

КАТЯ КАЗАНДЖИЕВА

здравен съветник



Колко дълго си работила като здравен съветник и защо се занимаваш с това?

През януари 2017 г. бях диагностицирана с рак на гърдата. В продължение на години търсех информация как да върна своята жизненост, срещях се с различни лекари, лечители, прочетох купища книги, завърших курсове на здравна тематика.

Идеята ми да предложа готово решение, което да включва всички компоненти, необходими за възстановяването на човек след тежка диагноза, се появи след 2 години обикаляне при различни специалисти. Към този момент работех като финансов директор. Реших, че искам да предложа на едно място всичко, за което аз бях обикаляла и събирала информация зрънце по зрънце. **Исках да правя нещо, което дава смисъл и удовлетворение - да помагам на хората да върнат здравето в живота си.**

Отворих магазин през 2020 г., в който предлагам всичко, което ми е помогнало на мен самата – уреди за здравословен начин на живот, хранителни добавки. От самото начало организирах и лекции на здравна тематика.

Решаващ момент бе 2020 г., когато осъзнах 4 важни неща:

- 1) коренът на всички диагнози е един и същ, както и пътят за възстановяване;
- 2) хората, които са в добро здравословно състояние, преминават през предизвикателства като ковид с лекота;
- 3) никой не е напълно здрав в днешно време и е по-добре да работим за превенция, а не да се лекуваме след диагноза;
- 4) психо-емоционалната стабилност е основа за доброто здраве.

Осъзнах и още нещо. Понякога добро само по себе си решение може да не е подходящо за определен човек. И не само може да не помогне, но е възможно и да навреди.

Докато търсех решение как да възстановя себе си, открих работеща система, която дава предвидими резултати за всеки човек.

Така създадох системата Път към здраве, с която помагам на забързания, понякога болен човек, предвидимо да се превърне в жизнена, дълголетна и спокойна своя версия.

Нещо повече, когато уча и консултирам човек как да изгради устойчиво тяло чрез системата Път към здраве, той натрупва познания, умения и увереност. По този начин помага на цялото си семейство и близки хора. Под устойчиво тяло разбирам човек,

който не се разболява при среща с вирус или патоген и който остава спокоен, независимо от обстоятелствата около него.

Дейността ми има и още един аспект – в крайна сметка образуваме нашите деца как да се грижат за себе си така, че да бъдат силни и здрави.

Кои са твоите клиенти?

Работещи хора, отдадени на семействата си, които осъзнават необходимостта от изграждане на здравна стратегия за себе си и близките си. Обичайно са се сблъскали с някаква диагноза, или се чувстват преуморени и изтощени. Понякога двигател е загуба на близък в разцвета на силите си, което кара хората да се замислят дали не може да се случи и на тях. При всички положения са хора, осъзнали, че имат нужда от системен подход в грижата за здравето си и сериозни промени в начина си на живот.

Какво ще бъде, ако досега не си работила с хора в моето здравословно състояние?

Всички хора се състоим от клетки. Всяко заболяване започва на ниво клетка, проявлението в различен орган или система е следствие от различни фактори, но пътят винаги е един и същ. Т.е., въпреки привидно многото диагнози, хората развиват отклоненията от доброто здраве вследствие на четири основни причини – интоксикация, дефицити на напълно необходими нутриенти, хронично възпаление и нарушаване на киселинно-алкалното равновесие. Когато започнем работа, първо установяваме текущото състояние – наличие на дефицити в тялото, отклонения от някои норми в кръвните изследвания, наличие на различни патогени в тялото, измерване нивото на стрес, фамилната обремененост, ежедневните навици през последните години и т.н. На базата на цялата информация започваме да редим индивидуалния пъзел на всеки човек. Привърженик съм на персонализираната медицина, т.е. всяко решение по отношение на хранене, дневен режим, прием на хранителни добавки, да бъде съобразено с конкретния човек.

Какво те отличава от останалите?

Целта ми е да помогна на всеки да намери подходящо за него комплексно решение, което включва хранене, начин на живот, хранителни добавки и т.н. Прилагам системен обучителен подход, в който стъпка по стъпка подготвям индивидуалния здравен „пъзел“. След като установим текущото състояние и какво е довело до него, изготвяме план за справяне със ситуацията. В процеса на работа предавам на хората цялата информация, с която разполагам. Целите са две. Едната е да осъзнаят защо извършват всяко действие. Когато просто следваме указание, без да сме наясно защо, имаме склонност да се отказваме след определено време. Другата ми цел е хората да могат да се справят самостоятелно, след като преминат програмата. Да са наясно с начина, по който функционира тялото им, кое е добро за тях и кое не, как да избират подходящи за тях храни и хранителни добавки. Плътно съм до тях в процеса на работа, за да ги подкрепям и насърчавам.

Благодарение на това, че прилагам всичко и за мен, тествал десетки подходи, знам кои от тях при какви условия дават резултати. Развила съм и уменията си в това успешно да помагам на хората да изградят навици, да преодолеят страховете си, съмненията си, стремежа към отлагане и лимитиращите ги убеждения. Аз самата съм фокусирана, аналитична и дисциплинирана и се стремя да максимизирам резултата от наличните ресурси. Тези качества ми помагат да ги науча на най-добрите стратегии, така че и те да се движат постоянно към постигането на резултати... при това с лекота.

Какво се очаква от мен?

От всеки, който се включи в програмата, се очаква да направи необходимите изследвания, да следи видео уроците и да попълва работните документи. О, да, има работни документи. Създава съм таблици, инструменти, въпросници, с които да бъде по-лесно да се систематизира набраната информация. Например, човек е направил кръвни изследвания. Всеки резултат, върху който трябва да се работи, се нанася в таблица, като се отбелязват и конкретните стъпки за справяне с казуса. Например, установен е дефицит на желязо. Отбелязваме, че трябва да се направи изследване за наличие на хеликобактер пилори, паразити, да се посети гастроентеролог. Освен наваксването на желязото, важно е да разберем каква е причината. Може да се дължи на ниско ниво на солна киселина в стомаха, на тежки менструации, наличие на язва, миома и т.н. За да има резултат човекът, който се е записал в програмата, трябва да е готов да следва стъпки и поеме своята част от работата – прием на добавки, спазване на дневен и хранителен режим и т.н. Важно е да имаш търпение. Ние живеем години наред несъобразено с тялото си, нужни са месеци, понякога години, за пълно възстановяване.

За кого не са твоите програми?

Програмите не са за хора, които не са готови да следват инструкции. Както и за хора, за които здравето не е приоритет. Не са и за тези, които очакват незабавни резултати.

Подходът работи без изключения, когато се спазва алгоритъма. Колкото по-стриктен е човек, толкова по-добри резултати има. Важно е хората да попълват дневник, в който записват състоянията, върху които работим, за да проследяваме напредъка. Можем да подобрим само това, което можем да измерим.

Програмата може да не е подходяща за хора, които страдат във финансов аспект. В този случай препоръчвам да се направи следното: регистрират се всеки път за всички мои безплатни вебинари и обучения – от тях могат да научат много. Следят и всичко, което записвам в моя you tube канал Път към здраве – видеата помагат с първите стъпки, с които да започнат да променят начина си на живот.

Какъв е твоят подход?

Подходът е системен, вървим стъпка по стъпка. На първия етап установяваме дали има дефицити витамини и/или минерали, наличие на патогени, ниво на стрес и т.н. След това, на база събраната информация и нейния анализ, предприемаме изготвяне на индивидуална схема на хранене и прием на хранителни добавки. Обсъждаме промяна на дневен режим, навици, ако има нужда. Винаги се започва с наваксване на дефицити, регулиране на храносмилателна система, преминава се през детоксикация, следват чистене от паразити, овладяване на стреса и т.н. Ако има елемент на спешност, започваме работа незабавно за конкретен казус – например, установи се инфекция, или прекомерно ниво на стрес. В програмата има специално място за начини за ползване на природни продукти – билки, етерични масла, добавки.

Включила съм работни таблици, готови списъци, менюта, които да следваш, т.е. и „как точно“ да правиш нещата. Предоставям също конкретни решения и най-добри практики, които ти можеш да приложиш към своята ситуация. Така че ще забележиш, че в програмата ми има както обучение, така и консултиране.

Има причина да създам програмите си така.

Когато започнах своето възстановяване, се сблъсках с противоречаща си информация, както и с препоръки, които криеха в себе си рискове. Понякога здравословна практика за един човек може да доведе до проблеми при друг. Освен това се затруднявах да адаптирам лесно ежедневието си с новото хранене и навици, които имах. Нямах кой да

бъде до мен и да ми помага, когато имам нужда от съвет. Повечето специалисти работят с моментно състояние. Отиваш, споделяш за час какви проблеми имаш, и си тръгваш с рецепта и/или препоръка. А аз имам нужда от постоянно напътствие. Също така, за мен е важно да знам защо нещо е добро за мен. Не просто да изпълнявам указания. Затова създадох своята програма по начин, който да осигурява всичко, което ми е липсвало. В допълнение вярвам, че сам човек трудно се държи отговорен да прави това, което си обещава, че ще прави, така че в програмата е включен и такъв елемент.

Чрез този подход постигаме:

- Връщане на жизнеността за по-кратко време;
- По-бързи резултати чрез целенасочени действия, които можеш да прилагаш стъпка по стъпка;
- Подкрепа от други напредващи хора като теб, така че да не си сам;
- Среда, която те държи отговорен да въвеждаш това, което е важно за здравето ти;
- Постоянно си мотивиран да правиш промените, които е нужно;
- Постоянно се развиваш като получаваш насоки от някой, който вече е извървял пътя;
- Повече спокойствие за теб, защото знаеш как да се грижиш за здравето на теб и семейството ти.

Работи ли подходът?

Да. Можеш да видиш и мненията на някои мои клиенти като посетиш [тази страница](#).

Какви резултати мога да очаквам?

След преминаване през програмата човек има повече тонус, сила, добро настроение, придобива устойчивост към патогени, живот без болка. Накратко, получаваш жизненост и дълголетие.

Не претендирам, че ще постигнеш резултатите, които много от досегашните ми клиенти са постигнали. Най-малкото, защото към момента не знам подробности за твоето състояние. А и ще бъда честна: много хора постигат резултати, но не всички. Освен да научаваш много нови неща, от теб се иска да ги прилагаш системно. Когато го правиш, получаваш **стабилно подобряване на състоянието на тялото ти, повишаване на издръжливостта и балансиране на психиката**. И същевременно изграждаш навици в ежедневието си, така че с лекота да правиш всичко нужно за здравословен начин на живот.

Мога ли да се свържа с твои клиенти, за да разбера от тях какво е да се работи с теб?

Разбира се. Можеш да разгледаш отзивите на сайта. Ако не е достатъчно, ще предоставя мейл адреси, за да се свържеш с тях за повече детайли.

Колко бързо мога да очаквам резултати?

Резултатите зависят от състоянието на тялото ти в момента, както и от това колко бързо успяваш да прилагаш стратегиите, които давам. Има хора, които още след 1-2 месеца постигат такива резултати, че не могат да повярват как е възможно. Това се отнася особено за състояния като хронична умора, състояния, свързани с болка. Повечето клиенти получават сериозни резултати след 4-6 месеца работа с мен, устойчивите резултати са след година. Не случайно програмите са годишни. Не можем да очакваме, че десетки години ще живеем несъобразено с нуждите на тялото ни, ще сме развили определено състояние, а след това за месец ще се възстановим. Това е нереалистично.

Как мога да съм сигурен, че ще получа резултата, който търся?

Резултатите са предвидими за хората, които изпълняват заданията и работят системно без изключения. Колкото по-стриктни сме, толкова по-бързо идват.

Искам да работя с теб, Катя. Какви са опциите?

Поздравления, че взимаш решение да се погрижиш за здравето си. Ще се радвам да работим заедно. В различните програми ти получаваеш ценна информация и инструменти, стратегии, но и задачи, които е нужно да направиш. Аз отговарям на твоите въпроси, дискутираме твоите изпълнени задачи и задаваме план за действие **за изграждане на твоето устойчиво тяло.**

Вече знаеш от информацията по-горе каква е методологията, която използвам и която дава предвидими резултати за придобиване на жизненост и дълголетие.

Програмата включва видео уроци, които всеки гледа в удобно за него време. Допълнително два пъти в месеца имаме групови срещи, онлайн, с продължителност 1 час, в които всеки задава въпросите си. Към програмата има и много материали, работни документи. Програмата е в 3 ценови варианта в зависимост от броя индивидуални консултации с мен. Можеш да ми пишеш, за да изпратя точно описание.

Ако не съм готов да започна, как мога да видя нещата, които правиш, които все пак да ми носят полза?

Най-лесният начин е като се абонираш да получаваеш по имейл всички покани за уебинари и други живи събития, които организирам. Повечето от тези уебинари и събития са безплатни и ще ти позволят да научиш много неща, които и ти да приложиш, и в същото време да ти покажат и какво можеш да очакваш (в пъти повече), ако се включиш в някоя от платените програми. За да се абонираш, [щракни тук](#).

Аз все още имам въпроси, мога ли да ти се обадя?

Разбира се. Ако имаш въпроси, пиши на office.katerinikus@gmail.com или се обади на **тел. 0879 014 191** и аз или екипът на Катериникус ще ти дадем отговори на всичко, което те интересува и ще те посъветваме коя е най-подходящата програма за теб.