пипер. Слага се във фурната в началото на максимална температура, след което огънят се намалява. Най-важното е патицата да се полива от време на време с гореща мазнина, за да не изсъхне.

Друг начин да се постигне розова коричка: патицата се попарва с вряла вода, подсушава се, натрива се с ракия, сол и пипер и се намазва със сметана.

Боровинков сос:

300 г пресни червени боровинки се смачкват с пасатор на пюре. Една средноголяма глава кромид се нарязва на ситно и се запържва леко в олио. Налива се 100 мл червено сухо вино и се готви до изпаряване на алкохола. Добавя се пюрето от боровинки, разбърква се и се готви още десетина минути. Готовият сос се претрива през сито и се подправя със сол и пипер на вкус.

Съвет

Ако искате картофите, макароните и кашата да се варят по-бързо, сложете във водата малко краве масло или олио. Не захлупвайте съда. Образуващата се маслена повърхност създава условия за бързо нагриване и не позволява на водата да се изпарява.

Чорба от кисело зеле с ряпа

Някога наричали тази чорба „геноношна“, защото е много вкусна на следващия ден.

На 2 л вода са необходими 500-700 г телешки гърци, 0,5 кг кисело зеле, 2 глави кромид лук, 2 моркова, 1 сладка ряпа, 1 малък картоф, олио за пържене, дафинов лист, сол и пипер на вкус, сметана.

Месото се нарязва и се залива със студена вода. Добавят се изчистени и цели 1 глава кромид лук и 1 морков. Вари се час и половина, като се отстранява пяната. Половин час преди края на варенето бульонът се посолява. След 10-15 минути от бульона се изваждат лукът и морковът и се добавя нарязаният картоф.

Междувременно се нарязват 1 глава кромид лук, 1 морков и ряпата. В тиган с олио най-напред се запържва леко лукът. После се добавят морковът и ряпата и накрая – добре отцеденото кисело зеле. Похлупва се и се задушават до готовност на зеленчуците.

Зеленчуците се изваждат в тенджерата с бульона, добавят се дафинов лист и пипер и се вари още 15-20 минути.

Когато чорбата изстине, трябва да се сложи в хладилника. На другия ден се затопля и се сервира със сметана.

Чорба от прясно зеле с пушен бут

На 2 л вода са необходими 0,5 кг телешки гърци, 100-200 г пушен бут, 2 глави кромид, 1 морков, 1 глава целина с листата, 2-3 средно големи картофа, 0,5 кг прясно зеле, 2 домата, олио или краве масло за пържене, дафинов лист, сол и пипер на вкус, пресен копър или магданоз, сметана.

Месото се нарязва и се залива със студена вода. Вари се около час, като се маха пяната. Посолява се, към бульона се добавя бутът и се вари още половин час. Ме-

сото се изважда, обезкостява се и се нарязва. Ако е необходимо, бульонът се прецежда.

Докато се вари бульонът, лукът се нарязва на ситно, зелето, картофите и доматиите – на кубчета, целината – на тънки резенчета. Лукът се запържва леко, добавят се доматиите и целината и леко се задушават. Зелето се задушава отделно – най-добре в краве масло.

Прецеденият бульон се кипва. В него се слагат най-напред лукът с доматиите и целината, а пет минути по-късно – зелето, след което и нарязаното месо. Когато заври, се добавят дафиновият лист и пиперът и се вари до готовност.

Готовата супа се остава да престои не по-малко от час. Преди сервиране в чиниите се добавят нарязани на дребно пресни зелени подправки и сметана.

Салата от кисело зеле

На 0,5 кг кисело зеле са необходими 1 средно голяма зелена ябълка, 100 г клюква (малка червена боровинка), 7-10 листенца пресен джоджен, малко лимонов сок, 2-3 лъжици олио, захар и счукан черен пипер на вкус.

Ябълката се настъргва на едро ренде и се поръсва с лимонов сок, за да не потъмнее. Листенцата джоджен се измиват, подсушават се и се нарязват. Смесват се киселото зеле, ябълката, джодженът и клюквата, добавя се захар. Разбърква се добре. Подправя се със счукан черен пипер и олио.

Печени картофи

За една порция са необходими 2 големи картофа, 1 с.л. мляко, 1 яйце, 50 г настъргано сирене чедър, 1 с.л. краве масло, праз, скилидка чесън, стръкче копър, сол и пипер на вкус.

Картофите се измиват добре, подсушават се и се увиват във фолио. Слагат се в тавичка и се пеят 50-60 минути (в зависимост от големината им) на 200 °С. Меж-

дугременно бялата част от праса се нарязва на ситно и се запържва в краве масло до омекване. Отделя се жълтъкът на яйцето.

Когато картофите са готови, в единия им край се отрязват „капачета“ и вътрешността се издълбава, като се оставят „стените“. Издълбаната част се смесва с млякото, праса, жълтъка, наситнените чесън и копър, 2/3 от настързаното сирене, сол и пипер. Белтъкът се разбива на гъста пяна с щипка сол и се добавя към картофената маса.

Издълбаните картофи се пълнят с приготвената смес. Поръсват се с останалото сирене и се пекаат във фурна 20 минути до образуване на златиста коричка.

Заек в сос от естрагон

Един заек, сол, пипер, 2 глави червен лук, 2-3 парченца пушена сланина, 50 г краве масло, 200 мл бяло сухо вино, 4 зърна бахар, стрък зелен лук, няколко клончета естрагон (може да се замени с друга зелена подправка по желание), 125 мл сметана.

Заекът се нарязва на порции и се натрива със сол и пипер. Пушената сланина и лукът се нарязват на кубчета, добавя се масло, а после и парчетата заешко и се пържи до златист цвят. Полива се с бяло вино. Добавят се подправките и нарязаният зелен лук и се задушават под капак до омекване на месото.

Месото се изважда и се оставя на топло. Полученият сос се прецежда, вари се няколко минути и се подправя със сметана.

За гарнитура е подходящ ориз със зеленчуци. В тиган или метална тенджерка с дебело дъно се запържва в зехтин нарязан на кубчета лук. Добавя се оризът и се пържи до прозрачност. Залива се с врящия месен бульон (на 200 г ориз – 400 мл бульон), посолява се, добавят се малък дафинов лист, 1 зърно карамфил и се вари под капак на бавен огън. Течността трябва да бъде поета напълно. Междугременно морков и малка тиквичка се наряз-

ват на дребни кубчета и се задушават в краве масло с месен бульон. Трябва да се внимава зеленчуците да не се преварят. Готовите зеленчуци се смесват с ориза.

Заешкото се подрежда в чинии с ориз и зеленчуци и се полива със сос от естрагон.

Кокошка по провансалски

Кокошка – 1,8 – 2 кг, 2-3 зграви месести домата, голяма глава червен лук, 50 г пушена сланина, по 1 червена, жълта и зелена чушка, 2 скилидки чесън, 100 г печурки, половин чаша червено сухо вино, 1 с.л. без връх суха провансалска зелена подправка (смес от розмарин, босилек, мащерка, градински чай, мента, чубрица, риган и майоран), сол, пипер на вкус, зехтин за пържене.

Доматите се срязват на кръст, попарват се с вряла вода, заливат се със студена и се обелват. Разрязват се на половинки и семето се отстранява. Разрязват се на още по 4 части. Фурната се загрява до 180 °С. Сланината се нарязва на кубчета, лукът – на едри филийки. Чушките се изчистват и се нарязват на широки ивици.

Кокошката се нарязва на порции, натрива се със сол и пипер и се изпържва в зехтин от всички страни. Месото се изважда. В същия тиган се запържват до златист цвят лукът и парченцата сланина. Добавят се доматиите, пиперът, чесънът и целите гъби, полива се с червено вино. Между зеленчуците се нареждат парчета месо, посипват се с провансалската подправка и се задушават във фурната в съд с капак 30 минути.

Сервира се с хрупкав френски хляб.

Съвет

Извадените от фризера риба или месо при печене или пържене стават воднисти и се разкашкват. За да не става така, след като ги извадите от фризера, ги оставете първо в хладилника, а след това ги изваде-

ме да се размразят на стайна температура. Температурният преход трябва да бъде по-дълъг и постепен. Така при готвенето продуктите ще запазят високо качество. Солете ги в самия край на приготвянето, иначе месото и рибата ще се разкашкват и ще залепват за дъното на тигана.

Пъстърва във фолио

(френска рецепта)

Прясна пъстърва, домати, стар лук, кимион, зелен босилек, чесън, копър, зелен лук, сол, счукан черен пипер.

Рибата се обезкостява. Върху фолио се сипва зехтин. Филето се подправя със сол и пипер и се нарежда върху фолиото с кожата отдолу. Върху рибата се нареждат нарязаните на кръгчета домати и лук. Поръсва се с пипер. Добавят се наситнените копър, чесън, босилек, зелен лук и клонче пресен кимион (може да се замени със сушен). Поръсва се с олио. Рибата се увива във фолиото и се пече във фурна на 180 °C 20-30 минути (в зависимост от количеството на рибата).

Чушки по италиански

Тази зеленчукова гарнитура се поднася с печено месо, кюфтета, ориз или макарони.

0,5 кг лук се изчиства и нарязва на тънки полукръгчета. 0,5 кг разноцветни сладки чушки се измиват, изчистват и нарязват на половинсантиметрови ивици. 0,5 кг месести сладки домати се попарват с вряла вода, заливат се със студена, обелват се и се разрязват на по 4 части. Скилидка чесън се счуква със сол. В тенджерата се загрява 60 г краве масло, добавят се нарязаният лук и счуканият чесън и се запържват 5 минути. Добавят се нарязаните чушки, а след 10 минути – доматиите. Подправя се с голяма щипка сушени и стрити с пръсти листа от камфоров босилек, посолява се. Всичко се задушават заедно още 10 минути.

Салата по милански

Сваряват се макарони (рогчета или спирали) и се охлаждат. Топло пушена съомга се обезкостява и се накъсва на парченца. Една глава лук и зелена ябълка се нарязват на кубчета. Ябълката се поръсва с лимонов сок.

Всички съставки се смесват, добавят се червен пипер и майонеза. Салатата се подрежда върху листа от маруля.

Пълнени чушки със сирене

(панамска кухня)

4 едри и сочни зелени чушки, 200 г сирене (от вид, който се топи добре), 250 г сметана, 1 едра глава лук, 3-4 варени яйца, 1,5 чаша пилешки бульон, 2 с.л. доматино пюре.

Чушките се изчистват от семето и се попарват с вряла вода.

В тенджерата се слагат настързаното на едро ренде сирене и сметаната. Сместа се вари на бавен огън, като се бърка непрекъснато и се внимава да не кипне. След като сиренето се разтопи, се посолява.

Лукът се нарязва на ситно и се запържва в олио до прозрачност. Варените яйца се нарязват на дребно. Лукът и яйцата се добавят към сместа със сирене. Когато тя изстине леко и се сгъсти, с нея се пълнят чушките.

Доматеното пюре се смесва с пилешкия бульон и се заливат наредените в тенджерата чушки. Задушават се под капак 20-25 минути на бавен огън.

Сервира се с рохкав ориз.

Пълнени калмари

1 кг калмари, 300-400 г печурки, 1 глава кромид, 250-300 г сирене, 2-3 яйца, пресен копър, 1 чаша сметана, 1 чаша майонеза, 1 с.л. брашно, сол и пипер на вкус.

Най-добре е да използвате изчистени бели месести калмари (или да ги изчистите от всички ципи под течаща студена вода).

Приготвя се плънка. Гъбите се варят в подсолена вода 3-4 минути. Сиренето се настърга на едро ренде. Варените яйца се нарязват на кубчета. Копърът се нарязва на ситно.

Гъбите и кромидът се нарязват на кубчета и се запържват в растително масло. В горещата смес се добавят сиренето, яйцата и копърът и се разбърква.

Приготвя се сос от сметаната, майонезата, брашното, сол и пипер.

Суровите калмари се пълнят, като за затварянето им могат да се използват клечки за зъби. Поставят се в огнеупорен съд, заливат се със соса и се пекаят във фурна 30-40 минути на 200-220 °C.

„Сочники“

2 чаши брашно, 1/2 чаша захар, 50 г краве масло, 1 яйце, 4 с.л. сметана, 1/4 ч.л. сол, 1/4 ч.л. сода (получава се 500 г тесто).

Брашното се смесва със содата и се пресява. Сметаната, яйцето, захарта и солта се разбъркват до разтваряне на солта и захарта. Предварително размекнатото на стайна температура масло се разбива с дървена лъжица 5-8 минути, като постепенно се добавя сместа от сметана и яйце. След това се добавя брашното и много бързо (20-30 секунди) се замесва тесто, увира се в найлонова торбичка и се оставя в хладилника за 30-40 минути.

За плънката: Мазна извара се смесва с яйце и се добавят захар и ванилия на вкус. По желание могат да се добавят стафида.

Тестото се разточва на кора с дебелина 0,5 см (върху набрашнена повърхност). С кръгла форма с диаметър 7-8 см се изрязват сладки. Върху половината от тях се слага плънка, а с останалите се покрива. Не се притискат с пръсти от страни. Сладките се поставят в намазнена тава и се намазват с яйце. Пекат се във фурна на 200 °C.

Пай от извара с ябълки

500 г извара, 500 г ябълки, 100 г краве масло, 100 г захар, 5 яйца, 1/2 ч.л. сода, 200 г брашно.

Измитите и изчистени ябълки се нарязват на еднакви тънки резенчета. Жълтъците, изварата, маслото и захарта се смесват и се разбъркват добре. Добавя се пресятото със содата брашно. Разбърква се. Сместа се изсипва в намазана с масло форма. Отгоре на красиви редове се нареждат ябълките и се поръсват със захар. Белтъците се разбиват с малко захар на сняг и се изсипват върху ябълките.

Пече се във фурна на 200 °C. Готовността се проверява със суха гървена пръчица.

Пържени патладжани

(сладък вариант)

Патладжаните се нарязват на ивици с ширина около 1 см по протежение на влакната, поставят се в дълбок съд и се заливат за половин час с фанта или друга сладка газирана напитка. Така при пържене няма да поемат масло. След накисването се прецеждат през гевгир и се овалват в тъмно брашно. Пържат се до образуване на златиста коричка (брашното трябва да стане кафяво на цвят). Посоляват се едва след изпържването, за да не се разкашкват. Ако искате, можете да използвате пържени патладжани, потопени в мед.

Пържени патладжани

(солен вариант)

Рецептата е като предната, като вместо фанта се използва бира.

Ябълков пай с поръска

За тестото: 250 г брашно, 20 г мая, 25 г захар, 1/4 чаша топло мляко, 125 г масло, 1 яйце, 1/4 ч.л. сол, 1/2 ч.л. лимонова кора.

За поръската: 1-1,2 кг ябълки, 200 г брашно, 200 г захар, 150 г масло, 1/2 пакетче ванилова захар, 1 чаша сметана.

И още: 1 чаша високомаслена сметана за разбиване, 1 ч.л. чукана канела, захар на вкус.

Брашното се пресява в голяма купа. В средата се прави вдлъбнатина. Маята се поръсва с щипка захар и се размива с топлото мляко. Сместа се излива във вдлъбнатината на брашното и се разбърква. Съдът се покрива с чиста кухненска кърпа и тестото се оставя да втасва около 20 минути. Добавят се захарта, размекнатото масло, яйцето, солта и лимоновата кора. Тестото се меси с ръце, докато стане еластично и не се отделя лесно от стените на съда. Изважда се, поръсва се с брашно, връща се обратно, завива се и се оставя да втасва втори път 40 минути.

Междувременно фурната се загрява до 210 °C.

Изчистените ябълки се нарязват на тънки резенчета. Подходяща тавичка се намазва с масло и тестото се разстила в нея на тънък пласт. Върху него се нареждат ябълките.

В купа се пресява брашно за поръсване, смесва се със захар, ванилия и масло. От тази смес с ръце се оформят топчета и се разпределят върху ябълките.

Пече се 25-30 минути.

Към топлия пай се поднася разбитата сметана със захар и канела.

Солена херинга в марината

200 г филе от слабо осолена херинга, 1/2 зелена ябълка, 1 кисела краставичка, 2 твърдо сварени яйца, 1 глава лук (най-добре червен), 100 г сметана, 100 г кисело мляко, 2 с.л. лимонов сок, пресен копър, чукан бял пипер.

Креставичката се нарязва на много тънки кръгчета, а лукът – на много тънки колелца. Половината ябълка се разрязва първо на 4 части, сърцевината се отстранява, след това се нарязва направо на тънки филийки. Клонка копър се нарязва на ситно.

Сметаната, киселото мляко и лимоновият сок се смесват. Към тази смес се добавят лукът, ябълката, креставичката и копърът. Разбърква се. Добавят се парченцата херинга и се разбърква още веднъж.

Върху поднос за сервиране по края се нареждат яйцата, нарязани на кръгчета, а в средата – херингата в марината. Украсява се със стръкчета копър.

Картофена салата

300 г дребни неразварени картофи, 1 зелена чушка, 1 глава червен лук, стрък целина, майонеза, 1/4 ч.л. горчица, едро смлян черен пипер (най-добре смес от няколко вида пипер).

Картофите се изчистват и се сваряват в солена вода до готовност. Охлаждат се.

Чушката и лукът се нарязват на тънки ивички, целината и картофите – на колелца. Всичко се смесва.

За соса се смесват майонеза и горчица. Добавят се към салатата и се разбърква. Отгоре се поръсва едро смлян пипер.

Салата от моркови

Вариант 1. Морковите (за предпочитане млади и сладки) се настъргват на едро ренде, добавят се накиснати стафиди, счукани орехови ядки и пресован чесън. Подправя се с майонеза, смесена с високомаслена сметана (за да бъде сосът по-течен).

Вариант 2. Морковите (за предпочитане млади и сладки) се настъргват на едро ренде, добавят се накиснати стафиди и счукани орехови ядки. За соса: на ситно ренде се настъргва малко парче джинджифил (1-2 см), кората на 1/2

лимон и 1/3 портокал, изцежда се сокът на 1/2 лимон и 1/2 портокал и всичко се смесва с 1 1/2 чаши кисело мляко. Салатата се подправя. По желание се добавят сол и захар.

Ролца от пушена съомга

Студено пушена съомга се нарязва на тънки филийки.

Плънка: Топло пушена съомга се накъсва с ръце. Високомаслена сметана се разбива на гъста пена, добавят се на вкус хрян и наситнен пресен копър. Смесва се с топло пушената съомга и се разбърква добре.

Върху всяка филийка студено пушена съомга се слага лъжичка от плънката, навиват се ролца и се връзват с перца зелен лук.

Към ролцата може да се сервира сос за ястия от морски дарове.

Истински галицийски октопод

(Casa de Galisia)

Обикновено за готвене се избира пресен, току-що уловен октопод.

Това е неправилно! Октоподът първо трябва да бъде замразен, защото легът разкъсва вътрешните влакна, които са много здрави. Който се е мъчил да реже пипалата му, знае колко са жилави, а да се сдъвчат е почти невъзможно. Ако пък ги варим с надеждата да станат по-меки, се получава обратният ефект. Колкото повече ги варим, толкова по-жилави стават.

Ето защо замразеният октопод първо се размразява, след това трябва да се вари в БАКЪРЕНА тенджерка. Ако не разполагате с такава, в обикновен съд сложете малко парче мед. Това могат да бъдат медни монети или медна жица, почистена от изолацията и лака, разбира се.

Готовността се определя лесно: ако се пробива с нож свободно, значи е сварен. Октоподите си имат свой специфичен вкус, който не бива да се подменя или „маски-

ра“ с подправки. Ето защо в бульона понякога се добавя само цяла глава лук и един цял морков. Може да се сложи и малко магданоз. Самият бульон не се консумира, затова пък в него могат да се приготвят няколко порции поред.

Октоподът се изважда от тенджерата и се охлажда под течаща студена вода. Пипалата му се нарязват напърно на цилиндрични парченца по 2-3 см с кухненска ножица.

Този морски дар се сервира на гървено блюдо. Парченцата се натрупват във вид на хълмче, което се поръсва с едра сол и истински зехтин (който е зелен на цвят) и голямо количество лют червен пипер. От това месото става червено.

Октоподът се консумира с остри пръчици, наподобяващи клечки за зъби. За гарнитура се поднасят цели варени картофи.

Гъби, пълнени със скариди

На 0,5 кг гъби са необходими около 300 г изчистени скариди, 250 г сирене ементал, червен лук, около 1/2 с.л. брашно и 200 мл сметана.

Лукът се нарязва на ситно и се запържва леко в краве масло заедно с брашното. Добавя се сметаната и се разбърква добре, за да не останат бучици. Добавят се скаридите и се посолява. Вари се до сгъстяване.

Шапчиците на печурките се измиват, нареждат се в намазан с олио огнеупорен съд, напълват се със сместа от лук и скариди и се поръсват с настъргано сирене или кашкавал. Пекат се във фурна на 200 °C до образуване на златиста коричка.

Печена треска

Огнеупорен съд се покрива с фолио, което се намазва с олио.

Филе от треска се нарязва на порции, подправя се със сол и пипер и се нарежда върху фолиото.

Намачква се скилидка чесън, парченце люта червена чушка се нарязва на ситно, добавят се 1 с.л. зехтин, 1/2 ч.л. кимион, 1 ч.л. лимонов сок. Сместа се разбърква и с нея се намазва рибата отгоре. Пече се във фурна до пълна готовност (20 минути).

Съвет

Преди задушаване на риба или месо продуктите трябва да се запържат, разделени на парчета, в голямо количество растително масло, най-добре зехтин. Рибата предварително се овалва в брашно за пържене. Това се прави, за да не излиза от парчетата месо или риба влагата заедно със соковете. Маслото трябва да бъде силно нагорещено. Пържи се до образуване на розова коричка.

Съомга на скара

Марината: настъргва се на ситно ренде кората на един лимон, изцежда се сокът му, настъргва се на ситно ренде кората на половин портокал, изцеждат се 2-3 с.л. от сока му, добавят се нарязан на ситно магданоз, сол, пипер, зехтин.

Порциите съомга се мариноват в този сос не по-малко от час. Пекат се върху скара на дървени въглища.

Картофи

Опитайте да добавите в картофеното пюре:

1. Вместо мляко – сметана, краве масло и пресован чесън.

2. Мляко + краве масло + индийско орехче.

3. Мляко + запържен в краве масло до златисто лук.

Към млади картофи, измити и сварени с кожата, може да се сервира следният сос:

В тиган се загрява олио, добавя се нарязан на ситно чесън и се запържва леко, като се внимава да не потъмнее. Съгът се сваля от огъня, добавят се майонеза и гореща вода в съотношение 3:1 (на 3 с.л. майонеза – 1

с.л. вода). Разбива се добре. По желание могат да се добавят нарязани на ситно зелени подправки или едро смлян черен пипер.

Гъбен винегрет

На 200 г гъби в саламура: 150 г лук и моркови, 150 г цвекло, 200 г картофи, 1 прясна краставица, 4 с.л. слънчогледово олио, 2 с.л. лимонов сок, сол, захар, пресен магданоз.

Солените гъби, сварените моркови и картофи, цвеклото, лукът и краставицата се нарязват на дребни кубчета. Разбъркват се, заливат се със смес от олио и лимонов сок, добавят се сол и захар на вкус, украсява се с нарязан магданоз.

Цвекло, задушено със сини сливи

На 2 едри глави цвекло: 1 глава кромид, 2 с.л. сос ткемали, 10-15 сушени сини сливи, олио, сол и захар на вкус.

Суровото цвекло се вари 10-15 минути, леко се охлажда и се настъргва на едро ренде. Кромидът се нарязва на малки кубчета. В тиган се загрява олиото, слага се лукът и се пържи 3-4 минути. Добавя се цвеклото, заглупва се и се задушава 20 минути на слаб огън, като непрекъснато се разбърква. Сливите се измиват, разрязват се на половинки и се добавят към цвеклото. Подправя се със сос ткемали, сол и пипер на вкус. Задушава се до готовност на цвеклото.

Ястието може да се консумира както студено, така и горещо, самостоятелно или като гарнитура към печено месо.

Риба по фермерски

500 г филе от бяла постна риба (например бяла риба, треска), 2 едри глави лук, 3 големи моркова, 100 г твърдо сирене, 200 г гъби (печурки или горски), олио, майонеза или сметана, сол, черен пипер.

Морковът се нарязва на сламки, а лукът – на филийки. Пържат се в олио на слаб огън 5-7 минути. Разпределят се на дъното на порционни форми за печене.

Рибното филе се нарязва на порции и се подправя със сол и пипер. Запържва се до полуготовност в олио от двете страни. Нарезва се върху морковите и лука във формите.

Гъбите се измиват. Ако се използват печурки, могат да се залейат с вряла вода и да се оставят в нея 5 минути. Другите видове гъби се варят. Нарязват се на малки парченца и също се разпределят върху рибата. Всичко се полива с майонеза или сметана и се поръсва с настърган кашкавал. Пече се във фурна до готовност на рибата (15-20 минути) на 180-200 °С. При сервиране се украсява с пресни зелени подправки.

Зеленчуков шишкебат

2 патладжана, 4 домата, по 2 червени и жълти сладки чушки, много зелени подправки (кориандр, копър, магданоз, босилек) според предпочитанието, 2-3 скилидки чесън, 2-3 лъжички зехтин, сол, черен пипер.

Зеленчуците се измиват. Патладжаните и чушките се изчистват и се разрязват на половинки по дължина. Всички зеленчуци се изпичат на скара с гървени въглища (може на решетка във фурната).

Ако е възможно, печените зеленчуци се обелват. Нарязват се на еднакви не много дребни кубчета. Изтичащият сок се събира в съда с нарязаните зеленчуци. Добавят се нарязан на ситно чесън, нарязани зелени подправки по ваш вкус, сол, счукан черен пипер и няколко лъжички зехтин.

Боровинков сос за печено месо

На 1 чаша червени боровинки: 1 чаша вода, 2 ябълки, захар (до 1/2 чаша), сол.

Боровинките се заливат с 1-1,5 чаши вода, кипват се и се варят 5 минути. Половината вода се излива, доба-

вят се сол и захар на вкус и съдът отново се слага на огъня. Ябълките се разрязват на 4, изчистват се и се нарязват на тънки резенчета. Добавят се към боровинките и се вари до готовност. Готовият сос се претрива през сито.

Сервира се към печено на фурна свинско или телешко месо.



*Оставам на стража на вашето здраве! Винаги бодър,
бдителен и оптимистично настроен!*

Послеслов

В един много дребен трактат пише, че целта на човешкия живот на Земята е да изпитваме удоволствие. Хората обаче откриват удоволствие в различни неща и действия.

Приятели мои, моля ви, освен на всичко останало се наслаждавайте и на храната! Хвала на Бога за всичко, включително и за това, че ни е направил всеядни. Това означава едно: на хората е предоставен огромен списък от продукти – от плодове до месо, и различни начини за приготвяне, огън, вода, масло... От всичко това следва, че всеки ден можем да си поднасяме невъобразим спектър от вкусове и вкусови комбинации.

Ако искаме да се насладим на цялата гама на кулинарното изкуство обаче, не бива да се тъпчем с ядене. Аз познавам много истински „чревоугодници“, някои от тях на „световно ниво“. Те се наслаждават на ястията в малки количества и никога не преяждат, за да не притъпят вкусовете си усещания.

Наслаждавайте се на храната и на готвенето – това е едно наистина безкрайно поле за творчество. Само, моля ви, спазвайте златните правила на храненето и въвеждайте ред в организма си поне от време на време. Най-добре би било да правите това по индивидуална схема според нашата или някоя друга изпитана система.

Тогава вашата природа ще ви благодари и ще ви благославя!

И ще бъдете щастливи! Толкова щастливи, че ще искате да споделите щастието си с другите! Споделяйте го!

А това се прави най-лесно на приятелска трапеза, отрупана с различни вкусни ястия! И аз бях там и... ще бъда още много пъти, заедно с вас, разбира се!

МЕЖДУНАРОДНА АКАДЕМИЯ на системата за саморазвитие на човека „ЖИМ ЛАМ“

Международната академия на системата за саморазвитие на човека „Жим Лам“ бе създадена преди повече от дванайсет години. Нейна основна цел е популяризирането на ценни знания за методите на усъвършенстване и развитие на всички аспекти на човешкия живот, в това число на здравето, взаимоотношенията, духовното развитие, финансовия просперитет.

Авторът на системата за саморазвитие на човека „Жим Лам“ и президент на Центъра, известният лечител к.м.н. проф. Олег Дмитриевич Ламикин си поставя за цел да адаптира знанията, съхранявани от лечители в Тибет, към съвременния начин на живот. Като съчетава древните знания с постиженията на медицината, О. Д. Ламикин създава проста, но много ефективна методика за изцеляване на духа и тялото.

Системата „Жим Лам“ бе преподавана в Клубовете на здравето в различни градове на Русия и даде изключително положителни резултати. Физическото здраве и психическият статус на участниците се подобряваха

независимо от възрастта и първоначалното състояние на организма. Тя може да бъде наречена система на XXI век, тъй като обобщава древните знания и съвременния научен опит.

На нашите семинари, които провежда авторът на системата Олег Ламикин, можете да изучите основите на системата и да придобиете практически навици по нейното приложение.

СЕМИНАР:

„Лечебна гимнастика за вътрешните органи по системата „Жим Лам“. Първо ниво на усвояване „Медната порта“

Основни цели на семинара: изучаване на древната система за възстановяване и развитие на човешкия организъм, съхранена в Хималаите и Тибет и позволяваща лечение на повечето заболявания на вътрешните органи и трайно възстановяване на здравето бързо и без лекарства.

Теми на семинара:

- практическо усвояване на пълния комплекс упражнения за оздравителна гимнастика;
- принципи на лечение, заложи в системата „Жим Лам“;
- обединяване на простите движения с енергията и знанията;
- изучаване на методи за самодиагностика на състоянието на вътрешните органи;
- възстановяване на заложената от Природата здрава форма и естественото положение на органите;
- бързо развитие на вътрешните структури на тялото, които не се задействат при обикновено лечение;
- изработване на система на хранене според индивидуалната естествена конституция на човека;
- подбор на индивидуална програма за пречистване на организма;
- технология на коригиране на фигурата по загадени параметри;
- естествен път към подмладяване и дълголетие.

СЕМИНАР:

„Психологическа и енергийна самозащита и създаване на силна нервна система“

Основни цели на семинара: изучаване на най-древната система на енергийна и психологическа самозащита на човека, съхранена в Хималаите и Тибет; практическо усвояване на методите на психоенергийна самозащита.

Теми на семинара:

- що е психологическа и енергийна самозащита;
- нов поглед върху енергийното устройство на човека;
- как да общуваме правилно, за да не станем жертва на психологическа агресия;
- как да станем най-силни и какви видове сила можем да използваме в живота;
- как да създадем и да запазим състоянието на щастие;
- какво представлява човешката душа и как да я направим здрава, силна, щастлива;
- разкриване на скритите екстраспособности (първо ниво на усвояване);
- всички методи на енергийно и психологическо нападение и защитата от тях;
- как да възстановим бързо силите си след нападение или умора;
- използване на енергията на стреса за здравето;
- практическо усвояване на методите на диагностика на енергийното състояние и възстановяване на собствената аура;
- енергийна и психологическа защита на вашите близки.

СЕМИНАР ЗА ЖЕНИ

„Съзидателната сила на жената“

Основни цели на семинара: усвояване на знания и навици, насочени към разкриване на собствената сексуална привлекателност, създаване и развитие на хармонични взаимоотношения при двойките и умение да се използва съзидателната сила на жената.

Техники на семинара:

- как правилно да изграждаме отношенията си с мъжа;
- защо някои мъже ни харесват, а други дори не поглеждаме;
- какво става с нас на енергийно ниво;
- как възниква взаимен интерес;
- как да различим чувството влюбеност от чувството любов;
- какви техники и средства за съблазняване могат да използват жените за въздействие върху мъжа; физически и енергийни сакрални техники;
- как да създадем продължителна връзка с мъж;
- какви видове брак съществуват;
- тайни техники за привличане и изкуството да очароваме;
- как още в началото на запознанството да научим за мъжа всичко, което искаме;
- как мъжете избират жени;
- как се търси другата половина, „сродната душа“;
- защо ни е трудно да се намерим един друг, какво ни пречи да започнем връзка;
- какво не могат да разберат мъжете, какво не бива да правят жените спрямо тях;
- как да направим мъжа свой съпруг;
- различните нива на чувствата, как да ги разпознаваме и засилваме;

- видове връзки между хората въз основа на енергията;
- как с помощта на енергийни техники да водим мъжа към успех;
- промяна на сексуалните възможности с напредване на възрастта.

СЕМИНАР:

„Създаване на съдба на стопроцентов успех и изобилие“

Основни цели на семинара: изучаване на скритите механизми на най-бързия и пряк път към постигане на всяка цел; практикум за успешност във всички аспекти на живота, позитивно планиране на собствената съдба; формиране на факти на успешност и събития в живота, водещи до сто процента успешен резултат на всяко ваше действие.

Тема на семинара:

- как от неудачник да се превърнем в победител, каква е главната причина за неуспехите;
- как да планираме живота си позитивно, как да разберем какво искаме всъщност;
- как се създават целите, какво ни пречи да ги реализираме, как да ги защитаваме от всякакви външни влияния;
- как да общуваме с околните, за да осъществяваме замисленото;
- какво е разковничето за бързо преминаване от замисъл към резултат;
- какви са методите за усиляване на ефективността на нашите действия;
- при какви условия ще ни помага цялата Вселена;
- каква е ценността на нашите стремежи от гледна точка на развитието на личността;
- как да направим живота си щастлив; в какво е смисълът на живота ни;
- как да натрупаме и използваме енергията на успешността и изобилието.

ПРАКТИЧЕСКИ СЕМИНАР:

„Да четем в човека като в отворена книга“

Основни цели на семинара: усвояване на знания и практически методици, които ще ви позволят да разберете мигновено що за човек стои пред вас, дори ако го виждате за пръв път, да изградите отношения не само в бизнеса, а и във всекидневния живот, да предразположите своя събеседник или партньор към предоставяне на нужния ви резултат или изход от преговорите.

Теми на семинара:

- как хората се запознават и се разглеждат един друг;
- на какво трябва да обърнем внимание най-напред;
- за какво говорят грехите на човека и външният му вид;
- какви специални телесни сигнали могат да ви помогнат да разберете събеседника си;
- как да разберете бързо човека по ръцете му;
- как да прочетете и разгадате движенията на тялото;
- как „да разчетете“ човека по лицето му, да определите психологическия тип и здравословното му състояние;
- какви навици трябва да си създадете, за да разбирате човека от пръв поглед;
- как да контактувате в зависимост от типа събеседник;
- как чрез общуването да постигнете целите си;
- диагностика на здравословното състояние на човека по лицето му или по снимка.

СЕМИНАР:

„Източник на светлина“.

Изцеление на зрителните органи

Основни цели на семинара: добиване на знания и усвояване на практически методики, които ще позволят на човека да възстанови самостоятелно зрението си и състоянието на зрителните си органи.

Тема на семинара:

- причината за възникване на проблеми със зрителните органи;
- методи за преодоляване на късогледството, дальногледството, кривогледството, вътреочното налягане и др.;
- методи на самодиагностика;
- гимнастика, лекуваща зрителните органи;
- рецепти, ускоряващи лечебните процеси;
- специални лечебни методики;
- практика за подобряване на зрителните показатели по време на тренинг.

ПРАКТИЧЕСКИ СЕМИНАР:

„Железни мостове“.

Лечение

на опорно-двигателния апарат

Основни цели на семинара: добиване на знания и усвояване на практики, позволяващи на човека самостоятелно да възстанови бързо органите на опорно-двигателния апарат (ОДА) , включително ставните и костните структури и системите на организма, свързани с тях, да прави профилактика на заболяванията на ОДА, да развива показатели за сила и здраве.

Теми на семинара:

- основни проблеми на ОДА в съвременните условия на живот;
- хранене и дишане на органите на ОДА; непознати функции на органите на ОДА в тялото и психиката;
- гимнастика за лечение на ОДА по раздели: костни структури, кости, стави, сухожилно-мускулни връзки;
- самостоятелна диагностика и здравна профилактика;
- закаляване на органите на ОДА;
- рецепти на лечители от Централна Азия – от лечение до пълно възстановяване.

СЕМИНАР:

„Вътрешен еликсир“.

Подмладяване на организма, регулиране на функциите на жлезите с вътрешна секреция, пречистване на органите на клетъчно ниво, най-дълбоката степен на подмладяване (I стъпало).

Основни цели на семинара: да научи човека да регулира сам функциите на жлезите с вътрешна секреция, да пречиства организма си от токсините на клетъчно ниво.

Теми на семинара:

- устройство и значение на жлезите;
- формулата на кръвта и възможности за влияние върху нея;
- биологичният часовник и възрастта „по документ“;
- развитие на процесите обратно във времето;
- самопречистване на клетките, тяхното устройство и методите на задействане на процеса на самопречистване;
- възстановяване на изгубените функции на организма;
- повишаване на показателите за здраве и младост.

Измененията във вътрешното пространство са видими още по време на тренинга. Външните промени започват веднага след първото занимание.

СЕМИНАР:

„Император ЯН“.

**По материали от древния трактат
на китайските императори**

„Ван, който обладава хиляда наложници“.

**Създаване на собствена безкрайна
мъжка сила и постигане на майсторство
в управлението на Ян – енергията и процеса
на сексуалното влияние.**

Основни цели на семинара: практическо изграждане на скелета на Ян енергията в организма за постигане на непрекъснато повишаващо се ниво на мъжката сила. Бързо изцеление от всякакви мъжки проблеми. Управление и пълен контрол на сексуалното поведение.

Тема на семинара:

- Запознаване с древния трактат на китайските императори „Обладаващият хиляда наложници“;
- Специални техники за бързо развитие на мъжките възможности;
- Методи за самостоятелно диагностиране и лечение на мъжката пикочо-полова система;
- От победен към победител;
- Методики за подмладяване на организма на клетъчно ниво;
- Сексуални способности и младост – те могат да се създават!
- Методика за придобиване на непрекъснато увеличаващи се възможности „Здраве плюс“;
- Кодекс на осъзнаване „Аз съм Император“.

СЕМИНАР:

„Кристалът на силата“.

Изграждане на параметри на съдбата
и курс „Лидер“

Основни цели на семинара: изграждане на личност на лидер, на ръководител, на господар на своя живот.

Теми на семинара:

- съдбата може да се излекува;
- нашите опори, ценности и цели;
- аз познавам само победата;
- откриване на причините за неуспехите и нереализираността, индивидуални психологически проблеми и методи за преодоляването им самостоятелно и под ръководството на преподавател;
- освобождаване от негативните записи на паметта, страховете, агресията;
- раздяла със страховете и съмненията – преминаване към пълен контрол над собствената съдба;
- изграждане на позитивни отношения с близките;
- очистване на линията на живота и разкриване на творческия потенциал на личността;
- развитие на волевите и лидерските качества на личността;
- изграждане на позитивни отношения с енергията на парите;
- преход от дефицит към осигуреност и изобилие;
- усъвършенстване на майсторството да се живее в 12 сектора на успешността и изобилието.

СЕМИНАР:

„Основи на майчинството и бащинството в Новата епоха“. Част 1.

Подготовка на майката и бащата, зачеване, износване, раждане

Основни цели на семинара: отглеждане на здраво дете в най-важния период от живота – износването и раждането.

Теми на семинара:

- разбиране на процесите на зачеване и раждане;
- ролята на майчиното и бащиното здраве за бъдещото здраве на детето;
- как бащата и майката да се подготвят за зачеване;
- какво да се прави, ако не настъпва зачеване; проблеми на износването;
- основни методи за износване на здраво дете в периода на бременността, възгледите на древните лекари и на съвременната наука;
- как да развиваме системите и органите на детето в периода на износването;
- как да предпазим детето от бъдещи здравословни проблеми като дисбактериоза, астма, понижен имунитет, псориазис, запек, повишено вътречерепно налягане;
- как да създадем силна нервна система и развит мозък в периода на износването;
- техника за безопасност на майката и детето по време на раждането и веднага след него;
- как да разберем какви личностни наклонности и таланти има детето веднага след раждането.

**Всички тренинги се състоят от две части.
Всяка част включва тридневни занимания.
Продължителността на едно занимание е 3,5 часа.**

Освен тренинги опитните инструктори на Центъра провеждат редовни занимания с групи по оздравителна гимнастика „Жим Лам“. Това е уникална и високо-ефективна методика за укрепване на здравето на вътрешните органи, за хармонизиране на всички страни на живота, за постигане на единство на тялото, разума и духа. Практическото приложение на гимнастиката „Жим Лам“ позволява радикално и бързо коригиране на всякакви функционални нарушения, възникнали в организма вследствие на някакви заболявания.

По-подробна информация за тренингите, заниманията на оздравителните групи и работата на Международната академия „Жим Лам“ можете да получите на сайта www.gimlam.ru.

Съдържание

Благодарност	3
Предговор	4
Увод	5
 Глава 1	7
Синигер в ръката вместо патица под кревата	
1.1. Ще те победя!	7
1.2. Дълг, чието просрочване е пагубно	13
1.3. От извора до притоците	19
1.4. Здравей, Мохамед! Аз съм, Планината!	25
 Глава 2	32
Фатум или съдба?	
2.1. Предложение, подкупващо с оригиналността си ..	32
2.2. Като си помислиш само... и „как“, и „колко“!	38
2.3. „Не си набивай в главата“ ... излишни неща. А кои са нужните?	46
2.4. Дълъг разговор от един кратичък въпрос	62
2.5. Времето лекува, но може да се направи и по бързия начин	88
2.6. Ама плюскат хората!	109
 Глава 3	136
Останете с нас	
3.1. Нищо, че му го откъсна, само да няма война	136
3.2. Всеки с проблема си	153
3.3. И водата е храна	169
3.4. „Утре“ така или иначе ще дойде	178

3.5. Следствието се води от „чудаците“	191
3.6. Тайни и съвети, които носим с нас	205
3.7. Да се живее е по-трудно, отколкото изглежда на пръв поглед	218
3.8. Може да стане така, че да го няма	229
3.9. Само да протегнеш ръка	236
3.10. Едно голямо нищо	244

Глава 4 248

Време да се живее

4.1. Постът е сдаден, а аз го приех	248
4.2. Който обича добрата храна, се радва на Ахлаат	266
4.3. На лов за ловеца	274
4.4. До министъра на собствените ни вътрешни работи	281
4.5. Както си му е редът	290

Made in Кухня 294

(добри рецепти и полезни съвети)

Послеслов	319
-----------------	-----

МЕЖДУНАРОДНА АКАДЕМИЯ

на системата за саморазвитие на човека

„ЖИМ ЛАМ“	320
Семинари	322

Жануа '98

ИЗДАТЕЛСКА КЪЩА

„Жануа '98“ е създадена през 1998 година и развива издателска и продуцентска дейност. До 2010 г. са издадени 100 книги с оригинални беседи на Учителя Беинса Дуно.

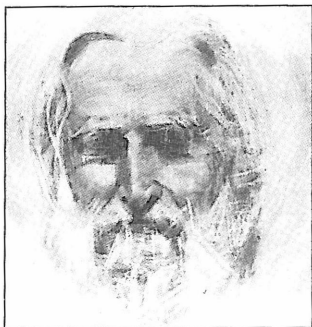
Последните 4 години са преведени и разпространени всички книги на известния по цял свят акад. М. С. Норбеков.

От тази година започна издаването им на английски, френски, испански и гръцки език.

Създаден е и първият филм от поредицата за известни личности на новия свят — „Норбеков“

Девизът на „Жануа '98“ е:

КНИГИТЕ НА НОВИЯ СВЯТ!
ХОРАТА НА НОВИЯ СВЯТ!



БЕИНСА ДУНО

Феноменален философ и мислител, създател на духовна школа в България в началото на XX в. Беседите му, държани в течение на 22 години, са стенографирани и съхранени, за да стигнат до нас.

ИК „Жануа 98“ има предимството да ви представи циклите беседи в тяхната цялост и автентичност.

ОРИГИНАЛНО СЛОВО НА УЧИТЕЛЯ БЕИНСА ДУНО (ПЕТЪР ДЪНОВ)

НЕДЕЛНИ БЕСЕДИ

1. Ето човека	1914
2. Духът и плътта	1915-1917
3. Все що е писано	1917
4. Солта	1917-1919
5. Дали може	1918
6. Великите условия на живота	1919
7. Да възлюбиш Господа	1919
8. Ще управлява всички народи	1920-1921
9. Новият човек	1921
10. Братя и сестри на Христа	1921-1922
11. Защо твоите ученици ягат и пият	1922
12. Живият Господ	1922
13. Петимата братя	1923
14. Поучаваше ги	1923
15. Двама природни метода, I и II том	1923-1924
16. Който дойде при мене	1924

17. Заветоха Исуса	1925-1926
18. Заветоха Исуса, I т.	1925-1926
19. За Слава Божия, II т.	1925-1926
20. Саваат - Амон - Ра	1926
21. За това се родих, I т.	1926
22. Влизане, II т.	1927
23. Праведният, III т.	1927
24. Вехтото премина, IV т.	1927
25. Учителю блази, I т.	03.02.1929
26. Който има невястата, II т.	1929
27. Голямото благо, III т.	1929
28. Крадецът и пастирът	1929-1930
29. Възкресението	1932-1933
30. Радостта	1932-1933
31. Постижимото	1933-1934
32. Пригответенията на сърцето	1933-1934
33. Този е живият хляб	1934-1935
34. Вас ви нарекох приятели	1935-1936
35. Най-голям в Царството небесно	1936-1937
36. По образ и подобие	1937-1938
37. Път на зазоряване	1939-1940
38. Като роди дете	1940-1941
39. Възпитанието	1940-1941
40. Благословен	1941-1942
41. Проявление	1942-1943
42. Оживяване	1942-1943
43. Пътят на героите	1923-1943

ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС

44. Трите живота	1922
45. Абсолютна справедливост	1924-1925
46. Истинската реалност	1928-1929
47. Степени на съзнанието	1929-1930
48. Доброто оръжие	1930
49. Събуди се	1931-1932
50. Новата мисъл	1932-1933
51. Вечният порядък	1933-1934
52. Ако говоря, I и II том	1934-1935

53. Петте врати	1935-1936
54. Запалена свещ	1936-1937
55. Божественият импулс	1937-1938
56. Славата Божия,	
Царството Божие	
Волята Божия	1938-1939
57. Силата на мисълта	1938-1939
58. Единственото богатство	1939-1940
59. Наука за живота	1939-1940
60. Всеки ген по една добра мисъл	1940-1941
61. Прав път	1940-1941
62. Буден ум и будно сърце	1941-1942
63. Великата възможност	1941-1942
64. Двамата бакали	1927-1930
65. Трите свещи	1943-1944

СПЕЦИАЛЕН (МЛАДЕЖКИ) ОКУЛТЕН КЛАС

66. Двама пътя	1922
67. Време и сила	1925-1926
68. Посока и растене	1926-1927
69. Божествените условия	1928-1929
70. Новите схващания на ученика	1928-1929
71. Служене, почит и обич	1929-1930
72. Пътят на доброто	1930-1931
73. Съществуване, живот и отношения	1931-1932
74. Великата разумност	1932-1933
75. Господар и слуга	1935-1936
76. Основният тон	1935-1936
77. Разумните същества	1936-1937
78. Възможности в живота	1937-1938
79. Скръб и радост	1938-1939
80. Смяна на състоянията	1939-1940
81. Пътят към щастие	1939-1940
82. Най-лесното	1940-1941
83. Живот, светлина и сила	1940-1941
84. Двете Божествени посещения	1941-1942
85. Минало, настояще, бъдеще	1942-1943

УТРИННИ СЛОВА

86. Абсолютна истина	1930-1932
87. Новото разбиране на връзката в живота	1933-1934
88. Ново разбиране	1932
89. Сеятелят	1932-1933
90. Дреха на живота	1933
91. Ценната гума	1934-1935
92. Трите родословия	1935-1936
93. Аз го създадох	1936-1937
94. Добрият език	1938-1939
95. Изпитът на любовта	1938-1939
96. Съгласуване на мислите	1940-1941
97. Последното добро	1941-1942
98. Близо и далеч	1941-1942
99. Важни и належащи неща	1942-1943
100. Плодовете на любовта	1942-1943
101. Новото начало	1943-1944

ДРУГИ ЗАГЛАВИЯ

102. Науката и възпитанието	
103. Разумният живот	
104. Младежки събори	
105. Втори младежки събор	1924
106. Да им дам живот	1930
107. Лъчи на живота	1937
108. Езикът на любовта	1939
109. Възможности на щастието	1941
110. Заветът на любовта	1944
111. Новата Ева	
112. Сборник лекции	1917-1943

ДРУГИ АВТОРИ

Правила за живота
Справочник на беседите и лекциите на Учителя
Иди и кажи
Откровение за Адам и Ева

ПРЕДСТОЯЩИ ИЗДАНИЯ

Неделни беседи

1. Сила и живот X серия

Мнозина казваха, I т.

1927

Ни мъж, ни жена, II т.

1927-1928

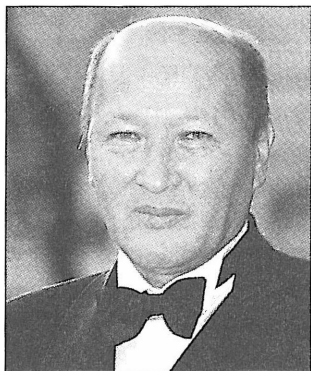
Синове на Възкресението

1928

2. Сила и живот XI серия

За съдба гойдох

1928



МИРЗАКАРИМ НОРБЕКОВ

Той е уникален човек със световна известност – академик, професор, доктор по психология и педагогика, завеждащ катедра по палингenezия в

Международната академия по форматизация към ООН, президент на „Института по самовъзстановяването на Човека“ в Москва.

Опитът на един глупак, стигнал до прозрението как да се избавим от очилата

„Най-любезно моля онези от вас, които са с обрявано чувство за хумор, с кастриран оптимизъм, с хипертрофирана обидчивост, които са изучили науката за лъжата, т.е. етиката, както и тези от вас, които знаят, че всички хора са мръсници, а също и онези, които са уволнени или им предстои да бъдат уволнени, които остаряват или мислят за старостта, които вече са разведени или възнамеряват да се разведат, както и всички, у които отсъства всякаква сексуалност, а също така и страдащите от метеоризъм на умността и ОСОБЕНО ОЧИЛАТКОВЦИТЕ, които носят то-

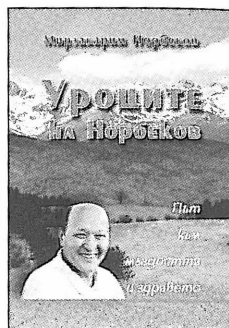


Цена 10 лв.

алетни чинии пред очите си, всички вие трябва да вземете в ръцете си тази книга и да я прочетете! И повече с нея — предлагам! — ДА НЕ СЕ ЗАНИМАВАТЕ! Въпреки че за всички ваши проблеми в тази книга има решения...”

Уроците на Норбеков

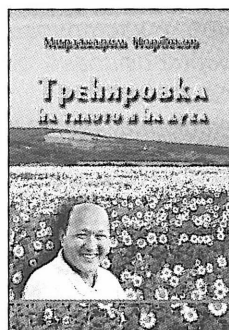
„Тази книга е написана „по мотиви“ на първите ми книги. Това е учебник, по-скоро даже методическо помагало, за онези, които са готови да се сбoguват с недъзите си, които истински са решени да работят върху себе си, които искат да научат на какво е способна силата на собствения им дух. Вашите мнения и натрупания ми опит ме накараха да внеса някои допълнения и промени в това издание. Надявам се, че книгата ще ви бъде полезна.“



Цена 7 лв.

Тренировка на тялото и на духа

Второто издание на „Тренировка на тялото и на духа“ съдържа съществени уточнения на уникалната оздравителна система на академик Норбеков. Повече от два милиона души са опитали върху себе си благотворното ѝ въздействие. Системата включва корекции на зрението и слуха, ефективни упражнения за възстановяване функциите на гръбначния стълб и на ставите, уникален гинекологичен масаж. Поразителните научни открития на автора са помогнали на всеки, който поиска да бъде млад и здрав.



Цена 7 лв.

Къде на майната си зимуват звездите по плагне, или как да прилапаме един милион решения

„Може би вече познавате Мирзакарим Санакулович като необикновена личност. В живота му се случват много мистични на пръв поглед неща, всъщност съвсем реални за личност като него. Но за повечето хора те са приказни, невероятни, неправдоподобни.

И макар въпросните явления да имат съвсем ясно, да не кажем научно, обяснение, авторът категорично отказваше да ги огласим от притеснение, че хората няма да го разберат.

Ние решихме да запълним тренировъчната част от книгата с фрагменти от живота на Мирзакарим Норбеков, които ще ви позволят да надникнете в „приказката“, да се насладите и да преосмислите получените уроци.

Все пак рискувахме да включим в книгата някои подобни епизоди. Как ще ги възприемете, е въпрос на ваш избор.

Така че, когато срещнете в текста буквите P.S. („пост скриптум“ – „след написаното“, „послепис“ в превод от латински) – това ще е паролата.

Мирзакарим Санакулович най-накрая се примири с направеното от нас, тъй като вече беше твърде късно книгата да се препръва.

И така, на добър час!“



Цена 10 лв.

Енергийна клизма, или триумфът на леля Нюра от Долно Нанагорнище

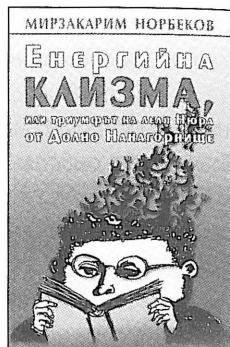
Тази книга е написана от акад. Норбеков в отговор на редица плагиатски издания, едно от които е „Енергийно здраве“.

„Получи се нова книга в четири части. В първата част представям своя скромен опит в отделни глави от бъдещи книги. Във втора към литературните локуми добавих мои корекции и коментари. Трета част остава практически без промени.

А в четвърта ви каня на малка разходка из нашата школа с петдесетвековна история и съвсем леко зачеквам въпроси по темата за енергийното здраве, които моите наставници могат да ви разкрият от нова за вас страна.“

Да ви гойде успех до главата и как да го избегнете

В тази книга вие ще разберете как да превъплътите в дело своите мечти — какво е това бизнес и как да го „въртим“, какви закони на големите корпорации трябва да имате предвид, къде да търсите най-добрите и предани служители, защо не трябва да се работи с приятели, съпруга и любовници, каква е силата на парите и как да я направлявате, какво означават Божествените данъци, как да съхраним живота си, увеличавайки неговия КПД и накрая — как от думи да преминем в дела!



Цена 7 лв.



Цена 10 лв.

Рижото магаренце, или преображения

На Изток съществува езикът на тайнописа. Той се използва от векове за създаване на приказки и притчи, в които има конкретни препоръки, упражнения, инструкции за самопознание и самоусъвършенстване.

Защо съществува езикът на тайнописа?

От една страна, за да може всеки читател да разбере и да използва точно онова, за което в момента е готов, а от друга страна, има знания, които при хора с примитивно мислене може да се превърнат в страшно оръжие.

Във всяка приказка има скрити съкровени знания, забулени в много неясноти. Разкривайки було след було, човек опознава дълбокия смисъл, скрит във външната неяснота.

С огромна почит и уважение се отнасям към хора, които умеят да пишат приказки, които знаят великия таен език — езика на децата. За огромно мое съжаление в сравнение с такива хора се чувствам питекантроп.

И тъй като съм наясно с ужасната си неопитност, потърсих автора на приказки Александър Дорофеев, чист човек, запазил детското си отношение към света, за да направим съвместно с него тази книга.

Ако Господ ми бе дарил таланта да владее вълшебния детски език, в никакъв случай нямаше да допусна друг да напише тази приказка — аз лично щях да я сътворя!

Уви, нямам тази дарба, но съм безумно щастлив, че се роди нашата книга.

Искрено ваш, Мирзакарим Норбеков



Цена 10 лв.

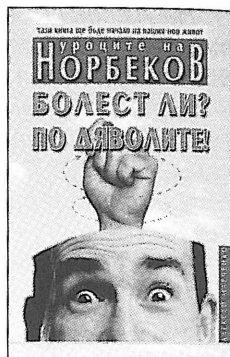
Болест ли? По дяволите!

В тази книга иззад цялата уж грубост прозира, ако сте забелязали, скъпи мои, ГОЛЯМА ЛЮБОВ КЪМ ВАС.

Книгата е много жизнена, защото Алексей я пишеше така, както провеждаше упражненията. А практическият опит винаги е това, което е минало през теб, което идва от дълбините на сърцето ти, отгън душа.

Той писа дълго тази книга, навсякъде я носеше със себе си. Където и да се намираше – и при пътувания, и в командировки.

Тя се чете леко и в лекотата се крие неговият тежък труд.



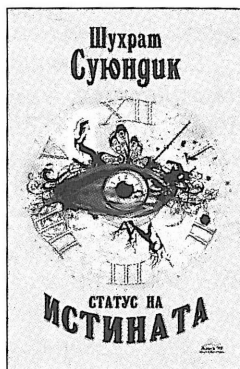
Цена 8 лв.

Статус на ИСТИНАТА

Шухрат Суюндик е един от първите ученици на Мирзакарим Санакулович Норбеков в Узбекистан.

... „За щастие, на мен ми провървя и аз намерих този истински Учител, с широки интереси и ученици в различни направления: те продължават започнатото от него. Всички негови следовници, благодарение на обучението в този живот, са станали „някой“, тоест Човек. Познаваме се от трийсет години.

Позволете ми чрез тази книга да споделя практическия си опит, придобит през дългите години на общуване с Учителя. Обучението се провеждаше в разни краища на света. Няма да изброявам всички градове и места, където съм бил, за това ще трябва да се изпише не една страница, но искам да споделя знанията и усещанията, които съм изпитал по време на обучението си на път.“



Цена 10 лв.

Бъди какъвто си, или „злобна“ книга за любовта

Андрей Макрица е водещ преподавател в института за самовъзстановяване на човека в Москва. Най-приближен ученик на М. С. Норбеков, директор на клуба MSN.

Книгата му „Бъди какъвто си, или „злобна“ книга за любовта“ е лично преживяна опитност по пътя на ученичеството. Тя е наръчник за всички, които искат да се преборят със своите неудачи, бариери и комплекси. В нея са дадени конкретни стъпки по стълбицата на себепреодоляването и успеха.



Цена 4,50 лв.

Школа за мързеливци Първа част Оздравителна гимнастика за вътрешните органи Жим Лам

Вълнуващ разказ на Олег Ламикин – лекар по професия, ученик на Мирзакарим Норбеков, за неговата изключителна среща с Наставника му.

Така се ражда стройна оздравителна система, която дава възможности на всеки от нас да я опита, да я приложи и да се почувства здрав, силен, щастлив. И всичко това – гарнирано с много, много чувство за хумор.

Приятно четене!



Цена 12 лв.

Школа за мързеливци

Втора част

Всички начини за енергийна защита по системата Жим Лам

Първата книга по тази система се наричаше „Школа за мързеливци, или Оздравителна гимнастика Жим Лам за вътрешните органи“ В нея се описваше методиката за възстановяване на здравето на вътрешните органи на човека. Това е началното ниво - Медната порта.

Трудът, който държите в ръце, разказва за второто ниво на Жим Лам - Сребърната порта. Той е посветен на защитата и развитието на вашата нервна система, енергетика и психика.

Тук е описан моят собствен път на получаване на знанията. Той започна със запознанството ми с Духовния наставник на брега на езерото Исик-Кул и по-късно ме доведе до изкачването на един от върховете на планината Тянь Шан.

По време на тази експедиция Наставникът ми ме научи на много неща. Но разрешение да предавам получените знания ми беше дадено едва след пълното усвояване на всички практики, на които ме беше обучил.



Цена 12 лв.

За Вкусен и полезен живот

Всеки от нас иска и се старее да бъде млад, красив и здрав, искаме да живеем дълго и пълноценно, но ни се струва, че всичко в живота е против това...

Може ли да победим стреса, болестите и да възстановим напълно здра-

вето си, сияещия поглед, радостта от живота? А като допълнение да махнем коремчето, да изваем красиво тяло, кожата да е идеална...и още и още. Повечето ще отговорят, че това не е възможно, пробвали са хиляди пъти. Авторът не само отговаря "Решение има"- но и показва резултатите върху себе си и хиляди негови последователи, преминали и работещи по системата "ЖИМ ЛАМ"-методика, която от инвалиди прави шампиони. В тази книга е описана цялата тази система, как без загуба на време и средства ще получите незабавни резултати. Ще помогне на вас и вашите близки, не само да изглеждат добре, но и да подобрят своя характер.

Олег Ламикин



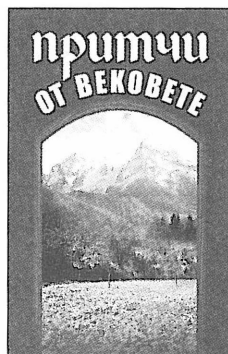
Цена 12 лв.

ДРУГИ ИЗДАНИЯ

Притчи от Вековете

В ръцете си държите не просто книга, а искрици от мъдростта на човечеството. В малките кътчета са събрани изпитани истини и опитности на човешкото битие. Различни религии и светоусещания, различни времена и посветени си дават среща, за да ни покажат, че всъщност познанието, добротата и хармонията са общовалидни и общозначими за всички.

Вярваме, че след срещата с притчите във всеки от вас ще остане светлината им и светът ще стане по-добър.



Цена 13,90 лв.

Безсмъртната любов

Скъпи читателю, държиш в ръцете си великолепно езотерично издание „Безсмъртната любов“. Написано в началото на XIX век по силата на прозренията и посланията, които носи, то не отстъпва на известния окултен роман „Занони“. Авторът Дук де Помар увлекателно и с много любов ни води в езотеричното знание за Вселената.

Този нов и непознат свят става близък и достъпен за всеки от нас.



Цена 9,80 лв.

Книга на промените – И ДЗИН

Вече три хиляди години хората се обръщат към китайската „Книга на промените“, за да разберат какво ги чака в бъдещето. Тази книга ще ви помогне да вземете правилното решение, да намерите изход от жизнена ситуация. Съветвайки се с нея, вие ще получите отговор на всеки въпрос.

Наричат я едно от най-великите и най-загадъчни творения на човека.

Тази книга е ключ към разгадаването на промените в нашия живот. Съветвайки се с нея, можем да разберем причините...



Цена 3,70 лв.

Водолечение

Идеята за издаване на „Водолечение“ е личният ми опит с прилагане метода на Луи Куне. Това е лечение без антибиотици, без скъпи лекарства, с чиста вода – загрята или охладена до необходимата температура. Това е новата лечебна наука на Луи Куне – науката за единната причина за болестите. Откритието е направено

Някои неща, които може да научите в **КАК ДА ВОДИМ РАЗГОВОР – БЕЗ ЗНАЧЕНИЕ С КОГО, КОГА И КЪДЕ**

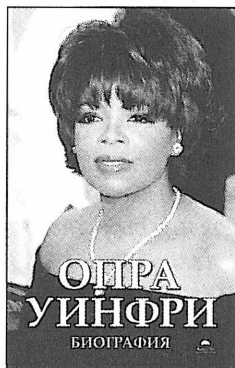
- Как да започнем разговор
- Как да държим речи и да се изказваме пред аудитория
- Най-уместният въпрос, задаван някога
- Как да се преборим със срамежливостта и да предразположим слушателите
- Кога да използваме хумор в светски разговор или когато говорим пред аудитория
- Какво да кажем на събеседване за работа
- Три начина да постигнем успех в бизнес среща
- Осем черти, характерни за всички сладкодумци

Опра Уинфри Биография

Книгата е възнуваща среща с живота на най-влиятелната личност в шоубизнеса според класацията на авторитетното американско списание „Форбс“.

Тя е първият афроамерикански милиардер в света. Председател е на управителния съвет и главен изпълнителен директор на „ХАРПО ЕНТЪРТЕЙМЪНТ ГРУП“, която продуцира шоуто ѝ, прави филми, програми за най-гледаното време на телевизията, детски програми и домашно видео.

Родена е на 29 януари 1954 г. в малкото градче Косчушко, в един от най-



Цена 11,90 лв.

бедните щати на САЩ – Мисисипи, а сега живее в Чикаго.

Травмите, болката и страданията я тласкат към духовните търсения от малка и тя преобръща живота си, като помага на милиони да сторят същото. Убежденията ѝ не са се променили, откакто за тема на предаването си „Шоуто на Опра Уинфри“ избира песента, в която се казва: „Ще вървя напред, за да видя какъв ще бъде краят“.

Психологическо айкидо

Михаил Литвак е лекар, кандидат на медицинските науки, главен психиатър на Ростовска област, член-кореспондент на РАЕН, автор на над 20 книги, от които „Психологическо айкидо“ е сензационен бестселър.

За кого е тази книга?

„...тя ще е полезна на деликатните, умни хора, страдащи от заобикалящата ги простация, които още не са се разболели. В нея ще намерят полезни съвети ръководители, мениджъри и хора, които искат да станат такива. Книгата може да помогне да си оправим отношенията в семейството, да възпитаваме децата си, да постигнем успехи в работата, която сме си избрали. Надявам се да си я купят и психотерапевтите.“

Приведената тук методика няма аналози, за неин родоначалник може да се смята добрият войник Швейк. Той не отговаря на обидите, а се съгласява с тях и побеждава също като в айкидото, без дори да е докоснал противника.“



Цена 9,80 лв.

Михаил Литвак провежда семинари по психологическо айкидо, които ще организираме и в България с неговото лично участие.

Принципът на Сперматозоида

ПРИНЦИПА НА СПЕРМАТОЗОИДА гласи: „ЧОВЕК ВИНАГИ СЕ СТРЕМИ ДА ПОПАДНЕ В РАЯ, тоест да бъде пръв, И ВЪРВИ СРЕЩУ ПРЕПЯТСТВИЯТА, КАТО ГИ ЗАОБИКАЛЯ, И ЧАК НА ФИНАЛА СЕ ОПИТВА ДА ГИ ПРОБИЕ“. Щастливецът умее да го прави ефикасно, нещастникът не успява. Всички ние се раждаме принцове и принцеси. В нас е заложена програма, според която трябва да станем крале и кралици. Всеки от нас има тази възможност, защото всички сме създадени в един екземпляр. Само трябва да си знаем мястото, да изкачваме своята планина и да не катерим чуждата. Нашата задача е да помогнем на всеки човек, търсещ нашата помощ, всеки, който още не е станал крал.



Цена 16,80 лв.

Силни В слабите места

Ричард Коен е на 25 години, начинаещ телевизионен журналист, когато лекарите му поставят диагнозата многожествена склероза, и вече 30 години се бори с нея. На два пъти за една година му откриват и рак на дебелото черво. Коен прекарва голяма част от живота си, като отрича страшната МС, от която страдат баща му и баба му. За да се защити от постепенно убиващата го болест, дори във влошено физическо състояние той поема

твърде опасни предизвикателства. Това са професионалните му ангажменти в Ливан, в Полша, местните президентски кампании. Ричард Коен е носител на престижни награди в областта на телевизионната журналистика, между които три награди „Еми“.

В първата си книга – „Отвъд обозримото“, той описва собствената си борба за живот.

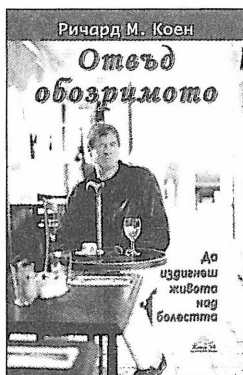
В „Силни в слабите места“ проследява и пресъздава 3 години от всекидневието на петима „силни в слабите места“. Хора с тежки, нелечими диагнози, които живея, обичат и страдат като всички нас и в същото време със своя дух ни учат как по-пълноценно да живеем тук и сега. В края на книгата читателят има сериозни основания да се замисли дали героите, или ние, така наречените здрави, живеем по-пълноценно, въннуващо и достойно.



Цена 9,90 лв.

Отвъд обозримото

Ричард Коен е на 25 години, начинаещ телевизионен журналист, когато лекарите му поставят диагнозата множествена склероза, и вече 30 години се бори с нея. На два пъти за една година му откриват и рак на дебелото черво. Коен прекарва голяма част от живота си, като отрича страшната МС, от която страдат баща му и баба му. За да се защити от постепенно убиващата го болест, дори във влошено физическо състояние той поема твърде опасни предизвикателства. Това са професионалните му ангажменти в Ливан, в



Цена 9,90 лв.

Полша, местните президентски кампании. Ричард Коен е носител на престижни награди в областта на телевизионната журналистика, между които три награди „Еми“.

В първата си книга – „Отвъд обзримото“, той описва собствена-та си борба за живот.

„Отвъд обзримото“ е вълнуваща биография на духовно силен човек, какъвто се очаква да бъде един водещ телевизионен журналист. Той говори за живота си открито, без избягване на неудобни въпроси, без излишен хленч.“

„Ню Йорк Таймс Бук Ревю“

Кислородната Вода

Иван Павлович Неумивакин – доктор на медицинските науки, професор, действителен член на международните академии по информатизация и енергоинформатизационни науки на Руската академия по естествени и медицинско-технически науки, заслужил изобретател на Русия, лауреат на държавна премия, член на президиума на Общоруската медицинска асоциация на специалистите по традиционна народна медицина и лечители, водещ народен лечител на Русия, удостоен с висши награди в тази област – „Кехлибарена звезда на магистъра“, както и много други отличия.

От 1959 г. в продължение на 30 години Неумивакин се занимава с космическа медицина: разработка на методи и средства за медицинска помощ на космонавтите при полети с различна продължителност.



Цена 8,90 лв.

На основата на комплексните изследвания, проведени с водещи специалисти в различни области, е създадена оздравителна система, която включва използването на кислородната вода. Този метод позволява не само да се избегнем от много болести без ползването на синтетични лекарствени средства, а и служи като превантивна мярка за проявяването им.

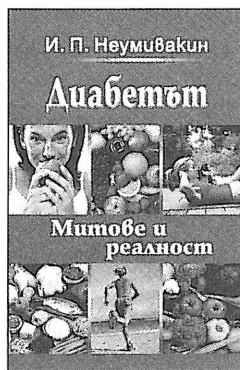
В книгата има много отзиви на болни, страдащи от различни заболявания, разкази за резултати от лечуването с кислородна вода. Дадени са и подробни препоръки за използването на кислородната вода.

Опитайте и вие!

Диабет

Иван Павлович Неумивакин – доктор на медицинските науки, професор, действителен член на международните академии по информатизация и енергоинформатизационни науки на Руската академия по естествени и медицинско-технически науки, заслужил изобретател на Русия, лауреат на държавна премия, член на президиума на Общоруската медицинска асоциация на специалистите по традиционна народна медицина и лечители, водещ народен лечител на Русия, удостоен с висши награди в тази област – „Кехлибарена звезда на магистъра“ и много други отличия.

От 1959 г. в продължение на 30 години Неумивакин се занимава с космическа медицина: разработка на методи и средства за медицинска по-



Цена 12 лв.

мощ на космонавтите при полети с различна продължителност.

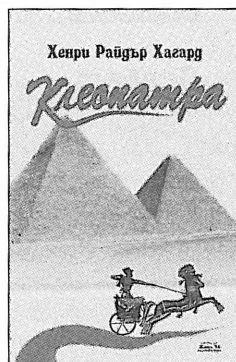
„Диагнозата диабет довежда човек до шоково състояние. Появява се страх, разсеяност, депресия. От тази реакция като цяло зависи дали той ще възприеме болестта като предизвикателство към самия себе си, променяйки начина си на живот, за да се справи с нея, или да прояви слабост, като капитулира и започне да плува по течението. Аз твърдя, че тази болест може да бъде победена!“ – категоричен е Неумивакин.

Клеопатра

Книгата пренася читателя в епохата на последните Птоломеи, владетелите на Египет. Ярко и романтично авторът разказва за нещастната любов на жреца Хармакис към царица Клеопатра – непреходния идеал за женска красота, проникателен ум и държавнически усет.

Дворцови интриги, убийства, народни вълнения, жречески мистерии и магии и... много любов сред египетските пирамиди завладяват всеки, докоснал се до динамичното повествование на Хенри Райдър Хагард.

Романът „Клеопатра“ носи послания, актуални и за нашето съвремие.



Цена 10,00 лв.

Книга за Всеобщите заблуди

Стивън Фрай

Светът е пълен с умни книги и от ранно детство непрестанно и непрекъснато, вечно се учим на нещо. Мъдростта на Сократ обаче, който знаел, че нищо не знае, повече отвсяко-

га е актуална днес. Редица от фактите, които сме приемали за безспорни, фактически се оказват открити измислици, а знанията ни – погрешни. Живеем в свят на повсеместно невежество и всеобщо заблуждение, но се срамуваме да си го признаем. За разлика от Стивън Фрай и неговите приятели, които с неповторим хумор разкриват пред читателя великите заблуждения, смятани от повечето хора за абсолютни истини.

Стивън Фрай за пореден път потвърждава репутацията си на човек оркестър, като осветлява много от известните ни „факти“. Творбата му „Заблуди“ в много отношения е изключително полезно четиво. Първо, удоволствието от нея е гаран-тирано, и второ, след прочитането ѝ невежеството ни може и мъничко да се стопи.



Цена 12,00 лв.

Шлифованият гуаманти

Книгата на преуспяващия американски предприемач Геше Майкъл Роуч „Шлифованият гуаманти“ става бестселър и носи на автора световна известност вече 10 години. Творбата демонстрира съвместимостта на несъвместими на пръв поглед категории – финансов успех и етично и морално ръководене на бизнес. Историята на главозамайващата кариера на младия монах, решил да провери действително ли може да спечели милиони, следвайки радостната наука на сърцето, както често я наричат будизъм, е вдъхновяващ пример за всеки, който иска да бъде богат и щастлив.



Цена 12,00 лв.

Прониквайки в дълбочината на мъдростта и вслушвайки се в практическите съвети на „Шлифованият диамант“, ние може да видим „рая в диаманта“, без да ослепеем от сиянието му.

Кармичен мениджмънт

Автори: Геше Майкъл Роуч,

Майкъл Гордън,

Лама Кристи Макнели

Нека си го признаем! Животът е еднаълга поредица, от неща които трябва да свършим. Нуждаем се от правилния начин, нуждаем се от безпогрешната рецепта за успех. Финансов успех, разбира се, точно за това говорим. В същото време искаме да бъдем успешни като хора, добри и истински щастливи, умствено и физически здрави. Когато вършим нещата правилно, помагаме на хората около нас и по света.

Тази малка книга ни дава напълно нов начин, как да реализираме нашите задачи и проекти. Това е нещо, за което не сте чували преди, но работи, винаги работи. Просто опитай!

Ще чуете от трима души, които наистина са използвали "Кармичен мениджмънт", за да постигнат значителни успехи в различни насоки на бизнеса. Майкъл Гордън, създал моден гигант в Ню Йорк с оборот 100 милиона, Лама Кристи Макнели, основателка на едни от най-успешните американски образователни институции и Геше Майкъл Роуч, вицепрезидент на "Андин", компания започнала със скромен актив, достигнала над 100 милиона годишен оборот.

Ще ти покажат, как и ти можеш да го постигнеш.



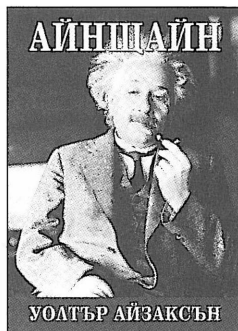
Цена 10 лв.

Айнщайн –

неговият живот и Вселената

Уолтър Айзаксън е бил директор на CNN и главен редактор на списание TIME.

Автор на биографиите на Б. Франклин и Х. Кисинджър. За книгата „Айнщайн – неговият живот и Вселената“ през 2007 г. печели награда „Перо“ и до момента тя е бестселър в класацията на New York Times.



Цена 28,00 лв.

Най-богатият човек във Вавилон

Книгата „Най-богатият човек във Вавилон“ на американския учен и писател Джордж Самуел Клейсън вече няколко десетилетия постоянно се издава на много езици в света. Тиражът ѝ достига милиони екземпляри.

Тайната на огромната популярност на този световен бестселър се крие във факта, че той съдържа древни и проверени правила за финансов успех.

Книгата съдържа и ключа за постигане на богатството, тя учи как да планираме своите икономически възможности, как да печелим пари, как да инвестираме и увеличаваме натрупания капитал.

Знаменитите „Вавилонски притчи“ на Клейсън са помогнали на стотици хиляди читатели да станат състоятелни, богати хора. И вие можете да станете един от тях!

Ето някои от правилата:

1. Започни да пълниш своята каса.
2. Контролирай своите разходи.
3. Усъвършенствай уменията си да печелиш.



Цена 12,00 лв.

Останалите ще прочетете в "Най-богатият човек във Вавилон" и те ще направят пътя ви към богатството по-кратък.

Книгата запознава и с изпитани закони. **Първият от петте закона на богатството е** „Златото се привлича от този, който заделя една десета част от заработеното за себе си, за да обезпечи своето и на семейството си бъдеще.“ А другите закони ще намерите в книгата, която скоро ще излезе на книжния пазар.

Търсете на пазара през 2010 г. книгата на Джордж Клейсън вече и на български език!!!

Ударът на моето прозрение

Джил Болти Тейлър,

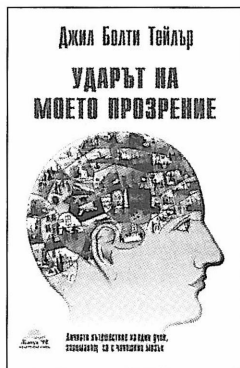
д-р на медицинските науки

Джил Болти Тейлър, доктор на науките, е невроанатом, сътрудник във Факултета по медицина в Университета на Индиана, град Индианополис.

Тя е национален говорител за хората с умствени увреждания в ресурсния център за мозъчна тъкан в Харвард (Мозъчната банка) и консултант по невроанатомия в Института по протонова радиотерапия в Средния Запад (MPRI).

Джил е посочена като една от 100-те най-влиятелни личности в света през 2008 г. от списание „Тайм“.

Днес Тейлър е убедена, че ударът е най-доброто, което е можело да ѝ се случи. Благодарение на него тя осъзнава, че от усещането за Нирвана никога не ни дели нищо повече от една-единствена мисъл.



Цена 12,00 лв.

Закони на любовта

Берт Хелингер

„Драги читатели вие държите в ръцете си най-пълното издание на книгата „Закони на любовта“, която излага основните принципи на моята терапевтическа работа, по-точно техниката на семейно-системните констелации. Тя е полезна не само за терапевтите но и за неспециалистите за решения на проблеми от ежедневието. Всичките материали в книгата демонстрират, че освобождаващото и изцеляващото познание възниква у нас само тогава, когато сме готови да погледнем на реалността непредубедено. Централна тема на тази книга се явяват законите на любовта, които определя самият живот, с други думи казано, законите на отношенията между различните членове в семейството. Действително любовта се явява едва тогава, когато ние знаем тези закони и ги спазваме. Сляпата любов често ни вкарва в заблуждение поради незнанието на тези закони.“

Книгата представлява събрани стенограми от семинари, които мастерът провежда пред различни аудитории - както пред професионалисти в областта на душевното здраве /психотерапевти, семейни консултанти, лекари/ така и пред хора желаещи да се справят с кризите във взаимоотношенията си. Читателят получава рядката възможност непосредствено да наблюдава работата на мастера, да я съпреживява с участниците и заедно с тях да търси решения на проблемите /а може би на своите собствени/.



Цена 14,90 лв.

Очаквайте и търсете новите интересни издания на ИК „Жануа ’98“!

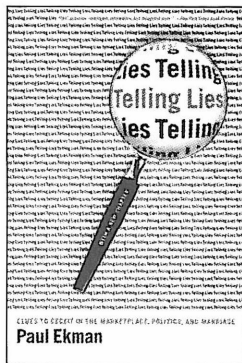
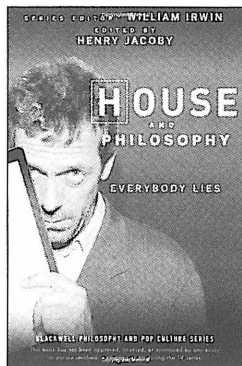
Хаус и философия: Всички лъжат!

Невероятно популярният сериал „Доктор Хаус“ не се вписва в рамките на нито един филмов жанр, а аудиторията му е толкова разнообразна, че почти не се поддава на никакви квалификации. Заявен като медицинска драма, той повдига огромни пластове на разнообразни философски въпроси: създадените от сценаристите интелектуални герои са до толкова дълбоки и многозначни, че позволиха на съвременните американски философи да напишат 18 оригинални есета, събрани в тази книга.

Изданието ще бъде интересно както за почитателите на сериала, така и на неговите ненавистници, а също така и за всички любители, които търсят простото в сложните неща и обратното.

Излъжи ме, ако можеш

Пол Екман е известен американски психолог, професор в Калифорнийския университет, виден специалист в областта на психологията на емоциите, междуличностното общуване, психологията и разпознаването на лъжата. Професор Екман е известен в целия свят като създател на уникална система за анализ на невербалното поведение, вдъхновител на популярния телевизионен сериал „Излъжи ме“ и



прототип на неговия главен герой доктор Лайтман.

Истина ли е, че съвременният човек средно излъгва три пъти в десетминутен разговор? Как да реагираме на това, че лъжата е проникнала във всички сфери на човешкия живот? Какво да правим ако не успяваме да разпознаем лъжата по думите и по гласа?

В книгата на Пол Екман ще намерите изчерпателни отговори на тези въпроси. Книгата е адресирана към всеки, който е заинтересован да разобличи лъжата: политици и бизнесмени, лекари и адвокати, психолози, педагози, ръководители, домакини, всеки който не иска да стане жертва на лъжата и психологическите манипулации в професионалния и личен живот!

Купете си книгите на

Жануа '98

ИЗДАТЕЛСКА КЪЩА

В офиса на ИК „ЖАНУА '98“ с намаление!

***Всички издания можете да купите с
поръчка по телефона и по интернет!***

*София 1000, пл. „Славейков“ 11,
ет. V, тел./факс 02/987 87 30*

e-mail: janua98.bg@gmail.com

www.janua-98.com, www.norbekov.bg

КНИЖАРНИЦИ

София

„Елрид“ – ул. „Стефан Караджа“ 7

„Нова епоха“ – ул. „6 септември“ 28

„Астеля“ – ул. „Пиротска“ 3

КНИЖНИ БОРСИ

София

„Дилок“ – бул. „Искърско шосе“ 19

***Верига „Пингвините“
и книжарници „Хеликон“***

Ние подкрепяме акцията

ЖЪЛТИ СТОТИНКИ

www.stotinkite.com



Събирай жълти стотинки!

Предай събраните жълти стотинки на

1 юни - Ден на детето

и на

6 декември -

Ден на „Св. Николай Чудотворец“

В своето училище, детска градина или

В клоновете на Банка ДСК

разплащателна сметка

№146 525 92, BIC STSABGSF,

IBAN BG50STSA93000014652592

Подкрепете я и Вие!

