

Предговор

Да се изясни биохимията на минералните вещества според д-р Шуслер е мащабна задача, която рядко е била изпълнявана толкова успешно, колкото в тази книга.

Авторите са написали труд, който има за цел да послужи преди всичко на специалистите в областта на медицината. Но не само те, а и всеки заинтересован би могъл да извлече полза от нея и да почерпи подробна информация за отделните средства и взаимовръзките между тях. Материята е систематизирана ясно и целесъобразно.

Първата част запознава читателите с минералите най-общо и по-специално с минералните соли на д-р Шуслер. Представени са различни, отчасти противоречиви гледни точки за тяхното въздействие и възможните им приложения, като становището на авторите е изложено изчерпателно и аргументирано.

Във втората част е обяснен начинът на действие на минералните соли според д-р Шуслер, като в началото е изложена характеристиката на всяка отделна сол. Таблиците предоставят по-добра прегледност, а всички медицински термини са „преведени“ за неспециалистите. Разделът съдържа варианти за съчетаване на отделните минерални соли, както и указания за приложението им – под формата на капки, гел или крем – в допълнение към традиционните таблетки. Накрая е дадено подробно разяснение на ключовите думи.

Третата част е посветена на различните сфери на приложение, които са изброени най-подробно. Когато са представени повече минерални соли, тези на д-р Шуслер са специално обозначени. Препратките към също толкова ефикасните хомеопатични средства, цветните есенции на д-р Бах и други природолечебни методи правят книгата интересна и за хомеопати и природолечители.

Пожелавам много успех на авторския колектив, написал тази достъпна, прегледна и убедителна книга.

Нека тя послужи на читателите за профилактика, а на болните да покаже пътища за изцеление и да им вдъхне надежда.

Д-р Мирослава Грубмюлер

Градивните елементи на здравето

Търсещият човек иска да получи отговор на въпросите си колкото може по-бързо. В началото нетърпението е най-голямо заради нерешените проблеми. Желанието отговорите да бъдат възможно най-прости и ясни е разбираемо. В края на краищата всекидневието е достатъчно стресиращо.

Освен това много групи и организации, които предлагат услугите си на търсещите помощ, подмамват хората да хранят надежди. Те опростяват отговорите, като често пропускат важни гледни точки или свеждат живота до няколко прости механизма, няколко шаблонни лозунга, които трябва да дадат отговор на всичко.

Мнозина искат да получат отговора веднага, защото, разглезени от техниката, са свикнали всичко да функционира много бързо. Във всекидневния живот също се изисква всичко да функционира гладко: домакинството, семейството, служителят, началникът, подчиненият, човекът. Така се е наложило мнението за един функциониращ материален живот, което на свой ред води до очакването той да протича механично.

Тази нагласа се пренася и върху тялото. Хората очакват от него да функционира и да може да се поправя по същия начин и със същата бързина, както се поправя кола.

Въпреки че това желание е разбираемо, би било прекалено просто. Животът не се дава толкова евтино. Непрекъснато трябва да се търсят нови, различни отговори на въпросите, които животът поставя пред всеки човек. До голяма степен това зависи от нивото, на което той се намира и с което се сблъсква в момента. От друга страна, зависи и от това колко задълбочено се отнася към въпросите в този живот.

Обяснението е много просто: по принцип по-повърхностният човек се задоволява със сравнително повърхностен отговор. Често обаче в него тлее чувството, подхранвано от

някакво подсъзнателно усещане, че животът минава покрай него. Той съзнава, че нещо остава неосъществено. Единствено копнежът по него му го напомня непрекъснато. Изчерпателен отговор получава онзи, който пита изчерпателно. Изисква се време и търпение. Времето, което лекарят, консултантът или терапевтът посвещава на търсещия помощ, също показва колко сериозно го възприемат. Наистина не е възможно тежки и сериозни проблеми да се обсъдят за няколко минути, както за съжаление се случва прекалено често. Така че все повече хора отделят време за себе си, за своя живот и за здравето си – не само физическото. По този начин стойността на човешкото същество се оценява подобаващо. Но понякога дори на човека, свикнал да пита изчерпателно, му липсва търпение, защото някои проблеми го занимават много интензивно и му се струват неотложни. В този случай околните не бива да прибързват, а да запазят хладнокръвие. Търсещият помощ е изкушен да се улови за всяка сламка, включително за онази, която не е в състояние да издържи тежестта му.

И така, ние се постаряхме да изложим подробно теорията на д-р Шуслер за минералните соли. С това искаме да покажем чувството си за отговорност. Това е отговорността към собствения ни опит и преди всичко към живота на търсещите и даващите съвети и тяхното здраве. В нашето изложение включихме и полезни предложения от областта на хомеопатията, цветните есенции на д-р Едуард Бах, народната медицина, природолечението и фитотерапията. С това се надяваме да ви помогнем да изградите отговорно отношение към живота си, към себе си и вашето обкръжение.

Хората често питат какво да направят, за да се опазят здрави или да си върнат изгубеното здраве. Те желаят животът им да бъде пълноценен. За тях най-вече се отнасят думите на Адлай Ю. Стивънсън: „Не годините в живота ни са от значение, а животът в годините ни“.

1.1 Разбирането за човека

За да може здравето да бъде разработено като тема, за да могат да се преценят множеството различни терапевтични методи – както класически, така и алтернативни, трябва да е налице съответно разбиране за човека. Многобройните явления, на които човекът е изложен и с които се конфронтира, трябва да се класифицират според тяхното значение и така да намерят мястото си.

Освен това за търсещия е много важно да знае на кое ниво или пласт от съществото си да търси „фабричните дефекти“ като блокажи, конфликти, неприятности, усложнения, външен натиск, вътрешни принуди или всичко онова, което му пречи в живота. Такава ориентация е важна, за да се изясни в коя сфера да се предприеме съответната намеса и да се приложат подходящите мерки. По този начин ще се разбере дали те ще постигнат траен ефект или само ще облекчат оплакванията.

Ако усилията са насочени правилно, тоест към нивото, на което лежи проблематиката, изгледите за дълготрайна помощ са големи. Ако обаче засегнат ниво, което не е причина за дадения проблем, усилията ще отидат напразно или ще донесат само временно облекчение... Отделните нива притежават известна собствена подвижност, така да се каже, свой собствен живот, но като цяло са съгласувани едно с друго и настроени така, че да работят във фин синхрон. При човека съществуват нарушения, възникнали изключително чрез блокажи във взаимния обмен на тези нива. Тогава е необходимо всички нива да се приемат за еднакво ценни и никое от тях да не се разглежда като по-маловажно.

Всички сфери в човешкото същество са ценни, дори само затова, че ги има.

Ако изхождаме от факта, че човекът като създание е ценен в своята цялост, трябва много да внимаваме да не съдим, да не надценяваме или подценяваме, камо ли да потискаме сферите в нашето битие. Когато човек се стреми да приема с внимание и удивление своята цялост и мъдростта, която стои в основата на Сътворението, той може да устрои живота си, воден от дълбоко прозрение, и да се превърне в благословия за себе си и за мнозина други.

Всички нива са от голямо значение и преди всичко телесното, което е било пренебрегвано и недооценявано поради исторически причини. То е предпоставката за нашата дееспособност и

продуктивност в този свят. Ето защо именно към тялото, материалната основа на сегашния ни живот, отговорността е голяма. Важно е да задоволяваме неговите потребности и да се грижим за него, без обаче да го издигаме в култ. Тогава тялото би било разглеждано изолирано, само за себе си и откъснато от останалите нива, с които се намира в постоянен обмен и тясно взаимодействие.

Нивото на тялото е добре изследвано и достъпно. На свой ред то обединява в себе си голям брой различни нива, като се започне от твърдите кости, мине се през здравите лигаменти и сухожилия, по-меките мускули и жлези, рехавите части и се стигне до течностите. Принципът от по-грубото към финото се наблюдава на всички нива без изключение! На телесното ниво той се изразява в промяна на физически по-плътното към по-тънкото. Върху тялото влияят най-вече физически външни фактори като климат, хранене, смяна на деня и нощта и т.н. Значително въздействие оказват и всички химически вещества, които тялото поема.

Нивото на чувствата е по-недостъпно, понеже начинът, по който човекът е свикнал да живее в нашата култура, в много случаи го принуждава да потиска чувствата си. Той е малко запознат с по-дълбоките нива на съществуването си. Заради неестественото възпитание, което преобладава в така наречените „цивилизовани“ сфери, човек трудно може да изгради своя собствена култура на чувствата, отговаряща на вътрешното му усещане. Вместо това господства външното, лицемерното, защото човекът е трябвало да се откаже от истинските си чувства още в ранно детство. На телесно ниво чувствата съответстват на веществата, или субстанциите, които отделят жлезите. Големите жлези са и седалище на важни енергийни центрове, което ни отвежда до следващото ниво.

Нивото на енергията е спорно от гледна точка на естествените науки, защото най-фините му структури не могат да бъдат установени чрез измервателни уреди. То обхваща енергийните центрове, познати в азиатската култура като чакри, а също и меридианите и акупунктурните точки. Това ниво е тясно свързано с чувствителността на човека към промените на времето, понеже всяка метеорологична промяна се отразява и върху магнитното поле на Земята.

Лунните фази също оказват влияние, за голямо съжаление на мнозина. Трябва да се спомене и влиянието на енергийните излъчвания на организма Земя – т.нар. „земни лъчи“.

Към това можем да добавим електромагнитното лъчение под формата на електросмог, както и излъчването на огледалата.

Нивото на цветовете има много по-голямо влияние върху човека, отколкото подозираме. В енергийните центрове (чакрите) преобладават определени цветове. Така например светлосиньото съответства на чакрата на гърлото, което се смята за комуникативен център. Тези оцветени части на човека зависят много от околната среда. Например през сезоните, когато в природата липсват или има малко цветове, хората се разболяват най-често. Това се отнася най-вече за ранната пролет – след като снегът се е разтопил е нужно дълго време, докато цветовете в природата се завърнат. Отнася се и за есента, когато цветовете постепенно изчезват.

През зимата слънчевите лъчи се пречупват от снега и така снабдяването на човека с цветове е осигурено. Но ако няма сняг, се разразяват познатите епидемии, най-вече от грип.

Цветовете, подобно на витамините, са от голямо значение за здравето, както доказват и успехите на цветотерапията.

Нивото на съзнанието навярно е най-усъвършенстваното, а оттам – и доминиращото. Понякога вътрешният живот на човека е сведен до това ниво. То обхваща самосъзнанието, разума, логиката, ума, мисленето, паметта, спомените, абстракциите, мненията и възгледите. Много често хората устройват живота си, изхождайки от това ниво, и мислят, че то е духовното. Показателна за надмощието на мисленето навярно е прочутата фраза от епохата на рационализма, изказана от Рене Декарт: „Мисля, следователно съществувам!“ (Cogito, ergo sum). Такова едностранчиво разбиране за човешкото съществуване обаче пренебрегва сферата на чувстването и усещането.

Нивото на характера е същинската почва, върху която израстват и виреят мислите. Ето защо характерът е определящ. Ако структурите и моделите му на поведение са изпълнени с вяра в живота, тогава се раждат положителни мисли, способни да се справят с житейските трудности. Възникват по-малко блокажи и животът тече свободно, претърпявайки незначителни загуби от удари и сблъсъци.

Ако човекът е получил обременяващо възпитание, изпълнено с картини на заплахите, които крие животът, мислите му кръжат единствено около преодоляването на мними опасности. Така той се върти в омагьосан кръг, от който трудно може да излезе. Този кръг крие и елементи на принуда, които силно ограничават живота. Тази едностранчива житейска нагласа изразходва множество определени характерни минерални соли, за които ще стане дума по-нататък.

Нивото на духа е най-дълбоката основа на човека. Тук той се доближава най-много до Създателя. Той е от него, но не самият Той, защото иначе способността за диалог нямаше да съществува. Или с други думи: иначе човек не би могъл да каже „ти“ на съществото, на което изобщо дължи съществуването си. Освен това не би било възможно човекът да бъде заговорен така: „Повиках те по име“.

За Виктор Е. Франкъл духовното ниво е „личност“, за Петер Шеленбаум и други – „истинският Аз“, за Карл Роджърс е „организовано съзнание“, за Йоханес Таулер е „основа“, за Тереза Авилска – „душевна крепост“, а за големия мистик Майстер Екхарт е „искрица“.

Ако се разгледат внимателно различните възможности за намеса при човека – например мерки от областта на храненето, минералните соли, лековитите билки и чайове, на акупунктурата, биорезонансния метод, цветята на д-р Бах, хомеопатията, цветотерапията и различните видове психотерапия – въз основа на гореизложеното разбиране за човека би могло да се определи на кое ниво да се приложат. Също така е крайно необходимо да се разбере къде точно е нарушението, което трябва да се отстрани.

В търсене

В първата глава, която разглежда градивните елементи на здравето, е обяснено как собственият живот би могъл да стане истински жив най-вече на нивото на тялото.

Отначало търсещият вярва, че би било достатъчно да се откаже от класическите медицински грижи и да намери помощ чрез други методи. При това обаче съществува много голяма опасност той да се вкопчи в един-единствен метод или възможност и да сметне, че ще разреши всичките си проблеми. Трябва да се има предвид, че изоставянето на класическата медицина невинаги е оправдано. Освен това холистичните методи могат да се разглеждат като допълващи и евентуално придружаващи консервативните методи.

Не е препоръчително да се развива враждебно отношение към класическата медицина. През последните десетилетия тя постигна огромен напредък и възможностите ѝ са наистина фантастични, проблематично става само когато демонстрира „всемогъщество“ спрямо живота и страданието.

Не за всяко страдание има лек и това важи не само за конвенционалната медицина, а и за алтернативните лечебни методи.

Има заболявания, при които „академичната медицина“ прилага средства, приемани от някои хора с неохота. Мнозина искат да се освободят от коловоза на това „всемогъщество“ – невинаги е възможно веднага да се намери подходящото лечение, защото се обръща внимание само на нивото на тялото. И започват да се търсят алтернативи. В началния стадий на тази преориентация състоянието на търсещия може да се опише като *алтернаивно*. За съжаление, значението на думата *наивен* е добило отрицателен смисъл.

Но да бъдеш наивен и неосведомен изобщо не е срамно, нито представлява проблем. Проблем възниква само когато човекът, въпреки че осъзнава незнанието си, не е готов да научи нещо ново.

За всеки търсещ *алтернаивното* е подготвителна стъпка към *алтернативното*.

Алтернативно означава да избираш между две възможности, когато качеството им е доказано чрез продължително изпробване. Отначало търсещият не знае почти нищо за съществуващите методи – той е, така да се каже, неизписан лист, именно наивен и вероятността да бъде манипулиран и дори използван е най-голяма.

Тогава е най-лесно да му се внуши едностранчиво, ограничено виждане. Понякога той се оставя с готовност да го убедят кое е най-доброто за него и така попада в „оматгосания кръг“ на лишаване от права и опекунство, от който всъщност е искал да избяга. Хората прекалено дълго са били манипулирани да предоставят на други решенията и възможностите за собственото си развитие, водейки се от мотото: „Има кой да мисли вместо вас“.

Това ограничено виждане често ни подвежда да приемем единствената помощ, която ни се обещава чрез прилагането на твърде едностранчиви мерки. Проблемът е, че и тук отново се прокламира „всемогъществото“ на един малък отрязък от цял куп възможности. По тази причина здравословният скептицизъм е крайно препоръчителен!

Няколко примера за едностранчиво виждане

- Някои хора се надяват, че здравословното хранене е достатъчно, за да запазят здравето си. Но се случва човек, убеден, че се храни правилно, да не изглежда чак толкова здрав. Някои се стараят много, но въпреки това не успяват да овладеят проблемите си чрез здравословно хранене. Това е така, защото има вероятност техният проблем да не е на нивото на тялото.
- За съжаление, случва се и някой, изпълнен с големи очаквания, да си купи идеалното „ергономично легло“ за много и често трудно спечелени пари, а после да изживее разочарование, защото не се е отървал от проблемите си. В редица случаи подведеният от рекламите човек очаква много повече, отколкото получава. За съжаление, рекламата винаги е едностранчива и цели единствено по-големи продажби, тя не се свени да използва всевъзможни рекламнопсихологически трикове (най-вече комерсиализиране на голото тяло)!
- Има и хора, които смятат, че могат да се освободят от всичките си оплаквания с помощта на радиестезист – от когото може би са си купили и много скъп уред за премахване на електромагнитни смущения. Но въпреки това след известно време проблемите отново се появяват.
- Понякога положителното мислене също се възхвалява като вездесъщо лечебно средство. Разбира се, то не бива да се подценява! Друг е въпросът, че тази насока сама се обезценява, обещавайки разрешаване на всички проблеми. Освен това обикновено не се прави разлика между положително мислене и положителна нагласа.

Простите, едностранчиви отговори винаги са привлекателни. Въпреки че сами по себе си отделните елементи са много ценни, те не могат да предложат решение на всички проблеми. Те свеждат възгледите за живота до микроскопични откъслечи и затова представляват ограничение за търсещия човек.

Но опитът показва, че за неуредените неща в живота не е виновен един-единствен фактор. Има цяла поредица от фактори, които са от особено значение за здравето. Въпреки че всеки от тях играе значителна роля, те са взаимозависими и си влияят един на друг.

Д-р Шуслер също прекрасно е осъзнавал, че само минералните вещества не са достатъчни! Ето какво пише той:

От само себе си се разбира, че биохимията – а така също и хомеопатията и алопатията – не прави излишна хирургическата операция и че болните, били те третирани биохимично, хомеопатично или алопатично... трябва да спазват подходящ хранителен режим... Всеки лечебен метод изисква изпълнението на необходимите условия за живот: светлина, чист въздух, правилна температура, правилни натурални продукти и т.н.