

Ann Boroch

Healing Multiple Sclerosis: Diet, Detox & Nutritional Makeover for Total Recovery

Ан Борох - "Лечение на МС: диета, детоксикация и хранителен режим за пълно възстановяване"

ПРЕДГОВОР

Моят доктор прелисти страница след страница медицинския ми картон (диаграма) - ЕЕГ резултати, неврологични изследвания, тестове....Бях се подложила на двуседмични изследвания, с надеждата да се научи, какво причиняваше спазмите, сковаността, изтръпването и другите неврологични симптоми, всичко това, което ме беше оставило почти без възможност да ходя самостоятелно.

"Е, Ан,"- каза той,- "Добрата новина е, че нямаш рак. Лошата новина е, че имаш Множествена Склероза."

С тези думи аз се превърнах в част от статистиката - един от почти три-те милиона случаи на МС в света и 500 000 в Америка - хора, които са засегнати от инвалидизиращата болест Множествена Склероза (МС)

"Нелечимо... Експериментирайте с химиотерапия... Забавете влошаването..."

Лекарят продължи да говори, но аз бях в такъв шок, че неговите думи нямаха смисъл за мен.

Традиционната западна медицина не успя да ме излекува от сериозна мононуклеоза преди пет години. Нямах никаква увереност, че ще ми помогне и сега.

Тръгнах си от лекарския кабинет. След две седмици на физическо страдание, психични сътресения и емоционални мъчения, се обърнах отново към традиционното лечение за МС. Бях само на 24 години, бях ужасена, но отказах да приема перспективата да прекарам живота си в инвалидна количка.

"Няма да бъда поредна статистическа бройка за МС" - обещах пред себе си. И бавно, постепенно създадох собствена програма за възстановяване, базирана на методите на интегративната медицина. Четири години по-късно аз обърнах хода на МС.

Трябва да разберете, че здравето е много повече от физическото тяло. Здравето значи баланс на тялото, ума, емоциите и духа. Когато имате хронично заболяване, трябва да изследвате всички аспекти на себе си. Това означава да преминете отвъд симптомите, да се обърнете и фокусирате към: начина ви на хранене, начина на живот, упражнения и начини за справяне със стреса, негативните мисли, емоциите, основани на страха, и всичко онова, което сте си наложили (или са ви наложили) като системи за самоограничения.

В крайна сметка се надявам обичайната парадигма в западната медицина да се прехвърли към осъзнаването, че дори и двама души да имат една и съща болест, те трябва да се третират индивидуално въз основа на знанието, че историята на всеки човек е уникална, че здравето е повече от просто лечение на физическото тяло и това е важно, за да се премине към изследване на първопричината. Тогава лечението ще бъде правилото, а не изключение от правилото.

Най-важното е, че здравето е избор. Да, тялото има вродена вътрешна интелигентност, която работи за поддържане на баланса чрез процеса на познатата **хомеостаза**. (*Хомеостазата (или хомеостазис, от гръцки: ὁμοίος, „hómoios“ – еднакъв, подобен, съвпадащ и „стасис“ – стоя, състояние) е свойство на една отворена система, особено на живите организми, да регулира вътрешната си среда така, че да поддържа стабилно, постоянно състояние, чрез многобройни корекции на динамичното равновесие, управлявани от взаимносвързани регулаторни механизми. Примери за хомеостаза: регулация на температурата, баланс между киселинност и алкалност (рН) и други. Терминът е въведен през 1932 г. от Уолтър Кенън)*

Но това не е достатъчно, за да поддържате здравето си, ако правите нездравословни избори, подхранвате отрицателни мисли, бомбардирате тялото си с вредни храни, съкрушавате го със стрес и се държите за емоции, основани на страх. Винаги, когато правите привидно простия избор какво да ядете всеки ден, всъщност избирате дали искате здраве или не. Дори когато направих първите стъпки в лечебното си пътешествие, ми беше ясно, че ще се движа не само към постигане на собственото си възстановяване, но и към подпомагане на други да преминат през сложностите на автоимунните си заболявания.

Днес съм нутриционист и натуропат с петнадесетгодишна практика, по време на която видях хиляди клиенти с различни здравословни състояния. Въз основа на моя личен и моя професионален опит, моя отговорност и мое вдъхновение е не само да ви помогна да научите за причините за автоимунните ви заболявания и как да си възстановите здравето си, но и да ви вдъхновя със знанията, с които да можете да възтържествувате.

Традиционно се налага в обществото убеждението, че сте безсилни, когато става въпрос за автоимунни заболявания, като МС - че лекарствата са единствената ви възможност да живеете с тази диагноза. Това не е така. Има скрита истина за изцелението, която винаги е била при нас. Тази истина е невероятна индивидуална сила, която притежавате, за да преобразите себе си - тялото, духа, ума и емоциите си.

Изборът да станеш здрав и след това да подкрепиш този свой избор с вяра и убеждение е ключът за това да влезеш в собствената си сила и да обърнеш хода на всяка болест.

ГЛАВА 1

Настъпващата МС

Както ще разберете, като прочетете моята история има много начини да разрушите тялото си и да си създадете болест. Научих, че тези компоненти не са чисто физически. Когато става въпрос за

автоимунно заболяване, дисбалансите на емоционалния, умствения и духовния стрес са също толкова важни, колкото лошата диета, токсините в околната среда и генетиката. Моята история е бурна, но това не означава, че всички с МС трябва да преминават през дълбините и слоевете, както аз направих.

Важното за пътуването ми е, че сега имам вдъхновението и знанията да обучавам другите. В тази книга ще разкрия причините за МС и решенията, достъпни за вас, как да излекувате МС

Нека ви върна там, където всичко започна...

Бих искала да мога да кажа, че израснах в щастливо, като по картинка перфектно семейство, но не беше така. Родителите ми са се срещнали и оженили на много млада възраст. Аз съм родена през 1965. Растях като единствено дете. Майка ми е красива и силна италианка с огромно чувство за хумор. Баща ми-общителен бизнесмен от немско-полски произход.

Те бяха красива двойка, но блаженството беше краткотрайно и се разведоха, когато бях на три.

Като тийнейджър разглеждах стари снимки и изпитвах чувство на загуба и се чудех какво би било да растеш с двама родители. Аз живеях с моята майка и виждах баща си всеки следващ уикенд. Всяко домакинство беше различна среда и аз намирах утеха във всяко нещо, за което другото не можеше да предложи. Бях център на вниманието във всеки дом до деветгодишна възраст, когато баща ми се жени повторно и се роди единствения ми полубрат.

Съперничеството между родителите ми започна в началото на живота ми с това започна и тревогата ми. Разводът им беше горчив и усещах гнева им един към друг през детството си. Като начин да се разсейвам, започнах да участвам в различни спортове. Майка ми ми осигуряваше средства за уроци по конна езда, кънки на лед, футбол, баскетбол и бейзбол. Колкото и да бях добра, в крайна сметка се контузвах във всеки спорт, в който играех, и започнах да се изпълвам със съмнения и страх, когато ставаше дума за тренировки където и да

било. В ретроспекция осъзнах и си дадох сметка, че страховете и съмненията ми все повече допринасяха за този порочен цикъл на контузии наранявания.

Освен тези наранявания, в живота ми болестите бяха почти толкова разпространени, колкото дишането ми. Детството ми бе съсредоточено около посещенията на лекарски кабинети за настинки, ушни и синусови инфекции, грип и импетиго - толкова често ходих по лекари, че до деветгодишна възраст разработих имунитет към пеницилин. Нямах представа, че стандартната рутина на прием на антибиотици в крайна сметка ще изпрати тялото ми да се каскадира в низходяща спирала. И не подозирах, че лошите ми хранителни навици да консумирам захар и преработени храни, проправят пътя към постоянно заболяване. Захарта, която консумирах, допринесе за гниенето на почти всеки зъб, който имах. Като захарохолик имах пълна уста със сребърни живачни пълнежи до дванадесетгодишната си възраст. С всяко посещение на зъболекар и всяка нова пломба ставах все по-малко уплашена, защото знаех, че това е просто начин да спра зъбобола, за да мога да ям повече бонбони.

Израснах като умствена и емоционална пинг-понг топка, уловена в динамиката на нефункционално семейство и непрекъснати битки между родителите ми, с баби и дядовци буфери. Отвън ми се струваше, че всичко това е под контрол. Справях се добре в училище, имах приятели и се бях научила да успокоявам и единия и другия си родител.

Но отвътре се борех да намеря сигурна почва.

Справяне

Взаимоотношенията между мен и майка ми бяха динамични и интензивни. Това беше връзка: любов-омраза. Майка ми беше и все още е: обичаща, спонтанна, забавна и изпълнена с енергия. Тя беше още и контролираща, критична и стриктна, жена с огнен италиански темперамент. Нашето италианско семейство представляваше в даден момент - как обувки и лъжици летят по мен, ако не се държа както

трябва. Страхувах се от нейния нрав и чувствах, че всяко мое действие е внимателно проучено. Не помня да е имало време да усещам, че съм приемана за това, че съм себе си. Бях обсебена от това да бъда перфектна. Но колкото по-усърдно се опитвах да изглеждам свършена в очите ѝ, толкова по-глупава се чувствах.

Баща ми беше алкохолик и емоционално разпокъсан. Загрижеността му за бизнеса оставяше малко място за мен. Повече от всичко исках да бъда "на татко малкото момиченце", но безрезултатно. Баща ми не знаеше как да показва емоционалност и връзката ни беше повърхностна. Крайният резултат беше, че се страхувах и не се доверявах на човека, за чиято любов и приемане толкова копнеех.

Психологическите и емоционални събития през които преминавах през моето детство, положиха основата на болестта. Емоции, основани на страх, свързани с моето изоставяне в детството, чувствата на: вина, страх, гняв се бяха вписали в клетъчната памет на тялото ми. Несъзнателно приемах модел на разболяване или нараняване, за да получа безусловна любов. Така се справях.

За да влоша нещата, развих още пристрастяване към удобните храни и живеях с прекомерни количества захар, рафинирани въглехидрати, газирани напитки и преработени храни. Баба ми (от страната на баща ми) имаше огромно влияние върху живота ми. Нейната безусловна любов неутрализираше част от моя стрес. Тя имаше златно сърце и обичаше да ме глези с вкусното си готвене. Въпреки че тя умееше да сготви всичко от нулата, аз ядох много захар и рафинирани въглехидрати от всички домашни пайове, торти и бисквитки, които тя правеше. Захарта стана мой порок, за да успокоя емоциите си. По това време не знаех колко вредни са рафинираните захари и че те отслабват имунната система, като отнемат основните витамини и минерали, необходими за функционирането на тялото. Също така захарта прави тялото киселинно и увеличава възпаленията, което става идеалната почва за начало на болестта. Опитвах се да убия емоционалната си болка, но в действителност изчерпвах имунната си система.

Спирала надолу

Когато бях на 19, в един слънчев следобеден, неделен ден на месец април, бях тръгнала с приятели из магазините. Влязох в магазин за бонбони и изведнъж всичко започна да преминава пред очите ми в забавено движение. Кожата ми се вцепени, главата ми натежа, погледа ми се замъгли, не чувствах земята под краката си. Обля ме паническа вълна, но никой не забеляза. С усещане за горещи светкавици почти изхвърчах от магазина, за да избягам от това усещане. Помолих приятелите ми да ме заведат у дома, защото не се чувствах добре. Те си помислиха, че организма ми има нужда нещо да хапна, за да ми мине неразположението. Прибрах се, хапнах малко и си легнах рано.

Събуждайки се на следващата сутрин се надявах случилото се предния ден да е отминал кошмар и да се върна към нормалното си състояние. Но докато отварях очите си почувствах огромна тежест в главата си. Седнах и се почувствах дезориентирана. Симптомите от вчерашния ден бяха се засилили. Пропуснах училището и отидох на лекар. След като ме прегледа и ми взеха кръв за изследвания, които се върнаха отрицателни, лекарят ми каза, че имам вирусна инфекция в гърдите и ме отпрати у дома предписвайки ми антибиотици. Симптомите ми не отминаваха и месец по-късно състоянието ми се влоши. Преминах още един кръг тестове и откриха, че имам мононуклеоза и вирусът Епщайн-Бар (вид херпесен вирус). Симптомите ми бяха умора, дезориентация, мозъчно замайване, алергии (диетични и екологични) свиване на гърдите, болка и натиск в ушите и синусите, болки в гърлото, запек, загуба на тегло, депресия и замаяност. За два месеца бях изтощена и лежах в леглото, без признаци на подобрене. Посетих различни специалисти в търсене на отговор. През следващите осем месеца се видях със седем специалисти, предписани ми бяха повече от двадесет различни медикаменти, повечето от които антибиотици и стероиди. Направих всяко изследване, което можеше да се направи - MRIs, EKGs, изследвания за слуха, проби от урина - и всичко излезе отрицателно.

Целият ми свят беше разтърсен до основи. Започнах да изпитвам гняв и безсилие към моите лекари и традиционната медицина за предписването на хапчета след хапчета, които не даваха никакви признаци на облекчение. Все повече системи се разпадаха в тялото ми, като резултат от всички тези лекарства. Защото лекарите не изследваха и не говориха за начина ми на живот, като например лошия хранителен режим, стресовите фактори имащи връзка с болестите, и това още повече затрудняваше разкриването на първопричината за това, което ме разболяваше. Нямах конкретна религия, вяра, на която да се облегна и се чувствах изгубена и безнадеждна. За първи път в живота си исках да умра.

В ТЪРСЕНЕ НА ОЗДРАВЯВАНЕ

Една година, в края на ноември, майка ми отиде на обяд с приятел. Когато я е попитал как съм, тя отговорила, че се влошавам. Той й казал, че има приятелка, която е природен лечител.

Състоянието ми се бе влошило до такава степен, че майка ми беше готова да опита всичко, така, че тя се свърза веднага с лекарката. В рамките на седмица аз получих от лекарката доста обширно писмо по e-mail. Тя ми писа, че имам тежко състояние, наречено кандидоза, свръхрастеж на дрождите *Candida albicans* (Кандида албиканс), състояние породено от прекомерната употреба на антибиотици, стероиди и неправилен хранителен режим, състоящ се главно от рафинирани захари и въглехидрати. Дрождевите токсини са се преместили от стомашно-чревния тракт в кръвния ми поток и активират реакция на антитела, което от своя страна предизвиква прекомерно производство на бели кръвни клетки, причинявайки симптоми, подобни на мононуклеоза. Тя сподели още, че когато моите кризи са били крайни, се появяват симптоми на гранична линия на левкемия. Аз също страдах от срив в производството на червени кръвни клетки, както и от хранителен дефицит и неспособност да синтезирам аминокиселини. Най-съществения и критичен фактор за мен бе да елиминирам рафинираната захар, преработените храни, млечните продукти и храни, съдържащи дрожди (фъстъци, хляб, гъби, оцет и повечето подправки) и да приемам противогъбични лекарства за ликвидиране на свръхрастежа на дрождите. Седмица след като

получих тази диагноза попаднах на току-що издадена книга на д-р William Crook - заслужил член на Американската Академия на педиатрите и Американския колеж по алергии, астма и имунология. Книгата се наричаше: "Връзката с дрождите: Медицински пробив" и книгата потвърди състоянието ми. Научих, че кандидозата е тиха епидемия в Америка, поради лош хранителен режим и прекомерна употреба на антибиотици и стероиди. Кандида албиканс е вид диморфна гъбичка и се открива в стомашно-чревния тракт. Д-р Кроок обясняваше в книгата, че приемането на антибиотици изтрива както добрите, така и лошите бактерии в нашите тела, но не убива дрождите. Липсата на добри бактерии позволяват дрождите да процъфтяват в условията на лош хранителен режим, рафинирана захар, алкохол, млечни продукти и ферментирани храни.

С течение на времето дрождите се превръщат в гъбичка, която мигрира през чревните стени и в кръвообращението. Влошавайки още нещата, дрождите произвежда седемдесет и девет вещества, които отслабват имунната система и създават още повече дисбаланс. След като попаднат в кръвта, дрождите и техните странични продукти могат да атакуват генетично най-слабите и уязвими системи в организма.

Мозъчното замъгляване, което аз изпитвах, беше всъщност заради един от тези странични продукти - ацеталдехид, който се разгражда до етилов алкохол в черния дроб и ме караше да се чувствам дезориентирана, без всякаква координация, сякаш съм пияна.

Най-важното, д-р Кроок обясняваше, че свръх-растежът на дрожди / гъбички няма да отmine и да позволи на организма да се върне в нормалното си състояние, докато човек не започне да се лекува с противогъбично лекарство и не направи диетични промени в хранителния си режим.

Докато четях тази книга аз плаках от радост. Почувствах облекчение, знаейки, че този път насоката на моята диагноза и лечение са на правилния път. Най-накрая намерих конкретни отговори. Корелациите бяха лесни. Аз бях класически случай предвид моята история на изключително вреден хранителен режим и безброй пъти предписвани антибиотици и стероиди. Дори докато четях книгата

приемах все още дози антибиотици. След прочита на книгата започнах да приемам Нистатин, противогъбично лекарство. Нистатинът е посочен в медицинския справочник, като едно от най-малко токсичните лекарства и безопасен за бременни жени и бебета. А също бях инструктирана как да направя промени в хранителния си режим. Рафинираната захар беше смъртоносна за моето тяло и трябваше да избягвам всякакви форми от нея - декстроза, фруктоза, кленов сироп, кафява захар. Противопоказни ми бяха също млечните продукти, пшеница, рафинирани въглехидрати, алкохол и ферментирали продукти.

Започнах да консумирам храни, за които дори не знаех, че съществуват като просо и киноа. Започнах да пия вода редовно за първи път в живота си. До този момент бях израснала и живеях с мисълта, че храната по целия свят се състои само от тестени изделия, супи от консерви, замразени полуфабрикати, газирани напитки и т.н. Сякаш се пробуждах от дълбок сън. Разтърсващо събуждане!

Последвах конкретна диета срещу кандидата и вземах специален противогъбичен прах в продължение на една година. Това подобри състоянието ми, но за кратко време.

Започнах да усещам, че си връщам здравето и жизнеността. Бях изумена и гладна за знания, които ще разширят собствените ми възможности. Исках да знам какво се опитват да ми „кажат“ моите здравословни предизвикателства. Започнах да чета и да изследвам как тялото и умът работят заедно.

В един момент обаче отново бях подложена на голям стрес и захарта започна пак да се промъква в живота ми.

Диагноза Множествена Склероза (МС)

Четири години по-късно, когато бях 24-годишна животът ми отново се сгромоляса.

Докато се хранехме в ресторант с моята приятелка Линда, внезапно загубих способността си да дишам, да преглъщам и да се движа за няколко секунди. После тялото ми започна да се гърчи

неконтролируемо. Приличаше на припадък, но всъщност беше атака на имунната система. Продължи само тридесет секунди, но на мен ми се стори много по-дълго. След като атаката утихна помолих Линда да ми помогне да се прибера у дома. Тя се погрижи за мен да стигнем до колата, защото спазмите ми все още продължаваха. Линда се обади на майка ми, която дойде незабавно и остана с мен до късно през нощта, завивайки ме с одеяла и опитваща се да ме успокои. Не можах да спра гърчовете, които сякаш идваха от най-дълбоките части на организма ми, а гърдите си ги чувствах, сякаш бяха раздробени. Осъзнавах, че това беше много сериозно. Накрая вече умората ме надви и заспах. На следващия ден майка ми ме заведе на лекар. Имах изключително силна мускулна слабост и умора и едва успях да вляза в лекарския кабинет. Някои части на тялото ми бяха изтръпнали и имах трудности с говоренето.

Отвратих се отново да бъда в лекарски кабинет, но бях твърде нестабилна, за да мисля за алтернатива.

Лекарят ми направи пълен неврологичен преглед и ме изпрати в болница, за да проведе редица тестове, включително ЕЕГ (електроенцефалограма, която измерва мозъчните вълни) ЕПс (предизвикани потенциали, които записват електрическите реакции на нервната система към стимулирането на специфични сетивни пътища, като зрителни, слухови и общи сензорни)

През следващите няколко дни тялото ми остана неработоспособно. Умът ми се блъскаше с изпълнени със страх емоции и мисли. Когато влязох в лекарския кабинет, за да получа резултатите, треперех.

Лекарят седна срещу мен и майка ми, отвори медицинския ми картон с резултатите от изследванията и каза: "Добрата новина е, че нямаш рак. Лошата новина е, че имаш Множествена Склероза."

Останах безмълвна. Сега, когато най-накрая ми се постави диагноза и разбрах, какво не е наред с мен, не знаех дали изпитвам облекчение или ужас. Последните думи, които чух да казва лекаря бяха:

"Множествена склероза...нелечима е, но има експериментални лекарства, химиотерапия...."

Майка ми, обидена от безчувствения маниер на лекаря, ми помогна да се измъкна от кабинета.

Бях опустошена и плаках през целия път до дома. Имах чувството, че животът ми е приключил. Бях едва на 24 години, но така физически опустошена, че не можех да понеса да мисля за бъдещето си. Как можех да приема да живея с тази диагноза до края на живота си? Не можех.

Трябваше да напусна работата си и да се боря всеки ден, само за да съществувам.

Първата година беше непоносима. Дните ми бяха с безкрайни симптоми, които постоянно ми напомняха, че тялото ми отново се е променило. Моите симптоми продължаваха да се влошават, без да ми дават никакви периоди на почивка. През първите няколко месеца бях прикована на легло. Защото МС е аутоимунна болест на централната нервна система. Бях загубила контрол над двигателната си дейност. Тялото ми имаше неконтролируеми спазми и гърчове. Не успях да извършвам координирани движения като, ходене. Изпитвах скованост и изтръпване в крайниците, мускулна слабост, нарушено сетивно възприятие, конвулсивен тремор, дисфункция на пикочния мехур и нервно изтощение. Способността ми да говоря, дъвча и гълтам беше нарушена. Имах също проблеми с формулирането на мисли и достъпа до паметта ми. Смисъла на живота, който бях приела за даденост, вече го нямаше. Всичко се бе случило толкова бързо. Чувствах се като някой, който беше лишен от свобода за десет години, след това пуснат достатъчно дълго, за да се приспособи, само за да бъде изведнъж хвърлен обратно в тъмницата. Прекарах много дни лежейки, напълно тероризирана от тяло, което няма шанс да функционира. Плаках с часове и се изтощавах от опити да понасям причудливите симптоми, които изпитвах. Усещах изтощена всяка част от тялото ми.

Централната ми нервна система, която контролира всичко в тялото беше напълно изчерпана. В този момент, знаех какво е усещането на един парализиран човек.

Пълният ужас от това, че не мога да се движа, беше достатъчен, за да ме влуди. Живеех в постоянен страх, че всяко следващо мое дишане може да е последно.

Най-накрая реших да се обадя пак на лекарката(практикуваща комплексна медицина), която преди години ме беше консултирала. Когато в настоящата телефонна консултация и тя потвърди, че наистина имам МС, дъхът ми секна и сърцето ми се сви. Но преди да успея да реагирам, тя ми каза: "Ти имаш силата да изкорениш, да премахнеш тази болест"

"Как?"

Тя ми каза да започна отново да взимам Нистатин, да направя пак очистващата диета с пълно премахване на консумацията на захар, млечни продукти, алкохол. Каза също, че е нужно да извадя всичките си 15 живачни пломби от устата

"И най-важното за теб - каза тя- трябва да вярваш, да знаеш, че можеш да премахнеш, да изкорениш тази така наречена нелечима болест!"

Когато затворих телефонната слушалка, част от мен беше обнадеедена и изпълнена с позитивизъм, но останалата част бе изпълнена с въпроси и несигурност.

Но както и да е, едно нещо вече бе сигурно: аз отказах да бъда поредната бройка за статистиката на МС.

Първата ми стъпка бе да премахна живачните пломби от зъбите си и да ги заменя с нетоксични материали. Живачните пломби бяха фактор, който вредеше на имунната ми система и това бе част от причината за разрастването на МС. Процесът на премахване на живачните пломби обаче не беше лесен за мен. Противопоказни ми бяха всякаква анестезия или Novocain, защото са сериозен рисков фактор и ставаха причина за атака на имунната система, което е сравнимо с това да имаш съзнателен епилептичен припадък, неконтролируеми спазъм и тремор в продължение на няколко минути. След това се чувствах напълно изтощена.

В този период започнах прочистване на организма си, като пиех по две четвъртинки чай от червена детелина (red clover tea) дневно. Това ми послужи за прочистване на кръвта, бъбреците и черния дроб.

Едва успях да вдигна главата си малко нагоре и ежедневно получавях няколко атаки на имунната система през двата месеца, които бяха необходими, за да завърша процеса на отстраняване на живачните пломби. Психически и физически се чувствах, като деветдесетгодишна старица в края на живота си.

Издържах отстраняването на живак, но не виждах никакви признаци за подобрене. Вместо това, прогресията на МС атаките ставаха по-чести и повече. Следобедите в ранните вечери бяха най-лошото ми време, тъй като нивото на кортизол, хормона, произвеждан от надбъбречните жлези в тялото, обикновено спада през този часови период и имах много малка енергия.

Една вечер, докато лежах на дивана до майка ми и доведения ми баща, почувствах как тялото ми се предаде и стана напълно парализирано. Крайниците ми се вледениха, дъха ми се забави и не можех да произнеса дори звук.

Паниката обхвана всяка клетка на тялото ми. Искаше ми се да изкрещя, но не можех. Докато дробовете ми се свиваха, поех някак за последно дъх и в един миг се почувствах откъсната от тялото си. Усетих топлина и светлини и сякаш се приближавах, плувайки към тунел от светлина. Времето беше спряло. Усещах, сякаш плувах подалеч от физическото си тяло и все по-близо до светлината. Тогава чух глас, който ми каза: "Искаш ли да останеш или искаш да вървиш?"

Аз не исках да вървя. Настана тишина.

Секунди след това чух: "Остани. Имаш още работа да свършиш."

В рамките на секундата, в която си помислих, че искам да остана се усетих пак в моето тяло. Дишането ми се върна. Майка ми и доведения ми баща скочиха и се приближиха до моята страна. Те нямаха идея какво се беше случило току-що. Бяха си помислили, че спя. Тялото ми се гърчеше, съзнанието ми беше като каша, не можех да формулирам една дума. Страх беше изпълнил всяка моя клетка, докато си давах сметка за преживяването си "близо до смъртта". Докато плачех в агония, дадох знак на майка ми да ми помогне да ходя. Трябваше да знам, да се уверя, че все още мога да се движа. Тя ми помогна да направя няколко стъпки из хола, докато тялото ми продължаваше да се гърчи неконтролируемо.

Докато се ужасявах, усещайки се пак в тялото си, в този момент заявих волята си да живея и да се боря с непоколебима смелост и жестока упоритост.

Обещах си, че това заболяване няма да унищожи живота ми.

Спомних си за интегративната (народната медицина) и съветите и постиженията на д-р Кроок, техните алтернативни лечения, които ми бяха донесли реално облекчение в миналото - когато се придържах към съветите им.

Знаех, че има начин да се преодолее тази коварна болест и бях решена да го намеря!

Моята борба за оздравяване продължава

Въпреки, че бях физически ограничена, все още можех да чета, така че започнах да се стремя да разширявам кръгзора си по отношение на оздравителния ми процес. Прочетох всичко, което ми попадна в ръцете по отношение на връзката ум-тяло, хранене, самопомощ, кандидоза, МС и автоимунитет. Колкото повече четях, толкова повече ми ставаше ясно, че потиснатите детски емоции и мислите, базирани на страх и гняв, са фактор за болестта. Стана ми кристално ясно, че лекуването само на физическото ми тяло не беше достатъчно, за да се излекува хронично прогресиращо заболяване. Моите изследвания на ситуацията се върнаха към идеята, че свръхрастежа на дрождите е основният виновник в МС. Няколко последващи процедури с медицински характер потвърдиха това. Изследвайки още научих, че кандидозата е насочена основно към нервите и мускулите, но може да се прикрепя към всяка тъкан или орган, в зависимост от предразположението на тялото.

Най-честите симптоми на кандидоза са: лошо храносмилане, подуване на корема, газове, умора, дезориентация, лоша памет, изтръпване, коремна болка, запек, атаки на тревожност, депресия, раздразнителност и треперене при глад, липса на координация, главоболие, обриви, вагинални дрождови инфекции и често уриниране.

В допълнение към книгата на Кроок, която направи корелацията (Корелацията е израз на силата на връзката между две променливи. Например, може да има силна Корелация между горещото лятно време и броя продадени сладоледи. Ако две променливи се движат в една посока, те имат положителна Корелация. Алтернативно, ако те се движат в обратни посоки, съществува отрицателна Корелация. Ако тя е нула, няма връзка между тях.) между дрождите и автоимунното състояние, открих друга книга „Липсващата диагноза“ от д-р С. Orian Truss

Трус е лекар, който първи пише за кандидоза и представя случаи, показващи, че свръхрастежът от дрожди се отразява негативно на организма. Разказва за случай, в който той лекува пациентка с МС с Нистатин и диетични модификации и тя се нормализира до степен, че нейният невролог после не открива повече следи от МС. Така че за пореден път започнах да приемам Нистатин (Nystatin 500 000 IU) по едно хапче три пъти на ден. Започнах и много строга диета без захари, млечни продукти, пшеница, рафинирани зърна, червено месо и ферментирани или съдържащи дрожди продукти.

Целта ми беше не само да премахна кандидозата чрез премахване на храните, от които процъфтяват дрождите, но и да балансирам храносмилането и усвояването, така че тялото ми да използва правилните витамини и минерали, за да успее да се възстанови.

Основните добавки, които приемах, бяха витамини С и Е за поддържане на имунитета и почистване на свободните радикали и В-комплекс за подпомагане на неврологичната функция. Взимах и рибеено масло от Омега-3 рибеено масло и Омега 6, масло от Вечерна Примроза (наречено още Вечерна иглика), за да поправа миелиновата си обвивка и пиех ежедневно кафяв чай от червена детелина, за да очистя кръвта, черния дроб и бъбреците. Може би съм взела и няколко други добавки, които вече не си спомням. Тъй като познанията ми в тази област бяха ограничени, вместо това се съсредоточих върху получаването на достатъчно витамини и минерали чрез разнообразие в диетата ми

Почистване на вътрешния ми дом

Най-интензивната ми работа да помогна за отстраняването на МС започна, когато реших да почистя вътрешния си дом - емоционално, психически и духовно. Започнах да анализирам и осъзнавам старите, погрешни и вредящи ми системи от поведения, навици и вярвания и да ги заменям с нови, градивни и полезни за мен. Основното беше, че сега вярвах, че тялото ми може да се трансформира на клетъчно ниво. Започнах да се отлепвам от дълбоко заседналите в мен страхове. Осъзнах, колко лошо се държа спрямо себе си и как моята условна любов и недобра самооценка допринасяха за лошото ми здраве.

Поех отговорност за болестта си и направих излекуването си най-важния си приоритет.

Най-трудното ми осъзнаване беше да приема, че съм създала цялото това състояние на подсъзнателно ниво. Подсъзнанието е като шестгодишно дете. То няма проникателна способност, обича, повтаря и наистина контролира ежедневните ни действия и реакции. Моето подсъзнание беше изпълнено с история на страх, гняв и ниска себестойност. Тъй като не бях обърнала внимание на тези подсъзнателни модели, аз привличах нови преживявания със същата тема отново и отново. С течение на времето тези преживявания напрегнаха и отслабиха имунната ми система. Знаех, че повече не искам да бъда жертва и осъзнаването на моята отговорност ми позволи да се възползвам от силата да знам, че мога да направя различен избор. Заех си шофьорското място и започнах да вярвам, че мога да създам нова реалност и да освободя Множествената Склероза (МС).

Въпреки ентузиазма си, аз се натъкнах на много вътрешна съпротива. Едно беше психически да се заемам с нови нагласи, вярвания и мисли, но друго нещо беше да ги усетя и тялото ми да се съгласи. Открих, че физическата материя на тялото ми не се движи толкова бързо, колкото мислите ми. Искях да включа други алтернативни терапии като акупунктура и масаж, но симптомите щяха да се влошат

заради свръхчувствителността на имунната ми система. С течение на времето стана ясно, че имам затруднения с дишането в Лос Анджелис, заради петролните замърсители, така че на двадесет и пет годишна възраст се преместих в окръг Сонома. Това беше голяма стъпка за мен в толкова уязвим момент от живота ми. Бях постигнала вече достатъчно напредък, за да ходя и да се справям сама, стига да не пристъпвам границите си на натоварване. Прагът ми на стрес се беше променил напълно и тялото ми незабавно би ми дало знак, че ще последва атака на имунната ми система, ако го насиля твърде много.

Веднага след като се преместих, тялото ми реагира положително от приема на повече кислород, заради подобреното качество на въздуха. Поддържах режима си на здравословно хранене, пиех много вода и чай от червена детелина, приемах добавките си и приемах Нистатин(Nystatin)

Започнах да ходя на разходки и забелязах, че мога да изминавам по-големи разстояния от преди. Но си давах ясна сметка и знаех, че ако го пресиля, тялото ми щеше да започне да трепери и да започнат гърчове. Тогава имаше и дни, когато заради силно нервно изтощение ми беше невъзможно да стана от леглото. Облакът на отчаянието отново ме затрупваше и аз плачех лежейки там, чудейки се дали наистина ще се оправя. Но се научих да преминавам и през добрите и през лошите дни, като в крайна сметка започнах да виждам повече добри дни, отколкото лоши.

Изминаха няколко месеца и реших да предизвикам себе си, като приех позиция за работа на непълно работно време в книжарница. Дадох най-доброто от себе си да се справям ден, след ден, но понякога страхът ми от кризи създаваше по-голям стрес, което от своя страна след това доведе до леки кризи, атаки на имунната ми система. Продължавах да опитвам да се справям, но след шест месеца работа в мен надделя решението да се върна в колежа и се записах в Държавния университет Сонома.

Промених основната си специалност от бизнес маркетинг в психология. Исках да науча в дълбочина коя съм и как действат другите хора. По време на този период атаките ми бяха предизвикани само от стрес, който беше от умерен до висок. Например забелязах, как стресът ми идваше в по-голяма степен по време на изпит.

Към момента обаче вече познавах грижата нужна за тялото ми, която помага в преодоляване на трудните моменти. Страховете ми не бяха толкова силни, но все още забелязвах в себе си мисли като: "Дали наистина се подобрявам или просто се заблуждавам?" Опитвах се да заглуша тези мисли, тъй като исках постоянна ремисия. Овладяването на болестта от време на време не беше вариант за мен. Исках ново тяло. Исках клетъчна трансформация, все пак тялото ми не беше в състоянието, в което исках да бъде.

Един ден разбрах, че здравето е избор и че на несъзнателно ниво бях избрала тази болест, като начин да открия собствената си стойност. Това осъзнаване ми притаи дъха. Следващата естествена крачка беше да осъзная, че: „Сега имам силата да избира здраво тяло!“ . Това беше голям пробив и важен момент на просветление. Въпреки че ставах все по-наясно за състоянието си, вътре в мен вървеше някаква съпротива и война. Мислех си: "Как можех да имам толкова много осъзнатост и въпреки това все още да се чувствам безсилна да преборя демоните си и да променя негативното си мислене?"

Потъване в дълбините. Стигане до дъното

Бях на 26, когато летях до Лос Анджелис за Деня на благодарността. Докато всички у дома започвахме да вечеряме, баба ми се задави. Тя посиня, не можеше да си поеме въздух и размаха ръце. Аз изкрещях, някой да ѝ помогне. Доведеният ми баща застана зад нея и ѝ приложи маневрата на Хаймлих *, докато тя изкашля парчето от пуешко месо, което я бе задавило (*Методът на Хаймлих е медицинска процедура за [спешна медицинска помощ](#), използвана при обструкции на горните дихателни пътища, т.е. задавяне с чужди тела. Методът е наречен по името на д-р [Хенри Хаймлих](#), който го описва за първи път през 1974 година. Извършването на манипулацията изисква помощникът да застане зад пациента и да използва ръцете си да упражни натиск

върху долния край на диафрагмата му. Това притиска дробовете и образува налягане върху предмета, заседнал в трахеята, евентуално изхвърляйки го през гърлото.)

Докато баба ми лежеше в леглото в спешното отделение (кръвното й налягане беше скочило), почувствах, че целият ми собствен ужас за здравето започва да прави гърч в гърлото ми. Усещах как стомахът ми трепери от страх - нейният и моят. Искях да избягам навън през вратата, но останах до баба ми. Когато докторите казаха, че тя вече е добре аз я заведох обратно в къщата на майка ми. До края на вечерта, докато останалите се опитваха да се забавляват аз не можех да се отърся от неспокойните чувства, от страховете на баба ми и от моите собствени стракове. Не очаквах така дълбоко да ми повлияе епизодът на задавяне на баба ми.

Ноември се претърколи в декември.

С приближаване края на годината усетих нивото на стрес да започва да се покачва. Излязох на обяд, поръчах два такоса (мексикански сандвичи) и със затруднение преглътнах първата си хапка. Всяка следваща хапка бе трудна за преглъщане. Мислех си, че може би получавам болки в гърлото. По време на вечерята имах същия проблем. Отидох и си легнах с надеждата, че това ще мине на следващия ден, но преглъщането ми продължаваше да е трудно. Ядосах се и се смутих от това, което става. Трудността продължи хранене след хранене, но се трансформира повече в страх от преглъщане, отколкото в страх от самия физически дисбаланс.

Колкото и да е странно, в този страх имаше Божествен промисъл и бе крачка към това да ми помогне да се излекувам. Тогава не го знаех, но той беше катализаторът за освобождаване на потиснатите ми емоции, базирани на страх, които преглъщах от детството си. Емоционално и психически вътрешния ми дом се чистеше, независимо дали ми харесва или не. Енергията ми спадна до нула.

Между това да се занимавам с изучаването на МС и страховете си от преглъщане, усещах стягане и паника през цялото време. Бях в агония

всеки буден час и много малко спях. Имах пълен умствен, физически и духовен срив. Неспособна да се грижа за себе си се принудих да се върна в къщата на майка ми в Лос Анджелис. Почнаха да ми минават мисли за самоубийство. Липсата на сън и храна засилваха в ума ми отрицателни и неконтролируеми мисли.

Прехвърлях отново и отново в съзнанието си събитията, които бях довели до всичко това. Ядосвах се на баба ми, че се задави. Мислех, че ако не бях развила страха от преглъщане, може би бих могла да се справя с МС. Фантазирах си, мечтаех за нормален живот, но реалността ми беше мъка и отчаяние. Състоянието на духа и тялото ми беше невероятно крехко. Чувствах тялото ми изпълнено с електричество, готово за късо съединение във всеки момент. Мислех, че ще се пропукам.

На 1 септември 1992 г. в 4 ч сутринта, на 27 годишна възраст аз посегнах на живота си.

Бях приета в болницата веднага след опита за самоубийство. Лявата ми китка се нуждаеше от шевове, защото раните бяха твърде дълбоки. Сълзи се стичаха по лицето ми. Никога в най-суровите си мисли не съм допускала, че в това ще се превърне животът ми. Лекарят каза на майка ми, че ще бъде временно настанена в психиатрична стая, докато в психиатричното отделение не се освободи място за мен. Бях ужасена. Когато дойдоха да ме отведат аз крещях и молих майка ми да ме заведе у дома.

Докато ме ескортираха през гигантска врата, се обърнах и погледнах в лицето ѝ, опитвайки се да уловя всеки детайл. Вратата се затвори и тя си замина. Стоях замръзнала в бездната на неизвестното.

Бях влязла в клиничния свят на лекарствата и психиатричните етикети. Загубата на умствените способности е сто пъти по-лоша от загубата на физическите способности.

Лекарите ме етикетираха, като човек с тежка депресия.

С течение на дните започнах да осъзнавам, че умът е командният пункт, който руши всичко останало във физическото и емоционалното ми съществуване.

Вече не можех да игнорирам факта, че мислите създават енергия; че всяка мисъл - осъзната или неосъзната, изречена или неизречена - се превежда в електрически импулси, които насочват контролните центрове в мозъка ми и централната нервна система, контролират всяко мое движение, клетка и чувство и действия, които предприемах във всеки момент, във всеки ден от живота ми.

Казано просто мислите ми за самоубийство, страхът и негативността се материализираха в моята реалност.

Възстановяване

На тринадесетия ден бях освободена от болницата и изпратена в Къща на половината път/halfway house (halfway house е институция, която позволява на хората с физически, психически и емоционални увреждания или тези с криминален произход да научат (или да се обучат) необходимите умения за реинтеграция в обществото и подобра подкрепа и грижа за себе си. Те се наричат „къщи на половината път“ поради това, че са на половината път между напълно независим живот, от една страна, и болнични или поправителни заведения от друга страна, където жителите са силно ограничени в своето поведение и свободи.)

Докато събирах нещата си, чух друг пациент да ми казва „Бъди добра, иначе ще се върнеш“ Аз оцених тези думи като злато, защото ненавиждах мисълта, че трябва да се върна.

Главният отговорник-възпитател в къщата беше чернокожа жена на средна възраст, която управляваше с железен юмрук. В крайна сметка тя беше решаващ играч в живота ми, защото разбра гнева ми и ми помогна да се свържа с него като средство за спасяване на живота ми. Открихме, че коренът на гнева ми е връзката ми с майка ми и чувството, че съм изоставена от баща ми. Яростта трябваше да излезе, така че ден след ден моите възпитатели безмилостно

разбъркваха гнездото на стършели от емоции, които живееха вътре в мен. Бавно един по един слоевете започнаха да се отлепват.

След две седмици ме прехвърлиха в друга къща (halfway house) наблизо. Бях дълбоко натъжена и ужасена от гледката на другите психично болни пациенти. След няколко седмици от престоя ми се случи нещо чудно, докато рутинно се приготвях за закуска. Отчаяна реших да говоря с Бога. Изговорих следните думи с убеждение и от дълбините на душата си: "Боже, може би сега наистина съм на ръба на силите си, но вече не заслужавам това лечение."

Това осъзнаване и изразяване беше животът, който се променяше за мен. Точно в този момент най-накрая почувствах, че си струвам съществуването.

Осъзнах, че стойността е „присъща“, основана на чистото съществуване и няма нищо общо с това, колко пари печелите, какво правите за живота и дали семейството ви ви обича.

Точно тогава реших, че повече няма да търпя да бъда жертва на ниска самооценка и ниска себестойност.

Помолих Бог да ми помогне да се оправя. Помолих Бог и за силата да отстоявам себе си на всяка цена. И тези разговори с Бога се превърнаха в основата, от която надеждите ми станаха реалност.

Бях освободена от къщата (halfway house) и изпратена у дома две седмици преди Рождество Христово.

Спирала нагоре

След изписването ми започнах да се виждам с психотерапевт. Тя беше подкрепяща и окуражаваща.

С голямо облекчение си казах "В крайна сметка след всичко преживяно не полудях!"

Разбрах, че разпадането ми се случи, защото в процеса на трансформация на тялото си аз започвах от нулата на всяко едно ниво. Моята терапевтка ме аплодира за смелостта ми и ме успокояваше, че най-лошото е вече зад гърба ми. В края на февруари аз все още се борех със страха си от преглъщане. Един следобед безцелно сменях

различните телевизионни канали и се спрях на един, по който вървеше интервю с руски хипнотерапевт. Докато гледах си казах: "Трябва да отидеш да видиш този човек".

Насрочих си среща веднага.

Петер беше уверен и ми каза, че не след дълго страхът ми от преглъщане и други негативни модели ще изчезнат. За първи път от месеци, свалих бариерите пред себе си и се отпуснах. Влязох в дълбоко хипнотично състояние и дори не си спомнях, какво бе казвано по време на сесията. Когато приключихме, имах абсолютна увереност и знаех, че ще се подобря. Най-накрая вярването ми се оправда. Знаех, че се лекувам.

В рамките на месец бе чудо, това което се случи - бях по-силна, по-здрава и по-центрирана, отколкото някога в живота си. Мислите ми бяха фокусирани и позитивни. Успях да разпозная някои стари мои поведения и да реагирам на тях неутрално, а не негативно емоционално. Сякаш някой беше изчистил паяжините и бе премахнал моите начини за самосаботиране. Чувствах се здрава отвътре и отвън, можех да преглъщам и да живея всеки ден, без натрапливите страхове. Тъй като психологическото ми тяло сега беше много по-цялостно и аз бях предприела всички физически стъпки до този момент - Нистатин, добавки и детоксикация на тялото ми - трансформацията, промяната се затвърди и хода на моето заболяване Множествена склероза се обърна. Скоро след това успях да приема на Нистатин и го замених с Candida Cleanse, за да поддържам равновесие.

Продължих да се храня здравословно, да приемам добавки, да пия чай с червена детелина и да спортувам редовно. Докато се чувствах по-добре духовно и емоционално, бях свидетел как физическото ми тяло остава здраво за по-дълъг период от време. Не бях изпитвал атаки на имунната ми система от месеци. Започнах да се чувствам по-добре като цяло: без изтръпвания и изтръпване в отделни части от тялото си. Станах активна и започнах да се занимавам със социални дейности. Чувствах се нормално.

Чувствайки се способна да работя, се върнах при звукозаписната компания, за която преди бях работила. В рамките на една година развитието ми, като личност продължаваше и ставаше все по-очевидно и след известно време имах нужда да сменя това работно място. Усетих, че зад оздравителното ми пътешествие стои много повече от това, просто да се подобря и че цялото това преживяване беше призив да предприема следващата стъпка.

Преместих се в Таос, Ню Мексико и се вдъхнових от идеята да напиша за пътя, който извървах, за да се случи моето оздравяване.

Писането бе предизвикателство за мен а умът ми все повече се насочваше към перспективата да стана лечител. Така се върнах обратно в училище, за да специализирам да стана натуропат и клиничен хипнотерапевт. Завърших Международното дружество по натуропатия като натуропатичен лекар и и се дипломирах, като сертифициран клиничен хипнотерапевт. На 33 годишна възраст започнах моя частна практика в Лос Анджелис. Няколко години по-късно добавих към моите квалификации и диплома за сертифициран иридолог от Международната асоциация на практикуващите иридология на Бернар Дженсън, също така станах сертифициран хранителен консултант от Американската асоциация на хранителните консултанти.

Първоначално като практикуващ специалист се събуждах почти всеки ден и гледах дали неврологичните ми симптоми са си отишли. За моя радост тях ги нямаше и перспективата беше да ги няма и занапред.

Не съм изпитвала и най-малкия признак или симптом на МС през последните 25 години

Триумф

Не подценявам пътуването, което извървах. Претърпях пълна метаморфоза. Много дълго не можех да видя светлината, но останах старателна в усилията си да достигна крайната цел на пътуването ми.

Сега знам, че в най-лошите ми моменти бях ръководена и защитавана. Познах силата на Бог.

Моята завършена промяна не можеше да се случи, без да съм променила и обърнала внимание към всеки компонент от моето съществуване. Само спазването на диетата, приемането на противогъбични лекарства, добавки и премахването на живачните ми пломби не би било достатъчно. Също така беше необходимо да анализирам и да се освободя от своите детски преживявания, базирани на страха. За да предприема тези стъпки, се изискваше осъзнато ми самоприемане и поемане на отговорност за физически разрушеното ми тяло. Взаимоотношенията ми с хората около мен се промениха, и конкретно с моите родители. Сега разбирам, че динамиката, в която израснах, запали моята сила и смелост и ме накара да бъда тази, която съм днес. Вече мога да взаимодействам с тях от място на увереност и неутралност. Те бяха най-добрите ми учители и знам, че направиха възможно най-доброто. Разбирам това, защото детските им години са били трудни, и оттам са започнали определени негативни модели и цикли. Знам също така, че всеки от нас би направил различни избори, ако е бил в състояние да предотврати грешките, които биха могли да се случат.

Дължа на традиционната медицина благодарност, че ме подтикна да надхвърля техните граници и протоколи и да се стремя да намеря отговори.

Превръщането ми в експериментално морско свинче имаше своите плюсове, защото научих от първа ръка, че тялото може да се подмлади и да се поправи, дори и при големи неприятности. Атакуващият агент за МС - или която и да е друга болест не е просто вирус или система от органи, които са се повредили. Много повече е от това. Причината е кулминация на историята на мислите, емоциите, нивата на стрес, духовните взаимоотношения, генетиката, диетата и факторите на околната среда. Клетъчната памет на тялото съхранява всеки елемент и част от възвръщането на здравето и възстановяването на жизнеността означава да подпомогнем този процес да се прояви. Тялото по своята същност търси здраве и баланс. Само когато токсините(на всички нива), които допускаме, надделяват над

способностите на нашето тяло да ги отстрани, възниква автоимунно заболяване.

В книгата на Д-р Андрю Уел „Спонтанно изцеление“ той заявява: „Един от най-ефективните начини за неутрализиране на медицинския песимизъм е да намерите някой, който е имал същия проблем като вас и сега е излекуван. Всеки път, когато се натъкна на хора, които са решили сериозни здравословни проблеми, ги питам дали ще ми позволят от време на време да изпращам подобни пациенти за съвет и насоки.“

За последните седемнадесет години помагах на хиляди клиенти да си възвърнат здравето

В трета част (Глава 3) от книгата ще прочетете историите за успеха на някои от моите клиенти.

Моята експертиза е в способността ми да помагам на другите да открият първопричините за заболяването си. Моята мисия е да предам на тези, които се борят с такъв тип заболяване, което аз имах е, че ремисия и обръщане хода на заболяването са възможни. С решителност, търпение, правилен протокол и „познаването“ - това е във вашата сила да преобразите тялото и ума.