

Отзиви за *Стъпки към всеобхватно здраве*

Стъпки към всеобхватно здраве съдържа множество безценни съвети за здравето и пълноценния живот. Препоръчвам я горещо.

Кристин Нортърп, доктор по медицина, акушер-гинеколог и автор на бестселърите на Ню Йорк Таймс, „Мъдростта на жените“ и „Мъдростта на менопаузата“

Марк Минкола изравя и споделя множество безценни съвети с изцелителен потенциал в своята книга *Стъпки към всеобхватно здраве*, превърнала се веднага в класика. Книгата е задължително четиво за всички, които търсят начини да увеличат контрола над своето хранене и над своето емоционално и физическо благосъстояние.

Кийт Аблоу, доктор по медицина, психиатър, автор на бестселъра на Ню Йорк Таймс „В ума на Скот Петерсън“ и съавтор на „Седемте“, член на „Медицински отбор А“ на Фокс Нюз

Стъпки към всеобхватно здраве съдържа изключително богата информация относно подхода към индивидуалното здравословно състояние и как да използваме енергията и храненето, за да постигнем физическо, умствено, емоционално и духовно равновесие. Със сигурност ще докаже огромната си стойност пред всички, които се интересуват от собственото си здраве и пред работещите в сферата на здравните услуги, които биха искали да увеличат своите знания и умения, за да осигуряват по-качествени грижи за своите пациенти.

Пенелъпи Куест, магистър по науките, бакалавър, автор на „Рейки за живот“

WHOLE HEALTH

Copyright © 2013 by Mark Minicolla

Published by the Penguin Group
Penguin Group (USA) LLC

Моралните права на авторите са потвърдени.

Всички права са запазени. Някоя част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана по какъвто и да било механичен, фотографски или електронен метод, или под формата на звукозапис; нито може да бъде съхранявана в информационна система, предавана или копирана по друг начин за частна или публична употреба, друга освен „за свободно използване“ като кратки цитати формирани в статии и рецензии, без предварителното писмено разрешение на издателя.

Марк Минкола

СТЪПКИ КЪМ ВСЕОБХВАТНО ЗДРАВЕ

Преводач: Евелина Пенева

Редактор: Росица Койчева

Корица: Монт ООД

Компютърен дизайн: Монт ООД

ISBN 978-619-169-099-2

Марк Минкола

СТЪПКИ
КЪМ
ВСЕОБХВАТНО
ЗДРАВЕ

*Холистична система
за възстановяване на здравето
от 21 век*

МОНТ

*Посвеждавам „Стъпки към всеобхватно здраве“
на моя внук Иля.*

*В дълбините на твоето аз
се крият твоите чудеса,
които чакат да се превърнат в истина.*



СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор	7
Въведение	13
Глава 1 Всичко е енергия	19
Глава 2 Енергийната индивидуалност	63
Глава 3 Енергийно интуитивно диагностициране	96
Глава 4 Енергийно диагностициране и всеобхватното здраве	128
Глава 5 Балансиране на тялото според Оздравителната система	180
Глава 6 Балансиране на храненето според Оздравителната система – храната е лекарство	221
Глава 7 Балансиране на ума според Оздравителната система	254
Глава 8 Балансиране на духа според Оздравителната система	308
Епилог	365
Приложение А Аптека от хранителни добавки на Оздравителната система	369
Приложение Б Подробна таблица за ЕМТ	403
Приложение В Таблица за ЕМТ на храните	406
Приложение Г ЕМТ индивидуална мантра	410
Приложение Д Таблица за прочистване на шен	411



ПРЕДГОВОР

Бърни Сийгъл, доктор по медицина

Авторът на *Стъпки към всеобхватно здраве*, Марк Минкола, е написал изключително стойностна книга. В нея се предлага информация, която може да промени съдбите ни и здравословното ни състояние. Тази информация обаче може да бъде пренебрегната, с това съм наясно, ако липсва вдъхновение. Дватама с Марк искахме да осъзнаете, че милеем за вас и че дори да сте изживели изпълнено с насилие и лишено от обич минало, можете да го загърбите и да ни позволите да се превърнем в родители за вас, да ви помогнем да откриете как да обичате себе си и какво благотворно влияние върху здравето, произтича от тази любов към нас самите.

Марк споделя мъдростта, която е усвоил въз основа на личните си преживявания, а не някакви предварително изградени нагласи, които само се намесват в оздравителния процес. Истинското възстановяване на здравето изисква промяна в същината на медицината. Вместо от диагноза и рецепта за лекарства, пациентът се нуждае от живителната сила на мъдростта, скрита в предварително взетите мерки, които предотвратяват появата на заболяванията. Медицинската наука трябва да образува лекарите в такава посока, че те да се съ-

средоточат върху лечение на съвкупността от преживяванията на пациента, да не пренебрегват факторите, които водят до заболяването им.

Трябва да научим също, както самият Марк е научил, че пациентите са тези, които подобряват здравословното си състояние. Не обичам, когато лекарите се обръщат към оздравяващите пациенти с думите: „Възстановявайте се. Каквото и да правите, не спирайте.“ Всъщност би трябвало да кажат: „Възстановявайте се прекрасно. Споделете как го постигате.“ Всички можем да се поучим от успеха, когато не го наричаме спонтанен или чудодеен и изследваме как самият човек го предизвиква и че начинът ни на живот и храненето ни могат да бъдат нашето лекарство. Организмът на всеки един от нас притежава силата да се възстанови, но за да се случи това трябва да имаме желание да извършим необходимата работа. Телата ни имат нужда да знаят, че ги обичаме, тогава целият ни живот ще се изпълни от това послание и ще направи всичко възможно да подпомогне възстановяването на здравето ни и да ни преобрази в една по-висша форма и състояние. Усилията и вниманието ни трябва да са насочени към цялостната картина и да бъдат наистина всестранны.

Смисълът на думата *доктор* произтича от „учител“. Работата на нас, лекарите, трябва да прилича повече на тази на треньорите, да критикуваме по конструктивен начин пациентите си, за да ускорим и подобрим възстановяването на здравето им. Но и нашите трениращи трябва да са на линия за тренировки, щом се готвим да отбелязваме постижения. Милеем за вас и искаме да научите, че заслужавате състрадание и любов независимо колко болезнени преживявания сте имали в миналото – следствие от поведението на лица, които са били авторитет за вас.

В случай, че изгубите здравето си, ние ще сме тук, за да ви помогнем отново да го възстановите. Трябва да надмогнете склонността си да възприемате болестта като наказание, а благополучието, като нещо, което заслужавате. Искам да се грижите за себе си така, както се грижите за скъпите си домашни любимци. Когато обичаме живота си и телата си, химичните процеси в нашия организъм ни помагат да се възстановим и да постигнем едно по-висше състояние. Истинското благополучие на тялото и духа не се състои в това да се избегне смъртта, ами да живеем здрави с излекувани тела и да се ползваме от здравето, което идва с изцелението.

Проучване на студенти от Харвард, публикувано в списание *Нейчър* през 1998 година показва, че едва четвърт от онези, които са се чувствали обичани от родителите си страдат от тежко заболяване в средата на живота си, в същото време всички, които не са се чувствали обичани от родителите си страдат от тежки заболявания в същия възрастов период.

Телата ни са проявление на съдбите ни и ако не реагираме на онова, което е в нас, един ден тялото ни ще ни представи сметката. Работата на Марк може да ви помогне да откриете източник на сили и умения в себе си, както и път, по който да освободите себе си от нездравословните пристрастявания и поведение.

Медицината е ограничена от своите постулати и от посоката и целите, които си е определила да следва и изследва. Ако не може да ви обясни нещо, тя го отхвърля. Трябва да отворим умовете си, да разширим границите на нагласите си, а Марк може да ни помогне да открием пътя към истинското изцеление и възстановяването на здравето. Когато за пръв път реших да прекрача границите на ума си и да се отърва от пре-

дубежденията, бях критикуван и отхвърлен, защото онова, което исках да изследвам се считаше за невъзможно и не се приемаше от медицинските възгледи. Десетилетие по късно процесът върви към своя край, защото настъпи промяна. Умът, тялото и духът се възприемат като едно, а не като отделни елементи и трябва да бъдат третирани като едно.

Нужно е да осъзнаем, че когато започваме война със заболяването, ние даваме сили на врага си. Но когато се стремим да постигнем мир и да се излекуваме, започва изцелителен процес, който елиминира болестта. Способността за възстановяване на здравето е вродена във всяко живо създание. Бактериите променят гените си и стават устойчиви на антибиотиците. Порязваме се и не кървим до смърт. Най-важното, което трябва да разберем за нашата уязвимост е, че емоциите създават вътрешната ни химия и могат да ни помогнат да устоим на заболяването или да подронят устоите ни пред болестта. Трябва да обърнем внимание на онова, което ни убива, а не просто от какви симптоми се оплакваме. Щом сме изгубили здравето си, трябва да го потърсим. Важно е да не възприемаме болестта като наказание, нито здравето като полагаща ни се даденост.

Медицинската професия би трябвало да научи от Марк да не предписва само хапчета, ами да вдъхва сили, да обнадеждава пациентите и да лекува техните преживявания. Лекарите би трябвало да приемат критики и да позволят на пациентите да се превърнат в техни учители. Туристите не разбират какво и как преживяват местните жители. Опитвам се да помогна на хората да се научат как да престанат да са послушни пациенти, да спрат да са подчинени страдалци, да се превърнат в пълноценни участници в лечебния процес. Лекарите трябва да разберат защо едни пациенти

се възстановяват по-добре от други, да се поучат от тях и да помогнат на всички пациенти да вплетат съответните особеност в своите съдби и личности, както е направил Марк.

Когато хората направят „правилния“ избор за себе си, било то да се хранят със зеленчуци или да се подложат на медицинско лечение, те се изпълват със сили и надежда. Щом започнем да обичаме детето в себе си и да разбираме същината на истинското изцеление, настъпва и промяната. Когато гледаме на света през очите на баба, а не през очите на изпълнителен директор, доброто здраве пониква и разцъфва. Роден съм като грозното пате, но имах баба, която ми правеше масажи и ме обичаше и тези спомени, носещи здраве са се запечатали в тялото ми.

Всички сме неповторими, но имаме и някои общи черти, а Марк лекува привычките, които изчерпват енергията ни и способността ни да оздравяваме. Някой ден жизнената сила, съзнанието и енергията ще бъдат научно обосновани и включени в лечебните методи и оздравителните процеси на официалната медицина. От опит знам на какво сме способни, когато насочим жизнената си сила по същия начин, по който енергията потича от батерията. Когато тези явления бъдат осъзнати, единството ум-тяло-дух ще бъде възприемано като едно, а на храната ще се гледа като на източник на енергия, които ни поддържа в добро здраве, а не само като на лекарство.

Пътят към промяната означава целенасочено и упорито да се преобразяваме към добро и постоянно да бъдем човекът, който искаме да бъдем. Работата на Марк може да ни помогне да тренираме и да усвоим този процес. Както казах, нашите съдби зависят от нас самите и ако раните не бъдат изцелени, един ден тяло-

то ще ни представи сметката. Трябва да разберем, че наистина съществува поведение на оцеляването и ние можем да го изберем, за да почерпим сили и надежда за промяна, заедно с помощта на хора като Марк Минкола и книгата му *Стъпки към всеобхватно здраве*.



ВЪВЕДЕНИЕ

През последните трийсет години десетки хиляди хора са стигнали до мен в търсене на алтернативен подход към здравето, което да облекчи причиняващите им страдание симптоми. Продължават рутинно да представят симптомите си на рак, сърдечни заболявания, множествена склероза, ревматоиден артрит, астма, псориазис, цироза, синдром на раздразнените черва... списъкът е безкраен. За мое щастие, и удивление, мога да съобщя, че мнозина измежду тях успешно са надмогнали симптомите и са преживели забележително възстановяване на здравето. Възстановяването им няма нищо общо с модни диети или чудодейни лекарства. То е следствие от системата от природни, алтернативни начини за възстановяване на здравето, която създадох през изминалите три десетилетия и която нарекох Оздравителна система за всеобхватно здраве.

Оздравителната система за всеобхватно здраве съчетава елементи от класическата китайска медицина, хранене според индивидуалните особености и екстра-сензорна енергийна медицина. Това е система, която вдъхновява, влива сили и надежда, учи пациентите и курсистите как да постигнат равновесие в тялото, ума и душата. Една от основните цели на този проверен от времето оздравителен подход е да учи пациентите, че всичко е енергия и че като се научат да у равнове-

свят жизнените си енергии с подходящи и съответни енергии с хранителен произход ще бъдат в състояние да предотвратят появата на множество възпалителни симптоми свързани с настоящата им диагноза. Пациентите преминават енергийна проверка за чувствителност към различни храни и получават указания да се избягват храните, които причиняват вреда на телата им. Резултатите са наистина чудодейни. Всъщност стратегията на „добавяне чрез отнемане“ дава положителен резултат при елиминирането на симптоми в такава степен и неизменност, че налага поставянето на някои много важни въпроси.

Какво е болест? Наистина ли повечето пациенти, на които всекидневно помагам, имат заболяването, с което са диагностицирани? Съвременната медицинска общност наистина ли разбира природата на дадена болест? Или болестта се е превърнала в съответствие на симптомите, определени и класифицирани така, че да се впишат в широкоразпространеният фармацевтичен модел на лечение?

Медицинската наука традиционно счита заболяването за ненормално състояние, често отключвано от външни фактори, причиняващи болка, страдание, дори смърт на индивида. Правверната медицинска общност изглежда е в пълно неведение относно факта, че чувствителността към храната се е превърнала в твърде често срещан източник на проявления, маскирани като симптоми на заболяване. Заболяването започва с нарушаване на хомеостазата. Щом в някой организъм равновесието е нарушено в тялото, ума, духа: болестта е неизбежно и естествено следствие.

В моя свят хомеостазата най-често е нарушавана от токсичната храна, която води до възпалителни процеси. Нашата генетично модифицирана, натъпкана с

пестициди, мазнини и трансмазнини, причиняваща възпаления, сладка, ферментирала храна – тя е тази, която ни разболява. Всъщност според мен лишената ни от природния си характер диета ни разболява до такава степен, че страничните ѝ ефекти се видоизменят и способстват за появата на множество сериозни заболявания от нашето съвремие. Когато спирането на храните с млечен производ води до отзвучаване на астмата, тогава не става дума за астма – става дума за непоносимост към вредна храна. Когато премахването на глутена води до изчезването на екземата, тогава не става дума за екзема, става дума за непоносимост към вредната храна. Когато спирането на наситените мазнини води до изчезване на сърдечното заболяване, тогава сърдечното заболяване не е сърдечно заболяване, ами непоносимост към вредна храна. Когато премахването на захарта и ферментиралите продукти води до изчезване на рака, тогава нямаме рак – имаме непоносимост към вредна храна.

Вместо просто да изключваме обичайния причинител на симптомите, настоящият модел в официалната медицина настоява да приписва на симптомите официално възприетото име на заболяването, за да може тези симптоми да съответстват на фармацевтичната стратегия за лечението на симптомите.

Всички сме се смели здраво на невъобразимо нелепите реклами на лекарства по телевизията: „Може да доведе до замайване, ускорен сърдечен ритъм, безсъние, объркване, възпаление на пикочния мехур или червата, болка ниско на гърба, често уриниране, нощно изпотяване, гадене, внезапно спадане на кръвното налягане и в някои случаи смърт.“ Според Мелъди Питърсън, автор на *Лекарствата ни от ежедневието*, всяка година сто хиляди американци умират от

предписани им лекарства. Това означава по двеста и седемдесет смъртни случая на ден! Два пъти повече от смъртните случаи при катастрофи. Това стряскащо число на смъртните случаи дори не включва онези, които се дължат на медицинска грешка и ясно разкрива потенциалните опасности от фармацевтичните лекарства. Въпреки тези смразяващи, сериозни факти, всяка година 65 процента от американците продължават да взимат предписаните им с рецепта лекарства, за които харчат двеста и петдесет милиарда.

Медицинската правоверност никога няма да изчезне от живота ни, но ролята ѝ значително ще отслабне. Ние преживяваме огромна промяна, в която хората започват да играят все по-дейна роля в грижите за собственото си здраве. Лечението на болестта се оскъпява на неизмерим брой нива и светът бързо се обръща към нови модели за превенция на заболяванията. Освен това хората по света бързо надрастват механизмите, предлагани от съвременната Западна медицина.

Настоящата трансформация произтича от огромната промяна на парадигмата, не само в лечението, но и в съзнанието. Докато вървим напред, ние ще ставаме свидетели как пациентите все повече търсят здравни грижи, които включват по-висока осведоменост. Досега знаехме, че когато тялото ни боледува, боледува и духът ни. Знаем и че в корена на страдащия ни дух е нашето разбито сърце.

Надраснахме коравосърдечния механизъм на действие на съвременната медицина и търпимостта ни към алчността на фармацевтичната индустрия най-после започва да се изчерпва. Ние сме многоизмерни, енергийни създания с нарастващо желание да опознаем дълбочините си. Нашите лекарства просто ни поддържаха живи. Имаме нужда да възродим мьд-

ростта си за оздравяване, която ни показва пътя към по-пълнокръвен и здравословен живот. Налице е нарастващ глад за по-задълбочено опознаване на живота отвъд материалното ниво. Променящият се наш свят е по средата на лъкатушещ и издигащ се нагоре път, съставен от епични промени. Съдбата на света е да разкрие истинската си цялост и най-накрая часът на тази съдба е ударил. Оздравителната система за всеобхватно здраве е създадена, за да ни помогне в това велико откритие.



Глава 1

ВСИЧКО Е ЕНЕРГИЯ

НОВ ЦИКЪЛ

Всичко е енергия, а енергията е в постоянно движение. Ние с вас сме създадени и приучени да вярваме в материалната действителност, но квантовата механика доказва, че ние и всичко, което възприемаме като материя всъщност се състои от 99.999 процента енергия и само 0.001 процент материя. Това схващане, което някога е било достояние само на запалените по физиката умове и учените, изведнъж си пробви път до общото съзнание. Всички полека започнахме да привикваме с представата, че сме енергия и, че точно като енергията, постоянно се променяме. Дори в момента настоящото ниво на промяна се ускорява и бързо се увеличава.

През 2011 година носители на Нобелова награда за физика станаха Сол Пърлмутър, Адам Рийс и Брайън Шмид, за откритието им от 1998 година за ускореното разширяване на вселената. Когато казваме, че вселената се разширява с ускорени темпове, подтекстовото признание е, че цялата енергия, която създава вселената също се разширява с увеличени темпове.

Ние с вас сме онова, което създава вселената. Нашите най-неуловими съзнателни или несъзнателни, положителни или отрицателни мисли и емоционални енергии експоненциално се ускоряват. Докато съзнанието и подсъзнанието ни се разширяват, ние с вас разполагаме с възможността да натрупаме свой собствен уникален потенциал, благодарение на който да се изживим по-въздействащо, откогато и да било. Нашите мисловни енергии винаги са предшестваха способността ни да създаваме, но за пръв път крият в себе си такава сила. Ускореното разширяване на вселената не просто добавя гориво към нашата положителна мисловна енергия – то също така придава мощ и на отрицателните мисловни енергии.

Следствие на всеобхватното ускорение, нашето мислене е по-податливо на импулсивността, а нашите отрицателни подсъзнателни мисли се проявяват като болест с далеч по-голяма сила. Не бива да подценяваме ефектите, които тези промени предизвикват в здравето ни. Трябва да бъдем наясно относно факта, че мисловната ни мощ набира сила по отношение на благополучието и съдбите ни. В това време на огромна промяна от насъщно значение е да наблегнем на това колко е важно да извисим съзнанието си и то да владее над нашите мисли и емоции. Повече от всякога изявената сила на нашите мисли и емоции е в състояние да изцелява болестите, но не бива и да забравяме, че

същите тези мисли и емоции могат и да пораздат болести. Ние сме във върхната точка на епични колебания и преобразяването пред което сме изправени променя и границите и ценностите на цялата ни социална структура.

Смазващият удар от тази драматична промяна поражда необходимост от алтернативни системи за подкрепа. Естественото изцеление, духовното просветление, личното развитие и системите за самоусъвършенстване придобиват официалност и все повече се превръщат в основни течения. Тези системи представляват ново поколение културни модели, които вече не се насочени към управленската сила. Вместо това са насочени към образованието и насърчаването на индивида.

Оздравителна система за всеобхватно здраве представлява радикална промяна в разбирането за естеството на здравните грижи – отделяне от материята и насочване към свръхинтуитивността и енергийния поход в грижите за здравето. Това е малка промяна, но предизвикана от колелата на много по-голям трансформационен цикъл. Революцията на съзнанието, която надхвърля границите на времето, пространството и измерението е отворила вратите към нови възгледи за възможности, които ни освобождават от предишните окови на материалните ограничения. Завинаги ще се промени начинът, по който възприемаме действителността, когато настъпи могъщ нов мултиверсумен цикъл (т.е. цикъл, който признава безкрайния брой вселени).

В този нов цикъл ще бъдат посетени семената на културна революция и ще станем свидетели как се заражда бъдещето, в което способността ни да лекуваме ще надмине границите на материята и ще премине в сферата на енергията. Мнозина интуитивно чувстват

новите мъдри подходи, които разкриват силата ни да изцеляваме само като си го поставим за цел, без да се съобразяваме с времето, пространството и измерението. Създаваме нови медицински системи при обединяването на изцелителните изкуства от времената на предците ни с нашите собствени неразработени сили и тези медицински системи биват усъвършенствани от лаици по цял свят.

Силата на фармакологичното хапче ще бъде постигната – дори надмината – от силите на индивидуалното съзнание, вярата и целеустремеността. Движейки се през променящия се мултиверсумен цикъл, скоро ще осъзнаем, че винаги сме притежавали изцелителни способности. Осъзнаването на тази лична сила ще бъде посрещната както с нетърпение, така и със съпротива, защото перспективата за подобна радикална промяна едновременно предизвиква възторг, но и плаши.

Променящите се мултиверсумни цикли предизвикват радикални промени в парадигмите на света. Промяна в парадигмата означава радикална промяна в теоретичната рамка на света. По-точно: промените в парадигмите драстично променят онези реалности, които са възприемани като културни норми, но пък и културните норми като цяло стъпват на общи основи като общото възприятие (или укрепване на вярата чрез повторение), технологията, изграждането на определен светоглед и икономиката.

Възприятието е отражение на онова, което дадена култура мисли, че наблюдава. Технологията разширява линията на онова, което подлежи на наблюдение. Изграждането на светоглед е възприемането на познателен подход, който установява и ограничава нормите в нагласата. Икономическите фактори подсилват културната нагласа като създават свързана с нея систе-

ма за възнаграждение.

Представете си, че технологично развита култура от извънземни ни посети и представи своите постижения сравнени с всички наши. Начинът, по който възприемаме собствената си реалност ще бъде разклатен. Най-развитите ни технологии изведнъж ще ни се сторят отживелица. Промислените ни отрасли, градящи се на петрола и двигателя само след една нощ ще ни се струват старомодни. Процесите ни на изграждане на определен светоглед ще изпаднат в хаос, а икономическите ни структури ще се сринат и ще останат сринати до момента, в който се приспособят. Малко пресилено ли ви звучи? Вече се е случвало много пъти.

След хиляди години безметежно и в съгласие с природата съществуване индианците изведнъж преживели своя подобна на сън, разтърсваща промяна, като връхлетял ги кошмар с пристигането на първите европейски заселници. Техните допреди това основни възприятия на действителността, технологията и изграждането на светоглед и икономическата им структура бързо били заличени от чуждата култура на нашествениците.

В по-ново време културата ни е преживяла радикална промяна в социалните науки, психологията, маркетинга и технологията. През 1931 година Конрад Зюс предизвикал радикална промяна с открития от него първият програмноконтролиран компютър. Проръсваше хиляди години технология, основана на изградения от молекули мозък изведнъж била разтърсена от нанотехнологията. Освен това сме преживели радикални преходи от Птолемеевата към Коперниковата космология, от биогенезиса до спонтанното зараждане, и от бихейвиористичния към когнитивния подход в психологията.

Промяната е постоянна, а радикалните промени в парадигмата са най-драстичните ѝ форми, които повлияват действителността. Но вероятно най-голямата от всички промени на парадигмите се случва в нашия живот в този момент. Основите на материалната действителност, която сме програмирани да виждаме и в която да вярваме, изчезват пред очите ни.

Квантовата механика представлява промяна в играта, на която е била необходима повече от век, за да стигне до масовото съзнание, но не оставайте с погрешни впечатления, квантовата механика прави така, че да я има. Тази промяна от механистична към квантова действителност е започнала – според научните сведения – в далечната 1857 година с теорията на Гюстав Кирхов за радиацията на „черното тяло“.

След повече от 150 години на научни постижения като тези на Айнщайн, Хайзенберг, Максуел и Бор, квантовата механика най-после започна да си пробива път до колективната психика.

Квантум откъдето идва *квант* на латински означава „колко“. Квант енергия се отнася до специфично количество енергия, което е пропорционално на честотата. Традиционните биологични науки се основават на материалната действителност. При квантовата механика обаче действителността се основава на честотата на енергията. След хиляди години на материална илюзия, започваме да разбираме, че действителността е била и винаги ще бъде основана на енергията.

Не случайно всички проявления на материята, сред които и ние, са енергия. Нашите жлези, органи, тъкани и клетки са вибриращи частици енергия. Всъщност всички честоти на човешките анатомични органи имат точно измерени стойности на енергийните си честоти.