

Книгата ви "Let It /low" е отличен опит да запознаете пациента или потенциалния пациент с някои от по-новите концепции за лечение и поддържане на здравето, особено по отношение на естествените и енергийните аспекти на здравето. Тялото е създадено да бъде самолечебен и самоподдържащ се организъм. Всичко, от което се нуждае тялото, може да бъде намерено в организирания израз на жизнената сила, както тя се проявява чрез системите за оцеляване на тялото. Това, което е било необходимо, е било знанието за разгръщане на тази лечебна сила. Тези знания са придобити от много древни и съвременни дисциплини.

Описанието на начина, по който тези енергии се прилагат към тялото, за да се постигне оптимален израз на здравето, е ясно и актуално в днешната криза на здравето. Тъй като все повече хора търсят алтернативни терапии на медицинския модел, тези терапии трябва да бъдат познати и разбрани от обществеността. Смятам, че "Let It /low" постига това. В него се обсъждат различните алтернативни терапии, които действат, и се удовлетворява потребността на обществото да знае и разбере поне нещо за тях, за да може да участва в собственото си възстановяване.

Препоръчвам на всички пациенти и бъдещи пациенти да прочетат тази важна книга.



Д-р Карл А. Ферери Д.К. Ph.C. S.K.

Оставете го да тече

**Hands-on techniques
for healing the body,
mind and spirit**
за изцеление на
тялото, ума и
духа

Dr. Sheel Tangri BSc. D.C. S.K.

©2000 от д-р Шийл Тангри

Дизайн на корицата © 1999 by Random
Graphics Снимка на автора от Daniel
Sikorskyi

Никаква част от този материал не може да бъде възпроизведена чрез механичен, фото- графичен или електронен процес или под каквато и да е форма на запис. Той не може да бъде съхраняван в система за извличане на информация, предаван или копиран по друг начин за публична или частна употреба без писменото разрешение на автора.

Процедурите и техниките, описани в тези материали, са предназначени единствено за образователни цели. Авторът и Тангри Глобал Хелт Модел Инк. не представят пряко или косвено която и да е част от този труд като диагноза или рецепта за каквото и да е състояние на който и да е читател, нито правят изявление относно психологическите или физическите ефекти за която и да е от докладваните идеи. Лицата, които използват тези тестове и корекционни процедури, правят това изцяло на свой риск.

Канадска каталогизация на публикациите

Tangri, Sheel, 1965-
Let it flow

ISBN 1-55212-437-1

1. Терапии за ума и тялото. 2. Грижа за себе си, здраве. I.
Заглавие. RA776.5.T36 2000615 .8 C00-9109

TRAFFORD

Тази книга е публикувана *при поискване* в сътрудничество с **Trafford Publishing**.

Издаването при поискване е уникален процес и услуга за предоставяне на книга за продажба на дребно на обществеността, като се използват предимствата на производството при поискване и интернет маркетинга.

Издаването при поискване включва промоции, продажби на дребно, производство, изпълнение на поръчки, счетоводство и събиране на авторски вознаграждения от името на автора.

Suite 6E, 2333 Government St., Victoria, B.C. V8T 4P4, КАНАДА

Телефон 250-383-6864 Безплатно 1-888-232-4444 (Канада и САЩ)

Факс 250-383-6804 Електронна поща

sales@trafford.com

Уебсайт www.trafford.com

TRAFFORD PUBLISHING Е ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ НА TRAFFORD HOLDINGS LTD.

Каталог на Trafford #00-0102

www.trafford.com/robots/00-0102.html

Нека тече

Въведение:

Модел за цялостно
здраве и здравни грижи

Съдържание

Глава 1:

Път към източника

Глава 2:

Моят подход към
здравето и
благосъстоянието чрез
триадата на здравето

Глава 3:

Физическото тяло

Глава 4:

Емоционалното тяло

Глава 5:

Химическото тяло

Глава 6:

Упражнения, йога, медитация
и молитва

Глава 7:

Събиране на всичко
заедно

Глава 8:

Моделът на глобалното
здравеопазване

Препратки, библиография и
Препоръчително четиво

.....Страни
ца 1

.....Страни
ца 5

.....Страни
ца 13

.....Страни
ца 21

.....Страни
ца 41

.....Страни
ца 53

.....Страни
ца 67

.....Страни
ца 79

.....Страни
ца 89

.....Страни
ца 97

*"Искам да знам мислите на Бог,
останалото са
подробности."*

Алберт Айнщайн

МОДЕЛ ЗА ЦЯЛОСТНО ЗДРАВЕ И ЗДРАВНИ ГРИЖИ

ВЪВЕДЕНИЕ



Оставете го да тече

Хората често ме питат: "С какво се занимавате?" и откривам, че независимо какво казвам или колко добре го обяснявам, човекът не може да разбере истинската същност на това, което правя, само с думи. То е не само техническо, но и преживелищно. Истината е, че съм усвоил повече от половин дузина техники, които се занимават с физическите, емоционалните, химическите и духовните аспекти на тялото, и използвам всички тях в практиката си. Всеки човек е като книга, която трябва да бъде прочетена и на четирите нива, за да мога наистина да му помогна. Ако едно или повече от тези нива не се вземат предвид, само част от проблема ще бъде отстранен и здравословният дисбаланс може да се запази.

За съжаление днес не се признават и не се третират всички аспекти на индивида в съвкупност. В резултат на това много здравословни състояния продължават да съществуват и в крайна сметка се наричат "хронични". Обикновено това води до безрезултатно лечение на човека в продължение на години или до потискане на симптомите му. В последния случай лекарят и пациентът се радват на очевидния успех на лечението, но с течение на времето, понякога много години, проблемът внезапно се връща без очевидна причина и първоначалното лечение става неефективно.

Защо симптомите се появяват отново? Защото първопричината не е била отстранена първия път. Тялото е било изведено от хармония със заобикалящата го среда и иска от нас да му обърнем внимание, казвайки ни, че има още нещо, което трябва да бъде разгледано, за да може да се осъществи истинско изцеление.

Тази книга е опит да се даде на читателя по-скоро теоретично, отколкото техническо разбиране за различните техники, които прилагам в моята лечебна практика. Няма да обяснявам как се коригират различните състояния, а по-скоро защо те са налице и какви са последиците от тях.

Техническите аспекти са запазени за друг форум, семинар или презентация.

Въведение В

миналото хората се интересуваха по-скоро от бързото отстраняване на даден проблем, отколкото от това да разберат как е възникнал той. Днес обаче хората са започнали да се образоват. Те търсят лечители, които да им разяснят функционирането на тялото, ума и душата и да им помогнат да създадат благополучие в себе си. Това е една от причините, поради които никога не използвам думата "лечение". Пациент, който иска от лекар или здравен работник да го излекува, отдава силата си и се отказва от собствената си отговорност. Вярвам, че тялото има вродена интелигентност, която знае точно как да остане в равновесие със себе си и околната среда. Силата, която е създала тялото, е и силата, която го лекува - трябва да я слушаме и да се доверим на безкрайната ѝ интелигентност да ни води. Когато не се вслушваме в тази интелигентност, излизаме от равновесие и блокираме нейния поток. Начинът за връщане на тялото към баланс и здраве е просто, за да я оставите да тече отново. В това се крие истинският лек.

Намерението ми при написването на тази книга е да обясня как здравословните състояния - много от които са обявени за хронични, наследствени или нелечими - всъщност могат да бъдат лекувани и често коригирани в рамките на няколко сеанса. Важно е да се отбележи, че практическите процедури, които използвам за отблокиране на енергията, се извършват без помощта на лекарства или други чужди вещества. Научени от различни учители по света, много от тези техники, макар и да изглеждат като ню ейдж или авангардни според днешните стандарти, всъщност са дълбоко вкоренени в отдавна почитани системи, философии и учения от миналото.

Безкрайно съм благодарен на моите учители и майстори и в духа на техния първообраз продължавам да съчетавам техните знания и техники с моите собствени открития и вдъхновения. Прилагайки принципите и практиките, описани в тази книга, аз предвиждам нов глобален модел за здравеопазване, който включва много от тези съвременни постижения с изпитани техники и знания от

МИНАЛОТО.

**Оставете
го да тече**

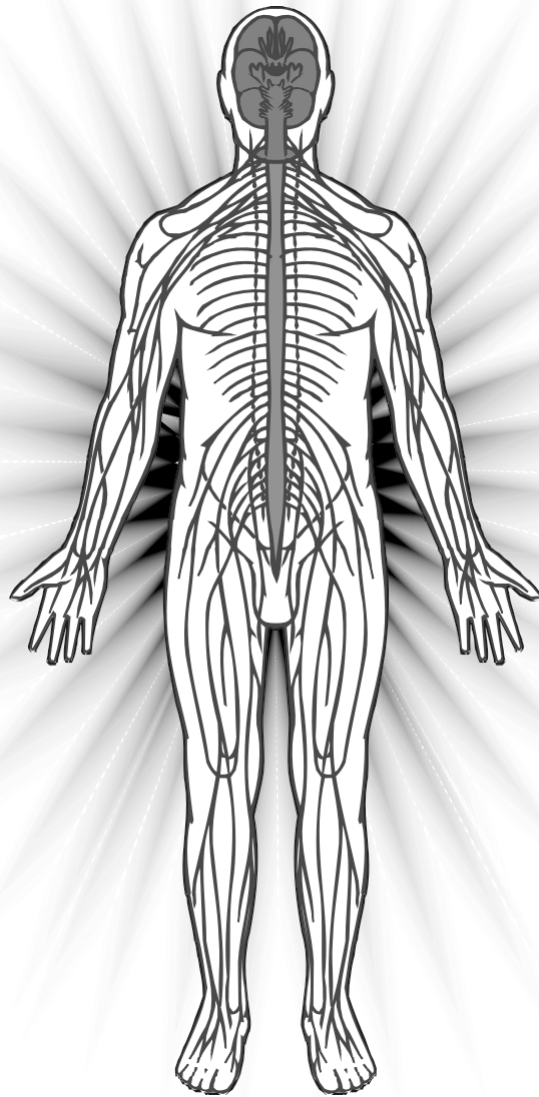
**Оставете
го да тече**

Здравеопазването е една от най-сериозните финансови тежести за всяка страна, но вярвам, че чрез тези методи може да се въведе по-рентабилна система за здраве и благополучие. Тя ще премахне ненужните лечения и тестове и ще избегне изразходването на време и пари за терапии, които могат да станат ефективни едва след като първо са били приложени други методи.

Някои от описаните тук методи имат доказана научна основа, докато други все още нямат такава. Това не означава, че последните трябва да бъдат пренебрегвани или отхвърляни. Това просто означава, че все още няма финансова подкрепа или корпоративна воля за проучване на много от тези така наречени "алтернативни" методи. Междувременно на тези методи трябва да се даде справедлив шанс и аз се обръщам към всички читатели, които са в състояние да тестват, изследват, финансират, популяризират и прилагат методите, разгледани в тази книга, да се свържат с мен чрез адреса на издателството.

ГЛАВА 1

ПЪТ КЪМ ИЗТОЧНИКА



**Оставете
го да тече**

"Нервната система контролира и координира всички органи и структури и свързва индивида с околната среда."

Анатомия на Грейс, 13-то издание

Когато бях съвсем малък, ходех нагоре-надолу по гърба на баща ми. Преди много години той беше пострадал от силен удар в гръбначния стълб и страдаше от болки в гърба и скованост. Когато се прибираще вечер от работа, той често лягаше на пода и молеше сестра ми или мен да масажираме гърба му. Тъй като беше по-възрастна и по-силна, сестра ми използваше ръцете си, но аз бях много по-малка и затова заставах върху него и обработвах гърба му с крака, както правят някои масажисти в Азия. С течение на времето, когато сестра ми замина да учи в университет, аз поех изцяло задълженията по масажа и на около 11-12-годишна възраст ръцете ми бяха развили фина чувствителност към мускулите на врата и гърба му. Всъщност можех да усетя местата на напрежение, където баща ми го болеше, и да настроя точно фокуса си.

Това беше началото на моето пътуване към лечебните изкуства и на трайното ми увлечение по техниките за облекчаване на физическа, емоционална и духовна болка. Тези ранни семена бяха дълбоко посяти и след като получих диплома по общи науки в Университета на Манитоба, взех втора степен в Palmer College of Chiropractic в Дейвънпорт, Айова, училището основател на хиропрактиката. След като получих докторска степен по хиропрактика, продължих да разширявам знанията си, като изучавах много различни техники и се обучавах при много велики учители от тук до Индия.

За разлика от лекарите, които изучават задълбочено патология и биохимия, хиропрактиците учат изключително много за неврологията и техниката. Практиката на хиропрактиката, която започва около 1895 г., се занимава с

**Стран
ица 6**

структурата на човешкото тяло, по-специално на гръбначния стълб, и връзката му с **функцията на** нервната система. Разглежда се какво пречи на връзката между структурата и функцията, разглежда се какво пречи на енергийния поток. Основното ми образование като мануален терапевт ме научи на науката, изкуството и философията на лечението на състояния без използване на лекарства. То също така ми показва присъщото желание и способност на тялото да оцелява и да поддържа равновесие със заобикалящата го среда.

На физическо ниво нервната система действа като сложен компютър, който получава, сглобява, съпоставя, съхранява и обработва информация в съответствие с програмата. Тя е основен приемник, регулатор и предавател на жизнени сили към и от тялото и отговаря за почти всяка функция в него. Има многобройни пътища и вериги, по които се движи "електричеството", насочващо стотиците функции (или програми), работещи в тялото във всеки един момент: всичко от регулирането на кръвното налягане и нивата на кръвната захар до процесите на храносмилане, кръвообращение и мислене. Абсолютно зашеметяващо е да си помислим колко много неща прави тялото ни за нас всеки ден - да не говорим за една година или цял живот.

Както всяка високофункционална система, която има хиляди движещи се части, износването е неизбежно и както гласи старата поговорка, унция превенция струва килограм лечение. Дори и най-сложният компютър се нуждае от поддръжка. Неговите вериги трябва да бъдат тествани, регулирани и коригирани от квалифициран електротехник, който разбира проекта или "схемата" на конструиране на компютъра. Такъв експерт може бързо да премине през тези вериги, като тества последователно всички точки, диагностицира проблемните места и поправя дребни повреди или "изгорели предпазители", преди да са довели до срив на системата. Това не само осигурява оптимална работа на системата, но е и икономически ефективно.

Оставете го да тече

Сега, благодарение на последните открития на приложната кинезиология и специализираната кинезиология, е възможно да се направи точно същото нещо с човешкото тяло, да се направи диагностична проверка на нервната система. Веригите на тялото могат да бъдат систематично тествани и дребните проблеми във функциите могат да бъдат коригирани, преди да се превърнат в сериозни проблеми или хронични състояния. Потенциалните икономии на медицински разходи, без да споменаваме човешкото страдание, са зашеметяващи.

Корените на тази нова техника са в далечната 1964 г., когато хиропрактикът от Мичиган д-р Джордж Гудхарт открива, а след това започва да изследва и развива принципите и практиките на приложната кинезиология. Еклектична смесица от биофийдбек, китайска акупресура, освобождаване от емоционален стрес, невро-лимфен масаж и енергийна манипулация, приложната кинезиология е мощна природна терапия, която може да бъде от полза за всеки.

Тя разглежда тялото като сложна машина и се занимава по-специално с връзката между нервната система и функциите на тялото. Това е идеален, неинвазивен инструмент за уелнес и може би най-важното е, че не включва чести или многобройни корекции на гръбначния стълб, каквито се срещат в много от масовите хиропрактически кабинети. Вместо това се разчита на нежно разтриване или натиск върху определени точки. Колкото по-малко сила се използва, толкова по-драматични са резултатите в повечето случаи.

Последните изследвания, както и много древни и доказани във времето здравни методики, като акупунктурата, разкриват, че всеки орган в тялото има специфична неврологична връзка със съответния мускул, гръбначен сегмент, акупунктурен меридиан и набор от лимфни жлези. Например черният дроб е орган, който до голяма степен отговаря за филтрирането на кръвта и поддържането ѝ възможно най-чиста. Той има **неврологична** връзка с гръдните мускули в предната част на гръдния кош, които движат ръцете.

Гръбначната област, която предава

Глава 1

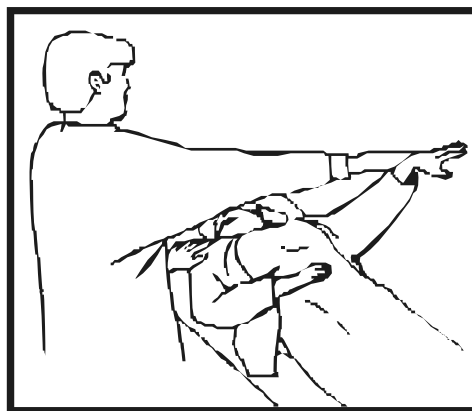
**Стран
ица 9**

**Оставете
го да тече**

нервните импулси между мозъка и черния дроб се намира в средната част на гърба или в средната част на гръдния кош. Съществуват специфични канали на енергийния поток - наречени **меридиани** в акупунктурата - и един от тях влияе върху функцията на черния дроб. В тялото има жлези, наречени **лимфни жлези**, които действат като дренажна система за тялото, както и като пренасят протеини, хормони и мазнини до всички клетки. Всеки орган има енергийна връзка и с определена лимфна жлеза, откъдето идва и терминът **невро-лимфен рефлекс**.

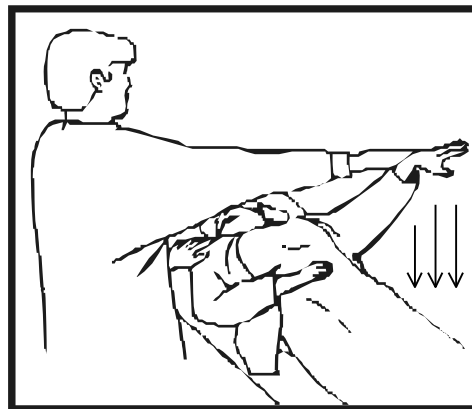
Всички гореспоменати устройства действат подобно на прекъсвачи или ключове, които могат да се изключат, когато системата е претоварена. Когато се правят корекции в системите на тялото чрез приложна кинезиология, всички тези пътища трябва да се проверят дали функционират правилно. Ако това не е така, те могат да бъдат коригирани, така че енергията да има свободен канал, по който да предава съобщения.

Как е възможно да се определи кои "вериги" функционират правилно? Това се постига чрез процес, наречен "мануално мускулно тестване" или "тестване на мускулната реакция". При него лекарят или терапевтът моли пациента да задържи определен мускул, например ръката си, в определено положение. След това терапевтът прилага лека сила върху този мускул, а пациентът трябва да се съпротивлява.



Това просто упражнение разкрива не само целостта на мускула на ръката, но и целостта на нервната система, която го захранва. Ако пациентът може да окаже твърда съпротива, тогава тази "верига" е ясна и този път от нерв до мускул може да се използва като индикатор за отразяване на целостта на други телесни пътища.

Сега терапевтът може систематично да докосва определени ключови точки по тялото на пациента (или да накара пациентите да докосват своите), докато се повтаря тестът за устойчивост на мускулите на ръцете. Ако мускулът на пациента оказва съпротивление, енергията протича правилно. Ако точките, които се тестват, не функционират правилно, и терапевтът, и пациентът наблюдават нещо любопитно: Колкото и да се опитва да се съпротивлява, пациентът не може да накара мускула да работи по желания начин.



Този феномен често предизвиква скептицизъм дори у най-отворените, но е достатъчна една проста демонстрация, за да се убеди новият клиент в неговата автентичност. Техниката действа предимно върху човешкото електрическо поле, така че наистина трябва да се изпита, за да се повярва. Това, което е още по-интригуващо и удовлетворяващо, е, че след като се направи съответната корекция, точките могат да бъдат тествани отново и мускулът ще покаже пълна сила.

Оставете
термина "мускулно тестване" **всъщност е**

Глава 1

донякъде подвеждащо за терапевта е, че не се тества силата на мускула, а по-скоро целостта на въпросната верига. Мускулът е само индикатор, подобно на малката лампичка, която светва или угасва в електрическият тестер.)

След откриването на приложната кинезиология (АК) и мускулното тестване в средата на 60-те години на миналия век кинезиолозите по света съпоставят своите открития и забелязват интригуващи закономерности при множество различни здравословни състояния. Пациентите, страдащи от всичко - от скованост на врата до лоша функция на пикочния мехур и затруднения в обучението, вече могат да проверят и коригират своите "вериги" - и с изненада да открият едновременно облекчение от дългогодишни хронични заболявания. Още по-значимо е, че кинезиолозите могат да проверяват схемите на децата и да коригират проблемите, преди те да са се превърнали в симптоми.

Това е истинска превантивна здравна грижа.

**Оставете
го да тече**

ГЛАВА 2

МОЯ ПОДХОД КЪМ ЗДРАВЕТО И БЛАГОСЪСТОЯНИЕТО С ПОМОЩТА НА ТРИАДАТА НА ЗДРАВЕТО



**Оставете
го да тече**

"Постигнете голямата идея и всичко останало ще последва."

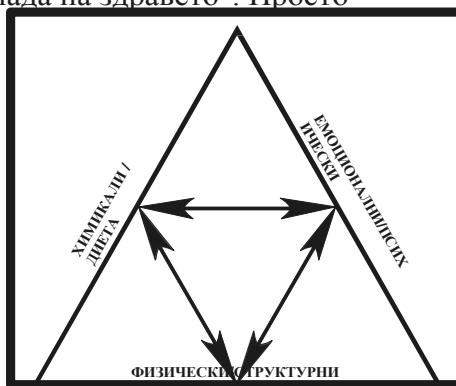
В.Ј. Палмър, пионер на хиропрактиката

На най-основното и примитивно ниво животът зависи от оцеляването в джунглата. Тези индивиди, които се адаптират към средата, ще оцелеят и ще се развиват чрез естествения подбор. В идеалния случай телата им ще функционират на оптимални нива, в баланс с околната среда и в ефективно състояние на хомеостаза. Надяваме се, че те също така ще отговарят на определението за здраве, описано в речника на Уебстър, което е "оптимално състояние на физическо, психическо и социално благополучие, а не просто отсъствие на болест или недъг". Ако обаче човек не функционира или не се чувства добре физически, той няма да е в състояние на физиологично равновесие и това ще има отрицателен ефект върху яснотата на мисълта и действията му. Отношенията им със семейството, обществото и околната среда също ще започнат да страдат - с други думи, те няма да могат да оцеляват толкова добре в джунглата.

Когато разглеждате "джунглата" от съвременна или дори историческа гледна точка, има само три основни категории стресови фактори, които ни влияят. Това са структурните, химическите и емоционалните - ето защо следвам модел, наречен "Триада на здравето". Просто

Триадата на здравето разглежда тези три широки области на външно влияние, които се отразяват на нашите човешки компютри и влияят на начина, по който мислим, чувстваме и действваме. Когато са в равновесие, тези сили образуват

равностранен триъгълник, както се
Страни
ца 14



вижда тук.

**Оставете
го да тече**

Когато обаче човек изпитва лошо здраве, една от тези променливи не е в ред. В случай на тежко здравословно предизвикателство или хроничен проблем две или дори и трите могат да бъдат изкривени и да допринесат за влошаване на здравето. Един прост пример е спортист, който дърпа мускул в средната част на гърба си, което води до спазъм, който изкарва пети гръден прешлен (среден гръбен прешлен) от равновесие. Нервът, преминаващ през това място, е отчасти отговорен за снабдяването на черния дроб с енергия или енергия. Раздразнението и травмата в тази област могат да компрометират функцията на черния дроб, която включва прочистване на кръвта от токсини или примеси. С други думи, тази травма на гърба може да доведе до това, че пациентът да не може да понася определени храни - като кофеин или черупчести - и постепенно да стане по-токсичен, тъй като не може да се елиминира правилно.

Този пример може да действа и в обратната посока, тъй като нервните пътища са двупосочни. Човек, който пие твърде много кафе (токсин за кръвта) или яде твърде много ракообразни, може да натовари прекомерно черния си дроб, което след това да доведе до повишена или хиперактивност на пътя от черния дроб към гръбначния мозък и мозъка. Това може да доведе до слабост на нивото на петия гръден прешлен, което след това води до хронична болка в гърба. Виждал съм много пациенти, които безрезултатно са посещавали множество здравни специалисти, за да излекуват болките си в гърба, когато решението е било толкова просто, колкото да намалят кафето или да коригират диетата си. Виждал съм и много пациенти, чиято хранителна чувствителност е изчезнала, когато проблемът с гърба им е бил коригиран.

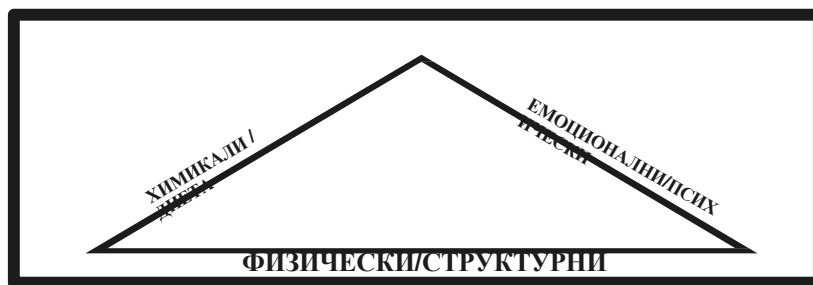
Когато се коригира причината за дисбаланса, трябва да се вземат предвид и трите фактора - структурен, химичен и емоционален, за да може терапевтичните усилия да бъдат насочени към основната причина за проблема. Това е съвършената красота на приложната и специализираната кинезиология. Нейните техники ми позволяват да оценя състоянието на баланса на триадата, да проследя

проблемът да се върне към своя корен и да помогне на тялото да се възстанови. Изключително важно е да се разбере, че даден физически симптом може да има емоционална или химическа причина, или обратното. В крайна сметка: Ако първичният фактор не се лекува, състоянието ще се запази или дори ще се влоши, което ще изисква повторни лечения, които са скъпи и отнемат много време на пациента, да не говорим за неефективността в дългосрочен план.

АСПЕКТИ НА ТРИАДАТА НА ЗДРАВЕТО

Физически/структурни

Физическата страна на триъгълника е свързана с ударите и нараняванията, като се започне от естествените сили на раждането и се стигне до обичайните злополуки, падания и спортни травми, които всички преживяваме в ежедневието си. Те могат да дезорганизируют физическото поддръжане и функциониране на тялото, представени от структурната страна на триъгълника. Когато човек получи структурно увреждане - може би се е подхлъзнал и паднал на заледен тротоар или е получил камшичен удар при автомобилна катастрофа - "физическата" страна на триъгълника може да бъде извадена от равновесие. Това може да доведе до повишено емоционално напрежение и чувствителност към храната, като компенсира тези две страни на триъгълника.



Тъй като причината за дисбаланса е физическа, лечението трябва да включва физически корекции на нервите,

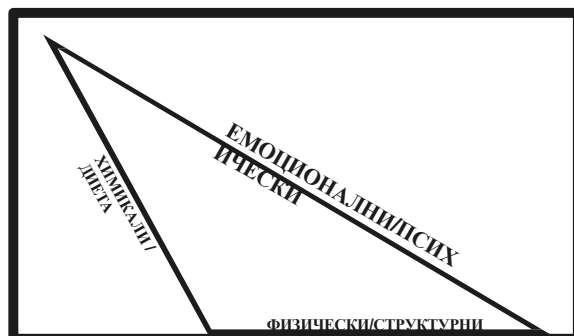
**Оставете
го да тече**

мускулите, костите, ставите и органите чрез стратегии като масаж, хиропрактика, акупунктура, кранио-сакрални терапии и др.

Психически/емоционални

Всеки стар емоционален стрес, който е останал неразрешен - развод, насилие, травма от детството и др. - може да повлияе на "емоционалната" страна на триъгълника. Такива травми, дори когато хората смятат, че са били преодолени, могат да останат енергийно съхранени в тялото и да извадят триъгълника от равновесие и хармония, да не говорим за тялото.

Емоционалните сътресения могат да имат дълбоки физически последици за тялото. Помислете само за човек с ниско самочувствие, колко прегърбена може да бъде стойката му, или погледнете хронично тревожен човек, който получава обрив винаги, когато е под напрежение. Последствията могат да се видят и от химическата страна на триъгълника - намалени нива на енергия или намалена способност за усвояване на хранителните вещества. Например хронично тревожен човек може да загуби апетит или да изпитва нередовност.



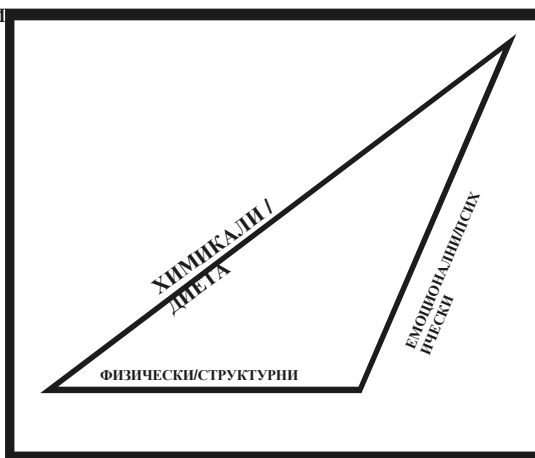
Емоционалният стрес може да изчерпи енергията на човек до такава степен, че той да затъне в стари мисловни модели въпреки желанието си да се промени и да продължи напред. До неотдавна психологията, психиатрията и консултирането бяха стандартните методи за лечение на

емоционални проблеми. Макар че тези терапии са много ефективни, често спомените или травмите, които са попаднали в подсъзнанието, са трудно достъпни за съзнателния ум (т.е. терапиите с разговори) и отнемат много сеанси или години, за да се разтворят и разрешат. Разработени са обаче нови техники, които използват тестване на мускулната реакция за много ефективен и бърз достъп до емоционалната травма и освобождаването ѝ от мястото, където е била съхранена в тялото.

Химически

От химическа страна на уравнението прекомерната употреба на токсични вещества, като никотин, кофеин, алкохол, наркотици и лекарства, или липсата на основни хранителни вещества, витамини и минерали може да повлияе на физическата и емоционалната страна на триъгълника. Лошото хранене може да доведе до умора на органите и системите, които захранват и

поддържане на физическото състояние. С намалената енергия е ясно, че индивидът се чувства по-чувствителен в емоционално отношение, по-слабо умствено подготвен, по-малко способен да се справя с житейските ежедневни стрес



Химическият дисбаланс се коригира чрез премахване на вредните храни, промяна на диетата чрез гладуване и

Оставете

промените на организма или чрез въвеждане на витамини, минерали или билки. Промените в хранителния режим до голяма степен са отговорност на всеки човек. Всеки човек контролира това, което яде, пие и пуши. Моята отговорност е да използвам методите на кинезиологията, за да определя кои конкретни стресови фактори или вредни вещества трябва да бъдат

и кои позитиви трябва да бъдат добавени.

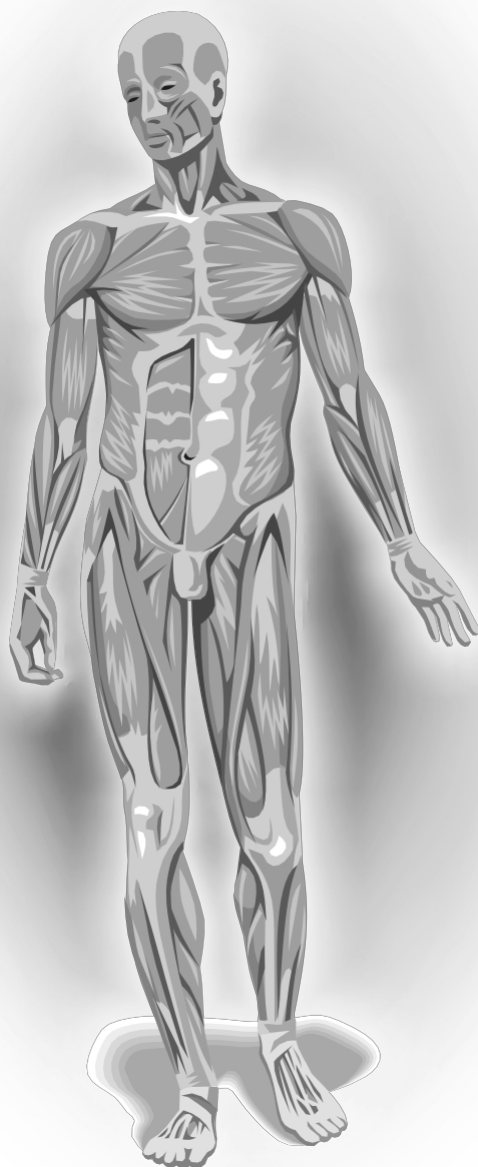
Съществуват множество специализирани техники, които са се развили на базата на приложната кинезиология, като по този начин е възникнал терминът "специализирана кинезиология". Някои от тях се занимават с откриването и коригирането на емоционални "грешки", докато други се отнасят до физически или химически проблеми. Продължавам да се обучавам за напреднали в техники, които се отнасят и до трите страни на Триадата на здравето, за да мога да подобря способностите и ефективността си. Този подход избягва капана на необходимостта от многократно лечение на един и същ проблем. Когато се определи правилното лечение и се приложи първия или втория път, проблемът не би трябвало да се върне, а според дългогодишния ми опит той не се връща, освен ако, разбира се, няма нова травма.

Ясното разбиране на тези понятия е от съществено значение, преди да преминете към следващите глави, в които са описани принципите на използваните от мен техники и начинът на тяхното интегриране.

**Оставете
го да тече**

ГЛАВА 3

ФИЗИЧЕСКОТО ТЯЛО



**Оставете
го да тече**

"Ти си това, което си"

Франк Запа

За лечение на физическото тяло могат да се използват широк спектър от техники. Някои от тях са насочени към функцията на костите и ставите, други обхващат мускулите и меките тъкани, а трети се занимават с лечение или прочистване на различните органи на тялото.

Както беше посочено в глава 1, нервната система контролира тялото, което от своя страна командва мускулите да се включват или изключват. Следователно е логично, че когато един мускул се свие, нервната система му е наредила да го направи по конкретна и разумна причина. Обикновено тялото се опитва да ни предупреди, че някъде има структурно несъответствие, което може да доведе до сериозни увреждания, ако тялото се натовари прекалено много, например при спортуване или извършване на тежък физически труд. Докато несъответствието не бъде отстранено, нервната система остава въоръжена, а мускулът - в спазъм.

Нервната система ни предупреждава, че за нещо трябва да се погрижим, и същевременно предпазва тялото от увреждане, докато се извърши ремонтът. Ето един пример за това как работи тя: Един бегач получава неправилно изравняване в долната част на гръбначния стълб. Там няма болка, така че бегачът не осъзнава веднага, че има проблем. Въпреки това, когато тръгва да бяга, несъответствието го кара да упражнява повече сила върху едната страна на тялото си, отколкото върху другата. Това може да доведе до сериозни структурни увреждания на тазобедрената става, коляното или глезена от тази страна на тялото, така че тялото му преминава в предупредителен режим. Раздразнените структури и нерви в долната част на гърба изпращат на мозъка му червена тревога, предупреждаваща за потенциално увреждане, и мозъкът му реагира, като предизвиква стягане или спазъм на мускулите в долната част на гърба и бедрото. Това не позволява на бегача да премине прага, при който може да се нарани сериозно и да

**Страни
ца 22**

има опустошителни последици. За да използвате

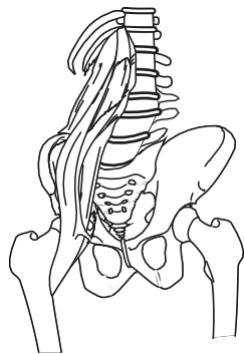
Глава 3

Страница 23

**Оставете
го да тече**

аналогия с електрическа система: вместо да се претовари уредът и да изгори, къщата е свързана така, че да се изгори предпазител или да се изключи прекъсвач. Този бегач на практика е свалил предпазител, за да защити тялото си. Ето защо приемането на мускулни релаксанти в много случаи противоречи на мъдростта и разсъжденията на организма.

Мускул, който продължава да се свива, може да причини сериозни проблеми, които надхвърлят първоначалното нараняване или разтягане. Той може да промени подредбата на костите, към които е прикрепен, и да създаде повишено триене и дегенерация на ставните повърхности, ето защо тези предупреждения трябва да се вземат присърце и причините за тях да се отстранят възможно най-скоро. Не разчитайте, че симптомът на болката е



показател дали имате здравословен проблем или не.

При лечението на подобна травма терапевтът може да обърне внимание на мускулния компонент или на компонента на костите и ставите. Ако проблемът е отстранен и не се завръща, той вероятно е отстранен. Това, което започнах да наблюдавам през първите години на практиката си, обаче, беше, че много хора продължаваха да се връщат с едно и също неправилно положение на тазобедрената става или кръста. Те опитваха различни упражнения, променяха диетата си, сменяха обувките си, внимаваха да не седят с кръстосани крака или дори спираха да извършват дейностите, които обичаха, от страх, че това може да са причините за тяхната

повтарящ се проблем. Вярвах, както ме учеха в Хиропрактическият колеж, че нервната система и интелигентността, която протича през нея, имат вродено желание да ни поддържат в добро състояние, **ако им се позволи да го правят**. Следователно, ако даден проблем продължава да съществува и изисква непрекъснато лечение, независимо дали чрез масови или "алтернативни" терапии, **причината** всъщност не е била отстранена. Преди да се опитам да променя някоя от външните променливи в живота на пациента, искам да съм сигурен, че вътрешните предпазители, които управляват компютъра му, работят с пълния си потенциал. Вярвам, че ако целостта на нервната система не бъде изследвана и коригирана като основна методика, повечето здравословни проблеми ще останат некоригирани. Вярвам също, че това е една от основните причини, поради които много състояния се лекуват неправилно или се обозначават като хронични. Това обяснява и защо нашата здравна система често поддържа необходимостта от многобройни лечения или медикаменти за продължителен период от време.

Същият принцип важи и за състояния, които засягат органите. Функциите на органите се увеличават (стават хипер) или намаляват (стават хипо) въз основа на специфични команди от нервната система. Щитовидната жлеза например не решава сама да намали функцията си и да стане хипотиреоидна. Тя е инструктирана да го направи по конкретна причина от главния компютър и затова лечението на проблема се състои в откриването на причината, поради която нервната система е реагирала по този начин. За съжаление, много състояния имат впечатляващо звучащи имена, но не е инвестирано впечатляващо количество време, за да се разбере защо тялото внезапно решава да застраши функцията на някои от жизненоважните си органи.

Сега можем да започнем да оценяваме значението на приложната кинезиология и другите кинезиологични техники за осигуряване на диагностични инструменти, които могат да ни помогнат бързо да идентифицираме и разберем функциите и неизправностите на тялото.

**Оставете
го да тече**

Техниката за невронна организация (N.O.T.) е една от най-мощните техники, които са ми преподавали досега. Тя е

Глава 3

основната система, която използвам за оценка и лечение на физическото тяло, и я използвам заедно с традиционните хиропрактически техники и мускулни терапии, които научих по време на докторантурата си. N.O.T е разработена от д-р Карл Ферери, хиропрактик от Бруклин, Ню Йорк, който е сред първите хиропрактически кинезиолози, използващи мускулни тестове при диагностицирането, коригирането и постоянната преоценка на здравословното състояние. Също така образован в областта на акупунктурата, краниосакралната терапия и други лечебни изкуства, д-р Ферери е добре оборудван с познания за схемите на тялото и продължава да работи в тази област.

Запознах се с д-р Ферери през втората година от обучението ми в колежа по хиропрактика. По онова време, през 1988 г., неговите теории бяха далеч отвъд това, което преподаваха основните професори по хиропрактика. Все пак отидох на лекцията му и бях очарован не само от теориите му, но и от подхода му. Самият аз не препоръчвам много техники или терапии на пациентите си, ако не съм ги изпитал. По време на този семинар през уикенда ми беше проведено лечение от д-р Ферери и трябва да призная, че то доведе до много съществена промяна в тялото ми. Още по-впечатляващо беше, че състоянието никога не се е връщало и до днес. Много други лекари от различни области казаха, че или нямам проблем, или че това е хронично дегенеративно състояние. Донякъде ми беше трудно да продължа с традиционното си мануално лечение, тъй като усещах, че то е ограничаващо в своите техники. Наистина изпитвам голямо уважение към хиропрактиката и завинаги ще смятам себе си за такъв, обаче смятам, че политиката и здравеопазването могат да бъдат ослепителна комбинация. За съжаление пациентите и обществеността са тези, които страдат, когато тези, които държат властта и разпространението на знанието, отказват да търсят истината.

След като се дипломирах през 1990 г., няколко години работих, за да развия уменията си като мануален терапевт във Виктория, Британска Колумбия, но след като практиката ми беше установена, открих, че значителен брой

**Оставете
го да тече**

пациентите не са получавали дълготрайни резултати. Затова през 1992 г. си спомних за невероятната лекция, която бях чул, и започнах да изучавам работата на д-р Ферери. През следващите три-четири години отидох на около 15 семинара в Ню Йорк, Лос Анджелис и Сан Франциско, за да се уча с него. През 1994 г. станах сертифициран практикуващ, а сега съм сертифициран инструктор, един от малкото в Канада.

Основният принцип на хиропрактическата философия е, че всички здравословни проблеми са свързани с някакво ниво на смущения или дезорганизация на нервната система. Ето защо едно от най-логичните и **основни** лечения е да се реорганизира нервната система и да се отстранят всички енергийни смущения. Отново ще използвам електрическата аналогия: Ако един уред не работи, не го носим веднага за подмяна, а първо проверяваме щепсела и източника на захранване, за да видим дали енергията тече.

През 60-те години на миналия век д-р Ферери работи като традиционен мануален терапевт и лекува много типични случаи на главоболие, болки във врата, челюстта и гърба. След това започва да използва и приложната кинезиология. Той постига изумителен успех при състояния, които сякаш са свързани с още по-дълбока дезорганизация на нервната система - като алергии, нарушения в обучението (ADD/ADHD), епилепсия, церебрална парализа, хормонални проблеми и проблеми с плодовитостта. И все пак той се интересувал защо някои хора реагират незабавно и трайно на лечението, докато при други корекцията се задържа само за кратък период от време, понякога само няколко дни или седмици. Той вярваше, че ако едно състояние е коригирано, то трябва да остане коригирано и да не се нуждае от повторни лечения - освен ако, разбира се, не е имало нова травма - защото на примитивно неврологично ниво състояние, което не е разрешено незабавно, може да доведе до смърт.

Докато търси отговори сред 25-годишните клинични записки, д-р Ферери започва да наблюдава модели, уникални за отделните състояния. Например, той открива, че и възрастните

а децата с проблеми с ученето винаги са показвали определена последователност от несъответствия на черепните кости (които много лесно могат да се коригират внимателно, което води до драматични резултати). При хората, които имат проблеми със задържането на урината в леглото, например, винаги се наблюдава специфично изместване на челюстта, блокиране на акупунктурния меридиан и слабост на диафрагмата.

Използвайки процедури за мускулно тестване, д-р Ферери започва да коригира само онези дефекти, които са постоянно присъстващи при определени състояния, и по този начин открива, че резултатите са много по-точни и трайни. Прилагайки широките си познания в няколко дисциплини, той открива ред и модел в нервната система, един вид електрически план. Това прозрение липсваше във всяка отделна дисциплина, но той го постигна чрез дестилиране на най-доброто от всяка техника, като винаги вземаше пример от тялото. Ако дадено състояние се върне или коригирана верига се окаже отново "взривена" при следващо лечение, д-р Ферери заключава, че тялото го насочва към участието на поддоминираща верига, която трябва да бъде коригирана първо.

Благодарение на мускулните тестове и дълбоко интуитивната работа на пионери като д-р Ферери вече можем да докажем съществуването на линейни и последователни "програми", които управляват примитивните функции на човешкото тяло, точно както логическите и рационалните програми управляват сложната работа на компютрите. Всъщност в тези протоколи на Н.О.Т. има такава възпроизводимост и точност, че ако рефлексите се стимулират в обратен ред (с демонстрационна цел), състоянието **ще се върне!** Ясно е, че когато на тялото се говори интелигентно и на разбираем за него език, отговорът е бърз и надежден.

Оставете
го да тече

ПРИНЦИПИ НА ТЕХНИКАТА НА НЕВРОННАТА ОРГАНИЗАЦИЯ

Д-р Ферери нарече своя революционен метод "Техника на невронната организация", тъй като той организира интелигентно и специфично човешката нервна система, така че тя да функционира по начина, по който е създадена - с максимална производителност, а не на ниво, което е просто без болка или "едва се справя". Най-хубавото е, че практическият метод е ефективен при лечението както на симптоматични, така и на асимптоматични състояния.

В N.O.T. има много малко догадки и лечението включва много специфични корекции, извършвани в точна последователност, така че има начало и край. За разлика от други лечения, които могат да изискват години и години корекции, тази методика изисква само един до три сеанса в рамките на няколко дни. Съществува висока степен на повтораемост и възпроизводимост, да не говорим за високия процент на успех при повечето състояния.

В научен план водещият принцип на N.O.T. е, че за да разберем основните физиологични функции, трябва да се обърнем към нашия примитивен произход. В края на краищата ние сме създадени, за да съществуваме и оцеляваме във враждебна среда. Следователно инструментите, от които се нуждаем за оцеляване - с изключение на суровините като храна, въздух и вода - трябва да се намират в самото тяло. Телата ни са създадени като самовъзстановяващи се, саморегулиращи се и самоподдържащи се механизми, предназначени да възстановяват и подменят собствените си тъкани. Тези механизми са вродени, интегрирани и напълно автоматични от самото начало на живота, но физическите натоварвания в съвременния свят, емоционалните травми, неправилното хранене и заседналият начин на живот могат да нарушат тези автоматични, вродени функции.

N.O.T. е ключът към разкриването и разбирането на причините за разрушаването на много от тези самостоятелни механизми.

Страни
ца 30

Системите за оцеляване на човека са наречени така заради основните им роли: Хранене, борба/полет и възпроизводство. Тези три функции са външни системи за оцеляване, които човешките същества използват за своето съществуване. Вътрешното оцеляване се управлява от лимбичната система, която обединява системите за имунитет, възстановяване, растеж и клетъчно възпроизводство, които се намират в тялото. Заедно тези две системи създават сплотена жизнена сила. Ще ви обясня подробно:

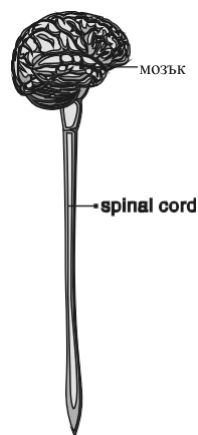
ХРАНЕНЕ / ХРАНОСМИЛАНЕ

От момента на раждането си човешките същества знаят как да приемат храна, да я храносмилат и да изхвърлят страничните продукти. Съществуват вериги, които включват секреция на храносмилателни киселини и ензими, както и мускулни вериги, свързани с преглъщането, придвижването на храната по храносмилателния път и нейното отстраняване. Всичко това е автоматично и вродено.

Дезорганизацията в тези системи може да доведе до симптоми на хипо- или хиперацидност, неспособност за разграждане и усвояване на храната и хранителните вещества, запек или диария, газове и подуване на корема. Коликите са една от най-честите диагнози, поставяни на кърмачетата, когато се проявява храносмилателна раздразнителност, но това е един от най-ранните признаци на невронна дезорганизация според философията на Н.О.Т.

РЕАКЦИЯ НА БОРБА, БЯГСТВО ИЛИ ЗАЩИТА

Тази реакция включва контрол на структурния баланс и напрежението на мускулите, сухожилията и костите - физическите елементи, които защитават тялото от потенциални заплахи. Централната нервна система се състои от главния и гръбначния мозък. В природата



Оставете го да тече

този "главен компютър" е обвит в здрава защитна трислойна мембрана, наричана общо менинги. Подобно на запечатан балон, тя е пълна с гръбначно-мозъчна течност - течност, която действа не само като амортизьор, за да смекчи мозъка и гръбначния мозък, когато се движим, но и за да осигури хранителни вещества на нервната система, което води до електролитна енергия. За да защити централната нервна система, природата е оградила меките нерви с твърд костен череп, гръбначен стълб и опашна кост.

Черепът е съставен от 29 кости, които се движат или съчленяват една с друга по време на дишане. Гръбначният стълб се състои от 24 кости, подредени една върху друга, за да предпазят деликатния гръбначен мозък, който е като голям кабел, пренасящ цялата информация от мозъка до тялото и обратно. В основата на гръбначния стълб се намира кръстната кост, съставена от пет сраснали се кости.

Менингите са прикрепени към вътрешната страна на черепа и към вътрешната страна на горните три прешлена на шията. Оттук менингите се движат свободно надолу по гръбначния стълб, докато не се прикрепят към кръстната кост и опашната кост в долната част на гръбначния стълб.

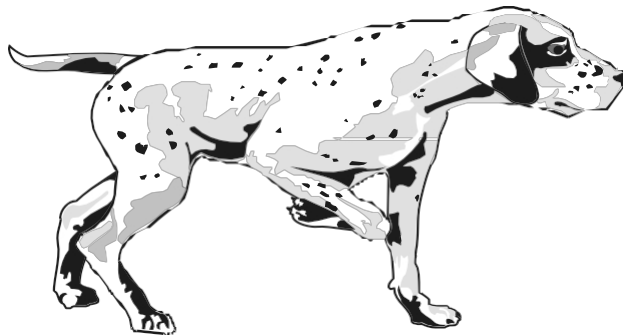
Когато животното е в нормално състояние на покой, дишането предизвиква движение на черепните кости, горните три прешлена, кръстната кост и опашната кост. Менингите, които са прикрепени към споменатите структури, впоследствие се издърпва или дърпа по



при движението на костите. Това притискане кара цереброспиналната течност да циркулира или да се изпомпва вътре в менингите. Тази помпа се нарича кранио-сакрална дихателна помпа и е начинът на природата да поддържа движението на течностите и да подхранва централната нервна система.

Когато едно животно се подготвя за битка, то преминава в отбранителен или въоръжен режим. По време на битка мозъкът и гръбначният мозък не могат да се люлеят в черепа и гръбначния стълб, тъй като това може да повреди или нарани меките деликатни нерви. Като средство за блокиране на системата животното автоматично стиска челюстта си и изхвърля опашката си във въздуха.

Когато челюстта е стисната, всички черепни кости са притиснати една към друга, което ги спира да се движат. В същото време вътре в черепа менингите се стягат и закрепват мозъка, за да не може той да се разклати и да се нарани. В другия край на гръбначния стълб напрежението върху опашната кост кара менингите да придърпват гръбначния мозък вътре в гръбначния стълб, като по този начин ограничават движението и увреждането на тези структури. Това е начинът на природата да защити най-важните структури в тялото и да подsigури крепостта срещу нападение.



Когато битката е приключила или хищникът е избегнат, животното в дивата природа се успокоява много бързо. Рефлексите на гръбначния стълб, напрежението,

Оставете
дишането и обмяната на веществата се нормализират. Между другото дишането, задъхването, викането, ревят, плачът и бягането са някои от основните начини, по които животните, включително

хора, да пренастроят нервната си система и да се отстранят от защита. Ето защо родителите трябва да позволяват на децата си да плачат няколко минути, след като са паднали или са се наранили, или да тичат наоколо и да крещят, за да изгорят излишния адреналин. Интересно е, че според мен именно затова дихателните упражнения в оздравителните режими, като например пранаяма в йога, са толкова полезни: дълбокото дишане помага за изпомпване на гръбначно-мозъчната течност и за нулиране на структурите на гръбначния стълб и черепа, като впоследствие възстановява оптималния енергиен поток.

При хората тези ситуации на защита от типа "борба/бягство" възникват, когато излизаме от родилния канал, когато падаме и играем като деца, когато спортуваме като възрастни, когато участваме в автомобилни катастрофи и т.н. Но днес хората преминават в защитен режим и по друго време: като пият твърде много кафе или алкохол, работят дълги часове на стресираща работа или просто не се упражняват и не дишат правилно. Същественото е, че все по-често тези естествени превключватели не се активират и хората затъват в защитни пози и състояния.

В моята практика виждам все повече пациенти с дезорганизирана система за защита, които включват всички форми на болки в главата, челюстта, врата, гърба, бедрата, краката и ръцете. Трудно им е да държат главата си изправена, имат силно мускулно напрежение, спазми и крампи - всичко това се дължи на това, че телата им са блокирани в полупостоянен или постоянен защитен режим.

ВЪЗПРОИЗВОДСТВО / ЕНДОКРИННА СИСТЕМА

За да оцелее един вид, той трябва да се възпроизвежда. Репродуктивната система включва не само вериги, които регулират сексуалния нагон и активност, но и други хормонално контролирани функции. Жлезите в тялото, които произвеждат и отделят хормони, са известни като ендокринни жлези. Те изпращат специфични химически вещества, които контролират и

**Оставете
го да тече**

регулират нивото на захарта в кръвта, начина на усвояване на храната, кръвното налягане, бързия или бавния растеж и дори количеството на потта и топлината.

Дезорганизацията на тази система може да се изрази в дисбаланс на кръвното налягане (замайване при прекалено бързо изправяне или изтощение след незначително усилие) или на кръвната захар (хипо- или хипергликемия и евентуално диабет). Дисфункцията на щитовидната жлеза и надбъбречните жлези може да се прояви в бързо наддаване или загуба на тегло, горещи или студени ръце и крака или промени в настроението и емоционална нестабилност.

Много жени се оплакват от спазми или болки в менструацията, нередовна менструация, силно или слабо течение, болка по време на полов акт, липса на сексуално желание и трудности при забременяване или раждане. Всички те показват, че нещо е неорганизирано във функцията на хормоналната система. Тялото просто не произвежда правилното количество хормони. Досега масовото решение беше да се въведат химически хормони, вместо да се изследва защо организмът не успява да произведе тези жизненоважни химикали. Наскоро лекувах една жена, която се оплакваше от много слабо сексуално желание. След невронната реорганизация тя се обади да каже, че се чувства много по-добре, а съпругът ѝ искаше да знам, че лечението си е струвало всяка стотинка.

Мъжете обикновено са последните, които признават, че страдат от сексуална дисфункция, но е интересно да се забележи какъв е интересът към тях, когато на пазара се появи лекарство като виагра.

ЛИМБИЧНАТА СИСТЕМА

Лимбичната система е вътрешна система, която обединява имунната система, системата за възстановяване, растежа и клетъчното възпроизводство. Имунната система включва клетки, които се борят

чужди тела като прах, полени, вируси и замърсители. Възстановителната система възстановява увредените тъкани, докато растежната и репродуктивната система поддържат и подменят остарелите или износени тъкани.

Слабостите в лимбичната система могат да доведат до алергии, чувствителност или дори до хронични и дегенеративни състояния, които не могат да бъдат коригирани или "излекувани" от медицинската наука. Ракът е идеален пример за система, която е станала безумно дезорганизирана и е загубила способността си да разграничава нормалните от анормалните клетки. Целият хаос може да доведе до организъм, в който клетките започват да се делят и размножават неконтролируемо. Науката е доказала, че всички ние имаме в тялото си клетки, които са "ракови", но при нормални условия други клетки ги наблюдават и унищожават веднага щом се държат неправилно. След това те се изхвърлят от организма, като остават само добрите клетки.

Когато лимбичната система се включи отново, използвайки протоколите на N.O.T., тялото на някогашния "дезорганизиран" човек може да се "събуди" и да започне да отстранява тези анормални тъкани в рамките на няколко дни или седмици.

Алергиите говорят за друг вид дезорганизация, при която организъмът е загубил способността си да разпознава и приема нормално вещество в околната среда. Например, когато човек за първи път е изложен на хляб, тялото произвежда клетки, които признават молекулата на хляба като използваемо вещество. То смиля хляба, използва енергията му и създава "файл за разпознаване", който се съхранява в мозъка. Следващия път, когато хлябът попадне на езика, тялото отива направо в мозъка и проверява неговата картотека, за да види дали разпознава веществото. Ако това е така, тялото приема хляба като "приятелски" и започва нормалния процес на храносмилане.

При дезорганизирана нервна система обаче файловете сякаш са разбъркани или дори не могат да бъдат съхранени.

**Оставете
ъ да тече**

**Страни
ца 38**

сега мозъкът смята, че веществото е неизвестно или застрашаващо живота, тъй като не си спомня за предишна експозиция. За да оцелее, той отхвърля веществото чрез кихане, сълзене на очите, кашлица, повръщане, диария или кожни реакции като сърбеж и обриви. Много жалко е, че толкова много внимание се отделя на облекчаването на симптомите - например чрез приемане на лекарства, които спират кашлицата, изсушават синусите или блокират диарията - докато това са самите стратегии, които дават възможност на организма да се излекува. Това е също така отличен пример за това как понякога работим срещу тялото и не зачитаме неговата мъдрост, защото сме твърде мързеливи или неумели, за да пропуснем очевидните симптоми.

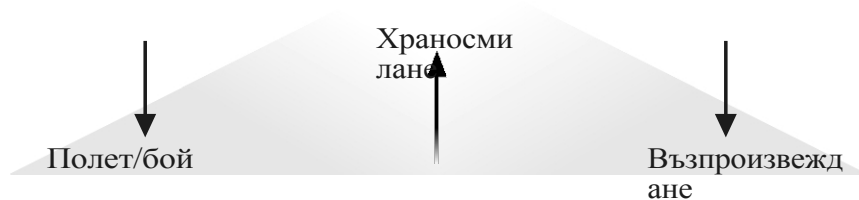
Вместо да избягваме храни или неприятни симптоми, трябва да се вслушваме в това, което ни казва тялото, и да го препрограмираме да съжителства с околната среда, както е предвидено от природата.

ПРИНЦИПЪТ НА N.O.T.

При организирана нервна система защитните, храносмилателните и репродуктивните функции на организма са в баланс.

Полет/борба ----- Храносмилане ----- Размножаване

Тялото е готово да премине към всяка една програма по всяко време, в зависимост от това какво е най-необходимо в момента. Например, когато тялото е с ниско ниво на енергия, то увеличава мощността на системите за хранене и намалява енергията на системите за бягство/борба и репродуктивната система.



**Оставете
го да тече**

Когато храносмилателният процес е задоволен - стомахът е пълен и/или елиминирането е завършено - хранителните вериги се забавят и енергията за летателната/бойната и репродуктивната система се възстановява до предишните си нива. През целия ден ние преминаваме от едно в друго от тези три състояния в зависимост от това какво изисква "джунглата на живота" в този момент - поне така се случва в нормалното, здравословно организирано състояние на съществуване. В дезорганизирано състояние обаче системите не са в равновесие и човек е заклещен в един или друг от тези режими, обикновено отбранителен. Сега човешкото животно не може да оцелява ефективно в "джунглата" на живота и основите на лошото здраве са положени.

По пътя на пробите и грешките д-р Ферери открива, че системата "борба/бягство" обикновено е доминиращият спусък за невронната дезорганизация. Това означава, че в някакъв момент от живота си, вероятно след падане или травма, индивидът преминава в защитен режим. Силата или тежестта на невронната дезорганизация е била твърде голяма, за да може тялото да се реорганизира след това, така че нервната система е останала заключена в защита, подобно на боксьор, винаги подготвен за следващия удар. Това може да обясни защо толкова много хора се оплакват от напрежение в главата, челюстта, врата и долната част на гърба.

Опитът ми от лечението на повече от 8000 случая в цял свят показва, че тези травми обикновено се появяват през първите 5-10 години от живота. Това е най-зашеметяващият и важен аспект, който трябва да се разбере, тъй като повечето състояния се проявяват симптоматично едва седмици или по-скоро десетилетия по-късно. В ранна възраст всички ние падаме или си удряме главата. Това е факт от живота.

Чрез мускулните тестове практикуващият може да провери целостта на нервната система, независимо от това какво си спомнят пациентът или родителите му за първоначалното нараняване. Още по-добре, защо да не се проверят веригите веднага след

падане или злополука? Ако не работи правилно, функцията може да се коригира незабавно, без да се чака появата на симптоми. Ето защо е толкова важно децата да се изследват възможно най-скоро в живота и защо е важно също така изследванията да се основават на причините за заболяванията и дискомфорта, а не на симптомите.

Проучванията показват, че повечето случаи на церебрална парализа, дефицит на вниманието и синдром на Даун - състояния, които включват значителна степен на невронна дезорганизация - имат и слаба имунна система. При тях се наблюдават симптоми като чести настинки, кожни обриви, чувствителност към храни и др. Ако тези изследвания бяха проведени върху хора, които първо са реорганизирали нервната си система, резултатите от тях можеха да бъдат съвсем различни.

Ако не се коригира бързо, тялото остава блокирано в защита, енергията, която тече към храносмилателната и репродуктивната система, се жертва и в крайна сметка тези системи ще започнат да проявяват признаци и симптоми на неправилно функциониране.



Важно е да се разбере, че когато организъмът е блокиран в защита, той ще изисква повече енергия и ще я отнема от храносмилателната и репродуктивната система. На примитивно ниво човешкото животно, както и всяко друго животно, изправено пред непосредствена заплаха, очевидно ще се защити, преди да отдели време за хранене или размножаване. Ето защо, когато се опитвате да стимулирате храносмилателната или репродуктивната система, е жизненоважно **първо** да обезвредите защитната система. Работата в друг порядък би означавала манипулиране на тялото срещу собствения му интелект и би довела само до краткосрочна корекция.

Оставете
го да тече

ФАКТОРА "ВЪВ ВРЪЗКА С"

Някои хора имат главоболие през деня, докато други се оплакват от главоболие през нощта. Открито е, че нервната система винаги трябва да се изследва "във връзка" с начина, по който помни травмата. Ако травмата се е случила през нощта, организмът ще прояви слабости (нервна дезорганизация) през нощта. През нощта или "във връзка с тъмнината" е моментът, в който нервната система преминава в отбрана и впоследствие намалява енергийния поток към храносмилателните и репродуктивните вериги. Ако кинезитерапевтът тества веригите, когато светлината е включена, тялото няма да покаже слабости. Когато обаче светлините са изключени, схемите ще покажат дефект. Следователно корекцията трябва да се извърши на тъмно, буквално или в преносен смисъл. След дългогодишни клинични изследвания е установено, че тялото ще реагира на вербална команда от страна на практикуващия "тъмно е", вместо действително да се налага да се изгасят светлините.

Смятам, че феноменът "във връзка с" е от голямо значение и е една от причините, поради които много терапии не успяват да покажат високи нива на успех. Ако искаме да помогнем на тялото да възвърне баланса си и оптималния енергиен поток, трябва да говорим с него по начина, по който то мисли. Неведнъж съм виждал жертви на автомобилни катастрофи, които са показвали пълна организация на нервната си система, когато са били в легнало положение на лечебната маса, но когато същите тестове са били повторени в седнало положение, всички техни вериги са показвали слабост. Това е така, защото човекът е бил в седнало положение по време на удара/невронната дезорганизация и тялото вече не е напълно безопасно в тази позиция. Индивидът няма друг избор, освен да се защитава, докато не се възстанови безопасно. Оплакванията му от болка и невъзможност да седи удобно ще продължат, докато не бъдат интелигентно обезвредени.

Добрят лекар или терапевт трябва да е добър детектив и да мисли като тялото на пациента. Възможностите за това колко фактора "във връзка с" съществуват са безкрайни, но след като се изчистят най-често срещаните вериги (отворени и затворени очи, на светло и на тъмно), тялото обикновено може да изчисти много от другите комбинации от само себе си.

КАК И ЗАЩО

С помощта на системата за индикация на непокътнатата мускулна сила ("мускулен тест") процедурите на N.O.T. могат да определят "изгорелите предпазители" в основните системи за оцеляване. Тя може да отстрани повредата във всяка система, така че пациентът да се върне в неутрална позиция и да не зацикля повече на ниска или висока предавка, като се пренавива и изтощава. Защитната, храносмилателната и репродуктивната система се връщат към нормалното си функциониране и индивидът може отново да работи в равновесие, без хронични проблеми.

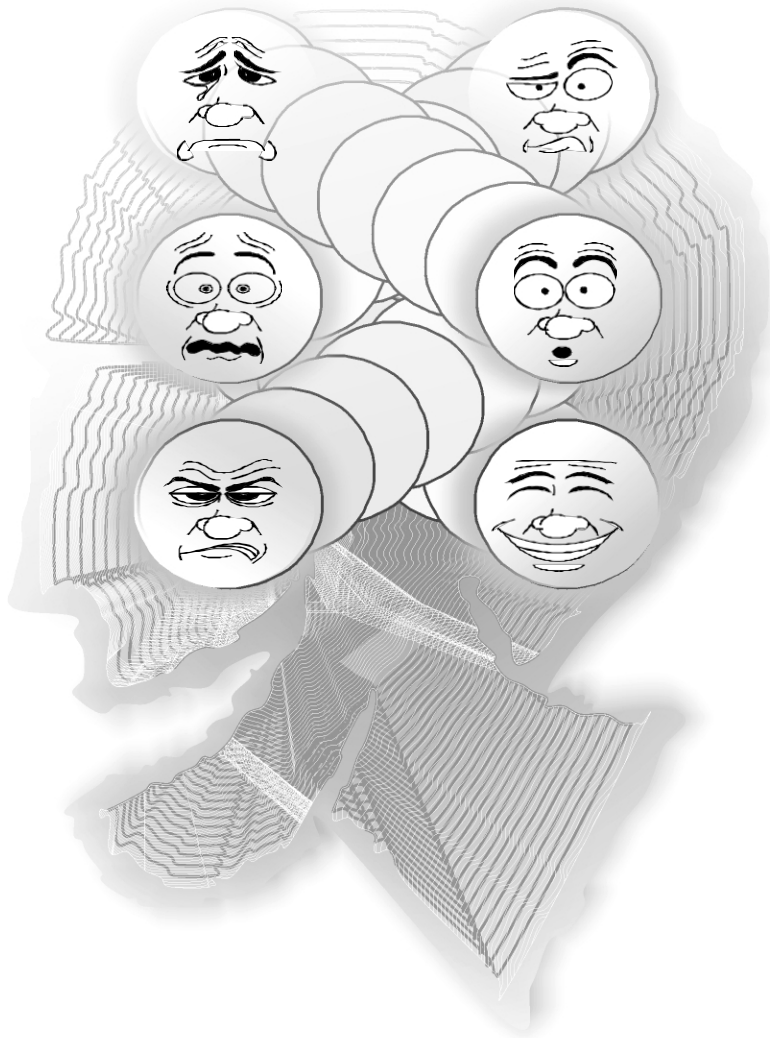
Хората никога не бива да вярват, че трябва "просто да живеят с това". Всяко състояние има причина и следствие, които се проявяват чрез нервната система, така че винаги може да се направи нещо. Няма състояние, което да не може да се лекува. Може би все още не знаем достатъчно, но трябва да продължим да търсим отговори. Именно това е целта на Техниката за невронна организация. Нашият девиз е: "ТОВА Е НЕВЪЗМОЖНО".

За повече информация се свържете с:
Техника на невронната организация (N.O.T.) - д-р Карл
Ферери 3850 Flatlands Ave. Бруклин, Ню Йорк 11234
Телефон: 718-253-9702 Уебсайт: www.notint.com

**Оставете
го да тече**

ГЛАВА 4

ЕМОЦИОНАЛНОТО ТЯЛО



**Оставете
го да тече**

"Вие сте това, което мислите и чувствате."

Неизвестен автор

След първите две години учене и практикуване N.O.T. на моите пациенти, установих, че понякога извършвам корекция, а мускулният тест все още показва слабост. Опитвах се да повтора корекцията, но без значение каква физическа техника използвах, веригата не се връщаше към нормалната си сила.

Има една поговорка, която гласи: "Когато ученикът е готов, учителят пристига", и така беше и с мен. Следващият ми учител беше д-р Скот Уокър, хиропрактик от Енсинитас, Калифорния, и основател на Невроемоционалната техника (Н.Е.Т.[®]). Започнах да изучавам неговите техники, включих ги в практиката си през 1993 г. и продължих да посещавам семинарите му през следващите две-три години.

Изследванията показват, че определени химически пратеници, наречени невропептиди, се създават в мозъка и се разпространяват в цялото тяло, когато изпитваме емоция. Силата и влиянието на невропептидите могат да се видят, когато човек се уплаши от змия, например. Тялото може да замръзне, вълна от гадене да залее стомаха или по гърба на човека да започнат да се стичат капчици пот. Дори звукът на змийско гърмене или картината на змия могат да предизвикат физическа реакция при някои хора. Много често хората отхвърлят подобни реакции като фобии и приемат, че нищо не може да се направи, за да се променят. Те продължават живота си, но винаги, когато са навън, са вечно притеснени и се страхуват от змии.

Вълнуващата новина е, че това не е задължително. Вече е възможно да се променят моделите на реакция на тялото и да се изчистят такива негативни рефлексии бързо и лесно. Това е

**Страни
ца 42**

точно това е целта на N.E.T.[®] . Чрез рестартиране на "емоционалния" компютър на тялото можем да деблокираме стари саботажки, страхове и модели на реакция, които ни приковават към миналото. Това е много важно, тъй като страхът от страданието често може да бъде по-лош от самото страдание.

Понастоящем съществуват редица различни техники, които са насочени към невро-емоционалния компонент на човешкото благополучие. Всяка от тях има своя собствена стратегия за откриване на стари модели на реакция и пренастройване на тялото, за да се създадат нови и по-желани такива. Важно е да се разбере основната теория.

Когато изпитваме емоция за първи път, например майчина целувка, тялото отделя невротехимикали чрез нервната система и резултатът от тази химическа реакция е, че се "чувстваме добре". Създава се положителен модел стимул-реакция. В бъдеще винаги, когато този индивид си помисли за целувка или види изображение на жена, целуваща дете, мозъкът проверява своята "картотека ", намира предишния благоприятен файл в нервната система и реакцията на мозъка и тялото е да се "чувстваме добре", обичани, приети и т.н.

И обратното, когато бащата се разгневи на тригодишния си син, че е ударил сестричката си, резултатът може да бъде защитна реакция, подобна на тази, разгледана в предишната глава. Ако преживяването е силно емоционално и физически стресиращо, тялото може да не е в състояние да се възстанови или да се освободи от емоционалния заряд, свързан със събитието. Тогава младежът ще създаде реакция стимул-реакция между ума и тялото, която д-р Уокър нарича невроемоционален комплекс или НЕК. В този пример създаденият НЕК е свързан с начина, по който младежът ще реагира на гняв или критика от страна на мъж. От този момент нататък винаги, когато мъжът се ядоса или ги критикува, те реагират по предварително програмирания начин: защитно. Разбира се, това може да се прояви по много различни начини: като чувство на борба,

**Оставете
го да тече**

смачкани, затворени, уплашени, тревожни или най-различни други емоции в зависимост от личността на човека. Това може да доведе и до физически контракции като свити рамене, стисната челюст и свити юмруци. Въпреки че човек може да не го разбира съзнателно, всеки път, когато мъжът насочи гнева си към него - сега това може да е учител или работодател - мозъкът изпраща съобщение до тялото, което гласи "Не ми харесва това, не се чувствам добре, поражда стари лоши чувства, представлява заплаха за мен". Тялото се защитава. Трябва да помним, че причината тези емоции да се съхраняват в подсъзнанието е, за да може човекът да премине през травмата. Това е реакция за оцеляване. Събитието е болезнено, плашещо или грозно, така че реакцията е да скрием чувството дълбоко в себе си и да продължим живота си.

Такива примитивни модели на стимулиране и реагиране вероятно са съществували в човешките същества през цялата еволюция, но съвременната наука вече доказва това, което китайците са наблюдавали преди хиляди години: "Чи" или енергията (неврохимикалите) на определени емоции се свързва с определени органи, пътища или меридиани на тялото и се съхранява в тях.

Смята се например, че гневът се съхранява в меридиана на черния дроб, а черният дроб е орган, който има множество физически функции в човешкото тяло. Той отговаря за филтрирането на замърсяванията в кръвта, помага за поддържането на имунната система силна и заедно с панкреаса е регулатор на нивата на кръвната захар. Когато черният дроб е слаб, това може да доведе до дисбаланс на кръвната захар (хипогликемия), който води до влошаване на здравето, ако човек не се храни за кратък период от време. Това може да доведе до слабост на имунната система и до повтарящи се настинки и инфекции, както и до чувство на отпадналост. Тя може също така да насочи болката към средата на гърба и дясното рамо, тъй като тези области на тялото са свързани именно с черния дроб.

Лекувах 40-годишен мъж, който изпитваше болка

в дясното си рамо в продължение на няколко години и никаква физиотерапия не му е помогнала. Тялото му показваше, че причината за болката е емоционална, затова подходах към случая от емоционална гледна точка, за да коригирам правилно състоянието. Болката отшумя в рамките на 10 минути след лечението и повече не се върна.

Вярвам, че тези програми са имплантирани като примитивни механизми за реакция "борба/бег". Тялото мисли: "Това е твърде много, с което трябва да се справя точно сега, а имам и други неща, с които трябва да се справя, така че ще складирам тази енергия някъде и ще продължа живота си." Вярвам също, че такива ранни реакции се съхраняват, защото родителите не успяват да говорят с децата си или да се извинят след емоционално разстройство. Като говорим за нещата и се научим да прощаваме и забравяме, ние се научаваме как да се лекуваме и да оставяме нещата да отминат. Без ранно обучение за това как да се освобождаваме от гнева и други стресиращи чувства, емоционалните разстройства започват да се натрупват година след година, докато не започнем да носим голям товар от негативен багаж.

Кинезиолозите могат да използват мускулни тестове, за да установят дали тялото задържа емоционални преживявания. Можем да получим достъп до тези подсъзнателни мисловни модели и убеждения и да възстановим реакцията на тялото, така че тези модели да спрат да пречат на хората да живеят живота, който искат да водят.

Един от начините за достъп до "програмата" е да накарате пациента да мисли за болката и да види дали даден мускул отслабва. Ако това се случи, той трябва да докосне две енергийни точки, разположени в предната част на челото, които са свързани с емоционалните вериги. Ако слабият мускул стане силен, докато човекът докосва точките и мисли за болката (т.е. настъпила е промяна), това показва невроемоционален компонент. Ако мускулът остане слаб, това показва, че в момента няма емоционален компонент и практикуващият може да продължи да търси физическа или

Оставете
хипотеза причина. Това елиминира догадките както за
лекаря, така и за

пациент, спестява ненужни лечения, време и пари и използва естествената мъдрост на тялото.

След като е идентифициран емоционален компонент, как лечителят да разкрие какъв е проблемът и да продължи да го изчиства? Между лекаря и подсъзнанието на пациента се разиграва вербален процес, разработен от N.E.T.[®], като се използва тестването на мускулната реакция. Тялото отговаря на вербален въпрос с "несъответстващ" или "съответстващ" отговор, който се предоставя чрез мускул, който остава силен или отслабва. Това може да накара някои читатели да повдигнат вежди, но процесът трябва да се преживее, за да се разбере истински.

Опитният лекар развива изкуството да задава правилните въпроси, да стеснява полето на възможностите, да се фокусира върху проблема и да помага на пациента да интерпретира отговорите. Важно е да се отбележи, че когато се използва тази техника, пациентът винаги е в пълно съзнание и помага на практикуващия, а не е в някакво хипнотично състояние. Пациентът не отговаря съзнателно на никакви въпроси, а оставя тялото си да говори вместо него чрез тестване на мускулните реакции.

Ето какъв диалог може да възникне, когато практикувам тази техника, като използвам предишния пример с бащата, който избухнал в гняв към тригодишния си син. Детето на теста, което вече е възрастен мъж, се оплаква от проблеми с дясното си рамо. Вярвам, че това може да има емоционален компонент, затова работя по тази "програма": Не забравяйте, че говоря на глас на тялото му и то се съсредоточава върху това да поддържа мускула силен, а не да слуша въпроса и да предполага отговора.

Д-р: "Тази болка свързана ли е с някакво събитие?"

Тест - мускулът остава силен (означава "несъответстващ" NS) Д-р: "Или човек?"

Тест-мускулът отслабва (което означава "конгруентен" C)

Оставете

го да тече

Д-р: "Жена?"	Strong-"NC"
Д-р: "Мъж?"	Слаб - "С"
Д-р: "Член на семейството?"	Слаб - "С"
Д-р: "Вашият брат?"	Силен - "NC"
Д-р: "Баща ви?"	Слаб - "В" Д-
р: "Вие и баща ви, и някой друг?"	Силен - "NC"
д-р: "Само ти и баща ти?"	Слаб - "С" Д-
р: "Това има ли отношение към теб като възрастен?"	Strong - "NC"
Д-р: "Или като дете?"	Слаб - "С" Д-
р: "От зачеването до раждането?"	Силен - "NC"
д-р: "Вие между раждането и петгодишна възраст?"	Слаб -
"С" д-р: "Вие между раждането и едногодишна възраст?"	Силен - "NC"
д-р: "Вие между една и две години?"	Силен - "NC"
д-р: "Вие сте на възраст между две и три години?"	Д-р Strong
- "NC": "Вие сте на възраст между три и четири години?"	
Слаб - "С"	

Техниката прилича на играта "20 въпроса" или на една игра, която много от нас са играли като деца, наречена "Животно, зеленчук, минерал", в която сме извеждали отговора, като постоянно сме стеснявали кръга от възможности. Този процес обаче се играе на дълбоко ниво, при което практикуващият буквално общува с подсъзнанието и не предполага нищо. Разсъдъкът е заобиколен и тялото дава отговорите за това, към какво има отрицателен или положителен заряд. На този етап в нашия пример сме открили това, което д-р Уокър нарича "моментна снимка" на това, което тялото е съхранило и кога. Тялото на мъжа показва, че болката в дясното му рамо има невроемоционален компонент, свързан с инцидент, който се е случил, когато е бил на 3-4 години, и в който са участвали той и баща му.

На този етап лекарят не знае каква може да е съответната емоция. Китайската медицина, хиропрактиката и приложната кинезиология са установили, че има рефлексни точки, специфични за всеки орган на тялото, и те могат да показват участие на определени снимки. Така че, продължавайки със същия пример, точката на черния дроб може да покаже участие при изследване, докато точките на другите органи няма да го покажат. Тъй като ние

Глава 4

Знаейки, че в меридиана на черния дроб се намират емоциите на гняв и обида, лекарят би изказал следното предположение:

Д-р: "Дали емоцията, която се включва, е обида?" Силен -
"Не" Д-р: "Омраза?" Силен - "NC"
Д-р: "Гняв?" Слаб - "C"
Д-р: "Това свързано ли е с гнева ви към баща ви?" Силен - "NC"
Д-р: "Това свързано ли е с гнева на баща ви към вас?" Слаб - "C"

В този момент лекарят може да попита пациента дали си спомня ситуация, в която баща му може да му се е разсърдил на 3-4-годишна възраст. Понякога пациентът ще знае за дадено събитие или ще има смътна представа. Отговорност и на лекаря, и на пациента е да не предполагат нищо и да оставят тялото да разкрие това, което пази. Тялото никога не лъже и помни всичко. Ако пациентът каже: "Сигурно е, защото съм разлял млякото си на масата за вечеря", трябва да направим мускулен тест, докато той задържа тази мисъл. Ако тестът на веригата е силен, тогава това събитие не е стресор и не е събитието, което търсим. Ако обаче тя отслабне, знаем, че сме уцелили целта и че тази мисъл все още има отслабващ ефект върху тялото. Дори ако пациентът не си спомня за дадено събитие, ние все пак можем да изчистим блока, защото тялото просто разкрива тайните си, като отслабва (губи енергия), когато задържа отрицателен заряд.

Трябва да оцелеем в джунглата и ако нещо ни стресне прекалено рязко, прекалено силно или прекалено дълго, ние го отхвърляме и преминаваме към следващото събитие. Отново и отново тези емоционални разстройства се съхраняват в подсъзнанието и тялото ни, докато един ден не претоварят компютърните схеми. Тогава настъпва необясним емоционален или физически срыв.

Когато израстваме от детството и започваме да разбираме по-добре този свят, всички ние имаме някои особености.

**Оставете
го да тече**

които сякаш ни пречат да се превърнем в това, което наистина искаме да бъдем. Много хора посещават психиатри или психолози в опит да разпознаят и променят моделите. Подобна терапия с разговори често е важна и даваща сила, защото позволява на хората чрез обучени професионалисти да разберат себе си и да постигнат решения. Недостатъкът е, че макар емоциите да са интелектуално изчистени, стресът често остава **заклучен в тялото** на примитивно ниво и пациентът все още има негативни чревни реакции, свързани с проблемите му.

За съжаление, някои пациенти изтърпяват години на сондиране, които не успяват да намерят отговорите. И така, към кого да се обърне човек, когато не може да си спомни първоначалното събитие, което е предизвикало неговия негативен модел на убеждения или постоянна защитна позиция? Тестването на мускулните реакции е ключът към разкриването на тези минали реакции, тъй като осигурява незабавна и точна обратна връзка.

Веднъж идентифицирани, има много различни начини за изтриване или прекъсване на негативната реакция на ума и тялото. Някои терапевти правят корекции на гръбначния стълб или разтриват акупунктурни точки, други използват дихателни техники или карат пациентите да правят определени движения на очите. Опитът ми в разсейването на такива реакции се състои в това да призовавам пациентите да задържат конкретното **усещане** в момента на корекцията. Дори и да не си спомнят събитието, те могат да задържат емоцията в съзнанието си, докато преживяването се "изчиства". Тези, които са компютърно грамотни, знаят, че натискането на клавиша "изтрий" е лесно, важното е на екрана да се появи правилната информация.

Когато използвате тази техника, е важно да подчертаете, че не изтриваме спомени или промиваме мозъци. Ние просто обезвреждаме или спираме негативната реакция на мозъка към тялото, която се основава на предишно научено събитие, така че човекът да може да реагира на новите събития по нов, отворен начин, не само психически, но и физически. Той може да живее в настоящето и физически да

Глава 4

започне да реагира на събитията въз основа на настоящия момент, а не на нещо от миналото.

**Оставете
го да тече**

След като корекцията е направена, лекарят може да тества отново областта на болката и да провери дали все още има слаба мускулна реакция. Ако е така и емоционалните точки на челото потвърждават това, значи е налице друго емоционално събитие, което трябва да бъде преодоляно. Ако мускулният тест остане слаб, това показва, че не е налице друго емоционално събитие, а вероятно фактор от другите две страни на триадата на здравето, а именно физическите или химическите фактори.

Много от хората, които идват в кабинета ми, не се оплакват от някаква конкретна болка или симптом, а от това, че просто се чувстват "заседнали" в живота. Те имат трудности във взаимоотношенията, пречки при спазването на диети, отказването от тютюнопушенето и т.н. или страдат от фобии. При тези хора можем да получим достъп до програмата, като ги накараме да направят устни изявления и след това да видим дали тялото им остава силно по време на изявлението.

Например, може да се поиска да се заяви: "Но когато тествам мускул, докато той го казва, мускулът отслабва, което показва, че той не е съгласен с това твърдение. Ако контактът върху емоционалните центрове го направи силен, тогава започвам същата процедура, както е описана по-рано. **Използването на правилните думи е важно при достъпа до файловете мозък/тяло.** "Нямам нищо против да спра да пуша" е различна концепция от "Добре е за мен да спра да пуша". Първото може да доведе до минали проблеми, свързани с липсата на самоуважение/самочувствие и желанието на лицето да се грижи за себе си. Второто може да се отнася до въпроси, свързани с морала и общественото възприятие (т.е. пушенето е лошо). Тъй като това е дефектната програма "мозък-тяло" - с други думи "не ценя тялото си и себе си" - всеки съзнателен опит да го ценя чрез отказване на цигарите, упражнения или диета ще се провали, защото противоречи на това, за което е програмирана подсъзнателната реакция "мозък-тяло".

Тялото винаги ще следва програмата на ума. Това може да помогне да се обясни защо някои хора всъщност следват

Глава 4

правилната диета или се запишете в най-добрата програма за отказване от тютюнопушенето в света, но проблемът се задълбочава. Наричаме го "емоционален саботаж".

Ако проблемът е правилно и трайно изчистен, мускулната реакция ще остане силна, което показва, че те вече са в съответствие с мисълта не само в ума, но и в тялото. Д-р Уокър нарича това "емоционална конгруентност". Това не означава непременно, че човек ще откаже цигарите веднага след лечението, но важно психологическо препятствие ще е изчистено. Тялото вече е в състояние да поддържа новия мисловен модел.

Целта на тази техника е да помогне на хората да станат емоционално съвместими с всички възможни аспекти на своето съществуване, независимо дали става дума за физически, материален, романтичен или духовен аспект. Насърчавам всеки да потърси услугите на квалифициран специалист в тази област, защото всеки от нас е имал емоционални "разстройства" в живота си и вероятно е задържал негативна, вредна енергия някъде в тялото си. Също така трябва да се освободим от усещането, че ако имаме проблем, сме слаби или несъвършени.

Както се казва, "нещата се случват". Но сега хората имат избор. Вече не е нужно да носят тези неща в себе си, защото има мощни техники, които могат да ги изчистят. Подчертавам, че хората не трябва да чакат проблемът да изплува на повърхността, нито да бъдат параноични, че всяка малка криза ще им създава стрес и проблеми. От време на време посещавайте практикуващ лекар за превантивна грижа и продължете да живеете живота си по най-добрия възможен начин.

**Оставете
го да тече**

За допълнителна информация, моля, свържете се с:

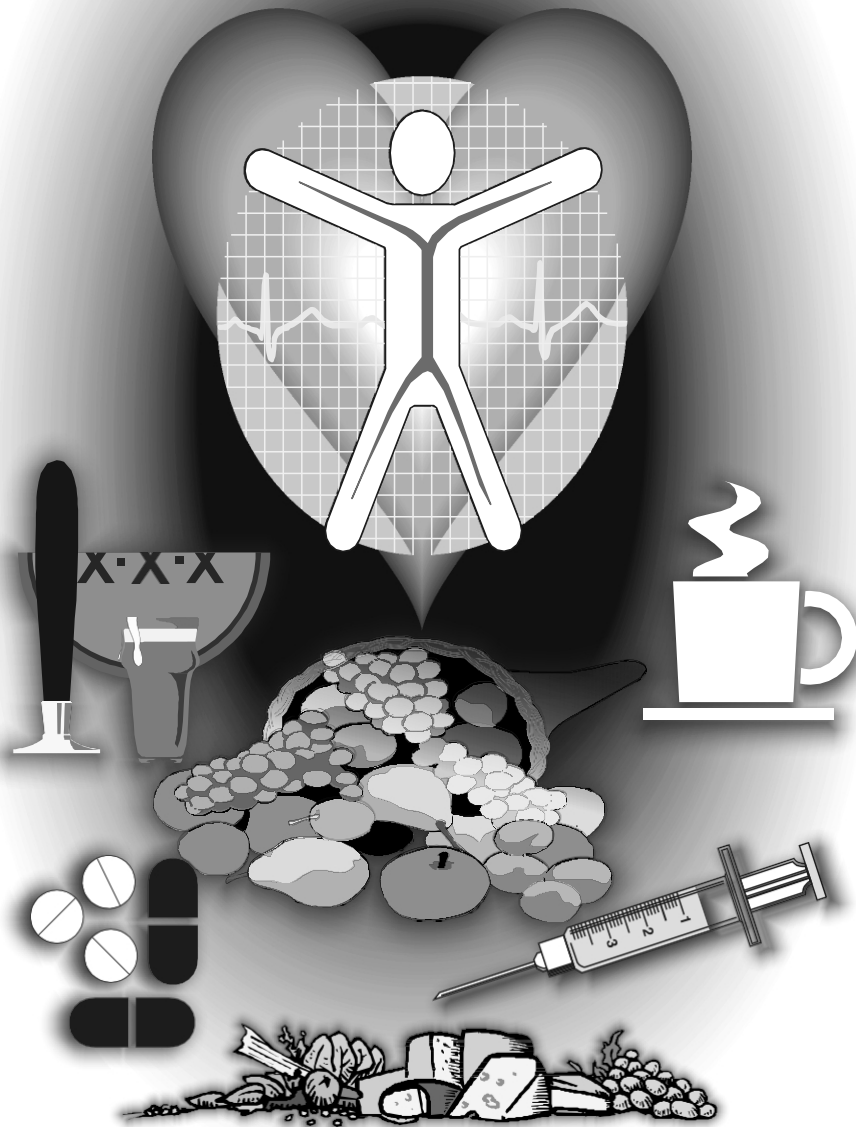
Невроемоционална техника Д-
р Скот Уокър
500 2nd Street

Енсинитас, Калифорния 92024

Телефон: 619-944-1030 Уебсайт: www.netmindbody.com

ГЛАВА 5

ХИМИЧЕСКОТО ТЯЛО



**Оставете
го да тече**

"Вие сте това, което ядете."

Неизвестен автор

В днешно време има много объркване по отношение на диетите и аз съчувствам на онези, които са объркани от цялата противоречива информация и противоречиви рекламни послания. Смятам, че объркването се дължи на факта, че повечето изследвания на диетите са направени върху хора, които по начало имат дезорганизирана нервна система. Ето защо някои диети действат при едни хора, а при други - не, защо някои хора намират даден хранителен режим за ефективен при справяне с дадено заболяване, а други не намират облекчение. Разбира се, резултатите са противоречиви, когато в началото няма последователност.

В тази глава не представям поредната чудодейна диета. Предлагам някои основни насоки, които съм научил през годините и за които пациентите ми съобщават, че са от голяма полза, особено след като нервната система на човека е реорганизирана. Изучавайки многобройни книги за китайската медицина, аюрведичния подход на древна Индия и западния стил на хранене, стигнах до заключението, че трябва да слушаме телата си и да открием какво наистина работи за нас.

Препоръчвам на хората да следват този холистичен модел на здравеопазване: Първо, реорганизирайте нервната система, за да я освободите от физически и емоционални смущения. На второ място е пречистването и работата за подобряване на елиминирането. След това трябва да се работи за подобряване на диетата, което включва повишено внимание към баланса на рН; и след това целта ни трябва да бъде успокояване на системата, намаляване на стреса и поддържане на баланс във всичко, което правим.

Връщайки се към триадата на здравето, е очевидно, че

**Страни
ца 54**

Хранителната или химическата страна на нашето съществуване в по-голямата си част е под наш собствен контрол. **Ние** решаваме какво искаме да ядем, пием, вдишваме, инжектираме или втриваме в тялото си. Ето защо е изключително важно да се образуваме и да поемем отговорност за избора, който правим. За всяка суровина или стимул, на който е подложен организъмът, за всяко парче нездравословна храна, което консумираме, или ваксинация, която получаваме, има физическа реакция и вероятно емоционална реакция. Възможно е да не сме в състояние да контролираме абсолютно всичко, което поглъщаме или дишаме, тъй като неща като замърсяването на въздуха и генетично подправените храни може би са извън нашия контрол в момента. Но е важно да направим най-добрия избор, на който сме способни, като същевременно станем застъпници за по-добро качество на водата, въздуха и храните в нашите райони.

ПРЕЧИСТВАНЕ НА ОРГАНИЗМА ЧРЕЗ РЕДОВНО ГЛАДУВАНЕ.

Удивително е, че всички осъзнаваме необходимостта от смяна на маслото в автомобилите си, но малко хора редовно почистват храносмилателния си тракт. Кога за последен път спряхте да се храните за 24 часа? Може би когато сте имали грипен вирус или силна настинка. Когато това се е случило, мъдростта на тялото ви е подсказала, че то е запушено и се нуждае от внимание и почивка. Това е основната концепция зад гладуването.

Дори кратък пост от 24 часа ще позволи на храносмилателната система да си почине. Идеята не е да натоварвате организма, за да отслабнете, а по-скоро да му позволите да си почива и да наваксва периодично, за да не се задръсти до степен на нефункциониране. Ако се съгласите, че унцият превенция всеки ден струва килограм лечение, можете да противодействате на много от негативните ефекти на съвременното хранене и начин на живот. Всяка нощ, когато спим и не се храним в продължение на 10 или повече часа, ние правим минипост. Преди да прекъснете поста

Оставете
(**"вакуума"**) и да се храните на сутринта, е полезно да
прочистите тръбите си със сока на половин прясна

Глава 5

лимон в чаша топла вода. Това е много нежен начин за отмиване на токсините, които са се задържали в храносмилателния тракт. Може да звучи като малка промяна в начина на живот, но може да се окаже сериозна стъпка в правилната посока.

Концепцията за постенето съществува от векове и е основен принцип на много световни религии. Някои хора постят по един ден всяка седмица, по три дни всеки месец или по 10 дни два пъти годишно като част от здравословния си режим. Постът може да се използва и като стратегия от хора, изправени пред животозастрашаваща болест, и познавам хора, които постят 30, 60 или 90 дни, като през това време консумират само вода и сокове. Винаги се консултирайте със здравен специалист (натуропат, колонотерапевт и др.), преди да започнете дълго гладуване, тъй като то трябва да се провежда в контролирани и наблюдавани ситуации. По света има много здравни центрове, специализирани в такива процедури, и много отлични книги по темата.

Веднъж гладувах 10 дни и това беше завладяващо преживяване. След два дни тялото ми беше уморено, но след четвъртия ден само на вода и лимонов сок имах безгранична енергия. По цял ден успях да работя много ефективно върху пациенти, а през нощите имах ярки сънища, по време на които усещах, че се прочиства и умът ми. Отслабнах малко, въпреки че това не беше основната ми мотивация, но по-важното е, че научих за огромната психологическа привързаност, която имаме към храната. Където и да погледнех по време на гладуването, забелязвах реклами на пържени картофи, поп, сладкиши и нездравословни храни. Когато прекратих гладуването, бях много по-внимателна към храните, които слагах в устата си: Това беше като възраждане на връзката ми с храната. Започнах да пазарувам по различен начин - по краищата на магазините, където са всички пресни продукти, вместо по средните коридори, където са наредени всички кутии и преработени храни. Постепенно възвърнах част от теглото си, но някои килограми така и не се върнаха и ми се иска да мисля, че това бяха тези, които бяха пълни с токсини и мазнини.

Оставете го да тече

По време на гладуване много хора съобщават, че имат изхождания, които изглеждат черни като катран. Представете си тръба, покрита с кал, и ще разберете какво представлява черната утайка в телата на хората. Точно както отводнителната тръба се запушва и трябва периодично да се почиства, така и червата, иначе резултатите могат да бъдат проблеми с малабсорбцията, затлъстяване, синдром на раздразненото черво, колит и дори язви. Запушеното храносмилане може да доведе и до кожни обриви, акне, екзема, псориазис, белодробни заболявания и бронхит. Това е напълно логично, когато се замислите, че ако запушите изпускателната тръба на автомобил, изпаренията и токсините ще излязат през каросерията на автомобила.

Изключително важно е след бърза обработка да се "измият тръбите" от разхвърляните отпадъци, защото в противен случай тази разхлабена утайка просто ще се абсорбира отново в системата. Ето защо няколко дни след приключване на гладуването е разумно да се ядат само леки супи и сокове. Много пъти хората спират гладуването твърде рано, защото не се чувстват добре и започват да получават главоболие или ниска температура. Това често е знак, че организъмът тъкмо е започнал да изхвърля старите токсични остатъци в кръвта и постът е оказал своето въздействие. Въпреки че в този момент човек не се чувства добре, това е моментът да упорства и да остане на гладно.

ОСТАНЕТЕ БЛИЗО ДО ПРИРОДАТА, ЯЖТЕ МЕСТНИ ХРАНИ ПРЕЗ СЕЗОНА

След като пречиштането е приключило, е важно да започнете да се храните възможно най-добре. Моята лечебна практика ме научи, че по-голямата част от храната ни трябва да идва от местни продукти, защото ако ядете храни, които са отгледани близо до дома, те могат да се консумират в най-добрия им вид, най-зрели и наскоро откъснати. Когато ядем храни, които се берат преди да са узрели, които се пръскат с фунгициди, за да не се развалят, транспортират се с камиони

на стотици или хиляди километри и се съхраняват или

**Оставете
го да тече**

съхранявани в хладилник в продължение на дни или седмици, очевидно се лишаваме от свежест и полезност. Ако направим още една крачка напред в тази философия, ще видим, че вече има много възможности за целогодишно закупуване на храни от местни биопроизводители на договорна основа. Това не само подкрепя здравословното хранене в домовете ни, но и едно ново движение за подобряване на живота в нашите общности.

Престанете да купувате храна на всеки две седмици и се опитайте да пазарувате всеки ден или два, за да намерите най-пресните и привлекателни продукти. Това е обичайна практика в страни като Франция и Италия, където много гастрономи и пуристи са толкова придиричиви, че ядат само сирена, плодове, зеленчуци и билки, произведени в техните региони. Много от сирената в Тоскана например са сурови и необработени, което означава, че трябва да се консумират в рамките на два-три дни, иначе ще се развалят. Всекидневното пазаруване на хранителни продукти може да се стори нереалистично за някои, но по принцип трябва да се стремим към тази цел, а много производители на биологични продукти вече доставят до вратата. Освен това отделянето на няколко допълнителни минути за ежедневно пазаруване може да означава по-малко дни, прекарани в леглото с грип и настинки.

Следвоенните проучвания в Южна Англия разкриват някои любопитни факти, свързани с този вид философия за връщане към природата. След края на Втората световна война учените се стремят да проучат вредните последици от дажбите върху уморените лондончани, които са били подложени на допълнителен стрес от бомбардировките и страха от нападение. Учените с изумление установяват, че по време на войната честотата на заболявания като високо кръвно налягане, диабет и сърдечни болести всъщност е спаднала. Те откриват, че нормирането на продукти като масло и захар, съчетано с повишената консумация на сезонни зеленчуци като зеле, ряпа и пащърнак, е оказало значително влияние върху общото здраве и издръжливост на населението. Хората, които прекопават тревните площи, за да засадят

Глава 5

зеленчуци от крайна необходимост, установяват, че здравето и продължителността на живота им се подобряват.

Оставете го да тече

Има и други убедителни причини да се храним на място и една от тях е свързана с естествените цикли на живота. В определени периоди от годината природата произвежда храни, които ни помагат да се заредим с енергия през този сезон. Когато дните са по-кратки, местните култури включват неща като кореноплодни зеленчуци, както и ябълки и круши, които могат да се съхраняват по естествен начин в продължение на много месеци в предстоящото студено време. Плодове като гроздето, които зреят през есента, са идеално средство за прочистване на храносмилателната система за предстоящата зима. В края на лятото е здравословно да се направи малка детоксикация на червата с кратка гроздова диета, а същото важи и за пролетта, когато пресните плодове помагат за изчистване на зимната енергия и ни подготвят за предстоящите по-дълги дни.

Не предлагам на хората да преминат към такъв начин на живот, но всички можем да се стремим да променяме постепенно храненето си в тази посока. Отново призовавам хората да наблюдават как се чувстват телата им, когато се хранят с пресни, сезонни и местни храни - и след това да вземат собствени решения. Обърнете внимание на това, което ядете, опитайте храната и ѝ се насладете. Ако нещо наистина не ви доставя удоволствие, ако кафето и захарният сладкиш в 10 часа сутринта са просто стар навик, спрете го. Опитайте се отново да осъзнаете вкуса и да анализирате дали ядете за удоволствие, или само заради подсъзнателна рутина. Яжте, за да живеете, а не живеете, за да ядете.

Препоръчвам на хората да пият по шест до осем чаши прясна чиста вода (не от чешмата) дневно и да приемат добри мултивитаминови и мултиминерални. Подобно на батериите, ние сме съставени от химикали и вода. За да функционира батерията по най-добрия начин, трябва да допълваме химикалите и водата с най-доброто качество, което можем да намерим.

Един от най-лошите здравословни навици на много хора е да пият кафе на гладно, първо сутрин. Моят клиничен опит ми показва, че кафето се нарежда до алкохола и никотина

като един от основните

Глава 5

Страница 63

**Оставете
го да тече**

причините за здравните проблеми в нашето общество. Не предлагам да се отървем напълно от него (е, може би е така), но повечето от моите пациенти забелязват голямо подобрене на здравето си, след като елиминират или радикално намалят приема на кафе. Те съобщават за симптоми на абстиненция като главоболие в продължение на два-три дни (така правят и наркоманите, употребяващи хероин), но след няколко дни усещат, че енергията им се повишава, и казват, че никога не са се чувствали по-добре или по-жизнени. Настрани от това, колко хора казват, че са разорени, но успяват да намерят 3 долара на ден за едно лате или капучино. Това прави 1000 долара годишно, а има много хора, които пият много повече от едно кафе на ден. Ако човек наистина обича вкуса на кафето, той трябва да гледа на него като на удоволствие, на което може да се наслади няколко пъти месечно, подобно на специален десерт.

ОПИТАЙТЕ ДА КОМБИНИРАТЕ ХРАНИ

Една от модификациите на диетата, която е много ефективна за повечето хора, се основава на концепцията за комбинации от храни. Определени храни, когато се смесват заедно, имат положително въздействие върху организма, тъй като подпомагат храносмилането, докато други комбинации могат да забавят храносмилането и по този начин да лишат организма от енергия, необходима за изпълнение на ежедневните функции. Две книги, които горещо препоръчвам, са "*Fit for Life*" на Харви Даймънд и "*Eating Alive*" на д-р Джон Матсен. Първата предлага задълбочено обяснение на концепцията за комбиниране на храните, докато втората е отлична за неспециалисти, които искат да разберат физиологичния процес на храносмилане и как да прочистят организма.

Теорията за комбинирането на храните се основава на принципа, че различните храни изискват различно време за храносмилане и следователно не трябва да се консумират заедно, ако човек се стреми към оптимално здраве и

**Страни
ца 64**

Глава 5

храносмилане. Протеините се усвояват най-дълго от всички храни, а за една пържола може да са необходими много часове. Плодовете, от друга страна, се усвояват много бързо, често за няколко минути.

**Оставете
го да тече**

на минути. Когато плодовете и пържолата се консумират заедно, това води до лошо храносмилане, тъй като месото се нуждае от ензим, наречен пепсин, за да се смила правилно, а повечето плодови киселини унищожават този ензим. Когато се консумират с месо, плодовете започват да ферментират, което причинява газове и киселинно храносмилане. Има много добри книги по темата и си струва да бъдат прочетени.

СЛЕДЕТЕ ЗА БАЛАНСА НА РН, СТРЕМЕТЕ СЕ КЪМ АЛКАЛНА ДИЕТА

След като организъмът е пречистен чрез гладуване и човек започне да се храни с пресни, местни храни в правилни комбинации, е добре да осъзнае един прост принцип в химията на тялото.

В химията съществува система за измерване, наречена рН скала. Тя варира от 0 (киселинна) до 14 (основна или алкална). Оптималното рН на кръвта е между 7,37 и 7,41. Ако рН на кръвта на човек излезе от този тесен диапазон, той може бързо да се разболее и да изпадне в кома. Бъбреците, считани за един от най-важните органи в китайската медицина, регулират и контролират рН, като го поддържат в оптимален диапазон по всяко време. Това е феноменален процес, който се извършва през всяка секунда от живота ни, балансиране на ин и ян, за да се гарантира, че "батерията" е правилно заредена.

Организъмът работи по-ефективно и изглежда остава по-млад, когато диетата е по-алкална. Това се случва, когато диетата е съставена предимно от плодове, ядки, пълнозърнести храни и зеленчуци. Когато диетата е по-киселинна, процесът на стареене и дегенерация се ускорява. Киселинната среда в организма се стимулира от приема на животински продукти като месо, мляко, яйца и сирене, както и от кофеина, бялата захар, продуктите от бяло брашно, алкохола, поп, преработените храни, консервираните храни и др.

**Страни
ца 66**

храни и никотин. Поддържането на киселинно-алкалното равновесие в правилните граници е в основата на много диетични режими за комбиниране на храни.

РЕАКЦИЯ НА БОРБА ИЛИ БЯГСТВО

Повечето от пациентите, които виждам, изглеждат слаби и изтощени. Истината е, че те са слаби и изтощени, отчасти защото типичната западна диета стимулира рН диапазон, който е далеч от баланса на киселинната страна, но също така и поради стресиращия начин на живот.

Както е обяснено в трета глава, тялото произвежда хормона адреналин в ситуации на борба или бягство. Той се нарича хормон на избухването, защото малко количество предизвиква огромна реакция в организма. В природата адреналинът се освобождава рядко, за да даде на животните огромен прилив на скорост, необходим, за да избегнат хищник или да нападнат плячката си.

Вярвам, че много проблеми възникват в нашето общество, защото много хора са физически и емоционално заклещени в режим на защита през цялото време. Това означава, че надбъбречните им жлези отделят постоянен приток на адреналин (хипер адреналин), който кара тялото да произвежда излишна топлина, пот и енергия. При нормални обстоятелства тялото произвежда топлина и метаболизъм чрез щитовидната жлеза, а енергия - чрез механизма на инсулина/кръвната захар, регулиран от панкреаса. Тялото никога не иска да губи енергия, така че когато се произвеждат допълнителна топлина и енергия от свръхактивна надбъбречна жлеза, тялото намалява показателите на щитовидната жлеза (хипотиреоза) и инсулина (хипогликемия), за да балансира нещата.

Нормален

надбъбречни жлези — щитовидна жлеза
панкреас

Извън равновесие

надбъбречни жлези ↓ щитовидна жлеза ↓ панкреас
↑

**Оставете
го да тече**

Не забравяйте, че травмите, които водят до блокиране на индивида в защитен режим, се случват през първите пет години от живота. Това ще доведе до повишена активност на надбъбречните жлези. Детето в състояние на хипернадбъбречност ще развие симптоми на хипогликемия (ниска кръвна захар) в ранните си години и това ще доведе до глад за въглехидрати и захари като хляб, тестени изделия, бонбони, газирани напитки - всичко, което ще му даде временно разтоварване, за да компенсира намаленото производство на панкреас/инсулин. С напредването на възрастта те преминават към стимуланти за възрастни като кофеин, сладкиши и шоколад. (Не ме разбирайте погрешно. Обичам шоколад, но в умерени дози.)

Много родители на деца, на които е поставен етикет "хиперактивни" или с разстройство с дефицит на вниманието (РДВ), вече могат да кажат, че описвам техния син или дъщеря. Решението за тези деца не е Риталин (детски Прозак) и други медикаменти, които затормозяват съзнанието, а неинвазивните подходи на Н.О.Т., които могат интелигентно и систематично да помогнат за реорганизиране и изчистване на нервната система от тези хипер- или хипоактивни състояния. Н.О.Т. може да изключи надбъбречните жлези (като обезвреди защитния режим) и да позволи на организма да възстанови енергията и функцията на щитовидната жлеза и инсулиновите механизми. Тъжната реалност е, че повечето от нас се намират в това състояние, тъй като повечето от нас са имали падания или инциденти, които са задействали процеса на нервна дезорганизация, а оттам и преминаването в защитен режим.

Ако тази дезорганизация не се коригира и надбъбречните жлези са принудени да вършат повече работа от първоначално предвидената, в крайна сметка те се уморяват или разрушават. Наскоро лекувах пациент, на когото в продължение на осем години казваха, че има синдром на хроничната умора и фибромиалгия. Беше диагностицирана с ниска щитовидна жлеза и ниска кръвна захар, за които приемаше лекарства, и също така беше подложена на различни диети, които не доведоха до особена

Глава 5

промяна, ако не и до увеличаване на токсичността на организма ѝ. Тя не можеше да направи нищо друго освен

**Оставете
го да тече**

да седи. Изправянето я изтощи. Тя заяви, че от детските си години винаги е била уморена и често е боледувала от една или друга настинка.

Когато я видях, направих неврологично и емоционално изчистване, както е описано в предишните глави, и установих, че тя е имала черепна травма и е била заклещена в защита от около петгодишна възраст. Беше успяла да премине през живота по някакъв начин, но това винаги е било борба. На 37-годишна възраст здравето ѝ започна да се влошава и когато я лекувах на 49 години, тя беше хронично уморена, с непрекъснати мускулни болки, хипогликемия и желание за сладкиши и нищестени храни. Надбъбречните ѝ жлези вършеха цялата работа, така че вместо да издържат 80 години, те се бяха сринали от умора, когато тя беше на половината от тази възраст. След три сеанса на Н.О.Т. в продължение на две седмици тя отново работеше в градината си и съобщи, че функционира на ниво, което не е усещала от повече от 40 години.

При използването на техники за Н.О.Т. този вид свидетелства не са рядкост, но аз никога не популяризирам Н.О.Т. като сребърен куршум. Виждам я като много мощна техника, на която обаче трябва да се обърне повече внимание в световен мащаб и със сигурност да се използва като първа стъпка във всяка лечебна методика.

Срамота е да причисляваме пациентите към синдроми, болести или състояния, преди да сме разгледали нервната дезорганизация. Твърде често учените прекарват скъпоценно време в търсене на вируси или бактерии като причини за болестта, вместо да разгледат възможността за по-дълбоки индивидуални причини и как те влияят на цялото. Много от пациентите, които съм виждал - особено тези с травми по рождение или в ранна детска възраст - са прекарвали първите 10 до 25 години от живота си, заклещени в хиперадренализъм (защита). Когато надбъбречната жлеза в крайна сметка прегори и премине в състояние на надбъбречна умора, нищо не изглежда да помага на тези хора да поддържат ежедневната си енергия

дори кофеин или захар. Те са хронично уморени, болни в цялото тяло, като цяло изчерпани и депресирани.

Когато работя с нов пациент, моят подход **винаги е** първо да използвам протоколите за лечение N.O.T., за да елиминирам всички неврофизични променливи. След това проверявам възможно най-много невроемоционални променливи и ги възстановявам. Възможно е дори да използвам мускулни тестове, за да разбере дали човек реагира на определено химическо вещество или има полза от определен хранителен продукт. Например може да се постави зърно кафе на езика и след това да се тества мускул. Ако мускулът отслабне, това показва, че кофеинът е стресов фактор за този човек в този момент.

Тази форма на изследване може да се използва не само за храни, но и за витамини, лекарства, билки и хомеопатични препарати, които се приемат за възстановяване на организма. Понякога има изненади, като например когато пациентът открие, че даден витамин или добавка, които приема, всъщност не му носят нищо добро. Може да се окаже, че дозата е твърде висока за тях или че комбинацията от продукти не е балансирана. Това е още една област, в която тестването на мускулната реакция има голяма стойност и може да се използва като инструмент за търсене на обратна връзка с тялото.

**Оставете
го да тече**

CHAPTER 6

EXERCISE, YOGA, MEDITATION AND
PRAYER



**Оставете
го да тече**

"Направете забавлението свое упражнение, а упражнението - свое забавление."

Д-р Шийл Тангри

Що се отнася до упражненията, моята основна философия е "използвай или изгуби". Насърчавам хората да се движат, да танцуват, да играят, да се смеят, да учат, да практикуват йога и да правят дълги разходки. Всичко, което намират за забавно и весело, е това, което трябва да правят - защото ще им хареса и, надявам се, ще го правят редовно. Винаги се стремете да направите своя живот и живота на другите възможно най-забавен. Правете неща, които са от полза както за вашето благополучие, така и за това на другите. Изводът е: останете активни, движете се, опитвайте нови неща, изключете телевизора и тръгнете.

Никой не може да разгърне пълния си потенциал, ако нервната му система е дезорганизирана, независимо дали е спортист или офис работник, тийнейджър или осемгодишен човек. Но особено при спортистите дезорганизацията е една от основните причини за възникването на толкова много спортни травми. Логичното решение е нервната система да се реорганизира преди започването на всяка нова тренировъчна програма, независимо от възрастта или състоянието на физическата подготовка.

Също така, как може да се медитира ефективно и да се успокои умът, ако той е заседнал в защита или е обременен от стар емоционален багаж? Изчистването на нервната система е една от основните терапии по пътя към възстановяване на здравето.

УПРАЖНЕНИЯ И РАЗТЯГАНЕ

Преди да започнете нова програма за упражнения, е добре да проверите дали неврологията функционира правилно. Ако например нервното снабдяване е затруднено или

**Страни
ца 68**

Глава 6

небалансирано от едната страна на тялото, какъв е смисълът да се правят допълнителни лицеви опори или коремни преси? Мускулите няма да станат по-силни, докато не се

**Оставете
го да тече**

е възстановена! Прекаленото натоварване на дезорганизираната нервна система е не само неефективно, но и може да увреди организма. Работил съм както със спортисти, така и с любители - от голфъри и трениращи с тежести до бегачи на дълги разстояния - и повече от 80 % от тях съобщават за драматично повишаване на функциите и постиженията след Н.О.Т.

Стречингът е важен аспект от упражненията, който често се пренебрегва. То е полезно преди тренировка, защото подготвя мускулите, костите и сухожилията за движение. След тренировка е също толкова важно, защото отпуска мускулите и им помага да останат гъвкави и еластични. След тежка игра на тенис например, ако спрете да играете и веднага се качите в колата и потеглите към дома, мускулите ви ще останат в състояние на по-голямо напрежение от нормалното. Това продължително свиване може да причини скованост в рамките на следващите 12 часа и евентуално да затрудни представянето в следващата игра или да доведе до травма.

МЕДИТАЦИЯ

Медитацията е истинско предимство в днешния забързан свят. Много хора вярват, че тя е нещо метафизично и мистично, нещо отвъд техните възможности. Това не е така. Животът може да бъде медитация, когато практикувате изкуството да присъствате, способността да живеете в настоящето. Под това имам предвид наистина да виждате, чувствате, чувате, вкусвате и усещате какво се случва вътре и извън вас. Съществува и друга форма на медитация, при която сядате за няколко минути сутрин или вечер, или и двете, за да успокоите ума, да забавите дишането и да засилите вътрешния мир. Отделете няколко минути сутрин, още преди да отворите очи или да станете от леглото, за да признаете какво имате, какво искате, какво чувствате, какво работи и какво не работи в живота ви. Не е нужно да го разберете, просто отделете време да наблюдавате мислите си. Не съдете мислите си и не съдете себе си. Просто ги оставете да текат.

Глава 6

Има много книги, в които се обясняват различни форми на медитация и различни техники за релаксация - от съсредоточаване на вниманието върху дишането до използване на мантри и визуализация. Лично аз практикувам Трансцендентална медитация, която е една от най-проучените и изследвани техники от този вид. Установено е, че тя понижава кръвното налягане, намалява риска от сърдечен удар и намалява стреса. Чрез четене и изпробване на различни видове медитация човек може да открие най-подходящата за него. След това е много полезно да се медитира редовно и да се включи практиката в здравословен режим, също като физическите упражнения.

ЙОГА

Йогата е още един елемент от здравословния начин на живот и ефективен начин за поддържане на гъвкавостта на тялото и ума. Базирана на техники, чиито корени водят началото си отпреди 5000 години в древна Индия, йога съчетава физически движения и пози с медитация и контролирано дишане. Сливането на тези три фактора води до по-тясна връзка между ума и тялото и до по-голяма релаксация и осъзнатост. Излишно е да споменаваме, че йога повишава силата, баланса, енергията, гъвкавостта и укрепва имунната система. Няколко минути йога, изпълнявани сутрин и/или вечер, могат да окажат силно въздействие върху физическото здраве и състоянието на ума.

ЕЖЕДНЕВНИ ПРИЗИВИ

През годините осъзнах невероятната сила, която умът има над тялото, и още една стъпка напред - влиянието, което духът има върху ума и тялото. Преди години започнах да насърчавам пациентите да съживят духовното си съзнание, което им позволява да създават и правят възможни промени в живота си. След като се изчисти от старите енергии и ограничаващите мисловни модели чрез различните средства, разгледани преди това, човешкото същество е съд, готов да получи това, което наистина му се полага по рождение.

Оставете го да тече

Когато бях на около пет години, имах любим пъзел - малка дъска с малки квадратчета, които се плъзгаха. В средата имаше картинка на две ръце, които се молят, а по краищата имаше парченца, които можеха да се манипулират и при правилно подреждане изписваха посланието: "Искайте и ще ви се даде". Правенето на този пъзел отново и отново впечатли висшия ми разум с тази фундаментална истина и аз съм изключително благодарен за този дълбок ранен урок. Предадох го на много други хора.

Всичко, което желаем в живота си - независимо дали става дума за по-добро здраве, взаимоотношения или работа - е на една ръка разстояние, ако първо поискаме това от висшите си същности. За съжаление, повечето от нас не питат, така че вратите остават затворени за нас, или ако са отворени, може да се страхуваме или да не знаем през кои да минем. Призовавам хората да помислят изцяло и дълбоко за това, което искат, и защо, а след това да се откъснат от резултата. Представете си, че сте изпратили писмо по пощата: Изпратете мисълта, а след това се доверете на нейното доставяне. Тази техника е много мощна, когато човек не се вманиачава или възмущава от резултата. Тя също така е начин да помогнем за привеждане на тялото в съответствие с висшия Аз, защото когато правим това, оживяваме връзката между ума и тялото. Като молим за прекратяване на болката или болестта и като искаме да разберем причината за нея, ние научаваме житейските уроци и започваме да разбираме собствената си истина.

Това ме води към темата за молитвата. Когато повечето хора се молят, те молят висшата си сила да им даде нещо. Смятам, че молитвата трябва да се съсредоточи и върху искането за **премахване на** всичко, което им пречи да получат това, за което молят. Трябва да помолим висшата си сила да разтвори всички блокажи или нагласи, които ни пречат да разгърнем потенциала си. Когато молят за изцеление, предлагам на пациентите да поискат премахване на всичко - физическо, емоционално, химическо или духовно - което пречи на здравето им. Това може да е нещо, което те са създали или за което са допринесли, например проблеми с майката или бащата, или може би минали болки или обиди.

Това е

Глава 6

**Страни
ца 73**

**Оставете
го да тече**

не е необходимо да намерите отговорите веднага, а е по-важно да питате с намерение. Хората могат да поискат напътствия и яснота, за да могат най-накрая да отменят всички негативни модели и да спрат вредния танц, през който са преминали.

Много хора са заседнали в нездравословни взаимоотношения, за които обвиняват другите. Вместо да бъдат жертви, те трябва да насочат вниманието си към това, което искат да изчистят. Човек може да поиска да премахне или излекува емоциите, които го карат да се чувства жертва. След това, точно както след гладуване ядем подхранваща храна, човек може да започне да се фокусира върху това, което желае в една връзка, и да го осъществи. Винаги се питам: Какво трябва да науча от това? Какво направих, за да създам или допусна тази ситуация, която предизвиква дисхармония? Когато **получите** това, което сте поискали, не забравяйте да благодарите на Вселената и на себе си - защото вие сте съ-творци.

Ние съществуваме на много нива. Най-очевидното е физическото, но имайте предвид, че съществуват и емоционални и духовни нива. Докато пътуваме през живота, се сблъскваме с уникални преживявания и емоции. Някои от тях искаме да запомним и да се насладим на тях, а други предпочитаме да оставим настрана. Искामе да запомним тези, които въплъщават уроци, които могат да ни помогнат. Сънищата например могат да съдържат дълбоки послания от висшите ни същности, от които бихме могли да се възползваме, дори и да не можем да ги разберем напълно в момента.

В същото време много преживявания вече не са нито полезни, нито изгодни, а някои от тях всъщност ни задържат чрез страх или тревога. На физическо ниво телата ни работят като компютри, които събират информация и я съхраняват. Точно както компютърът ще се срина, ако е претоварен с информация, така и тялото ще стане летаргично и обременено. Много преживявания се "натъпкват" в нас, защото трябва да продължим живота си, да вършим работата си, да бъдем ефективни родители и т.н. Това означава, че може да не е

Глава 6

имало време да скърбим правилно, когато е починал приятел, или да премислим болезнена ситуация. Мозъкът може да не е

**Оставете
го да тече**

време да обработи преживяването наведнъж, така че тялото го съхранява за в бъдеще. Периодично трябва да проверяваме файловете си, да ги обмисляме и да изтегляме тези, които вече не са полезни, желани или подкрепящи живота.

Важната концепция тук е: "Вън старото, вътре новото". Това не означава да избягваме истината за себе си и за другите или да отклоняваме проблемите, без да ги разглеждаме. Идеята е да се помогне на тялото да се изчисти от препятствията, които може да са се превърнали в пречка за работа с проблемите и стреса. Призовавам хората да се възползват от техниките на Невронната организация или Невроемоционалната техника, да четат книги за личностно израстване, да посещават консултанти или терапевти, да обсъждат чувствата и мненията си с други хора и да отделят време за уединение и тишина. Така започваме да сваляме и започваме да разбираме другите и себе си. Когато станем по-ясни и по-леки, животът ни ще започне да се променя на физическо, емоционално и духовно ниво.

По-долу е представена молитва за самоизчистване, която съм създала за пациенти. Всички те съобщават за драматични промени в живота си, когато я използват. Затворете очи, поемете дълбоко въздух и когато се почувствате центрирани и спокойни, започнете да повтаряте изречението по-долу. Помнете, че не е толкова важна конкретната формулировка, а намерението (т.е. вън от старото, вътре в новото) и съм подчертал ключовите елементи, за да подчертая какво се опитваме да постигнем тук:

"На всички нива на моето съществуване искам да освободя причината за всички енергии, които може да задържам по някаква причина и които не служат на еволюцията на моята висша същност. Прощавам на себе си и на всички за всичко, сега и завинаги."

Можете да стигнете дотам, докдето волята ви позволява, като имате предвид, че следните четири точки са ключът към съвместното сътворяване с вашата висша сила:

1. За да се изчистите "на всички нива на вашето същество", трябва да се откажете от личната си представа за това, което може да е причина за вашата болка, състояние или ситуация. Това освобождава висшия ви разум да достигне обратно до изходното събитие.

2. Това искане може да действа на духовно, емоционално, физическо и химическо ниво, за да изчисти всичко, което трябва да бъде освободено - **ако му позволите**. Например, ако имате болки в рамото, дали намерението ви е да изчистите болката само на физическо ниво, или желаете да изследвате емоцията, която може да се крие зад болката? Моят съвет е: не ограничавайте изцелението си чрез погрешно убеждение в основната причина.

3. Бъдете готови да простите на всички участници - включително на себе си. Например, може да имате проблем с доверието. Възможно е да се придържате към стари модели на страх, основани на предишно събитие, при което половинката ви не е заслужавала доверие. Отворете канала си за проблемите с доверието и взаимоотношенията и след като го направите, поискайте да изчистите всички причини за тях - завинаги. След това визуализирайте и позволете на тялото да почувства какво би било да сте във връзка, в която напълно се доверявате и имате доверие. Попитайте за това, което наистина искате, след това го **разпознайте**, когато то пристигне, и минете през тази отворена врата.

4. Направете промените постоянни. Намерението ви трябва да бъде да изчистите този конкретен проблем в миналото, настоящето и бъдещето, така че никога повече да не се налага да се занимавате с него. Погледнете честно на проблемите, освободете се от негативното и **пожелайте** това да стане постоянно, т.е. сега и завинаги.

Тази техника може да бъде адаптирана към всяка ситуация. Например, ако имате проблеми с намирането на надеждна половинка, вашето съзнание е идентифицирало източник на дисхармония в живота ви. За да го промените, просто следвайте призива, като специално поискате да

Оставете
издясчето причината, поради която продължавате да
привличате ненадеждни партньори.

Глава 6

Ако ви мъчи някаква болка, опитайте се да докоснете точката на болката, да направите призива и да поискате да освободите причината за нея. Бъдете търпеливи и внимавайте за какво молите, защото има вероятност да го получите, и то обикновено доста бързо. Когато тя дойде, може да се появят емоции, за които преди не сте се замисляли. Обикновено това е прикрита благословия, която ви помага да се излекувате и да продължите напред, така че никога не се страхувайте. Приемете това, което идва с любов, дори и да не се чувствате добре в момента, и не забравяйте, че именно възможността за сбъждане на мечтата прави живота интересен.

Не забравяйте, че вие създавате всички ситуации в живота си, така че вместо да обвинявате външния свят и другите за своето нещастие или неудовлетвореност, поемете отговорност и пожелайте да се промените. Най-важното е да не се опитвате да промените другите, защото те са отговорни за себе си. По-скоро поискайте да изчистите енергиите, които носите и които ви карат да реагирате негативно на тях. Отмяната на нещо означава, че то вече не е израз на това, което искате да бъдете.

От друга страна, не се срамувайте да поискате неща, които бихте искали, като здраво тяло, щастливи и любящи приятели, сигурност за семейството и удовлетворяваща работа. Не се страхувайте да помолите Вселената за каквото и да било. Това е силата на съвместното създаване. Когато поискате нещо, поискайте също така да се освободите от всеки мисловен модел или система от убеждения, които ви пречат да получите това, което току-що сте поискали. Често насърчавам хората да се замислят над тази поговорка: "Ние сме духовни същества, които имат човешки опит, както и човешки същества, които имат духовен опит."

С течение на годините успех не само да усетя енергийните полета на човека или "аурата", но и да коригирам дисбаланса в тях. Как го правя, е извън обхвата на тази книга, но ви уверявам, че в това няма нищо мистично. Всички ние сме способни да променяме енергийните си полета за части от секундата и

**Оставете
го да тече**

да помагате и на другите да излекуват енергийните си полета. Рейки, терапевтичното докосване, праничното лечение, полагаването на ръце и цяла гама от други техники разглеждат концепцията за изцеление чрез балансиране на човешкото енергийно поле.

Когато помагам за изчистването на невро-емоционалния "комплекс" на пациента, често установявам, че енергийното му тяло също се променя, като тези промени често са последователни и предвидими за различните емоционални състояния. След като направя корекция на физическото или емоционалното тяло, мога да усетя незабавни промени в енергийното тяло или аурата. За да проверя какво усещам, мога да използвам мускулно тестване, като държа ръката си на шест до осем сантиметра над тялото на пациента и наблюдавам дали има слаба мускулна реакция. Учените използват високотехнологично оборудване, за да удостоверят наличието на човешки енергийни полета, но мисля, че един ден чрез по-нататъшни научни тестове ще се докаже, че процедурите за мускулно тестване също могат да бъдат инструмент, използван за удостоверяване на наличието на човешки енергийни полета. Това ще включва допълнителни изследвания. Със сигурност съм срещал много хора, които могат да виждат аури и които са потвърждавали тези ефекти, докато са ме наблюдавали как провеждам лечение. По същия начин имам много пациенти, които никога не са знаели за наличието на човешки енергийни полета, но въпреки това могат веднага да усетят какво правя, за тяхно учудване.

Един пациент има забележителна способност. Тя е страхотна дама и прекрасна майка, която се погрижи цялото й семейство да дойде при мен, преди тя самата да потърси лечение. Тя нямаше никакви познания за аурата или енергийната работа с тялото, освен че семейството й леко я запозна с моята работа. Без да й обяснявам какво ще правя, започнах лечението и след по-малко от минута, за моя изненада, тя започна да се усмихва и да казва: "О, Боже мой". Попитах я какво се случва и тя съобщи, че вижда големи

Глава 6

цветни вълни, които се въртят около тялото ѝ. Докато движех ръцете си над определени области от тялото ѝ, които третирах, очите ѝ

**Оставете
го да тече**

остава затворен. Тя каза: "О, около краката ми е синьо, а сега над гърдите ми е зелено...." След това, когато преместих ръцете си към главата ѝ, тя веднага каза: "Сега главата ми е зелена. О, по лицето ми става лилаво". През последните три-четири години съм я виждал четири или пет пъти и всеки път тя има подобно сетивно преживяване. Тя казва, че не вижда аури по друго време, но винаги е изумена от ефекта, подобен на Aurora Borealis, който изпитва по време на лечението. Това със сигурност придава достоверност на твърдението, че сме "светлинни същества", и на факта, че много хора действително могат да видят тази реалност.

Време е да се събудим за висшите си сетива и да ги уважаваме, защото ако съществуват човешки енергийни полета, то със сигурност върху тях могат да действат и други енергийни полета. Постоянно сме бомбардирани с невидими сили от компютри, микровълнови печки, мобилни телефони, въздушни далекопроводи и много други и тези външни влияния могат да се намесят в собствените ни енергии. Трябва да разгледаме тяхното въздействие и да ги вземем предвид като променлива величина в здравеопазването днес. Със сигурност това става все по-очевидно, тъй като единната теория на полето на съвременната физика вече ни информира, че цялата материя - жива или нежива - е съставена от частици, вибриращи на различни честоти.

Глава 6

Оставете
го да тече

ГЛАВА 7

ОБЕДИНЯВАНЕ НА ВСИЧКО ТОВА



**Оставете
го да тече**

"Знанието е една точка, но глупавите го умножиха."

Суфистка поговорка.

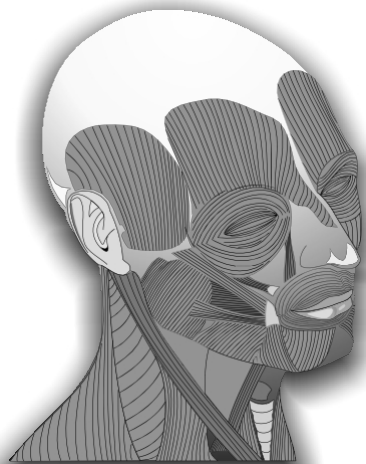
След като вече обясних различните техники и подходи, които използвам, мога да опиша какво всъщност се случва по време на сеанса.

Използването на протоколите на N.O.T. като шаблон за лечение означава, че имам начало и край на всяка от сесиите си. Проверявам тялото по отношение на светлината, тъмнината, отворените и затворените очи, седенето, стоенето и т.н. и когато дадена верига покаже слабост, питам тялото дали причината е физическа, емоционална или химическа. Тялото отговаря по съответния начин и след това използвам съответната техника, за да изчистя и проверя отново съответната верига. Това ми дава възможност да определя директно корена на проблема, без да се налага да извършвам ненужни корекции. Освен това използвам мъдростта на тялото, за да се ориентирам, което повишава точността.

Например в тялото има програма, която е обозначена като "черепен рефлекс" в

На езика на N.O.T. Неговата функция е да държи или изправя главата върху тялото, като стимулира предните и задните мускули. Ако човек е претърпял удар по главата, тази верига може да се дезорганизира и да доведе до състояние, което наричаме "комплекс на черепната травма". В

в този случай тялото губи способността си да държи главата изправена и преминава в защитен режим, за да се предпази от



Глава 7

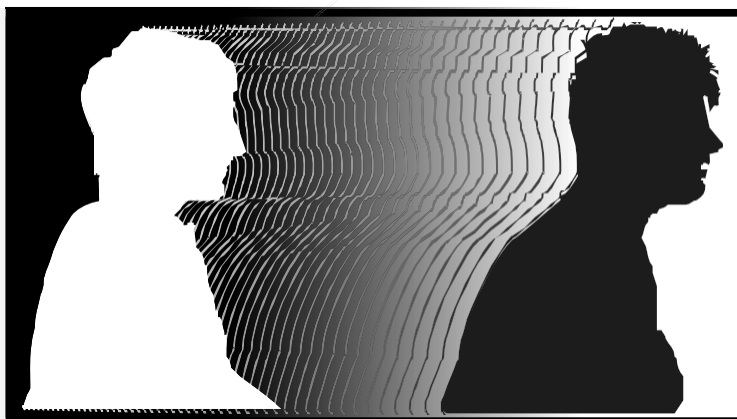
възможността за нов удар. Представете си палатка без четири
здрави въжета

**Оставете
го да тече**

закрепване към колчета в земята: Това правят двете групи мускули в предната и задната част на раменете, когато работят правилно, за да поддържат главата.

На примитивно ниво главата трябва да се държи изправена, за да може тялото да се защитава, но в съвременния свят оцеляването е по-сложно. То може да означава да седим по цял ден на срещи или да държим главата изправена, за да могат очите и мозъкът да взаимодействат с компютър.

При наличието на комплекс от черепни травми тялото губи способността си да държи главата правилно изправена. Животното не може да оцелее с глава, увиснала на земята, тъй като трябва да вижда това, което е пред него, особено идващите хищници. Докато това състояние не се коригира правилно, вродената мъдрост на тялото се опитва да намери компенсаторен начин да държи главата изправена. Мозъкът насочва повече енергия към мускулите на врата и раменете **в задната част** на тялото, отколкото към предната. Те стават **хипертонични**, докато предната мускулатура, която включва гръдните мускули, подпомагащи дишането, и коремните мускули, става хипотонична. С течение на времето мускулите на гърба свършват по-голямата част от работата и естествено започват да се уморяват и да се свличат. Това води до напрежение в областта на шията и раменете, което затруднява човека да стои изправен с рамене назад.



Основата на шията, която поема най-голямото натоварване, става все по-твърда и нееластична, тъй като мускулите ѝ се опитват да носят и поддържат тежкия отгоре череп. Често, ако само мускулите не успеят да укрепят врата, тялото започва да отлага калций в нестабилната област, което в крайна сметка може да се види на рентгенова снимка. Този процес на натрупване на калций обикновено отнема няколко години, преди да стане очевиден. Вратът се спуска напред, в основата му се образува гърбица и в крайна сметка може да се диагностицира остеоартрит. Малко хора търсят причината за така наречената артритна дегенерация на шията отвъд тази диагноза или защо тялото е избрало да се адаптира по този начин. Това е така, защото физиологията мъдро реагира по най-добрия възможен начин, за да заздравя една нестабилна област. Пациентът може да се примири с диагнозата, когато чуе, че има артрит на шията, защото майка му е имала същия проблем. И все пак, вместо да обвиняваме за състоянието генетиката, много по-точно е да заключим, че майката може да е имала подобни черепни травми в детството си - както повечето от нас. Не бива да приемаме, че генетиката е виновна, докато не елиминираме другите възможности чрез мускулни тестове. Важно е да се разбере, че трябва да тестваме функциите на тялото, а не просто да следваме следите на симптомите. Ако не е налице вина за черепна травма, можем да продължим изследването.

Преуморените раменни мускули и слабите предни мускули могат да доведат до слаба сила на коремните мускули. Долната част на гърба, без подкрепата на силните коремни мускули, отслабва поради липсата на подкрепа от този естествен мускулен корсет. Тънките и дебелите черва могат да започнат да увисват в тялото, което води до храносмилателни оплаквания и влошена функция. Това има ефект на доминото върху най-ниско разположените органи и системи в тялото, а именно пикочния мехур, простатната жлеза (при мъжете) и матката (при жените). Повишеното тегло, което се спуска отгоре, може да доведе до проблеми със задържането на урина или болезнена менструация при жените, докато при мъжете простатната жлеза може да се уголеми или подуе.

**Оставете
го да тече**

Тези симптоми могат да се проявят постепенно след 40 години, но всички те са резултат от травма на главата. Подобно на пуловер с разхлабена нишка, с течение на времето примките започват бавно да се разплитат, докато един ден дрехата едва смогва да върши работата си. Трябва ли да чакаме, докато проблемите станат тежки, или трябва да се обърнем към специалист кинезитерапевт или някой, който специализира в

N.O.T. за проверка на системите веднага след травма? Със сигурност второто е по-разумно. Виждал съм мъже и жени със заболявания на пикочния мехур и пикочните пътища, както и с пролапсирани органи, които търсеха хирургически отговори, които не бяха ефективни. Въпреки това те се чувстваха много по-добре и изпитваха подобрения във функциите на червата и пикочния мехур само няколко дни след

Лечение с N.O.T. Защо? След като неврологичната цялост е възстановена, правилните послания могат да достигнат до всички групи мускули и вериги - дори след хирургическа намеса. Спортистите съобщават, че могат да правят по-малко коремни преси, за да постигнат същите резултати, и виждат драматични подобрения в ефективността на упражненията.

Наблюденията ми ме накараха да вярвам, че тялото съхранява емоционални вериги заедно с физически вериги и че те се съотнасят към символиката на нашия език. Например емоциите на безпокойство, липса на контрол и ниска самооценка обикновено излизат на повърхността при коригиране на комплекс от черепни травми. Обикновено признаваме тази връзка, когато говорим за хора с емоционални проблеми, които "носят тежестта на света на раменете си", не могат да "държат главата си високо" или имат нужда да свалят нещо от гърдите си. Понякога се налага да коригирам само емоционалния компонент, за да настъпи физическата корекция, и обратно, макар че най-често е необходимо да се извършат и емоционални, и физически корекции, преди разстройството да изчезне. Чрез разпитване на тялото мога да определя кое е било първо - емоционалната или физическата травма - но най-важното е причината да бъде отстранена и състоянието да не се върне.

Друг пример за такива емоционално-физически връзки е енергийното тяло. Обикновено виждам жени, които имат проблеми, свързани с менструалния цикъл: силно или слабо течение, спазми, нередовна честота и кисти на матката. Много жени имат и някаква форма на болки в кръста, както и дразнене или слабост в лявата част на врата или рамото, които често се диагностицират погрешно като синдром на карпалния тунел, бурсит и тендинит. Истинската причина може да се дължи на репродуктивната/ендокринната система, която има неврологична връзка с левия голям гръден мускул, основен стабилизатор на лявото рамо. Дисбалансът в женската/мъжката или репродуктивната верига може да доведе до болезнена или ограничена лява ръка, шия или рамо, поради което, когато някой има тези симптоми, винаги изследвам репродуктивната система.

Това, което обикновено откривам като основна причина за менструалните симптоми, е подсъзнателното отхвърляне на женската енергия или същност на жената. Това може да се случи по няколко емоционални причини, включително сексуално насилие, насилие или отхвърляне. Един от източниците на отхвърляне, който често откривам, се появява в началото на живота, когато женският плод или новороденото усеща, че един от родителите му се надява на мъжко дете. Тези чувства на "необичан" или "нежелан" се съхраняват в пътищата на матката и яйчниците при жената и в простатата и тестисите при мъжа.

Неотдавна лекувах 35-годишна жена, която, когато я помолих да каже "Жените са желани" или "Жените са желани", чрез мускулно тестване показа, че не вярва в това на дълбоко ниво, въпреки че съзнателно смяташе, че вярва. Понататъшното тестване проследило това състояние чак до първото "събитие" в утробата, когато тя усетила, че не е безусловно приета. Това не означавало, че родителите ѝ са се надявали на момче през цялото време, докато е била в утробата, нито пък предполага, че родителите ѝ не са я приемали и обичали от деня на раждането ѝ. Фактът си остава факт.

**Оставете
го да тече**

неврологията е избухнала като "малък предпазител" в онзи ранен момент, когато майка ѝ или баща ѝ, или и двамата, са се замислили за кратко: "Би било хубаво да имаме момче." За нервната система на някои хора това твърдение може да се превърне в "емоционална реалност" (т.е. те взривяват "предпазител"), докато в други случаи индивидът го оставя да отmine. Всеки човек реагира по различен начин и има различна чувствителност, обаче слабата верига показва, че това е емоционална реалност за този организъм. Не предлагам родителите никога да не мислят негативно за детето, нито пък предлагам да станем параноици или виновни за това как се чувстваме и мислим. Казвам, че трябва да изчистим енергията и да изясним ситуацията. Правим това, като изразяваме намерението си, както при произнасянето на молитвата в предишната глава. Говорете на бебето си, когато е в утробата и току-що родено, и му дайте да разбере за вашата пълна любов. Това може да звучи невероятно за някои, но аз съм убеден, че ние общуваме на много по-високо ниво, отколкото си даваме сметка.

Дъщерята, която носи това негативно послание, може съзнателно да мисли, че е щастлива да бъде жена, но подсъзнателно може да изпитва известни съмнения. Ако физическото ѝ тяло не е в 100-процентово съответствие с емоционалното ѝ тяло, всеки път, когато се опитва да изрази женската си същност, както например при менструация, се появява подсъзнателна съпротива. Подобно несъответствие може да попречи на функционирането на различни органи.

- в този случай матката - която с течение на времето може да покаже признаци на дисхармония, като например болезнена менструация. Сякаш матката казва: "Обърни внимание. Аз съм наранена. Показвам ти нещо за себе си, което не е хармонично". Същата обща идея се отнася и за състоянието на мъжете. Когато забележа някаква дисфункция в "мъжествеността" - проблем с простатната жлеза или либидото - изследвам възможността за дълбоко вкоренен дисбаланс, свързан с мъжката същност.

При всички хора има център, разположен енергийно над тазовата област. В него се съхранява както мъжката, така

Глава 7

и женската ни сила, която всеки от нас съдържа в някаква степен. Ако има

**Оставете
го да тече**

дисбаланс между двата аспекта, енергията, която се движи нагоре и надолу по сърцевината на човека, ще бъде изкривена или "извън центъра". Друг начин да мислим за това е, че човекът не може да стои напълно на собствените си два крака. Възможно е да има признаци и симптоми на многократен дисбаланс на кръста и лумбалния отдел на гръбначния стълб, които традиционните терапии трудно коригират. В този случай не само ще коригирам емоционалната причина, но мога също така да почистя енергийното поле над мъжко-женския център и да извърша лека корекция на кръстцовия или лумбалния гръбначен стълб. Това е идеален пример за едновременно физическо, емоционално и духовно или енергийно изцеление.

Мога също така да насърча такива пациенти да четат книги или да се консултират емоционално, особено за зачитане на мъжките и женските аспекти на същността им, в зависимост от това, какво им липсва. Пациентът може да се нуждае от мануална терапия за стабилизиране на тазовата област или от мускулна терапия за разхлабване на мускулите, които подсъзнателно са пазили тази област в продължение на години.

Подобно несъответствие между съзнанието и тялото се наблюдава и при хората с тежки хранителни разстройства. Когато младите жени с анорексия се погледнат в огледалото, те не виждат тялото си такова, каквото е в действителност. Те може да гледат костеливо, опасно тънко отражение, но това, което виждат, е отвратително дебел човек с наднормено тегло. Никога не ми се налага да питам тези жени дали обичат себе си - простото им изправяне пред огледалото е достатъчно, за да предизвика значителен спад в енергията им, което може да се провери чрез слаба мускулна реакция. Въпреки че може да са преминали през задълбочена психотерапия и съзнателно да се чувстват така, сякаш могат да се обичат и приемат, телата им разказват друга история. Това несъответствие между съзнание и тяло е направило възстановяването им трудно и обезсърчително в миналото, но сега това се променя с

техники като N.O.T. и N.E.T.[®] Интересно е, че може да изглежда, че този проблем се ограничава до анорексията, тъй като това заболяване

Глава 7

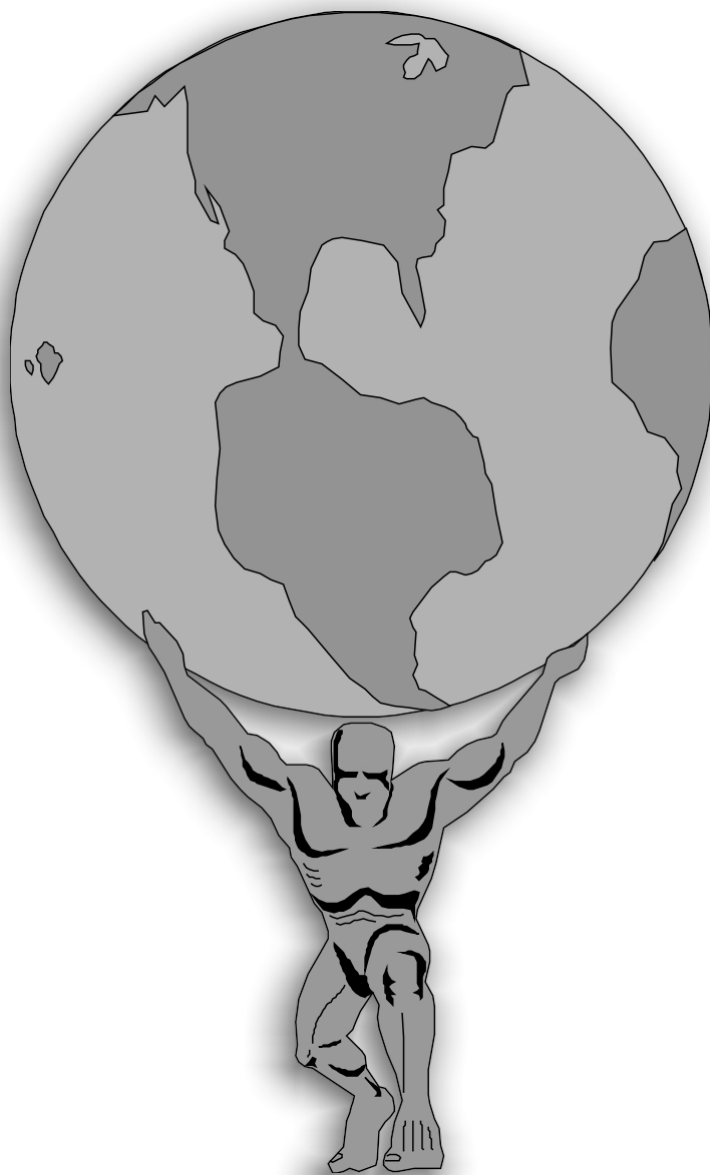
е свързано с приемането на себе си, но моите наблюдения показват, че то е много по-често срещано. Истината е, че повечето от нас показват слаби мускулни реакции, когато се погледнат в огледалото, и това е така, защото основният проблем, който стои в основата на много разстройства, е липсата на любов към себе си.

Всеки човек е като нова книга за мен - уникален и завладяващ заради житейския си опит. От време на време обаче се появяват общи теми, които сякаш са нишките, които ни водят към по-дълбоко разбиране. Те ми дават възможност да надникна в удивителните връзки между тялото, ума и духа. Човешките същества са сложни и същевременно прости, както всички велики машини.

**Оставете
го да тече**

ГЛАВА 8

ГЛОБАЛНИЯТ ЗДРАВЕН МОДЕЛ



**Оставете
го да тече**

*"Една нова идея първо се осъжда като смешна, а след това се
отхвърля като тривиална, докато накрая се превърне в това,
което всички знаят."*

Уилям Джеймс

Целта на тази книга е да представи модел за здраве и благополучие, който е ефективен за всеки човек и всяка дисциплина. Това звучи като висока задача, но мисля, че е напълно възможно, ако практикуващият здравен специалист основава лечението и техниките си на истинските основи на здравето.

Когато наскоро проучвах раздела за здраве и благополучие в голяма книжарница, с удоволствие видях колко много книги са написани за ролята, която емоционалното благополучие играе в живота на всеки човек. Има книги за промяна на начина, по който човек се храни, мисли, спи, моли се и възприема живота. Има книги за упражнения, йога, ци гун, тай чи, стречинг и лека атлетика. Не по-малко важни са книгите за чакрите, духовното тяло, душата, миналите животи и висшите метафизични или духовни учения.

Всички тези книги помагат на хората да си помогнат сами, но се чудя как човек може да се упражнява ефективно или да постигне оптимални резултати, ако нервната му система е дезорганизирана и не е в равновесие? Как човек може да промени диетата си, за да постигне желаното здравословно състояние, когато нервната система, която контролира храносмилателната му функция, е в безпорядък? Как човек може успешно да изпълнява утвърждения и да се движи напред в емоционален и духовен план, ако нервната му система все още е блокирана в минали събития, които възпрепятстват потока на живота? Аналогично, как човек може ефективно да изчисти дисбаланса на аурата и нейните чакри, ако физическото му тяло е заседнало в нервна дезорганизация?

**Страни
ца 90**

Физическата практическа реорганизация на нервната система на човека е основната променлива, която трябва да бъде сериозно разгледана, преди да могат да бъдат направени наистина последователни и автентични изследователски твърдения.

Техниките и теориите, представени в тази книга, са свързани помежду си на определено ниво. Надеждата ми е един ден да видим система за здравеопазване, която се основава на модел, интегриращ тези различни системи по логичен и систематичен начин, воден от мъдростта на тялото.

Например, ако пациентът си счупи крак, първото нещо, което трябва да се направи, е да се постави и да се отлее кракът. Но ако искаме да лекуваме целия човек, е важно да мислим в обратна посока. Нервната система има няколко "предпазни ключа", които предупреждават мозъка винаги, когато има опасност кожата, мускулите и накрая костта да бъдат разкъсани или счупени. Ако човек разтегне мускул извън нормалния му обхват, мозъкът незабавно изключва нервното хранване, за да предотврати сериозно увреждане на този мускул. Ако някога сте вдигали нещо прекалено тежко, знаете какво имам предвид. Нещо вътре във вас ви кара да спрете да вдигате предмета или дори ви казва да го пуснете. Тези вериги почти винаги ще бъдат "в неизправност" след счупване на кост, защото, за да се случи счупването, травмиращата сила трябва да е била толкова силна и бърза, че първо да взриви всички предпазни прекъсвачи, в рамките на милисекунди.

Като се има предвид това, следващата логична стъпка за осигуряване на бързо и ефикасно възстановяване, след поставянето и леенето на счупената кост, е извършването на процедурите N.O.T. По този начин се реактивират и възстановяват функциите на примитивните рефлексии, които поддържат главата, раменете, таза, бедрата, коленете и глезените на нивото на земята. Следващата стъпка е да се извърши рехабилитация на меките тъкани и масаж, за да се разкъса белезите. Може да са необходими няколко мануални корекции, за да се пренастрои структурата и да се

Оставете
мобилния ви телефон в режим на беззвучност и изключете звука, след като сте получили инструкциите за обучение в

упражнения, които можете да изпълнявате у дома, за да укрепите мускулите. Такива упражнения могат дори да **подобрят** предишния мускулен тонус, а тъй като лошият тонус може да е бил причина за счупването на костта, това е съществена част от рехабилитацията.

Ако рефлексите на нервната система **не бъдат** коригирани след сериозно падане или нараняване, типичен е следният сценарий: Първо, тялото трябва да компенсират всеки дисбаланс или неправилно положение. Това обикновено означава, че тазът, коляното, глезенът и стъпалото от едната страна на тялото започват да поемат прекомерни натоварвания. Второ, възстановяването на тъканите е затруднено, тъй като тялото бърза да възстанови баланса си. Натрупват се тъкани с по-ниско качество (т.е. белези), тъй като тялото реагира по този начин при спешни случаи. (Ако организмът веднага възстанови баланса си и следователно не е подложен на прекомерен стрес, той би се излекувал постепенно и правилно.) Прекомерното натрупване на белези може да доведе до проблеми в бъдеще. Като нееластична тъкан, тя може да ограничи обхвата на движение, гъвкавостта и да причини скованост, болка и може би да доведе до по-нататъшни злополуки и дегенеративни състояния.

Проблемът с излишните слоеве белези понякога може да бъде поправен по-късно, но това изисква много сесии на понякога болезнени терапии на меките тъкани, терапии на тригерни точки и времеемка практическа работа за разкъсване на тъканите. Всичко това може да бъде избегнато, като се извърши правилната балансираща работа веднага след злополуката, последвана от ефективна рехабилитация, за да се гарантира, че белезите са сведени до минимум, а вместо тях е възстановена първичната еластична тъкан.

Виждал съм много пациенти, които са преминали през този сценарий. Те са претърпели злополука или са си счупили кост, която се е излекувала, но в рамките на кратък период от време са започнали да се появяват други проблеми. Те са преминали през безброй сесии на физиотерапия, които никога не са възстановили напълно обема на движение,

Оставете

задните ребра и долната част на гърба им все още са били неправилно подредени. Посещавали са хиропрактици, масажисти и

много други масови и допълнителни лекари, но без резултат. Без значение колко корекции са били извършени, веднага щом са слезли от масата на терапевта и са се изправили отново, тазът е започнал да се разминава. Може да не са усетили симптомите да се върнат веднага, но за кратко време са почувствали, че тазът им отново е "излязъл". Защо? Защото рефлексите на нервната система все още са били дезорганизирани и изключени, което е карало тялото да реагира по този начин! На тези пациенти обикновено се дават безкрайни дози болкоуспокояващи или противовъзпалителни средства, които само маскират проблема. По-лошото е, че хапчетата значително дразнят храносмилателната система и предизвикват други проблеми в организма. С течение на времето те не се подобряват значително и установяват, че вече не използват крака и тялото си по същия начин - въпреки че счупената кост е заздравяла. Това в крайна сметка може да попречи на работоспособността им и да се наложи да сменят работата си, което създава стрес за цялото семейство и може да доведе до това пациентът да се чувства депресиран и емоционално уморен. Така че се връща при лекаря за антидепресанти и историята продължава.

Очевидно е, че горният сценарий не се случва във всеки случай на счупен крак, но съм работил с достатъчно хора по света, за да знам, че е твърде често срещан. Не е задължително да е счупена кост или структурно притеснение, за да започне да се разиграва подобен сценарий в живота на човека. Ако пациентът има дислексия, хормонален дисбаланс или дори проблеми с храносмилането, този вид събития могат да започнат да влияят на нечий живот на всички нива. Първо, като се намесват във функциите му, след това в семейството, работата, самочувствието и накрая в психическото му състояние.

Всички ние плащаме цената.

То оказва значително влияние не само върху живота на човека, но и на хората около него. То причинява ненужно страдание.

**Оставете
го да тече**

Това струва на системата неимоверни суми, защото сме приели много заболявания за "хронични" и непоправими, въпреки че е ясно, че могат да бъдат поправени. След като дадено състояние бъде обявено за хронично, то изведнъж изглежда, че оправдава много повече лечения за неговото коригиране или овладяване. Аз оспорвам този начин на мислене, защото съм виждал как така наречените хронични състояния се променят за минути или часове с помощта на методите, описани в тази книга. Доставчиците на здравни услуги са или мързеливи, или невежи, ако твърдят, че техният метод е единственото решение на проблема. По-лошото е, когато заявяват, че ако те не могат да го поправят, значи нищо не може, а след това казват на пациентите си да се научат да живеят с него. Това е не само арогантно, но и много пораженческо отношение. Това, което предпочитам да казвам на пациентите, е, че с всеки изминал ден натрупваме все повече знания и прозрения и когато здравните специалисти и практикуващите комплементарни методи работят заедно, можем да решим много от проблемите, които торможат обществото ни.

Трябва да продължим да задаваме въпроси, за да можем да разгадаем тайните на тялото и връзката му с вселената, в която живеем. Трябва да спрем да пренебрегваме отговорите, които се крият в самото човешко тяло, заедно със средствата за отстраняване на тези проблеми.

Голяма заслуга за това имат пионерите на хиропрактиката и приложната кинезиология, които са имали мъдростта и смирението да оставят тялото да бъде главният лекар. Те използваха познанията си за нервната система и връзката ѝ с физиологията, за да отключат мощните и дълбоки техники, описани в тази книга. Силата, която е създала тялото, е и силата, която го лекува - трябва да се вслушваме в него и да се доверяваме на безкрайната му интелигентност да ни води.

Обръщам се към всички доставчици на здравни услуги и агенции, към правителствата, застрахователните компании, както и към всички уелнес центрове и болници, да отворят

Глава 8

умовете си и да отделят средства за изследвания, за да проучат тези иновативни и ефективни техники. На

**Оставете
го да тече**

работата, описана в тази книга, не изисква повече от един до четири лечебни сеанса, а веднъж направените корекции **са трайни** - т.е. неврологичната цялост се запазва - освен ако няма нова травма. Тя е мощна, повторяема и възпроизводима върху всеки, а икономическата ѝ ефективност надхвърля всичко, което все още съм проучвал или за което съм чел. Това са примитивни, вродени вериги и рефлексии, които съществуват при всички хора и животни. Емоционалното състояние, духовното благополучие, диетата, физическите упражнения и т.н. винаги ще бъдат променливи величини във всеки уелнес профил, но 10-годишният клиничен опит в лечението на повече от 8000 души в световен мащаб ми показва ефективността на тази програма.

На тази работа трябва да се даде възможност да се докаже и да покаже своята ефикасност. Настоящата система е извън контрол и трябва да бъде променена. На разположение съм да изнасям лекции и да изпълнявам изследователски проекти, както и да консултирам правителства, групи и агенции, за да можем да реструктурираме днешната ни система на здравеопазване. Бъдещето е наше дело.

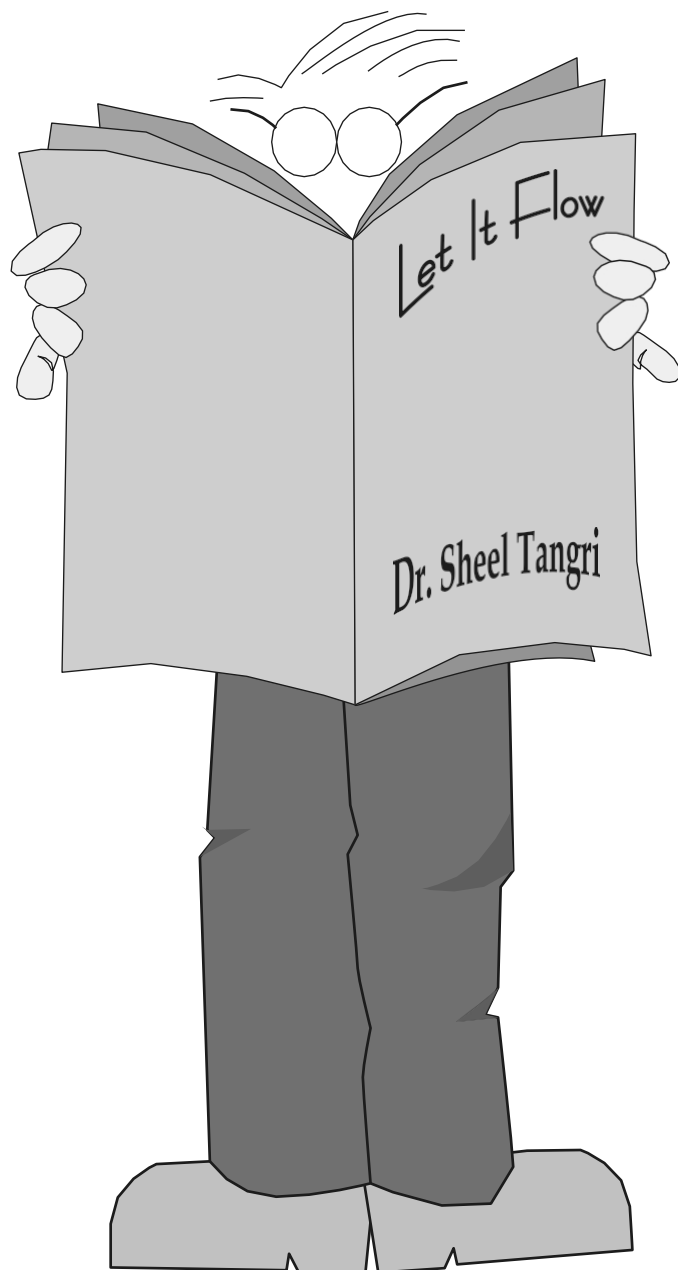
Намасте.

За допълнителна информация и контакт:
www.drsheeltangri.com

Глава 8

Оставете
го да тече

СПОРАЗУМЕНИЯ, БИБЛИОГРАФИЯ и
ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА



Оставете

го да тече

Leach, Robert A. The Chiropractic Theories 2nd ed. Baltimore, MD: Уилямс и Уилкинс. 1986.

Karit, Wynn и Robert I. Macey и Esmail Meisami. Книжка за оцветяване по физиология. Ню Йорк, Ню Йорк: Harper and Row, 1987 г.

Капитан, Уин и Лорънс М. Елсън. Книга за оцветяване по анатомия. Ню Йорк, Ню Йорк: Harper and Row, 1977 г.

Уолтър, Дейвид С. Приложна кинезиология: Синописис. Пуебло, Колорадо: Системи, Д.С., 1988 г.

Тий, Джон Ф. Докосване за здраве. Пасадена, Калифорния: Т. Н. Enterprises, 1987 г.

Промислоу, Шарън. Making the Brain/Body Connection, 2nd ed. West Vancouver. В.С. Kinetic Publishing Corporation, 1998 г.

Upledger, J. E., и Uredevoogd, J. D., Craniosacral Therapy. Сиатъл, Вашингтон: Eastland Press, 1983 г.

Пански, Бен. Review of Gross Anatomy, 5th ed. Ню Йорк, Ню Йорк: Macmillan Publishing Company, 1984 г.

Vogduk, Nikolai and Twomey, Lance T. Клинична анатомия на лумбалния отдел на гръбначния стълб. Ню Йорк, Ню Йорк: Чърчил Ливингстън, 1987 г.

Pert, Candace B. Molecules of Emotion (Молекули на емоциите). Ню Йорк, Ню Йорк: Скрибнър, 1997 г.

Даймънд, Харви и Мерилин. Във форма за живот. Ню Йорк, Ню Йорк: Уорнър Букс, 1985 г.

Матсен, Джон. Eating Alive: Жив живот: превенция чрез добро храносмилане. North Vancouver, В.С.: Crompton Books, Ltd., 1987.

Страници

а 98

Библиография

- Guyton, Arthur C. Учебник по медицинска физиология. Филадельфия, Пенсилвания: W. B. Saunders Company, 1986 г.
- Чопра, Дипак. Квантово изцеление: Изследване на границите на медицината на ума и тялото. Ню Йорк, Ню Йорк: Bantam Books, 1989.
- Brennan, Barbara Ann. Light Emerging: Бренън: Пътешествието на личното изцеление. Ню Йорк, Ню Йорк: Bantam Books, 1993.
- Brennan, Barbara Ann. Ръцете на светлината: Ръководство за изцеление чрез енергийното поле на човека. Ню Йорк, Ню Йорк: Bantam Books, 1987.
- Хей, Луиз Л. Можете да излекувате живота си. Санта Моника, Калифорния: Hay House, 1982 г.
- Хей, Луиз Л. Излекувай тялото си. Карсън, Калифорния: Hay House, 1988 г.
- Govan, A.D.T., Macfarlane, P.S., and Callander, R. Pathology Illustrated, 2nd edition. Обединеното кралство: Чърчил Ливингстън, 1986 г.
- Ферери, Карл А. Ръководство за основните философии и концепции на техниката N.O.T.
- Beinfeld, Harriet и Korngold, Efrem. Между небето и земята: Наръчник по китайска медицина. Ню Йорк: Ballantine Books, 1991 г.
- Калахан, Р. и Калахан, Й. Терапия и обучение на мисловни полета: лечение и теория. Център за обучение на мисловни полета, Индиън Уелс. КАЛИФОРНИЯ. 92210. 1996
- Крейг, Г. и Фаули, А. Техники за емоционална свобода. Cary Craig, P.O. Box 398, The Sea Ranch, CA. 95497. 1995.
- Гало, Фред. Енергийна психология. CRC Press, Bocca Raton, FL. 1998.

**Оставете
го да тече**

Бъроуз, Стенли. The Master Cleanser. Рино, Н.В.: Burtoughs Books, 1976 г.

Чопра, Дипак. Седемте духовни закона на успеха. Amber-Allen Publishing, (тук липсва някаква дата, трябва т град и щат) 1994 г.

Майс, Каролин. Anatomy of the Spirit.. Ню Йорк, Ню Йорк: Краун Пъблишърс. Inc., 1996.

Нютон, Майкъл. Пътуване на душите. 5-то издание. Сейнт Пол, МН: Llewellyn Publications, 1994.

Толе, Екхарт. Силата на настоящето. Ванкувър, Британска Колумбия: Namaste Publishing, 1997 г.

Петърсън, Кристофър Б., Два случая на гръбначна манипулация, извършена, докато пациентът е обмислял свързано със стреса събитие: ефектът от манипулацията/обмислянето върху нивата на серумния холестерол при хиперхолестеролемични лица. Chiropractic Technique, 1995; 7(2); 55-59.

Peterson, Kristopher, B. , A Preliminary Inquiry into Manual Muscle Testing Response in Phobic and Control Subjects Exposed to Threatening Stimuli (Предварително проучване на реакцията при мануално мускулно тестване при фобии и контролни лица, изложени на заплашителни стимули), JMPT, 1996; 19(5): 310-316.

D' Adamo, Peter J. Eat Right For Your Type. Ню Йорк, Ню Йорк: Putnams Sons, 1996 г.



ISBN 155212437-1



9 781552 124376

