

АДИ И МИЛЕН ЦАНОВИ

ПУТЬ ПРОБУЖДЕНИЯ

НЕПРОЧИТАННАЯ



Мы победили рак!

КНИГА
О

ЗДОРОВЬЕ

*История о Страхе, Вере, Надежде и Любви...
История со счастливым концом.*

18+

Милен Цанов

Мы победили рак!
Непрочитанная книга о
Здоровье. Путь Пробуждения

«ЛитРес: Самиздат»

2017

Цанов М. Ц.

Мы победили рак! Непрочитанная книга о Здоровье. Путь
Пробуждения / М. Ц. Цанов — «ЛитРес: Самиздат», 2017

ISBN 978-5-5321-0717-5

Когда страх находит твое слабое сердце, он ищет в нем приют, чтобы высосать его и превратить в ничто. Есть смысл бороться. Это наша история с диагнозом „рак“, которая не обезверила нас, а пробудила для лучшей, более полноценной и счастливой Жизни. Диагноз не является вердиктом. Болезнь не является наказанием. Болезнь - это призыв к Пробуждению. Администрация сайта не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания. Перед применением необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-5321-0717-5

© Цанов М. Ц., 2017
© ЛитРес: Самиздат, 2017

Содержание

Вера	5
Милену от Ади	6
Нашим дочерям Стефани и Милене	7
Путь Пробуждения	10
Солун, Греция, 30 Апреля, 2017	11
София, Накануне 2017	17
София, Март, 2006	18
ул. “Будапешта” 31, София, 25 Октября, 2016	20
ул. “Будапешта” 31, София, 28 Октября, 2016	22
София, Одно утро...	24
Остров Ко Самуи, Таиланд, Февраль, 2017	25
Общие представления	28
Новая медицина	34
Тамариндо, Коста Рика, Январь, 2017	37
ул. “Будапешта” 31, 25 Октября, 2016	41
София, Лето 2016...	46
София, Раннее утро 25 Октября, 2014	47
Кто они – Ади и Милен Цанови?	48
Кемпинг Реа, Ситония. 28 Июля, 2016	50
Желаемые истины	55
“Рак – это призыв к действию и пробуждению.”	59
Люди не хотят знать	60
София, Лето 2016	63
Почему вы купили нашу книгу?	65
Один прекрасный день!	66
ул. “Будапешта” 31, София, 25 Октября, 2016	67
Наши самые верные помощники на Пути Пробуждения	70
Не надоело ли вам...	72
Отравленный организм	74
Конец ознакомительного фрагмента.	77

Вера

– эмоциональная позиция быть уверенным в чем-то, независимо от наличия или отсутствия доказательств. Несмотря ни на что и на всех верить, что ты можешь... Предполагаемая истина, которая пробуждает человеческую решимость...

Вера принадлежит душе.

*В нашей книге слово “Жизнь” написано с заглавной буквы,
также, как и слова “Здоровье”, “Любовь” и “Путь Пробуждения”.
Ценные слова, в которых заложена Сила слова.*

Милену от Ади

Нет способа, которым было бы невозможно распознать Любовь... Такого просто не существует! Ты обязательно ее почувствуешь, когда она загнездится в твоём сердце. А узнаешь ли чувство любви один раз, тебе больше никогда не захочется его отпускать.

Это Любовь к Жизни...

Это Любовь к её содержанию...

Это Любовь к тебе...

Нет смысла в глубоких философских размышлениях. Нет смысла в дискуссиях. Просто чувствуешь, узнаешь и поглощаешь на одном дыхании...Любовь!

Любовь как ветер – её не видишь, но чувствуешь.

– Ми, живут только влюбленные! Остальные просто существуют. Мы живем!

Люблю тебя!

Я написала эту книгу для тебя с Любовью и поклоняясь перед твоей добротой и щедростью, которыми ты одаряешь меня каждый Божий день. Я написала эту книгу о нас и о нашей Любви, которая доказала себя и в борьбе с болезнью.

Нашим дочерям Стефани и Милене

Когда страх находит твоё слабое сердце, он стремится укрыться в нем, чтобы высосать из него всю кровь и превратить в ничто...

Есть смысл бороться всеми возможными средствами, данные нам по воле Вселенной. Есть смысл сопротивляться, отразить нападение, преградить его границы (потому что такие существуют!), и заставить его замолчать навсегда.

Страх боится самого себя. Он боится Любви и Веры. Он боится этих двух скрытых первоисконных сил, которые дремлют внутри нас, чтобы пробудиться в нужный для нас момент.

Без вас всё в нашей Жизни было бы лишено смысла. Вы наполнили её невероятным содержанием и заставили поверить, что Любовь побеждает всё! *Вы её заслуживаете!*

Мы любим вас!

Написание этой книги отняло у нас время. Время на обдумывание, а стоит ли вообще её начинать. Время на обсуждение содержания книги. Время на реализацию проекта. И время на принятие факта, что она уже реальность.

Наша книга может вас запутать, на местах может смутить, а в других – развеселить или наоборот, ввести в глубокие размышления о Жизни, которую мы живем и о том, как мы её живем.

Наша книга имеет одну единственную цель, которая меняет свои состояния, чтобы утвердиться. И эта цель – рассказать *нашу историю* о Пути Пробуждения, по которому мы пошли, благодаря диагнозу „рак“. Не удивляйтесь! Да! Именно благодаря раку. Впоследствии вы поймете почему...

Мы не искали его, не ожидали его, не хотели его, мы даже и не думали о нём. “С нами это не случится!”. “Это случается с другими людьми, в других местах”. “У нас всё отлично! Мы прекрасно живем. Путешествуем, веселимся, не экономим, тратим. С нами ничего подобного не произойдет!”. И вот, наступает новый день новой недели нового месяца одного года... *И этот день меняет всю твою Жизнь.*

Так случилось и с нами...

АдишМилен Цанови

Идея написать книгу принадлежит Милену. Он еще с маленьких лет хранит очень смелую мечту – изменить мир. С тех пор, как я его помню, каждый его шаг как будто вёл его к тому самому моменту, в котором мы начали менять себя, а с этим и каким-то образом и мир. Милен всегда считал, что мы, люди, уникальны по своей природе и что в каждом из нас дремлет один гений, который должен быть открыт и выпущен на свободу, чтобы творить и жить полноценно.

Наша книга родилась задолго до ее написания. Она была написана в нашем сознании, в наших сердцах. Пришло время поделиться ею – провести этот дружеский разговор с вами на тему Здравья. Наша книга не предназначена для обучения, наставничества или осуждения усилий, которые вы уже прилагаете для улучшения своего Здравья. Её основная цель – помочь людям поверить, что **ВСЁ ВОЗМОЖНО**.

Мы подошли к проблеме „болезнь“ с нашей точки зрения – так, как мы ее пережили. Моментами наши эмоции оказывают свое влияние на форму изложения. Поэтому и некоторые средства выражения или характерный тон могут показаться поразительными или слишком осудительными. Однако они никоим образом не преуменьшают важности сказанного.

В нашей книге вы нигде не найдете таких слова как „*У меня не получится! Я отказываюсь!*“. Наоборот, основная идея ее написания – вдохновить людей поверить, что каждый из нас *может и справится* с вызовом.

Мы не говорим о выживании, а о *Победе над болезнью*. Выживание – это моментное состояние, которое держит человека в удручающей и навязчивой неопределенности. Победа – это состояние полной уверенности в стабильности достигнутого, благодаря правильным усилиям и конкретным результатам. *Победа над болезнью удовлетворяет и подталкивает к новой полной счастья Жизни*.

Пока мы писали книгу, слезы не один раз наворачивались на глазах. Мы думали, что оставили все плохое и заперли в далеких воспоминаниях. Но мы ошибались. Вспоминая первые моменты диагноза „рак“, пытаюсь „отмотать ленту назад“ и собрать пазл первых шагов, чтобы написать книгу, мы неосознанно поняли, что воспоминания всегда где-то рядом. Часто они кажутся нам легкодоступными и как будто наблюдают за нами. Но в то же время мы поняли, что это не имеет никакого значения, потому что *мы больше не боимся!*

В книге мы рассказываем о Пробуждении без лишних формальностей и сложных биологически-непонятных теорий. Нет! Мы рассказываем о Пробуждении обычными словами, которые оно вполне заслуживает, так как *Пробуждение сама по себе не является сложным процессом*.

Эта книга не является научным трудом. Мы написали ее на доступном языке для каждого. Она не содержит сложных научных названий, которые только запутывают читателя или того, кто хочет вылечиться сам.

Все, чем мы делимся с вами в нашей книге, это Путь Пробуждения не только для людей с заболеванием „рак“. Нет! Всё, что мы пережили и продолжаем переживать, помогло многим людям победить не только рак, но и многие другие хронические заболевания, которые уже являются неотъемлемыми спутниками людей в 21 веке. Диаграмма предполагаемого развития болезней уродлива, но, к сожалению, верна.

В книге мы не предлагаем курсы лечения. Мы не предлагаем ничего, кроме свободы собственного информированного выбора и личной ответственности за Здравье.

Мы стремимся раскрыть правду о болезни, к которой мы не просто прикоснулись, а узнали ее поближе и уничтожили. Это было самоцелью, которую мы не оставили ни на мгновение. И не сделаем это до последнего дыхания. Люди должны верить в истину. Это наше человеческое право!

Мы были бы бесконечно счастливы, узнав, что наша книга попала в ваши руки для профилактики состояния здоровья. Вы здоровы и хотите остаться здоровыми. Это прекрасно! Примите наш труд как Единомышленника на пути к здоровой, долгой, полноценной и счастливой Жизни! *Было бы прекрасно если вы передадите дальше Путь Пробуждения, по которому идете сами*.

Пусть будет так!

Наша книга представляет собой сборник знаний, веры и опыта, рассказов и ссылок на многие книги, которые помогли нам встать и пойти по Пути Пробуждения. Мы счастливы иметь честь и удовольствие познакомиться поближе с Миром Перемен, благодаря авторам, чьи имена указаны в конце нашей книги. Поклон перед наследством, которое они оставляют после себя для человечества.

Часть информации в нашей книге, скорее всего, вы воспримете интуитивно, а другая часть покажется не для вашего понимания. Мы не ожидаем согласия во всем. И все-таки мы уверены, что наша книга изменит вас. Может быть просто потому, что наша история тронет вас своей откровенностью.

Мы искренне надеемся, что наша книга хотя бы на мгновение или раз в Жизни будет на вашем ночном столике, в бардачке машины или под подушкой, на столе в офисе или между множеством других книг, которые вы собираетесь прочесть. Подчеркивайте, делайте в ней заметки. *Мы написали её для вас.*

Путь Пробуждения

Самая большая книга Жизни открыта. И она называется “*Моя Жизнь*”. Каждый день мы заполняем её нашими поступками, реакциями, эмоциями, отношением, стремлениями и усилиями. Если человек не хочет осознать для себя Пробуждение, не принимает его с открытыми объятиями, мысленно и эмоционально не посвящает ему себя, то тогда даже все человечество не сможет предать забвению утвержденные временем убеждения, которые не полагаются на знания и личный опыт, а на кучу старых, заброшенных в углу газет.

Большая часть пассивной аудитории Пробуждения трудна, потому что она абсолютно уверена, что Пробуждение невозможно, несмотря на то, что факты твердят обратное. И вопреки твердому скептицизму по отношению к нашей жизненной Миссии под названием “*Удовольствие быть здоровыми!*”, мы, Ади и Милен, остаемся верными идее, что, посеяв семя пробуждения только в одном сердце, то сможем засеять всё поле.

Пробудитесь и встаньте на Путь Пробуждения! Не бойтесь неодобрительных взглядов неверующих, не бойтесь данной вам по призванию свободы, потому что вы смелее других. Важно не то, что другие думают о вас, а что вы думаете о себе, потому что нет ничего сильнее, чем искусство принимать и бороться за себя.

Мы продолжаем вспахивать нетронутые поля человеческого сознания. *Посеянные семена обязательно прорастут.*

Основной постулат древней медицины “Познай самого себя!” наконец-то приобретает конкретное воплощение.

*Забойтесь о себе с ясным сознанием,
что вы уникальны в этом мире!*

Солун, Греция, 30 Апреля, 2017 (Ади)

Я встала рано. Ждала звонка. Уже к обеду все обсуждали утреннюю публикацию в социальной сети (пост). Я знала, если я опубликую её, то буду осуждена за публичное высказывание, которое гласит, что я больше не отправляю СМС и не жертвую деньги на операции для онкобольных пациентов, где бы по миру их не делали, потому что таким образом я участвую в преступлении против ищущего помощи человека.

Публикация была написана простыми словами. Мои руки дрожали, а я не могла решиться опубликовать ли мне её или в очередной раз промолчать. Я решила, что уж лучше меня осудят, чем всю Жизнь буду сидеть тихо как мышь и сожалеть о невысказанном мнении. Когда-то мы обещали, что страх – это плохой спутник и каждый раз, когда он покажется, то должен быть побежден. Нажав “Поделиться” мне оставалось только ждать реакций.

Я хотела помочь. Я могла помочь, если бы мне дали возможность поговорить с парнем. Ему 24г. и второй раз ему поставили диагноз рак. Я знала где пряталась причина его болезни. Я была уверена и продолжаю быть, что мы вполне способны ему помочь. После первого разговора я собиралась попросить Милена поговорить с ним. Мальчики всегда понимают друг друга лучше. Может быть ему будет легче поговорить с мужчиной, чем с женщиной.

К моему огромному удивлению большинство поддержало публикацию. Реакция людей меня поразила, ведь когда речь идет о самой страшной болезни в мире “рак”, для лечения которой весь мир ищет лекарство, люди становятся очень чувствительными. Хотя любая другая болезнь как диабет, артрит, множественный склероз, астма и другие не менее страшны, и для их лечения все еще нет лекарства в современной медицине. Мы не знаем в чем состоит презумпция провозглашения рака “Властелином болезней”, учитывая, что быть больным раком не хуже, чем быть больным диабетом. Обе болезни гложат и отравляют организм, и за долгий или короткий период времени убивают человека. В чем разница и есть ли вообще смысл её искать?! Дело не в более или менее страшной, а в болезнях в целом, которые вообще не следует иметь в человеческом организме.

Я попросила дать мне контакты родителей или лучше всего парня, чтобы поговорить с ним напрямую. Мне моментально написало несколько женщин, которые вместе, приблизительно в одно и то же время, разговаривали с матерью. Я попросила их, перед тем как дать наши контакты, рассказать о нас – через что мы прошли, что мы пережили, как мы справились. Немного информации, которая бы помогла расположить их к нашему разговору. Также я попросила отправить им ссылку на наш блог, в котором они могут просмотреть несколько телевизионных интервью, чтобы не терять много времени. Материалы, длительностью час с половиной, которые дают ясно понять, что рак наш старый знакомый. В конце я предложила созвониться на следующий день к 11:00, чтобы у семьи было время ознакомиться с информацией о нас в течение вечера.

Я не спала всю ночь. Думала и так и сяк как начать разговор, чтобы мать ещё с первым предложением могла понять, что я хочу ей помочь. Что я не очередной доктор, который собирается исказить её понятия о лечении сына. Так как ему было 24г., было легко предположить возраст женщины. Я была уверена, что её убеждения утверждены годами и от этого мне становилось плохо. Несмотря на это я подбадривала себя мыслями, что все получится. Она пробудится!

Я ожидала звонка...

Оставив телефон на открытом месте, я пошла в кухню делать утренний чай.

Телефон зазвенел, и я бросилась к нему. Мне никак не хотелось пропускать звонок.

– Да, слушаю вас!

Тихий голос прошептал:

– Здравствуйте! Я мама парня. Звоню вам... одна соседка посоветовала позвонить Вам...

Вы хотели что-то мне сказать...

– Да, здравствуйте! Спасибо, что позвонили мне. Я не отниму много Вашего ценного времени. Просто хотела рассказать Вам о нас и о том, что... у Вашего сына есть выход. Есть возможность.

На другой стороне телефона была слышна только тишина.

– Алло! Вы меня слышите? Алло?

Тишина...

– Алло! Вы меня слышите?

Едва слышно:

– Да, я Вас слышу!

– Поймите, я знаю, что для Вас, для Вашего сына, для Вашей семьи очень трудно в очередной раз столкнуться с диагнозом рак. И то, спустя лишь год с половиной после утверждения, что Ваш сын здоров. Мой супруг Милен также прошел через этот диагноз и обещанные врачами шесть месяцев Жизни. Мы вместе пережили всё и *победили* рак благодаря альтернативным методам лечения. Вот уже как три года мы помогаем другим людям победить. Мы готовы помочь и Вам. Вы успели прочитать в нашем блоге о нас и нашей истории? Смогли ли вы просмотреть опубликованные интервью?

А на другой стороне телефона все также была слышна тишина.

– Каким бы ни было Ваше решение, знайте, что диагноз рак будет снова и снова возвращаться. И причина в том, что химиотерапией вы ничего не лечите. Потому что это “ничего” называется причиной болезни. Рак, где бы он не проявлялся, всего лишь следствие. Опухолевые образования, метастазы, не являются причиной. Вы пытаетесь сделать что-то со следствием, а в то же время возбудитель продолжает отравлять организм. Вам следует найти причину и лечить весь организм в целом. А причин может быть несколько. Которая из них является причиной повторного состояния... В действительности рак никогда не покидал организм Вашего сына... он просто дремал в нем... а причина продолжала терзать внутри... я не знаю какая конкретная причина, но есть способы узнать это. Одна из возможных причин – доминирующая паразитная среда, захватившая организм Вашего сына и соответственно возбудившая гнилостные и впоследствии воспалительные процессы, которые до такой степени окислили организм, что привело к постоянной токсемии – отравлению организма. Причина может быть в неправильном питании. Молодежь не знает, как надо правильно питаться. Возможно, причина кроется в не пережитых эмоциях, которые подавляют человека на физическом и энергетическом уровнях. Какова бы не была причина, результат один – воспалительный процесс. Организм не может функционировать правильно, так как его органы и системы забиты – они работают вяло или полностью заблокированы. Нарушен баланс в организме человека. Вашему сыну 24 года. Например, он справится с голоданием, если решится на это, но неизвестно перенесет ли он очередной курс химиотерапии, для которой вы собираете денежные средства. Даже если он перенесет выпадение волос, ногтей, общее истощение в физическом и как следствие в психическом плане, все это приведет к полному срыву иммунной системы. Всё это последствия химиотерапии – отравление организма. И вскоре самый обычный грипп погубит его, просто потому что иммунная система, которая в нормальном состоянии вполне способна изолировать вирус и уничтожить его, сейчас не сможет этого сделать, потому что химиотерапия уничтожила её. Выход есть, и он состоит в том, чтобы найти причину и устранить её!

И снова тишина...

– Прочитайте о нас. В нашем блоге есть много информации о том, чем именно мы занимаемся. Мы проповедуем голодание как метод и практику очищения организма от болезнен-

ного состояния. Это метод, который позволяет организму очиститься самому – своими собственными силами. В нашей группе в фейсбуке и в блоге мы рассказываем о здоровом образе Жизни, который состоит из здорового питания, двигательного режима, ментальных практик и многих других полезных вещей. Мы готовы помочь Вам! Мы в Вашем распоряжении. Клиника, которую вы собираетесь опять посетить, знакома и нам. Там не предлагают ничего другого, чего не предлагают в наших клиниках. Разница только лишь в цене. Но это “дороже” на практике ничем не отличается и не дает больше надежды. Заграница – это не решение. Вы уже были там. Почему вы возвращаетесь туда снова, после того как...совсем ясно и понятно, что они вам не помогли.

Тишина...

– Алло! Вы меня слышите? Алло?

Тишина...

– Хмм, наверное, связь плохая – и я собралась положить трубку.

– Я Вас слышу... – произнесла мать. – У меня нет другого выбора. Завтра мы должны поехать в Стамбул. Другого выбора нет. Надо ехать.

– Это Ваше право! И несмотря на это право, я смею заявить Вам, что есть и другой выбор. И мы верим, что он правильный. Я и вправду пытаюсь преподнести Вам информацию самым мягким способом, потому что положение, в котором находится Ваш сын, в очередной раз шокирует всех вас. Вы думали, что от рака и следа не осталось, но он снова здесь. У Вас есть другой выбор и это не Стамбул. Могу ли я поговорить с Вашим сыном? Ему 24 года, и он может принять решение сам за себя. Прошу Вас, дайте мне возможность поговорить с ним. Он тоже должен знать. Передайте ему, пожалуйста, что мы, Ади и Милен, готовы ему помочь. Он должен знать о другом выборе. Он взрослый парень...

– Я не могу! У меня нет другого выбора! Завтра же я должна ехать в Стамбул! Нас ждут... – тихо, нервно и однозначно сказала мать.

– Конечно. Да, это Ваше право – кратко ответила я. Знайте, что бы ни случилось после очередной химиотерапии, если вы когда-нибудь решите, что вам нужна наша помощь, мы на вашем расположении. Когда бы вы ни приняли это решение. Мы вам поможем. Только бы не было поздно. Желаем вам удачи в Стамбуле.

– До свидания.

Я села на диван в полном недоумении, почувствовав себя выжатой, использованной и брошенной. Странное чувство, и все же я его ощущала. Откуда ли оно взялось...

– Мам, что случилось? – из соседней комнаты на дверной раме показалось лицо нашей прекрасной старшей дочери Стефи. Я была у неё в гостях в Солуне. В её доме я всегда чувствовала себя прекрасно – каждый раз меня охватывало спокойствие, которое я ощущала только в её окружении.

Прошлым вечером я рассказала ей о случае этого 24-летнего парня. Почти её возраста. Она подбодрила меня словами “Мам, надо поговорить с ними. Может быть они и не поймут тебя, а возможно, что и примут протянутую руку помощи. Никто знает...” Когда успела так вырасти наша девочка!

Да, парню было 24, а ей скоро должно исполниться 23 года. Их разделял всего лишь один год. Посмотрев на фото публикации, я увидела молодое, красивое и одухотворённое лицо. Молодой красивый парень. Его глаза светились, а на лице застыла улыбка.

– Как что случилось, доченька! Ты слышала, что я говорила матери. А она мне ответила только “У меня нет другого выбора. Завтра я должна ехать в Стамбул.” Вот так вот!

– И это все что ли?

– Да, и больше ничего.

– После всего, что ты ей рассказала она ответила только это?

– Да, дорогая, только это! Пойми, люди боятся. У людей есть годами построенные убеждения – правильные или нет, они в них верят и слепо им следуют. Многим людям очень трудно выйти за рамки Матрицы уже известного, хотя и неправильного. В этом случае, мать верить в чудо химиотерапии. Она посмотрела пару художественных фильмов, в которых главный герой вылечился с помощью химиотерапии. Слезы, сопли, шарф на голове из-за выпадения волос, белая как лист бумаги кожа, больницы, слезы, сопли, вливания, постоянная тошнота, изнеможение... и менее чем через 35 минут на экране появляется уже здоровый главный герой или героиня, которые гуляют на природе, шагая понемногу, а улыбка появляется на их лицах. Их дети бегают, радуются, родители в восторге... Только все это, доченька, всего лишь художественный вымысел, а не реальность. Фильм идет 1 час и 20 минут, а Жизнь продолжается тысячи раз по 1 часу и 20 минутам. Да, есть люди, которые вылечились, используя “метод отравления” под названием “химиотерапия”. Но они не вылечились благодаря этой жестокой инвазии химическими препаратами, а благодаря тому, что радикально изменили свою Жизнь – встали на Путь Пробуждения, следуя здоровому режиму питания, двигательному режиму, ментальным практикам. Благодаря такому образу Жизни они нашли причину и устранили её. Только в этом случае речь не идет о “помощи” химических препаратов, а о совсем другом. Мы видим, общаемся и помогаем людям с диагнозом “рак”. Среди них есть и такие, которые прошли через не один или два курса химиотерапии, а через множество. На данном этапе Жизни они чувствуют себя хорошо, так как заботятся о себе с полным сознанием, что химиотерапия возможно замедлила действие болезни, но не устранила её полностью из организма, и что она дремлет где-то там и ждет подходящего момента, чтобы появиться вновь. Они нашли нас, книги, видеоматериалы, единомышленников, людей, поборовших диагноз, и поняли, что выход заключается в Пробуждении. Мы с твоим отцом каждый день сталкиваемся с людьми, страдающими от рака. Мы встречаем рак каждый день.

– Почему же люди не верят, что есть и другой выход?

– Хмм, потому что другой выход очень легкий.

– Что ты имеешь в виду?

– Простыми словами, люди не могут поверить, что можно вылечиться, если пить только воду определенный период времени. Люди не могут поверить, что замачивание орехов и их приём, употребление свежесжатых соков и свежих овощей может спасти им Жизнь. Люди не могут поверить, что занятие физической нагрузкой один час в день спасает человеческую Жизнь. Это кажется им слишком легким! Людям легче верить в сложное, трудное и самое главное в дорогое. Раз это стоит так много денег, значит оно должно вылечить. Конечно же, это все полные глупости, но люди в них верят и вцепившись зубами и ногтями готовы опровергнуть Путь Пробуждения, несмотря на отсутствие точных и ясных аргументов.

– Так пусть читают, мам!

– Ага! Пусть читают! Но они и это не хотят делать! Легче же пойти в больницу, постоять перед кабинетом, сидя в фейсбуке на телефоне, зайти к врачу и заявить, что ты отдаешься в его руки. А кто он тебе этот доктор? Почему ты должен отдаться в его руки? Может ли он принять на себя этот груз? И вообще, почему ты должен сваливать на него свое Здравье?

Знаешь, что написал Иосиф Кишнер в своей бесценной книге “Искусство быть эгоистом”? “Наше право по рождению в первую очередь заботиться о себе. Жизнь дается нам всего лишь один раз. *Если бы больше людей заботились о своем здоровье, то тогда земля была бы лучшим местом для жизни.*” Пришло время перестать проживать Жизнь так, как будто это репетиция. Жизнь – это не репетиция! Жизнь – это одна вечная премьера – здесь, сегодня и сейчас.

И поэтому, некоторые люди всю Жизнь ходят по больницам и поликлиникам в желании просто стоять в очереди перед кабинетами. И в это время они могут спокойно прочитать пару книг. Но ты представляешь, что случится, если они случайно прочитают что-то, что полно-

стью противоречит убеждениям, насаждённым обществом, семьёй, близкими и друзьями? Для некоторых людей это что-то вроде умственного срыва, от которого они не могут отойти. А современная медицина не делает ничего, чтобы очереди перед кабинетами уменьшались. Наоборот, они поощряют это явление и радуются ему от всего сердца. Не понимаю, чему люди радуются, произнося “Оу, перед кабинетом этого доктора столько народу. Значит он отличный врач!”. Ты представляешь себе? Отличный врач!? Только несколько приходит на ум, что врач с большим количеством пациентов перед кабинетом ну никак не может быть хорошим, а очень плохим, потому что больные пациенты вновь и вновь возвращаются к нему. Значит он совсем их не лечит. Но попробуй объяснить это твоим бабушкой с дедушкой и матери этого парня. Спроси её почему она опять возвращается туда, где в её сына будут вливать химию? Туда, где его якобы вылечили!? Они не догадываются, что химия очевидно не лечит? Нет, не догадываются. Они твердо верят в свои убеждения. Если спросить их: “Что заставляет вас так сильно верить в этот метод лечения (если вообще это можно назвать лечением!)?”, то ты не получишь ответа. Ты знаешь, что большинство людей, которые подвергаются курсу химиотерапии, понятия не имеют из чего она состоит.

За три года мы с отцом выслушали много людей – познакомились с их историями вдоль и поперек. Знаешь, что самое странное? Что огромная часть этих же людей живут с болезнями годами и ничего о них не знают, ни капельки. Недавно я спросила одну женщину с аллергией на пыльцу и солнце, знает ли она что на самом деле представляет собой это болезненное явление, как оно появляется, какие её симптомы и возможные причины и как они лечатся. Она долго думала и ответила только, что она опухает, кашляет и очень чешется. И знаешь, что я ей сказала в ответ? Я посоветовала ей немного поинтересоваться и изучить более подробно свою болезнь. Да, аллергия также является болезненным состоянием. Чтобы очень подробно с ней ознакомилась. Чтобы читала, смотрела и обсуждала. И когда она накопит достаточно знаний, пусть свяжется со мной снова. Как такое возможно, чтобы у твоего сына были сильные астматические приступы с тех пор как ему год и семь месяцев, и ты, его мать, не была знакома с болезнью изнутри – не разложила её по косточкам. Разве такое возможно?! И то, что ты делаешь, это даешь ребенку тяжелые для его организма лекарства с раннего детства, каждый месяц водишь его к врачу, и вы переезжаете жить за Софию, чтобы ребенок мог дышать чистым воздухом, что является единственной разумной идеей. И в то же время ты даешь ребенку есть жаренную картошку, кока-колу, вафли и шоколад до отказа, и разрешаешь часами сидеть за компьютером. Я просто не могу в это поверить!

Да, мы с твоим отцом не всегда вели себя осознанно. Но только я вот не припоминаю, чтобы вы часами сидели за компьютером или телевизором. Да, и мы были непробужденными, немного невежами, невидящими правду. Но за 40 дней мы познакомились с болезнью, приласкали её, заботились о ней и “показали где раки зимуют” всего лишь за 8 месяцев. А здесь у нас ребенок, которому уже 13 лет. Т.е. мать и отец в течении многих лет могли проследить болезнь, чтобы осознать, что ничего не меняется, после того как ребенок страдает от ежедневных приступов, что он растёт, а ничего не меняется, хотя врачи часто отвечают: “Ребенок перерастет. Он подрастет и в период полового созревания все пройдет.” Да, в некоторых случаях этот ответ верен, из-за изменения общего состояния здоровья организма человека во время роста, но ребенок растёт, а ничего не меняется. Даже наоборот, становится хуже. И эти же родители говорят о вегетарианском курином бульоне. Серьёзно? Разве такое возможно? Я обижена на таких родителей. Если раньше мы и были слепыми в роли родителей, то потому что самая большая книга в мире интернет не была доступна в нашей страны, не было переведенных книг о Здоровье, а то, что было на книжных полках было незначительным. Сейчас мы живем в веке технологий. Благодаря им можно читать, писать, делиться, обсуждать здесь и сейчас, смотреть... Необъятное пространство, полное полезной и важной информацией из первых рук. От людей, которые делятся пережитым.

– Мам, не сердись! Ты очень хорошо всё ей объяснила. За то короткое время, что мать слушала тебя, ты рассказала ей прекрасные вещи. С этого момента она сама должна решить. А точнее парень должен решить сам. Ему уже 24 года! Она не разрешила тебе говорить с ним?

– К сожалению, я не поняла, отказала ли она мне, потому что на мою просьбу поговорить с ним в ответ была слышна только тишина. Вряд ли парень сам позвонит. Мне кажется, что она даже не расскажет ему о нашем разговоре. Я в этом уверена! Знаешь, этот разговор был проведен через силу. Я думаю, что мать позвонила только потому что её соседи сказали ей так сделать. А её соседи члены нашей фейсбук группы. После короткого разговора с ней, единственное что я почувствовала, так это что она позвонила через силу. Только чтобы соседи ничего не сказали, потому что они из маленького города. Поэтому она и позвонила. А не потому что она хотела поговорить со мной на самом деле.

– Обидно! Мам, ты ничего больше не можешь поделать. Давай одевайся и выходим. Пойдем посмотрим, что есть интересного на фестивале еды, о котором я тебе рассказывала на прошлой неделе, он проводится рядом с выставочным центром.

– Да, да, Стеф, одеваюсь. Я быстро. И все-таки, знаешь, ужасно один день, в конце жизненного пути, обернуться назад и сказать: “Я жил, но это была не моя Жизнь!”. Очень жалко и печально. Поэтому каждый день мы с отцом говорим, ты знаешь об этом, ведь вы с Лени тоже так делаете: “Сегодня самый прекрасный день моей Жизни!” Я искренне верю, что случится чудо и парень вылечится. Пусть будет так!

– Пусть будет так, мам! Ты сделала самое лучшее, что могла. Я горжусь тобой, мам!

София, Накануне 2017

...нашим дочерям

(Милен)

Обнимите ваши страхи. То, что останавливает нас в Жизни, это невидимый страх. Он держит нас в нашей зоне комфорта, а в действительности это самое опасное место для нас.

Самый большой риск в Жизни – это не рисковать! И знайте, каждый раз, когда мы делаем что-то, чего мы боимся, мы возвращаем себе силу, которую отнял у нас страх. С обратной стороны страха скрываются Сила и Свобода!

Страх боится только одного – что ему не удастся напугать вас. *Не бойтесь!*

Будьте смелыми!

Будьте сильными

Будьте свободными!

Люблю вас!

София, Март, 2006 (Ади)

В первый раз я встретила лицом к лицу с диагнозом “рак” в 2006 году в кабинете одного пластического хирурга. Меня ввели в одну комнату, и я встала перед зеркалом, чтобы мне сделали замеры груди с помощью линейки и красного фломастера. Пока я удивлялась этой старомодной практике, которая по-видимому все еще использовалась врачами, вдруг позади себя я услышала какое-то шуршание. При входе в кабинет я вроде бы никого не заметила. Обернувшись, чтобы убедиться, что не ошибаюсь, я увидела прекрасную молодую женщину около 30 лет, которая стояла передо мной с обнаженной грудью без зёрен. Мой взгляд устоялся в них, чтобы понять, что так удивляло меня, кроме как отсутствие зёрен. Грудь женщины была идеальной – отлично оформленной благодаря искусственным имплантатам. Просто идеальна! Только без зёрен.

Я быстро извинилась перед женщиной за свой поступок и виновато отвела взгляд. Боже, как же я глупа. Как можно так смотреть на женщину? Есть ли у меня здравый смысл или хотя бы элементарное воспитание? Она улыбнулась и тихо произнесла: “Не переживайте. Так намного лучше, после того как пришлось удалить обе груди.”

– Но почему? Ведь это так болезненно!

– Рак.

– Рак? Почему?!

– Не знаю. Наверное, так было написано.

– Кто так пишет? Кто так ужасно пишет? Кто заслуживает, чтобы о нём так писали? Я искренне надеюсь, что с Вами уже всё в порядке. Я знаю, что все наладится и Вы будете жить долго и счастливо. Желаю Вам этого от всего сердца.

– Спасибо Вам большое. Всего наилучшего!

Доктор начал мерить мою грудь. Спустя две минуты мы закончили, и оцепеневшая я вышла из кабинета. Я сразу же рассказала Милену о случившемся. Я была в шоке. В шоке от того, что этой женщине было только 30 лет. Она уже не сможет кормить своего ребенка. В шоке от того, что её грудь была жертвой болезни (тогда я ещё не знала, что удаление груди – это не жертва болезни, а традиционной ненужной практики “лечения” рака груди) и в то же время я испытывала небольшую радость от факта, что есть специалисты, которые смогли вернуть самочувствие женщине с помощью новой груди, хотя это не поможет стереть воспоминания пережитого. Не сотрет воспоминания первой боли, первых недомоганий, ощущение шишки, дискомфорта в области груди, осмотров, сообщение диагноза и весь тот ад, который поглотил одну хрупкую молодую женщину около 30 лет. Просто полный бред! Кто пишет такие ужасные вещи!? Кто!? Я хотела знать кто!

Шел дождь, и машина засела в луже. Я ждала, пока Милен отъедет вперед и пыталась выбросить печаль из сознания. А погода, как будто угадывая мои эмоции, никак не помогала. Грустно, медленно и мокро проходили минуты. Полный бред! Кто пишет такие вещи!?

Мы молчали. Милен оставил меня перед входом и поднимаясь по лестнице я сделала глубокий вдох. Невыносимая печаль! Весь день коту под хвост! Весь? И что от этого? Вся Жизнь этой женщины могла уйти коту под хвост.

Я больше никогда не видела эту женщину. Мало-помалу она покинула мои мысли, и я забыла о диагнозе “рак”. Кроме тех коротких случаев 120-минутного фильма, когда кто-то уходил из жизни, а кто-то побеждал рак. Тогда я плачу. Я всегда плачу. Мне очень жаль. А Милен говорит, что это всего лишь фильм, что это актёры и что все это вымысел автора. Но

я все равно плачу, потому что мне очень жаль, и я знаю, что в реальной Жизни так случается – кто-то уходит из этого мира...

Иногда я задумываюсь, какой смысл, ради Бога, продолжать, если так или иначе нас может настигнуть болезнь, подкосить и очень быстро нас не станет. Я думала, что если это произойдет со мной, то я буду бороться всеми силами. Я буду держаться за Жизнь обеими руками, я буду любить её всем сердцем и буду желать её всей душой. Но после я тайно думала, что если все же я не смогу бороться, то попрошу своих близких вместе пуститься в путешествие и посетить те места, о которых я мечтала. Сейчас мое время! Путешествовать! До слез внутри меня и по щекам! И всё! Хватить с этими глупостями!

Никто нигде ничего не пишет!

Только мы каждый день пишем в книге под названием "Моя Жизнь"!

ул. “Будапешта” 31, София, 25 Октября, 2016 (Ади)

Моё детство и большая часть осознанной Жизни в качестве подростковой девушки прошло в окружении семьи, в которой тема болезней господствовала во всех разговорах с утра до вечера. Армия ипохондриков, которая верила, что каждый день чуть ли не последний и если не будут предприняты срочные меры, а именно прием лекарств горстями и большого количества пищи, то состояние здоровья обязательно ухудшится. Обязательно и без всяких сомнений!

Всю Жизнь в отцовском доме принималось очень много лекарств. Отец ещё в молодые годы лишился одного легкого. Несмотря на то, что он восстановился после двух тяжелых операций и затем вышел на пенсию, имея время на любимую рыбалку и чтение книг, он не захотел вернуться ни к танцам, ни к игре на гитаре и пению, которыми он так умело веселил семейных друзей. Его мировоззрение сузилось, и он не хотел расширить его – выйти за рамки Матрицы, чтобы увидеть, что за её пределами есть что пожелать. Мои бабушка с дедушкой, его сестра и все остальные родственники, вместе взятые, убедили его, что он уже не чувствует себя так хорошо, как раньше и ему не следует заниматься подобными вещами, чтобы с ним не случилось ничего плохого.

Затем папа начал искать ещё больше болезней в своём организме и в течение многих лет успешно их находил. Простатит, головные боли, ноги, руки, глаза, давление и другие жалобы. Ему сделали медвежью услугу, которая загнала его в однообразную Жизнь, в которой ничего не происходило, кроме дозы лекарств утром, в обед и вечером и большого количества еды. И в конце появился уж не случайно и диабет, который забрал у него Жизнь в возрасте 66 лет.

Он был прекрасным дедушкой. Он обожал своих внуков, и они – его. Он был человеком, имевшим исключительный интеллектуальный потенциал и чувство юмора, превышающее даже самые яркие исполнения Джорджа Карлина. Мы танцевали вместе последний раз на выпускном вечере старшей дочери. Он с неохотой согласился станцевать блюз, перед тем как окончательно и навсегда отказаться от того, что могло ухудшить и без того его “хрупкое” здоровье.

Невероятно начитанный, отец был введен всеобщим заблуждением, что диета при диабете предусматривает употребление в пищу всего, кроме сладкого, от которого он все же лишился, кроме праздников. Я не выносила его скрытые опыты вкалывать себе инсулин в какой-нибудь комнате, пока он был у нас в гостях, и в то же время почти постоянно напоминая мне что “У меня диабет. Я долго не проживу. Скоро меня не станет.”. Что ж, так и получилось, дорогой папа!

Наши с Миленом попытки помочь и мысленно поставить его на правильный путь касательно его болезни были бесполезными. Отец был из того поколения людей, которые громко говорят: “Нет!” всему, что не подлежит их пониманию, сформированного безоговорочной верой в докторов во время социализма. Ничего не могло изменить его взгляд на жизнь. Даже его высокий уровень начитанности и познания в области медицины, которая была его родным домом и исконной верой. Больше всего он любил говорить: “Врачи знают лучше!”. Еще много лет назад он подарил им свое Здравье. И продолжал делать это до последней минуты Жизни в одной грязной, отвратительной и старой больнице в Старой Загоре, оказавшись там по стечению обстоятельств из-за его отъезда на рыбалку.

Когда я была маленькой, то часто брала чистый лист бумаги и старательно расписывалась на нём минимум сто раз. В те годы я смотрела как папа делал это в ОТКК отделе на заводе котлов, хоть и прошло много времени, а воспоминания все такие же яркие. Еще тогда я знала, что когда-нибудь я стану Важной и мне придется подписываться много раз. Я верила, что подписываться в разных документах – дело важное. Я продолжала упражняться до моей первой

официальной подписи, когда мне вручили паспорт. Он был зеленого цвета. Ничего особенного, но мне сказали подписаться “вот здесь”. Я так уверенно поставила подпись, как будто ждала этот миг каждый день.

И вот, спустя время я начала все так же уверенно подписываться. Свидетельство о рождении Стефи, а потом и Лени, университет, свидетельство о браке. Подписывалась и на общих семейных документах. Пришло время и для фирменных. Я так долго репетировала, что моя подпись совсем не изменилась с тех пор, как я начала подписываться в пять лет. Она все такая же, но на сегодняшний день как будто более взрослая и стабильная. Много подписей – много документов. Я плакала от счастья, когда мы подписывали свидетельство о браке, свидетельства о рождении наших дочерей, нашей первой машины.

И вот пришло время эту же прекрасную подпись поставить на документе, о котором я никогда не думала. Мы, дети, почти никогда не задумываемся о том, что в один день наши любимые родители уйдут из жизни и нас попросят подтвердить факт смерти подписью. Это знаки Жизни, о которых мы не хотим знать и думать. Пока...пока с нами этого не случится...

Рано утром 30 мая 2015 года мы с Миленом поехали в Старую Загору, чтобы забрать отца. И подписаться в свидетельстве о смерти. Почему? От чего? Он был принят с одним диагнозом, а оказалось, что причина в другом. Как так получилось? Доктор вяло и без интереса сказал, что его сердце не выдержало. Какое сердце? Но ведь он обратился с другим диагнозом, а и кроме того у него был диабет. Откуда сейчас взялось сердце? Ведь он лежал в больнице целый месяц, а нам ничего не было сказано об этом. Я так и не получила никаких дополнительных объяснений.

Я была сама в грязном докторском кабинете на этаже, который одновременно был и манипуляционной. Пахло отбеливателем и смертью. Пахло гнилым отношением, которого близкие люди не заслуживают, просто потому что кому-то сегодня не охота объяснять, хотя он должен это сделать как врач, лечащий пациента один месяц. Всё равно! Есть ли смысл? Папы и так уже нет. Мы потеряли отца, дедушку и друга родителей Милена, с которыми он общался с тех пор как мы вместе.

Папа, эта книга для тебя, и людей как ты, которые не верят, что болезни можно победить, если есть желание, если прилагать усилия и пожинать результаты этих усилий. Мы верим, что сейчас ты на лучшем месте и ловишь больших рыб без болей, больниц и лекарств.

Мы любим тебя!

ул. “Будапешта” 31, София, 28 Октября, 2016 (Ади)

С другой стороны, мой сознательный путь был усеян лучом надежды, хоть и кривым, семьёй Милена, чьи родители и сестра относятся к болезням как к чему-то не очень важному, на что можно и не обращать особого внимания. Я привыкла к их способу мышления, потому что ипохондрия моей семьи давно затрудняла меня своими вечными вопросами с утра до вечера “Что мы будем кушать, потому что мне надо пить лекарства?”.

Каждая простуда, каждая боль в животе, каждое высыпание в нашей семье воспринималось как что-то, что неплохо было бы проверить, “но, чтобы сильно заморачиваться – нет смысла”.

Эта две точки зрения совсем не помогли нам построить конкретную концепцию в наших умах как надо поступать – быть одержимым и проверять каждое подёргивание слева или справа, или не обращать много внимания.

И мы, как большинство благоразумных людей, доверяли свое Здравье докторам – нашим личным врачам, педиатрам и другим специалистам, чьи советы были заучены нами еще в первый год нашего родительства. А именно: сироп от кашля, капли для носа, капли для ушей, антибиотик, куриный бульон, ломтик хлеба и немного брынзы. Панацея панацей! Так просто и каждый раз категорически, что аж хочется плакать от радости, угадывая что именно посоветует педиатр. И все в одном, без значения симптомов – это всего лишь уши, боли в животике, недомогание, головная боль. Одно и то же. Формула: сироп-капли-капли-бульон-ломтик хлеба-брынза была сильнее теории тяготения Ньютона.

Вакцины были нашим самым страшным ужасом, хотя какое-то время мы позволяли их введение в организм наших детей по принуждению нашего министерства здоровья, а также по совету врачей, наших волнующихся родителей, детского сада и школы, требовавших, чтобы у ребенка были поставлены все назначенные прививки. Первые рекламы по новым телевизионным каналам внесли еще больше ясности. Счастливые матери и их дети с улыбкой на лице убеждали нас, что вакцины для того или другого очень полезны, что они творят чудеса и что без них мы обрекаем своих детей едва ли не на быструю смерть, потому что мы не последовали совету из рекламы и таким образом разрушили их Здравье.

Маленькие аптеки становились всё больше и больше. А с открытием торговых центров они просто превратились в супермаркет “здоровья”, в котором даже есть тележка, куда кидаешь лосьон против акне, пасту для зубов, капли внутреннего применения для более здоровых волос, кремы против целлюлита, в составе которых есть соли из самых недоступных мест в мире, шампуни с экстрактом луны и с мягкостью “какого-то-там” растения; средство для удаления ушной серы за секунды, щетки для зубов чуть ли не с новыми зубами, нить для зубов, тугая как судовой канат. И ты пользуешься всем этим, гордо шагая по супермаркету здоровья, слепо доверяя, что то или иное средство или мазь сэкономит тебе очень много времени и у тебя будет его больше для детей и для себя. Тележка наполняется обыкновенными “на всякий случай” медикаментами, такими как: но-шпа, бусколизин, спазмалгон, парацетамол, аспирин, витамин С, витамин Е в форме крокодильчиков для детей, капли для носа, капли для ушей, сироп от кашля, анальгин в ампулах, мазь против укусов насекомых и ничего страшного, что на дворе зима и насекомое не сможет добраться до тебя через сто одежек, таблетки от низкого давления и всякая всячина. И в доме не появляется одна большая коробка, которая всегда находится “под рукой” в случае “на всякий случай”, полная всякими лекарствами, которые каждый год обновляются, так как некоторые из них имеют срок годности. А мы не очень хотим точно в такой “всякий случай” доверяться лекарствам с истекшим сроком годности.

Вспоминаю мой список, который я старательно делала каждый год и смело шла в аптеку, перед тем как уехать в отпуск. Как будто мы уезжали не на Чёрное море, а в какие-нибудь глубокие необитаемые джунгли без доступа к земле. Как бы там ни было. С улыбкой на лице я становилась перед окошком в аптеке и начинала: против тошноты, вы ведь знаете что вызывает соленая вода, для живота, для желудка (это ведь две различные вещи!), для ушей, если вдруг во время плавания попадёт вода, против укусов – от комаров и других насекомых, какие-то мази с непонятным характером и вредным действием, крем для защиты от солнца, аллерги-зан, если оса или пчела наметит нас как следующих жертв нападения, и много других “полез-ных” лекарств, препаратов и тюбиков с мазью. Отдельная сумка со всем этим, дающая полную гарантию, и конечно же, полное спокойствие, что твои дети выживут, потому что ты их очень любишь и не переживешь, если с ними случится что-то плохое, так как у тебя нет ничего “под рукой”. И ты можешь забыть всё остальное, но сумку с лекарствами – ни в коем случае. А если ты вдруг допустишь такую ошибку, значит ты плохая мать – безответственная и ленивая. И всё это делалось с таким усердием и полной верой в лекарства. *Какой ужас!*

Мне довелось встретиться с раком еще раз. Это было после обеда, когда я была в гостях у сестры Милена в квартале “Овча купел”. Я шла в гости посмотреть на маленького пышного ребёночка. Вскоре после рождения второго мальчика у неё был обнаружен рак шейки матки и в этот прекрасный день я узнала о предстоящей операции, которая была сделана совсем скоро после нашей встречи. Вспоминаю, что я несколько раз переспрашивала уверенна ли она. Несмотря на то, что только один врач подтвердил диагноз, она была уверена, что рак – уже факт на лицо и она должна прооперироваться.

Новость быстро разлетелась в семейном кругу и также быстро о ней все забыли, после того как операция прошла успешно.

Мы надолго забыли о раке. Маленький пышный ребеночек повзрослел и Жизнь продол-жала течь в привычном русле.

Эта близкая встреча с раком вернула меня в ту комнату, к той красивой молодой женщине и её груди без зёрен.

Кто пишет такие вещи о раке и где?

Я хотела встретиться с ним и спросить: “Зачем ты это делаешь?”.

София, Одно утро... ...нашим дочерям (Милен)

Доброе утро, мои прекрасные девочки!

Я хочу поделиться с вами одной большой тайной. Для того, чтобы жить со страстью, надо иметь цель. Цель – это наше призвание, которое зовёт нас, чтобы мы его покорили. После того как мы найдём своё призвание – то захватывающее дело, которому мы готовы посвятить свою Жизнь, сердце человека начинает петь и испытывает бесконечный энтузиазм. Когда мы найдем ту самую большую цель, которой готовы посветить всю свою Жизнь, мы будем полны невиданной доселе силой, желанием и энергией. Большая цель даёт нам надежду! Удивительно, неправда ли! Назовите эту цель Мечта, назовите её Дело, назовите её Миссия.

Назовите её так, как чувствуете...

Проснитесь для Нового дня, который будет ещё одним Самым прекрасным днём в вашей Жизни!

Остров Ко Самуи, Таиланд, Февраль, 2017

Воспоминания возвращают меня к улыбке Милена, которая озаряла его лицо, когда он снова захотел со мной познакомиться. В прошлом нам довелось сделать это два раза. Мы были молодыми и очень неуверенными в себе на Жизненном пути в после школьные годы, которые проживали с не скрытым энтузиазмом и желанием изменить мир. Но всё равно у нас были ясные цели и один общий взгляд на Жизнь.

Наша первая дочь Стефани родилась утром 17 августа 1994 года. Это был первый признак того, что мы, Ади и Милен, несмотря ни на что изменим мир. Мы уже подарили ему Стефи и этим заслужили награду в виде прекрасной Жизни.

Были трудные и тревожные времена. Болгарская перестройка началась едва 5 лет назад. Это был период, который не обещал скорой стабильности. Памперсы были роскошью и их могли позволить финансово только те, у кого были деньги от родных, которые работали за границей. Ткань для пелёнок продавалась под строгим надзором “неизвестно-кого” только на определенный метраж в ЦУМе, который тогда всё ещё был институцией покупок – так сказать, наш социалистический торговый центр.

Ужас из-за недостатка и отсутствие товаров на полках магазинов. Смех сквозь слёзы по А. П. Чехову. Оставалось только расплакаться от умиления. Идешь, даёшь справку с больницы, в которой ты была под наблюдением во время беременности и в которую потом возвращаешься с одним документом, удостоверяющим рождение, и покупаешь точно определённый метраж ткани, из которого получается точно шесть комплектов пелёнок (один комплект состоял из четырех пелёнок разного размера). А ведь известно, как часто писаются новорожденные. Нам надо сказать спасибо, что наша дочь родилась в горячий летний месяц и мы могли стирать, сушить, гладить и снова пользоваться ими нон-стоп. Затруднение наступило осенью, которая наступила очень быстро, и последующей зимой. Мы были вынуждены шить пелёнки из любого материала и ткани. Очаровательно и грустно. Точный метраж! Кто определял этот метраж?! И что самое важное, какими предположениями определялся этот метраж, который вообще не соответствовал физиологическим потребностям одного ребёнка?

Аптеки были маленькими и аккуратными магазинчиками (обычно размещавшихся на первом этаже или в общих подвалах), в которых можно было купить небольшую гамму лекарств и какую-нибудь шпатель для швейной машины, заколки для волос, расчёску и перчатки для работников. Что-то наподобие общих магазинов для всего в сёлах. Да, лекарства ограничивались двумя сиропами, одними каплями для ушей, для носа, анальгином и аспирином. Ааа, да, и той сладкой таблеткой со вкусом карамели для больного горла, которую обожали все дети. Эфизол.

Дети воспитывались по системе Бенджамина Спока, которого и я читала с большим интересом, пока была беременной студенткой первого курса русской филологии в Софийском университете. Я читала и впитывала. Книга была написана искренне и просто. Я читала её на русском языке, “Ребёнок и уход за ним”. Я была так увлечена книгой, что, когда в марте 1994г. пришла пора сессии, мне пришлось спрятать её подальше, потому что меня ждали языкознание и русская фонетика. Очень трудные экзамены. Забастовкам в университетах по всей Болгарии не было края и учебный семестр был продлён, а экзаменационная сессия перенесена на март-апрель.

Обёртывание в холодное мокрое полотенце при высокой температуре или холодный душ на пару минут, капание раствора холодной воды с морской солью при насморке, советы родителям как давать себе заслуженный отдых, оставляя ребёнка с близкими, чтобы и он отдохнул от нас, и мы от него, потому что ребёнок нуждается и в другой социальной среде, хотя не может сказать нам об этом; советы как следить за состоянием здоровья ребёнка по симптомам

и реакциям – так просто, интересно и доступно. Это был Мир Бенджамина Спока. И наш во времена до рождения, и после этого.

Когда родилась Стефи, мы были полностью готовы заботиться о ней. Не было денег на лекарства и на памперсы из-за границы тоже. Оставались только советы по воспитанию Бенджамина Спока и благорасположение Вселенной.

Обстановка была приятной для Жизни и воспитания маленького ребёнка, имея в виду воспитание нашего поколения, которое искренне верило в семейные ценности. Мы работали много и с целью, но роскошь все ещё не была на пороге нашего дома.

Стефи выросла красивой умной девушкой, которая до 18-летия переболела несколькими легкими простудами. Эпидемии гриппа, “ужасные вирусы” и кашель повсюду, дети не ходят в детский сад и в школу, а наша дочь всегда сидела за школьной партой.

1 июля 1999 года на белый свет появилась и наша младшая дочь Милена. Лени имела честь и удовольствие родиться в более хороших финансовых временах нашей Жизни. Наши профессиональные поприща развивались с полной силой, и мы собирали заслуженный финансовый урожай. В нашем доме появились и памперсы, и каши, и готовая еда в баночках для младенцев, и цветные коробочки с витаминами. Несмотря на то, что я постоянно готовила и закатывала в маленьких банках приготовленную еду, которую я варила в одной большой кастрюле, предлагаемые маленькие баночки на полках квартальных супермаркетов были большим удобством, в котором нуждалась каждая работающая мама, чего бы ей это не стоило, как оказалось впоследствии.

Всё дело в том, что Лени переболела всеми возможными простудами, гриппами и чем угодно. Одну неделю – в детском саду, и две – дома. Соответственно мне было трудно войти в рабочую колею, и я почти не спала. У Милена были свои постоянные связанные с нами заботы, но и его жизненные силы имели свой предел.

Вся правда в том, что мы подвергли нашу младшую дочь праздности из-за наличия товаров в магазинах, которые не просто шли в ногу со временем, но и привлекали своим вкусом. Должны были пройти года, чтобы мы наконец-то поняли, что привлекательность вкуса состоит не в морковном пюре в цветной упаковке с надписью “пюре с морковью и картофелем”, а в усилителях вкуса, которые постепенно отравляют организм ребенка.

И так, со временем Стефи росла худой и стройной, а Лени легко набирала килограммы, что мы считали хорошим признаком здорового ребенка. Стефи была тощей, худой, похожей на ведьму, и бабушки постоянно говорили ей, что она должна кушать больше, чтобы расти здоровой. И вечером за столом мы постоянно говорили ей, что она опять доедает последняя, что опять не кушает, что опять одной рукой подпирает голову. И всегда давали сестру в пример, с ясным сознанием того времени, что Здоровье кроется в килограммах.

Постепенно наш дом приобрел другой вид и в нем уверенно появились шкафы, которые мы называли “волшебными”. Они всегда были полны шоколадами, чипсами, сухариками и другими лакомствами на случай “на всякий случай”. В школу дети обязательно отправлялись с пачкой сухариков и маленькой плиткой шоколада. Если им вдруг станет плохо, то чтобы было что-то под рукой. Стефи прилежно складывала всё в школьном шкафчике или всё раздавливалось до неузнаваемости “что это такое” в рюкзаке, пока учебники не становились полушоколадовыми, а сухари крошились. Лени же съедала всё содержимое рюкзака систематично, отлично зная, что завтра будет выдана ещё одна порция.

В нашем сознании крепко засело мнение, что Здоровый ребёнок выглядит более полным и у него есть за что ухватиться. Нам приходилось вести длинные разговоры с другим младшим членом семьи, что без еды у неё не будет сил и она может заболеть, хотя другая дочь болела куда намного чаще, несмотря что больше ела. Воспитанные родителями, которые имеют такое же мнение о Жизни, мы совсем не догадывались, что ошибаемся. И то по отношению наших

же детей. Детей, которых мы безумно обожаем. Детей, которые приносят смысл в нашу Жизнь и ради них мы готовы на всё.

Конечно, трудно жить с виной на сердце, осознавая, что ты был невежей что касается питания и его влиянием на организм человека, из-за всеобщих убеждений, основанных на неясных предположениях о лучшем. А врачи ничем не помогают и ничего не подсказывает, что так делать не следует.

Сейчас, когда мы уже знаем, так как мы пробудились, мы избавились от чувства вины, потому что это не конструктивное чувство и ничем не помогает в настоящей Жизни. Время – это единственное, что мы можем назвать “потерянным”, потому что его невозможно вернуть назад. Человек может вернуть Здоровье, Любовь, потерянное настроение, но время, прошлое время, к огромному сожалению, нельзя. Для нас главное извлечь уроки из прошлого. Имея их под рукой, мы уже знаем верный путь принятия правильных решений и какие действия являются правильными.

Как и много других родителей, так и мы, жили по принципу “я веду своего ребенка к врачу, значит я выполнил свой родительский долг, и я ответственный родитель”, не осознавая, что это не поможет избавиться от всех заболеваний. Наоборот, поход к врачу ещё больше может ухудшить состояние и без того больного организма.

То, что тогда мы не осознавали больше всего, и что не осознают родители сегодня, заключается в том, что Здоровье ребёнка не начинается с первой простуды, а с мыслью иметь ребёнка без значения мама ты или папа. Ошибки, заложенные ещё при зачатии, чаще всего являются самой большой причиной болезней у ребёнка на более позднем этапе взросления.

Нам трудно принять, а еще больше осознать, прямую связь между Жизнью перед тем, как мы станем родителями, зачатием и воспитанием. Некоторые люди, например, вообще не могут себе представить, каким образом мать может передать паразитов своему ребёнку. А объяснение, такое простое (которое заключается в питании во время беременности) пугает своей простотой. Некоторым мужчинам вообще не стоит говорить о том, как они передают паразитов своему ребёнку, потому что это делает их менее важными и не столь мужественными. А отец передаёт их через близкий контакт с матерью. Трудно. Очень трудно в это поверить, несмотря на абсолютные научные доказательства, которые часто ищут те, кто в это не верит. “Покажите мне научные доказательства! Это научно доказано?” много людей обязательно их ищут. А когда им говоришь: “Да, точно! Научно доказано, что паразиты передаются именно таким образом.”, они все равно не верят.

Всеобщие убеждения – это совокупность установленных представлений о чем-либо, даже в случаях, когда эти убеждения полностью ошибочны.

Общие представления

Хоть и шаткие, общие представления прошлого все ещё имеют большое влияние, а те, которые должны их заменить только появляются, несмотря на то, что несут в себе полный арсенал полезностей.

Ребёнок должен завтракать к 7:30, потом ещё раз покушать в 11:00, обедать, ужинать и перекусить пред тем как лечь спать. Бытует мнение, что иммунитет ребенка крепнет с приёмом пищи. Нет никакой адекватной мысли в том, что слишком большое количество еды должно быть переварено организмом, подвергнуться расщеплению на составные части, усвоиться и остаточные ненужные питательные вещества должны быть выведены из организма. Приём пищи пять-шесть раз в день для одного слабого организма это как мешок с цементом на спине 50 килограммовой женщины.

Самый важный прием пищи – завтрак! Не важно, что ты кушаешь на обед и ужин – важно хорошо позавтракать, “чтобы запастись силами на весь день”. Когда мы слышим это утверждение сейчас, мы приходим в ужас от мысли, что при недостаточно очищенном организме, люди объедаются с раннего утра. Блинами, тостами с маслом и сыром, поджаренным хлебом, яйцами с беконом или колбасой, мюслями с огромным содержанием непонятно чего, молоком, кефиром, и фруктами на десерт (потому что и на завтрак обязательно полагается десерт). И здесь отсутствует адекватное объяснение почему завтрак так важен. Множество научных исследований утверждают это, но все они далеки от истины, связанной с биоритмологией человека. Трудно поверить, что достаточно просто проснуться, сделать несколько ободряющих упражнений, выпить чай с мёдом и лимоном, сделать утренний туалет и пойти на работу. Некоторым людям это кажется невозможным, хотя всё это так легко.

Нам кажется, что людям трудно поверить в лёгкие вещи. Нам кажется, что чем сложнее выговариваются, делаются и случаются вещи, тем легче их принять людям, несмотря на сложность всей ситуации. Не хватает знания, что организму необходимо ещё немного времени (приблизительно к 11:00), чтобы полностью освободиться от завершённого процесса обработки вчерашней пищи. Нежелательно принимать твёрдую пищу пока тело не освободится (речь идёт не только о том, чтобы утром пойти в туалет), а это чувствуется как легкость в целом организме. Завтрак допустим, если он состоит из свежавыжатого сока, смузи или какого-нибудь фрукта (но не больше 0,120 гр. на порцию), и то не раньше 10 утра. Процесс пищеварения вновь возьмёт на себя свою функцию, с легкостью займётся перевариванием пищи, только если процесс очистки принятой вчерашней пищи был полностью завершён.

Ребёнок не вырастет, если не будет кушать 5 раз в день. Никто до сих пор не доказал, что рост человека зависит от количества принятой пищи. Ни даже длина рук или волос. Может быть их качество – да, но в том случае, если принимается здоровая пища и в умеренных количествах.

Когда у нас болит живот, очень важно скушать тост с брынзой. Желудок отчаянно кричит, с помощью боли, что что-то не так, но ничего – надо что-то перекусить. Надо еще больше нагрузить желудок и дать понять кто здесь командует парадом. Если он болит – значит надо наестся, пока не перестанет болеть. Понятное дело, боль не проходит и тогда принимаются меры в виде приёма большого количества лекарств, которые должны уж “спасти положение”, потому что очень больно. И таким образом комбинация от дополнительной еды и лекарств в корне убивает малые шансы на возможное исцеление.

Когда ребёнок заболел, он должен обязательно съесть куриный бульон с хлебом. И мы уже бежим в поисках целой курицы по квартальным магазинчикам, моркови, немного картошки и соли для вкуса. Оставляем все свои ежедневные задачи, чтобы приготовить это “чудотворное лекарство”, которое едва ли не спасёт мир. Ребёнок кричит, толкает ложку, суп выливается на одеяло, которым мы закутали маленького ребенка. Температура приближается к 38,5, и ребёнок с отвращением выплёвывает насилу съеденный суп и кусочек хлеба. А мы ничего не понимаем и нам хочется плакать от бессилия, ведь ребёнок не хочет есть. И для нас это конец мира. Тогда мы звоним бабушкам и дедушкам, чтоб они быстро пришли, и, по возможности заставили ребёнка – “Ох, хоть бы согласился съесть 5 ложек.” Дом резонирует в групповом от “Давай за маму. А сейчас и за папу. И за сестричку.”. И так до бесконечности: новые крики и отказ ребёнка. Уставшие и отчаянные, все вместе отказываются и решают, что “...хотя бы съел 4 ложки”.

Приём пищи обязательно должен заканчиваться десертом – фруктами, блинами, кусочком баклавы, шоколадкой или фруктовым соком в упаковке. “Чтобы поднять pH.” Люди используют эту фразу не зная, что на самом деле значит pH для организма. Услышали где-то краем уха и используют. А то, что, кушая фрукты после приёма основной пищи, мы создаём гнилостную среду в организме, в котором для пищеварения уже есть и хлебушек, и салат, и что-то ещё, и наш pH не просто не повышается, а достигает критично низкого кислотного уровня, не имеет никакого значения. А даже если нет мяса или молочных продуктов, то существует определённый порядок приёма пищи, который желательно следовать, если мы хотим быть здоровыми.

Очень важно, чтобы во время еды на столе стоял стакан воды, сока или чего-нибудь другого. Главное, чтобы была жидкость, если вдруг подавился было чем запить и протолкнуть кусочек по пищеводу. И чтобы не ели в сухую. Мы давали детям воду через каждые три ложки. Мы не давали себе отчёт в том, что жидкость разбавляет столь важные желудочные соки, необходимые для переваривания пищи в этом участке пищеварительной системы.

Температура ребёнка повышается до 37°C, и мы быстро бежим за коробкой с лекарствами. Коробка полна всякими “чудодейственными лекарствами”, которые сразу же спасут положение. А если не сразу же, то через 20 минут точно должны подействовать. Прошло много лет, прежде чем мы поняли, что температура 37°C совсем нормальная, что 37°C не обязательно значит, что ребёнок разболелся или начнется воспалительный процесс. Возможно ребёнок слишком возбудился от игр и эмоциональный заряд находится в самой высокой фазе, потому что в детском саду или в школе было “Супер!”.

Сейчас мы уже знаем, что, когда у человека есть температура, без значения ребёнок он или взрослый, не надо бежать в поисках лекарства для её понижения, а просто оставить эту температуру разбушеваться в теле. Температура – это абсолютный показатель процесса самолечения организма от “чего-то”, что в данный момент не в порядке. На лицо воспалительный процесс и организм требует быть оставленным в спокойствии, чтобы самому справиться с ним с помощью высокой температуры. А что делаем мы? Пьём сиропы и таблетки. Старательно останавливаем этот процесс и думаем, что всё прошло. А оно вообще не прошло. Оно где-то тихо спряталось и ждёт две недели, и у нас опять появляется температура уже 38,5°C и забитые уги (уши, горло, нос). Мы ничего не вылечили! Воспалительный процесс не останавливается и обдумывает свой следующий шаг, который мы опять недооценим, принимая лекарства. И чаще всего мы прибегаем к антибиотикам, которые ещё больше отравляют организм. Нам не хватает воспалительного процесса, поэтому мы добавляем отравы, чтобы до конца уничтожить

нашу именную систему, которая может побороть обычную простуду за день-два. Нам просто не хватает терпения! И не только с одной простудой, а куда более серьезными заболеваниями. Как говорят люди, “Антибиотики облегчают недомогание за 7 дней, а бабушкины советы – чай с мёдом и лимоном, теплая постель и отдых, лечат за одну неделю”. Обратите внимание на слово “лечат”. Да, лекарства моментально облегчают симптомы заболевания, и мы остаёмся с абсолютно неверным впечатлением, что мы вылечились, но мы осознаём это только спустя время, когда нас настигает хроническая болезнь.

Зимой надо очень тепло одеваться. Детей одевают в слишком много вещей без надобности в городских условиях – колготки, лосины и зимний утеплитель для лыж. Тело находится в таком шоке, когда на нём много одежды, а также, когда замерзает от холода, потому что легко одето. И здесь надо знать меру без вечного страха, что ребёнок простудится. Ошибка в том, что мы не закаливаем детей с раннего возраста, а потом удивляемся почему после каждого дуновения ветра ребёнок кашляет и у него забитый нос.

Также преобладает всеобщее убеждение, что каждый день надо кушать мясо, если мы ходим быть здоровыми и энергичными. Совет особенно актуален для маленьких детей, тинэйджеров и беременных. Предполагается, что без мяса человечество не выживет. “Мы не травоядные! Мы находимся ближе к животным!”. Как будто лошадь, которая питается травой, не животное. Интересно, не правда ли!

Дети питаются мясом в виде супа, колбасы и бутербродов. Без мяса за стол не садятся. Ужин – не ужин, когда нет мяса. “Дорогая, что это за ужин! Ты что, хочешь нас с голоду умерить?” – это возражение можно часто услышать в среде наших плотоядных друзей и сегодня, если на столе нет “какого-нибудь мяса”. Таких высказываний в нашей семье не было, но всё же мясо было и на нашем столе долгие годы. “Посмотри, какой худой Наско. Это потому что только сидит за столом и не кушает мясо. И ты будешь как он, если не скушаешь свой кусок мяса.”

Очень распространено всеобщее убеждение о чудесном действии молока. Особенно в тех случаях, когда ребёнок не испражнился утром. Ему дают тёплое молоко, и он сразу же быстро бежит в туалет. Какие чудеса делает это молоко! Никто не догадывается, что после второго года жизни в организме всё ещё нет ферментов, которые расщепляют молоко, и как яд оно проникает в тело и приводит к быстрому испражнению, и часто моментальной диарее. А так, творит чудеса! Молоко утром! Молоко вечером перед сном. “Молоко делает зубы белыми и здоровыми. Молоко помогает детям расти здоровыми и умными.” Песни, стихотворения и поэмы о молоке для маленьких и больших. От всего этого хочется повести хоровод и сиять от радости.

В нашем доме никогда не было молока. Еще с маленьких лет я ненавижу эту белую жидкость. Не знаю почему, но ещё маленькая, при виде этой жидкости меня подташнивало. Сегодня всё то же самое. Поэтому мы и не покупали молоко. Я никогда не была готовой увидеть его на полочке в холодильнике. И когда в доме не покупается что-то определенное, никто из семьи не привыкает к нему. В этом мы были спасены! А правда только одна, и она очевидна: молоко для телят, козлят и ягнят, а грудное молоко – для маленьких детей.

Интересное всеобщее представление, что суп надо кушать горячим и чай надо пить горячим, особенно когда мы больны, чтобы не болело горло, и напитки надо пить очень холодными, чтобы охлаждать нас в горячее лето и когда нам очень хочется пить. И нам понадобилось время, чтобы это убеждение приняло верное направление в наших разумах. Горячий суп и еда вредны как для полости рта, так и для пищевода. Часто встречаемые случаи рака пище-

вода являются следствием привязанности к горячей еде и её поедании годами. Очень холодные напитки замедляют метаболизм и стрессировать организм на очень короткое время, но в это время он страдает и нарушает свою привычную функциональность. Суп и чай следует пить тёплыми, но ни в коем случае горячими, а напитки (вода, соки) – комнатной температуры.

Это всего лишь малая часть всеобщих представлений, утвержденных ложных убеждений и широко распространённого нежелания пробудиться для правды и причин этих неверных решений, которые мы делаем каждый день во имя нашего Здоровья и Здоровья наших детей. Да, мы знаем, что для пробуждения нужно время. И, к сожалению, болезнь. *Одна из основных целей нашей книги – пробудить людей перед появлением страшной болезни, которая захватывает ум, разум и страх.*

Вечный вопрос, который не даёт нам покоя и вряд ли когда-нибудь даст – “Почему? Почему именно с нами должен был случиться диагноз “рак”, чтобы мы пробудились? Мы ведь знали, что, то, что мы делаем – неправильно.” Мы видели это каждый день в килограммах, вялом нервном настроении, в ежедневных плохих привычках, в нашем нездоровом состоянии, в отсутствии бодрости... “Почему? Это ли звонок для пробуждения? Таким ли образом правда открывается людям?”. Нет, конечно же, это не единственный вариант. К несчастью, он был единственным для нас. И может быть самым правильным, чтобы мы пробудились навсегда и передали зов пробуждения другим.

Есть одна хорошая детская песенка, куплет которой напевают все мамы, папы, бабушки и дедушки: “Тот, кто не кушает овощи, большим не вырастет”. Замечательные слова, но они давно потеряли свой истинный смысл для наших умов, которые скорее всего лучше помнят легкий ритм мелодии и каждый может её напеть, независимо от певческих умений. Только если бы вкладывали чуть больше смысла в то, что поём свои детям, то тогда могли бы творить чудеса. Чудеса...

Дорога Здоровья усеяна множеством противоречий, исходящих из социальной среды, в которой вырос человек, и, конечно же, родительского воспитания – личного примера мамы и папы в детстве. Мы часто оправдываемся выражением, что родители не могут справиться со всем, независимо от того, что именно мы имеем ввиду под этим “всем”. Если не родитель, то кто тогда должен научить ребёнка, что “здоровствуйте” – это любезное приветствие соседа, друга, учителя или просто прохожего, который поздоровался с нами. На первый взгляд обычный пример, который, впрочем, из совсем элементарного переходит в образование на тему личной гигиены и гигиены питания.

Уже невозможно ошибаться, что родители не играют главной роли. Да, мы согласны, что есть отдельные случаи, когда родители отсутствуют по определённым причинам или обстоятельствам, но их не так много. Даже воспитанные родными, дети должны иметь элементарные знания о правильном питании и их применении на практике. Т.е. не просто наставления о вреде шоколадной вафли, а поучительные истории о её содержании, которое приводит к определённым проблемам со временем. Проблемам, часто встречаемых у молодого поколения в наши дни. И избыточный вес не является единственной проблемой. Есть ещё много других, которые мы обсудим более подробно далее в книге.

Чтобы правильно влиять на слабое детское восприятие, родители сами должны учиться. Часто задаваемые нам вопросы за последние три года связаны с “А откуда мне узнать больше о правильном детском питании? Как мне найти информацию?”. Книжный рынок полон полезной литературы. Самая большая книга в мире “Интернет” открыта каждому 24 часа 7 дней в неделю. Информационный поток настолько широк и бесконечен в наши дни, что даже читая днями напролёт в течение многих лет, нам всё равно не хватит всего времени, чтобы прочитать

всю информацию. Мы живём во времена полного доступа к информации. Если ещё несколько лет назад информация, которая была нам нужна, была покрыта тайной, то сегодня всё совсем наоборот. Информация практически преследует человека повсюду. Можно найти информацию любого типа и вида, было бы желание. А если при этом мы владеем языками, тогда мы непобедимы. Например, мы с Миленом читаем на трёх языках – болгарском, русском и английском. Только представьте себе о каком информационном потоке идет речь в нашей семье. А наши дети читают на болгарском и английском языке. Это невероятная и огромная возможность каждый день работать с ещё двумя языками, которые подносят информацию в любом виде – на экране компьютера, телефона, планшета.

Народные убеждения существовали всегда. Мы удивляемся, почему народное творчество все ещё не признало их официально. Современный болгарский фольклор основан не на болгарских ритмах, а на легендарных общенациональных убеждениях, что обильное питание – это ключ к энергичной и полноценной Жизни.

К этим столь защищенным всеобщим представлениям принадлежат и такие фразы как “Мой дед всю жизнь ели и пил всё, что хотел и дожил до 95 лет.” Ещё более непонятна фраза “Ешь, пей и носи с собой чистые вещи!”, чтобы это не значило, потому что экологически ориентированном образе Жизни можно кушать, пить и носить с собой чистые вещи.

Мы уверены, что несмотря на такое обилие фраз, все ещё есть люди, которые на минутку задумываются по поводу высказывания о дедушке. Возможно они решают хорошенько над ним подумать, потому что вокруг полно молодых и больных людей – раком, диабетом, ожирением и другими нелюбимыми болезнями. И возможно они ищут ответ в привычках дедушки, в месте, котором он провёл большую часть своей Жизни, в образе Жизни его родителей, которые научили его определённым жизненным истинам, которые может быть он открыл и сам на своём жизненном пути, и в унаследованной им энергетической наследственности. И несмотря на большое количество верных и ложных рассуждений, в мире есть люди, которые кушают, пьют до отказа и носят с собой чистые вещи, и живут до глубокой старости. В чём состоит их тайна? И всё равно давайте примем во внимание, что может быть мы не принадлежим к числу этих удачливых, чтобы ни значило слово “удача”. И кроме того, сколько можно насчитать таких людей, которые смело шутят с природными законами и это сходит им с рук. Мало, очень мало. А это уже плохая новость.

Наши бабушки и дедушки были намного ближе к природе, чем мы. Мы вообще не находимся в природе, с природой или рядом с ней. Причина, по которой мы потеряли связь с нашим Природным Я, это жизнь в высокоэтажках, асфальтовые покрытия и кондиционеры, но ещё есть надежда восстановить и укрепить эту связь, только для этого надо вернуться к естественной гигиене нашей жизни, что само по себе связано с возвращением в природу.

В мире есть много людей, которые являются исключениями из общепринятых правил. Какова их судьба и почему состояние их здоровья намного лучше, несмотря на плохие привычки, остаётся загадкой. И в то же время она почти раскрыта и спрятана в энергетической наследственности, изменениях окружающей среды, образе Жизни и контроле над эмоциями. Об этих и других аспектах рассказывает новая наука “эпигенетика”.

В области эпигенетики уже работает немалое количество научных умов 21 века, которые ясно осознают, что существует какая-то неизвестная ошибка в старых исследованиях, на которые уже не может полагаться ни современная медицина, ни Наука о человеке в целом. За пределами общих представлений современной медицины есть границы, которые все еще не пересечены, но этот шаг предстоит сделать, и мы, люди, находимся на пороге чего-то необыкновенного, что навсегда изменит нашу Жизнь и Жизнь наших детей. *Это очень волнительно...*

Эпигенетика изучает влияние среды на гены. Ещё несколько лет назад было принято считать, что наследственная информация, полученная от наших родителей, находится в ста-

тическом состоянии. Часто можно услышать фразы “это у меня от мамы”, “и отец был с низким давлением”, “мама, как и я, всю жизнь страдала от головной боли”. Ученые, в поисках Грааля вечности, в течение последних пару лет в независимых друга от друга лабораториях установили, что часть наших генов вполне управляемы эмоциями, образом Жизни и средой, в которой мы живем и формируем для себя. Сказано простыми словами, гены могут включаться и выключаться. Часто это происходит на полностью неосознанном, но устанавливаемом уровне. Или происходит с полным осознанием, что ты работаешь над изменением своего генного наследства.

Уже ясно и понятно, что семейная раковая наследственность вполне обратима, если человек заботится о своём Здоровье – правильно питается, регулярно соблюдает двигательный режим и заботится о своём внутреннем мире. Благодаря новой науке “эпигенетике”, мы уже знаем, что мы можем заботиться о себе – о своём Здоровье и эмоциях. Гармоничные отношения в семье или в среде, в которой мы живём и работаем, положительные эмоции, влияющие на частоту вибраций положительным зарядом, уменьшение стресса, чьи вибрации находятся в негативной части шкалы, физическая активность, которая активизирует наши эмоциональные центры – все эти аспекты нашей Жизни являются выбором, который мы можем делать и контролировать самостоятельно – без внешней помощи. А это уже одна хорошая новость!

Один из мифов, разоблаченный Новой медициной, связан с фразой “гены определяют нашу судьбу”. Есть только одна проблема, связанная с этим традиционным убеждением. А именно: увлечение традиционной медицины генетикой заставило врачей забыть о важной истине – генотип отличается от фенотипа. Генотип – это генетическая модель. Фенотип – это настоящее физическое существование, продукт нашего способа питания, заботы о нашем теле и состояния нашей души. Поэтому нет ничего удивительного в том, что близнецы с одинаковым генотипом, воспитанные в разной среде с различными привычками, развивают абсолютно разный фенотип. В нашей семье есть такой пример и это действительно удивительно наблюдать развитие близких, имея под рукой новые знания.

На эпигенетические изменения могут оказывать влияние внешние факторы. На эпигенетическую активность может влиять режим питания, стресс, под которым мы живём каждый день, способ Жизни и среда, в которой мы живем и развиваемся. То, как мы живём, наши взаимоотношения с людьми в обмене эмоциями – это всё отражает эпигенетику человека. Поэтому все мы такие разные, неповторимые и уникальные по-своему. И пусть мы “кого-то напоминаем” визуально или поведением, мы индивидуальны не просто в физическом плане, и в чисто полевым. Изменения, которые мы совершаем с собой сегодня, могут быть запечатаны и переданы по наследству нашим детям и внукам. Питание, привычки, двигательный режим, духовные практики – это ключи к истине о генах и нашей судьбе, которая находится под нашим наблюдением, действиями и контролем.

Новая медицина

Это медицина будущего, которая даёт возможность избежать регулярного посещения врача. Вместо того, чтобы через день бежать сломя голову при очередном покалывании слева или справа, можно изучить свой организм и побудить общаться с нами. И, поверьте нам, это вполне возможно. Многие люди по всему миру давно это практикуют. Другие только учатся, а третьи все ещё не знают о такой возможности.

Новая медицина для тех людей, кто не желает быть пациентами!

Это Новая медицина. Её время пришло и не существует силы, которая бы смогла остановить волну, накрывающую весь мир знаниями о предоставляемых ею возможностях. Это волна знаний и принятой ответственности сотни людей о своем Здоровье.

Мы, Ади и Милен, представляем Новую медицину. Мы являемся её яркими фанатами и проповедниками её принципов. Для нас Новая медицина – это Знание и Пробуждение, выходящая за рамки Матрицы, названной “традиционная медицина”, навязывающая своё Это природным принципам. Новая медицина – это медицина, которая принимает, что организм это одно целое и что нет отдельных болезней в организме, а есть общий дисбаланс, о котором больной должен позаботиться. Новая медицина, в которую мы верим и которую проповедуем, не работает с симптомами, а ищет, находит и устраняет причины болезни. Новая медицина не лечит с помощью лекарств фармацевтической индустрии, которая является самой богатой за счет человеческих болезненных состояний и содержания химических “лекарств”, которые не просто не лечат человека, а доводят его до состояния, в котором он нуждается от всё большего и большего количества лекарств, разрушающих и убивающих его. *Новая медицина не ищет извне, а ищет, находит и борется внутри.*

Новая медицина говорит об альтернативных способах лечения, безвредных для организма человека, безболезненных и гуманных. Это медицина для тех, кто устоял убеждениям общества, в котором вера в традиционные методы и практики возвышена до религиозного культа. Новая медицина не предусматривает проведение операций, химиотерапий и лучевых терапий (или т.н. “Великая троица” традиционной медицины: режь, отравляй, сжигай) или других опасных вмешательств в человеческий организм.

Новая медицина говорит о Свободе Человека, которая находится за пределами страха быть революционером в собственном теле.

Нет смысла надеяться на удачу. Гораздо лучше рассчитывать на собственные человеческие силы для сохранения нашего Здоровья, подаренного нам Жизнью и Природой! Если по каким-то случайным стечениям обстоятельств удача появится на горизонте – всегда “Добро пожаловать!”

Пришло время Новой медицины!

Пришло время Современной Медицины!

Уже не модно быть пациентом!

Люди трудно верят в то, что что-то на самом деле нам принадлежит. Ещё одно всеобщее убеждение, что Жизнь предначертана. Богом, нашей верой в Бога, Солнцем и Луной, Кем-то, с кем мы лично не знакомы, и поэтому не можем остановить его на улице и спросить: “Ты что, на самом деле предопределил это для меня? Но мне это не нравится, и я недоволен. Я хочу подать жалобу!”. Большинство людей искренне верят в предопределенность нашей Жизни, но в то же время они не верят, что можно встретить этого Кого-то и задать ему пару вопросов

о своей судьбе. Почему тогда мы верим в какое-то утверждение, которое не имеет абсолютно никаких доказательств и логичных объяснений?

Странно, но факт, что многие люди на этой земле владеют именно этими знаниями. Большинство официальных религий в мире говорят именно об этом. Чтобы ты ни делал, как бы ты ни старался, твоя судьба тебе уготовлена и от неё никуда не убежишь. Хорошо. Пусть будет так. Одно, когда тебе суждено завтра утром встать в 7:00, чтобы быть на рабочем месте в 9:00, а совсем другое иметь предрасположенность к болезням.

Кто видел эти списки, кто видел эти надписи, кто их прочитал и правильно ли он всё сделал?! Ответы здесь совсем неуместны. Они не должны никого волновать. И это всё ещё не бунт против Божией воли или удар в сердце веры. Нет! Никакое Всевышнее Божество не ожидает от нас слепого подчинения в страхе и благоговении, что с нами случится что-то плохое, если мы не примем свою судьбу. Какую именно судьбу? Вся правда в том, что судьба – это столь сильное поверье, как и порожденные ею душевные остатки страха и недоверие в принятии личной ответственности за нашу Жизнь.

Мы знаем людей, которые живут прекрасной Жизнью, веря не в судьбу и её предопределённость, а в собственное мнение о своей Жизни. И эти же люди не ударены громом и молнией, они полностью здоровы, успешны, извлекают выгоду из своего физического и духовного труда.

Жизнь справедлива! Жизнь любвеобильна. Надо принять это с чистым сердцем. То, что сегодня что-то не в порядке и дела немного не идут вверх, всё ещё не значит, что мы брошены Вселенной и Бог не любит нас. В Жизни есть взлёты и падения. Сегодня ты, а завтра кто-то другой. Это круговорот, который движет энергию в мире, и мы – часть этого всеобщего энергетического обмена. Да, есть что-то неизбежное в этом, которое, однако, контролируем и мы сами.

Жизнь – это игра, и мы должны научиться в неё играть. Лучше всего играет тот, кто знаком со своими духовными законами, порожденными Я – интуицией, пониманием мира, который не вредит окружающим, эмоциональным состоянием и образом Жизни. Трудно изучить Жизнь, если мы уже убеждены в том, что любопытство не имеет значения, потому что так или иначе “Жизнь коротка!” и что “Всё уже написано.”. Где написано? Кто это написал? Кто-то прочитал это о себе вживую? Никто до сих пор так и не ответил на эти вопросы.

В мире происходят чудеса и это факт. Спустя много лет люди внезапно просыпаются из комы и начинают новую Жизнь. Другие просыпаются после кошмарной ночи с мыслями о Боге и идут по миру, чтобы проповедовать Божие слово. А третьи спотыкаются, ударяются головой и лежат в бессознательном состоянии 30 минут, а проснувшись говорят на пяти языках, которыми раньше никогда не владели. Стоит ли оказать честь судьбе или просто предположить, что в этот конкретный момент эти люди были на 100% готовыми использовать свой умственный потенциал. Ведь это вполне возможно. Согласно серьёзным научным утверждениям мы используем всего лишь между 5 и 8% его возможностей. Не говоря уже о том, что он может быть неограниченным. А может эти чудеса случаются из-за времени. Пришло время измениться этому человеку. Кто может сказать, что это было предначертано судьбой? Никто! Никто не вышел из комы со списком имён в руке, который гласит к кому в первую очередь придёт судьба, чтобы сделать его счастливым.

Все эти наши верования и суеверия возвращают нас в эру человекообразных обезьян, которые верили, что молния может разделить землю на две части. Но нам уже давно известно, что она может поджечь дерево, но никак не разделить земной шар. А если это и случится, то причиной случившегося уж точно не будет это природное явление.

Большинство людей, благодаря этим суевериям, всю Жизнь не покидают своей скорлупы, используя её в качестве щита от реальности, которая чаще всего оказывается намного красивее

и приемлемее, чем мы думаем. В этом заключается причина почему люди не могут справиться с болезнями, потому что они верят, что так было написано. Кем?! И эти же верования, и суеверия дают им возможность оправдываться и пуститься в бегство от ежедневной ответственности, связанной напрямую с их Жизнью – их Здоровьем.

Плоть доминирует и ищет пропитания как в физическом аспекте, так и в чисто эмоциональном посредством неконтролируемых эмоциональных порывов. Люди оправдываются, что стресс также является предвестием судьбы и его невозможно избежать. “Такова Жизнь! Что поделать!”. Конечно же, есть что поделать. У человека есть право выбора. Как у нас есть чувства к одному, а не другому человеку, который нам понравился, также мы можем выбрать принять ли нам стресс или отвергнуть его, стоит ли нам сердиться или нет, стоит ли нам передать или нет. Несомненно, всегда нужно прилагать достаточно усилий. Где-то больше, где-то меньше.

Люди по своей природе ленивы.

Только некоторым удаётся побороть её, а другим – нет.

И в этом кроется различие между успехом и посредственностью.

Тамариндо, Коста Рика, Январь, 2017 (Ади)

*Бог – наш Друг и Единомышленник
(Блог “Удовольствие быть здоровыми!”)*

Если мы хотим быть всегда объективными, то нам всегда следует по несколько раз пере-
ворачивать монету, при этом не пренебрегая ни одной из двух сторон. И где-то в этом вирту-
альном вращении между пальцами появляется чувство, что у монеты есть ещё много сторон.

Я воспринимаю все мыслительные процессы как вызовы, которые предоставляют мне
чистую и неподдельную возможность искать и находить, проявлять нескрываемое любопыт-
ство к той или иной вероятности, или возможности. Теории вероятностей. Их может быть
огромное количество. И только от нас зависит как они будут развиваться и позволим ли мы
вообще им случиться. А любое развитие ведёт за собой последствия.

Одна из самых мало обсуждаемых тем это тема о Боге. Вероятная причина отсутствия
дискуссии заключается в страхе перед Богом и институции, которая его представляет.

Когда мы с Миленом готовились к нашему Первому Семинару “21 День, чтобы изменить
свою Жизнь” 19 марта 2016 года, мы очень тщательно обдумывали темы, которые будут пред-
ставлены в презентации. И решили, что одна из них обязательно должна быть о Боге.

*Кто-то из вас может выкрикнуть: “Это не благочестиво говорить о Боге и его делах!
Бог накажет вас!”. “И почему это?” – спросим мы. Ведь он же создал нас по своему образу и
подобию. Одарил нас умом, разумом и словом. Мы искренне верим, что он хотел, чтобы мы
воспользовались этими дарами, даже в размышлениях о Нём. Если мы не ищем ответа на
вопрос откуда мы, почему мы здесь, для чего мы, то в чём другом мы можем найти более
глубокий и откровенный смысл. Вряд ли в вечных сериалах по телевидению, которые насчи-
тывают 1678 эпизод.*

Ещё на нашем первом семинаре мы поделились своим мнением о Боге, а именно, что
Он не наказывает нас болезнями. Он ни за что нас не наказывает, даже если мы согрешили.
А всего лишь корректирует направление своими действиями и последствиями, возвращая нас
на Путь. Несчастье, болезнь, недостаток – всё это коррекции в нашей Жизни, которые лучше
принять, потому что в противном случае мы застрянем в них до конца. И конец этот может быть
быстрым и не столь болезненным, а может быть продолжительным и мучительным. Принятие
действий для исправления направления зависит только и единственно от нас.

На протяжении всех лет, проведённых вместе, пока не пришло время “коррекции” диа-
гнозом “рак”, Милен для меня был твёрдым атеистом. Он никогда не позволял себе говорить
плохо, критично или обидно. Он согласился на Таинство Венчания, его крещение, крещение
девочек, а перед этим и первые молитвы после их рождения; с освящением домов, в которых
мы жили; наших офисов и складов и пр. На всё это он пошёл ради меня и моих убеждений.

Я не буду скрывать, что часто задавалась вопросом: “Почему у него всё получается так
легко, спокойно и без проблем, и в личном, и в профессиональном плане? Я, которая так сильно
верю в Бога, не получаю и малую часть того, что получает он. Везучий? Счастливчик? Рождён
под счастливой звездой? Почему не я?” Разумеется, только на этом этапе я могу поделиться
этим мыслями человеческой ревности из-за взаимоотношений, которых у меня не было, а я
для них очень старалась. И когда я узнала о диагнозе “рак”, то подумала, что может быть Бог
так решил, потому что Милен не уважает его, поэтому я попросила его обратиться к Нему с
просьбой о помощи. И вновь ради меня Милен это сделал. Мы опять осветили дом, посетили
церковные монастыри, молились...

Я зарылась в книги. В множество книг, в которых я искала ответы на вопросы. В некоторых книгах я их находила, а в других – нет. Следующая, следующая, следующая... Я должна была найти ответ на вопрос: *“Почему Вселенная решила обременить Милена болезнью?”*. Понемногу мне попадались события и ситуации, которые давали ответы на мои вопросы. Постепенно и часто уже не ища их я бдительно наблюдаю за ними.

Я анализировала моё и Милена отношение к Богу и Вселенной. И поняла, что я боялась Его, благоговела, молилась в основном тогда, когда мне это нужно было в трудной ситуации. Я осознала, что Милен всегда был с Богом и Вселенной в том светлом виде, который должен следовать каждый из нас – без страха, без предубеждений о Его действиях, без примирения, без богоугодничества, без определённых ожиданий. А совсем обыкновенно – как с Другом и Единомышленником. Вот почему у меня не получалось ничего так легко, а у Милена всё шло как по маслу. Не потому что он был атеистом, а потому что я видела в нём атеиста по тем признакам, описанных матерью-Церковью.

Милен всегда говорил с Ним, всегда был рядом с Ним, всегда доверялся Ему. Мы называем его “Бог”, называем его “Вселенная”, называем его “Дух”, называем его “Всевышний”, называем его “Единственный Творец всего”, называем его так, как чувствуем. Мы имеем на это право, потому что по сути никто не знает, как выглядит Бог. Никто! Старик с белой бородой? Молодой мужчина? Просто дух, облако, вода, земля, свеча, солнце, свет, гора, природа, Любовь, чувства. Кто он? И он ли является всем? А может быть Он – это нежность руки, проводящей по спине любимой, успех забитого гола нашим ребёнком в ворота другой команды, улыбка на его лице, когда он задувает четыре свечи в честь дня своего рождения. Где Он? Какой Он?

Понимаете, почему я так сильно хочу поделиться с вами этими мыслями. Потому что не существует Божьих дел. Бог позволил нам Жить. Никто не пишет и не распределяет нашу судьбу.

Помните ли вы ту притчу, в которой рассказывается о следах Бога по песку рядом со счастливым человеком и только одной цепочке следов, когда этого же человека Он нёс на руках в его самый трудный момент.

Помните ли вы свой первый сданный экзамен в университете? Думаете ли вы, что Он был рядом с вами? Конечно же. Он был там. Только Его не было видно. Он всё то, чем мы хотим, чтобы Он был для нас – старательное учение, накопление знаний для экзамена, улыбка, счастье, успех, сданный экзамен, благополучие, милосердие, радость, невероятный пляж, любимая пара счастливых носков, сладкий чай с лимоном и мёдом, который нам так вкусен в этот момент, пчела, которая летит на нас, чтобы ужалить и спасти улей, домашний любимец, разместившийся на нашей подушке, нежное слово от любимого человека, поцелуй нашего ребёнка. Кто будет отрицать, что это не Он, если никто Его не видел и никто не знает, что именно Он из себя представляет. То как тогда мы можем довериться словам, чтобы не мешаться в Божьи дела, потому что Он накажет нас и что неважно что мы делаем, так или иначе всё уже написано.

Ради Бога (Очень подходящее место для этого восклицания! Не так ли?), кто видел место, книгу, дерево, камень, “что-либо”, где кто-то написал что-то обо мне, о тебе, о нём, о ней, о нас?

Прятаться за маской Бога, при этом не имея никаких конкретных доказательств о Его существовании – это проявление страха, прозаический трепет, отсутствие ответственности пойти по собственному пути или заботы о тех, кто на данном этапе зависит от нас и наших усилий, невесомое депрессивное состояние, один не сладкий сон, от которого мы должны проснуться. Мы личности, которые могут думать самостоятельно и свободно, могут сами принимать решения, брать на себя ответственность и контролировать свою Жизнь.

Бог, Вселенная, Земля, Солнце, Дух, Он, Они, Оно... мы называем Его как хотим. Это наше право. Он наш друг и Единомышленник.

Каждый день Он даёт нам лучшее, на что способен, чтобы удовлетворить все наши нужды, желания, средства, чувства, время и что угодно. Но то, что кто-то не использует эти дары вовремя и правильно, уже зависит от его возможностей, усилий, желания и уровня сознания.

Потыкать фразами типа “Бог тебя накажет, потому что ты мешаешься в Божьи дела, потому что тебе так написано судьбою”, это мягко выражаясь преступление против человечества. Угрожать мирным гражданам, высказывающим своё мнение, которое может противоречить твоему, это значит отсутствие человеческой смелости. Лучше всего зарыться головой в песок с мыслью, что ты полностью спрятался.

Бог накажет меня? Как? Нет, Бог так не поступает. Бог любит нас всем своим сердцем. Если бы он нас не любил, то нас вообще бы не было здесь и сейчас. А если он создал нас по Своему образу и подобию, значит он хотел, чтобы мы были настолько рядом с Ним, как и Он с самим собой.

Я была одним верующим нытиком. Бог не любит нытиков. Вы спросите: “Почему одним хорошо, а другим плохо?” А потому что глубоко внутри себя те люди, которым плохо, постоянно жалуются, не прилагают достаточно усилий, не находятся на правильном месте, не в правильных отношениях, не отдаются Жизни с открытым сердцем.

Милен никогда не жил, в отличие от меня, таким способом и с такими мыслями о своей Жизни. И Бог, как Друг, подарил ему выздоровление. Ведь Милен – один из самых смелых людей, которых я знаю. Один счастливый смельчак, который всегда дружил с Богом. Просто я не видела эту дружбу. Я видела её с моей колокольни, с моей наклонённой башни, с моей точки мировоззрения, которая была связана с нытьем.

С появлением диагноза “рак” я перестала ныть! Я продолжила просить Бога о помощи, надеясь на известные всем доброту и щедрость Милена. И эти человеческие качества, и открытое сердце не появились у него вместе с болезнью. Он всегда дарил безвозмездно – не ожидая ничего взамен. С появлением диагноза “рак” его милосердие и щедрость увеличились и стали ещё больше.

Бог открыто игнорирует нытиков и дружит со смелыми. Нытьё не даёт Вселенной никакого ясного сигнала о помощи. Наоборот, оно её запутывает! Вселенная говорит: “Каждый день я даю ему всё! Почему он не использует это? Почему он жалуется? Чего ему не хватает?”

На каждой нашей лекции мы делимся нашими мыслями о Боге и Вере в Него: Самая приемлемая религия в наши дни – это вера в себя! Потому что по сути Бог это Я,

Бог это Ты,

Бог это Она,

Бог это Оно...

Бог это Мы.

Заслуживают ли люди лучшей судьбы? Конечно же! Вопрос в том, что не Бог их наказал! Они где-то в чем-то грешат и поэтому не могут выйти из порочного круга недостатка, лишения, нужды. Они сами должны искать, действовать, находить. Никто из нас не виновен, что эти люди живут плохо – живут с отсутствием Здравья, успеха и счастья. Да, конечно же, мы можем помочь им, проявляя щедрость и доброту. Но изменит ли это их статус недостатка? К сожалению, нет, потому что каждый самостоятельно отвечает за себя и своё отношение к Жизни.

Страдать или мотивировать себя. Чтобы мы не предприняли, выбор всегда будет нашим. Изобилие – это не то что мы приобретаем, а то, на что мы настраиваемся. Когда человек меняет своё отношение, Бог меняет своё отношение к нему. Вот почему у некоторых получается победить болезнь, устроить свою Жизнь, достичь успеха в карьере, а у других – нет. Если мысленно и эмоционально мы живем в недостатке, то изобилие никогда не сможет появиться в нашей Жизни. Если мы поменяем способ восприятия вещей, то тогда они изменятся.

И, поверьте мне, Бог не накажет меня за то, что я пишу эту статью и что я открыто говорю о Нем. Нет! Он не имеет ничего против того, что я рассуждаю, дискутирую, делюсь, спорю, советую, соглашаюсь или нет. Во мне он видит активного человека, который заботится о себе и своей Жизни – самостоятельно и ответственно. За что он будет меня наказывать? За моё мнение? Это мнение сформировано моим умом и разумом, которыми именно Он меня одарил. Он мой Создатель. Я – одна из Его картин. Какой художник разорвет своё платно?! Никто нормальный уж точно этого не сделает.

Почему Бог – Вселенная посылает нам болезни?

Болезни – это вызовы. Болезни – это сигнал к изменениям, которые надо предпринять, чтобы вернуться в прежнее русло Жизни вместе с силой и верой, что лучшее только предстоит! Бог не наказывает нас! Бог – наш Друг и Единомышленник! Только тот, кто не доверился ему, не смог почувствовать его дружеской руки на своём плече и учащенное дыхание, пока он бежит с нами по пляжу.

ул. “Будапешта” 31, 25 Октября, 2016 (Ади)

Случилось! Два года назад. В этот же день. Я ощущаю последние цифры татуировки на правой руке, как будто кто-то наносит её сейчас. “25.10.2014”. Я вздрагиваю. Когда я её сделала? Когда я решила, что должна навсегда запомнить эту дату, как и другие, ведущие к ней?

Уже несколько дней он задумчиво ходил по комнатам. Почти не разговаривал. Я решила, что на работе напряженная ситуация и есть какие-то трудности, которые надо преодолеть. Что говорить, я сама была напряженная после последних курсов лекций и их организации. Мне нужен был воздух и пару дней отдыха где-то за пределами Софии, но всё не оставалось времени для осуществления этих планов.

Напряжение, стресс, куча эмоций, которые не позволяют тебе спать днями. Гора препятствий, которые надо преодолеть и очень мало времени для нас. Если у нас получалось украсть какой-то выходной для двоих, это было большим весельем и удовольствием. А случалось это всё реже.

Последние два дня проходили как-то с трудом. Мы не говорили, что было очень необычно для нас. У нас всегда было что сказать друг другу, о чём порассуждать. Мы пересказывали друг другу рабочие дни, планировали украденные выходные в рабочее время, рассуждали о Жизни и образовании наших дочерей. Куча тем, хоть отбавляй. И каждый вечер мы что-то обсуждали. Я решила, что утром нам надо поговорить.

На следующее утро где-то к 11:00 я попросила минутку внимания. Мы присели на диван в английском стиле, обшитый красивой и столь любимой мной тканью в цветочек. Небольшие подушки были на своих местах с двух сторон подлокотников. Телевизор напротив молчал в ожидании чего-то важного.

– Ми, у нас какие-то проблемы? Ты не разговариваешь со мной уже второй день. Если тебе есть что сказать, говори на прямую. Не томи.

Он продолжал смотреть на ковёр с цветами. Своим привычным тиком правой руки он подтянул штанину, пригладил волосы и посмотрел на меня. В этот короткий миг я поняла, что что-то не в порядке. Его глаза наполнились слезами, и он тихо сказал:

– Уже два дня я думаю над тем как это тебе сказать. Мне очень трудно без тебя и... ты должна знать... должна знать, потому я не могу без тебя... у меня рак.

Всё во мне содрогнулось. Сильно забилося сердце. Пульс ускорился. И холод охватил моё тело. Я почувствовала себя грустной, оскорбленной Жизнью и... брошенной. Почему? Почему с ним, а не со мной? Почему? Ведь он же самый щедрый и добрый человек, которого я знаю. Самый лучший отец в мире. Мой самый лучший друг.

– О, Ми, я так тебя люблю. Мы справимся. Почему ты мне не сказал? Два дня. Два ужасных дня в раздумьях что мне сказать. Как ты спал эти два дня? Поэтому ли ты вертелся как белка в колесе две ночи подряд и обливался потом? Почему ты не сказал мне сразу же? Мы ведь для этого вместе. И в радости, и в горе. Ты уверен в диагнозе? Ми, что с нами происходит?

– К сожалению, сейчас да. Исследования категоричны. Диагноз – “рак языка”. Трудно определить стадий. Опухолей пока две ... с правой стороны языка.

Я уже не плакала. А тряслась от тихих рыданий. Я задыхалась. Ему тоже не хватало воздуха. Наши руки сплелись. Он крепко держал мои, а я сильно сжимала его, отвечая на зов о помощи. Вот он! Вот он рак! Он действует именно так и хочет именно этого – подавить тебя и очень быстро убить. Сначала он убьет твою душу. Всё показалось мне таким грустным. Всё, что я так любила в доме. Воспоминания вернули меня в магазин ИКЕА в Солуне, откуда мы

купили и этот красивый ковёр с цветами, и диван, и занавески, и чудесные стеллажи в стиле ретро. Всё показалась мне таким ненужным и неприятным. Я вспомнила как четыре года назад Милен прыгал на диван в магазине, чтобы испытать его на прочность. Как я радовалась темно-розовым цветам на диване, как он выбирал журнальный стеклянный столик со словами “Вот этот. Немного дороже, но ты сможешь украсить его как тебе захочется. Ты умеешь делать это красиво”. К чему всё это было? Столик, цветы, рак...

– Ми, мы справимся! – в моём тоне появилась неуверенная и хрупкая смелость. Но какая никакая смелость...

– Миш, всё это так глупо. В тот день я упал в обморок в кабинете у врача. Врач так мне сообщил о диагнозе, что у меня подкосились ноги. Как будто он продал мне килограмм огурцов на базаре. Я не был готов к такому. Да и вряд ли кто-нибудь готов. Просто есть и другой способ. Я пришёл в себя, а он меня спросил: “Что такое, парень? Что случилось?” Я не ответил ему. А что ему ответить.

– Ми, мне так жаль, что я не была рядом с тобой в этот момент. Почему ты не сказал мне? Почему не позвал с собой?

Я обняла этого большого 120-килограммового мужчину, который сжался на диване как маленький мальчик. И обнявшись мы расплакались вновь.

– Мне страшно, Миш. Не буду скрывать, что впервые в Жизни мне страшно. Доктор сказал, что если я не сделаю операцию по удалению почти всего языка, то мне остаётся не более шести месяцев Жизни. Я боюсь!

Впервые в Жизни я поняла, что мой партнер по Жизни и отец наших детей может и не быть сильным и уверенным в себе мужчиной. Он всегда так твердо стоял во главе нашей семьи, что за все эти годы я и не предполагала, что он может быть таким уязвимым, слабым, напуганным.

Он плакал на нашей свадьбе, плакал и во время рождения наших детей, даже когда мы подписывали документы покупки нашего первого семейного жилья тоже плакал. Мы плакали вдвоём, когда купили нашу первую новую машину. Он часто плакал, когда я мучилась с сильными головными болями на кислородном аппарате, потому что ему было очень меня жаль. Плакал и когда в феврале 2009 года я чуть не лишилась Жизни в Аргентине после того, как я поела новозеландских мидий в одном ресторане на краю света в городе Ушуая. Но никогда до этого момента я не видела его таким уязвимым и ранимым. Человек Милен рухнул.

– Не знаю, что будет дальше. Знаю только то, что хочу остаться рядом с вами.

– Что случится? Как что случится? Понятное дело, мы будем вместе ещё много, много лет. Куда ты собрался? Кто будет рядом со мной, когда наши дети будут подкидывать черные шапки на вручении диплома? Кто будет танцевать со мной “Танец родителей невесты” на их свадьбах? Кто опять поедет со мной в Антарктику, чтобы оказаться среди ледников, пингвинов и огромных китов? Ми, прошу тебя, даже не думай об этом! Это было бы слишком эгоистично с твоей стороны. Это не честно! Это не честно! Это не честно, что несколько лет ты есть, а потом тебя нет. Мы так не договаривались. Это не честно. Кто будет радоваться со мной внукам? Ведь ты же хотел сделать их отличными пловцами. А сейчас кто их научит? Я с этим не справлюсь. Ни с чем-либо другим без тебя.

– Их отцы.

– О, я и не сомневаюсь. Но дедушка сделает это лучше. Почему не ты? Ты же самый лучший в плавании кого я знаю. Ми, ты никуда не уйдешь. Нам надо взять себя в руки и продолжать идти вперед. Мы справимся! Мы справимся любой ценой! Это не честно! Мы так не договаривались!

С поднятой вверх головой я выкрикнула: “Это не честно! Мы с Тобой так не договаривались! Ты мне обещал другое! Почему?!?”

– Честно или нет – это Жизнь, Миш. Она такая.

– Что значит такая Жизнь? Что значит? Кто говорит какой должна быть Жизнь? Кто? Наша Жизнь будет такой, какой мы решим её прожить. Мы, Ми, мы! Ты, я и наши дети. Мы будем решать!

Вспоминаю, что я произнесла эти слова, не веря по-настоящему в выход из ситуации. Я была очень напуганной и нерешительной, несмотря на то, что у меня получилось спрятать это чувства внутри себя. Только я должна была знать, что мне страшно. Сейчас я должна была взять всё в свои руки и позаботиться о самом лучше друге в Жизни, который пару лет назад спас меня, когда я в этом нуждалась. Но это отдельная история для другой книги...

Я знала, что наступит день, когда мы расскажем об этом нашим дочерям. Они будут много плакать. Печаль овладеет ими и долго не будет их покидать. Дети по себе очень чувствительные, слабые и ранимые. Обычно девочки любят своих отцов, и наши девчонки ничем не отличались. Для них Милен был целой Вселенной, полной особенным содержанием, между ними было таинство связи отец-дочь. И в этот день, который скоро должен был наступить, я должна была быть сильной. Так должно было быть! Я не могла ожидать от него, чтобы он оставался сильным. Это не под силу тому, кто услышал, что ему осталось недолго жить. И при этом в едва исполнившиеся 39 лет.

За окном наступала осень. Утром, открывая окно, чтобы проветрить нашу спальню, воздух показался чистым и свежим. Всего лишь два часа спустя он душил меня, казался грязным и угнетающим. Осенняя феерия красок листьев в нашем саду, который я так обожала в конце октября, сейчас выглядела уродливой и неприятной.

Я закуталась в жилетку и вытерла слезу, которая скатилась до середины щеки, как будто в ожидании чего-то ещё. Чего именно? Его руки обняли меня за талию. Как всегда, теплые и сильные.

– Мы же справимся, Миш?

– Конечно же, мы справимся. Мы не кто-нибудь – мы Ади и Милен. Мы всегда справляемся. То, с чем нам предстоит справиться, мы раньше не встречали, но у нас получится – слеза скатилась к моим губам, и я ощутила её солёный вкус. Такой ли была Жизнь на самом деле – соленой, горькой и страшной. Кто знает...

– Я проконсультируюсь с ещё несколькими врачами. У меня есть связи и меня примут быстрее. Врач ещё два дня назад ждал, что я соглашусь на операцию в понедельник. Удаляется почти весь язык. Они должны подстраховаться. Он ничего не сказал о моих речевых способностях, но оно и так понятно. Болеть не будет. Что ты думаешь об этом?

– Что я думаю? Я думаю, что о понедельнике не может быть и речи. Почему так скоро? Что значит удаление почти целого языка, чтобы застраховаться? Как ты будешь говорить? Как продолжишь общаться? Ты же такой общительный. Надо очень внимательно и не спеша обдумать. Шесть месяцев Жизни! Это он тебе сказал при первом установлении диагноза? Ми, я думаю, что надо собрать мнения и других врачей. Если надо – сделать ещё одну биопсию. Мы должны знать точно. Ты сказал, что на данный момент есть два мнения “за” операцию. Давай посмотрим, подтвердят ли это и другие врачи. А в это время мы будем думать. Мне не нравится такой быстрый метод – без объяснений и прогнозов. Мне это не нравится! Знаешь, что я и так недолюбливаю врачей. Не хватало, чтобы и сейчас они потыкали нам сложными фразами в лицо, как будто они боги, а мы там внизу... какие-то простые смертные рабы.

– Да, я так и сделаю. У меня назначена встреча на завтра. Я запланировал это в первую очередь. У меня есть одна просьба к тебе. Я купил пару книг. Прошу тебя, начни их читать. Мне кажется, они могут нам помочь. Ты знаешь, что я всегда интересовался вещами за пределами Матрицы. Давай посмотрим, что нам расскажут эти книги. Прошу тебя, прочитай их.

– Само собой разумеется. Начинаю прямо сейчас. С которой начать?

– Они на столе. Реши сама. Просмотри содержание и реши, какая из них более подробная и полная.

На столике в зале лежало несколько книг. Одна из них была особенно толстой. Я перелистала пару страниц. Серьезный труд. 526 страниц! А обложка гласила “Программа питания для лечения рака и других “неизлечимых” болезней”. Я решила, что начну с самой толстой книги, с самого сложного. Точно также я делала и в школе. Все мои одноклассники оставляли самое трудное на конец контрольной работы и часто это играло с ними плохую шутку, потому что им не хватало времени. А обычно самая сложная задача оказывалась решающей для оценки. Было решено, что эта “толстая” книга будет решающей для нас.

Я позвонила в театр, чтобы предупредить, что я не смогу поехать в запланированное турне вне Софии. На вопрос “Почему?” я ответила коротко “Я должна остаться в Софии. Милену поставили диагноз “рак”, и я должна остаться рядом с ним.”.

Русский камерный театр – мой дом и причал, где я чувствовала себя целостной, в гармонии с собой, королевой на сцене. Вспомнилось сколько раз Милен приходил на спектакли с моим участием. А спектакль “Беда от нежного сердца” он смотрел более тридцати раз. Сидит в салоне Русского центра и смотрит. Даже как-то раз пошутил с нашим режиссёром, что, если кто-то из актёров не сможет играть, то он спокойно может заменить его репликами и мизансценами.

Что касается театра, то он всегда меня поддерживал. Он убедил меня вернуться на сцену после рождения Лени. Он всегда считал, что я рождена для неё и что я питаюсь вниманием публики. Я всегда была свободна выбирать что мне делать. Большинство браков ограничивают отношения и делают их зависимыми. Наши никогда не были похожими на такие. Мы всегда были свободны делать то, что нам хочется – то, что нас интересовало или нравилось нам. Может быть именно эта свобода сделала наши отношения стабильными и сохранила желание всегда быть вместе. Ссоры, скандалы, доминирование – то я, то он, повышение тонов – понятное дело, что всё это есть и в нашей семейной Жизни. “Бурный брак – счастливый брак!” – сказал Сократ. И мы верим, что он был абсолютно прав. Умалчивание, излишнее терпение, скрывание чувств – всё это совершенно ненужно, абсолютно нездорово как для нашей психики, так и для нашей физики, потому что организм человека это одно неделимое целое.

Он любил повторять, что я неповторима на сцене, что я такая разная и настолько хорошая актриса, что часто переносу игру в дом. Поехала бы я на ещё одно турне? Мне нравилось путешествовать с театром. Почти каждый месяц мы ездили в какой-нибудь город в Болгарии, где на разных сценах – маленьких и больших, общественных и театральных, в течение часа и двадцати минут мы доставляли удовольствие жителям города. А они в знак благодарности угощали нас домашним хлебом, теплыми баницами, кефиром, огромными мисками салатов и всем, чем угодно, приготовленным от сердца специально для труппы театра.

Милен ушел на встречу с коллегами. Хорошо, что он рассеивался. А я позволила себя наплакаться в удовольствие, сразу же как закрылась стеклянная дверь в прихожей. Едва поднявшись по ступенькам вверх, войдя в спальню, я упала на кровать и расплакалась. А наши два мопса в полном недоумении облизывали мои слёзы и вертели хвостами рядом.

“Ей, дорогая, возьми себя в руки. Выйди, проветришься и начинай читать. Тебя попросили. Давай же!” – я не оставляла себя в покое даже в этот момент. Постоянно напоминала себе, что лень мешает полноценности. Хотя бы в этот момент я могла дать себе ещё немного времени. *Но времени больше не было...*

Я одела пижаму и нырнула обратно в постель с чашкой чая и книгой Шарлотты Герсон “Терапия Герсона”.

И так... всё началось...

С нами случилось что-то хорошее

И мы должны рассказать об этом людям...

Они должны знать.

*Долгий путь начинается с первого маленького шага – с первой книги, с первого фильма,
с первого доброго совета.*

Это Путь Пробуждения!

София, Лето 2016... ...нашим дочерям (Милен)

Прекрасный день, любимые наши девочки!

Жизнь – это сказка. Без сомнений. Жизнь – это сказка, потому что дает нам возможность существовать, быть сказочными героями и творить.

Жизнь – это сказка, потому что это время и пространство, в котором мы мечтаем и держим каждый день.

Жизнь – это сказка, потому что это вызов – приключение, в котором невероятное можно сделать возможным, пока мы поддерживаем в себе надежду, веру и настойчивость. Как сказочные герои.

Один очень умный человек сказал, что есть слишком невероятные вещи, чтобы в них можно было поверить. Но не существует таких невероятных вещей, которые бы не могли случиться.

Не бойтесь прожить свою сказку!

Почувствуйте себя свободными сделать это!

Люблю вас!

София, Раннее утро 25 Октября, 2014 (Милен)

Не знаю, как ей это сказать. Как ей это преподнести? Она будет подавлена. Как я оставлю её? Шесть месяцев! Чертовы шесть месяцев! Всего лишь столько?

Вспоминаю как я увидел её снова много лет назад. Во второй раз. Значит в планах Жизни было встретить нас ещё раз. Она шла уверенно, над чем-то смеялась, веселила остальных своим смехом, разговаривала со всеми, такая вся дерзкая и решительная из себя. В ней было что-то, что отличало её от других, отчетливо выделяло среди других девушек. Походка, улыбка, большие белые зубы, её настроение, осанка – столь нетипичная для девушек. Она была другой. Я не позвонил ей. Решил, что это не самый подходящий момент. Как-никак, это был её выпускной. Я быстро поздоровался со своими бывшими одноклассниками и пошёл обратно домой.

Прошли года, прежде чем я увидел её снова...и вспомнил её отличия. Я был влюблён...

Как ей это преподнести? Она не любит больницы, докторов и вообще вся эта обстановка ужасно её подавляет. Она будет напугана, сожмется в комок. Я не могу без неё. Она должна знать, чтобы помочь мне. Слишком ли это эгоистично? Нет, не может быть! Мы ведь семья, мы же родители, у нас же есть дети, мы же партнеры по Жизни. Она мой самый лучший друг. Я не могу не рассказать ей об этом. Я нуждаюсь в ней.

Каким образом только рассказал мне об этом доктор. Не понимаю. Это что, единственный способ сообщить о диагнозе? Может ли это быть столь грубо, быстро, без подготовки? Разве не следует пригласить пациента присесть, подготовить его парой фраз, а затем осторожно ему сообщить. Наверное, я смотрел слишком много фильмов. Скорее всего такое бывает только в фильмах.

Я выпил чай и встретил её на лестнице. Мы сели на диван, и я сказал: “У меня рак”. Вот так вот...Её маленькие руки обняли меня, и она расплакалась. Совсем нормально, что она расплакалась. Мы вместе давно и, несмотря на все ссоры и скандалы, наши отношения всегда были крепкими. У нас были общие интересы, общий взгляд на Жизнь, хоть мы такие разные. Она любит ночь, а я день. Она любит порядок, а я скорее предпочитаю творческий беспорядок, она до боли пунктуальная, а я вечно опаздываю. Разные, но в то же время схожие. Это всегда нам нравилось и никогда нам не мешало, кроме случаев, когда я путаю корзину с цветным бельем и она очень злится. А я не специально, просто я рассеянный. И она часто меня прощает, хотя это и раздражает её. Семейная Жизнь! Мы всегда боролись вместе за всё – и за детей, и за их воспитание, за наш дом, за работу. *Всегда вместе!*

Нам предстояло ещё одно испытание, которое мы должны были пережить *вместе*. Оно было не похожим на всё остальное, с чем нас сталкивала Жизнь. Это что-то неприятное, ужасное и не на своем месте, но факт. И мы должны справиться с этим вместе.

Я всегда знал, что могу рассчитывать на неё. Она отлично справится с чтением книг, которые я купил вчера, возвращаясь из больницы. Я был ошеломлён, но остановился на площади “Славейков” и купил пару книг с названием “рак”. В такие ситуации человек хватается за всевозможные соломинки. Она справится с книгами, я иду по другим врачам и исследованиям. Я должен проверить все ещё раз и ещё раз. Одно-два мнения не достаточны, чтобы решиться на операцию.

Кажется, так всё и началось...

Кто они – Ади и Милен Цанови?

МЫ ПОБЕДИТЕЛИ! Так называют себя те люди, которые выиграли борьбу с диагнозом рака.

А как всё началось?

К сожалению, и благодаря диагнозу „рак“, и приблизительно шесть месяцев Жизни, если Милен не сделает операцию, химиотерапию или лучевую терапию.

Что вы знали о раке, до того, как был поставлен диагноз?

Что это самая страшная, самая опасная и неизлечимая болезнь.

Когда вы узнали о диагнозе?

Милен узнал о нем 23 октября 2014 года утром. Два дня он не знал, как разделить эту столь неприятную новость со мной. 25 октября утром к 11:00 мы немного поговорили и...он рассказал, что ему поставили диагноз „рак языка“ и ему осталось шесть месяцев Жизни, если он не предпримет обычные меры, предписанные врачом, который смотрел результаты биопсии.

Значит 25 Октября 2014 года это заветная дата?

Да, это решающая дата.

А почему победители в множественном числе? У тебя ведь, Ади, не было диагностировано такое же заболевание.

Потому что АдииМилен пишется вместе. Потому что мы пережили всё вместе. Потому что я его опора во всем. Есть еще много „потому что“, которые связывают нас „вместе“. Также, как и наши две прекрасные дочери – Стефани и Милена.

А почему „...благодаря диагнозу „рак““? Это как-то странно звучит... Благодарить самой страшной и неизлечимой болезни очень странно.

„Благодаря раку“, потому что он пробудил нас от глубоко сна, в который мы провалились. Именно диагноз оживил нас, чтобы мы осознали себя на другом уровне и при других обстоятельствах Жизни, которую нам предстояло пережить. Если бы не диагноз „рак“, мы бы уже, наверное, увязли в собственной физической насыщенности, умственной лени и тяжелой жизненной депрессии. Все следовало этому, несмотря на прекрасную Жизнь, которая у нас была, и понимание, царившее в нашем доме. Если бы не диагноз „рак“, мы бы так и не проснулись для Новой Жизни – здоровой, полноценной и самой счастливой! Мы родились заново. И это перерождение случилось так быстро после того как был поставлен диагноз, что мы поверили не только в то, что вполне реально победить диагноз на физическом уровне, но и на психическом, где он крепко закреплён. Да, некоторым это может казаться странным, что мы благодарны самой страшной болезни, но это наша истина и её нельзя игнорировать.

Сожалеете ли вы о чем-либо?

Единственно и только о том, что мы проснулись благодаря болезни. Мы сожалеем, что это должно было случиться именно так. Очевидно Вселенная хотела изменить что-то в нас, нашей Жизни и будущих реализациях таким образом. Поэтому и Миссия проповедовать Здравье, которая стала частью нашей повседневной жизни, имеет своей главной целью предотвращение болезни, а не ожидание диагноза, чтобы люди пробудились.

Что мотивировало вас на Пути к победе над раком?

В Жизни есть два путеводителя: Любовь и страх. В Жизни есть два направления: вперёд и назад. В Жизни есть две характеристики: свобода и отсутствие свободы. В Жизни есть два выбора: быть ответственным и безответственным. В Жизни есть я и мои решения для меня и моего Здравья. В Жизни есть огромный смысл, потому что Жизнь представляет собой гораздо больше, чем мы думаем. В Жизни есть великие люди, ставшие таковыми, благодаря Любви, дерзанию идти вперёд, свободе, ответственности, решительности и смыслу. Для нас, Ади и Милена и нашей Семьи, это чудо под названием Жизнь!

На данном этапе Жизни, чувствуете ли вы себя спокойными, что все прошло и вы можете спокойно выдохнуть и расслабиться.

Да, мы совершенно спокойны. Отныне, что бы ни случилось, мы уже знаем, что такое Грааль Здоровья. Мы пьем из него каждый день, и это дает нам безопасность, в которой мы нуждаемся, чтобы продолжить Жизнь в Здоровье и благополучии.

Рассказываете ли вы свою историю людям? Они должны узнать о ней. Вы можете помочь многим людям.

Конечно же, мы рассказываем. С нами случилось что-то хорошее и мы постоянно рассказываем об этом людям. Наша помощь людям началась с личных встреч. Но чтобы о нашей истории узнало как можно больше людей мы создали фейсбук группу „Удовольствие быть здоровыми!“, после чего появился и наш Блог, который тоже называется „Удовольствие быть здоровыми!“. Вскоре появился и наш первый семинар, который своим появлением дал название нашей будущей книге „21 День, чтобы изменить Жизнь!“. Менее чем через два месяца после нашего первого семинара мы начали вести вебинары (онлайн семинары), чтобы полезная информация могла дойти до наших соотечественников за пределами страны. Со временем появилось еще несколько семинаров, которые превратились и в вебинары: „Голод – друг и лекарство“, „БУДЬ ПЕРЕМЕНОЙ! – Секрет уверенности в себе“, „Хорошая школа для ответственных Матерей“, „Ультрапрофилактика“ и „Чистый организм – крепкое Здоровье“. На сегодняшний день мы запустили и youtube канал, который также называется „Удовольствие быть здоровыми!“. И все это мы создали для того, чтобы о нашей истории узнало как можно больше людей. Все, что мы создали до этого момента, для большинства людей кажется удивительным. А для нас это просто Миссия, которой мы ходим следовать до последнего дыхания. Люди должны знать, что выход есть и что он не спрятан для богоизбранных или бессмертных. И выход не так уж и труден, было бы желание у человека перебороть свои плохие привычки. Привычки, которые часто разрушают его медленно и немного болезненно. Но бывают и случаи, когда это случается слишком быстро и очень болезненно.

Немного второстепенный вопрос: расскажите о Любви и диагнозе.

Вопрос о Любви не является второстепенным. Ему здесь самое место, когда мы говорим о болезнях. Люди редко осознают, что именно Любовь имеет лечебный эффект, что она жизненно необходима тому, кто хочет вылечиться. Верите ли вы или нет, люди, которые живут без Любви, испытывают постоянное недомогание – всегда больные, депрессивные, нервные, непонимающие, раздражительные, неудовлетворенные. И можно понять почему.

Любовь – это состояние души и тела, которые обладают непредсказуемой силой преодолевать всё на своем пути.

Да, всё!

Кемпинг Реа, Ситония. 28 Июля, 2016

О Любви и болезни с Любовью...

(Ади)

За год и девять месяцев со старта Нашей истории болезни "рак" я познакомилась с огромным количеством литературы в книгах, статьях, фильмах и форумных дискуссиях. Всё и все говорят о болезни и энергетических ресурсах, нарушенных постоянными стрессовыми ситуациями. Всё и все говорят о болезни с её проявлениями прошлой жизни, настоящими мыслями и их будущем развитии. Речь идёт о лунных календарях мая, лунных календарях индейцев, о посте и молитве, о вере в православие или вообще о вере в целом. Обсуждается желание, и нежелание человека взять Жизнь в свои собственные руки. Начинаются пререкания о различных методах и практиках, с которыми собеседники знакомы хорошо или не совсем. Люди заявляют о собственном понимании болезни и её проявлениях.

Но я никогда не встречала Любовь ... Да, Любовь! Любовь – Влечение – называйте это состояние души и тела, как хотите. Мы, Ади и Милен, победили болезнь "рак" с помощью Любви.

Каждый спрашивает нас "Как? Как у вас получилось?". И каждый получает ответ "С помощью Лечебного Голодания!". Но Лечебное Голодание – это не единственная пристань, в которую мы вошли. Есть гораздо большая причина, по которой мы победили свои плохие привычки, а вместе с ними и болезнь. И это причина-чувство – Любовь. Наша бесконечная Любовь друг к другу.

В своей книге "Голодание" Алексей Суворин говорит, что Голодание не следует применять в двух основных случаях: когда женщина запрещает своему мужу голодать и когда плачет мать. "В таких случаях – говорит он – лучше всего убедить и жену, и мать голодать вместе с вами." В своём исчерпывающем труде "Голодание может спасти вашу жизнь" Герберт Шелтон, в свою очередь, делится тем, что без поддержки и любви жены большинство мужчин не смогли бы выдержать и два дня голодания, и что именно благодаря женщинам рядом с ними они победили болезнь.

С этими утверждениями я ознакомилась на более позднем этапе времени. Мы уже начали процесс "лечебного голодания". Вспоминаю, что, впервые прочитав эти строки Г. Шелтона, я опустила книгу и задумалась – справился ли бы Милен без меня? Первым ответом было "Да конечно же! Он очень смелый и решительный, чтобы действовать самостоятельно.". И продолжила чтение книги. После короткой паузы мои мысли вернули меня к вопросу "Получилось ли бы у него?". И ответ был: "Да, конечно же, но не таким способом. Моя Любовь – бесконечная, искренняя, от всего сердца человека, друга, матери, жены и супруги дала мощный стимул, чтобы у него всё получилось самым лучшим образом."

Милен не просил меня следовать за ним. Милен ни на чём не настаивал. Я сама захотела следовать за ним. Я настояла, чтобы во всём мы были вместе. То, что диагноз не проявился у меня, не означало, что я легко могу избежать ответственности быть рядом с ним. Да, ответственности. Любовь – это ответственность, к которой человек должен подходить как с пламенем и страстью, так и с ясным сознанием, что любить означает намного больше, чем брачное свидетельство, венчание в церкви, данные клятвы перед близкими и друзьями, и занятие Любовью вечером. Любовь – это связь, которую человек делает в своём сердце и в уме навсегда. Да, "и в горе, и в радости"! Я никогда не желала себе испытать на прочность эту фразу, но она так часто присутствует в нашей Жизни, что мы невольно подвергаемся этому испытанию. И да, это тест, а не соревнование под названием "Кто больше?". Любовь – это не соревнование!

Сразу же когда я услышала диагноз во мне поднялась волна чувств, которые намекали на один и тот же вопрос “Почему? Почему? Почему?”. На следующий день он перерос в “Почему ему? Ведь он такой добрый и щедрый человек?”. После двух дней внутренних дискуссий это переросло в “Почему ему, а не мне? Ведь я не такая щедрая как он? Почему не мне? Почему?”.

До 25 октября 2014 года я всегда испытывала глубокие чувства к искренней человеческой любви Милена. Спустя более 20 лет я всё ещё ждала и жду тихое покашливание и звук прокручивающегося в замке ключа, характерное закрытие двери в спальню и мягкое “Миш, ты спишь?”. Эти на первый взгляд банальные действия и ежедневный вопрос именно своей простотой всегда заставляли меня чувствовать себя любимой и особым образом специальной в его Жизни.

Кто-то когда-то сказал, что супруг и супруга играют важную роль друг для друга. Это роль выражается в обычном и столь ответственном жизненном факте – мы являемся свидетелями Жизни друг друга. Да, я, Ади, свидетель Жизни Милена, а он свидетель моей. Большая ответственность и в то же время честь, которую надо заслужить любовью и доверием. Часто я задавала себе вопрос “Почему он выбрал именно меня? Почему меня? Он мог выбрать любую другую девушку, а выбрал меня?”. Хмм, думаю, что ответ был ясен и тогда, но приобретает более четкие очертания с диагнозом “рак”. Потому что я достойна встретить и самое лучшее, и самое худшее как свидетель его Жизни. Я это встретила!

Я ни на минуту не задумывалась почему я должна нарушать свой комфорт, ведь диагноз был обнаружен не у меня. Как лыжник-новичок я пустилась по красной трассе незнания, замешательства, грусти, обиды на Жизнь в этот трудный для нас момент. Я не была запутана! Просто в какой-то момент я не была уверена, что именно я должна сделать, чтобы он почувствовал себя лучше, не зависимо от того, будет ли это мне стоить моего комфорта, повседневности, привычек, моего всего! Мне было всё равно.

Вспоминаю ночные слёзы на подушке, которыми тихо делилась с ней. Только с ней! Я не хотела, чтобы Милен знал, что я о чем-то беспокоюсь, после того как я весь день повторяла ему, что ничего страшного, что мы справимся и что я твёрдо встала на ноги и дерзаю вперёд с информацией, которую читала и днём, и ночью, днём, и ночью, днём, и ночью... Мне казалось, что время остановилось и не идет ни вперёд, ни назад, а находится в невесомом состоянии, в котором мы играем очень глупую незначительную роль.

Я молилась, чтобы всё это было ошибкой, неправдой, путаницей докторов. Каждый день Милен возвращался, и я слышала его короткое покашливание и сильно верила, что он встанет передо мной с улыбкой на лице и скажет: “Миш, спокойно! Получилось недоразумение. Сделали ещё одну биопсию и всё в порядке. У меня нет рака!”. Мне так хотелось услышать эти слова – каждый день, каждый день, каждый день...

Мы поехали в Стамбул с глубокой верой, что там специалисты намного лучше и знают больше. К сожалению, они подтвердили диагноз. К сожалению. Была ли я расстроена? Милен немного расстроился, но не я. Я не представляла себе, что буду встречать выпускной нашей младшей дочери одна, что буду на свадьбе наших дочерей одна. Да, рядом будут друзья, которые в один голос со мной будут говорить: “Эх, если бы Миленский сейчас был здесь!”, и наши дочери, которые будут идти к алтарю и ронять слёзы потому что он бы улыбнулся и сказал: “Стефи, Ленка, выглядишь прекрасно! Люблю тебя!” Я в это не верила и поэтому не расстроилась.

Я намного слабее психически Милена. Не стоит забывать, что в первую очередь я женщина. Одно звание, которое идёт под руку с всеми драматическими чувствами и эмоциями, которые настигают нас из ниоткуда. Но в тот период что-то огромное, что-то, что я никогда раньше не чувствовала, поднялось во мне и повлекло самое лучшее, на что я способна. Как Супер Женщина, которая не терпит промедления и бездействия.

И после того как он поделился со мной, что провёл все необходимые разговоры с важными лицами – адвокатом, партнёром по бизнесу, и что мне не следует об образовании детей, о комфортной Жизни и других...глупостях...я просто махнула рукой и сказала: “Зачем ты всё это делаешь? Как будто уходишь из Жизни!?”. “На всякий случай!”. Помню, что впервые за все эти тяжелые для нас дни я повысила свой тон и сказала: “Меня не волнует твой “всякий случай”! Куда собрался? Ну-ка соберись!”. Я вела себя грубо и немного неуважительно. Но я должна была так поступить. Я так чувствовала и так реагировала.

После этого пришло время и Таиланда – острова Ко Самуи. Сорок дней, в течении которых, я знала, что он беспокоен и не уверен в себе полностью. Сорок дней, которые прошли в смехе и веселье, но с легким привкусом чего-то нависшего и опасного, неприятного, невысказанного. Мы долго разговаривали о том, что с нами случилось. Обсуждали наши привычки и были честны в выводах, что мы сами виноваты в том, что с нами произошло. Сами! Да, Милен был напуганным и очень точным в каждой новой хорошей привычке – до педантичности. Только и только...чтобы...

В первый день по нашему возвращению Милен посетил доктора. Вспоминаю беспокойство обоих, которое мы прятали друг от друга в мыслях “Что скажет доктор после осмотра?”. “Прошу тебя, позвони мне сразу же как только выйдешь из кабинета!”. Долгое ожидание! Волнение! “Почему он так медлит? Что ему сейчас говорит доктор?”. Повисшее в воздухе...сердце, которое как-то непонятно болит, потому что боль твоя и её невозможно описать...Сдавливает, прижимает, едва дышишь...

Потом наступило первое длительное голодание. Для меня 15 дней, а для Милена 23. Последние несколько дней он захотел уединиться в горах, возле моря. Я попросила его не водить машину, так как он не был в самом бодром состоянии. После небольших пререканий он всё-таки согласился.

Каждый день мы созванивались по несколько раз. Он не звучал хорошо, но я молчала. Я знала, что он хочет этого. Что он переживёт это таким образом. Что он так справится. Если он хочет побыть один – пусть будет один. Он хочет подумать обо всём один – пусть так и сделает. Мы не связаны друг с другом верёвкой. Мы свободные личности, которые имеют право на свои моменты, чтобы побыть одним.

Я никогда не забуду первое впечатление от его вида, когда через 20 дней его привёз шофёр. Очень слабый, едва ходит, кожа да кости... моё сердце так сильно сжалось, что я расплакалась перед воротами нашего дома, разрисованными большими воздушными шарами. Это была его идея 4 года назад. Большие воздушные шары... красивые шары...

Я едва улыбнулась и спросила: "Почему ты мне врёшь уже несколько дней, что ты чувствуешь себя хорошо? Почему? Ты выглядишь очень слабым и немощным. Почему ты не позвонил мне и не позвал меня? Чтобы я сразу же привезла тебя домой." "Я не хотел тебя беспокоить. И без того столько всего свалилось на твою голову последние несколько месяцев. Но я понял одно... я хочу быть рядом с тобой. Поэтому я и вернулся... к тебе и детям! Я хочу быть рядом с вами! Мне тяжело, я прошёл через очень тяжёлые душевные состояния по мере проведения голодания, но внутри я чувствую себя хорошо и уверенно. Я начал восстановительное питание вчера и продолжу его дома. Я люблю вас!"

Такой слабый... На следующий день мы вышли на прогулку в парк возле музея “Земля и люди”. Мы встретили две пары друзей, которые были очень напуганы при виде Милена. Они разговаривали очень робко и с жалостью. А зря! Милен победил рак! Он просто был в таком состоянии. Но откуда людям знать, как именно он себя чувствует в этот момент.

В скором времени Милен набрался сил. Восстановление проходило хорошо и понемногу всё стало на свои места. Он вернулся к плаванию, которое он так сильно любит, и *мы продолжили идти вперёд с нашим Новым образом Жизни.*

Спустя пять месяцев на одной прогулке в горах в августе по пути к Седьмому рильскому озеру у себя за спиной я услышала “Миш, я бы не справился без тебя! Я бы не справился без твоей любви и поддержки! Может быть и справился, но не таким образом. Сейчас я живу по-настоящему! Сейчас я понимаю много вещей благодаря тебе. Ты самый интеллигентный человек, которого я знаю в своей Жизни! Я рад, что выбрал Любовь перед страхом несколько месяцев назад. Я выбрал тебя и детей! И сейчас я здесь, рядом с тобой! И я живу! И нахожусь в отличном настроении!”.

Это был один из тех настоящих моментов, которые ты сохраняешь в сердце на всю Жизнь. Милен осыпал и осыпает меня комплиментами всю нашу совместную Жизнь. Я из тех женщин, которые каждый день слушают, как сильно их любят и что они лучшие. Но это признание было очень сильным. Да, моя искренняя Любовь и желание состариться вместе в мире и благоденствии были частью Чуда, под названием ПОБЕДА НАД БОЛЕЗНЬЮ!

Моя Любовь сыграла важную роль в оздоровительном процессе. Человек не должен оставаться сам в своей борьбе. Наличие хотя бы одного единомышленника – это уже первый шаг к победе над болезнью. Любовь самых близких рядом с тобой – это самое главное необходимое условие для выздоровления. Если мы будем голодать сто дней без перерыва и рядом не будет кого-то, кто сможет приласкать и разделить свою любовь и поддержку, у нас не получится насладиться Жизнью в дальнейшем. К сожалению, так много людей проиграли борьбу с болезнью, потому что рядом не было того, кто бы им сказал: “Ты сможешь! Я рядом с тобой! Дерзай”.

За несколько месяцев я получила множество писем от прекрасных женщин, которые рассказывали, что борются с болезнью с помощью лечебного голодания, но у них не получается, потому что мужчина рядом с ними, который “и в горе, и в радости” каждый день требует, чтобы на столе было мясо, салат и самогон. “Потому что это задача женщины.” Как ужасно и бесчеловечно выглядит всё это!

Также я встретила несколько мужчин на Пути Пробуждения, которые поделились, что их браку пришёл конец с нежеланием женщины рядом с ними поддержать их режим питания пока они борются с болезнью. Как ужасно и бесчеловечно выглядит всё это!

Недавно одна женщина спросила меня: “Что вы думаете по поводу того, что я лечусь, а мой супруг вообще меня не поддерживает?” Я ответила: “Мне кажется, что Любовь давно покинула ваш дом, а на её место уже давно пришло привыкание.”

К сожалению, часто встречаемые случаи неуспеха в борьбе с болезнью обязаны любящим и заботливым родителям, которые своими требованиями не позволяют ребёнку предпринять верные для него шаги к выздоровлению, акцентируя на тех методах лечения, в которых он полностью не уверен и даже считает опасными. Часто встречаемое явление, когда родители настаивают, чтобы их ребёнок, независимо от того, что он уже сформированная личность в возрасте 42 лет, решился на химиотерапию, потому что они смотрели множество художественных фильмов, в которых счастливый конец продиктован традиционной практикой. То, что их ребёнок полностью убеждён в том, что она неприемлема для него, потому что не ведёт к лечению, а полному краху организма, не имеет значения и “мать плачет”, а “жена не даёт”.

Мы с Миленом верим, что каждый сам должен предпринять действие, которое считает правильными для себя, ища только поддержку и любовь. Больше всего мы можем помочь любовью от всего сердца, заставить человека рядом с нами почувствовать себя уютно и удобно в нашей компании, делясь своими сомнениями и решениями.

Да, моя любовь человека, друга, супруги вывела нас вперёд в ряды успешных. Сколько раз он сидел рядом со мной, пока мне было плохо от маслинового масла и лимона, когда мы чистим печень. Сколько раз он был рядом со мной, когда кислотический кризис мучал меня. Как настойчиво он обсуждает с нашими дочерьми хорошие привычки для полноценного Здо-

ровья. И всё это с такой большой любовью в глазах, разговорами и действиями. Без всяких ограничений. С чистой любовью человека, который принимает и отдает Любовь.

Да, я сделана из Любви Милена со всеми её характеристиками и проявлениями. Часто люди моей профессиональной сферы спрашивают меня: "Ади, ты очень успешный человек и в личном, и в профессиональном плане. Как ты достигла и продолжаешь достигать этого?" И каждый раз я отвечаю: "Благодаря Любви! Я – любящая и любимая жена! Если бы не Милен, то я бы не достигла всего этого! Своим успехом я обязана ему и нашим прекрасным дочерям – Стефани и Милене!"

Что представляет из себя человек без Любви? Пустоту, нежелательную тишину, забвение... То, как любовь может построить один маленький мир – одну семью, один дом, ничего другое не может это сделать. Ничего!

Позвольте своим близким окружить вас любовью. Не закрывайтесь в себе. Болезнь одолеет вас, если вы позволите этому случиться. Если по ряду причин и обстоятельствам у вас никого нет рядом, поищите чужую помощь, чтобы чувствовать себя любимыми. Наверняка где-то есть кто-то, кто готов разделить с вами свою любовь.

И знайте, что сила Любви сильнее всего! Это утверждение верно не потому что это ритмичные строки в множестве песен. Просто доверьтесь нам!

С любовью Милену от Ади

Желаемые истины

У нас, как и у большинства людей, было несколько желаемых истин. Мы искренне верили, что это происходит не с нами, потому что диагноз перепутан, что-то неправильно увидели, ошиблись в оценке биопсии. Ведь это всего лишь маленький кусочек ткани, который исследуется специалистом под микроскопом (гистологом). Возможно этот специалист сделал ошибку. И так получится, что исследования перепутаны, и доктор завтра позвонит и сообщит нам, что всё в порядке.

К сожалению, ошибки не произошло. Мы носили парафиновый блок от одного специалиста к другому. Один из них сказал, что было бы неплохо сделать вторую биопсию, так как в блоке осталось недостаточно материала. Сказано сделано – вторая биопсия. Новый парафиновый блок. Новые специалисты – один и тот же диагноз, кроме одного доктора, который уверенно заявил, что, по его мнению, образование на языке не следует вырезать, и единственное, что нуждающемуся в улучшении Милену следует перейти на очистительный режим фруктами и овощами, а вскоре и начать голодать.

Доктор поделился, что он сам следует этим практикам в течение многих лет и чувствует себя перерождённым. Он посоветовал похудеть с 120 кг до 73–75 кг, очистить печень-желчный пузырь, заниматься двигательным режимом и ментальными практиками для укрепления процессов в организме.

Диагноз рак несёт в себе и первые спонтанные реакции, которыми умело пользуются традиционные инвазивные методы. Первая спонтанная реакция – это шок и страх, которые всецело овладевают умом и душой. Это момент, когда мы ещё сидим в кабинете, доктор смело объявляет, что надо срочно делать операцию, химиотерапию или лучевую терапию и лучше всего завтра. Без объяснений, без разъяснений, без других рекомендаций. Единственно и только режь, а затем отравляй и сжигай. Испуганные, шокированные и не знающие, люди попадают в руки т.наз. “Великой Троицы” (впервые словосочетание использовано Тайем Боллинджером в его невероятной книге, раскрывающей Истину о раке “Рак – выжить за пределами Матрицы”) – режь (операция), отравляй (химиотерапия), сжигай (лучевая терапия). Человек попадает в Матрицу современной медицины и его называют “больной раком пациент”. Диагноз поставлен.

Каждый, кто осмелился получить больше информации с помощью вопросов, сразу же подвергается фразам типа “Вы знаете больше меня?”, “Чего Вы ожидаете от меня. Я говорю вам, что является лучшим для вас”, “Если вы будете задавать так много вопросов, лучше поищите другую клинику”, “У вас нет времени на обсуждение вопросов. Мы должны срочно вас прооперировать”, “Даже если я вам всё объясню, то вы всё равно меня не поймёте”, “Чего Вы ожидаете от меня – чтобы я пересказал вам весь медицинский материал, который я учил?”, “Не делайте иллюзий, что без операции или химиотерапии вы выздоровеете.”

Как, почему, откуда, куда – нет смысла спрашивать, потому что вы не получите подробных ответов. И не потому что они невозможны, а потому что медицинское лицо не может ответить на эти вопросы. И это сама правда. Традиционная медицина не даёт конкретных ответов на поставленные вопросы. А разговоры о лечении альтернативными методами – абсолютное табу. Даже не стоит пытаться.

Следуют ещё спонтанные реакции, которые приводят к недоумениям и вопросам, связанными с: “Кому позвонить? Кто знает больше меня? Кому сказать и кому нет? Господи, почему, с кем я не был добр, почему со мной, и это ли я заслужил, как я скажу детям, как примут диагноз родители, есть ли у меня знакомые с таким же диагнозом, есть ли другой врач, который может дать больше конкретной и разъяснительной информации, чтобы можно было понять и осознать в подробностях о чём на самом деле идет речь.”

И мы подходим к Большому вопросу “Что делать?”

Мы предприняли незамедлительные действия в рамках двух недель, которые бы построили хотя бы какое-то конкретное представление о том, что с нами случилось и о том, с чем нам предстоит бороться. Мы искали третье, четвёртое, пятое – всего семь мнений врачей специалистов. Мы тратили деньги на встречи с ними, чтобы не ждать в очереди перед кабинетом. Конечно же, близкие и знакомые со связями помогали тут и там пройти побыстрее через Матрицу современной медицинской практики.

Милен категорически отказался делать операцию в понедельник, давая себе время подумать, порассуждать и собрать ещё мнения врачей. В эти дни, пока всё остальное проходило в действиях и решениях, мы читали молитвы о здоровье, ещё раз осветили дом, посетили близкий храм, разговаривали с отцом, попросили почитать Куприянову молитву, завязали красную нитку на запястьях, собирали советы и рекомендации болгарских народных умов, сказок, верований. И ничего из вышеперечисленного не оказалось лишним. Наоборот, принятие таких действий до какой-то степени рассеивает мысли, шок и страх ненадолго уходят на задний план. Наступают благоприятные моменты, в которых ты чувствуешь себя более спокойным и больше веришь в себя. *А вера это лучшее, потому что она принадлежит душе.*

Одна больница, другая клиника, третий специалист, четвёртый доктор, пятое мнение, шестое заключение, гадалки, кудесницы, ясновидящие, ходжа... Нашему желанию сделать что-то, чтобы могло нам помочь, не было конца. А в страхе веришь всему. Абсолютно всему. Так пришло и следующее озарение.

Озарение, под названием “Зарубежье”

Нас также озарило, что за границей знают лучше, что там специалисты опытнее, что лекарства, которые там используются, более надёжны.

И мы как большинство болгар посетили соседнюю Турцию, где есть несколько клиник, принимающих больных раком. И мы решили довериться зарубежью, которое встретило нас овами, личным переводчиком-аниматором в течение двух полных дней, в которых мы переходили из одного коридора в другой, из одного кабинета в другой, шли от одного доктора к другому, от стула в дорогом кафе до изысканного кресла перед кабинетом очередного профессора. Мы сидели полные надежды и ждали, выпили по 100 кружек чая и продолжали ждать.

Один профессор категорически заявил, что “нужно обязательно сделать операцию”, другой заявил, что “лучше и надёжнее сделать операцию”, третий решил, что “не уверен”. Стало ещё больше путаницы в наших умах и сердцах. Профессора они поэтому профессора – потому что знают намного больше. Да, но нет. И они запутаны, потому что их знания чаще всего являются полностью неподтвержденными, и они просто играют в слепую и перестраховывают себя своими ответами. Кто-то смелее, а кто-то не очень.

Мы уже читали и у нас был список вопросов, которые книги раскрывали перед нами. К сожалению, мы не нашли ответы на вопросы “Как вы считаете, в чём причина рака? Есть ли что-то общее между избыточным весом и появлением рака языка? Есть ли что-то общее между потливостью лица и диагнозом? Что произойдёт, если я откажусь от операции и других типичных традиционных методов? Вы уверены, что подтверждаете приговор шесть месяцев Жизни, который мне дали врачи в моей стране? Подтверждаете ли вы этот прогноз?”. Так много вопросов и только один ответ: “Давайте не будем гадать, лучше всего сделать операцию.”

– Мы не хотим гадать. Вы же профессора. Мы ожидали большего от гадания. Мы ждали хотя бы каких-то более конкретных ответов. Ведь не зря вера в вас основана на ваших знаниях и что их больше чем у нас, потому что вы столько лет учились, чтобы стать врачом. Тем более, что сейчас вы профессор.

– Мы не можем их вам дать. Давайте сделаем пэт сканер.

– Почему? Зачем его делать? Это одно ещё вмешательство в человеческий организм, в котором он абсолютно не нуждается в этом больном состоянии. Тем более, что это рак языка. Пэт сканер ничего не решит. Зачем его делать?

– Чтобы посмотреть есть ли повреждения в другом месте.

– Серьёзно? Это всё что вы мне предлагаете? Наполнить меня изотопом (специальный радиофармпрепарат), чтобы посмотреть есть или нет других повреждений. Одна медицинская манипуляция, которая вредна для организма и в то же время стоит немало денег. Это обязательно или просто, чтобы заполнить время пока мы здесь, а вы по максимуму выжмете из нас всё как душевно, так и финансово? До этого момента мы получили три разных мнения от трёх разных профессоров. То есть от самых лучших. Они сидят каждый в своем кабинете и рассуждают по отдельности, вместо того, чтобы собраться и обсудить случай вместе. Но этого не произошло. Документы рассматривал врач общей практики, с кем у нас была первая встреча и который поверхностно провел первый осмотр, не принимая участия в осмотре парафинового блока под микроскопом. И так за два дня мы уже заплатили 6000 левов. Сколько процедур мне ещё нужно сделать, чтобы вы выжали из меня и без того немного оставшееся мужество? Дело не в деньгах.

– Погодите, мы делаем лучшее, а вы решаете сами.

– Простите, что значит лучшее? То, что вы не знаете, что со мной делать? Вы даже сами неубедительны в информации, которую вы предоставляете мне в моём случае. Мы крутимся вокруг да около, а ничего конкретного в виде рекомендаций мы не получили. Ваши мнения расходятся. Я пришёл с ответами, а получил ещё больше вопросов.

– Операция стоит 5.500 евро без проживания в больнице. Решайте сами, стоит ли вам возвращаться на следующей неделе, когда мы можем Вас воспринять.

Мы покидали за границу в тот же вечер с ясным сознанием, что она не предлагает ничего больше, чем сбор большой суммы денег, гляцевых кафе, огромных диванов перед кабинетами и более уважительно смотрящих докторов, чьё вознаграждение не зависит от государственного бюджета, а от и хорошего поведения в клинике. Отсутствие консенсуса между тремя профессорами уже говорило об отсутствии конкретного знания о положении вещей и о том, что должно произойти. Клиника, посещаемая больными людьми, кафе, полный фастфуда, “мёртвая еда” и кое-где гнилой банан в большой миске возле кассы у барной стойки. Огромные двери, дорогая гостиница и блестящие машины на служебном паркинге. *Что ещё и что различного предлагала за граница? Походу ничего...*

А тем временем, другая за граница, Германия, подтвердила гистологическое исследование на наличие раковых клеток. *Печально...*

Последствия

Семь специалистов, семь дней, двадцать советов друзей и знакомых, тридцать умозаключений, взятых из народного творчества и практики, страх, недоверие, незнание, вопросы без ответов. Полная неразбериха! Вместо ответов мы получили еще больше вопросов. И мы снова были на Пути Незнания под рукой с Большим вопросом “*Что делать?*”. *Этот вопрос всё ещё оставался без ответа...*

Сделать операцию или подождать? Стоит ли пить рекомендованные чаи или нет? Начинать ли гомеопатию или нет? Пойти ли мне к знахарю ещё раз? Может у меня возьмут ещё одну пробу и проверить ещё раз? Сделать операцию здесь или за границей? Сколько ещё времени у меня есть, чтобы принять решение? Сколько у меня есть времени, чтобы предпринять действия? *Сколько времени у меня осталось?*

С течением мучительных дней количество прочитанной литературы в области альтернативных метод и практик увеличивалось. Возрастало и количество информации, которую мы

извлекали из различных фильмов в Интернете на английском, русском и болгарском. У нас уже были некоторые знания, наводившие нас на вопросы, на которые мы с нетерпением искали ответы. Какому доктору довериться? Какому методу стоит обратить внимание? Какая практика правильная?

Осознание

Осознание всегда связано со сроками, особенно когда прогноз твоей Жизни столь краток. Мы должны были принять решение. Мы должны были предпринять что-либо. С осознанием пришёл ещё больший вопрос и переломный момент. Довериться ли традиционной медицине или пуститься на поиски и применение альтернативных методов лечения?

Одно предложение из книги д-р Давида Севан-Шрайбера “Антирак” не покидало наши мысли: *"Современные медицинские терапии не лечат, а всего лишь продлевают болезненное существование больных раком пациентов."* Это выражение привлекло наше внимание по пути из Стамбула в Софию...

“Рак – это призыв к действию и пробуждению.”

(“Антирак”, д-р Давид Севан-Шрайбер)

Прошли ТРИ недели с того момента как был поставлен диагноз рак. Три недели, полные задач, сомнений, чтения и дискуссий, которые пробудили нас. *Мы уже знали!*

– Ми, мне трудно, но я хочу кое о чём тебя попросить. Просьба состоит в том, чтобы вместе с твоим решением продолжить перемены в питании и мышление, сделать операцию. Прошу тебе сделать её. Я постоянно плачу. Прошу тебя, сделай это ради меня. Я знаю, что не могу просить тебя об этом, что мне не следует этого делать, что это нечестно... И всё равно я прошу тебя от всего сердца. Так мне будет спокойнее. Я знаю, что ты не хочешь, но я прошу тебя об этом.

– Миш, ты знаешь, что поражения на языке – это всего лишь следствие. Ты уже знаешь, что операция не решит проблему. Ты знаешь, что мы должны найти причину болезни и уничтожить её. Ты знаешь об этом, так же?

– Да, я знаю это. И несмотря на всё это я прошу тебя. Так мне будет спокойнее. Так будет лучше. А мы продолжим то, что начали три недели назад. Продолжаем с “Терапией Герсона”. Посмотри, посмотри, что везде пишут, что везде говорят: “Рак языка – это очень тяжелое заболевание.” А вот ещё “Рак языка распространяется очень быстро, поэтому относится к исключительно агрессивным злокачественным заболеваниям. Рак охватывает вход полости рта, слизистую оболочку щёк и все области полости рта. Это приводит к интоксикации организма и летальному исходу.” Прошу тебя!

– Я сделаю операцию. Но важно, чтобы ты знала, что я не позволю докторам отрезать желанный ими кусок мяса – почти весь язык. Я найду доктора, который согласится вырезать только часть – чтобы он сделал макробиопсию.

– Пусть будет так!

– *Ми, я хочу жить, и я буду жить! Мы уже знаем! С помощью операции мы вылечим твоё беспокойство, но не болезнь “рак”.*

– *Я знаю...*

Большие вопросы приходят с важными ответами и принятием ответственности за свою Жизнь

Спустя сорок дней после того, как был поставлен диагноз “рак языка”, Милен вошёл в операционную, чтобы ему была сделана макробиопсия, несмотря на опасения и разъяснения доктора, что она может быть недостаточной, и случай может перерасти в более масштабную проблему.

Мы уже не просто знали, а были полностью уверены, что удаление следствия не изменит состояние здоровья организма Милена, и что отныне он должен будет принять радикальные меры, чтобы улучшить своё состояние и перебороть рак, который обусловлен общим воспалительным процессом в организме.

С окончательным решением пришло и новое разделение нашей Жизни: рак, семья, рак, родители, рак, дети, рак, профессия, рак, мы. Мы приняли, что на данном этапе Жизни нам надо будет справиться со всем этим. *Какой выбор мы бы не сделали, он неизбежно связывает нас с ответственностью.*

Факт, что беспрекословное принятие решений даётся очень трудно.

Победа над болезнью – миссия невозможна, если не будут преодолены страх, шок от полного переворота Жизни и, не на последнем месте, незнание.

Пока страх и незнание не будут преодолены, болезнь тоже не будет одолена.

Люди не хотят знать

Самая большая причина смерти в мире – незнание. Люди не хотят знать. Немногие осмеливаются переступить порог Матрицы, в поисках ответов на множество вопросов, которые вызывает диагноз “болезнь”.

На Пути Пробуждения мы встретили много людей, которые поделились своими историями и рассказали нам как много книг они прочитали об альтернативных методах лечения и как просмотрели очень много фильмов о болезни “рак”. И к нашему огромному удивлению, большая часть этих людей никогда не осознавала самую важную информацию, что надо найти причину болезни и что именно она должна быть устранена, что пришло время остановиться работать над уже выраженными последствиями и симптомами. Работа над симптомами и последствиями очень замедлит и без того малое количество времени, которым располагают люди, и в то же время она не будет способствовать лечению болезни. Каждая книга, к которой мы имели удовольствие прикоснуться, чётко гласит, что причина – это именно то, что нужно искать и устранять, что если она не будет устранена, то болезнь будет возвращаться вновь и вновь с полной силой. Может быть люди читают, но они не вникают в содержание. Каждая книга, к которой мы прикоснулись на Пути Пробуждения рассказывает о поисках причины, её нахождении, устранении, последующем восстановлении организма и профилактике.

Болезнь надо изучить. Болезнь надо обласкать, надо обследовать и подружиться с ней. Но это может случиться только тогда, когда мы узнаем о ней всё, даже с точки зрения традиционной медицины. Мы должны знать, что не помогает, чтобы сосредоточиться на том, что помогает. Тогда болезнь будет обезоружена, потому что мы знакомы со всеми её подлыми номерами. И в тот момент, когда она ослабит свои сети – это единственный способ её победить.

Люди не ищут, не читают, не хотят знать больше того, что им сказал доктор в кабинете и какой-нибудь “очень знающий” друг. Люди ищут самый лёгкий путь от старта до финишной линии. Люди удивляются, читая очередную рекламную компанию типа “Быстро и легко за две недели!”, “Чудо лекарство исцеляет за две недели.”. Зайдите в какой-нибудь блог и обратите внимание на маленькие мигающие рекламные блоки внизу, которые привлекают взгляд и ум человека короткими и быстрыми решениями. Немногие их тех, кто догадываются, что это всего лишь рекламные трюки для продажи многочисленных товаров и услуг, среди которых часто присутствует и “здоровье”.

Нет быстрого пути к Здоровью, которое было мучено много лет подряд!

Восстановление целостного баланса в организме требует много времени. Природные методы – это не скальпель, химический препарат и печь для сжигания дерева. Природные методы плавные и уверенные, если следовать законам природы. Часто человек должен проявить безумное терпение, чтобы достичь долгосрочного результата. Нам не нравятся слова “сенсационный”, “быстрый”, “мгновенно”, “чудо”. Они всего лишь обманывают и без того измученные умы больных людей, начинающих лечение, которое так безжалостно убивает столь ценное жизненное время.

Совсем недавно мы получили имейл от одной женщины, в котором она просила, чтобы мы вкратце отправили ей всю информацию о лечении рака, которую мы собрали, коротко, потому что у неё нет времени читать и искать. А мы так или иначе прошли через всё это. Я посоветовала ей зайти в наш блог и читать там, где есть много информации. Она не постыдилась и ответила, что знает о блоге, но там есть очень много статей и она путается в них, и ещё раз попросила отправить ей всю важную информацию в одном файле – ведь это же было нашей Миссией. В ответ на второе письмо мы позволили себе ответить, что мы не являемся очередными “докторами”, которым следует дарить своё Здоровье, что нет лёгкого, быстрого

и чужого способа вылечиться, что она должна сама научиться заботиться о своём Здравье, начиная с первой прочитанной книги, и что она теряет своё ценное время на бессмысленную переписку, которое можно потратить на чтение какой-нибудь полезной статьи или книги. Мы подсказали ей, что она теряет ценное время в поисках кого-то, кто возьмёт на себя её ответственность. Почему?

Нежелание знать очень крепко связано с ленью, которая также, как и болезнь, гложет в организме человека и вызывает болезненные состояния. Людям это трудно понять и принять.

Каждый, кто хочет вылечиться, должен зарядиться желанием читать, смотреть и учиться, обдумывать, решать и нести ответственность за своё собственное Здравье. Если кто-то думает, что с помощью одной-двух прочитанных статей в интернете он заполнит свои знания, то он очень сильно ошибается и должен исправить эту ошибку. Если несколько лет назад мы жаловались на отсутствие адекватной переводной литературы в области самопознания, само-лечения, и здорового режима питания, то эти жалобы давно должны прекратиться. Знания, которые мы можем приобрести, не исчерпываются книжным рынком. Интернет полон множе-ством статей и фильмов на тему Здравье, спорт, медитация, самопознание. Полно подходя-щей информации на любой вкус и интерес, написанной болгарскими и зарубежными авторами.

В начале Пути Пробуждения незнание застало нас следующей краткой информацией о раке: *Рак смертелен! Рак неизлечим! Рак, даже и после оперативного вмешательства, даёт всего несколько лет Жизни! У рака всегда есть метастазы. Рак не видно везде. Лечение рака – это дорого. Очень дорого! Рак непобедим! Тебя ожидает смерть!*

Это то, что мы, Ади и Милен, знали перед тем как начать читать первые книги на тему "Здравье". Кроме того, никто из докторов не попытался переубедить нас, что то, что мы знали до этого момента, не является верным. На этом этапе знаний, которые у нас есть, мы понимаем, что скорее всего современная медицина на самом деле не знает, что рак, как и множество других хронических болезней полностью и однозначно излечимы.

У каждого есть право знать!

Знание – это наука о фактах, информации и умениях, приобретённых с помощью опыта или образования – теоретического или практического, приобретенного с помощью фактов или событий. Знакомые с принципами знания, ни для кого уже не будет секретом, что рак и дру-гие "страшные" болезни полностью излечимы, только если мы будем готовы отдаться процессу познания. Если когда-то смерть людей наступала очень рано, то это явление было связано с отсутствием знаний. Или скорее всего с забытыми знаниями, которые люди имели на протя-жении веков, но с наступлением цивилизации в мире – электричеством, бензином и канализа-цией, люди уступили место тому, что легче, что отнимает меньше времени, более быстрому и соответственно более короткому, нестабильному и часто безрезультатному.

Познание – это процесс, который ведёт нас к знанию.

Во время этого процесса человек должен осознать кому стоит дарить своё самое ценное сокровище – своё Здравье. В процессе познания человек должен осознать, что всё зависит от него. От его воли к Жизни, желания читать, знать, применять и наблюдать. Фразы типа "пусть кто-то другой сделает это вместо меня" совершенно ненужны и безрезультатны. Пока человек не осознает, что всё зависит только и единственно от него и что подобные фразы абсолютно бесполезны, ему не следует ожидать правильных результатов. Ему следует ожидать только вре-менных.

Ну что, мы готовы удовлетвориться временным, неопределённым, посредственным, половинчатым?

Мы хотим, чтобы рак ушел ненадолго? Мы хотим, чтобы диабет не мучил нас каждый день измерением сахара в крови? Мы хотим, чтобы сегодня суставы не болели так сильно, как вчера? Мы хотим похудеть на 10 кг к летнему отпуску? Мы хотим сегодня кашлять меньше, чем вчера?

Лучше всего не хотеть этих вещей!

Лучше хотеть, чтобы рак ушел навсегда, чтобы не было диабета, чтобы у нас не болели ни суставы, ни другая часть нашего тела, чтобы мы были стройными и здоровыми, чтобы мы больше никогда не курили. Чтобы у нас всегда было крепкое Здоровье!

Мы хотим! Мы хотим! Мы хотим!

Да, это вещи, которых мы должны хотеть, потому что они реальны, они достижимы и потому что мы их заслуживаем. *Мы заслуживаем быть здоровыми! Это наша исконно человеческое право – быть здоровыми всю Жизнь.* И никто не может отнять у нас это право – оно нам принадлежит.

Быть Счастливым, Здоровым и Свободным это право по рождению каждого человека на этой планете и это достижимо каждым!

Только если каждый будет этого хотеть. Желательные мысли не будут достаточными, чтобы блаженствовать в собственном теле и Жизни. Нужно ещё приложить усилия. И если эти усилия правильно направлены, то они непременно дадут правильные и подходящие результаты.

Отсюда приходит и знание,

что любая болезнь может быть излечима, так как мы понимаем, что любая болезнь полностью и недвусмысленно излечима изнутри, без исключений, потому что у нас есть сила счастья, здоровья и свободы, которые принадлежат нам по праву.

София, Лето 2016

Одно неожиданное письмо...

Здравствуйте, Ади и Милен,

Я позволяю себе писать вам от имени моего супруга, чью волю я исполняю. Десять дней назад он ушел из жизни счастливым и уверенным, что когда-нибудь мы встретимся снова. Его последней волей было связаться с вами и отправить вам то, что он продиктовал мне несколько дней перед смертью. Я делаю это с трепетом в сердце и с огромной любовью к вам.

"Здравствуйте, Ади и Милен Цанови, простите, что отнимаю ваше время в занятой повседневности, но для меня очень важно, перед тем как покинуть этот мир, поделиться своими чувствами к вам и вашей миссии.

К сожалению, я оставил себя в руках болезни очень долго и к моему сожалению, вы слишком поздно появились в моей Жизни. Я случайно попал на вашу фейсбук группу и то, что меня впечатлило, не было фотографией, на которой отчётливо видно, как сильно вы похудели и помолодели, а одухотворение, которое излучали ваши лица и то о чём вы говорили. Эх, если бы у меня было больше смелости в течение трёх лет, в которых я пытался бороться с болезнью. Если бы у меня было немного вашей смелости!

Я просмотрел несколько ваших интервью, опубликованных в группе, и не стану скрывать – я стал вашим ярым фанатом. Я ложился и вставал с желанием зайти в группу и прочитать вашу очередную статью, вашу очередную публикацию, посмотреть очередное видео, фото. Утром я выпивал тёплую воду с лимоном с мыслью, что это делаете и вы сейчас где-то в Софии. Я радовался вам от всего сердца и буду продолжать делать это до последнего вздоха.

Верите или нет, вы подарили мне 11 месяцев жизни. Да, вы мне их подарили. Я бы не прожил больше, чем ожидалось, если бы вы не появились в моей жизни. Я знал, что мне уже поздно и несмотря на это я встал на Путь Пробуждения, потому что мне хотелось иметь ещё немного времени, чтобы привести свои дела в порядок и самое главное иметь время попрощаться с теми, кого я так люблю. Вы подарили мне это время.

Каждый совет, каждая маленькая практика о которой я узнавал и применял, с каждым разом продлевали мою жизнь. Нет, у меня не было откровенной надежды на себя, я не ожидал чуда, просто хотел ещё немного покатасть маленькие коляски с внуками по ковру и поддержать теплую руку своей супруги, которая, как ты, Ади, всегда рядом со мной.

К сожалению, я не имею чести и удовольствия быть полностью уверенным в словах "Это была моя жизнь и я прожил ее так, как хотел.", потому что болезнь застала меня, а это значит, что где-то я сильно ошибся. Несмотря на это, я с уверенностью могу сказать, что моя жизнь была не так уж плоха, потому что я прожил её с одной прекрасной женщиной, которая родила мне двух прекрасных детей, а вот уже несколько лет я счастливый дедушка.

Если бы я был намного смелее. Я подарил им своё здоровье, поднёс его им на блюдечке. Даже если они хотели его вернуть, чтобы я позаботился о себе, я не распознал эти сигналы.

Ещё с первых дней, начатых как очистительные дни, я почувствовал облегчение в целом теле, бодрость, о которой я забыл. Я хотел продолжить, и я это сделал. Вскоре, после того как мы прослушали ваши два вебинара, я предпринял и короткие курсы лечебного голодания. Я чувствовал себя прекрасно. Даже позволил себе выйти с внуком на прогулку в парк. Я научил его ездить на велосипеде.

После первого более длительного курса лечебного голодания, я понял, что вы имеете в виду. Тот магнетизм в теле на физическом и энергетическом уровне. Да, как вы говорите во время своих лекций, это трудно объяснить.

Я позволил себе съездить в Родопы, в одно любимое место, которое мы не посещали уже несколько лет из-за болезни. Я снова был счастлив по-настоящему! Я был готов снова зажить своей жизнью, но с ясным сознанием, что первый шаг – это здоровье.

Не буду скрывать, что глубоко внутри себя я знал, что несмотря на временные улучшения, болезнь не оставит меня, просто потому что я был высокомерен к себе на протяжении долгого времени. Я был разрушен. А наряду со всем, что случилось с моим лечением в течение этих лет, я окончательно был сокрушен. Несмотря на знание и неуверенность, я всё равно знал, что у меня в запасе есть еще несколько месяцев жизни, во время которых я смогу успокоить мою любимую супругу, что ей не стоит безутешно плакать, ей следует продолжить жить спокойно и уверенно, потому что детям нужна счастливая мать.

Вся семья пробудилась для полноценной жизни. И моя супруга, и наши дети, и наши зятья. Представляете, как много я этому радовался. Я спокоен, что оставляю их пробужденными. Они продолжают вперёд вместе с вами. Жаль только то, что мы все пробудились из-за моей болезни, как это часто случается. Мы тоже, как и вы, прежде всего говорим о профилактике здоровья и о том, что забота о нём – это задача номер один каждого из нас. Личная обязанность и личная ответственность.

Ади и Милен, СПАСИБО ВАМ! Благодарю вас от всего сердца и души за то, что вы подарили мне эти 11 месяцев жизни. Будьте благословенны! И там, на небесах, я остаюсь вашим единомышленником. Не грустите, что я покидаю этот мир. Обнимаю вас и ухожу спокойно. Б. К."

С огромным уважением я аккуратно сложила письмо. Мы неудержимо плакали вдвоём. Нам было так жаль... и в то же время так радостно, потому что этот человек, с которым мы никогда не были знакомы лично, успел порадоваться ещё несколькими месяцами Жизни, в течение которых он держал руку своей любимой супруги, своих дочерей и научил своего маленького внука ездить на велосипеде.

Эта книга и для тебя Б. К., и для твоей семьи. Эта книга и для людей как ты, которые несмотря на "поздний час", не отказываются, а набираются смелости. Спасибо тебе!

Почему вы купили нашу книгу?

Вы боритесь с хроническим заболеванием?

Вы боритесь с раком?

Вы боритесь с остеопорозом?

Вы боритесь с лишними килограммами?

Вы боритесь с множественным склерозом?

Вы боритесь с бессонницей?

Вы боритесь с аллергиями?

Вы боритесь со старостью, потому что верите, что она может быть красивой и спокойной, и более того достойной?

Какова бы ни была причина, раз вы уже на страницах нашей книги, значит вы уже встали на Путь Пробуждения!

Один прекрасный день!

В одном дне – 24 часа. Каждый час состоит из 60 минут.

Или в одном дне – 1440 минут.

Каждый день у нас есть 1440 минут, чтобы изменить Мир к лучшему. Мы, Ади и Милен, выбираем, чтобы каждый день был Нашим днём. Днём, полным любви, отличного настроения, веселья, добра, щедрости и счастья.

У нас есть право сделать этот выбор, потому что нам принадлежат эти 1440 минут. Кроме этих минут, мы имеем свободу выбора, право не молчать, *право быть здоровыми!*

Нам принадлежат и время, и настроение, и гласность, и наше Здоровье! Мы их не дарим, не раздаём бесцельно, не тратим безвозвратно.

Каждый день мы посвящаем 1 минуту из 1440 на благодарность Богу и Вселенной за то, что мы есть, что мы здесь, что мы счастливы, здоровы, любимы и любим, свободны. Мы благодарим за то, что у нас есть и в материальном плане. Благодарим и за волю, и за решительность, которыми мы одарены, чтобы располагать благами мира. Благодарим за семью, которая у нас есть и за благополучие, которым мы делимся. *Мы благодарим!*

Каждый день каждому из нас Вселенная дарит одинаковое количество минут – ни больше, ни меньше. Только от нас зависит, как мы их используем. Мы несём полную ответственность, чтобы прожить эти минуты счастливо и полноценно.

Твоя Жизнь – это послание миру. Убедись, что оно вдохновляет.

Это самый прекрасный день в твоей Жизни!

И впереди предстоят еще много таких дней...

ул. “Будапешта” 31, София, 25 Октября, 2016 (Милен)

Сегодня, 25 Октября 2016 года, исполняется два года со дня, когда мне был поставлен диагноз рака, который я ПОБЕДИЛ. По этому случаю я решил сесть перед белым листом бумаги и поделиться с собой чему я научился в течении этих двух лет. Я бы хотел поделиться этими мыслями и с вами – людьми, меняющими свою Жизнь.

Уроки моего мудрого учителя Рака

Ничего на свете не бывает только хорошим или только плохим.

То, как мы воспринимаем вещи, делает их хорошими или плохими.

Привет, меняющие свою Жизнь друзья!

За прошедшие два года наша Семья была подвергнута серьёзному испытанию. Два года, полных сомнений, тревог, самопознания, любви, дружбы и веры. Каким-то необъяснимым образом я верю, что всё, что случается в нашей Жизни, определяется нами до какого-то момента, когда Вселенная-Создатель вмешивается, чтобы сделать кое-какие коррекции для того, чтобы раскрыть нашу силу и гениальность. Но сила и гениальность раскрываются только перед теми, кто решителен, кто ищет, кто настойчив и, кто верит.

Не буду скрывать, что это самые трудные, но и самые прекрасные года нашей Жизни. Почему? Потому что мы пробудились и нам удалось преодолеть себя в нелегкой борьбе с болезнью и победить её.

Прошедшие два года – это время кардинальных изменений в нашей Жизни.

Пока мы будем пробуждаться для Жизни, может прийти её конец. К счастью, наше пробуждение наступило раньше. Большинство людей не находят смысла в Жизни, пока не приходит время умирать. Тогда, поставленные лицом к лицу со смертью, они осознают что они пропустили.

Да, меняющие свою Жизнь друзья, Жизнь часто жестока! Её дары часто раскрываются перед нами в самом её конце. Когда мы молоды, то часто заблуждаемся, что Жизнь бесконечна. Но, увы, *c'est la vie*, она коротка и преходяща. Проходят дни, затем недели, недели превращаются в месяцы, а месяцы в годы, и незаметно проходит Жизнь. И так, без действий по отношению к Жизни, Жизнь действовала по отношению к тебе по своему решению. *Поэтому мы не теряем и секунды Жизни в оправданиях и откладывании самого важного на потом.*

Первый урок нашего мудрого учителя Рака

Семья

Да, Семья – это один из самых возвышенных даров человека! Никогда не забывайте, что самый большой дар, который вы можете дать своим близким – это время. Время, проведенное вместе или, которое дарите другому под одной и другой формой. Если бы 20 лет назад я знал, что открою смысл своей Жизни в том, чтобы формировать ценности наших детей, а не свой профессиональный успех, я бы открыл смысл Жизни намного раньше.

Самое большое счастье для меня – это Ади и наши прекрасные дочери Стефи и Лени. Я поставил их на первое место в своей Жизни! С появлением диагноза "рак", семья стала для меня еще более важным делом.

Совсем искренне я делюсь с вами, что приключение "диагноз рак" благоприятно отразилось на всей семье. Верите ли вы это или нет. Принимаете ли вы это или нет.

За прошедшие 20 лет мы ожидали, что перемена придёт откуда-то снаружи и поразит нас как гром среди ясного неба и мы станем такими, какими мечтаем быть. Увы, этого не случилось! Как я уже написал, если мы не оставим следы в Жизни, то она оставит следы по своему усмотрению вместо нас.

После нашей полной трансформации пришла очередь и наших детей. В начале мы пытались внести изменения радикально, но со временем мы поняли, что это неправильный способ. И решили, что правильнее будет показать на личном примере. Мы искренне верили, что когда они заметят существенные изменения на физическом и эмоциональном уровне у мамы и папы, то последуют нашему примеру. Чтобы вдохновить детей, чтобы один день они стали такими, какими мы мечтаем их видеть, для начала мы сами должны стать такими, какими мы хотим видеть наших детей. Личный пример – это единственный способ, чтобы дети разделили наши понимание, убеждения и ценности.

Да, мы заразили их нашей Любовью к Жизни и бескрайним энтузиазмом, даря им бесценный личный пример, и они начали свою личную трансформацию – Путешествие к сознательной Жизни. Шаг за шагом, час за часом. Мы научились тому, что, полагая усилия улучшить Жизнь своих детей и родителей, наша Жизнь возвысилась и стала светлее и красивее. *Это наш путь к внутренней гармонии и внешней реализации.*

Второй урок нашего мудрого учителя Рака

Мой Свидетель, моя бескрайняя Любовь – Ади

Кем бы я был сейчас? Что бы я делал без неё? Где бы я сейчас был? Я не ищу ответы на эти вопросы, потому что я ЕЁ нашел или она меня... это уже не имеет значения. Мы нашли или скорее открыли вновь друг друга.

Ади была рядом со мной как верный друг в течение этих двух лет и благодаря ей я нахожусь здесь и сейчас. Она окружила меня Любовью и вниманием, о которых я даже и не мечтал. Она посвятила мне каждую минуту своей сущности и своего времени. И несмотря на это осталась как Атлант хранить врата семейных ценностей, заботиться о детях и нашем доме, оставаясь безупречной на своём рабочем месте. И не на последнем месте, чтобы плечом к плечу измениться вместе со мной. Это, меняющие свою Жизнь друзья, Гений чистой красоты. И его просто зовут Ади.

Она давала мне смелость бороться с полной силой и изменять ход вещей. Изменять, переписать свою судьбу! Наша Жизнь стала более полноценной и осмысленной, полной новых приключений и ещё более прекрасных моментов. Мы радуемся маленьким вещам, наслаждаемся каждым мигом, в котором мы вместе.

Мы всегда верили и разделяли мнение, что успешные люди должны делиться своим опытом и временем, помогать обществу, и всегда делали это в течение многих лет, помогая множеству общественных проблем. Мы твёрдо верим, что мы посланы в этот мир с одной единственной целью: сделать его добрее, помогая людям. Если в результате этого земля станет лучшим местом, чем было до нашего прихода, значит мы выполнили нашу жизненную миссию и оставили самое большое наследство нашим детям: мы оставили следы по песку Жизни! *Самое сокровенное счастье в Жизни – это чувствовать, что ты любишь, и что ты любишь всем сердцем.*

Третий урок нашего мудрого учителя Рака

Вера

Этот урок был очень трудным. Страдание стало нашим катализатором духовного роста. Мы стали скромнее, добрее и понимающими. Мы открыли наши сердца миру и людям. Мы осознали, что глубоко внутри нас кроется огромный потенциал. И мы поняли, что самый лучший способ научиться – это стать учителями. Чтобы зажечь *Огонь Перемен* и пробудить духов

тмы. Легче всего проклинать мрак, но мы можем найти смелость, чтобы зажечь *Факел Перемен с помощью веры. Мы его зажгли! А вы?*

Четвёртый урок нашего мудрого учителя Рака

Здоровье

Самая печальная сторона Жизни кроется не в том, что мы умрём, а в неумении жить по-настоящему, пока мы живы! Большинство из нас не понимают суть Жизни и не играют по крупному, и никогда не позволяют истинному потенциалу увидеть белый свет. Я понял, что самое важное в этой Жизни не то, сколько денег и "игрушек" мы собрали, а то, какую часть настоящего таланта мы освободили и использовали, чтобы улучшить свою Жизнь и Жизнь людей вокруг нас. Без крепкого Здоровья – это невозможно!

Чтобы быть полноценными людьми, чтобы радоваться щедрым дарам Жизни, мы должны быть здоровыми. Это – фундамент высокой башни Жизни. Здоровье – это особый инструмент, с помощью которой мы строим Дом нашего будущего. *Без здоровья мы как дерево без корней!*

Пятый урок нашего мудрого учителя Рака

Время

Время. Его мы не можем вернуть. Сегодня – 15103 день моей Жизни. Каждый день я задаю себе один и тот же вопрос: "Что бы я сделал, если бы сегодня был последний день в моей Жизни?"

Да, время принадлежит нам и в то же время – это то единственное, что мы не можем вернуть обратно. Каждый день каждый из нас имеет 24 часа или 1440 минут времени. Каждый день Вселенная дарит нам 1440 минут – чистых, безупречных и не обремененных минут. Мы решаем, что с ними делать. Некоторые люди тратят эти 1440 минут с легкостью и впустую, не осознавая их ценность. Другие, наоборот, ценят их и тратят их внимательно и осторожно. Те, кто проявляет искреннее внимание к этим минутам, достигают успеха в Жизни.

Когда доктора ставят нам крайний срок, мы в миг понимаем всё это. Мы понимаем, как ценно время! Мы научились ценить время и время других людей. Мы радуемся ему и внимательно им делимся.

Пришло время, когда мы больше прислушиваемся к своей интуиции и очень внимательно выбираем рабочие проекты, потому что бесконечно ценим наше время. Мы не посещаем скучные посиделки или вечеринки, не смотрим телевидение, не проводим долгие и скучные разговоры по телефону, не позволяем другим красть у нас время. *Наша Жизнь стала более захватывающей, красивой и полноценной.*

Будьте Пробуждением для себя, для своей Семьи, для своих близких и друзей!

Будьте Переменной, которую вы хотите увидеть в мире!

Наши самые верные помощники на Пути Пробуждения

Решительность, воля, терпение – те необходимые, которые постепенно задействуют целебные способности организма; цель, которую нужно себе поставить ещё в самом начале Пути; информированный выбор, который мы должны принять сами, и который не зависит от него, неё – человека или обстоятельства, потому что люди любят оправдывать свои неудачи различными обстоятельствами.

Заставляем себя утверждать свои цели в настоящем времени. Я здоров! Я счастлив! Я успешен! Я могу! Наводим наше внутреннее Я принять это как должное, которое надо выполнять. Поданный таким образом мысленный "якорь" запечатывает положительную эмоцию желания, превращая её в привлекающую положительную энергию, которая подталкивает нас принимать действия.

Встав на Путь Пробуждения, мы осознали, что единственно и только с помощью искренности и ясного взгляда на правду о состояниях, к которым мы пришли, у нас получится измениться. Мы выбрали искать, находить и бороться в себе. Люди часто верят, что причина кроется вне нас, и очень трудно поверить в обратное – что она кроется в наших привычках, которые формируют не только нашу повседневную жизнь, а и наших детей сегодня и в будущем.

В наши дни часто встречаемые привычки связаны с: плохим выбором еды и напитков, питанием во время стресса, быстрым поглощением еды, отсутствием времени выбрать хорошие продукты и хорошо их вымыть; потреблением вредной пищи, потреблением старой еды и напитков с мыслью, что они остались и нехорошо их выбрасывать, перееданием (первичная неудовлетворенность первой порцией ведёт ко второй), употреблением жареного, жирного, приготовленного на гриле, несвежего.

Ещё с первыми строками книги "Терапия Герсона" мы поняли, что не знаем почти ничего о гигиене питания. Мы понятия не имели о том, что такое гигиена питания и как это полезно для знаний и на практике для нашего Здоровья, как питаться и жевать, как правильно дышать, как правильно стоять и дышать, когда следует пить и когда есть, как чередовать приём различного вида пищи.

Ещё с первыми несколькими книгами, среди которых "Голодание-приятель и лекарство" Л. Ковачевой, "Голодание" и "Целительные силы" Г. Малахова, "Голодание может спасти вашу жизнь" Г. Шелтона, "Лечение организма собственными силами" С. Филонова, "Лечение голоданием" А. Суворина, "Как быть здоровым" Майи Гогулан, "Пробуждение клеток" Б. Рен, "Волшебные энзимы" Х. Шинья мы осознали, что облегчение симптомов не является долгосрочным решением. На самом деле это никакое не решение, потому что с облегчением симптомов мы не лечим организм. Наоборот, с приёмом лекарств, которые облегчают наши симптомы, мы категорически мешаем организму вылечиться самому.

Через боль организм показывает нам, что он нуждается в отдыхе. Когда у нас болит голова, разве не лучше задуматься какова может быть причина и устранить её, чтобы больше не мучиться от головных болей, вместо того, чтобы глотать успокоительные лекарства, которые наносят ещё больший вред организму. Не говоря уже о том, что в будущем пересыщенный лекарствами организм окажется полностью отравленным. Такой тип отравления часто впоследствии выражается в таких болезнях как рак желудка, рак печени, рак легких, рак яичников.

Знаете ли вы, что лекарства имеют побочный эффект в 70% и только 30% облегчают. Знаете ли вы, что смертные случаи от побочных эффектов приёма лекарств находятся на четвертом месте после рака, инсультов и инфарктов. Кроме того, причина множества заболеваний кроется именно в лекарствах. Знаете ли вы, что медикаменты мешают усвоению жизненно важ-

ных элементов, без которых организм человека не может функционировать. Знаете ли вы, что размер органов (имеется ввиду нездоровое расширение некоторых органов) зависит от вида еды, принимаемой человеком, а также от медикаментов, которые он “принимает” со временем.

Пришло время остановить облегчение симптомов. *Пришло время находить первопричины и устранять их!*

Не надоело ли вам...

Что у вас болит голова, вы не хотите посмотреть на себя в зеркало в пробной какого-нибудь магазина, колоть себе инсулин утром и вечером, что у вас дрожат руки, хромать на одну сторону, потому что суставов практически нет, просыпаться с еще большим желанием поспать, собирать всё больше и больше волос с расчёски, ежегодно тратить большую сумму денег на дезодоранты и парфюмы, средства для макияжа и помады, пить таблетки с быстрым и коротким эффектом – они облегчают симптомы, но не лечат нездоровое состояние. Не надоело ли вам, что вы не можете наклониться и взять руку своего внука, хотя совсем недавно вам исполнилось шестьдесят, зависеть от покупки пачки сигарет, кушать одну и ту же еду, которая насыщает вас в течении одного часа и потом вы опять чувствуете голод, иметь неприятное дыхание и чёрные зубы, смотреть как одни плавают с лёгкостью, а вы – нет, что другие выглядят лучше вас, а вы тайно им завидуете.

Подумайте и поделитесь с собой

Была ли у вас за последний год простуда, сопровождаемая заложенным угом (уши, горло, нос)? Болел ли у вас желудок? Были ли у вас проблемы с регулярным очищением толстой кишки? А высокая температура? А проблемы с глазами, аллергия, проблемы с почками, желчью, сухая и потрескавшаяся кожа в некоторых участках тела, головная боль, проблемы с дыханием, избыточный вес? Знаете ли вы, что все эти состояния, если они проявляются с определенной повторяемостью в определенный период времени, являются предпосылкой к серьёзным заболеваниям, таким как тяжелая форма синусита, гастрит или язва, состояние ацидоза (аутоинтоксикация организма, характеризующаяся продолжительным нарушением кислотно-щелочного баланса в пользу кислотности), катаракта, приступы астмы, камни в почках, застой желчи, лишай, дыхательные проблемы и несколько видов рака?

Если вы думаете, что со всеми этими состояниями вы справитесь благодаря лекарствам, в очередной раз выписанными вашим врачом, то вы ошибаетесь. Не следует дополнительно забивать организм. Ему нужен "стоп-кадр" – отдых, очищение, очистительный (детокс) режим, который освободит его от накопленных токсинов и нездорового состояния, появившегося вследствие этого накопления.

Все медикаменты назначаются без ясного представления о причине, по которой возникла болезнь. Чтобы убедиться в этом, в следующий раз, когда ваш ребёнок простудится и вы приведёте его к педиатру, попросите ответить его на один конкретный вопрос "Доктор, назовите, пожалуйста, конкретную причину, из-за которой в очередной раз в этом месяце у моего ребенка заложены уги?". Если вы получите конкретный и подробный ответ с объяснением от вашего врача, значит вы попали на человека, чья медицинская практика должна даваться в пример другим.

Мы воспитали двух дочерей, и висели в ожидании перед кабинетами педиатров. И никто никогда не смог адекватно ответить на этот вопрос. Поэтому решение больше не ходить к ним на приём пришло совсем естественно и спонтанно, пока дети были ещё сравнительно маленькими. Нам надоело не получать никаких ответов, а только один и тот же рецепт лекарств, независимо от того у детей простуда или мокрый или сухой кашель, боль в области живота или головная боль. Всё одно и то же. Никто не обратился к нам со словами: "Ради Бога, давайте посмотрим в чём может быть причина, что этот ребёнок болеет уже третью неделю! Давайте найдём причину и позаботимся о её устранении." А наряду с детьми болели и мы от общего истощения из-за отсутствия сна и нормального режима с отдыхом для восстановления энергии.

Пропускали ли вы завтрак, обед или ужин в течение последнего года? А пропускали ли вы завтрак, обед и ужин в течении одного дня? А в течение нескольких дней? Сделали ли вы что-то в течение последнего года, что могло подсказать вашему организму, что вы даете ему отдохнуть? Речь идёт о добровольном отдыхе от еды, от напитков (кроме воды), от физических нагрузок, от мысленного стресса. И если вы сделали часть этих вещей, то сделали ли вы их с помощью собственного информированного выбора? То есть вы знаете зачем вы это делаете и верите в данный метод. Вы дали добровольный отдых своему телу, чтобы оно собрало новые силы.

Отравленный организм (причины и последствия)

Ацидозное состояние – это легкая форма самоотравления организма, которая может перейти в токсемию. Ацидозное состояние организма легко проследить, измеряя pH мочи утром, в обед и вечером. Если в продолжение нескольких недель уровень pH смещается в кислую сторону, то с уверенностью состояние можно определить как "ацидозное".

Токсемию – это форма существования, при которой наблюдается отравление организма, вызванная наличием токсинов в крови, поступающих извне или образующихся внутри организма. В своей книге "Токсемию" Джон Х. Тилден подробно объясняет откуда она берётся и каковы причины её появления. Одна невероятная книга, которую мы советуем вам прочитать.

В ней д-р Тилден раскрывает истину о традиционном подходе к болезни, который сам по себе является полностью неверным. Доктор ясно заявляет, что врач, который считает, что любое влияние на составные части одной и той же системы представляет собой отдельную болезнь, хотя и вызванное одной и той же причиной, "напоминает собой индийского или африканского дикаря, который считает, что вода, снег и лёд – это различные субстанции".

"После краткого обзора этих фактов разум и гуманизм просыпаются после долгого отдыха в лоне медицины и объединяются, чтобы провозгласить, что пришло время отнять лечение болезней из рук врачей и дать его в руки людей.". "Дать в руки людей" – разве это высказывание не звучит революционно ещё в далёком 1926 году. Это его последняя 14-ая книга, в которой он еще раз напоминает своим традиционным коллегам, что пришло время для пробуждения. Сколько времени прошло с тех пор и сколько ещё остаётся, чтобы мы осознали и приняли это пробуждение?

Все болезни никогда не были лёгкими. Все хронические заболевания, знакомые нам и сегодня, когда-то были невинными недомоганиями организма, которые облегчали с помощью лекарств и гигиенических практик (операции, вакцины), не характерных для естественной природы. И, таким образом, они появлялись вновь и вновь. И вновь и вновь их облегчали. Но каждое облегчение сопровождалось ещё большим ослаблением организма. Токсины не выводятся вовремя и следует отравление организма – тяжёлая хроническая болезнь – токсемию.

Токсемию – это основная причина всех болезней, она основывается на токсичном отравлении животного, паразитного или растительного происхождения. Простыми словами, токсемию зарождается следующим образом: принимается пища, которая уже начала гнить или начала гнить после того, как была принята. "Гниющие" продукты это жареные, печенные, те, которые долго тушились на огне; мясо, молочные продукты; продукты, содержащие консерванты, улучшители вкуса и цвета – "мёртвая еда", которая не приносит организму ничего, кроме работы впустую, расхода большого количества энергии для переработки, несвоевременное удаление остаточных веществ переработки, отсутствие усвоения и в конце застой организма. Выделенные и не выброшенные вовремя вещества начинают гнить в организме и загрязняют его среду. Следует лёгкое самоотравление организма, знакомое под явлением "ацидоз". Если в кратчайшие сроки не устранить возникший дисбаланс в организме, то в скором времени последует и тяжёлое отравление в кровотоке, под названием "токсемию".

Другими причинами токсемии могут быть открытые раны, которые не были обработаны вовремя – загрязнённые паразитами извне, они начинают гнить и образовывать токсемичные гнёзда на месте повреждения и начинается процесс загрязнения всего организма. Если тело не может освободиться от токсинов (отравление), то получается насильственная абсорбция, которая приводит к заражению крови.

Паразитная среда (микробы, которые находятся везде вокруг нас) безопасна до момента пока не объединится с плохими физическими и умственными привычками человека. Большинство людей просто не могут поддерживать чистоту как в своём доме, так и по отношению к своему телу. Опасные микробы, которые попали в организм по одной или другой причине, можно победить, если организм человека чист и его функции находятся в хорошем состоянии. Имунная система сразу же задействует свои силы и уничтожит захватчиков.

Современная медицина гонится в поисках лекарств для лечения болезней по мировым университетским лабораториям, пренебрегая очевидным фактом, что природа не нуждается в лекарствах, так как имеет врождённые механизмы, которые могут справиться с любой болезнью, если им дать такую возможность.

Факт, что раковые заболевания – кульминация парада болезней, являющихся следствием злоупотребления пищей в течение долгих лет или продолжительной токсемии, появившийся из-за несвоевременного вывода токсинов из организма (ненужные или в избытке вещества от продуктов питания, воздух, которым мы дышим каждый день, препараты, которые мы используем для бытовых целей, крема, шампуни и бальзамы для личной гигиены и пр.).

Д-р Джон Х. Тилден ещё в 1926 году подтверждает, что "голодание – это самый мощный способ вывести загрязнения из организма". Голодание, дающее полноценный отдых организму, во время которого он задействует все свои врождённые механизмы для самоисцеления, которые в свою очередь он не может задействовать во время чрезмерной работы. Природа не нуждается в лекарствах. Природа подарила нам лечебное голодание. Частые фразы "Голодать опасно. Вы можете умереть." произносятся людьми, которые не делают разницы между лечебным голоданием, о котором пойдёт речь в нашей книге, и умиранием от голода. А разница между ними есть, и она огромная.

В природе нет докторов, инъекций, лекарств и больниц. В природе есть травы – лечебные травы, фрукты, овощи, семена, ростки, корни, солнце, воздух и вода. Мы – часть этого мира. Почему тогда мы удивляемся, что любое несвойственное природе вторжение вредит нам. *А Законы природы гласят, что у каждой причины есть следствие и у каждого следствия есть причина.*

Человек сам создаёт себе болезнь. Неподтвержденные успешной практикой традиционные теории сделали из человека умственного нищего, который верит, что спасение придёт от врача, а не от самого него. Человек теряет очень много нервной энергии в страхе, тревогах и благоговении перед современной медициной, вместо того, чтобы направить эту энергию на элиминирование токсемии (ядов из своего организма), которая приведёт к успешному преодолению болезни.

И да, горькая правда в том, что лекарства это чего люди хотят, чего люди жаждут. Только и только дойти до кабинета врача, который с умным взглядом выпишет очередной рецепт, очередную таблетку "чудо". Жаль только то, что лекарства могут дать только облегчение, но не лечение. Пришло время проснуться, чтобы узнать правду о вреде, которую вызывают лекарства своим облегчительным эффектом. А именно, дополнительное отравление организма. Они помогают общей токсемии. Общему воспалительному процессу, во время которого выделяются токсины, которые переходят в кровоток и отравляют весь организм.

Знаете ли вы, что использование токсичных средств во время беременности прячет в себе огромный риск как для матери, так и для плода? Исследования показывают, что те матери, которые используют слишком большое количество косметики, препаратов по уходу за домом и медикаментов, рожают раньше предполагаемого срока и дети появляются на белый свет с аномалиями, потому что токсичные вещества полностью нарушают гормональный метаболизм.

Как легко в наши дни предлагается операция шунтирование желудка. Как легко предлагается удаление желчного пузыря. Как легко в наши дни предлагается прооперировать всё, только и только чтобы "не болело". Да, без сомнений, намного зрелищнее делать операцию, чем учить людей как правильно питаться, как заниматься спортом, как переживать свои мысли, вовремя отстраняя те из них, которые мешают предотвращению болезней и операций.

На самом деле каждый, кто считает, что операционный стол более зрелищная арена чем сцена, на которой читают очередную лекцию на тему "Здоровье", явно много раз лежал на таком столе, но ни разу не выходил на сцену. Каждый раз, когда мы выходим на сцену перед публикой, жаждущей узнать больше о здоровом образе Жизни, в начале большинство взглядов полны скептицизма и недоверия, но после реплики "Вы можете! Здоровье – это Ваше исконное право! Вы его заслуживаете!", взгляды становятся более смелыми, дерзкими, одухотворенными. Кто видел такие взгляды на операционном столе при очередном шунтировании (одна из самых ненужных операций в мире)? Знаете ли вы, что традиционная медицина под столом и при закрытых дверях уже давно признала, что ей известно какую огромную роль играет режим питания и продолжительность пережёвывания еды, которые являются идеальными профилактиками при таких болезнях как гастрит, нарушение функций желудка из-за отсутствия сбалансированного выделения ферментов для переваривания еды, заворот кишок и плохое пищеварение. Впрочем, сколько раз врач обратился к вам и посоветовал со всей ответственностью подумать над режимом вашего питания и дыхательными практиками?

Сколько раз врач обратился к вам и сказал правду, что депрессия, которой вы страдаете, может быть связана с нарушением кишечной флоры? Ни в коем случае этим утверждением мы не открываем окно в Европу, а только подтверждаем то, что написано в учебниках по медицине. А именно: взаимосвязь между психикой и пищеварительным трактом существует, она исследована, и следует иметь её ввиду при определённых психических состояниях человека, и что нарушение кишечной флоры часто возникает вследствие токсичных отложений в организме из-за медикаментозного лечения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.