

ХИПОКРАТ (460 – 377 пр.Хр.)

➤ **Хипократ** може да приемем и за наш съвременник в много отношения. Пазенето и възстановяването на здравето ни е останало от него. В божествените храмове на Египет младият **Хипократ** (460 – 377 г. пр.Хр) от остров Кос имал възможността да се запознае със свещените книги и херметизма, шесттомната **анатомия на Атоитис** (основател на фараоновата династия 3500 години пр.Хр.) и с най-стария **медицински трактат**, който обединява клиничното описание и терапията (1700 години пр.Хр). Безспорно той се е учил от Питагор, Хераклит, Демокрит и др. За делата си и творбите в т.н. "Хипократовия сборник" от 153 съчинения в 72 обемисти книги по-късно Хипократ е приет за родоначалник на съвременната медицина.

ИЗБРАНИ МИСЛИ И АФОРИЗМИ

* Нито преситеността, нито гладът, както и всичко друго, не са полезни, когато преминават естествените си граници.

* Строгий хранителен режим е винаги вреден при дълготрайните болести, а при острите заболявания е опасен, когато не е правилно нагоден. От друга страна, когато хранителния режим е много ограничен, той е мъчителен и потиска възстановителните сили.

* Когато болестта е в своята сила, тогава се налага най-строгий режим на хранене.

* Когато болестта достигне своя критичен стадий, да се предприше по-строг режим на хранене, но преди това храната трябва да бъде по-изобилна, за да може болният да се съпротивлява по-добре на страданието.

* През зимата и пролетта коремът е естествено по-топъл и сънят по-дълъг. През тези сезони трябва да се осигури повече храна, защото колкото топлината на тялото е по-голяма, толкова по-силна храна е необходима.

* Младите хора и децата понасят глада много по-трудно, особено тези, които са по-неподвижни. Старците понасят по-лесно глада, след това възрастните.

* По-лесно се възстановяват загубените сили с течна храна, отколкото с твърда.

* Да се избягва умора, когато има недостиг в храната.

* Чистото вино уталожва глада.

* Виното, смесено с равни части вода, разсейва неспокойствието, прозевките и тръпките.

* През периода на оздравяването добре е да се яде, ако обаче тялото не използва храната, това е неблагоприятен признак.

* Питието и храната по-малко качествени, но вкусни, трябва да се предпочитат пред тези с добри качества, но по-малко вкусни.

* Грешка е да се предписват слабителни средства на здрави хора.

* При тези, които имат болезнено страдание, а не чувстват болките си, духът е болен.

* Тези, които са пълни, са по-изложени да умрат внезапно, отколкото мършавите.

* Всяка болест, която е причинена от преяждане, гладуването я оздравява, а болест, появена вследствие на гладуване, яденето я оздравява.

* През зимния сезон преобладават плевритите, хремите, кашлицата, боджите в гърдите, бъбречните болки, главоболието, апоплексията.

* Болестта, при която сънят причинява подобрене, не е гибелна. Опасно е обратното.

* През пролетта и началото на лятото децата и тези, които се приближават до тяхната възраст, се чувстват най-добре и се радват на най-добро здраве. През лятото и началото на есента старците се чувстват най-добре, а през останалата част на есента и зимата най-добре са хората на средна възраст.

* През лятото да се прилагат очистителни отгоре, а през зимата отдолу.

* Там, където се чувства топлината или студът, там е мястото на болестта.

* Изобилните изпотявания, които се появяват през време на сън без доловима причина, показват, че тялото е ползвало храна в повече. Ако това се е получило, без да е приемана храна, налага се да се предпише очистително.

* Студът е неприятел на костите, зъбите, нервите, главния мозък и на гръбначния мозък. Топлото им действа благоприятно.

* Студените неща като снега и леда са неприятели за гърдите. Те предизвикват кашлица, кръвоизливи и катарии.

* Изобилното обливане със студена вода подобрява и намалява подутините и болките в ставите, подаграта и удареното място (без рана). Студената вода разсейва болката, като предизвиква изтръпване.

* При бодже или болки в гърдите, или болка в друга част на тялото е важно да се отбележи дали се влияят от времето.

* Бременната жена, която има хубав цвят на лицето, ще роди момче, а тази, която има лош цвят – момиче.

* Тръпки с пот не е полезно.

* У жените тръпките започват обикновено от кръста и се покачват нагоре по гърба до главата У мъжете започват от лактите и бедрата.

* Ако сънят или безсънието са аномално удължени, имаме състояние на болест.

* Трябва умереност в съня, пиенето, яденето, работата и сношението с жена.

* Природата е лекарят на всички болести.

* Лекарят не може да прилага лекарства успешно, ако не е запознат с основните принципи на астрологията.

* Този, който познава признаците, които може да извлече от сънищата, намира, че сънищата имат отношение с нещата от действителността.

* Болестите имат три причини: едната и храненето, втората черпи своя произход от това, което идва до човека от въздуха и атмосферата, а третата причина е съставена от разнородни агресии, като: падането, нараняването, прекомерната умора и други подобни прояви. Последствията на тези причини са съразмерни на тяхната сила.

* Ние не умеем да използваме видимите неща, за да размишляваме върху невидимите... Предсказанието не се ли състои в способността да откриваш скритите неща с помощта на тези, които познаваш, да предвидиш бъдещето чрез настоящето, живота чрез смъртта? Този, който притежава това изкуство, няма никога да греши.

* Между изкуствата има такива, които са мъчителни за тези, които те изпълняват, и благотворни за тези, които ги използват. От този вид е изкуството, което гърците наричат медицина. Лекарят е свидетел на ужасяващи неща и от нещастията на другите той създава личните си мъки.

* Да се молиш е безспорно отлично, но като призоваваш боговете, трябва сам да си помогнеш.

* * *

► **д-р Хей** е от първите в света, които в края на миналия разясниха обстойно и с практическа опитност смисъла и ползата от прилагане на **разделното хранене**. Основно **правило на системата Хей** е да не се съвместяват при хранене въглехидрати (т.е. нишестени храни и захари) с протеини и кисели плодове. Балансираната **диета** се състои от 20% киселинообразуващи храни и 80% от алкалнообразуващи храни. На следващата страница илюстративно е представена неговата система за разделно хранене.

Д-р ХЕЙ

П

МЕСА
РИБИ
ЯЙЦА
СИРЕНА
КАШКАВАЛ
МЛЕКА
ПЛОДОВЕ
ВИНА

Н

ХЛЯБ ОРИЗ
ЦАРЕВИЦА
ОВЕС.ЯДКИ
КАРТОФИ
ТИКВА БАНАН
СМОКИНИ
СТАФИДИ
БИРА

НЕ

ДА

ВСИЧКИ ЗЕЛЕНЧУЦИ – СОКОВЕ, САЛАТИ. ЗАРОДИШИ.
КРАВЕ МАСЛО. КИСЕЛО МЛЯКО. ИЗВАРА. СЛЪНЧОГЛЕ-
ДОВО МАСЛО. ЗЕХТИН. БОБ. ЛЕЩА. ГРАХ. МЕД.
БИЛКОВ ЧАЙ. ЛЕШНИК. БАДЕМ. КЕСТЕН. ПАДПРАВКИ.

ЗАКУСКАТА : ДА БЪДЕ ЛЕКА - АЛКАЛНА , НИШЕСТЕНА .

МЕСО. ПТИЦИ. РИБА.
КАШКАВАЛ. ЯЙЦА . ХЛЯБ.
ЗЪРНЕНИ КАШИ. БОБ. ЛЕЩА.
ГРАХ. ЗАХАР И ЗАХАРНИ
ПРОДУКТИ. ОРЕХИ.

20 %

ВСИЧКИ ВИДОВЕ ПЛОДОВЕ И
ЗЕЛЕНЧУЦИ. МЛЕКА. СИРЕНА.
ЗЕХТИН. СЛЪНЧОГЛЕДОВО
МАСЛО. БАДЕМ. ЛЕШНИК. МЕД.
КЕСТЕН. ПОКЪЛНАТИ ЗЪРНА.
СЕМЕ – СЛЪНЧОГЛЕДОВО,
ТИКВЕНО, СУСАМЕНО.

80 %

Ansa[®]