

## ВЪВЕДЕНИЕ

Здравословните проблеми, болестите и болките не са непознати за повечето хора, но мнозина предпочитат да не са чували за тях. А още повече са желаещите да започнат нов живот, благословени със способността да не страдат от болести, да имат повече енергия и да се радват на цялостно по-добро състояние.

Възможно ли е обаче? Не е ли прекалено късно, дори да се опитва?

Да, възможно е... и не е прекалено късно.

Но не си правете труда да търсите отговорите в бързо променящата се и неприятна среда за „грижи за болните“. Те не са там.

Отговорите са във вашето тяло. Точно така. Тялото ви е създадено със способността да се самоллекува – забележителна система за корекции и възстановяване, която действа неотстъпно ден след ден, – подобряването на способността му да се лекува самò е под ваш контрол.

Ала повечето хора не осъзнават напълно, че тялото притежава такава невероятна способност да се самоллекува, главно защото конвенционалната медицина не прави почти нищо, за да подпомага този потенциал, а вместо това твърди, че здравето идва *отвън* навътре, а не *отвътре* навън. Знаете ли например, че много болести могат в крайна сметка да се излекуват сами? Това е вярно!



Тук ще направя малко отклонение, за да ви се представя. Аз съм доктор по хиропрактика<sup>1</sup> и президент на университета „Паркър“ в Далас, Тексас. Известна преди като Колеж по хиропрактика „Паркър“ (който аз съм завършил), институцията е

---

<sup>1</sup> Хиропрактика – лекуване чрез оправяне на гръбначния стълб (в по-тесен смисъл; по-нататък авторът дава по-широко обяснение). – Б. пр.

основана от покойния д-р Джеймс Паркър, наричан с любов от мнозина „д-р Джим“. Колежът „Паркър“ отвори врати през септември 1982 година с 27 студенти. Днес университетът е водещото учебно заведение по хиропрактика в света. Повече от 6000 специалисти, завършили „Паркър“, практикуват в петдесетте щата или живеят в 31 други страни.

Помня съвсем ясно деня, когато ми се обади председателят на борда на колежа „Паркър“. Съобщи ми, че д-р Джим е починал и според борда аз съм подходящият човек да го оглавя. За момент сърцето ми спря да бие. Бях само на трийсет и три години. „Какво знам за това, как се ръководи такава огромна институция?“ – помислих си аз.

По онова време бях изградил успешна практика за уелнес чрез хиропрактика в Тексас. Съпругата ми Алиша беше бременна с второто ни дете и аз бях щастлив да прекарвам по 27 часа седмично в кабинета си, а останалото време да бъда с моето семейство. Но докато с Алиша обсъждахме възможността, си дадох сметка, че знам много повече, отколкото си мислех, защото д-р Джим бе играл ролята на мой наставник в продължение на 10 години и бе един от най-близките ми приятели. Имах представа и пред какви предизвикателства ще се изправи колежът без силно ръководство и ясна визия за бъдещето му. Като продукт на тази образователна система знаех какво може да се направи за нейното усъвършенстване. Приех предложението неохотно и уведомих членовете на борда, че ако не излезе нищо, ще се наложи да намерят човек, когото да поканят на моето място. Заех поста официално и почти веднага дойде репортер, за да напише материал за мен, защото, както ми обясни, бях станал един от най-младите президенти на колеж или университет в Съединените щати.

Сега, 12 години по-късно, всеки ден като президент на „Паркър“ ми носи радост. Осъзнавам, че колкото повече допринасям за доброто на другите, толкова повече си заслужава да живея.

Роден съм в Колумбия и говоря с акцент, нещо, което, естествено, няма как да разберете, четейки тези страници. Семейството ми се премести от Колумбия в Маями през 1978 година, непосредствено след като навърших 13 години. Съобщението на нашите родители за незабавното ни заминаване за САЩ травмира и мен, и четиримата ми братя. Животът в Колумбия беше нашият свят – имахме много приятели и тренирахме различни спортове. Плашеше ни дори мисълта да изоставим всичко това зад гърба си. Но майка и татко, хора мъдри, представиха нещата така: „Не е ли изумително, че ще отидете в съвсем различна страна, ще научите още един език и ще придобиете съвсем ново разбиране за друга култура? Не е ли изумително, че ще получите шанса да изследвате *всякакви* възможности, каквито се предоставят там?“ И се оказаха толкова прави. Колумбия ни дари щастливо детство, но САЩ ни предложи възможността да пораснем и да оставим зад гърба си непретенциозните години. С братята ми се почувствахме много по-добре.

И досега си спомням първия ден в училището в Маями, сякаш бе вчера. Беше плашещо и непознато. Тогава не съществуваше такова нещо като „английски като втори език“ и много малко ученици там говореха испански. Трябваше да бъда в седми клас, но ме върнаха в пети, защото не знаех нито дума английски.

С влизането в класната стая учителката ни, мис Хил, каза: „Е, нека приветстваме новия ни ученик. Казва се Фабрицио“. Целият клас отговори: „Здравей, Фабрицио“. Мис Хил ме хвана за ръката и ме заведе да седна до едно момиче, Мария. Тя знаеше два езика, защото родителите ѝ бяха кубинци. Сядах до нея и тя ми превеждаше думите на учителката. Всеки ден оставах по два часа и половина след редовните занятия, за да разбера уроците. Такова бе началото за мен. След като завърши учебната година, нашите родители ме изпратиха с братята ми на летен лагер в Бостън, Масачузетс. Там никой не говореше испански... и именно по време на лагера усвоихме в голяма степен английския език.

Споменавам пред какви предизвикателства бях изправен като момче, защото в това се крие голям урок за мен: понякога попадаме в неочаквани обстоятелства – застига ни монументална жизнена промяна: болест, нова работа, оставаме без работа, смърт или развод например – и ние трябва да реагираме оптимистично. Трябва да бъдем жилави. Не бях очаквал, че ще се преселя в друга страна; не бях очаквал, че ще уча нов език. Но дори още тогава знаех, че съм способен да направя нещо положително в дадената ситуация. Нашите родители винаги са ни насърчавали и ни повтаряха, че можем да правим и да станем всичко, което искаме. Докато се учехме да говорим английски например, те ни напомняха за възможностите, които създаваме за себе си в живота и кариерата, като говорим свободно два езика. Този ранен опит ми повлия дълбоко, за да стана това, което съм, и да мисля по начина, по който мисля днес.



Понякога, струва ми се, си поставяме жестоки граници и попадаме в капана им. С други думи, позволяваме на събитията, в които се озоваваме, да ни парализират, вместо да погледнем на ситуацията като на възможност да растем и да станем по-добри хора – по-могъщи човешки същества.

Най-голямото ми завоевание в живота е, че се научих да реагирам на събитията позитивно. Не ме разбирайте погрешно. Не минах без своя дял от страдания и негативни преживявания, включително загубата на двама от семейството, която разби сърцето ми. Дори един приятел ме попита: „Как е възможно да бъдеш толкова щастлив и здрав при всичко ставащо?“

Обясних му, че въпреки трудностите пак се чувствам голям късметлия, защото имам такъв удовлетворяващ, мирен, радостен живот. И всеки ден, като се събудя, се питам защо и другите не се чувстват така. И постоянно стигам до следния отговор: повечето хора не смятат, че това е възможно за тях – не вярват, че могат да го направят или да го имат. Позволяват на негативните си възприятия и мнение за другите да влияят върху живота им

и да диктуват в какво ще се превърнат или как ще мислят и ще се чувстват, вместо първо да се обърнат към себе си и да открият всичко това отвътре. Накратко, те просто не знаят как да поддържат здравословна перспектива и да гледат с надежда към пътуването през живота.

Вашата умствена настройка с абсолютна сигурност влияе върху цялостното ви състояние. Написах тази книга с целта да споделя какво научих след повече от 20 години изучаване и преоткриване как точно да постигнем максималния си потенциал в най-важната сфера на нашия живот – *здравето*.

Преди да се запозная с хиропрактиката, не поставях здравето като главен приоритет. Хиропрактиката е форма на грижи за здравето, акцентираща върху самоизцелението. Фокусира се върху нарушения в мускулно-скелетната и нервната система и влиянието на тези нарушения върху здравето на човека.

До тогава задълбочено изучавах конвенционалната медицина и се готвех да стана неврохирург. Но хиропрактиката ме плени, защото ме научи, че тялото е създадено да се лекува самò и когато здравословното ни състояние не е добро, ние сме ограничени във всяка сфера на живота си. Тази книга обаче не е за хиропрактиката – тя е за способността на тялото да коригира самò своите разстройства.

Както казва едно изтъркано клише: „Нямаш ли здраве, нямаш нищо“. И това наистина е така... за всички без изключение. Ако не се грижите за себе си, има голяма вероятност това да се отрази върху кариерата ви. Ако не се чувствате добре, нищо чудно да не изпитвате желание да правите каквото и да било с вашия съпруг/а или партньор. Ако имате деца и те искат да си играете, но на вас просто не ви е до това, навярно ще ги отблъснете. Възможно е малко по малко да започнат да се питат: „Защо мама не иска да играе с мен?“ или „Защо татко не иска да играе с мен?“ При липса на здраве всички пари на света не струват пукнат грош. Нямате ли здраве, нямате почти нищо.

И не говоря само за доброто физическо състояние. Имам предвид физическото, емоционалното и духовното здраве; всяка

от тези сфери е тясно преплетена с останалите и заедно съставляват сърцевината на тази книга.

*Част I: Физическо самоизцеление.* Отприщването на способността на вашето тяло да се лекува само започва с осигуряването на добра храна и добавки, физическа активност и положителни промени на начина на живот. Информацията в Част I ще ви позволи да осъществите необходимите промени за поддържане на естествено присъщата на тялото ви способност да се лекува.

*Част II: Емоционално самоизцеление.* Негативните мисли и чувства често причинят болка и болести, които преминават бързо, когато промените въпросните мисли. Ето някои от възможните ползи от емоционалното самолечение: облекчение от стреса, дълбока релаксация, приток на лечебна енергия, увеличено и фокусирано енергийно ниво, предотвратяване на травми, облекчение от болки и дискомфорт в мускулите и ставите и по-голяма увереност и цялостно добро самочувствие.

*Част III: Духовно самоизцеление.* Повечето от нас живеят с твърдата представа, че здравето е предимно физическо и, до известна степен, емоционално, но доброто здраве е още по-всеобхватно. То е неразделно свързано с духовността и аз вярвам, че всички сме духовни същества.

Пускането на по-дълбоки духовни корени посредством вяра или други практики, или просто като се чувствате близо до природата, въздейства силно върху излекуването. Духовността осигурява смисъл и утеха през периодите на боледуване така, че болестта се преживява по-добре, което на свой ред подпомага излекуването. Възможно е също болестта да спомогне да се пробуди вашата духовност и да настъпи духовното ви израстване. А често духовността е в състояние да подкрепи и засили способността ви за самолечение по начини, които граничат с чудо.

До самоизцеление се стига, когато физическото, емоционалното и духовното са хармонизирани. Ако всеки ден без изключение работим за подхранването на споменатите три сфери, наистина можем да осъществим и достигнем потенциала си за

самоизлекуване. Човешкото тяло е еволюирало така, че да живее добре и да се справя с болестите, стига да му осигуряваме нужните грижи.

Думата „доктор“ произлиза от латинския глагол *docere*, който означава „обучавам“. Като доктор по хиропрактика, една от най-важните ми задачи е да уча хората как да се поддържат здрави и да им давам възможност да поемат отговорност за собственото си добруване. Винаги съм правел необходимото пациентите да не си тръгват от кабинета ми, без да са осъзнали, че могат да достигнат пълния си потенциал – в своите връзки, вяра, работа и т.н. – само когато работят за постигане на върховно здраве.

Като използвате насоките и предложенията, които излагам, не само ще намалите вероятността болестта да заеме солидни позиции във вас, но и ще помогнете на тялото си да започне да се лекува от вече прогресиращи болести, без да прибегвате до лекарства или хирургическа намеса. Всичко това идва заедно в последната част на книгата.

*Част IV: Двайсет и един дни до самоизцелението.* Давам ви новаторска триседмична програма, чийто фокус е как да подобрите физическата, емоционалната и духовната сфера от своя живот и да се възползвате от потенциала на тялото ви да се лекува чрез:

- прости замени на някои храни във всекидневния ви хранителен режим така, че да стимулирате естествената способност на тялото си да се подмладява и лекува;
- последните, направили пробив в науката хранителни добавки, които могат да засилят способността на тялото да се самолекува;
- нови прозрения как физическата активност облива тялото ви с естествени целебни вещества;
- последните нелекарствени, неинвазивни технологии, способни да възвърнат оптималното ви здраве;
- силата на вашия ум и дух да лекуват тялото ви.

Тази програма е предназначена да помогне на вашето тяло да изглежда и да се чувства възможно най-добре в съответствие

с това, което е здравословно и реалистично за вас, така че наистина да бъдете в най-добрата си форма – както отвътре, така и отвън. А ето и някои от най-приятните изненади, които носи насоченото към самоизцеление съществуване:

- Прилив на енергия в резултат на здравословен живот
- Възобновени щастие и радост
- Новооткрит оптимизъм
- Емоционална и духовна връзка със собственото добруване
- По-съсредоточен живот.

Много са положителните стъпки към самолечението и аз ще ви покажа кои са най-добрите. Разбира се, не всяка от тях ще бъде в съзвучие с вас или ще се окаже подходяща да се вмести в начина ви на живот, но ви насърчавам да опитате всяка стъпка, която можете, и да използвате онези, които съответстват в най-голяма степен на това, което сте. Дори не си помисляйте да отлагате и с един ден! Изберете да правите по едно-две положителни действия за своето здраве през всеки ден от моя 21-дневен план. Правете го ежедневно и ще пожънете възнаграждението на здравето – възнаграждение, което ще увеличи шансовете ви да не ставате жертва на каквито и да било здравословни проблеми от сърдечни болести, затлъстяване, рак и диабет до артрит, алергии, настинки, грип и други.

Открай време застъпвам тезата, че всеки един от нас, без изключение, е „обречен“ да бъде здрав. Дадена ви е властта да бъдете здрави, защото изцелението идва отвътре. „Силата на самоизцелението“ ще ви помогне да живеете така, както е замислено да живеете.