

## Рецептите на Петър Димков

### Общоукрепваща рецепта

Състои се от билки с особено значение и въздействие върху човека, поведението и настроението му, желанието за живот и -особено - за дейност:

*Корени от валериана - 30 г, цветове от лавандула - 40 г, шишарчици от хмел - 20 г, стръкове от босилек - 60 г, стръкове от жълт кантарион - 50 г. Изсушените растения се наситняват и смесват добре. Две супени лъжици смес вари 20 мин в 1/2 л вода (слагат се веднага след кипването ѝ). От отварата се пие 3 пъти на ден, сутрин, обед и вечер 10 мин преди ядене по 50 г.*

Опитът е показал, че след изпиване на цялото посочено количество трябва да се направи пауза от 1 седмица и да се повтори. Помага и срещу лошо настроение.

### Универсален биостимулатор за дълъг живот

*Две глави кромид лук се очистват от люспите, настъргват се ситно в емайлиран съд и се прецеждат през ситно сито или марля. Прибавят се 500 г мед и се разбъркват добре. Взема се преди ядене по 1 супена лъжица 3 пъти на ден.*

### Брезов биостимулатор

*Сто - сто и петдесет листа от бреза се варят в 700 г вода, докато се изпари до 500 г. След изстиване се прецежда. Пие се по 1 малка винена чаша 4 пъти на ден преди ядене.*

Има и пикочогонен ефект. Подпомага пикочоотделянето и облекчава пикочната система на мъже с увеличена простата.

### Луков биостимулатор

*Триста грама лук се нарязва ситно и смачква, за да изпусне целия сок. Към него се прибавят 100 г мед и 650 г червено вино. Пие се по 1 винена чашка преди ядене 4 пъти на ден.*

Може да се употребява дълго време, помага и при други заболявания (грип) и изобщо засилва и укрепва организма.

### Яйчен биостимулатор

*Четири пресни яйца се разбиват много добре и се разбъркват с една супена лъжица вода. Прибавят се 100 г захар, 5 г сол и сок от портокали. Тази доза е за 1 ден и се изпива на 3-4 пъти преди ядене. Може да се взема по веднъж седмично.*

Продължителността на ползване се определя индивидуално -докато „организмът го желае“.

### Биостимулиращи вани

Това са най-широко употребяваните общоукрепващи и общотонизиращи процедури в света. Днес те имат широка гама от приложения и се обосновават с това, че поставеното във водата вещество действа върху цялото тяло. При това процедурата е приятна, обикновено „се включва“ в поносими температури (температурата на тялото).

Тези вани имат различно въздействие, но общото в тях е, че създават особени навици и здравословни нагласи у човека. Оттук и необходимостта да се правят периодично - веднъж седмично, на две седмици или месец. Правило не съществува. То се поражда от самата процедура и тялото, което „желае“ или „не желае“ определена честота. Повторяемостта на ваните създава известен здравен ред в живота на човека и с течение на времето целебният ефект става по-голям.

Тези процедури имат много предимства:

- евтими са;
- засилват не само тялото, но и психическата устойчивост, тъй като за всекиго е важно да „се осланя“ на някои здравни навици и действия, за да бъде по-устойчив;
- укрепват волята и издръжливостта на човека, помагат му по-лесно да понася неблагоприятията в живота.

Може би най-ефикасна (поради многостранното си въздействие) е ваната с трина. Лечебният продукт, който представлява оронени цветчета, семена, листа, стръкове от купите сено (особено от балканско), се вари предварително (200 г за една вана) в тенджера, след това се излива във ваната и човек престоява в нея, докато водата изстине.

Много полезна за общо укрепване на вътрешните органи е ваната с отвара от овесена слама. Накълцаната слама се вари в тенджера (1/4 кг слама в няколко литра вода). За половин час възвиране се приготвя отвара, която се излива във ваната. Лежи се спокойно в продължение на половин час, докато лечебната вода проникне до вътрешните органи - бъбреци, пикочен мехур, нервна система.

Общоукрепваща е ваната с корени на валериана. Една стиска от тях се поставя в кипяща вода за 30 мин, после съдът се оставя захлупен за още толкова време и след това отварата се излива във ваната. Температурата и тук е както тази на тялото. Остава се във ваната, докато е приятно, може час и повече.

Димков препоръчваше на засегнатите от старческо слабоумие да правят 2-3 пъти седмично за 10 мин топла баня - вана със сложени в нея отвара от трина и борови клончета. Температурата на водата да бъде 36°C. Баните оказват тонизиращо въздействие върху организма и подобряват почти всички негови функции. Не бива да се пренебрегва и това, че приготвянето и ползването на такава вана е усилие, което и психически влияе благотворно, като дава нов импулс от усещане за нужност, търпимост и пр.

Трината, която се ползва за тези вани, да се взема рано напролет от плевници, в които е имало сено. Тя е един необикновено силен концентрат от лечебни вещества, и то в най-виталната част на растението - семената.

### **Нови рецепти**

**Безапетитие**, обща слабост (особено след прекарано тежко заболяване), изтощение, понижена виталност, мрачно настроение

Използват се стръковете на билката **пелин** (бял пелин, обикновен пелин), които се берат по време на цъфтежа й - юли-август. Сушат се на сянка и проветриво място.

*Запарката се приготвя от 1 супена лъжица дрога (наситнени сушени листа), залята с 1 л кипяща вода. Остава се още 1 ч да кисне. След прецеждане се пие по 1 кафейна чашка сутрин, обед и вечер преди ядене.*

**Анемия**, липса на апетит, отпадналост, продължително лошо настроение, пролетна умора

Използват се листата на **обикновена коприва** - връхните, току що оформили се и средните.

*Запарката се приготвя от 2 супени лъжици наситнени листа, които се заливат с 400 г кипяща вода и киснат още около*

*1 ч. Пие се 3 пъти на ден преди ядене по 1 кафейна чашка.*

Може да се употребява многократно - особено през пролетта. Помага и при косопад (действа укрепващо).

**Неврастения**, обща слабост, лошо настроение, депресия, изтощение, полова слабост (нежелание), както и след тежки заболявания, които са излекувани, но е нужно бързо и резултатно оздравяване

Използват се корените на билката **левзея**. Вадят се в ранна есен, измиват се много добре, сушат се на проветриво място.

*Запарката се приготвя, като 1 супена лъжица наситнени сухи корени се заливат с 1 л кипяща вода и се оставят да киснат*

*2 ч. Пие се 3 пъти на ден преди ядене по 1 ракиена чашка.*

Може да се повтори, докато организмът укрепне.

**Хронична сърдечна недостатъчност**, изразяваща се в лесна умора, оплаквания от тежест в сърдечната област и други по-тежки симптоми на това обикновено прогресиращо с възрастта заболяване

*Използва се запарка от следната билкова смес: цвят от глог 80 г, корени от валериана - 40 г, стръкове от гороцвет - 40 г. Две супени лъжици наситнена смес се заливат с 500 г кипяща вода. Пие се преди ядене 3 пъти на ден в количество 5 кафейни чашки. Може да се повтори на интервали, „подказани“ от организма.*

**Бронхит**, възпаление на дихателните пътища, придружено от силна и упорита кашлица.

*Използват се: листа от живовляк - 40 г, листа от подбел -30 г, стръкове от медуница -*

20 г, цвят от лопен - 20 г. От наситнените билки се прави отвара: 2 супени лъжици смес се изсипват в 500 г кипяща вода, ври 1-2 мин. Съдът се сменя от огъня, оставя се да изстине и се прецежда. Пие се по 1 винена чаша 3 пъти на ден преди ядене.

**При упорит хроничен бронхит**, който продължава да се съпровожда с кашлица, пречи на съня и не дава изгледи, че ще премине

Използва се следната смес: листа от подбел - 50 г, стръкове от медуница - 40 г, листа от живовляк - 60 г, корени от бял оман - 40 г, корени от сладник - 30 г. Билките се наситняват и смесват. Взема се 2 супени лъжици и се пуска в 600 г кипяща вода. Не се вари, а се оставя да кисне 1 ч. Пие се по 1 винена чаша 3 пъти на ден сутрин, обед и вечер преди ядене.

### **Ревматизъм**

Това е рецепта с плодовете на **черница**. Бели или черни, в случая е без значение - сиропът от тях има голяма ефикасност против ревматични страдания и се приготвя по следния начин:

Събират се зрели плодове (още по-добре е, ако се берат на ръка). Нарезват се в буркан - слой плодове, слой захар, като се започва с плодове и се завършва със захар. Оставят се за 2-3 седмици на слънце, докато се „разтворят“. Прецеден през марля, сиропът се налива в бутилки и се пие в „традиционни дози“ - по 1 супена лъжица 3 пъти на ден сутрин, обед и вечер 10 мин преди ядене.

Сам по себе си сиропът действа превантивно против ставен ревматизъм и болки в ставите. А ако те се появят, дозата на сиропа се удвоява и се пие, докато премине страданието. Сиропът е ефикасен срещу всички неясни болки в ставите и костите в „третата възраст“. Своевременната му „предварителна“ употреба отклонява опасността <sup>от</sup> ревматични страдания.

### **Лумбаго**

Едно-две коренчета **хрян** се настъргват ситно, забъркват се с оцет и трици, докато се образува каша. От нея се слага 8 парче тензук или хасе и се поставя на болното място. Оставя се да действа 8 ч при възрастни и 2 ч при деца. Повтаря се до 10 дни.

При всяка смяна на компреса мястото, върху което се налага тази смес, се промива с мляко, в което е сипана трина (остатъците от сеновалите след изчерпване на сеното). Така болното място се успокоява.

Налагането по описания начин може да се повтори.

### **Болки в ставите**

Ситно се настъргват **диви кестени**, подбрани един по един, за да се отстранят ония, чиято обвивка е наранена (пукната). Настъргани се слагат в буркан, в който се налива догоре камфоров спирт. Съдът се затваря херметически и се оставя на прозореца на слънце или ако времето не е подходящо, до гореща печка. На 6-ия ден бурканът се отваря, към кестените се прибавя 1 чаена лъжичка нишадър и 1 чаена лъжичка рафинирана сяра (от аптеката). Съдът отново се затваря херметически и се оставя да отлежи още 2 дни, като няколко пъти се обръща за пълно размесване на съдържимото. На 7-ия ден в него се поставя и лъжичка терпентин (от аптеката). Болните стави се намазват с разтриване.

Ползва се многократно до пълно отзвучаване на болките.

### **Компрес „възкресяващ“ ставите**

Често без повод, без натъртване или удар заболяват някои стави. Непоносима болка възпрепятства движението и обрича човека на мъчително бездействие. А спасението е просто и чудодейно!

Един килограм моркови, добре измити, се нарязват ситно, като за салата. С тях се прави компрес, покриващ цялата „болна част“ (ако е ставата на коляното - морковите се разстилат до покриване на цялото коляно от всички страни).

Поставя се найлон, така че да възпрепятства изтичането на сок. Увива се хубаво с марля или парче плат (стегната превръзка). Държи се 24 до 48 ч.

### **Хипертония**

Както при атеросклероза, така и при хипертония лечението съдържа „превантивни“ моменти, които оправдават използването на съответните лечебни средства и вън от „кризисни

състояния".

При хипертония такива лечебни смеси са:

*I. Към 500 г чист пчелен мед, 100 г орехови ядки, 20 зелени листа индрише с дръжките, 20 зелени листа обикновен здравец, 20 сладки бадема, счукани в дървен хаван на кашица, и 4 месести лимона, разрязани, изстискани и смлени заедно с корите, но без семките, се прибавят по 12 г валерианова тинктура (от аптеката), тинктура от глогов цвят (от аптеката) и 1 супена лъжица канела на прах. От тази лечебна смес се взема по 1 супена лъжица 20 мин преди ядене сутрин, обед и вечер.*

*Изчаква се 10 мин и се изпива 75 г отвара, която се приготвя по следния начин:*

*Смесват се по 50 г акация (цвят), босилек, лавандула, липов цвят, маточина, лютива мента, жълта комунига, риган и хмел (шишиарчици). Към тази смес се прибавят още 1 изравнена чаена лъжичка канела на прах, портокалови кори, 7 зърна карамфил и 3 зелени листа лимон. Билките се запарват вечер в 500 г кипяща вода. Съдът се оставя захлупен да престои цялата нощ.*

При хипертонията застрашеният от нея трябва да съумее да овладява себе си, да запазва спокойствие при всички случаи.

*II. Четвърт килограм скилидки от чесън се заливат в стъклен съд с чист 95-градусов спирт (може и по-малко количество от всичко, но в посочената пропорция). Постава се на прозореца и се оставя да престои 2-3 седмици. Особено важно е мястото да е огрявано от слънце. След 3 седмици целебната тинктура е готова. Дозата от 20-30 капки (може върху бучка захар) бързо понижава повишеното кръвно налягане.*

Това е „хомеопатична смес“ - ако дневното количество се превиши (повече от 60 капки), то не само не действа, но при по-нататъшно увеличение може да предизвика повишаване на кръвното налягане.

Посочената тинктура е полезна и за профилактика. В такъв случай застрашените от високо кръвно налягане (или страдащите, които са го нормализирали) могат да вземат 3 пъти месечно по 3 дни 10-15 капки.

Това е доказан начин за предотвратяване на „неочакваности“ при такава „неразгадана“ болест, каквато е хипертонията.

*III. Използва се комбинация от следната лечебна смес: цвят от глог - 80 г, стръкове от бял имел - 40 г, корени от валериана - 30 г, корени от здравец - 20 г, стръкове от хвоц - 40 г, цвят от бъз (черен) - 20 г. Билките се наситняват добре и се смесват. Две супени лъжици смес се пуска в 400 г кипяща вода. Престоява 1 ч. След прецеждане се пие по 1 винена чаша 3 пъти на ден преди ядене.*

Предполага повторно вземане съобразно „изискванията“ на организма - т. е. получилия се лечебен резултат.

IV. Високо кръвно налягане с хроничен характер постоянно, а също при увеличение на простатата, камъни в бъбреците

Използва се билката **лекарствена зайча сянка**. Известна е още като самодивска метла (спарангел, спаржа, аспержа, бабино руно, вилина метла). Употребява се надземната част на билката, събирана по време на цъфтеж (април-юли в зависимост от надморската височина на местата, най-вече на Еньовден). Суши се на проветриво място и на сянка.

*Отвара: 1 супена лъжица от наситнената билка се залива в съд с 500 г кипяща вода. Ври още 5 мин. След изстиване се прецежда. Пие се преди ядене 3 пъти на ден по 1 кафейна чашка (75 г).*

Приема се, докато „организмът я иска“, а след прекъсване може да се взема още известно време.

Отварата оказва полезно действие и при **диабет** (намалява кръвната захар).

**Склероза** (особено на коронарните артерии), хипертония в първи или втори стадий (ранна хипертония, характеризираща се с изостряния и паузи между тях)

Използва се **глог** - листа и цветове, изсушени на сянка и проветриво място. Берат се от май до юни (особено на Еньовден).

*Запарка: 4 супени лъжици наситнени цветове и листа се заливат с 1 л кипяща вода.*

*Оставят се в захлупен съд за 1 ч. Прецедената течност се пие преди ядене сутрин, обед и вечер по 1 кафейна чашка.*

Изчаква се известно време да се провери ефектът от лечението и може да се повтори - докато „организмът я иска“.

### **Атеросклероза**

И в общия курс за лечение на атеросклерозата Лечителя обръщаше съответно внимание на превантивно-стабилизиращите „моменти“ в терапията, които са едновременно и връзката с по-нататъшното лечение.

I. Особено внимание отделяше на превантивната настойка.

*Тя се приготвя от 100 г чиста сливова ракия, в която се поставят 50 г обелени чесънчета, нарязани ситно. Престоаят на прозореца на слънце 10 денонощия. Препоръчва се страдащият да взема върху бучка захар 20 капки от тази настойка. Те се увеличават всеки ден с една, докато стигнат 30. След това дозата се намалява всеки ден с по една, додето се стигне до изходната мяра: 20 капки върху бучка захар всеки ден сутрин, обед и вечер преди ядене.*

Лечението продължава до привършване на настойката (20 капки са един кубически сантиметър).

*II. Седем счукани ореха (с ядките и черупките), 2 супени лъжици наситнени корени от коприва (добре измити) и 2 супени лъжици овес (зърната) се слагат в 1800 г вода и се варят на тих огън 15 мин. След това към отварата се прибавят: очанка (цвят и лист), наситнени - 3 супени лъжици, борови връхчета*

*- 1 супена лъжица, бял глог (цвят) - 1 супена лъжица, имел (плод)*

*- 1 супена лъжица, касис (листа) - 1 супена лъжица, лимон, разрязан на четири, мед - 2 супени лъжици. Вари се на тих огън - 15 мин. Пие се по 1 чашка (50 г) 3 пъти на ден сутрин, обед и вечер преди ядене.*

Полезно е да се прави и взема веднъж през годината дори когато човек няма никакви оплаквания от атеросклероза. Действа превантивно.

*III. Профилактиката и предпазването срещу атеросклероза се постига чрез сок от настърган кромид лук. Размесва се с равни количества мед, взема се продължително време преди ядене по 1 чаена лъжичка.*

### **Безсъние**

Причините за него могат да бъдат различни и най-често са пределно индивидуални. Не е прието да се смята, че безсънието е отделна болестна единица, но факт е, че в днешното динамично време трудностите при заспиване сякаш стават все по-чести, засягат все повече хора. Самият сън - постигнат трудно - е повърхностен, не довежда до отмора.

Лечителя препоръчваше най-различни по пълнеж „войнишки възглавници“ за сън.

*Ето една рецепта за пълнеж на такава възглавница: босилек, див кестен (цвят), мъжка напрат, хмел (шишарчици) - от всички по 100 г, здравец (листа и цвят), жълта комунига, лайка, лавандула, майорана, маточина, миризлива лазаркиня - от всички по 50 г. Общото количество на използваните билки: 800 г. Размесени, те се поставят в приготвена от хасе калъфка с подходящи размери (30 на 40 см). Главата на спящия по този начин попада в центъра на силовото поле от подходящи енергии, които успокояват и унасят.*

Лечителя препоръчваше след поставяне на главата върху такава възглавница да се произнесе „заклинателна формула“, която привидно играе ролята на „броене на числа“ (популярен способ за заспиване), но всъщност има значение на същото самовнушение, което не пропускаше да упомене почти при всяко лекуване.

Заспиващият може да си повтори тези самовнушения, пожелаващи сън и отпочиване, а би могъл и да „помечтае“ - подпомогнатото от билките съзнание бързо се отпуска и човек заспива.

Желателно е, след като възглавницата се „пресова“ от употреба, да се напълни с нови билки.

### **Главоболие**

Отстраняването на главоболието е лечение на причините, които довеждат до него. В

повечето случаи съпътства друго, „генерално“ страдание. Главоболие само по себе си като че ли не би трябвало и не би могло да има. Бива мигренозно, простудно, „нервно“ и т. н.

Повечето лекари допускат и друго едно главоболие, за което не може да се посочи причина. Лечителя го признаваше. Той препоръчваше множество от „шапки“ - с квасец, стъргани картофи, брашно и пр., които предписваше за носене или преспиване. (Вж. „Чудодейните шапки“)

*1. Предлагаше и знаменитата „тайнствена“ рецепта, приложима при ред заболявания и дискомфорт - сутрин, обед и вечер 20 мин преди ядене да се взема бучка захар с капнати върху нея 20 капки от следната смес: валерианова тинктура (от аптеката) - 20 г, тинктура от глогов цвят - 20 г, вода от горчици бадеми - 15 г, камфор на прах - 15 г, ментово масло - 10 капки.*

Тази „вълшебна“ рецепта, приложима при толкова различни симптоми и страдания, може да изиграе добра роля и при главоболие, „за което не се знае от какво се причинява“.

*В такъв случай вземането на тинктурата върху бучка захар се последва след 10 мин от изпиване на чашка (75 г) запарка от босилек, клинавче, повет и страшниче - по 100 г от всяка билка, бял равнец, дяволска уста, жълта комунига, лавандула, липов цвят, маточина, риган и хмел (шишарчици) по 50 г от всяка. Две супени лъжици от тази добре размесена билкова смес се пуска в 500 г кипяща вода, след което съдът се отдръбва от огъня и престоява една нощ захлупен. На сутринта се прецежда и се пие.*

II. Срещу упорито главоболие (мигрена), както и против неврасте-ия, невроза, възбуда (най-често полова), тревожни състояния, страх

Използват се листата на **маточина** (маторка, лимонка) преди цъфтежа (защото, когато той започне, лечебният ефект на билките се обезсилва).

*Запарката се приготвя, като 1 супена лъжица от наситнената билка се залива с 1/2 л кипяща вода. Престоява 1/2 ч, прецежда се и се пие по 1 кафейна чашка 3 пъти преди ядене.*

С успех се прилага при всички случаи на психическа слабост и разстройства в настроението, особено пролетно време, когато действа като биостимулатор.

III. При упорити главоболия (или такива, които се появяват от време на време без причина), преумора, неврастения, повишено кръвно налягане (при първите му прояви) и др.

Употребява се билката **дяволска уста** (темянка, дяволско страшниче, страхливче и др.)

*Използва се надземната част, брана по време на цъфтежа. Запарката се приготвя от 4 супени лъжици наситнена билка, залята с 1 л кипяща вода. Престоява похлупена 1 ч. Пие се по 1 винена чаша 3 пъти на ден преди ядене.*

Като цяло тази запарка помага за регулиране на почти всички жизненоважни функции на организма и може да се използва като биостимулатор, особено в ранна пролет.

**Пролетна умора**, запек (леки форми), вяло храносмилане, безапетитие

*Използва се глухарче - листа, брани от май до юни (особено на Еньовден), и корени, извадени през септември. Много добре измити и изсушени, последните се употребяват ситно нарязани. Приготвя се студен извлек, като 4 супени лъжици корени се заливат с 1 л студена вода и престояват 5-6 ч. Пие се 3 пъти на ден преди ядене.*

**Хроничен запек**

I. Използва се коренът на билката **чувен** (влашки спанак, куча ^лобода, чохон и др.). Корените се вадят късно наесен или рано напролет, обилно се измиват и се изсушават, нарязани по дължината им.

*Отварата се приготвя от 1 чаена лъжичка наситнен корен чувен, който ври 10 мин в 1/2 л вода. Пие се по 1 кафейна чашка 3 пъти на ден преди ядене.*

II. Използват се кори от зърнастец, корени от равен, листа от лист (сена) - съответно 50, 30 и 60 г, наситнени и добре размесени.

*Изготвя се студен извлек от 2 чаени лъжички, залети с 250 г обикновена вода за 4 ч. Изпива се сутрин на гладно.*

Съобразно получените се ефект билката се взема още толкова пъти, колкото е нужно за нормализиране на храносмилането.

**Хипертрофия на простатата**

*1. Използват се следните билки: корени от гръмотрън - 40 г, стръкове от ветрогон - 40 г, стръкове от луличка - 30 г, семе от коноп - 20 г, стръкове от горски енчец (златна пръчица) - 15 г, кори от леска - 30 г, корени от магданоз - 15 г. Приготвя се запарка, като от сместа се вземе 1 супена лъжица и се пусне в 300 г кипяща вода. Кисне 1 ч. Пие се по 100 г от нея преди ядене 3 пъти на ден.*

Допустимо е запарката да се изготвя в по-голямо количество -например за 3 дни или 1 седмица - при съответните съотношения съгласно рецептата.

II. При хипертрофия на простатата (най-вече възпалителна), затруднено уриниране, болни бъбреци (камъни и пясък в бъбреците)

Използват се корените на **гръмотрън** (бодлив трън, голотрън и др.), които се вадят през есента или рано напролет. Измиват се много добре и се изсушават на проветриво място.

*Отварата се приготвя по следния начин: 2 супени лъжици ситно нарязани сухи корени от билката се пускат в 1 л кипяща вода и врят 5 мин. Прецежда се и се пие 3 пъти на ден преди ядене по 1 кафейна чашка.*

Дозата се повтаря след известно време - съобразно това как ?агира организмът (дали я „иска“, или „не“).

**Затруднено уриниране** при увеличена простата, особено у хора, страдащи от захарна болест

I. Лекува се с надземните части (цвят и листа) на билката **жаблек** (гърличе, конски ребра, ребрика и др.), изсушени на проветриво място " сянка.

*Запарката се приготвя по следния начин: 4 супени лъжици наситнена билка се залива с 1 л кипяща вода и се оставя да кисне 1 ч. Пие се по 1 винена чаша 3 пъти на ден преди ядене.*

II. Затруднено уриниране при хроничен простатит или аденом на простатата, особено при трудности на утринното изпикаване, за оживяване половата функция

Употребява се надземната част на билката **ветрогон** (известна още като бял трън, вирогон, биволски трън, вихрогон и др.), набрана от юни до август (особено на Енъвден). Суши се на сухо и проветриво място, на сянка.

*Отвара: 2 супени лъжици наситнена билка се пускат в 600 г кипяща вода и се варят 10 мин. Прецедената отвара се пие 3 пъти на ден сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 кафейна чашка.*

Така приготвената доза всъщност е за 2 дни. Може да се повтаря дотогава, докато настъпи облекчение в уринирането.

III. Затруднено уриниране (вследствие хипертрофия на простатата), хроничен запек (особено у стари хора, при които има и анатомични промени - хемороиди и циреи)

Използва се наземната част на билката **обикновена луличка** (рибена уста, асланче, конопка, кученца и др.). Бере се по време на цъфтежа. Изсушава се на проветриво място.

*Запарката се приготвя, като 3 чаени лъжички от наситнената билка се слагат в 1 л кипяща вода. Оставя се да престои 1 час, прецежда се и се пие по 1 кафейна чашка 3 пъти на ден преди ядене.*

### **Меланхолия**

За различните степени и „видове“ меланхолия са предназначени най-вече рецептите на Лечителя, включващи лечение с една-единствена билка по-продължително време. (Вж. „Философия на едната билка“)

Тук се препоръчва една най-обща „генерална“ рецепта, която помага по принцип при всеки случай на депресия и меланхолия и позволява на човека да върне самочувствието и волята си за живот.

*Болният взема сутрин, обед и вечер преди ядене по 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист мед, 20 зелени листа от индрише (счукани на кашица), 20 смлени ядки от кайсии и 3 месести лимона (без семките), 12 г валерианова тинктура, 12 г тинктура от глогов цвят (от аптеката) и 1 супена лъжица канела на прах.*

*Десет мин след вземане на 1 супена лъжица от тази смес се изпива винена чашка (75 г) от друга смес: босилек, върбинка и страшниче - 100 г от всяка, бреза (листа), лавандула, липов цвят, лайкучка (цвят), маточина, лютив мента, ранилист (листа), риган, хмел (шишарчици) -*

по 50 г от всяка. Приготвя се, като 2 супени лъжици от билките се изсипват в 500 г кипяща вода, прибавя се също чаена лъжичка настъргани портокалови кори, захлупва се за цяла нощ; след изстиване на сутринта се прецежда и се пие според указанияето.

За препоръчване е лечението да се комбинира и с подходящи „шапки“ - например листа от прясно зеле, наръсани с оцет или други съставки (вж. „Чудодейните шапки“).

### **Грип**

- Отвара от червен кантарион - 1 супена лъжица листа и цвят се варят 5 мин в 250 г вода. С тази отвара се пият прахове, приготвени от следната смес: индийско орехче (мускатно), нишадър на прах, винена киселина (лимонтузу) -Юг от всяко. Размесват се много добре и се разделят на дози по 1 г. Вземат се 3 пъти на ден след ядене - с отвара вместо с вода.

Забележка. Не се препоръчват при болни от хемороиди, колит, язва. След вземане на всеки прах може да се поема и лъжичка мед.

- Глава кромид лук се нарязва и посипва със захар (2-3 чаени лъжички), оставя се за една нощ. На сутринта полученият сок се изпива. Повтаря се няколко пъти по време на епидемии от грип.

- Три скилидки чесън се обелват и счукват в дървен хаван, прибавя се лъжица винен оцет (супена), супена лъжица вода и чаена лъжичка захар. Вземат се общо 3 супени лъжици от тази смес - 3 пъти по 1 лъжица.

- Двеста и петдесет грама обелени скилидки чесън се поставят в 1 л ракия или водка и сложени в шише на слънчево място (на прозореца), престояват 14-21 дни. Получава се тинктура, която се пие преди ядене половин чаена лъжичка всеки ден, независимо дали има епидемия от грип. Действа предпазващо.

### **Спасение за стомаха**

Така Лечителя наричаше маслен извлек от жълт кантарион (тази билка се ползваше с неговото особено предпочитание).

Приготвя се по следния начин: пресни цветове от жълт кантарион (6 супени лъжици) се нарязват ситно и се заливат в шише с 1/2 л чист зехтин. Бутилката се оставя да престои на слънце 10 дни - зехтинът почервенява. Прибавят се още 6 супени лъжици нарязани цветове от жълт кантарион (докато се появи червен сок) и отново се оставя на слънце за 10 дни. Същото се прави още 2 пъти (общо 4 пъти - 40 дни). Получава се тъмночервена течност. Взема се на гладно 3 пъти по 1 супена лъжица - при язви и гастрити на стомаха, стомашно-, чревни оплаквания, болки.

Може да се употребява и външно - ускорява заздравяването на рани, леко намазани с течността. В много случаи на хроничен и остър ставен ревматизъм се получава облекчение чрез намазване на страдащата става.

Забележка. Най-добре е да се използват прясно набрани цветове от жълт кантарион. Ако се използват изсушени цветове, количеството им трябва да бъде 6-8 пъти по-малко.

### **Укрепване на сърцето**

Чисто краве масло - 50 г, мед - 150 г, обелени тиквени семки (сурови, счукани) - 50 г, ориз, препечен до пожълтяване, смлян в машинка за кафе - 50 г, фий (семе, смляно) - 50 г. Размесва се добре и се взема по 1 чаена лъжичка сутрин, обед и вечер.

Хора, които искат да поддържат сърцето си в добра форма, могат да го вземат през месец (цял месец) за неопределено време.

### **Прочистване на кръвта**

Рецептата се състои от 12-те т. нар. билки за прочистване на кръвта: агримония, борови връхчета, гръцка коприва, цвят от жълт кантарион, жълт равнец, теснолистен живовляк (листа), горска ягода (листа), малина (листа), миризлива лазаркиня, орехови листа, касис (листа и плод), червена хвойна (зърна) - от всички билки по 30 г. Размесват се добре, вземат се по 2 супени лъжици от сместа, слагат се в 500 г кипяща вода и се оставят да врят 5 мин. След като изстине, сместа се прецежда. Пие се по 1 винена чаша (75 г) 3 пъти на ден сутрин, обед и вечер преди ядене.

Довежда до „обновяване“ на кръвта, до „подмладяване“. Препоръчва се да се употребява



пролет и есен по 10 дни.

### **Кръвоизливи под ноктите**

Ударите по ноктите (на ръцете и краката) са извънредно чести, болезнени и съвсем не така невинни, както може да се стори някому. Главната опасност е след удара да не се образува кръвоизлив (хематом) и той да доведе до падане на нокътя. Това често води до криво израстване на новия нокът или до неизрастване.

Лечителят съветваше удареният нокът веднага да се превърже с компрес от стърган лук с хлебен квасец.

*Към втасалото (за 4 ч) тесто се прибавя настърганият лук, леко се осолява (лечебната смес не бива да се допира до раната на нокътя), слага се в „торбичка“ и се държи така.*

За правилното израстване на нов нокът е уместно да се направи «пръстен от восък», който не позволява на нокътя да се изкриви.

### **Запазване на гласа**

Повечето мъже „променят“ гласа си с напредване на годините, привикват да покашлят и да поемат по особен начин въздух, сякаш за да отстранят някаква пречка по пътя на въздушния поток. Прието е да се смята, че тази промяна е закономерна. Сред средствата, които Лечителят препоръчваше при такива случаи, бе запарка от *лечебна мъдрица* (раноцелебник, целебник).

*Една супена лъжица от билката се запарва в 300 г кипяща вода; след изстиване се прецежда, взема се по 1 винена чашка 3 пъти на ден преди ядене сутрин, обед и вечер.*

*Помага и отвара от корени на бяла ружа - 1 чаена лъжичка наситнени корени се варят в чаша вода, докато течността остане наполовина; пие се преди ядене сутрин, обед и вечер по 1 кафейна чашка с прибавка на лимон и мед за вкус.*

Особеностите на гърлото (ларинкса) предполагат многократна и продължителна употреба на посочените билки.

### **Отвикване от цигарите**

Тази рецепта е за по-леки случаи.

След като се събудите сутрин, веднага вземете лъжица мед от буркана. Загребването, поемането на меда, облизването на лъжицата -всичко това направете с усърдие и внимание.

Облечете се, като мислите за това как медът въздейства на целия ви организъм и замества цигарата, която иначе бихте запалили. Сварете прясно мляко, изпийте една гореща чаша без захар и каквото и да е друго. Запасете се с изсушени кайсии и сливи и винаги когато през деня ви се припуши, изяждайте една кайсия или една слива, като я дъвчете бавно и си представяте как хубаво ви действа тя, за да не се изкушите от цигарата.

Преди обяд и вечеря повторете процедурата с меда и млякото.

През цялото време, докато изместите цигарата от живота си, мислете или дори си повтаряйте шепнешком: „Мнозина са успели по този начин, аз не съм по-лош от тях и ще постигна същото.“

Ще бъде великолепно, ако това възбужда амбицията ви и вие се заразите от желание да я докажете на самия себе си. „Закоравелите пушачи“ могат да оставят цигарите само при наличие на силна воля или на осъзната „смъртна опасност“ - биха добавили онези, които след инфаркт или инсулт са отказали цигарите. Но и без тази фатална алтернатива може да се постигне резултат. Главното е решителността.

Никакво колебание! Никакво двоумене! Никакви „пазарлъци"! Човек трябва да каже: „Достатъчно съм силен, за да изляза на глава с пушенето!" Много важно е веднага, без отлагане да приведете в изпълнение това решение.

Ето с какво можете да го подпомогнете:

*Сутрин, обед и вечер преди лягане да се взема бучка захар (или чаена лъжичка ситна захар във вода) и 15 капки настойка от зърната на зелен овес. Тя се прави от оформили се класове на овес преди жътва -20 г зърна в 100 г чист спирт престояват на слънце 20 дни. Десет мин след захарта се изпива 1 чашка (100 г) отвара от 12-те билки за прочистване на кръвта (вж. „Прочистване на кръвта“).*

*Жаждата да се утолява не с вода, а със запарка от широколистен живовляк - 20 листа, запарени в 500 г кипяща вода, киснат захлупени 1 ч и се прецеждат.*

През цялото време на „отвикването“ храната трябва да бъде лека, нетлъста и за предпочитане безмесна.

*Два часа след всяко ядене сутрин, обед и вечер се пие по 75 г от следната отвара: исландски лишей - 40 г, полски хвоиц - 50 г, бударица - 75 г, обикновена коприва - 100 г, пача трева - 100 г. Две супени лъжици от тази смес се запарват с 500 г кипяща вода и на тих огън се вари още 10 мин, оставя се да изстине и се прецежда.*

През цялото време се взема вана (10-20 мин при температура 36-37°C) с прибавена във водата отвара от полски бърз - 10-15 стръка с корена.

Голямо значение имат и самовнушителните формули, които се повтарят много пъти на ден, но задължително сутрин и вечер, шепнешком, настойчиво, с бърз и самоуверен глас: „Непременно ще изляза победител в борбата срещу цигарите, ще се избавя завинаги от тях, това ще ми даде дълъг живот и здраве.“

### **Как да се освободим от излишните килограми**

Това е рецепта за отслабване на хора, чието прекомерно тегло не се дължи на специфично заболяване (напр. болест на Къшинг), а се е натрупало с времето.

*Сутрин, обед и вечер 20 мин преди ядене да се взема (по избор) една от следните смеси:*

1. *Сок от 5 лимона с прибавка от 100 г чист винен коняк „Плиска“, 20 г английска сол (от аптеката) и 50 г газирани вода. Разклаца се добре и се изпива 1 супена лъжица.*

2. *Настойка от листата на черен бърз (свирчовина). Листата се берат и нареждат в буркан плътно едно над друго, докато запълнят 2/3 от съда. Над тях се долива чист зехтин, докато бурканът се напълни, слага се във водна баня и ври на тих огън 1 ч. Престожава 24 ч и се прецежда, като течността се отделя от листата. От тази настойка трябва се изпива по 1 супена лъжица 20 мин преди ядене сутрин, обед и вечер.*

3. *Ако е налице физическа слабост (която може да се появи в течение на диетата лечение), се прави отвара: очанка - листа, бял равнец - листа и цвят по 20 г от всяко, седефче (листа) 10 г и седефче (цвят) 10г- общо 80 г билка. Запарва се с 500 г кипяща вода, оставя се на тих огън да ври 10 мин. След изстиване се прецежда през марля. Прибавят се 500 г коняк „Плиска“. Получената отвара може да ферментира, затова се държи в хладилника. Използва се по следния начин: върху бучка захар се капват 20 капки и тя се изяжда 20 мин преди ядене.*

*Десет мин след вземане на посочените вещества или отвари, т. е. 10 мин преди закуска, обед, вечеря, се взема едно от двете средства:*

1. *Отвара от агримония, борови връхчета, исландски лишей, листа от бяла черница, мечо грозде, листа от орех, спирея (цялата билка с корените) и росопас - по 50 г от всяка или общо 400 г. Надробява се, разбърква се добре и 2 пълни супени лъжици от сместа се запарват с 500 г кипяща вода. Оставят се да врят още 15 мин на тих огън. След изстиване се прецежда, може да се прибави за вкус мед или лимон. От тази отвара се взема в посоченото време по 75 г.*

2. *Сто и петдесет грама (една чаша) дестилирана вода с добавка на 1 чаена лъжичка лимонов сок.*

Забележка. Това е вариант за лекуване на затлъстяване с дестилирана вода. Отделен способ е лекуването само с дестилирана вода. (Вж. „Целебната вода“)

При посоченото лечение и при всяко лечение за отслабване диетата играе съществена роля. В този случай тя трябва да бъде следната:

*Първи ден - 1 кг варени картофи, добре измити преди това, „гобелени, без сол.*

*Или: 1 супена лъжица суров ориз, който вечерта се залива с малко хладка вода, която да го покрие един пръст, и на сутринта, омекнал, се изяжда. Това е най-неприятната част от процедурата (оризът е труден за дъвчене), но той има най-голям „принос“ за отслабването.*

*Втори ден - кисело мляко - 2 или 3 кофички, но без хляб!*

*Вместо кисело мляко добре е да се вземе овесено мляко, което се приготвя така: 4 супени лъжици овесени зърна се кипват в 1 л вода, докато се размекнат и разпукнат. След изстиване се прецежда през марля. Течността може да се подслади с мед и за вкус да се сложи лимонов сок.*

*Като трети вариант може да се използва печена (или варена) тиква без захар.*

*Трети ден - общо за целия ден 1500 г зеленчуци по избор, много добре измити.*

*Четвърти ден - един компот без хляб или печена тиква без захар.*

*Пети ден - 3 добре сварени яйца без сол и хляб.*

*Шести ден - 500 г плодове и зеленчуци, добре измити, без хляб.*

*Седми ден - 2-3 кофички кисело мляко без хляб, варена или печена тиква или 300 г варено пиле без хляб.*

*Осми ден - бутилка минерална вода (може и газирана) или пък дестилирана вода в курса на лечение с дестилирана вода.*

Важен момент в процеса на лечение е съдвкването на храната. Именно защото е оскъдна, тя трябва да бъде добре обработена.

Посочената диета, съчетана с отварите, се прилага един месец. Правилно приложено, това лечение води до желания резултат - нормализиране на теглото, привеждането му в съответствие с нормата и здравните изисквания.

Известно време след това трябва да се спазват определени изисквания, за да се закрепят получените резултати и да се „прехвърли“ човекът в новите условия на хранене и живот.

### **Поддържане на нормално тегло**

Това е извънредно важно, защото е симптоматично: запазването на нормално тегло години наред, цял живот - е доказателство за постигнато здравословно равновесие, незастрашено от тягостното и опасно натрупване на мазнини.

Водеща тук е формулата: килограмите на човек трябва да бъдат толкова, колкото са сантиметрите на ръста му над 100, но все пак известното толерантно „придвижване“ в повече или в по-малко от тази норма е поносимо. Според най-новите схващания опасно е както затлъстяването, така и драстичното намаляване на килограми чрез „свирепо“ гладуване, което се практикува повсеместно. Чрез него се отслабва, но заедно с това за организма се създават нови условия, непривични съотношения в самата телесна маса между нейните съставки, което нерядко води до болест, изразяваща се във вялост, непредприемчивост, намалена жизненост и т. н.

Диетата, която се предлага тук, е не толкова за отслабване, колкото за поддържане на бодрост, жизненост и добро настроение. При нея човек трябва да даде предимство на вегетарианските храни. Повече плодове и зеленчуци (много добре измити), ограничени количества месо (особено консервирано). От всички видове месо най-целесъобразно е пилешкото - то може да остане сред храните на човека, който е нормализирал теглото си и държи да го запази в бъдеще.

*Препоръчително е сутрин като първа закуска да се изяжда една супена лъжица суров ориз, накиснат във вода от вечерта. Същата роля играе и чаша овесено мляко, приготвено от 2 супени лъжици овесени зърна. Варят се до размекване. Полезно е във варивото да се сложат 2 супени лъжици гръмотрън, лимон, разрязан на четири, двадесетина плодчета шипка. Получената отвара е всъщност билкова рецепта, която едновременно храни и лекува. Прецеденото вариво отвара се изпива заедно с парче (до 100 г) ръжен хляб. Може да се прибави и глава кромид лук, опечен като ябълка.*

*Към тази диета сутрин могат да се прибавят и някои други съставки - мляко и млечни произведения - в малки количества, за разнообразие.*

*На обяд нормализираният теглото си може да „остане“ с менюто, което предпочита. Изискванията са храната да не бъде обилна и заедно с предпочитаните ястия обезателно да има салата от кромид лук и магданоз. За препоръчване е обяд от 3 твърдо сварени яйца, месо - пилешко, агнешко, риба - всичко това в количество не по-голямо от 100г.*

*На вечеря - овесено мляко, както е описано по-горе, зеленчукови пюрета, компоти и др. с малко ръжен хляб (който не се препоръчва на обяд).*

*Полезно е вечерята да завърши с чашка сок от моркови.*

Към храната се вземат и няколко билки (отвари), които подпомагат усилието да се намали (отначало) и да се стабилизира (след това) телесното тегло:

*В 500 г глюкоза се слагат 15 зелени листа индрише с дръжките, 20 ядки сладки бадеми*

или кайсии, счукани в дървен хаван, 4 лимона, разрязани и смлени на машинка за месо (без семки), 7 супена лъжица канела на прах. Всичко това се смесва добре и от него се взема 2 ч след ядене 3 пъти на ден по 1 супена лъжица.

Още по-добър ефект се постига, когато към тази супена лъжица (10 мин след нейното приемане) се изпие 75 г отвара: бял равнец, борови връхчета, гръмотрън корени, жълт кантарион (листа и цвят) и шишарчици от хмел - по 50 г от всяко. Надробени и разбъркани, от тях се вземат 2 супени лъжици, запарват се в 500 г кипяща вода и се оставят да поврят още 75 мин. Като изстине, се прецежда. Може да се подслади с мед или да се добави лимон.

Отслабването и поддържането на постигнатия резултат се подпомагат успешно от физически упражнения. Четири от тях са особено полезни:

1. Ходене на пръсти с допирени колене и ръце на кръста, поставени така, че палците да се допират, а дланите да са прилепнали на таза.

2. Ходене, като се движат едновременно лявата ръка и левият крак, след това дясната ръка и десният крак.

3. Клякане и ставане. Застава се до маса с прибрани крака. Изправят се първо пръстите, след това краката, следва клякане и пр.

4. Лягане по гръб и кръгови движения с краката като каране на велосипед.

Най-важни са първите две упражнения.

Започва се с малко на брой упражнения, като постепенно те се увеличават, за да бъде избегната мускулната треска.

Упражненията се правят с дълбоки вдишвания и пълни издишвания - това е важно условие за правилното им изпълнение.

#### **Козметика без химия**

За да бъде красива, да се подмладява, да гони от себе си старостта, всяка жена трябва: 20 мин преди ядене сутрин, обед и вечер да изяде 2 парченца от по 2 см всяко лист от дървовидно алое (столетник). (Започва се от долните листа на растението, изрязва се един лист, обелва се и се сдъвква. Има леко горчив вкус.)

Ако няма подръка столетник, да се взема 3 пъти преди ядене сутрин, обед и вечер сироп от зрели зърна на бъзак по 1 супена лъжица. (Вж. „Съкровището на черния бъз“)

Десет мин след като е изяден столетникът или изпит сиропът, изпива се чашка (75 г) отвара от 5 ореха, счукани с ядките и черупките заедно, 1 супена лъжица зърна ечемик, овес или исландски лишей, 3 жълда от летен дъб, ситно нарязани; врят в 1 л вода на тих огън 20 мин, прецежда се веднага и се пие след изстиване.

Храната да бъде вегетарианска, млечно-растителна с повече плодове, много добре измити. Лютото се избягва, алкохол не се употребява, пушенето се отказва!

Към закуската сутрин добре е да се изпие чаша слаба бира или боза, в която вечерта е сложено парченце (20 г) хлeбна мая. На сутринта бозата се разбърква добре, прибавя се по 1 чаена лъжичка суха бирена мая и брашно от коприва. Бирената мая и копривеното брашно се разбъркват хубаво в бозата (бирата).

Към 10 часа, между закуската и обяда, да се изпива чаша овесено мляко. То се приготвя, като 2 супени лъжици овесени ядки се накисват в чаша кипяща вода, за да се запарят, престояват цяла нощ и сутринта към тях се прибавя по една супена лъжица смлени орехови ядки, мед и натрошен сухар.

Обед и вечер, веднага след изядане на парчетата столетник, се взима аперитив от глава кромид лук, ситно нарязан, магданоз, моркови и черна ряпа - по равни части, залети с чист зехтин и малко винен оцет.

След ядене (сутрин, обед и вечер) да се взема по 1 чаена лъжичка бъзов мармалад заедно с четвърт чаена лъжичка черупки от яйца.

Препоръчва се да се пие (от време на време) по 7 винена чаша отвара от исландски лишей (2 супени лъжици, запарени в 500 г вода, врят 10 мин и се прецеждат).

Това е чудесно средство за активизиране на жлезите с вътрешна секреция, които играят съществена роля в процеса на подмладяване.

Целесъобразно е жаждата да се засища със специално приготвена дестилирана вода (pH

7, шамберланова филтрация и пр.). Пиенето на тази вода е целебно, подмладяващо и „разкрасяващо“.

*Вместо нея може да се пие отвара от 2 супени лъжици овес (зърна), които врят в 400 г вода, докато зърната омекнат, прецежда се и се пие след изстиване.*

*Два часа след ядене (обед и вечер) да се изпива по чаша (75 г) отвара от камшик, борови връхчета, гръцка коприва, жълт кантарион, листа от касис, широколистен живовляк - листа, малинови и орехови листа, жълт равнец, синя тинтява - по 50 г от всяко. Вземат се 2 супени лъжици от добре разбърканата смес, запарват се в 500 г кипяща вода, врят на тих огън още 15 мин, оставя се да изстине и се прецежда. Тази отвара може да се замени с друга: средно голяма глава целина, разрязана на четири, 3 ореха, счукани заедно с черупките, 3 супени лъжици овес - зърна, 1 средно голям морков, 1 щипка спанак врят в 2 л вода и след това се прецежда. Отварата придава хубав тен на лицето.*

*Двадесет грама листа от венерин косъм врят 5-10 мин в 1 л вода. С получената отвара косата се мие бавно с разтъркване.*

*Премахва пърхута, укрепва косъма, допринася за почерняване на побелели коси.*

*Пепел от изгорели лозови пръчки (сухи), пресята, се разтваря във вода и оцет, прецежда се. С получената течност се мие косата - бавно с масажирание, веднъж седмично.*

*Премахва пърхута, укрепва косъма.*

*Двадесет грама листа от розмарин (ливанчи) врят 5 мин в 1 л вода. С течността, когато изстине, косата се мие бавно с разтъркване в основата на косъма.*

*Допринася за засилване и растеж на косата.*

*Десет грама корени от репей врят 5 мин в 500 г вода. С течността се мие косата - бавно с масажирание на корена.*

*Укрепва косъма, засилва растежа на косата.*

*Десет грама корени от кукуряк врят 10 мин в 1 л вода. Косата се мие бавно с разтъркване на основата на косъма.*

*Усилва растежа на косите.*

*Десет грама прясно набрани връхчета от коприва и 10 г. изсушени (от миналата година) корени от коприва се варят 10-20 мин в 500 г вода. С течността се мие косата - бавно с разтъркване на косъма.*

*Усилва растежа на косите, заздравява косъма.*

*Черупки от яйца, добре измити, се варят 3-5 мин за дезинфекция, след това се счукват и пресяват през ситно сито (като счукана захар). Всяка сутрин на гладно се взема по половин чаена лъжичка с мед или без мед - в продължение на 3 седмици.*

*Укрепва косите, помага против запек и косопад, стомаха, засилва растежа на косите.*

*Средата на половин типов хляб (брашното е от цялото зърно) се разронва в чиния, поръсва се с чаша кисната боза, с чаша отвара от орехови листа (6 орехови листа врят половин час в 1 л вода), прибавя се чаена лъжичка сода бикарбонат. Всичко това се омесва добре като тесто, оставя се половин час, след това се прибавят 5 супени лъжици ситно настъргани кестени с корите. Слага се на главата като шапка в тензух, завързва се отгоре с вълнен шал и се държи цяла нощ.*

*Побелелите коси почерняват трайно от тази шапка.*

*Двеста грама корени от коприва, ситно нарязани, врят в 1 л вода и 250 г оцет, докато течността остане наполовина. Приготвената и налята в шише отвара се използва всяка вечер за масажирание на косите.*

*Заздравява косъма, усилва растежа.*

*Петнадесет грама листа от репей и 15 г розмарин се запарват с 500 г кипяща вода за половин час. Прецежда се, използва се за масажирание на корените на косата.*

*Подпомага растежа на косите и заздравяването им.*

*При суха кожа на лицето най-напред да се измие с преварена, дестилирана или дъждовна вода. В нея се накисват една-две китки магданоз. След изсушаване лицето се намазва с памук, потопен в сурово мляко, смесено с равни части лимонов сок и каймак (сметана), или вместо всичко това - сок от краставици, мляко и чаена лъжичка глицерин.*

*Оставя се да стои намазано четвърт час, след което се измива пак с преварена или дъждовна вода.*

Кремът от краставици е много подходящ за поддържане свежестта и еластичността на сухата кожа (на лицето). Той се приготвя по следния начин:

*Ситно нарязани пресни краставици (на кубчета) се поливат с чист зехтин в същото количество, в каквото са те. Сместа се сипва в малък съд, който се слага в по-голям, пълен с вода, и се нагрива на водна баня. По време на варенето се разбърква. Изважда се от водната баня, прецежда се през фино сито, нарязват се нови краставички и се прибавят към сместа. Отново се вари, пак се сменя, прецежда се, прибавят се нови ситно нарязани пресни краставички. Това се повтаря пет пъти. Получената помада е бяла и извънредно ефикасна.*

*За да се възстанови нормалният (младежки) тургор на лице с повяхнала, „състарена кожа“ всяка вечер се мие с гореща вода (до 50 °С) - практически толкова гореща, колкото може да се понесе. Правят се 40 пликания на лицето с такава вода. Лицето се избърсва и веднага се правят нови пликания, но с хладка вода (20°С, колкото обикновено е чешмяната вода). Още по-добре е да се използва студена до 20 °С отвара от трици. С тази отвара лицето се наплисква до 60 пъти.*

След тези „фрикции“ (седем-осем, приложени поред; почти веднага дават резултат) добре е да се маже лицето с краставичната помада, описана по-горе.

### **Нервни заболявания**

С това определение се отделят не толкова болестите на нервната система, колкото характерни, може да се каже, предболестни състояния, засягащи поведението на човека като реакция на нервната му система в обкръжаващата я среда. Създава се впечатлението, че някакъв вид важна нервна енергия се изразходва в хода на живота, по такъв начин се оголва човешкото същество и по-нататък то, като търпи последиците от случилото се, „документира“ специфичната симптоматика на нервното заболяване (или поведение).

По съветите на Лечителя предразположеният към нервни заболявания (или, казано най-общо, към проблеми на нервната система) трябва да регулира живота си строго целесъобразно. Вид лечение за нервни болести е спането, сънят. Нему се полага да си ляга зиме в 20 часа, лете - в 21 ч. или най-късно - в 22 часа, за да си осигури 2 ч сън преди полунощ. Това е основно изискване за всички хора с проблеми на нервната система.

Нервите „се лекуват“ и „оправят“ най-вече от чистия въздух. Замърсеният въздух „засяга“ белите дробове и дишането и от това зависи пряко състоянието на нервната система.

Храната на „нервния“ човек следва да бъде - както впрочем всичко, което се отнася до него - лека, без подправки, които дразнят стомаха (и „отекват“ в нервите). Да се яде хляб, измесен от прясно смляно брашно, безквасна пита (ако стомахът е редовен) и квасен хляб (ако стомахът е „нервен“).

Водолечението - един от най-древните клонове на народната (природосъобразната) медицина - може да заеме широко място не само в лекуването, но и в „превантивното“ поведение на потърпевшия. Водолечението да се провежда от специалист с конкретна дозировка и методика. Най-общото изискване - покрай всичко друго - е краката на страдащия да бъдат добре затоплени независимо с каква вода (колко топла или студена) се извършва водната процедура.

Ходенето сутрин лете по росна трева бос е велика благодат за болните! То е нещо много повече от това, което изглежда. Чрез росата (атя е природно дестилирана вода!) по тревата човек влиза „в контакт“ с възвишени енергии, които подпомагат целия му организъм.

Ярък ефект в състоянието и поведението - и особено работоспособността и самочувствието - оказва смяната на обстановката. Тя впрочем е полезна за всеки човек. При нервни болести (и профилактично!) това е истинско целебно чудо. Често се получава така, че болният, предприел пътуване до дадено място (дори не особено отдалечено), се завръща в дома си оздравял, заживява нов живот.

Прието е да се смята, че нервната болест е нещо „сериозно“, печално, съвсем непредразполагащо към смях. А всъщност смехът е особено нужен именно в тези случаи. И ако болният може да си го осигури по някакъв начин - той си гарантира здраве.

Добре е нервно болните да пият т. нар. „слънчева вода" - т. е. вода в шише, гряно от слънцето 2-3 часа.

Срещу нервни напрежения, възбуда, преумора от пресилване, главоболия, тягостно настроение, слабост и др. се използват стръковете на билката **котенце**, които се събират цялото лято, сушат се на сенчесто и проветриво място.

*Една супена лъжица наситнена билка се залива с 1 чаша студена вода и се оставя да кисне 1 денонощие. Получава се едnodневна доза извлек.*

Вземането да става след консултация с лекар, защото билката е отровна.

При упорита депресия да се правят шапки от квасец.

При болния от нервна болест - депресия, свръхвъзбуда, душевно ние, мъка, тягост и пр., винаги да има **босилек**. Той лекува - доказал го е народният опит.

### **Десет съвета против депресия**

1. Увеличете времето за общуване с природата, защото няма по-добро средство от това. Отделяйте всеки ден поне по един час за движение на открито.

2. По време на тези разходки насочвайте погледа и вниманието си към онова, което е пред очите ви. Не мислете за себе си, особено за потиснатостта си и причините за нея. Да не мислиш за депресията която те заплашва, е все едно да се отървеш от нея.

3. Ако това не ви се отдава, търсете компанията на умни и жизнелюбиви хора, с които по-лесно и убедително ще установите, че „радостта да се живее" стои над всяка потиснатост. Сътворете си формула за това, повтаряйте я няколко пъти на ден, особено при събуждане и заспиване. Например: „Няма да позволя никакви тъмни мисли да ме потискат, имам да върша отговорни неща, трябва да живея ведро и с полза за близките и себе си."

4. Надмогвайте леността, която обикновено съпътства депресията и е израз на болестно безволие. Работете! Ако това, с което сте заети, не ви увлича, измислете нещо друго, полезно за вас и близките ви. Трудовата заетост също автоматично изключва депресията.

5. Ако депресията ви е причинно свързана с работата (и хората, с които работите), сменете и едното, и другото или временно се откъснете от тях.

6. Лягайте си 2-3 ч преди полунощ, избягвайте да четете в леглото, стремете се да заспите, като насочите мисълта си към приятни, постижими неща.

7. Избягвайте половите възбуди. Депресията поначало враждува с половата активност. Ограничете я, докато цялата ви душа „излезе на простор".

8. Ако състоянието ви позволява, отделяйте време за градинска работа, каквато и да е тя. Досегът със земята лекува повече от всичко.

9. Спете на отворен прозорец.

10. Отнася се до близките на депресирания: към страдащия трябва да се проявяват грижа и нежност, които го привързват към живота и го откъсват от кризата.

### **Рак**

Лечителя допускате заболяването като възмездие за вина. Обикновено изтъкваше, че боледува оня, който е нарушил природния закон (следователно е виновен), и болестта му напомня за това, принуждава го да й отдели внимание, да я „изстрада" като възмездие, като изкупление. Бе склонен да гледа така на всяка болест. И най-вече на рака. Помнеше безброй случаи на унищожителен, страшен рак, връхлетял уличениите в какви ли не вини и прегрешения. Болестта беше наказание за тях.

- Но може ли това да важи за децата! - възкликнах аз веднъж.

- Уви, така е! - съкрушено се съгласи той.

Лечителя споделяше учението за кармата. То пък е свързано с прераждането (сансара), което е индийско учение. Смисълът на това учение е следният: човек не умира от смъртта си. Той се преражда за нов живот, в ново същество. Той е безсмъртен именно защото е способен да се преражда. Това върши веднъж на 100 години. Върши го десетки пъти. Колкото повече се преражда, толкова по-съвършен става. Следователно животът чрез преражданията се възмогна към най-хубавото, на което е способен. Но човек върши и лоши неща, престъпления. Най-

тежкото от тях е убийството. То не може да остане ненаказано. Ако това не стане в живота, в който е извършено, то тогава в следващия. Или в по-следващия (до четири пъти). Наказанието може да бъде и ракът.

Когато се помага на кармично болния да оздравее (да изплати вината си), се помага на всички. Какво е лечението в този случай? То е изповед, в която болният (потърпевшият, виновният) разказва за себе си на лекуващия и с този изказ не само оповестява вината си, но я осъзнава докрай, което е главно условие да я надмогне. Това е божествено тайнство, в което човек намира себе си. Има грешка, но има и прошка за нея. Само от тази гледна точка болестите могат да бъдат „оправдани“.

Лечителя сочеше едностранчивостта на съвременната медицина при лекуването на рака: тя съсредоточава цялото си усилие върху новообразуването, стреми се да го извади „до последната агресивна клетка“ от тялото.

Най-важното обаче е да не се стига до това заболяване. Казано иначе, по-добре и по-правилно е да се променят онези неща от живота, които довеждат до рак.

Въвличан безброй пъти в размисли и преценки за рака, Лечителя си бе създал „кодекс“ за предпазването от него:

1. Имайте вяра в себе си и в живота, защото той е нещо много радостно. Тази радост естествено „върви“ със здравето и предполага здраве. Човешко призвание е да бъдете здрави и освободени от всички болести - и от рак.

2. Не помагайте на рака, като говорите постоянно за него и така допускате опасността от него. Той ви напада мълчаливо и в това е неговото предимство. Премълчавайте го и вие! С това, разбира се, не го ликвидирате (и не можете да го ликвидирате), но никак не е малко да освободите мисълта и съзнанието си от него. В известна степен е вярно, че човек е здрав, защото не разисква своето здраве или го коментира (самовнушителните формули), за да се увери, че не е болен.

3. От известна гледна точка здравето е почтеност и акуратност към всички. В този случай изразът на здравето е доволство от изрядното отношение на човека към себеподобните. Но това се оказва израз на доволство от себе си, от живота, от всичко.

4. Бъдете добродетелни - това е първото условие да не подлагате на опасност здравето си. Недобродетелността разчиства пътя на болестите, защото преди това създава угризения, „разхлабва“ човека. Така той неусетно се потопява в атмосфера на вина, губи спокойствие, става боязлив, предусеща нещастieto и се разболява.

5. Избягвайте непрекъснатите терзания - „атмосферата“ на рака. Те съвсем не са случайни. Важно е човек навреме да си даде сметка коя е истинската причина, каква е вината му за това и да сложи нещата в ред. Ако той не го направи, ще възникне рак.

6. Както лошото настроение и терзанието „убиват“ човека, довеждат до възникване на рак, така ведрото, оптимистично настроение води до обратното. Създавайте си добро настроение, внасяйте около себе си ведрост и оптимизъм. В тази атмосфера болестите не могат да виреят. Но помнете: не става дума за „изкуствена“ ведрост. Никой човек не може да играе ролята на щастливец, ако няма действителни основания за това - чиста съвест, благородна душа, добронамереност. Точно те ви спасяват от рак.

Лечението на рака със средствата на народната медицина зависи от стадия, в който се намира болестта.

Цялостната програма с дестилирана вода разчита на един по-общ ефект, включващ превантивните ограничения на бъдещото раково образуване. Това е спорен въпрос, но той е резонен, като се вземат предвид многостранните въздействия на дестилираната вода върху организма и общотонизиращият ѝ ефект. От друга страна, раковото образуване не може да възникне в тъкан, която не е увредена по някакъв начин от определено въздействие и в известна степен. Периодичното освежаване, оздравяване с дестилирана вода навреме парира подобни увреждания и така осуетява по-нататъшното развитие на раково новообразуване. (Вж. „Целебната вода“)

Друг е случаят с вече възникнал рак, опериран, с открити или не метастази. Лекуването с дестилирана вода в този случай също е логично и дава отлични резултати. То съвпада с



общоприетата схема и приложение на дестилираната вода със следните особености:

Лекуването на рак (установен, опериран, с метастази и др.) е по-продължително и обхваща месеци, дори година. Иначе казано, режимът на ползване на дестилирана вода става водещ за болния от рак.

Препоръчват се 5-седмични лекувания с дестилирана вода и почивка от 3 седмици. Нови 5 седмици и ново прекъсване от 3 седмици, общо над година.

Положителният ефект се „диагностира“ условно, но достоверно: той съвпада с доказателствата за въздействието от прилагането на дестилирана вода. Човек, който е прибягнал до този режим, сам установява, че лицето му се освежава (много важен симптом за болния от рак, чиято кожа и израз на лицето са характерни), очите му се проясняват, погледът става „по-младежки“, започва да наддава на тегло (ако е отслабнал, както това е при раково заболяване) или да сменя от килограмите, ако ги е натрупал вследствие на медикаментозно лечение и тумор, незасягащ храносмилателната система.

Уместна е комбинацията от няколко начина за лекуване на рака. Например използване на пръст от прясна къртичина за компреси на стомаха. *Прясно изрзовена от къртица пръст се събира в торбичка от двойно хасе или тензух и се слага върху корема. Държи се дълго време. Приема се, че лечебното действие на тази пръст продължава 2 седмици.*

Друго *допълнително средство е пиенето по 1 супена лъжица 3 пъти на ден преди ядене сироп от черен бъз.* (Вж. „Съкровището на черния бъз“)

Алоето се употребява в „система“ от билки и вещества, които заедно в единна лечебна съвкупност помагат на болния от рак.

*Двеста грама листа от алое, очистени от бодлите по ръбовете и смлени, се варят на тих огън 1 ч заедно с корени от ранилист, бъзак и магарешки трън -по 50 г от всеки, всичко това 62 1 /2 л домашно вино и 2 кг мед. След като ври 1 ч, се прецежда през марля. Употребява се по 1 супена лъжица сутрин преди ядене. Пази се от прокисване.*

Това е най-важната съставка в извънредно сложния план на Лечителя за лекуване на рак (включващ над 31 билки, лечебни растения различни вещества и пръст от прясна къртичина).

Особено важно е превантивността на тези и други подобни процедури, т. е. употребата им, преди да са налице симптоми на раково заболяване. Обикновено те се използват, когато заболяването е напреднало или след като е извършена хирургическа намеса за отстраняване на рака. Тази намеса, както облъчването на рака, променя нещо важно в хода на болестта. Лечителя препоръчваше да не се правят слънчеви бани на онази част от тялото, която се „проектира“ върху рака, преди да са минали 3 месеца от прекъсване на лъчението. Това се отнася и за хирургическата намеса. Резонът е: скалпелът на хирурга, ако не е успял „рационално“ да изреже тумора с евентуални разсейки (близки или далечни), е „нарушил“ трагичното „равновесие“ между агресивно разрастващия се рак и организма, който естествено се стреми „да го ограничи“ (капсулира, калцира). Оттук и увереността, че в раковата агресия по-важно място заемат здравите тъкани, които „естествено“ се противопоставят на агресията, отколкото самата тя с тенденцията да разруши организма.

Необходимо е да мине известно време след операцията, за да се възстановят „нарушените взаимоотношения“ между рака и здравите тъкани. Какви са тези нарушения? Разрезът на хирурга действа извънредно „раздразнително“ върху болната тъкан. Като отстранява рака, но все пак не го премахва тотално (както е много често, когато се налага лечение със средствата на народната медицина), неизрязаната, но „порязана“ тъкан се „разлютява“, „взаимоотношенията“ ѝ с останалите тъкани се влошават повече отпреди (т. е. здравите тъкани по правило губят предишната си и без това недостатъчна възпираща сила). В този временен хаос билковото лечение не може да се наложи така, както би се наложило, ако с него се започнеше още от самото начало. Мнозина народни лечители са песимисти: те смятат, че хирургическата намеса при лекуването на рака осуетява по-нататък действието на билковото лечение. Лечителя не беше така краен в схващанията си. Той вярваше, че след операция бързо (най-много за 3 месеца) се възстановяват „нормалните“ съотношения между раковата и здравите тъкани и лечението с билки по схемата за борба с рака придобива цялата си сила. Положението отново е в ръцете на лечителя и болния.

Димков отдаваше голямо значение на „лапите“, т. е. налагане на болното място" или корема с определени вещества, поставени в двойна торба (от хасе или тензух за определено време). Те са като че ли „варианти“ на „облагането“ с пръст от прясна къртичина. *Най-препоръчителната лапа се състоеше от прясна неосолена извара, печен кромид лук и десетина сини сливи (кюстендилски). Тази смес трябва да се затопли до температурата на тялото и да се наложи на болното (оперираното) място и на корема. За разлика от прясната пръст от къртичина тази лапа се държи по-кратко време - 6 часа. Подновява се всеки ден.*

Комбиниране на лечението с гладуване може да се осъществи само под наблюдението на специалист. Препоръчва се „средно“ по продължителност гладуване - т. е. такова, което няма да доведе до изтощение на организма, а ще облекчи въздействието на дестилираната вода. Основанието изглежда елементарно, но засега то е най-приемливо: при гладуване ракът, макар и наравно с всички други тъкани на организма, се поставя на „изпитание“. Той няма откъде да черпи ресурси за своя растеж. А те са далеч по-големи, отколкото при всяка друга тъкан. Лишен от тази възможност, ракът е принуден „да направи пауза“. Това довежда не само до количествени промени на раковата тъкан (свиването ѝ), но и до качествени: поражават се агресивната ѝ жизненост, спъва се привычното ѝ неутолимо разрастване. Създават се по-благоприятни условия тази тъкан да бъде поразена от въздействието на дестилираната вода.

Цялата процедура, продължаваща около 2 седмици, е голямо изпитание за болния, но в редица случаи, контролирани от специалист, това се оказва добър начин за спасяване. (Вж. „Целебната вода“)

Това лечение на рака няма нищо общо с другото, което Димков е изложил подробно в своя знаменит тритомник „Българска народна медицина“ - лечение, включващо 31 билки и 21 лечебни вещества.

Лечителя се отнасяше равноправно към своите открития, предлагаше на всеки болен множество програми за лекуване, като му предоставяше правото сам да избере една от тях. Изборът почти всеки случай <е условен, защото болният не знае точно какво е състоянието му и кой от предписаните планове е най-подходящ. По този прост и естествен начин внушаваше на болния самочувствието, че може да влияе на болестта, да ѝ въздейства дори с избор на лечение. Така се постигаше най-важното: мобилизация за добронамереното съучастно съзнание за борба срещу заболяването.

### **Пръста лекува**

Българският народ отдавна използва различни видове пръст (най-често глини от определени находища) за лекуване на някои болести. Лечебният принцип е прост и нагледен: лечебната пръст се замесва като тесто, с нея се налага болното място (най-често натъртване, оток, хематом) и „компресът от пръст“ изсмуква от тъканите болезненото натрупване. Почти във всяко селище има такива „глини“, които се ползват с доверието на хората и се употребяват досега.

Какви са основанията на лечението с пръст? Не е ли то „бабешко“ хрумване на неграмотни хора.

При Динков то беше част от философското му учение за света, живота, болестите и лечението им. Той препоръчваше задължително на всеки болен и здрав да „ползва щедрите енергии на природата“, да бъде в постоянен допир с тях. Откъде идват тези енергии? Те са част от всеобщата вселенска енергия, която милиарди години движи, създава и руши космическите тела и се проявява под различни форми.

Какво представлява обикновената земна пръст? Тя е следствие от титанични (вулканични) сили, които са я пренасяли от място на място, променяли са ^ със страшната сила на огъня. Лечителя казваше просто и мъдро: „Пръстта е съхранила тези енергии и ги пази в себе си.“

Оттук идва и пророческата му убеденост, че в природата всичко е живо, тоест носи в себе си някакъв вид енергия, която може отново да го включи в процесите на вечното движение и вечния живот. Именно в тези: енергии се крие лечебната сила на пръстта.

И днес човекът не може да обясни „магията“ на пръстта. Но той не отрича нейното въздействие, защото то е показано в многовековния лечебен опит.

Калните бани, които са спечелили заслужена лечебна сила, са вид „лекуване с пръст“. Това е най-простото доказателство за ефекта на пръстта, въпреки че лечебната кал не е само пръст и вода - тя съдържа различни минерали с лечебна сила. В много случаи ученият не може да определи доколко лечебността на една тиня се дължи на течната съставка в нея и доколко на пръстта (твърдата съставка).

Лечителят препоръчваше определени почви (пръст, глина) за лекуване. Изискваше те да притежават определени качества. Преди всичко да бъдат чисти. Пръст, с която нито човекът, нито животните са имали „вземане-даване“. Обикновено това не са повърхностните почви (пръст с постоянен досег с въздуха), а тези, които встъпват в досег с въздуха, след като човекът започне да копае в тях. Лечителя наричаше подобна пръст „девствена“. В много селища на България местните жители знаят коя пръст отговаря на тези условия и си имат нещо като „кариера“, от която се снабдяват с нея. При набавяне на нужното количество горният слой на пръстта се остъргва. Изкопаната пръст се натрошава, за да може да бъде пресята. Самата пръст трябва да бъде нещо средно между глина и пясък. Точната дума на Лечителя е **суглина**. (Тази дума не се среща в нито един тълковен речник.) Тя трябва да се намира на много сухо място, където не е възможно да се задържа вода при валеж, за да не се разкашква.

Лечителя поставяше на второ място „по лечебност“ бялата глина, която по селата се използва (вече рядко) за мазане на къщи. Подходяща за лечение е и глината, която той наричаше „чиста“ - бяла или жълта.

Изкопана и пресята, пръстта е готова за лечение обикновено под една-единствена форма - компрес. Тя се приготвя лесно: полива се с малко вода и се замесва „като тесто“. Получава се „тестяна маса“, удобна за слагане върху която и да е част от тялото, като се използва тензух, хасе или друга материя.

Лечителя наричаше това лечение „глинени компреси“. Препоръчваше го в случай на натъртване, неголеми отоци, подутини от ухапване (по-специално от скорпион) и редица други. Бе убеден, че глиненият компрес е извънредно полезен при упорити главоболия (мигрени), катар на стомаха, хроничен запек и диария.

Глиненият компрес помага при „директно налагане“ (на главата или корема), а също и на други части от тялото, ако трябва да се лекува съответното място.

Ясно е, че във всички случаи въздействието на пръстта е непосредствено. В какво се изразява то?

Лечението с глина се схваща като метод, чрез който лечебното и енергийното въздействие на пръстта се „фокусира“ максимално върху болната част на тялото. Иначе казано, лечението с глина е целена сочено използване на жизнените енергии, които се съдържат и се излъчват от всичко в природата.

Лечителя би използвал любимото си в такива случаи обяснение преливане на енергии. Това изглежда приемливо, защото въпреки директното поставяне на глината върху болното място няма пряк контакт между нея и засегнатия орган. Въздействието е опосредствено (освен в редки случаи на лекуване на натъртване на някои места). Сякаш от глината към човешката плът „потичат“ потоци лечебна енергия, които облъчват болното място и му помагат да се възстанови. Влиянието е локално - то не прониква на голяма дълбочина. Компресът се поставя винаги върху болното място.

Предимството на компресите е, че нямат отрицатели и странични въздействия.

Продължителността на въздействие на глинени компреси е няколко часа. Знак за това е засъхването и вкоравяването на глината. Излъчването на лечебни енергии от нея е престанало и компресът се маха.

При замесването на глината за компрес на главата Лечителят препоръчваше „да се ръсне“ малко оцет.

Чисто „механично“ изискване е глината да бъде замесена при температура, близка до тази на тялото, за да се понася по-добре. В такъв случай водата за замесване, а също и оцетът трябва да бъдат топли.

Каква е продължителността на лечението? Различна и индивидуална, подсказва се от подобрението. Честотата е по един компрес на ден. Компресът стои няколко часа (до започване

на съхненето на глината).

Лечителят препоръчваше много глинени компреси при главоболие (мигрена), запек, натъртване, лениви черва. Упоритото главоболие изисква продължително налагане с компреси.

### **Пръстта от прясна къртичина**

Това е една от най-тайнствените страници в учението на Лечителя. На пръстта от прясна къртичина той приписваше особено, незаменяемо въздействие при лечение на рак. Това не е въздействие на „обикновена“ енергия, защото по принцип тя не може да бъде изчерпана, това би променило същността на лечебната материя. Въпросът е в това, че пръстта от прясна къртичина съдържа „още нещо“ - извънредно важно, съчетаващо се с целебните енергии и въздействащо по несравним начин. „Къртицата - обясни веднъж Лечителя - е чудна животинка. Една от най-чудните в природата, където всичко е чудо... Тя е голяма колкото една мишка - стотина грама! - а може за един ден да изяде червеи с обща тежест един-два пъти по-голяма от самата нея. При това тя изравя под земята ходове и изрива пръст стократно повече от самата себе си. Като се вземат предвид съотношението между тялото на това странно животинче и извършената от него работа, човек не може да не остане поразен. Ако къртицата беше голяма колкото слон, на земята и във вселената едва ли би се намерило подобно чудо. Енергия колкото у един вулкан... Основателно е да се допусне, че нещо от тази учудваща, особена енергия се „препраща“ на изровената от къртицата пръст.“

Двойно зареждане с енергия! Веднъж - енергията, която се съдържа в пръстта поначало, и втори път - енергията, която се проявява при изриването на пръстта от къртицата и която „попива“ в пръстта, където остава „жива“ още две седмици.

Но каква енергия е това?

Трябва да се припомни, че Лечителя употребяваше думата „енергия“, за да означава нещо по-голямо и по-сложно, отколкото е прието да се означава с нея.

Пръстта, която къртицата е изровила от плътта на земята, е „осенена“ от грандиозното усилие на тази дребна животинка. Следователно към тази пръст са се прибавили специфични колосални I биологични енергии.

В рецептите за лекуване на рака (особено на стомаха, хранопровода, червата) Лечителя препоръчваше да се взема пръст от току-що изровена къртичина. Ако не е суха, да се изсуши. Ако е студена, да се топли. С нея се покрива колкото може по-голяма част от корема, като се използват подложки от хартия и плат и пръстта се „привързва“ достатъчно стабилно, за да може да остане дълго в това положение [ независимо от движенията на болния.

Лечителя бе установил, че тази пръст е „лековита“ до 14 дни и ; препоръчваше след този период да се подменя.

Цялата процедура около набавянето, приготвянето, полагането, прикрепянето на тази пръст изисква толкова усилия, такава „съсредоточеност“, че може да се заподозре някакво хипнотично или самохипнотично въздействие, което стимулира истинските лечебни възможности на пръстта.

Възможно ли е това? Напълно, дори е неизбежно. Но то не променя същността на феномена. Помага му да въздейства. Нещо повече, ако самовнушението липсва, лечението се проваля.

Той с нескрито възмущение говореше за лечебните енергии, заложили в пръстта: от нея сме произлезли, в нея се връщаме, а в този интервал тя прави всичко, за да живеем, както повелява Върховният разум.

### **Чудодейните шапки**

Те заемат видно място в аптеката на Лечителя. Състоят се от няколко съвсем обикновени вещества, но въздействат за усилване на паметта, за премахване на главоболие, за сън, против депресия, цикатрикс - ръбец от заздравяла рана, за общо тонизиране на организма.

Шапките постигат лечебен ефект без непосредствен контакт, макар и от много близко разстояние. Те излъчват природна енергия, която въздейства по съответен начин и предизвиква определен ефект.

Като краен резултат цялата заложила в лечебното растение енергия „се влива“ в човека, и то точно там, където трябва да отиде, за да премахне едно страдание, болка, недъг.

Лечебната шапка е вид „каска“ от плат с двойни стени, позволяващи полагането на лечебното вещество между двата слоя. То излъчва енергия, която влияе на мозъка и процесите, свързани с него, без пряк досег с лекуваната материя. Резонно изискване е косата на лекуващия се да не бъде дълга, за да облекчи проникването на енергията от шапката в мозъка.

Шапките се правят така, че да покриват цялото полукълбо на главата. Под тях може да се постави вестник, а над тях - шал, който да ги дозакрепва и да затваря лечебната енергийна система, насочвайки въздействието ѝ към мозъка.

Лечебни енергии излъчват множество растения и вещества, но Лечителя ги бе степенувал така: селски квасец, каша от кестени, каша от картофи, настъргани картофи, листа от зеле, листа от бъз и др. Те действат в комбинация с мляко, оцет, сини сливи (без костилките).

Лечителя ползваше селски квасец, картофи, зелени листа, кестени, лук и няколко други растения.

### **Шапка с картофи**

Тези шапки имат многостранно въздействие, но са незаменими за усилване на паметта, за „успокояване“ на мозъчната дейност. Създават чувство за перспектива, пространство, свобода и спокойствие.

*Килограм картофи се измиват добре и се настъргват заедно с кората на ренде. Заливат се с чаша мляко (сурово или сварено). Престояват около 1 ч. Хубаво се изстискват, така че да се получи възможно най-суха каша. За отнемане на влагата от нея се поръсва с царевично брашно. Полученото се слага в двойна торбичка от тензух или марля, толкова голяма, че да покрие главата. Под торбичката на главата може да се сложи вестник.*

Не е удобна за носене. Използва се еднократно. Всеки, който учи с такава шапка на главата, увеличава неколкостранно способността си да запаметява и вниква в текста.

*Ефектът на тази шапка може да се засили и направи по-продължителен, като се пие отвара от 9 ореха, 4 супени лъжици външни люспи на лук, 4 семена от дюля, 1 супена лъжица ленено семе, 1 чаена лъжичка анасон и 3 супени лъжици пчелен мед. Всичко това вари 30 мин в 1 л вода. След изстиване се прецежда и се пие по 7 винена чаша преди ядене във времето, когато се използва шапката за усилване на паметта.*

### **Шапка със зеле**

*Няколко зелени листа се попарват с вряла вода. Може да се прибавят и няколко листа от черен бъз. Върху главата се слага вестник, над него тензух или марля, зелевите и бъзовите листа се разпределят равномерно, като се покриват с тензух или марля и най-отгоре се слага (завързва) шал, който да крепи шапката.*

Тя усилва паметта, успокоява нервната система, премахва [главоболието и безсънието. Лечителя приемаше, че тези шапки действат най-непосредствено, тъй като лечението им лесно прониква през черепа в мозъка.

### **Главоболие**

Най-често за този вид шапки Лечителя препоръчваше да се използва селски квасец. Това вещество заема важно място в лечебната му система. Той смяташе, че българският народ разполага с него още от времето на богомилите.

*Приготвя се от черно тричаво брашно (цялото съдържимо на житото, смляно без прочистване) в количество според нуждата - прибавя се щипка сол и малко топла вода, а още по-добре топла прокиснала боза; омесва се на тесто и се оставя на топло за две денонощия.*

Това е така нареченият „кисел квасец“, който се получава под въздействие на случайно попаднали в него бактерии.

*Най-силно лечебно въздействие има квасецът, отлежал 52 ч (две денонощия втасване и още 4 ч за „доразвиване“ на втасването). Той се държи на главата в шапка, докато се втвърди, което обикновено настъпва след няколко часа.*

Изисква се търпеливост и сръчност при боравене с тези шапки, тъй като те цапат. Но ефикасността им е несравнима.

*Квасецът в шапката против главоболие се подсилва с 10-12 дивни кестена, настъргани ситно с корите. Вместо кестени в този случай могат да се употребяват 10-12 супени лъжици корени от черен бъз; изравят се рано през пролетта или есента (септември, октомври),*

нарязват се ситно и се прибавят към квасеца.

Шапката се държи на главата до преминаване на главоболието. Друга шапка против упорито главоболие може да се направи със следния пълнеж:

*Ситно настърган кромид лук (през сито) - 9 супени лъжици (не се учудвайте на числото, то също не е случайно!), се посипват с 3 супени лъжици сол и 1 чаена лъжичка нишадър на прах. Полученото се слага между двата плата на хасето, прикрепва се добре.*

Ако е нужно да се носи по-дълго време (при особено упорити главоболия), трябва да се приспособи и шапка за покриване на "лечебната шапка".

В определени случаи на упорито, но немного силно главоболие е уместна шапка от сурови картофи.

*Един килограм добре измити картофи се настъргват с ренде, поръсват се с 1 кафейна чашка оцет за половин час, след това се изстискват добре, поръсват се с царевично брашно за обирание на влагата и се слагат в шапката по описания начин.*

*Много ефективна е шапката от зеле или бъз: няколко листа от зеле се поръсват от вътрешната страна с оцет, пъхат се между двата плата на хасето и се поставят на главата. Държат се 4-5 ч и се подменят с нови. Ритъмът на тези смени се подсказва от ефекта на шапката.*

### **Депресия**

*При упорита депресия да се направи шапка от селски квасец, забъркан преди 4 ч, с добавка от 9 супени лъжици суров кромид лук, настърган на ситно, и 3 супени лъжици сол. Или вместо лука -10 супени лъжици диви кестени, настъргани на ситно с корите. Всичко това се поставя в шапката с двойни стени на главата, увива се в шал и се държи цяла нощ.*

### **Хемороиди**

*Шапката при хемороиди има следното съдържание: между двата слоя на тензуха се поставя пресен лист от зеле, зелят с гореща вода, за да омекне. По-силно въздействие (обезболяващо) се получава, като се прибави селски хлебен квасец плюс 5-7 супени лъжици ситно настъргани кестени, още толкова кромид лук и две супени лъжици сол. Шапката се увива с вълнен шал. Не е удобна, не се понася лесно, но се държи, докато може, и уталожва специфичните болки при хемороиди (напрегнати поради кръвоизливи в тях).*

### **Отстраняване на хранителните отпадъци**

Същността на живота е в неговото постоянно обновяване. В него първо място заемат непрестанните постъпления от ресурси за задоволяване на всичките му потребности. Това е невъзможно без приемане на храни, енергии и т. н. Но се оказва в същата степен невъзможно и рисковано, ако отпадъците от тези всекидневни постъпления не се отстраняват своевременно - без отлагане, без „натрупване“.

Лечителя смяташе, че е по-важно отстраняването на отпадъците от виталните постъпления, отколкото подновяването им в адекватен вид, Той не се уморяваше да убеждава, че нищо не е така опасно за здравето, настроението, живота и пр. от отпадъците на същото онова, благодарение на което те са осъществили всекидневното битие. Почти няма негова рецепта, в която да не е споменал, сякаш между другото, но достатъчно „безапелационно“ - ако е налице запек, дори едnodневен, да се направи клизма.

При всички видове заболявания, при всички страдания - все това: клизма!

За него тя беше най-невинна, но насъщна манипулация, която всеки може и е длъжен да извърши сам, да я прави редовно, за да поддържа онази витална ритмика на живота, в която отстраняването на вредните „отпадъци“ от храната е равностойно на „вливане“ на нова порция хранителни вещества.

При наличие на уред за правене на клизма тя бе в неговата оценка най-лесното нещо, един вид част от всекидневния тоалет. Имаше предвид най-естествената клизма - с топла вода (с температурата на тялото) и по изключение прибавки, които се налагат в определени случаи (сапунена пяна, билкова отвара и т. н.).

Лечителя препоръчваше почистването да става чрез клизми с топла вода, до литър-литър и половина, на два пъти: първо вкарване (чрез иригатор) за отстраняване на излишния обем

отпадъци и след това -допълнително още около 200 мл вода за „доразмекване" на „вциментиралата" се стена на правото черво. Намираше за полезно да се използват и подходящи билки - например отвара от лайка с температура до 40°C в посочения обем.

Димков предлагаше лечение с трикратно активизиране на вниманието към нарушената цикличност в освобождаването от хранителните отпадъци.

*Всеки ден по 3 пъти (сутрин, обед и вечер) 20 мин преди ядене страдацията от запек да взема 1 чаена лъжичка леко препечени житни трици, разбъркани с мед и придобили вид на каша.*

*Може да се взема и по 1 супена лъжица чист зехтин (но не и друго растително масло!).*

*Трета препоръка в подобен случай: в посоченото време да се взема 1 кафейна чашка горещ разтвор от сода бикарбонат. Начин на приготвяне: в празна чаши се изсипва 1 чаена лъжичка сода бикарбонат, добавят се още 2 супени лъжици чиста хладка вода и се бърка до пълно разтваряне. Долива се вода, бистра и гореща, колкото може да се търпи, и полученият разтвор се изпива максимално бързо (наведнъж или на 2-3 пъти).*

*В определени случаи помага и следната смес: 500 г чист пчелен мед с прибавени към него 30 г майчин лист (шушулки, предварително леко запечени и стрити на прах) и 10 г рафинирана сяра (от аптеката). Преди всяко вземане, по 1 чаена лъжичка в посочената цикличност, сместа се разбърква добре.*

Най-често препоръчваната от него рецепта против запек, за който се предполага, че е последствие от леко понижена виталност, а не може да се установи точна причина, бе:

*Процедурата се извършва сутрин, обед и вечер 20 мин преди ядене. Взема се бучка захар с капнати на нея 10 капки маслен извлек от босилек (листенца). Шише се напълва до половината с листа от босилек. Налива се догоре чист зехтин, оставя се на слънце за 20 дни.*

*След бучката захар може да се вземе още чай от розов цвят (цветните листенца), залети с кипяща вода (1 супена лъжица листенца се запарват в 200 г кипяща вода, оставя се още 20 мин, подсладжа се с мед).*

### **„Глобалната" рецепта**

Тя заема особено място в рецептурника на Лечителя, тъй като той я препоръчва при много и различни случаи - главоболие, сърдечни смущения, хипертония, нервни заболявания, атеросклероза, полово безсилие и пр.

Това е „аптекарска" рецепта - почти всичките й съставки се вземат наготово и се приготвя специална тинктура.

*Към валерианова тинктура - 20 г, се прибавя тинктура от глогов цвят - също 20 г, розова вода - 15 г, камфор на прах -1 г, и 20 ментови капки. Цялото количество се разклаща добре, за да се получи хомогенна смес. От нея върху бучка захар се капват 20 капки и се вземат 20 мин преди ядене сутрин, обед и вечер.*

Сами по себе си капките действат успокоително и тонизират.

*Лечителя ги препоръчваше винаги с отвара - например от босилек и ирландски лишей - по 70 г, бъзов цвят, буков мъх, маточина, мащерка и балканска чубрица - по 50 г от всяка. Две супени лъжици от сместа и 1 чаена лъжичка наситнени кори от портокал се запарват в 1/2 л кипяща вода (сипват се в минутата на възвирането), после съдът се отмества на тих огън за още 10 мин. След изстиване се прецежда и се получава лечебна напитка, от която се пие по 1 винена чашка (75 г) сутрин, обед и вечер преди ядене - 10 мин, след като се вземат капките с бучката захар и 10 мин преди самото ядене.*

Рецептата е с много широк обхват на действие и влияе на ред функции на организма, като им помага да се осъществяват в естествения си „цикъл".

### **Здравната доктрина на лечителя**

Тя беше изградена върху правилата и изискванията на неговата философия така, както отчасти е изложена тук. Свеждаше се до няколко „златни" правила:

1. Човек се ражда здрав и животът сам по себе си изразява здраве. Съдбата на човека е да изживее целия си живот в състояние на здраве, условие за най-пълноценно разкриване на неговата творческа и жизнена потенция.

2. Човек заболява като последствие от нарушаване на природния закон за причината и

следствието. Това ще рече, че всяко явление е предизвикано от нещо (следствие е от някаква причина). Този закон на пръв поглед изглежда жесток към човека, но всъщност това не е така. Човек присъства по-активно и много по-отговорно в осъществяването на този закон, отколкото това се допуска. (Например едно най-леко заболяване (простуда) може да изглежда случайно, но то все пак е постигнато с участието на човека; той е допуснал да се простуди, като не се е съобразил с конкретната обстановка.)

3. Всяко заболяване има морално-етична страна. Не съществува случай на болест, който не може да бъде преценен морално-етично при цялата условност, която изглежда неизбежна. Тук важи правилото: колкото по-тежко е едно заболяване, толкова по-голямо е премеждието на болестта, толкова по-голяма е морално-етичната отговорност на потърпевшия. Това не означава, че болестта е вид наказание и че болният е престъпник. Просто човекът е допуснал да се случи с него премеждието на болестта.

4. Произлиза от третото правило. Опасността да се допусне едно заболяване е основание то да бъде преодоляно. Условието човек да разбере в „какво е сгрешил“, какво трябва да предприеме, за да възстанови здравето си, е основно за лечението на заболяването. Колко важно е това, проличава от чувствата, обзели болния от преживяванията и цялата гама от симптоми и промени у него.

5. Най-главното условие за лечение на болестта е съзнанието на болния, че той трябва и може да постигне това. Желанието да се оздравее е всъщност оздравяване. Сама по себе си никоя болест не е фатална и не може да бъде такава.

6. От това, че здравето е естествено състояние на човека произлиза и огромната му постоянна съпротива срещу всички поводи на заболяване. Медицината все още няма точна представа за съпротивителната сила на човека срещу заболяванията (и възможностите да заболее), философски е много важно да се съобрази, че потенциалната енергия е всемогъща в борбата срещу заболяването, че човек е в състояние да организира могъща съпротива срещу всяко заболяване и да го победи.

7. Приоритетите на здравето (пред произшествията на болестите) изпъкват косвено в това, че природата се е погрижила да помогне на човека при всяко болестно премеждие. Народът казва: „За всяка болка - и билка“, т. е. в природата като вид двойно подсигуриране (вън от самосъхранителната потенция на човека за борба с болестта) съществуват безброй растения, билки, вещества, „създадени“ от самата нея. Билките и лечебните растения са само допълнителен момент в лечението на болестта. Деветдесет и пет процента от лечението е желанието, вярата, поривът на човека да оздравее, 5 % са билките. Съпоставени, вътрешните и външните фактори за лечение показват, че външните, на които понякога се разчита, са незначителни. Това е парадоксално, защото една народна медицина като българската, толкова богата на възможности, билки, лечебни растения и вещества - „поема“ само 5 % от лечението на заболяването. Но те често имат огромно значение, тъй като импулсират волята за борба с болестта, „вдъхновяват“ и въодушевяват потърпевшия и той „вкарва“ в борбата своите 95 % вътрешна съпротива.

8. Самовнушителните формули имат огромно значение при лекуването на която и да е болест. Те се изразяват в „настройване“ на мисълта към благоприятно разрешение на произшествието и в крайна сметка утвърждават вярата на болния в живота. Изпъква нова парадоксална особеност: самовнушението е резултатно, ако успее да мобилизира волята на болния за съпротива срещу болестта. „Церемонията“ на самовнушението изглежда неубедителна. Тя се състои в повтаряне на това, което се желае. Обикновено с нея болният шепнешком си доверява, че положението му се подобрява, че се чувства от ден на ден по-добре, че оздравяването е близко и неизбежно. Точно това се оказва решаващо, защото така настройва болния „на вълната на оздравяването“, че спечелва духовната му сила за борба с болестта. И успехът не закъснява.

9. То се определя от специфичните преживявания, свързани с болестта, от онези особени последствия, които тя предизвиква в поведението на човека. Някои са склонни да ги отнесат към характеристиката на страданието, към неговата пречистваща сила. Може би имат право. Болестта е страдание. Тя трябва да води до съзнанието, че болният е предизвикал нещо,



заслужаващо да бъде последвано от страдание. Така то се оказва не само белег на произшествието, симптом на болестта, но и условие за нейното превъзможване. Човек не бива да се бои от страданието и винаги трябва да знае, че е в състояние да го понесе с добрите последици, които има за живота. Под страдание тук се разбира не болката, неприятните усещания и всичко от този род, което съпътства болестта и може да бъде формално обяснено. Под страдание се разбира особеното, благородното, себепожертвеното съзнание за прекеждие, чието преодоляване трябва да се постигне с някаква жертва и готовност тя да се направи в името на доброто.

10. В „съпропорционално“ отношение към болния трябва да се поставят всички негови близки. Казано иначе, лекуването на едно заболяване (особено когато то е тежко) непременно трябва да „съюзи“ всички близки във взаимопомощ към потърпевшия. Какви са основанията на подобна пренагласа и преустройство? Съчувствие? Роднински грижи? Може би. Но логиката на произшествието отива по-далече. Подозира се, че произшествието на един болен, постигнало го в определена обстановка и обкръжение, засяга близките му, въвлича ги в бедствието. Болестта принуждава общността, свързана с болния, да се организира и преорганизира за обща борба с болестта. Това е извънредно важно за заболяването. Лечителя му придаваше дори фатален смисъл. Той беше абсолютно убеден, че майка, която държи ръката на смъртноболното си дете, „гони смъртта от леглото на рожбата си“.

11. Особена съхранителна сила за човека имат навиците и действията, на които той може да придаде донякъде ритуален характер. Още по-важни и спасителни стават те, когато са налице и неопровержими доказателства за тяхната полезност. Например приготвянето на чайове от билки самостоятелно и в комбинация, на лечебни отвари и сиропи. В живота си човек задължително трябва да си изработи подобни „упователни“ категории и да се придържа към тях. Те имат самовнушително значение. Когато става дума за билки, налице е и определен лечебен ефект, от който никой не бива да се отказва. Подобни „ориентири“ играят важна роля в живота на човека. Това са повтарящите се жестове, постъпки, привички, предпочитания понякога съвсем необясними, но със самото повтаряне човек затвърждава известна увереност и сигурност, че нещата и по-нататък ще продължават така, както са били досега, благодарение на ритуалните „знаци“, които е предпочел и в които вярва. При заболяване върху подобни „знаци“, ритуални привички и навици може да се изгради и по-ефикасно лечение.

12. Боледува се от една и съща болест, но всеки боледува по различен начин. Получава се така, че болестта се повтаря в неузнаваем вариант при всеки болен и естествено се налага необходимостта от индивидуално лечение. Парадоксът може да стигне дотам - при едно и също заболяване у двама различни болни да се приложат различно действащи лечебни компоненти и да се постигне един и същ резултат. Това косвено показва предимственото значение на „вътрешните“ оздравителни фактори пред „външните“ лечебни вещества.

Здравната доктрина на Лечителя се свежда до следните основни правила:

1. Човек се ражда здрав и трябва да изживее живота си здрав, следователно не бива да боледува.

2. Заболява този, който се съгласи да заболее.

3. Оздравява този, който истински желае да оздравее.

4. Няма нелечими болести.

5. Истинска е онази медицина, която винаги, при всички обстоятелства и положения внушава на болния, че ще оздравее.

6. Човек живее, докато трябва и докато желае.

### **Здравна доктрина „П“**

В общата философска концепция за болестите и здравето Лечителя обръщаше голямо внимание на „Здравната доктрина „П“, както я нарече веднъж шеговито. Тя се отнася всъщност за здравето и се въодушевява от възможностите то да бъде запазено без особени усилия, само чрез съблюдаване на определени природосъобразни изисквания. Доктрината би могла да се формулира като: „Пази се от четирите „П“, защото поставяш в опасност здравето си!“

#### **1. ПАЗИ СЕ ОТ ПРОСТУДА'**

Нищо не изглежда по-банално от подобно изискване или съвет. Д между впрочем

Лечителя бе убеден, че човек и днес не си дава сметка за опасните последици, които предизвикват простудите. Те се изразяват в прекомерно излагане на ниски температури на тялото (или на част от него) и механизмът им, изглежда, се свежда до промени, макар и кратковременни, в „тъканта“ на живата човешка плът. Различните части от тази плът са различно чувствителни и застрашени от простуда.

Той определяше отраженията от простудата - в момента или в бъдеще - като „издължавания на човека към нарушения от него природен закон“.

## 2. ПАЗИ СЕ ОТ ПРЕЯЖДАНЕ!

Той отдаваше особено значение на това изискване. Заговореше ли за него - мигом се въодушевяваше, както при установяване на някаква простъпка, която не бива да се премълчава. Сам той не бе аскет в храненето си. Бе просто един мъдър, скромен човек, който никога не бе допускал злоупотреби в това отношение.

При преяждането „зловредните“ фактори са два: голямо по количество ядене и ядене, съставено от съмнителни компоненти. Преяждането поражда преумора. Плюс още разширяване на стомаха, повръщания, разстройства, смущения в нервната дейност, в работата на мозъка и пр.

Откакто се помнеше, бе вегетарианец - на неговата трапеза имаше картофи, ориз, зеленчуци, плодове, народни сладкиши. Чашата домашно вино заемаше чинно място на трапезата му. Деликатен, както никой друг, той си позволяваше да казва не „месо“, а... „мърша“. „Мършата“ претоварва не само стомаха. Попаднала там, тя дава начало на цяла поредица беди, следващи една след друга. Тя изисква жлъчни и стомашни сокове, усилена работа на червата, възбудено кръвообращение - т. е. непомерно и ненужно усилие на сърцето с последствие - изтласкване на кръв. Целият организъм на човека буквално се изтощава около съмнителното удоволствие едно парче „мърша“ да се натика в стомаха.

## 3. ПАЗИ СЕ ОТ ПРЕУМОРА!

Бе малко странно да чуеш от устата на Лечителя предупреждения срещу „повече работа“, довеждаща до преумора - целият му живот бе минал в труд! От ранно утро до късна вечер! И все пак точно той предупреждаваше: „Не се преуморявайте. Работете, но не допускайте преумора!“

Последната е състояние, в което човек изпада след определено пренапрягане на цялото си тяло (или част от него) в усилие, което по правило подценява. Без да усети, вече е пресилил мускули или нервна система. Преумората се съчетава с невъзвратими процеси, за които не си дава навреме сметка.

Пълна „реставрация“ не се получава дори когато имате усещането, че е вече налице. Практически това означава, че „консумираната“ веднъж преумора с нещо завинаги е променила човека - незначително макар, но потенциално опасно. Надхвърляйки оптималния предел на нашите възможности и старание, по правило тя ни закалява и повдига „прага“ на тези дадености. До известен предел това е може би здравословно. Но ако стане постоянна - довежда до такава пренагласа на изменилия се организъм, която води до ред нарушения и нездравословни промени.

Оттук и възможността едно усилие, близко до преумората (или изразяващо преумора в някакви „толерантни граници“), да издигне нашата активност, сила, поносимост, издръжливост и пр. над заложеното в нас (като израз на способността ни да се променяме, „общувайки“ с околната среда). Но то е и възможност да „превъзмогнем“ една степен на преумора до достигане на по-висока нейна стойност и т. н., докато изведнъж всичко рухне в неочаквана и непреодолима слабост, смъкваща ни под вродения праг на издръжливост.

## 4. ПАЗИ СЕ ОТ ПАДАНЕ!

Лечителя разбираше „падането“ като травма, нараняване целостта на човешкото тяло. Последната се нарушава по особен начин (и извънредно разнообразно) в зависимост от травматичния агент, мястото на падането (удара), обстоятелствата, намесващите се допълнително фактори и пр.

Главното тук е накърнената цялост на тъканта - при непосредственото стълкновение с нараняващия агент или „по-особена“ промяна поради разтърсване на жива тъкан и притискане о

неподатливи компоненти (мозъчни сътресения). Те са най-опасни. Нараняването (така широко, както го схващаше Лечителя) изменя опасно състава на тъканите, които засяга. Смачкването им, разрязването им и пр. - въвн от всичко друго е промяна, която не се разкрива сама по себе си: нито в момента на нараняването, нито по-късно.

Димков бе разработил детайлно поредица от случаи на мозъчни сътресения (травми при падане на главата), чиито последствия са I непредсказуеми, а проявата им може „да дойде“ след много години, като преди това „дава знак за себе си“ най-вече в главоболия - необясними и неотстраними.

Впрочем той бе открил почти за всички видове наранявания спасение и лечебни смеси, с които успяваше да елиминира последствията от падането (най-често хематом в различни степени на калциниране).

### **Как би отговорил Петър Димков на въпроса защо е живял толкова дълго**

Наемам се да допусна отговора, защото Лечителят много пъти бе изтъквал предимствата на живота, който водеше, на добродетелите, които тачеше и в чиято живителна здравословност вярваше непоклатимо. Той би отговорил така:

- *защото обичах живота и вярвах в неговото единствено чудо, най-великото на земята;*

- *защото обичах хората и изпитвах радост да им помагам;*

- *защото и те ми отвръщаха със същото;*

- *защото имах щастието да бъда полезен на хората и вярвах в това;*

- *защото бях добронамерен и любознателен за всичко добро;*

- *защото се стараех да не оскърбявам никого и понасях търпеливо оскърбленията, които ми се отправяха понякога;*

- *защото обичах народа и отечеството си и им посветих най-добрите години от живота си;*

- *защото бях горд с българското си потекло и никога не ме съблазни никое друго;*

- *защото обичах да се трудя и изобщо не можех да си представя живота без труд;*

- *защото обичах книгите и мъдростта в тях - особено книгите по история на българския народ, по медицина, по народна медицина, география.*

*И още:*

- *защото ставах всеки ден рано, изпълнен с доброжелание и вяра в работата си;*

- *хранех се скромно, бях Вегетарианец и изпитах на себе си предимствата на този начин на живот;*

- *крепях се с дестилираната вода, която пиех с предпочитание и си приготвях сам, както и с лечебните напитки, които ползвах - от билки и лековити растения;*

- *защото за всяко едно нещо се съветвах с природата и от нея получавах най-точния отговор на въпросите си;*

- *защото умеех да ползвам природните енергии по време на обичните ми разходки сред природата;*

- *защото общувах често с природата;*

- *защото използвах всяка свободна минута за самообразование и за да прибавя нещо към моите безбройни рецепти - плод до една на чисто духовно рвение;*

- *защото си лягах рано и с чиста съвест, което ми помагаше да заспивам като дете;*

- *защото сънищата ми бяха благонравни, както и животът ми;*

- *защото всяка нощ успявах да постигна 2 ч сън преди полунощ, който е двойно по-скъпоценен от останалия.*

### **Афоризми от Петър Димков**

- Умереността е първото и най-важно условие за дълъг и здрав живот.

- Всичко излишно е нездравословно, а и неморално.

- Каквото и да вършиш на този свят, важното е да бъде нужно и полезно за хората и ти да имаш съзнанието, че е точно такава.

- Работи с радост и съзнание за полезността на твоя труд -единственото, най-важното, с което ще се разплащаш за щастието да се родиш човек.

- Бездействието уморява повече и от най-тежкия труд.
- Владей чувствата си, т. е. владей себе си!
- Не падай духом! (В живота не може да има нещо, което да струва повече от живота ти, та да загубваш вяра в него.)
  - Научи се да се самонаблюдаваш и да долавяш сигналите за беда или заболяване, които непременно „ще ти изпрати" онази част от теб самия, която е застрашена!
  - Цветята лекуват.
  - Най-естествената гримаса на човека е усмивката и най-човечни са обстоятелствата, при които тя се появява върху лицата.
  - Два часа сън преди полунощ се равняват на осем часа спане след полунощ.
  - Не болният трябва да се пригажда към лечението, а лечението към болния - с всички произтичащи предимства.
  - Всяко нещо навреме и време за всяко нещо. (Възвишено е, а и хармонира напълно с великия закон на природата - за причината и следствието. Благоразумната природа не допуска - без това да бъде произшествие и авария за нея - да се случи каквото и да било, ако няма основанийето да се случи. А това означава: всичко в природата се извършва точно когато трябва.)
  - Човек лесно се самозалъгва и самоизлъгва.
  - Ведрите чувства правят духа млад и подмладяват човека.
  - Самонаблюдението е вид условие за живот - и по-точно за разумен, целесъобразен живот.
  - Взаимопомощта е най-великото достойнство на човека.
  - Човек живее, колкото трябва, и умира, когато се съгласи.

### **Послеслов**

Лечителят почина на 4 октомври 1981 г., в нощта на събота срещу неделя.

В събота, както вече толкова пъти, трябваше да се видим - към 10 ч. бях пред дома му и натиснах бутона на звънеца. На горния етаж, през разтворения прозорец, се чуваше бръмченето на прахосмукачка - почистваха къщата. Затова колкото и да натисках - все едно не ме чуваха и аз напразно чаках той да се появи на прозореца и ми пусне оттам ключа за вратата.

Случи се така, че се запилях из града и реших този ден да пропусна срещата си с мъдреца. И досега се укорявам за тази постъпка, жалия за изгърваната от мен възможност да бъда при него в последните му часове. Утешавам се - и тогава, и сега, - че тук има някакво свято знамение, чийто пророчески смисъл никога няма да узная.

По-късно научих подробностите: в тях нямаше нищо тайнствено, никакво предчувствие не витаеше в тези обикновени сведения за последната му събота. Деня прекарал в работа, „впрегнат" за старото си бюро, отрупано с писма. Навярно бе прибавил и няколко реда към своята книга завет. След обяда за малко - както винаги - полегнал с отпуснати ръце „да се разтовари, без да спи". И така до вечерта.

Сложил в ред бюрото си, тоест отделил всяко писмо и всяка страница според програмата си за следващия ден. Някоя и друга минута се заседял пред телевизора и в десет часа, като предупредил, както винаги, да не бутат нещата му по бюрото („да са готови" за работата му), се оттеглил в стаята си. Беше ми доверил, че най-добре и бързо „като дете" заспива, когато мисли за работите си по-нататък. Навярно точно с подобна мисъл и по такъв начин затворил очи и с това сякаш спуснал завесата на своя живот.

Тази „лека смърт" народът тачи като най-добрата, най-мъдрата, която Бог праща само на праведници. Смърт след заспиване, безмълвно пренасяне от този свят отвъд. Лекарите тълкуват такъв вид смърт като внезапен мозъчен удар или внезапно „умиране" на сърцето. Но с Лечителя не е било така. В среднощна смърт от сърце силната про-бодна болка непременно събужда заспалия, сякаш да го спаси, да го изтръгне от смъртта.

Бе си заминал тихо и без болка.

Любчо позвъни рано сутринта и ме смаза с думите, които изразяваха и неговия потрес:

- Татко почина тази нощ!

Тутакси тръгнах натам.

Лечителя лежеше по гръб, както всъщност бе починал, и на спокойното му премъдро лице в гримасата на смъртта витаеше усмивка.

Чудно, необяснимо бе, че старият стенен часовник, провесен над леглото, който десетилетия наред го бе съпътствал и с безпримерна акуратност не бе пропускал нито час, нито минута - внезапно бе спрял на два без двадесет! (Той и досега посочва точно този час и точно тази минута. Как да не повярваш, че това е била последната минута на великия човек?!) Бе прекрачил - без да го съзнава и без да изпитва някакви небивали чувства - тъкмо в посочената минута! - от този свят в другия.

Не, не е бил инсулт, нито инфаркт. Той би се събудил от внезапната болка на умиращото сърце. А и бе усмихнат, сякаш за да успокои близките си, които бяха не на себе си. Защото този човек цял живот бе раздавал здраве и вяра на хората и с това се бе извисил над всяко подозрение за умиране когато и да е.

Всъщност за умиране ли ставаше дума? Или образец, многозначителен пример - достоен за него, както нищо друго, на „прекраване" отвъд, в продължаващото битие, в което оставаш дотогава, докато имаш „задача". По-точно - мисия, както би се изразил той.

Народът страхопочтително тачи такава точно смърт и сякаш инстинктивно схваща високия смисъл, който тя има. Смърт на праведници, да! Но и смърт, в която всъщност няма смърт! Мигът, в който духовно посветеният без съжаление и страх „съблича" дрипата на плътта с очи, вперени в онова, което настъпва. И ако се обръща, за да види какво е оставил зад себе си, то ще е като един кратък, възвишен триумф на безсмъртието над смъртта - на нея човекът е оставил само купчината грохнала плът. Не тя прогонва духа от себе си, а духът я изоставя по силата на върховна правда.

На погребението му се бяха стекли хиляди хора, гробището бе препълнено, сякаш на тържество, ако може да се каже така за подобно събитие. Бяха дошли не само приятели и близки, а преди всичко хора, които не са имали основание да се надяват, че на този ден ще бъдат тук. Те бяха онези, на които Лечителя бе спасил живота и върнал здравето, както можеше да стори това единствен той.

Минаха години.

Навярно е вече в ход предсказанието, което Димков, като премъдр пророк, бе свързал със собствената си съдба. Бе предрекъл, че след като си отиде от този свят и се „побави" малко отвъд, ще се завърне отново, за да продължи онова, което бе започнато преди него и го бе увлякло в неговата вдъхновена мисия. Може би някъде вече расте малчуганът, който поема щафетата на духа, за да възвиси епохалната мисия на Лечителя още повече и още по-ярко. Тук, в скъпата му България, другаде на тази планета или в необята на Вселената.

Как се промени София?

Къщата, която е била на самия край на града, бързо-бързо се оказа обградена от високи тухлено-бетонни грамади, които сякаш я блокираха. Стои все още, „не се предава" и продължава да олицетворява делото и труда на Лечителя.

И ето с фатална настойчивост се изправя пред днешните хора едно тежко питане: Какво ще стане с този дом? Каква ще бъде понататъшната му съдба? Тук, пред това малко дворче, на тази педя земя десетилетия наред идваше на поклонение и с упование страданието на България. Няма друго място, където да са се събирали болки и мъки - на цялата страна, на целия народ - както тук, пред дома му. Ден и нощ пристигаха хора, понесли страданието и очакващи да получат изцеление.

Ден и нощ, десетилетия наред - все имаше някой! А по Петровден се събираха хиляди, обсаждаха с възклицания и благословии това място, очакваха с ликуване да видят премъдрия човек. И велика беше надеждата им, и нямаше край радостта им, когато той се показваше в рамката на прозореца, и приветстваше въодушевения народ с приятелско махане на ръката. Жестът изразяваше: „Обичам ви, искам да се обичате и вие помежду си, защото от това по-добро не е възможно на тази земя. А ние сме тук, за да умножаваме доброто." Господи, какво упование бе това място за хиляди и хиляди страдащи, които идваха тук - сякаш почетна стража, докато Лечителя отдъхваше в своите праведни сънища зад тези стъкла. Техните благодарни погледи, озарени от надеждата, милваха човека, превърнал се за безброй хора в образ на

спасението. След като прекарваха известно време на това място, те си отиваха тихо един подир друг. Идваха други да поемат дежурство, да припалят свеещата на надеждата си от свеещите на тези, които заварваха.

Е добре, какво ще стане с това единствено у нас място? Ще остане ли то затрупано зад бетонните грамади без никакъв знак, който да подсети хората за какво става дума? Ще изчезне ли в забравата на нови потомци, които може би няма и да знаят какво означава за България и за хиляди страдащи този дом?!

Не е ли време с благоговейна почит, която заслужава, да се открие музей за делото му, да се отворят гостоприемно вратите на къщата му, за да се влее от тях към хората потокът на човеколюбиво знание и помощ? В тази стара, неугледна и скромна сграда е навярно едно от големите съкровища на България с огромни духовни инвестиции в ръкописи, които отвеждат далеч.

Нима имаме право да бъдем равнодушни към него?

Съзрява едно сериозно изпитание за българската признателност.

Ще съумеем ли да му отговорим по достойнство?

### **Целебната вода**

На 21 март 1981 г. заварих Лечителя необикновено бодър и оживен: както винаги, не бе забравил да се избърсне и сложи вратовръзка - изглеждаше подмладен.

Целунах ръката, която ми подаде, а в тази минута той сложи другата си длан на главата ми, произнасяйки наум (бях сигурен) благословия и добропожелание, с които посрещаше всички.

На вчерашния ден бе навършил 95 години. Течеше последната година от неговия премъдър живот и в този ден, както и във всички други, той съумяваше да запази себе си, своя дух, усмивката и, най-важното, своето любвеобилно отношение към хората. Без да скрива доволството и радостта си, ми показва телеграмите, които бе получил. Душата му пърхаше от лекота.

„Ето го чудото - помислих си, - на толкова години, жизнен, пъргав, с бистра мисъл и просветлен взор, цял отворен, като едно обятие към света, и въодушевен от мисълта да помага на всекиго!“

Човекът е това, което е делото му.

От само себе си, подобен на възклицание, възникна и въпросът ми:

- Кажете сега, след този ден, кое ви помогна да достигнете до този връх, кому сте задължен? Каква е вашата тайна?

По усмивката му разбрах, че му е приятно да разисква въпроса, защото съзнаваше многозначимостта на своя готов отговор. Макар да го познавах добре, сбърках в очакванията си: премъдрият човек "е се сети най-напред за любимите си билки и лечебни растения, с които бе сътворил спасителната медицина, наречена от него „Българска народна медицина“.

- Ето какво - поде той. - Съумявал съм да запазя душевното си равновесие, тъй като то е спасително за човека.

- И от болести ли?

- То се знае - и от болести! И най-вече от тях. Душевно уравновесеният човек не боледува. Той е винаги здрав. Защото в душевното равновесие, в бодростта на духа обитава спасителната сила на здравето. Тези неща вървят заедно.

- И все пак - какво по-конкретно?

- Първото на този свят, за всеки човек и за всички люде, е взаимопомощта. Съобразява ли се човек с нея - става неуязвим.

- И здрав?

- И здрав!

- Как се обяснява?

- Много просто: взаимопомощта изразява доброжеланието между хората, настройва ги, както нищо друго не може да го стори, и оня, който е в състояние, драговошно помага на другите, които не могат, както нему на свой ред помагат други и се осъществява процесът на

усъвършенстването. Той е непостижим за сам човек. По силите е само на всички. Така се постига духовно възвисяване, което се характеризира с ведрост, порив към добро, обич към себеподобните и всичко друго от този род. И ако човек, който благодарение на взаимопомощта - тази, която дава, и онази, която му дават - го постигне, той е здрав. Истински здрав. Вън от душевната ведрост, породена от съзнанието за взаимопомощта, здраве не може да има. Тогава има опасност от болест.

- Да, всички знаят, че се придържате о тези важни правила на духовността, но заедно с това си имате свой начин на живот, чиято правилност и чиито предимства е редно да бъдат отбелязани на днешния ден. Как бихте поделили навиците или правилата, които съставят „програмата“ на вашия живот? И по-специално, кой от тези навици бихте поставили на първо място.

- Водата, която Бог изпраща на хората. Дъждовната.

- Дестилираната?

- Народът я нарича още „мъртва“. Аз пък казвам, че тя е по-жива от всичко живо! Тя е вълшебна, чудодейна! Хората отдавна са разбрали това и го използват. Според тяхната вяра дъждовна вода от дъжда на 25 март (Благовещение) или от преспа сняг, която *се е* запазила до този ден на сенчесто място, притежава изключителна целебна сила! Голям пропуск е, че днес въпросното богатство не се ползва. А и не може да се ползва поради замърсяването на въздуха.

- 25 март. Това е почти „първа пролет“.

- Наистина. Нашият наблюдателен и премъдър народ е отбелязал не толкова Благовестта, колкото пролетта, като е отделил същия ден от всички други. Тогава зимата си отива, пристига пролетта. В природата настъпва важна промяна. Каква? Ние не я знаем, тъй като не сме проникнали още в нейните тайни. А народът е достигнал до тях опипом, по пътя на опита, на дългогодишната практика, която го е уверила, че дъждът в първия пролетен ден съвсем не е като другите. Така се е случило и с Еньовден (рождения ден на Йоан Кръстител, 24 юни). Това е точката на лятното равноденствие, в която се сменят сезоните. Денят, който българският народ, а и безброй други на север и на юг от нас са обявили за най-благоприятния билкарски ден. Билките се берат на този ден, защото опитът е научил нашия народ, че лечебната им сила е най-голяма тъкмо тогава, все едно дали се отнася за Русия, или за някое африканско племе...

- Защо дъждовната вода е вълшебна?

- Още никой не знае и не може да обясни. В медицината, пък и навред другаде човек търси да разкрие посредством някое химическо вещество или реакция тайната на едно лечение. В много случаи му се удава. В предписанието на повечето днешни лекарства обикновено се обявява как и защо действа, такова и такова е по химически състав, като се поеме от човека и попадне в кръвта или в еди-кой си орган, влиза във взаимодействие с еди-кой си тъкан, вещество, клетки и пр. и се образува ново вещество или се извършва химическа реакция, на която се приписва и лечебният ефект. То наистина си е едно чудо - да вземеш нищо и никаква таблетчица, да я „хвърлиш“ в тялото си и тя да извърши чудото на оздравяването! Така обаче не можеш да обясниш защо и как действа вълшебната вода!

- А вашето обяснение какво е?

- Придържам се към учението за енергиите. То също може да е безсилно или ограничено, но в много случаи ми помага. Защото човек ° по природа любопитен и се успокоява едва когато схване кое какво е. В света властва великият закон на причината и следствието, който обяснява всяко нещо като последствие на някаква причина или го °рогласява за причина на друго, което ще последва оттук нататък. Та и с дъждовната вода е така: съдържа някаква чудотворна, особена енергия. Лечебна и с нищо несравнима! Благодарат за човека!

- Дъждовната вода е дестилирана, т. е. тя не съдържа абсолютно нищо, тя е освободена от всичко!

- Така е. Но и онова, от което се освобождава - например един литър вода, когато от обикновена се превръща в дъждовна, е нищо, пращинка! Между обикновената и дъждовната химически разлика няма! И все пак...

- И все пак?

- Тя е вълшебна, чудотворна! Защото е била нагрявана от слънцето в моретата и

океаните, превърнала се е на пара и се е устремила нагоре, съгъствала се е в облаци, те са бушували един с друг. Избухвали са мълнии. Появявали са се ураганни ветрове, които са емвали тези облаци от единия край на света, за да ги докарат до другия! Какво е това? Ужасна авантюра, приключение на световни енергии! Не е възможно в малката дъждовна капка да не е останал спомен от тези премеждия и приключения - точно там е тайната на целебността!

- Как се ползвате от тази благодат?

- Всеки ден си приготвям с моето допотопно апаратче за изкуствен дъжд такава вода. Една чаша. Изпивам я сутрин на гладно, като не пропускам да пожелаем сам на себе си сполука в това начинание и изразя с едни и същи думи благодарността и вярата си...

- Какви са тези думи?

- Най-обикновени. Изпивам чашата с вълшебна вода и си казвам шепнешком, за да не безпокоя никого наоколо: „Отпивам тази вода, тя ще ми прелее силата си, ще бъда бодр целия ден, ще мога да свърша добри неща, полезни за хората и за мене". Нещо, като „Отче наш"! Вълшебна формула. Защото към вълшебната вода се прибавя и вълшебството на мисълта - двете големи сили на този свят. Мисълта прочиства духа ми, а чрез духа и тялото слага в ред себе си, тъй като тя го зове към същото. А към каквото призовава тя - то се осъществява...

- Прилича ми на заклинание, на ритуал.

- Та то си е така! Нещо като молитва, може да се каже. Още с отварянето на очите.

- Важен миг в началото на деня!

- Човек поначало спи тежко и опасно. Единствен той от всички животни. При него заспиването е вид умиране! Проба за умиране, опит, премеждие. Събуждането е като раждане! Само по себе си този ритуал - на разсънване и самоободряване, за да може човек по-лесно „да прескочи" от „смъртта на съня" - в живота на будуването. И ако е умен, той го ще прави винаги с помощта (на мисълта. Някоя друга твар в естеството не разполага с въпросната изумителна сила. Тя е всичко! Трябва да бъде винаги в помощ на човека. С нея той е способен на чудеса! Самоокуражаването сутрин (пък и когато и да е нататък) е извикване на помощ мисълта. На мнозина ще се стори наивно или дори необяснимо. А е просто и насъчно: когато изразиш с мисъл едно нещо, ти го откъсваш от действителността в относителна самостоятелност и със самото това придобиваш власт над него. Става дума за властта на мисълта, която е привидно „безвластна", но тя със способността си да разчленява света, да отделя причината от следствието и следствието от причината, да съпоставя и оценява - е истински вълшебник. Нищо не е възможно за човека без нея! Ако той възнамерява да мине без нея, значи е решил да живее като животното...

- Но какво е мястото на сутрешната чаша вълшебна вода във всичко ставащо?

- Тя е благодат! Прибавя своята живителна сила към другото, което съм свикнал неотменно да върша, за да преуспявам и бъда достоен за своя живот, да изпълня своята мисия.

- И в какво по-точно се изразява въздействието на тази чаша?

- Няколко глътки вода. Когато ги поемам веднага след ставане, на гладен стомах, улучвам най-благоприятния миг за въздействието ѝ: тя бързо навлиза в кръвта и като се движи из нея, макар да не е много, само една двадесет и пета част от кръвта - все пак извършва велика работа: поема токсините, отровите, „отпадъчните" вещества, с които кръвта на човека, уви, винаги е пребогата, преди малко „поема", сега „впива" и ги отнася към урината. Човек не е измислил по-добър способ за пречистване на кръвта от този! А то е чудото, което спасява от безброй болести! Защото те не са болести, а просто последствия от непречистената кръв, която носи на органите кислорода, но ги натоварва със своите токсини.

- Какво подразбирате под тази дума?

- Тя е условна, макар че за лекарите значи точно определено Нещо: отрови от процесите на живота. Например: в кръвта нахлуват бацили на дадена болест, белите кръвни клетки веднага подхващат борба с тях. Загиват и бацили, и кръвни клетки; пък и червените, които преобладават, постоянно умират и се подменят - отпадъците от тези и безброй други процеси „замърсяват" кръвта с това, което наричаме токсини. Дори само поради присъствието си те възпрепятстват пълноценното действие на кръвта. Защото добре пречистената кръв е „свежа", живителна, а кръвта с токсини е отровена и „болна". Няма по-добро средство за пречистването



от вълшебната вода...

- Колко време я пиете?

- От 65 години. Всеки ден и благодарение най-вече на това съм се съхранил!

- А може ли да се употребява за лечение?

- Разбира се! И трябва! Да си спомним пак драгоценния народен опит, съхранен в обичай: водата от дъжда на 25 март събирали в глинени съдове и в продължение на 40 дни пиели от нея, в нея варели билки. Четирийсет дни след дъжда! Така е при всички народи. Чел съм например, че в пустинята тамошни обитатели, които чакат дъжда като чудо, щом завали, събират водата в глинени съдове и треперят над нея месеци наред! Тя се разваля, вмирирва се може би, тъй като това е пустиня, проклето място - и въпреки всичко тъкмо тя е причината и в пустинята човек да живее относително дълго, както живее дълго в полярните области. Там пък той не вижда и не знае какво е зеленинка, плод, зеленчук, витамини - теоретически трябва да се разкапва от скорбут, а вместо това стига 60 и повече години в добро здраве. Благодарение на вълшебната вода, защото цял живот освен нея друга не ползва!

- Кои заболявания лекува тази вода?

- Всички!

- Звучи фантастично.

- Така си е. Вълшебната (дестилираната) вода, особено в комбинация с подобрени билки, лекува всички болести - от депресията до рака, от захарната болест до главоболието. С изключение може би на напредналата атеросклероза, която вече е отнесла човека наполовина...

- Това ли доказва вашият опит?

- Той за съжаление не е голям. Навремето, когато започвах да изучавам въпроса, да разнищвам народния опит - против мене се опълчиха аптекарите. Сетне дойдоха други времена. Хората още не са усвоили цялата неоченима благодат на вълшебната вода. Аз съм разработил рецептура за всички болести и лечението им с нея! А като се проучи по-добре народният опит, ще се „сформира“ и цялата наука за подобно лечение.

- В какво се изразява нейният лечебен ефект?

- Той е всестранен. Тя „витализира“, подмладява. Отнася от кръвта токсините, които „попарват“ човек, правят го сънлив, омърлушен, причина са той да страда от главоболие, да не може да спи, да сънува кошмари, да се изнервя. „Извива“ всички причини за боледувай и укрепва здравето на човека, като го дарява с подходящо настроение - бодро, весело, радостно, „прозорливо“.

- Прозорливо?!

- Това е най-верният индикатор на здравето: човек успява да стане господар на себе си, владее се, има самочувствие и съзнание за правота, здраве, сила, усещането за „ясновидство“ и оптимизъм.

- Ако трябва да се подредят целебните ефекти на тази вода, как бихте го направили?

- Бих започнал с повишеното кръвно налягане, което особено добре се повлиява от нея, когато, разбира се, тя се приема съобразно моята рецептура и в комбинация с определена диета и други изисквания. Въпросното състояние се нарича хипертония и лекарите не пропускат да добавят: „есенциална“. Т. е. с неустановена причина, пораждаща се от само себе си. Тя е бич за човечеството, защото от година на година напада все по-млади и млади хора, разрушава нервната им система, разбива кръвоносните съдове, сърцата и така нататък. Вълшебната вода спира този процес, стига той да не е довел до непоправими увреждания на кръвоносните съдове (както е при атеросклерозата следствие на хипертония или хипертония „следствие“ от атеросклероза). Лечебният ефект се получава бързо, в няколко месеца и обикновено трае до края на живота. Не чак толкова често се срещат хипертоници, излекувани напълно по някакъв начин! Много Добре се повлияват всички нервни страдания, а те се множат от ден на ден: депресии, меланхолии, потиснатост, отчаяние, изобщо всички Духовни сътресения, атакувани с вълшебната вода, постепенно и завинаги изчезват. Стомашно-чревните заболявания също се повлияват Много добре, тъй като в известен смисъл водата въздейства Непосредствено - всмуква се от власинките на червата, за да попадне в кръвта. А тъй като причината за едно заболяване далеч не винаги е локална, а по-често всеобща - ясно е, че движещата се с кръвта

вълшебна вода действа навред. Какво да кажем за бъбреците и пикочопроводите? В тях тя се излива накрая и, разбира се, въздейства благоприятно. Така е и с черния дроб, жлъчните пътища, дори със сърцето и по-специално с неговите коронарни съдове, които са незначителни наглед, но така или иначе се повлияват от нея, и основателно може да се каже, че сърца, „поливани“ с вълшебна вода, избягват ударите на инфаркта, исхемиите и ред други произшествия.

- А ракът?

- Казах: и той! Уверението за подобен ефект иде от един век насам, когато немската лекарска школа прогласи спасителното въздействие на тази вода върху туморите и новообразуванията. „Механизмът“ на въздействието е разбираем: по кръвен път водата стига до туморите и макар „храненето“ и кръвоснабдяването на здравата и нездравата тъкани да не е едно и също, присъствието ѝ дава ефект. Зависи много, разбира се, и от местоположението на тумора.

- Билките и лечебните растения могат ли да усилят лечебния ѝ ефект?

- То се знае! Комбинацията билка - вълшебна вода е уникална! Пак народът е установил: той препоръчва билките да се варят не в каква да е, а в дъждовна вода. Проучвал съм много внимателно този въпрос, та казвам: билка, приготвена в дестилирана вода, въздейства с 25 процента по-силно от сварената (запарена) в обикновена вода. Двадесет и пет процента! Това е много! Конкретно, при всеки болен с оглед на пола, възрастта, заболяването, общото състояние, „частните“ оплаквания и т. н. може и трябва да се направи подходяща „комбинация“ от билки и вода, за да се получи решителен ефект.

- Тук ли е майсторството на билкаря?

- Самата билка си е майстор! Чудодейно растение! Всяка от тях - у нас те са над 10 хиляди! - представлява цяла аптека. Съдържа не едно и две, а десетки химически вещества, които са причина за „цял букет“ от целебни въздействия. Но не като химия, не! Друго е при билката... При употреба в действие влизат само онези нейни съставки и свойства в степен, в която е необходимо при конкретния болен! Десетки от възможните въздействия може изобщо да не се проявят при един болен (и не е нужно!), а се изявява само онова, което е необходимо и „предизвикано“ от възникналото заболяване! Къде „официалната“ медицина може да постигне подобно въздействие? Билката е чудо!

- Говорихме за лечението на рака...

- Да, и лечение с вода, а не с билки. Сама по себе си тя постига лечебен ефект, когато се взема в съответни количества през определени интервали и по определен начин (например след възвирание). Следователно лечебните растения не влизат в сметката. А как въздейства вълшебната вода на рака? „Схваща“ го като огромна токсична система, като буца отрови, които трябва да се отнесат. Но опитът подсказва и друго: в това отнасяне „механичният момент“ не е решаващият, тъй като водата въздейства не само върху „буцата“, но и върху целия организъм и без съмнение активизира ред процеси, поначало присъщи на човека в борбата му с напастите на заболяването. Ракът е страдание, изразяващо се в разрастване на тъкан. Но може да се допусне, че вълшебната вода, като се съприкосновява с въпросната тъкан, я „изгаря“ или стопява. Нещо подобно може да става - науката ще потвърди или отрече, но лекарят философ (медицината е в някакъв смисъл философия!) може да предположи, че вълшебната вода амбицира, „въодушевява“, насърчава белите кръвни клетки и всички останали бранители на човешкото тяло да се нахвърлят непримиримо върху опасната тъкан и я унищожат. (Ще дойде време, когато в благоустроените селища първата грижа на управниците ще бъде да вкарват по специални тръбопроводи дестилирана вода до всеки дом, та да е на разположение на човека непрекъснато.)

Освободена от съставките си - минерали, соли, химически вещества, водата изведнъж се оказва по-силно действена от обикновено. Това е дестилираната вода. Водата, която е махнала от себе си всичко, което не е вода. Тъкмо тя се използва в повечето народни медицински за лекуване.

Въздействието на дестилираната вода е неколкостранно по-голямо върху човешкия организъм, а и върху всяко живо същество, от въздействието на „обикновената“ вода. Изглежда,

че с освобождаването на водата от минерални и други съставки се премахват някакви препятствия, ограничаващи въздействието ѝ.

Целебната вода лекува всички болести. Това е една концепция, която лесно се доказва, но е трудна за обяснение. Човек в този случай действа, както и при толкова много други - възползва се от предимствата на чудото, което не е още разгадал.

Най-общото обяснение е, че дестилираната вода прониква до всяка клетка на човешкото тяло. За разлика от ред други лекарства и вещества тя въздейства буквално върху целия човешки организъм. Тя подобрява всички обслужващи системи в тялото и с това предизвика всеобщо ободряване, подмладяване, „подновяване“ на организма. Тя е - казано условно - панацеята на всички болести, или единствената панацея, с която разполага сега човекът. Универсализмът на въздействието ѝ оправдава това определение.

При определени дози, прибавка на други вещества, обеми на употребяване, начини и време ефектът на дестилираната вода се „съсредоточава“ и „конкретизира“, при което сякаш цялата му сила се насочва в една желана цел. Това е основният принцип на лечението с нея.

Какво трябва да се знае за употребата на дестилираната вода?

Първото се отнася до самата нея: еднаква ли е по въздействие, активност, лечебност и прочие всяка дестилирана вода?

Не, не е еднаква. Тя се получава в специални приспособления от стъкло с вместилище за водата, където тя се нагрява със спираловидна стъклена тръба, през която парите минават и се охлаждат, за да изтекат в друг съд като дестилирана вода.

Такива апарати се набавят трудно. Използването на други, в които има гумени елементи, влияе на крайния продукт и получената вода всъщност не е достатъчно дестилирана. Такава е например водата, която се продава за доливане в акумулаторите.

Доброто лечение изисква идеално дестилирана вода по описания по-горе начин, без да е престояла дълго време.

Народът ползвал стопена снежна вода зиме и опитът му е насърчителен. Така може да се постъпва и днес. Основното изискване е да се събира сняг от абсолютно чисти места, до които не достига дим от заводи или мотори, да се разтопява в чисти емайлирани или стъклени съдове.

Главен принцип за действие на дестилираната вода е да се приема винаги преди ядене и на гладен стомах. На гладно дестилираната вода се влива по-пряко в организма, не се подлага на риска от бърза или внезапна редестилация, макар че тази опасност, теоретически необорима, на практика почти не компрометира лечението. Не е от значение бавното или бързото изпиване на дозата, важното е да се пие на гладно преди ядене.

Лечението с дестилирана вода се прилага след осемгодишна възраст. Деца до осем години могат да се лекуват с дестилирана вода по изключение и под наблюдение на специалист.

Има и противопоказания за лекуване с дестилирана вода, които трябва да се знаят. Това са заболявания, довеждащи до задържане на течности в организма: асцити (все едно какви са причините за тях), оттичане на краката, задържане на вода в организма вследствие на сърдечна слабост. Също и при хипертония като следствие на атеросклероза.

Дневното количество дестилирана вода се колебае от 300 до 1500 мл (деца - възрастни). Основно изискване при провеждането на лечението е да не се употребява никаква друга напитка, включително и обикновена вода.

Продължителността на лекуването зависи от заболяването и от заболялия (това е указано на съответното място).

По принцип дестилираната вода се приема добре от организма. Много рядко се предизвиква тежест в стомаха или напън за повръщане и тогава трябва да се мисли дали водата не е „компрометирана“. Организмът бързо свиква с дестилираната вода и тя му става приятна.

Лечителя не пропускаше да отбележи една особеност на организма, на която отдаваше почти философско значение: готовността и желанието да приема лечението определено време и да установява сам, че повече няма нужда от него. „Организмът сам подсказва докога трябва да се взема едно лекарство (билка)“ - обичаше да напомня Лечителя.

Най-общо въздействието на дестилираната вода може да се определи като тонизиращо и жизнеукрепващо. Пиещият дестилирана вода усеща прилив на сили, на жизненост, приятно

усещане от това, че е здрав и може да се труди. Бързо се регулират всички неразположения, стабилизира се апетитът, укрепва се нервната система, изчезва чувството на умора. Регулира се храносмилателната система, изчезва запекът, ако го е имало („поощряват се“ така наречените лениви черва да не задържат остатъците от храната - нещо, което е от изключително значение за здравето и живота, за трудоспособността и Жизнеността на човека).

Най-сетне се нормализира и теллото: ако човек има излишни тлъстини, те се стопяват, без да се спазва някаква диета, „от само себе си“. Това също е важно доказателство за коригиращите и лечебни свойства на дестилираната вода: премахва се по естествен начин онова, което не е нужно на организма.

Предвид казаното дотук се налага един принцип:

Пийте дестилирана вода!

Правете го не постоянно, както това може да се наложи при лечение, а в определен период - примерно един месец в годината когато практически е най-изпълнимо: през зимата. Зимата е тежък сезон за човешкия организъм и помощта, която той получава чрез пиене на дестилирана вода през този период, е много резултатна и жизнеукрепваща.

Пиенето на дестилирана вода може да се въведе и целогодишно. Тогава човек може да я използва при правене на чай или да пие всеки ден по две-три чаши. Билков чай, приготвен с дестилирана вода, усилва ефекта си върху човека. Това е доказано отдавна от народите, които традиционно са свикнали да употребяват дестилирана вода за чайове и билкови отвари. Трябва да се отбележи, че и редица билки увеличават въздействието си, когато са приготвени с дестилирана вода.

Практиката е доказала, че въздействието на дестилираната вода се усилва, като се прибави сода бикарбонат към нея. Постъпва се така: в чашата се слага една чаена лъжичка сода бикарбонат, разбърква се с две-три супени лъжици студена дестилирана вода, която се съхранява в идеално измито шише на хладно място, след това се долива още 200 мл вода, сварена в чист емайлиран съд. Тази чаша се изпива наведнъж или на два пъти, все едно дали бързо, или бавно, на глътки. Получената напитка е непривична, но човек свиква с нея особено когато съзнава колко е нужно и полезно това.

Всичко това се прави на гладно сутрин веднага след ставане от сън.

В случаите, когато не се препоръчва сода бикарбонат (при някои хронични ентероколити), тя не се употребява. Содата може да се избегне при непоносимост или неприятно усещане.

Освен първото поемане на дестилирана вода със сода бикарбонат сутрин, веднага след ставане, вода се пие още поне три пъти дневно - преди закуска, обяд и вечеря - на гладно, 10 мин преди ядене. Тъкмо тогава стомахът е освободен напълно от поетата храна, тя е отишла в червата и дестилираната вода се смесва с най-малко вещества, които могат да я променят.

Тези три дози - преди закуска, обяд и вечеря, са по-големи от първата - 250 - 300 - 350 мл, с оглед общото дневно количество да постигне 1200-1500 мл.

За подобряване вкуса на водата могат да се капнат две-три капки лимонов сок.

Онова, което се яде по време на лечението, е от голямо значение за въздействието на дестилираната вода. Препоръчва се през този период храната да бъде вегетарианска. Солта в нея да се сведе до минимум. За подкиселяване на храната може да се използва лимон „ли слаб оцет. Необходимо е да се увеличи количеството на зеленчуците и плодовете.

Разумно е след поемане на дестилираната вода и преди да изтече интервалът от 10 мин до започване на яденето да се употребява като аперитив една глава кромид лук, изпечен като ябълка, без подправки. Препоръчва се и всякаква прясна салата - зеле, моркови и др.

Да се избягват трудносмилаеми варива - боб, леща (или да се сведат до минимум). Избягват се храни, които се задържат повече в храносмилателната система, предизвикват по-голямо напрежение в нея, създават натовареност и като цяло потискат въздействието на дестилираната вода. В храната трябва да преобладават картофите, оризът, зеленчуците, плодовете.

Възможно е да се изяждат едно до три яйца на ден; те по принцип добре допълват лечението, но довеждат до образуване на по-големи количества пикочна киселина, която

намалява въздействието на дестилираната вода.

Всички ограничения в храната през периода на лечението засягат нейното качество (вид), а не количество.

Не се предвиждат никакви други ограничения в храненето! И въпреки това след едномесечно лечение с дестилирана вода неизбежно човек загубва излишните си килограми, без да е вземал особени мерки и без да се тормози с тежки диети.

Това е едно от най-ярките и ползотворни въздействия на дестилираната вода. Отстраняването на излишната мастна тъкан довежда отделните органи в оптимално съотношение. Това се изразява най-ясно с намаляването на теглото, но като общ резултат засяга целия организъм.

Особена част от лечението представлява края на деня, заключителната част. Тя е обща за всички случаи и включва две процедури: поемане на последната доза дестилирана вода за деня и клизма.

Последната чаша дестилирана вода е добре да се изпие два часа след вечеря и непосредствено преди лягане; към нея може да се прибавят няколко капки лимонов сок. После лекуващият се трябва да легне и по възможност да полежи на дясната страна двадесетина минути.

Малко преди това трябва да се направи клизма. Лечителя препоръчваше клизма с отвара от лайка (3 супени лъжици от билката, запарени в 1 л кипяща вода, престоява 20 мин и се прецежда). За възрастен се употребява 500 мл от отварата, за деца - 200 мл.

И така програмата за лечение с дестилирана вода или използването ѝ за тонизиране и подмладяване на организма, за превантивно укрепване на здравето е следната:

1. Ставане в 6 часа, изпиване на чаша дестилирана вода (250 мл) със сода бикарбонат.

2. Изпиване на хладка дестилирана вода (250 мл) 10 мин преди закуска.

3. Изпиване на чаша хладка дестилирана вода в 12 часа, 10 мин преди обяд. „Ордьовър“ - глава печен лук. Вегетарианска храна.

4. Изпиване на чаша хладка дестилирана вода в 18 часа.

5. Клизма с отвара от лайка.

6. Изпиване на чаша хладка дестилирана вода 2 ч след вечеря (20-21 часа). Лежане (надясно) в продължение на 20 минути. Сън.

Посоченият режим може да продължи един месец, когато се провежда за общо укрепване. Организмът сам ще покаже докога това му е нужно.

При всеки случай на непоносимост към дестилираната вода трябва да се преосмисли цялото лечение. Възможно е неприятното чувство да се появи изолирано - след поемане на сутрешната чаша със сода бикарбонат. Тогава се изпиват допълнително една-две супени лъжици хладка дестилирана вода.

Като вкусова подправка се допуска единствено лимонов сок.

Тази схема на лечение претърпява целесъобразни промени в случаите, когато освен общото укрепване на организма и повишаване на неговата устойчивост се лекува и конкретно заболяване.

Участието на мисълта в лечението с дестилирана вода се изразява в гласно изявената готовност да се постигне целта и увереност, че тази цел непременно ще се постигне. Използват се самовнушителни формули, които трябва да изразяват пълната солидарност на боледуващия със самия себе си - стремежът му да надделее болестта. Сутрин - при събуждане тя е: „Чувствам се добре, по-добре от вчера, по-добре от всеки друг път досега, лечението дава добри резултати, вървя към подобрение, ще се излекувам напълно.“

Цитираната формула, която всеки може да редактира съобразно конкретния случай, е приложима, когато с дестилирана вода се лекува определено заболяване и когато се използва веднъж в годината, за да се тонизира организмът.

#### **Лекуване на някои болести с дестилирана вода**

##### **Преумора, изтощение, понижена жизненост, неврастения**

Лечението се провежда по посочената схема с дестилирана вода. Продължителност 3 седмици.

Главните особености се отнасят до храненето:

1. *Определено количество жито - например 100 г, предварително накиснато във вода, докато омекне и се приближи до стадий на покълване. Житото замества хляба при това лечение. Изяжда се на 3 пъти - сутрин, обед и вечер.*

2. *Повишено количество сурови ядки - орехи, фъстъци, леиници, бадеми, кайсии, кашу - общо до 100 г на ден, разпределени в 3 порции: закуска, обед и вечеря. (Не се допуска да се ядат ядки постоянно, защото това влияе върху цикъла на поемане на дестилирана вода, която трябва да постъпва в стомаха на гладно.)*

3. *Пчелен мед. По принцип той се препоръчва за всички болни (с изключение на диабетичите). До 150 г на 3 пъти - закуска, обед, вечеря.*

4. *Много плодове и зеленчуци (по време на закуската, обедата и Вечерята). Плодовете задължително да са с обелена кора поради опасност от химикали, с които се пръскат овошките.*

5. *Определени количества смлени черупки от яйца: след леко препичане се натрошават ситно, забъркват се с мед и се гълтат - 1 до 3 лъжички.*

Забележка. Черупки от яйца не се препоръчват, ако болният има атеросклероза, артрит, подагра, ревматизъм.

6. *При допълнителни оплаквания - например упорито главоболие - в програмата на лечение (3-те седмици) се включват и съответни процедури. При безсъние, главоболие, нервност, силна раздразнителност, безпокойство се приготвя двойна шапка от тензух, между двата плата на която се разстила хлебен квасец, приготвен 4 ч преди употребата и подсилен с настъргани диви кестени. Вместо кестени /може да се използват корени от бъзак (тревист бъз). Те трябва да са добре измити, ситно нарязани и вкашкавени в дървен хаван. (Вж. „Чудо, дейните шапки“)*

Друго допълнително средство - сироп от бъзак, приготвен по принципа на сиропите: един ред черен плод, добре очистен и измит, се покрива с един ред захар и така нататък. След престой от 3 седмици се прецежда много внимателно, за да не остане зърно, което предизвиква ферментация и променя съдържанието на сиропа. Пие се 1 супена лъжица 3 пъти на ден преди ядене.

7. *Ако болният не страда от главоболие, уместно е лечението да се комбинира с въздействие върху централната нервна система. За целта се приготвя торбичка от тензух с поставени в нея ситно нарязани сурови картофи, полени с чаша прясно мляко и добре изцедени, поръсени с царевично брашно за отнемане на влагата. Торбичката се слага на тила (проекция върху малкия мозък) и се държи с часове.*

8. *Общоукрепително действат и компреси от лайка - 3 супени лъжици лайка се запарват в 1/2 л вода, варят се 5 мин, прецежда се, натопява се хасе с отварата и изстискано се слага на корема като компрес. Преди това е полезно да се направи масаж по гръбначния стълб от горе до долу и обратно. Тези процедури се извършват в интервала след вечеря и преди поемане на последната доза дестилирана вода, след което лекуващият се трябва да спи.*

### **Захарна болест**

Лечението ѝ е продължително, включва пауза. То трябва да трае няколко месеца (поне шест). Примерният план за общо деветмесечно лечение включва пиене на дестилирана вода в продължение на 5 седмици (35 дни) и почивка (преминаване към обикновена вода) от 3 седмици - 21 дена.

### **За сто години живот**

**Имате право на сто години - възползвайте се от тях!**

Обяснение:

Продължителността на човешкия живот е един век. Жизненият потенциал на човешкото същество е равен на 100 години. Съобразен със своята мисия на земята, човек „има нужда“ от сто години и ги получава или може да ги получи. Един век - това е време, през което можете да направите голяма крачка в своето усъвършенстване, да развиете определена своя добродетел. Само крачка и една добродетел, но те са достатъчни, за да заслужите своя земен век!

Съвет:

Проникнете се от самочувствието, че имате определена мисия на земята като член на великото човешко множество и трябва да внесете в него своя влог, а и самия себе си: по-съвършен, отколкото при раждането, по-възвишен и добротворен. В такъв случай вашето здраве се превръща в условие на самоусъвършенстването и негова добродетел. Съзнанието, че разполагате със 100 години живот, че те са ваши, че ги заслужавате, защото ви трябва за полезни дела, ще импулсира увереността ви в смисъла на живота и той ще протече разумно, полезно и в цветущо здраве от първия до последния ден.

Напомняне:

Жизнената потенция зависи от „устройството“ на организма, от неувредеността на органите и правилното им функциониране, но тя изразява човешката цялостност, най-важното в която е съзнанието, мисълта за това, което е, и за възможностите ѝ. Съзнанието трябва да е активно винаги (най-вече оптимистично, жизнелюбиво). То черпи увереност не само от себе си (както се струва на мнозина), а и от общността с всички хора, с целия живот.

#### **Пет правила против старостта**

Човек иска да живее дълго и да бъде млад. Дълголетие и безсмъртие няма да съблазнат човека, ако не са младост. Но за тях той се сеца едва на старини.

Ето пет правила, с които да запазите младостта си:

1. Съпротивлявайте се на леността колкото можете! Бъдете трудолюбив съобразно навиците си и винаги любознателен! Любознателността е ангажирано мислене, тоест предпоставка за живот. Тя помага да прогоните негативните чувства - особено яда и гнева, които убиват.

2. Не употребявайте алкохол! Не пушете!

3. Удължете съня си до 10 ч на денонощие. Вмъкнете в „дневната програма на живот“ 3 почивки по 10 минути!

4. Изоставете месото, дайте преднина на млякото, плодовете, зеленчуците!

5. Подтиквайте мисълта си да се занимава позитивно с въпросите на живота, защото живее този, който мисли, и има шансове да се запази млад този, който го прави добронамерено.