

АНИ ДИМИТРОВА

НАЙ-ДОБРИЯТ ЛЕКАР...

си ти

7 стъпки към
здравето и живота,
които искам

Храна

Мисли

Вода

Движение

Емоции

Визуализация

Медитация

Дишане



Издателство Вдъхновения подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодаря Ви, че закупихте официално издание на тази книга, както и че спазвате законите за авторското право, като не възпроизвеждате, сканирате или разпространявате никакви части от нея, без изричното разрешение от страна на издателството, под каквато и да е форма.

По този начин Вие поддържате писателите и позволявате на Вдъхновения да продължава да издава книги за всеки читател.

Информацията, съветите и препоръките в тази книга са предназначени за лична употреба. Те не отменят по никакъв начин професионалния медицински съвет, диагноза или лечение.

„Най-добрият лекар... си ти“ не взема предвид индивидуалните изисквания, контузии или други особености, които имате. Книгата не е предназначена за самолечение и самодиагностика особено ако имате конкретни медицински препоръки.

За всички индивидуални специфики от здравословен характер моля да се консултирате с квалифициран диетолог, доктори или нутриционист.

Най-добрият лекар... си ти
© д-р Ани Димитрова - автор
ISBN 978-619-7342-14-7

ВДЪХНОВЕНИЯ 2017

Д-Р АНИ ДИМИТРОВА

НАЙ-ДОБРИЯТ ЛЕКАР... СИ ТИ

**7 СЪПКИ КЪМ ЗДРАВЕТО И ЖИВОТА,
КОИТО ИСКАМ**



Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

ЛИЧНО ПОСЛАНИЕ ОТ Д-Р АНИ ДИМИТРОВА

Здравей, мила приятелко! Щом четеш тези редове, значи книгата ми вече е в ръцете ти, а това означава, че нещо в теб е откликнало и си се почувствала привлечена от нея. Това означава, че си готова да чуеш една по-различна гледна точка към здравето и да си отговориш на въпроса кой носи отговорността за твоето здраве.

Нека ти разкажа една история, историята на Мария. След месец Мария има рожден ден. Ще навърши 50 години. Все още изглежда добре „за възрастта си“, но все по-трудно „влиза“ в любимите дънки и понякога с часове стои пред гардероба и не може да избере какво да облече, защото всички дрехи са ѝ тесни и тя не харесва как ѝ стоят. Поддържа кожата на лицето си със сравнително редовни посещения в козметичния салон, старее се да пие повече вода (всички казват колко е полезно да се пие много вода), непрекъснато чете и се интересува кои са здравословните храни, кои храни подпомагат запазване на младежкия вид, но сутрин огледалото казва истината. Все по-ясно личат бръчиците около очите ѝ (от многото усмивки, може би), кожата на шията и лицето ѝ е поотпусната, не са така стегнати, като преди, и бедрата, ръцете и гърба ѝ. Опитва се да се движи повече през деня – от време-навреме ходи на фитнес или йога, или народни танци..., но по-често времето не ѝ стига. Това обаче, което все повече я притеснява е здравето ѝ. Уж не е болна, няма поставена диагноза, а неприятните здравословни проблеми ста-

ват все повече. Сутрин се събужда със сковано от болка тяло и е нужно време да успее да стане от леглото и да се раздвижи. Често има главоболие, което понякога не минава с дни. Преди време установиха, че има високо кръвно налягане и сега пие хапчета, за да го поддържа в норма. Още от сутринта се чувства като парцал, без енергия, без мотивация и това определено ѝ пречи да върши работата си по най-добрия начин. Настроението ѝ се мени непрекъснато, ту е раздразнена и гневна, ту очите ѝ се наливат със сълзи без конкретна причина. В такива случаи само шоколадът, който носи в чантата си, ѝ помага да се успокои или пък като се върне в къщи вечер, се нахвърля лакомо на всичко, което види в хладилника, без да може да контролира този порив. Има нощи, в които трудно заспива и други, в които се събужда към 2-3 часа през нощта и не може да заспи отново още час, понякога два... Когато сподели с личния лекар тези оплаквания, той я прегледа, направи изследвания, но всичко изглеждаше в норма и той откровено ѝ каза, че така ще бъде оттук-нататък, не е на 20 години, ще се обаждат разни болестки и че отминаващите години оставят своя знак върху лицата и телата ни.

Вероятно ти можеш да разпознаеш себе си в част от предизвикателствата, с които се сблъсква Мария, защото тя е една от нас. Една от хилядите жени в прекрасната средна възраст, които се чувстват все по-невидими, все по-ненужни, сякаш часовникът безмилостно се е забързал към старостта. И бавно, с тихи стъпки, подмолно, страхът започва да се промъква към сърцата им. Защо какво са чували за старостта? Старост-нерадост! В цивилизованото ни общество царуват убежденията, че с годините неизбежно си отива здравето ни, килограмите започват да се трупат и е невъзможно да се свалят, че е нормално да ставаш по-бавна, да те болят ставите, да се изморяваш по-лесно,

да имаш високо кръвно и още куп неверни, ДА, неотговарящи на истината вярвания. Защото ти можеш да чувстваш всички или някои от тези неразположения, но те не са присъда, не вървят редом с възрастта и не са задължителни!

Ние, хората, сме създадени да бъдем силни и здрави. Всичко в нас е програмирано и прецизирано до най-малкия детайл да бъде свършено. Телата ни са уникални биологични машини, където всичко работи в баланс и лекота, за здраве, хармония и благоденствие. И това е начинът, по който Природата ни е създала да съществуваме. Аз не вярвам, че целта на съществуването на този свършен модел е да яде, да ходи на работа, която не го удовлетворява, да страда от болки и други здравословни проблеми и да завърши живота си болен, оплакващ се, самотен, лишен от радост и любов, изпълнен със съжаление за себе си и за всички пропуснати моменти, когато е можел да направи друг избор! Защото здравето е въпрос на избор! То се изгражда всеки ден с изборите, които правим, по отношение на навиците ни на живот, храната, емоциите и мислите ни. Защото, както казва д-р К. Нортърп: „Здравето не е само отсъствие на болест. То е способността физически и емоционално да живеем изпълнени с радост и в хармония с нашата най-дълбока същност. Ние можем да изграждаме здраве всеки ден. Само трябва да бъдем отворени за нови идеи и създаване на нови навици“.

Животът, като всяко нещо, има начало, има и край. Ние не можем да спрем времето. Старостта, както и смъртта, са просто част от живота. Но това, което има значение и което можем да променим, е как се чувстваме през всичките тези години, какви са мислите ни, изпълнени ли сме с радост, обичаме ли, чувстваме ли се обичани, творим ли със сърцето и душата си, верни ли сме на себе си, успяваме ли да проявим най-съ-

кровената си същност, грижим ли се добре за тялото и духа си, и чувстваме ли удовлетворение, когато погледнем назад в годините.

Защо написах тази книга? Написах не е точната дума! Тази книга се роди в сърцето ми, защото аз бях като хилядите други мои „сестри“- мислеща предимно за другите, не за себе си, опитваща се да бъде перфектната майка, съпруга, професионалист, дъщеря и сестра, стараеща се да облекчи живота на близките си, отнемайки товара от всекидневието им и неимоверно увеличавайки своя, страхувайки се да бъде отхвърлена, опитваща се да бъде приета и обичана от всички, да бъде такава, каквато другите искаха от нея да бъде и по този начин, живееща нечий друг живот, предавайки себе си всеки ден! Свикнала да омаловажава желанията си, да ги набутва най-отзад на опашката и в един момент вече нямаща отговор на въпросите: „Коя съм аз? Какво искам от живота? За какво мечтая?“. Бях станала едно цяло със съпруга ми, с децата ми и почти бях изгубила себе си! И може би никак не бе случайна болката в гърба и кръста, която беше мой спътник повечето от 20 години.

Затова си поставих цел тази книга да достигне до поне 500 000 жени на моята възраст, които се борят с хроничната болка, килограмите и отпечатъка на годините и да ги вдъхновя да загърбят всички убеждения, които имат по отношение на тези проблеми. Да започнат систематично да се грижат за себе си, не само физически, а и ментално, и духовно. Вярвам, че това е най-доброто нещо, което можеш да направиш за себе си! Аз се освободих от 20 годишна болка без лекарства, успях напълно да променя живота си и сега, на 54 години, се чувствам по-жизнена, по-здрава, по-свободна, по-млада, по-удовлетворена и по-щастлива, откогато и да било през живота си.

Мила приятелко, ще се радвам, ако с тази книга успея да те вдъхновя да заобичаш себе си толкова много, че да намериш сили да промениш нещата, които отнемат от здравето и силата ти, така че винаги да правиш най-добрите избори за себе си. Ние жените сме в основата на живота и когато сме здрави, радостни и щастливи, всички около нас го усещат и ние успяваме да им го предадем. Ние имаме силата да отгледаме и възпитаваме в здравословни навици децата си и това е най-ценното наследство, което можем да съградим заедно с тях.

Пожелавам ти приятно четене!



ТОЛКОВА ЛИ Е ТРУДНО ДА БЪДЕМ И ОСТАНЕМ ЗДРАВИ?

Не е ли странно, че при този невероятен напредък на медицинската наука и техника хората ставаме все по-болни, увеличава се списъкът с нелечими хронични заболявания, такива, за които лекарите казват: „Ами на твоите години какво искаш? Това ще е, свиквай с това заболяване, защото ще си го носиш до края! Трябва да се научиш да живееш с него!“. Но в тези лекарски твърдения няма нищо вярно! Тези думи показват само, че съвременната медицина не може да се справи с тези заболявания и симптоми, а не че те са нелечими по своята същност! Защото не е тайна, дори и за лекарите, че хроничните заболявания са болести на начина на живот и хранене, а аз бих добавила, на начина на мислене и отношението, което имаме към проблемите, към себе си, към живота си, към другите около нас. Така става явно, че в много от случаите съвременната медицина се бори с вятърни мелници! Тя се опитва да подтиска симптомите, така че да се чувстваме по-добре, т.е. да нямаме болка, да не ни е лошо, да запазим движението в някаква степен, да виждаме по-добре, да се храним, без да имаме всички онези неприятни усещания за киселини, подуване, болка и невъзможност да преработим храната и т.н. Но това е работа само на повърхността, на нивото на физическото тяло. Все едно да разсипем боклук в гостната и да го заметем под килима, за да не се вижда, когато идват гости. И ако всеки ден разсипваме боклук, който замитаем под

килима, съвсем скоро ще стане ясно, че има нещо под килима и няма да можем да го крием повече.

Проблемът с нашата здравеопазваща система (която повече прилича на болестоопазваща) е в основата си недостатъчна оценка. Ако имаме болка, ни дават хапче; високо кръвно налягане - хапче; висок холестерол - хапче; киселини - хапче. И така нямаме никаква възможност да стигнем до истинската причина за тези симптоми. Защото това са сигнали на тялото, което ни казва чрез симптоми, че трябва да се погрижим за него. И ако ние ги притъпяваме с хапче, а не ги изследваме и не търсим причините за тях, в един момент те се превръщат в болести сами по себе си. И когато ни попитат от какво сме болни, назоваваме симптом - високо кръвно, болки в ставите, главоболие, киселини и т.н.

И следвайки предписанията на съвременната медицина, т.е. рецептата с лекарства, ние не правим никаква профилактика, нито оценка на начина ни на живот и хранене. Хвърляме всички усилия и средства в лечение на симптомите и почти никакви за профилактика и оценка на истинските причини за заболяването. А такива има и те са вътре в нас...

Защото много преди да се прояви на физическо ниво, така че да я забележим и да не можем да си затваряме очите повече, болестта възниква на енергийно ниво. Болестта може да се прояви в следствие на хранителен дефицит, минерален дисбаланс, разрушително мислене или вредно ниво на токсичност, енергиен дисбаланс или емоционален блокаж, или на комбинация от тях. И чрез симптомите тялото ни призовава да му обърнем внимание и да коригираме грешките си. Но това не може да се случи като се фокусираме единствено в борбата с болестта, като потискаме симптомите с лекарства и се опитваме да поддържаме едно фалшиво състояние, облекчавайки болката години наред. Как мислите, здраве ли

е това? Стандартният подход на западния човек и западната медицина е насочен към нещо извън нас, лекари, лекарства, мазила, инжекции, операции, нещо отвън, което ще ни помогне, ще сътвори чудото, ще ни избави.

Източната медицина винаги е знаела, че изцелението се случва вътре в нас. И фокусът е насочен навътре към себе си. Защото хроничната болест е вик на душата, която иска да привлече вниманието ни. Тя е вик за осъзнаване, като целта е любов към себе си, състрадание и приемане. Трябва силно да си ангажиран със собственото си лечение, да вярваш неотклонно, че ще се излекуваш, че заслужаваш и можеш да бъдеш здрав. Склонен ли си да се обърнеш към себе си и да чуеш, да бъдеш със своята истина? Не да се опитваш да се отървеш от нея, а да я приемеш, обикнеш дори и да чуеш какво има да ти каже. Това означава и да поемеш 100% отговорност за себе си и здравето си, а не да прехвърлиш тази отговорност изцяло в ръцете на лекаря. Защото тялото е един прекрасен, съвършен инструмент, то има своя мъдрост и винаги знае кое е правилно за нас, стига да се научим (или да си спомним как) да го чуваме и разбираме правилно.

И сега, когато знаем, че симптомите са само знаци, чрез които тялото се опитва да привлече вниманието ни, нека видим кои са най-често срещаните начини, чрез които разрушаваме здравето си. Обикновено това са несвойствени, неестествени и болестотворни навици, преди всичко в храненето ни, в начина ни на живот, в мисленето и отношението ни към живота, към средата, която е около нас, към нас самите, и света изобщо. Кои са най-честите грешки, които допускаме и така отваряме вратата за болестите и неразположенията:

- В храненето – ядем некачествена, богата на калории и бедна на хранителни вещества храна - чували

сте термина „претъпкан и недохранен“; системно преяждаме или обратното - не се сещаме да ядем цял ден, караме на кафета и цигари и вечер сме като прахосмукачка; липса на достатъчно количество плодове и зеленчуци в менюто ни; храним се бързо, на крак, между другото; прекаляваме със сладки храни, захарни изделия, преработени фабрично храни, алкохол; не пием достатъчно вода;

- В начина ни на живот – цял ден изкарваме на стола пред компютъра или на дивана пред телевизора; изпиваме безброй кафета, опитвайки се да върнем енергията си; вечер си лягаме късно и сутрин ставаме в последния момент за работа, вече стресирани, че нямаме време за нищо; денят ни преминава в работа, бързана да спазим безумни срокове, да успеем с безкрайния си списък със задачи, да изпълним и всички ангажменти, поставени ни от семейството, родители; прибираме се изтощени и за някои започва втората смяна в домакинството и с децата;
- В мисленето ни – през цялото време се критикуваме, че не успяваме, чувстваме се виновни, че не се справяме, че се чувстваме зле, че не ни стига времето; страхуваме се, че може да се разболеем; съжаляваме, че сякаш се надбягваме с живота и всъщност го пропускаме;
- При най-малкия признак на неразположение, веднага посягаме към лекарствата, защото „това е нормално“, а и ние нямаме време да сме болни. Единствената ни цел е да се отървем от проблема в момента, без да се замисляме за дългосрочния ефект от това наше поведение – до къде ще доведе всичко това в крайна сметка? Ще ставаме все по-

болни и по-оплакващи се, все по-нещастни, все по-гневни и неудовлетворени от живота си и начина, по който се чувстваме. Ще харчим безумни средства за лекарства, които само временно потискат симптомите, но не са насочени към корена на проблема.

А сега да си представим друга реалност! Ние сме в една прекрасна възраст 40 - 45+. Децата ни са поотраснали, дотолкова, че или са поели свой собствен път в университет или са започнали работа, или поне могат да се справят самостоятелно с елементарните всекидневни задължения. Сега имаме много повече време за себе си (ако изберем да го използваме за себе си). Решаваме да направим промени във всекидневието си, така че да се чувстваме и изглеждаме различно. Защото ситуацията в момента не ни харесва:

- имаме здравословни проблеми, които надигат глава и с годините се задълбочават, вместо да се решат, независимо от посетените лекари и лекарствата, които вземаме
- хронична болка в гърба, кръста или ставите, или
- високо кръвно налягане, висок холестерол, или
- безсъние или лош сън;
- нервност, тревожност, избухливост
- подуване, преяждане, киселини;
- невъзможност да контролираме храненето и прекаляваме с определени храни;
- мигрена, запек и пр.;
- 5-10-15 кг в повече;

- липса на енергия и вдъхновение;
- белезите на отминаващите години върху лицето и тялото ни стават все по видими;

Това, което истински желаем е: да се освободим от болките и неприятните здравословни проблеми; да удвоим енергията си и да имаме такава през целия ден; да засилим имунната си система и да боledуваме по-малко; да имаме спокоен и зареждащ сън; да изглеждаме по-свежи и по-млади; да се справяме без усилие с всекидневните си задължения; да свалим трайно излишните килограми - без диети и лишения; да се чувстваме вдъхновени, привлекателни и удовлетворени от живота си.

Може ли това да се превърне в нова реалност за теб?
Отговорът ми е: **ТВЪРДО ДА!**

Само трябва да го поискаш!

Ето какво трябва да знаеш за да го постигнеш:

- ✓ Не можеш да се освободиш от проблемите като се бориш с тях.
- ✓ За да върнеш здравето си, е нужна работа не само върху физическото тяло, а и върху менталната нагласа, и духа, защото той страда много повече от физическото ти тяло.
- ✓ Това, което стои на пътя ти, се намира в подсъзнанието ти, а то определя 95% от поведението ти. Ние нямаме съзнателен достъп до подсъзнанието, затова не действаме по решенията, които вземаме с ума си, а повтаряме едни и същи грешки.
- ✓ Справянето със симптомите е само повърхностно решение, което реално влошава здравословното ти състояние. Нужно е да се стигне до корена на проблема, това което е причинило симптомите.

Справиш ли се с него, разбереш ли го ще се излекуваш напълно.

- ✓ Симптомите са само физическо проявление на отдавна започнал енергиен дисбаланс в организма.
- ✓ Злоупотребата с храна и натрупаните килограми не са проблемът, те са решението, което тялото е намерило на основния проблем, който най-често е емоционален.
- ✓ Всички отговори са вътре в теб. Здравето ти също е в твоите ръце. Спри да търсиш решение извън себе си и започни пътуване към към същността си. И слушай тялото си, то е мъдро и знае най-добре кое е добро за теб! Това което трябва да направиш, е просто да го чуеш. То ще те води към изцелението.

Откъде знам всичко това и защо да ми вярваш? Защото аз бях точно там, където си ти сега и успях да се върна, успях да се освободя от болка, която диктуваше живота ми и да постигна здравето, което исках (без лекарства) и днес да се чувствам по начин, който ме кара да се усмихвам.