

Рецепти за **щастие** от Лидия Ковачева и д-р Емилова

СТИЛИЯН ИВАНОВ



**Вечната система
за лечение с глас**

Анотроф

Стилиян Иванов
Рецепти за щастие от Лидия Ковачева и д-р Емилова

© Стилиян Иванов, автор, 2016

© Анна Георгиева-Андра, дизайн на корицата, 2016

© Снимки д-р Емилова, списание EVA

© *Апостроф* – запазена марка

на „Алто комюникейшънс енд пбблишинг“ ООД, 2016

ISBN 978-954-2962-40-3

Рецепти за **щастие** от Лидия Ковачева и д-р Емилова

СТИЛИЯН ИВАНОВ



Агостроф

София, 2016

Началото



Гладът с лечебна цел е известен от хилядолетия. За това говорят съчиненията на древни автори от Египет, Вавилон, Индия, Китай, Тибет, Персия, Гърция и Рим. Питагор, Сократ и Платон споменават за гладуването с цел оздравяване. Хипократ признавал гладуването за най-доброто средство за освобождаване от ненужните и отровни вещества в организма. Авицена препоръчвал от три до пет дни въздържание от храна по време на боледуване.

Съветите на всички световни учители по здравословен живот през вековете, сред които Димков, Ковачева и Емилова, са да наблягаме на суровите зеленчуци, плодове и ядки, на меда и варивата: леща, грах, боб, елда, просо, киноа, ориз и картофи. А ако ще ядем яйца и млечни продукти, трябва да проверим при какви условия са отглеждани животните, чиито продукти ползваме. И не забравяйте, че както е казал Петър Дънов: „Храната, приета с благодарност, ни лекува“.

Говорейки за храната като начин на живот, няма как да не спомена масовото лицемерничене, наречено „постене“. Смисълът на постите е да пречистят

не толкова тялото, колкото ума и душата. В този ред на мисли смятам, че е глупаво и излишно да постим „богоугодно“ само през някакви периоди в годината, а през останалото време, видите ли, да ядем, да говорим и да вършим каквото си щем. Съвременните пости са се превърнали за някои в индулгенция за лакомията им – физическа и духовна. Така че – не! Целогодишно внимавайте какво ядете, какво мислите и какво правите!

Тъй като в предишната моя книга разказах за срещата ми с идеите на лечителя Петър Димков и работата ми по филма за него, тук искам да споделя за пътя ми в системата на Лидия Ковачева чрез думите и практиката на нейната най-изявена ученичка – д-р Людмила Емилова.

В клиниката ѝ отидох през януари 2005 г. по здравословни причини – бяха ми предписали хапчета, които лекарят каза, че ще трябва да пия до края на живота си. И там не гладувах, а бях на плодова диета, съчетана с билкови чайове. Нещо, което не е ясно за много хора и досега. Да наричаш Центъра за здравословен живот на д-р Емилова, която доразвива започнатото от Лидия Ковачева, „дебелариум“, е далеч попогрешно, отколкото да наречеш болниците и лекарските кабинети „бизнес центрове, печелещи милиони на гърба на болните“.

Клиниката на д-р Емилова е много повече от здравно заведение. Тук, по подобие на древните школи, човек променя не само начина си на хранене, но и светогледа си.

Приликата между една традиционна болница и този център е, че и на двете места работят специа-

листи, които са преминали обучение по съвременна медицина, но всичко останало е различно – на първо място, подходът към пациента. Пациентите, веднъж посетили този център, остават приятели и ревностни поддръжници на системата на Лидия Ковачева.

Още с пристъпването на прага, научавайки, че се занимавам с документалистика, много от пациентите на Центъра пожелаха да споделят „чудото“ на своето изцеление. Случаите, които ще разкажа в книгата, са повече от сензационни – излекувани от множествена склероза, туморни образувания, сърдечно-съдови заболявания, диабет, наднормено и поднормено тегло...

В следващите страници своите любопитни истории от света на полезното хранене ще разкажат Нешка Робева, Глория, Тони Димитрова, Славка Калчева, Къци Вапцаров, Мая Нешкова, Юри Ангелов, Марта Вачкова и др.

А колкото до лечебния ефект от гладуването... В наши дни методът е изключително популярен в целия свят, но само петдесет лекари на планетата притежават официално признати права за прилагането му. Един от тези международно признати специалисти е българката Людмила Емилова.



„Храната е лекарство. Болката е наш приятел. Живота, здравето и щастието заслужава този, който умеє да се бори за тях.“

Лидия Ковачева



Лидия Ковачева между мита и науката

Ако не вярвахме в безсмъртието, сигурно щяхме да твърдим, че един от учителите на съвременна България – Лидия Ковачева, вече го няма. Тя е художник, лечител, будител... Тленното си е отишло, но същността на Лидия никога не ни е напускала. Чрез създадената от нея система за лечение с плодове и чай тя е помогнала и все още помага на десетки хиляди хора по целия свят да излекуват не само телата, но и душите си.

Макар и художник, или по-точно именно заради творческия си поглед към света, Лидия Ковачева успява да създаде уникален метод за лечение, с който вписва името на България в световното здравеопазване. Днес диетолози от различни точки на планетата прилагат създаденото от Лидия. Но следващите страници са отделени за онези българи, които, подобно на Христови апостоли, не само прилагат, но и доразвиват лечебната ѝ система, вдъхвайки по този начин живот на своя учител, отишъл си от видимия свят още преди години.

Стилиян Иванов
РЕЦЕПТИ ЗА ЩАСТИЕ
от Лидия Ковачева
и д-р Емилова

Редактор *Петя Кънчева*
Отговорен редактор *Христина Мираз*
Коректор *Грета Петрова*
Дизайн на корицата и предпечат
Анна Георгиева-Андрa

Българска. Първо издание. Формат 84x108/32
Печатни коли 8

ISBN 978-954-2962-40-3

Апостроф

Запазена марка
на „Алто комюникейшънс енд пъблишинг“ ООД

София, ул. „Кракра“ № 20
тел. 02/ 943 87 16
e-mail: office@apostrof.bg

Книгите на „Апостроф“ може да закупите с отстъпка
от www.bookstore.enthusiast.bg



Печат „РОПРИНТ“ ЕАД

Настоящият том е пътеводител към щастливия, здравословен живот. Книга за хората, които искат да намерят лек не само за тялото, а и за душата си. Безценна и кратка енциклопедия, която ще ви помогне да намерите пътя към хармонията, баланса и радостта от живота.

Чрез тази книга аз не настоявам за нищо и пред никого, защото всеки сам трябва да намери времето и пътя към собствената си хармония. Никой, освен ние самите, не може да ни осигури здраве и щастлив живот. Напразни ще са усилията на лекари, инструктори, дори и на месици, ако сами не положим усилия за разрешаване на проблемите си, и то не само здравословните!

Стилиян Иванов

ТЪРСЕТЕ ОТ СЪЩИЯ АВТОР



Първата кино-книга, представяща 20-годишните срещи на автора с хора и идеи, разпространили вярата в безсмъртието на човешката душа.

Стилиян Иванов е автор и режисьор на повече от 40 документални филма, 200 видеоклипа и 1000 телевизионни предавания. Популярни негов филми са „Насаме с Лили“ – филм за Лили Иванова, разпространяващият се в цял свят филм „Траките“, филмът

„Лидия Ковачева между мита и науката“, както и документалните филми за Емил Димитров, Лили Димкова, Надка Караджова, Валя Балканска, Хачо Бояджиев, преподобна Стойна, Ванга, Вера Кочовска, Петър Димков, Теодоси Спасов и много други. Особено място в творчеството му заема филмът за Болшой театър.

