

© 2021 Valentina Gencheva e Michele Antonio Salvemini  
È consentita la riproduzione parziale o totale dell'opera e la sua diffusione  
per via telematica, purché a scopo non commerciale  
e mantenendo inalterato il testo.

Titolo dell'opera originale: *Kniga za zdraveto* (edizioni Astrala, Sofia, 1994).  
Seconda edizione italiana: traduzione dal bulgaro e note a cura di  
Valentina Gencheva e Michele Antonio Salvemini

Stampato nel mese di settembre 2021  
presso GoPrint srls - Camisano Vicentino (VI)

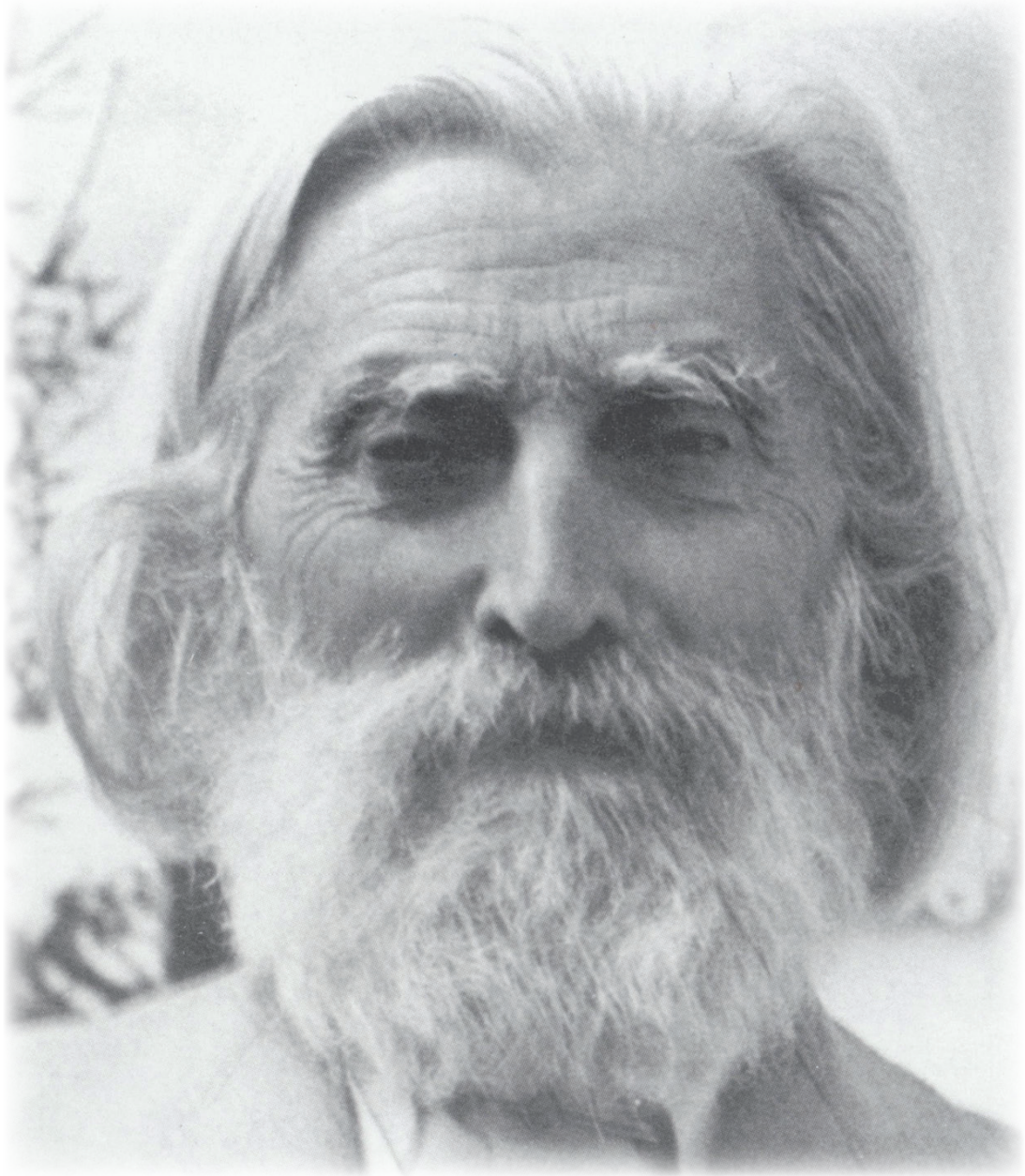
ISBN 979-12-200-9027-8

**Beinsa Duno**

# **Il libro della salute**

Salute, malattia, cura, prescrizioni, formule,  
canti, modalità di vita in accordo con  
le leggi della Natura vivente

**Edizione 2021**



*Il Maestro Beinsa Duno*

*Cari lettori,*

*tutte le persone che hanno contribuito alla realizzazione di questo libro – gli stenografi che ai tempi del Maestro ne hanno registrato la Parola, i compilatori del testo originale bulgaro, i traduttori e tutti coloro che ne hanno curato la stesura finale – hanno donato una parte del loro tempo e hanno messo in pratica le proprie competenze affinché queste preziose conoscenze arrivassero a chiunque senza essere ostacolate da vincoli economici; pertanto preghiamo chiunque voglia condividere il contenuto di questo libro di farlo in modo gratuito e nel rispetto delle regole fraterne, senza interrompere questa modalità di trasmissione del sapere di cui il Maestro stesso diede un brillante esempio. In tal modo si entrerà a far parte della grande catena di diffusione tutelata dal mondo invisibile, che si prende cura di chiunque decida di contribuire alla costruzione della nuova collettività, basata su un nuovo modo di relazionarsi con le forze della Natura.*

*I traduttori*

## **Avvertenza**

Raccomandiamo ai lettori di non utilizzare le prescrizioni contenute in questo volume per curarsi da soli, soprattutto in caso di malattie gravi o croniche, ma di rivolgersi sempre a un medico. Le indicazioni contenute nel libro non possono sostituirsi alla diagnosi e ai consigli clinici forniti personalmente da un medico, e si declina espressamente ogni responsabilità rispetto a eventuali conseguenze dannose causate da iniziative terapeutiche attuate senza un'idonea supervisione medica.

# INDICE

<b>PREFAZIONE</b> . . . . .	15
<b>NOTA LINGUISTICA</b> . . . . .	21
<b>IL MAESTRO BEINSA DUNO</b>	
<b>NOTA BIOGRAFICA</b> . . . . .	24
<b>CAPITOLO 1</b>	
<b>IL CORPO UMANO</b>	
1.1 La costituzione del corpo umano. . . . .	29
1.3 Il cervello . . . . .	46
1.4 Le cellule . . . . .	49
1.5 Il cuore. . . . .	53
1.6 L'apparato digerente . . . . .	57
1.7 Il fegato . . . . .	59
1.8 I peli . . . . .	61
1.9 I sensi . . . . .	63
1.10 Corpi sottili . . . . .	68
1.11 Energie. . . . .	74
<b>CAPITOLO 2</b>	
<b>MALATTIA E SALUTE</b>	
2.1 Le malattie . . . . .	99
2.2 La salute . . . . .	108
2.3 Le cause delle malattie . . . . .	116

2.4	La diagnosi . . . . .	160
2.5	I corpi celesti e la salute. . . . .	167
2.6	L'invecchiamento . . . . .	174

### **CAPITOLO 3**

#### **METODI DI CURA**

3.1	La cura in generale . . . . .	183
3.2	Curarsi con il cibo e il digiuno. . . . .	203
3.3	Curarsi con l'acqua. . . . .	215
3.4	Curarsi con la respirazione . . . . .	225
3.5	Curarsi con il sole . . . . .	241
3.6	Curarsi con i colori. . . . .	252
3.7	Curarsi con la musica e il canto . . . . .	262
3.8	Curarsi con il pensiero . . . . .	269
3.9	Curarsi con il movimento. . . . .	281
3.10	Curarsi con gli esercizi di ginnastica . . . . .	286
3.11	Curarsi spiritualmente . . . . .	296
3.12	Curarsi con le piante . . . . .	311
3.13	Curarsi con il magnetismo . . . . .	315
3.14	Curarsi con i metalli nobili e le pietre preziose . . . . .	323
3.15	Altri metodi di cura . . . . .	327
3.16	Prendersi cura dei bambini . . . . .	329

### **CAPITOLO 4**

#### **MODALITÀ DI VITA IN ACCORDO**

#### **CON LE LEGGI DELLA NATURA VIVENTE**

4.1	L'assunzione di carne e l'alimentazione vegetariana . . . . .	337
4.2	Il grano e il pane. . . . .	348
4.3	Il digiuno . . . . .	351
4.4	La nutrizione . . . . .	355
4.5	La respirazione . . . . .	376

4.6	L'acqua. . . . .	384
4.7	Il Sole . . . . .	389
4.8	Il pensiero . . . . .	390
4.9	La musica e il canto . . . . .	399
4.10	Il sonno . . . . .	404
4.11	L'abbigliamento . . . . .	410
4.12	I capelli. . . . .	412
4.13	La vita spirituale . . . . .	416
4.14	L'uomo e il suo ambiente . . . . .	421
<b>NOTE PRELIMINARI AL CAPITOLO 5 . . . . .</b>		<b>451</b>

## **CAPITOLO 5**

### **PRESCRIZIONI**

Acidità di stomaco: v. <i>Gastrite</i> . . . . .	453
Acufene: v. <i>Fischi o ronzii alle orecchie</i> . . . . .	453
Adenite tubercolare: v. <i>Scrofolosi</i> . . . . .	453
Albumina nelle urine: v. <i>Infiammazione renale</i> . . . . .	453
Anemia. . . . .	453
Angina pectoris: v. <i>Malattie cardiache</i> . . . . .	455
Appendicite . . . . .	455
Arteriosclerosi. . . . .	457
Artrite: v. <i>Reumatismi</i> . . . . .	457
Artrosi: v. <i>Reumatismi</i> . . . . .	457
Ascesso (ascesso purulento) . . . . .	457
Astenia . . . . .	458
Balbuzie . . . . .	459
Battito cardiaco irregolare: v. <i>Malattie cardiache</i> . . . . .	460
Caduta dei capelli . . . . .	460
Calcoli alla cistifellea: v. <i>Sabbia e calcoli biliari</i> . . . . .	461
Calcoli biliari: v. <i>Sabbia e calcoli biliari</i> . . . . .	461



Cancro . . . . .	461
Cefalea: v. <i>Mal di testa</i> . . . . .	462
Colera. . . . .	462
Colite ulcerosa . . . . .	462
Colonna vertebrale bloccata . . . . .	464
Congiuntivite: v. <i>Occhi infiammati o arrossati</i> . . . . .	464
Contrattura dei muscoli paravertebrali:	
v. <i>Colonna vertebrale bloccata</i> . . . . .	464
Contusioni . . . . .	464
Costipazione: v. <i>Stitichezza</i> . . . . .	464
Cuore debole: v. <i>Malattie cardiache</i> . . . . .	464
Debolezza: v. <i>Astenia</i> . . . . .	464
Debolezza alle gambe: v. <i>Astenia</i> . . . . .	464
Debolezza del sistema nervoso: v. <i>Nevrastenia</i> . . . . .	464
Diabete . . . . .	464
Diarrea (dissenteria) . . . . .	466
Digestione difficile: v. <i>Gastrite</i> . . . . .	466
Dolori alle articolazioni: v. <i>Reumatismi</i> . . . . .	466
Dolori allo stomaco: v. <i>Gastrite</i> . . . . .	466
Dolori vertebrali: v. <i>Colonna vertebrale bloccata</i> . . . . .	466
Eczema . . . . .	466
Emorragia . . . . .	467
Emorroidi . . . . .	467
Enuresi infantile: v. <i>Incontinenza urinaria nei bambini</i> . . . . .	468
Epilessia . . . . .	468
Esaurimento nervoso: v. <i>Nevrastenia</i> . . . . .	469
Estremità fredde: v. <i>Mani e piedi freddi</i> . . . . .	469
Fango biliare: v. <i>Sabbia biliare</i> . . . . .	469
Febbre: v. <i>Raffreddore</i> . . . . .	469
Fegato ingrossato . . . . .	469
Ferite . . . . .	471

Fischi o ronzii alle orecchie . . . . .	472
Foruncoli . . . . .	472
Gengivite . . . . .	473
Gastrite. . . . .	473
Gozzo . . . . .	474
Impetigine secca . . . . .	474
Incontinenza urinaria nei bambini . . . . .	475
Indebolimento della vista . . . . .	475
Infiemmazione dell'orecchio: v. <i>Otite</i> . . . . .	479
Infiemmazione della mucosa nasale . . . . .	479
Infiemmazione renale . . . . .	479
Influenza . . . . .	480
Ingrossamento della tiroide: v. <i>Gozzo</i> . . . . .	480
Insonnia . . . . .	480
Insufficienza cardiaca: v. <i>Malattie cardiache</i> . . . . .	481
Ipertensione arteriosa: v. <i>Pressione alta</i> . . . . .	481
Ittero (itterizia) . . . . .	482
Lebbra . . . . .	482
Leuconichia: v. <i>Macchie bianche sulle unghie.</i> . . . . .	482
Lividi: v. <i>Contusioni</i> . . . . .	482
Macchie bianche sulle unghie . . . . .	482
Mal di gola . . . . .	483
Mal di testa . . . . .	483
Malattie cardiache . . . . .	484
Malattie esantematiche . . . . .	488
Malattie mentali . . . . .	489
Mani e piedi freddi . . . . .	490
Meningite. . . . .	490
Nevralgia facciale (nevralgia del trigemino) . . . . .	490
Nevrastenia . . . . .	494
Occhi infiammati o arrossati. . . . .	501

Orecchioni . . . . .	502
Orticaria . . . . .	502
Orzaiolo . . . . .	502
Otite . . . . .	502
Palpitazioni: v. <i>Malattie cardiache</i> . . . . .	503
Paralisi . . . . .	503
Parotite: v. <i>Orecchioni</i> . . . . .	504
Pertosse . . . . .	504
Pleurite . . . . .	504
Peste . . . . .	504
Polmonite. . . . .	505
Pressione alta (ipertensione). . . . .	505
Pressione bassa . . . . .	506
Raffreddore . . . . .	506
Renella: v. <i>Sabbia renale</i> . . . . .	511
Restringimento del piloro . . . . .	511
Rettocolite ulcerosa: v. <i>Colite ulcerosa</i> . . . . .	511
Reumatismi . . . . .	511
Rigidità della colonna vertebrale:	
v. <i>Colonna vertebrale bloccata</i> . . . . .	513
Rinite: v. <i>Infiammazione della mucosa nasale</i> . . . . .	513
Ronzii alle orecchie: v. <i>Fischi o ronzii alle orecchie</i> . . . . .	513
Sabbia e calcoli biliari (alla cistifellea) . . . . .	513
Sabbia renale . . . . .	513
Scarlattina . . . . .	514
Sciatalgia (sciatica) . . . . .	514
Scrofolosi (scrofolo) . . . . .	514
Sindrome ansioso depressiva: v. <i>Nevrastenia</i> . . . . .	515
Sindrome da stress cronico: v. <i>Nevrastenia</i> . . . . .	515
Spasmo coronarico: v. <i>Malattie cardiache</i> . . . . .	515
Stanchezza: v. <i>Astenia</i> . . . . .	515

Stenosi ipertrofica del piloro: v. <i>Restringimento del piloro</i> . . . . .	515
Stitichezza (stipsi) . . . . .	515
Tonsillite . . . . .	515
Tosse: v. <i>Raffreddore – Rimedi per la tosse</i> . . . . .	516
Tubercolosi . . . . .	516
Tumore. . . . .	520
Udito debole: v. <i>Otite – Udito debole</i> . . . . .	521
Ulcera gastrica e ulcera duodenale . . . . .	521
Vene varicose . . . . .	523
<b>APPENDICE</b> . . . . .	525
Sezione A – Preghiere . . . . .	527
Sezione B – Testi e spartiti dei canti citati nel volume . . . . .	529
Sezione C – Elenco delle piante citate nel volume. . . . .	540
<b>INDICE ANALITICO</b> . . . . .	541

## PREFAZIONE

Questa seconda edizione del *Libro della salute* è nata dal desiderio di avere in lingua italiana una traduzione quanto più possibile fedele al testo originale bulgaro. Nella precedente edizione, infatti, il testo era stato tradotto in italiano a partire da una versione francese del libro, con tutti gli inconvenienti che una simile operazione comporta.

La versione originale del *Libro della salute* nasce in lingua bulgara grazie al paziente lavoro di alcuni discepoli del Maestro Beinsa Duno e consiste in una estesa raccolta di brani estratti dalle conferenze del Maestro riguardanti il tema della salute.<sup>1</sup>

I capitoli in cui il volume è suddiviso trattano diversi argomenti: la costituzione dell'organismo umano, il senso spirituale della malattia e della salute, i metodi di cura, le indicazioni per condurre uno stile di vita sano e un elenco di prescrizioni più specifiche per tutta una serie di malattie.

---

<sup>1</sup> Una parte del materiale che costituisce il libro, e in particolare l'ultimo capitolo, è tratto anche dagli scritti di Boyan Boev, che ha raccolto un'enorme quantità di appunti, stenografando gli insegnamenti e le indicazioni che il Maestro dava durante gli incontri e le conversazioni informali con i discepoli.

Poiché il testo originale è composto da una successione di estratti presi da un enorme numero di conferenze, è inevitabile che si possa riscontrare qualche ripetizione di frasi o concetti. Gli estratti che formano il testo sono spesso molto brevi, e manipolare un testo originale allo scopo di eliminarne alcune parti non è sempre un'operazione indolore; abbiamo ritenuto, pertanto, che fosse preferibile rileggere un concetto già incontrato piuttosto che rischiare di alterare la comprensione del testo di partenza. La ripetizione, d'altronde, costituisce di per sé un metodo pedagogico.

Per ragioni analoghe abbiamo preferito non rimaneggiare l'ordine degli estratti, salvo rare eccezioni, mantenendolo così come è stato concepito da chi ha originariamente ideato il libro. Il lettore, pertanto, noterà che talvolta gli argomenti trattati cambiano all'improvviso o non presentano una sequenza lineare. Spesso uno stesso argomento viene approfondito a più riprese in momenti diversi. Lasciamo al lettore il lavoro di ricostruire il filo degli argomenti di suo maggior interesse.

Talvolta abbiamo rilevato delle inesattezze nel libro originale bulgaro, che riportava parole diverse rispetto a quelle delle conferenze originali; altre volte gli estratti, così come erano stati concepiti, non includevano parti del testo indispensabili per comprenderne bene il senso: in questi casi abbiamo confrontato il testo del libro con quello delle conferenze originali del Maestro, effettuando poi le correzioni e le integrazioni necessarie.

Un discorso a parte va fatto per il quinto capitolo, contenente le prescrizioni per le malattie. Oltre alle conferen-

ze del Maestro, una fonte importante per questo capitolo è rappresentata dagli appunti di Boyan Boev. Anche in questo caso abbiamo fatto costante riferimento al testo originale integrando alcune parti che, per ragioni che non conosciamo, erano state tralasciate.

Spesso nei testi originali vi sono frasi di difficile comprensione e interpretazione. In questi casi abbiamo preferito darne la migliore traduzione letterale possibile senza tentare una nostra interpretazione, inevitabilmente soggettiva, concedendo così al lettore la libertà e la possibilità di stabilire, attraverso la riflessione e la meditazione, quale possa essere per lui l'interpretazione delle parole del Maestro.

Una riflessione particolare va riservata all'uso del termine *occulto* (e delle parole che ne condividono la radice), assai frequente in questo libro. Si tratta di una parola che con il tempo ha assunto una connotazione negativa e oggi viene spesso tradotta preferibilmente con termini quali *esoterico* o *iniziatico*. Sempre nell'ottica di mantenere una certa fedeltà nel tradurre, abbiamo deciso di non utilizzare sinonimi del termine in questione, esclusi i casi in cui è il Maestro stesso a usarli. Ricordiamo che l'aggettivo *occulto* deriva dal verbo latino *occulĕre*, che significa «nascondere, celare, sottrarre con un velo agli occhi altrui»,<sup>2</sup> e il suo significato letterale è semplicemente: *nascosto, segreto*.

Le conferenze del Maestro venivano stenografate da alcuni discepoli preposti a questo delicato compito e sono state successivamente trascritte per consentirne la diffusione. Il testo, pertanto, presenta le caratteristiche dello

---

<sup>2</sup> *Dizionario Etimologico Pianigiani* (Ariani, Firenze, 1926).

stile parlato, estemporaneo, che abbiamo cercato di alterare il meno possibile.

La terminologia medica utilizzata dal Maestro è quella dei primi decenni del Novecento, e alcuni dei termini utilizzati allora oggi non sono più in uso (*nevrastenia, microbo, colpo apoplettico* e via dicendo), tuttavia abbiamo preferito non sostituirli, sempre per ragioni di fedeltà al testo, utilizzando le note a piè di pagina per dare ai lettori opportune spiegazioni e ragguagli sulla corrispondente terminologia attuale.

Nel testo si incontrano frequenti citazioni bibliche che il Maestro, data la sua profonda conoscenza delle Sacre Scritture, utilizzava spesso nelle sue conferenze. Per le citazioni riportate nel presente volume abbiamo utilizzato la *Sacra Bibbia* nella versione *Nuova Riveduta* (2006), curata della Società Biblica di Ginevra. Per quanto riguarda la Bibbia in bulgaro, invece, abbiamo fatto riferimento a una delle versioni utilizzate dal Maestro: quella stampata a Vienna nel 1885 da A. Holzhausen per la *British Biblical Society*. Laddove il testo della Bibbia in italiano si discostava significativamente da quello della Bibbia in bulgaro, abbiamo riportato in nota quest'ultimo in traduzione italiana.

In alcuni casi il Maestro riporta delle frasi dalla Bibbia aggiungendovi alcune parole o rielaborandole in modo personale, pertanto tali citazioni non sono rintracciabili integralmente nel testo biblico. In questi casi abbiamo tradotto le citazioni così com'erano e abbiamo inserito i numeri di nota relativi ai riferimenti biblici nei punti in cui essi erano riconoscibili nel testo.



Nella presente edizione abbiamo incluso alcune sintetiche indicazioni per la pronuncia della lingua bulgara traslitterata e abbiamo corredato i capitoli di numerose note a piè di pagina, non presenti nella prima edizione italiana. Al quinto capitolo sono state aggiunte alcune brevi note preliminari, e le successive prescrizioni sono state disposte in ordine alfabetico. Nell'*Appendice* sono contenuti i testi di alcune preghiere e gli spartiti di alcuni canti menzionati nel terzo capitolo, nonché un elenco delle piante medicinali citate. Il libro, infine, è stato dotato di un indice analitico, per consentire ai lettori di ricercare più facilmente argomenti specifici all'interno di un così ampio materiale.

Desideriamo ringraziare i numerosi fratelli e sorelle che, da vari luoghi del mondo, ci hanno pazientemente sostenuti e aiutati con i loro preziosi consigli e con i loro pensieri positivi. Ringraziamo le entità del mondo invisibile per il sostegno e l'ispirazione che ci hanno dato durante questo lungo lavoro. A tutti auguriamo buona lettura.