

Предговор

Един отчаян млад човек отишъл при велик мъдрец за съвет.

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

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

– Какво е то? – изтръпнал от очакване момъкът.

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

– За нищо на света не си давам окото! – извика луплашено младежът.

– Ами тогава дай ми едната си ръка!

Последвало дълбоко мълчание...

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

Здравето несъмнено е *най-универсалната ценност*. Ичовечеството е изминало дълъг и лъкатушеш път в желанието си да се доближи – с променлив успех – именно до нея. Обектът, с който науката за здравето се занимава, е многоизмерен – човекът е особен, сложен „микрокосмос“ – и може би затова резултатите не са така бързи и категорични, както в някои други областна познанието. Но винаги, когато има кой да ни предложи не само *информация*, но и делова *компетентност*, *съпричастност* и *искреност*, ние се доближаваме до адекватното си отношение към този жизненоважен въпрос.

Всеки човек има нужда да отдели специално време и съсредоточено внимание, за да се доближи до своето оптимално здраве и добра форма. От своя страна, всеки лекуващ специалист ще се развива, ако непрестанно учи и работи в *дух на служене*.

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

Сега вече няма спор, че:

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

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

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

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

Трябва да признаем, че все още не е малобройна групата на крайно настроените, които или виждат в „конвенционалното“ здравеопазване зловадна конспирация, или пък, обратното, по предразсъдък отхвърлят категорично всички „неконвенционални“ становища. Ако зрелостта ни като индивиди и цивилизация се развие конструктивно, би трябвало да се учим да виждаме ценното във всички разклонения на човешкия опит и да намираме подходящи

начини да го оползотворяваме. Само реалистичните възгледи и методи на медицината, както и нейната искрена загриженост, могат да служат на човека и неговото здраве. Разбира се, на медицината като цяло ѝ предстои ошедълго усъвършенстване, но и това, което е вече известно, може в дълбочина да преобрази профилактиката и лечението – при условие, *че се прилага споредното си предназначение!* Във всякакъв смисъл на думата се налага да се отърсим от инерцията и да включим в практиката си всичко, което е установено като полезно за здравето и за отличната ни физическа и душевна форма. В основата на всяко правилно решение в областта на медицината стоят мъдростта и добро-намереното сътрудничество, а не личният егоизъм, още по-малко пък корпоративните (безогледно финансовите) интереси. Всеки може да допринесе много повече за своето здраве и това на своите близки, а и обществото следва да приеме като основен критерий при вземането на едно или друго по-машабно решение здравето на своите граждани. Да се надяваме, че ни предстои период на очовечена зрялост, на мъдро отношение към изборите, свързани с нашето благополучие, а също и че ще заслужим даровете на Природата, с които така щедро ни е отрупала...

Какво значи „здраве“?

Може би си мислим, че сме здрави, когато „нищо не ни боли“ и нямаме никакви явно обезпокояващи признаци. Пренебрегваме обаче признаците, които подсказват, че всъщност сме се примирили както с дребните сигнали за физическо неразположение, така и с хроничните, често пъти сериозни емоционални, интелектуални, битово-социални и духовни кризи в живота си.

От древността до днес будните умове винаги са били склонни да разглеждат истинското здраве като единство от физическа, вътрешно-енергийна и психо-емоционална хармония, от една страна, и пълноценни отношения с Природата и със себеподобните, от друга. Самият корен на думата *изцеление* изразява стремежа към цялост, описван и чрез все по-популярните термини от международната лексика – *холистичност* и *интегралност*. Определението, възприето от Световната здравна организация, е сходно по смисъл: *споредното пълно здраве е състояние на физическо, психическо, материално и социално благополучие, а не самоотсъствие на определена болест или недъг.*

Но тези теоретични определения трагично се разминават с реалността и резултатите са налице. „Здравите“ хора са „твърде заети“, за да мислят за здравето си, но като правило нивото на тяхната жизнена енергия е ниско (творческият им плам често угасва заедно с първата младост...). Огромното мнозинство от тях се боят от инфекции, тумори и склероза; прекарват голяма част от деня си в недобре балансирана емоционална обстановка; заставят се насила да „правят, което трябва“; борят се с необяснима депресия; сънят им често е неспокоен и сутрин се събуждат уморени и сусещането за липса на посока... А онези пък, които вечер са приели да влязат в ролята на болни, често използват оплакванията си като предлог да се откажат от жизнената си активност, да престанат да работят – включително и върху себе си.

Ако се вгледаме в личната история на изцелените (ив широк смисъл – осъществените в потенциала си) индивиди, бихме забелязали, че въпреки абсолютно различните им съдби *повечето от тях са си приличали по това, че са отделяли много голяма част от времето и енергията си за собственото си здраве и усъвършенстване, за опознаване законите на живота и за взаимопомощ със сродни души!* Без това отдаване, в което заедно участват тялото, умът, сърцето, волята и духът, човек не може да се чувства истински здрав. Всъщност, всичко започва с личната готовност за здраве и усъвършенстване.