

## К ЧИТАТЕЛЮ

Многие нынче увлекаются восточными оздоровительными системами — индийской йогой, китайским цигуном, тибетской народной медициной — в условиях, когда человек во многом предоставлен сам себе, популярность подобных «заморских» методик растет. А ведь опытом здорового образа жизни русский народ ничем не уступает индийскому, китайскому, японскому или любому другому. К сожалению, многие традиции народного оздоровления у нас забыты, в лучшем случае — полузабыты. Официальная наука начинает их изучать.

Время от времени природа являет обществу людей, интуиция и поистине народная мудрость которых помогает им создавать свои оздоровительные системы, способные помочь страждущему человеку. Одним из таких самородков был Порфирий Корнеевич Иванов. Его имя еще совсем недавно было практически неизвестно. Но в последние годы у него появились тысячи последователей и учеников. Оздоровительная система П. К. Иванова обрела популярность в стране, была признана и нашим здравоохранением. Она распространяется все шире, завоевывая новых поклонников здорового образа жизни. Каждый год в различных городах появляются клубы, консультационные центры и объединения, пропагандирующие методику Иванова. Начали писать о ней и средства массовой информации, открылась экспозиция на ВДНХ СССР. Но этого мало, а незнание или недостаточное знание лишь порождает легенды и слухи, далекие от реальности.

Вот почему я решил написать эту книгу, в которой пытаюсь и предложить читателям практическое пособие для начинающих заниматься по системе П. К. Иванова, и расширить знания тех, кто ее уже освоил. При ее подготовке я использовал собственный четырехлетний опыт занятий по системе Иванова, а также его учеников и мнение ученых, знакомых с «Деткой».

Порфирий Корнеевич Иванов своей жизнью показал пример отношения к здоровью как к насущной потребности человека. К сожалению, наука о здоровье развита гораздо меньше, чем наука о болезнях (медицина). И хотя систему П. К. Иванова можно назвать «наукой» с определенной долей условности, система эта являет собой оригинальный и мудрый взгляд на Человека и Природу. «Мне ваша болезнь, как таковая, не нужна,— говорил П. К. Иванов,— мне нужна ваша душа и сердце...»

**ФИЗКУЛЬТУРА  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

Серия основана  
в 1989 году

В.С. Орлин

# "ДЕТКА" ПОРФИРИЯ ИВАНОВА

**СИСТЕМА ПРИРОДНОГО  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

Москва  
«Советский спорт»  
1991

ББК 75.1  
О-66

Орлин В. С.

О-66 Система природного оздоровления («Детка» Порфирия Иванова).— М.: Советский спорт, 1991.— 48 с., ил.— (Физкультура для здоровья).

ISBN 5—85009—257—9

Последователи Порфирия Иванова называют его систему «Детка» — так народный мудрец назвал свои заповеди. Это довольно точное название системы — некоторые даже употребляют высокое слово — «учение». Ну а в чем заключается его заповеди, каковы его правила природного оздоровления, читатель узнает из предлагаемой книги. Ее автор — один из самых верных учеников П. Иванова, и система «Детка» стала для него образом жизни.

Для массового читателя.

О 4202000000-1287  
099(02)-91 информписьмо

ББК 75.1

Научно-популярное издание

Серия «Физкультура для здоровья»

ОРЛИН Виктор Семенович

«ДЕТКА» ПОРФИРИЯ ИВАНОВА  
СИСТЕМА ПРИРОДНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Зав. редакцией А. А. Красновский.

Редактор Ю. И. Уварова.

Художник А. А. Воробьев.

Художественный редактор А. Н. Алтунин.

Технический редактор Л. С. Колесова.

Корректор Ю. Л. Макотренко.

Сдано в набор 22.05.91. Подписано к печати 28.08.91. Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Бумага тип. № 2. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,52. Усл. кр.-отт. 3,15. Уч.-изд. л. 2,55. Тираж 180 000 экз. Изд. № 1287. Заказ 2779. Цена 3 р.

Издательство «Советский спорт». Госспорта СССР. 103064, Москва, ул. Казакова, 18.

Тип. издательства г. Самары. 443086, г. Самара, пр. Карла Маркса, 201.

© Орлин В. С., 1991.

© Издательство «Советский спорт», 1991, оформление.

ISBN 5—85009—257—9

## ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Интерес к различным немедикаментозным средствам оздоровления все возрастает. Это не случайно — лучше предупредить возникновение болезни, чем потом лечиться от нее. Да и лекарства не так уж безобидны, многие могут дать побочный эффект. А вот здоровый образ жизни (физкультура и рациональное питание, закаливание и аутотренинг, отказ от вредных привычек и общение с природой) ничего, кроме пользы, организму не принесут.

Все больше наших современников понимают, что здоровье — это не только привлекательность и красота, но прежде всего полноценная жизнь. И серьезное подспорье в борьбе за достойное место в обществе. Поэтому мы все чаще и все настойчивее обращаемся за советом к неформальным источникам народной мудрости. Один из наших источников — описанная в этой книге система оздоровления Порфирия Иванова, которую он назвал «Деткой».

Порфирий Корнеевич на собственном опыте убедился, что только естественный образ жизни и единение с природой могут дать человеку и здоровье, и всю полноту ощущений. Он предлагает не просто набор правил и советов (по закаливанию, питанию и т. д.), он предлагает цельную систему образа жизни.

Некоторые рекомендации П. К. Иванова с точки зрения современной науки выглядят не слишком убедительно (например, не отплевывать мокроту, дабы не терять жизненные силы); в других случаях бесспорно полезные советы обосновываются, мягко говоря, достаточно наивно. И все же «Детка» как система оздоровления, безусловно, заслуживает не поверхностного знакомства, а глубокого, пропущенного через разум и чувства понимания. Ну а принять или не принять ее — каждый из вас, уважаемые читатели, решит для себя сам. Только не торопитесь со скороспелыми выводами, постарайтесь проникнуть вглубь поистине народной мудрости «Детки». И тогда высказывания участников «круглого стола» по теме «Детка» Порфирия Иванова (проведенного редакцией журнала «Наука и религия», 1991 год) не покажутся вам неожиданными.

**И. Я. Хвощевский, научный работник в области аэродинамики (Москва):**

«Система П. К. Иванова отвечает на глобальные вопросы, перед которыми сегодня оказалось человечество и от которых самым непосредственным образом зависит наше здоровье. Речь идет о проблемах энергетики и сохранения окружающей среды.

Нетрудно заметить, что проблемы эти связаны с «внешним планом» отношений человека и окружающей среды, в которых основную нагрузку несет внешняя природная среда. Человек же играет здесь роль потребителя, разрушает среду. При таком стиле отношений человека и природы мы никогда не сможем достичь полного разрешения конфликта между ростом потребления и сохранностью окружающей среды, даже в случае использования новых источников энергии».

**А. Ю. Бронников, военный инженер (Москва):**

«К идее о необходимости преобразования человека приходят сейчас все, кто серьезно занимается глобальными проблемами современности...

Ответ на то, над чем сегодня бьются уважаемые собрания ученых... был сформулирован еще в 1933 году, 25 апреля Учителем Ивановым. В основе его идеи лежит несколько непривычных понятий. Например, это понятие «старого» и «нового» потоков жизни. Они различаются по отношению человека к Природе как своему источнику. Если люди «старого» потока живут в Природе как беззастенчивые потребители, захватчики и разрушители живого тела Природы, то «новый» поток жизни отличается независимостью от этих условий».

**В. Н. Козицкий, инженер-радиотехник (Москва):**

«Человек исключил эволюцию из своего существования. К чему это привело? Мы плохо видим — надеваем очки, мерзнем — надеваем пиджаки, боимся дождя — строим жилища... Мы, не поднявшись в своем нравственном развитии, создаем «протезы» разрушительной силы. Нет, нет, я не зову назад в пещеры. Но для выживания нам надо вернуться на путь эволюции — как нравственной, так и биологической. На путь коэволюции (по терминологии академика Н. Н. Моисеева), то есть эволюции совместно со всей Природой. И для начала хотя бы понять это».

**Ю. В. Кононов, кандидат геолого-минералогических наук (Киев):**

«Учение Иванова, его практический путь — это не только единственный путь выживания человечества в сложившихся экологических условиях Земли, но и дорога к бессмертию человека... Центральная идея (система «Детка». — *Ред.*) — это развитие Мира через человека, через бессмертие человека, через его выход на Вселенную.

Начало пути человека, который хочет следовать системе, — это войти в общение с Природой или, как говорил Порфирий Корнеевич, «занять свое место в Природе, никем не занятое».

Три земные силы жизни, три тела живых: воздух, вода и земля содержат животворную энергию, которую и должен научиться использовать человек».

**Г. Ю. Франко, кандидат филологических наук (Академия педагогических наук СССР (Москва):**

«Его учение — это не система накачки физического здоровья. Речь идет об обретении здоровья истинного, здоровья души, без чего и физического здоровья не бывает. Подлинное исцеление — это обретение целостности, полноты бытия (если идти к смыслу слова через его этимологию), чтобы человек, соединившись с Богом своим, с ближними своими, с Природой, стал с ними одним целым».

## ЖИЗНЬ В ЛАДУ С МИРОЗДАНИЕМ

### ИВАН СТОТЫСЯЧНЫЙ

Личность Порфирия Корнеевича Иванова вызывала восхищение и споры, недоумение и почитание, слухи и легенды. Его называют не только экстрасенсом и ясно-видящим, не только Учителем с большой буквы, но и Победителем Природы, Богом Земли. Сам же Порфирий Корнеевич не признавал в природе чудес. Он говорил про себя: «Я такой же человек, как все люди... Иваном стотысячным может каждый стать».

Родился Порфирий Корнеевич Иванов на рубеже столетий и был свидетелем всех событий нашего бурного века. Вот что он писал о себе: «Моя предковость началась в землянке, в расположенном вблизи Луганска селе Ореховка с тремя большими улицами... Я родился ночью под 20 февраля 1898 года от матери Матрены Григорьевны, а отец — Корней Иванович, шахтер...

Великая Природа встретила меня бушующей зимой, снегом, сугробами. Была масленица, стояла с большим снегопадом ночь, а я уже дышал: мои легкие воспринимали воздух землянки, который меня обнимал...

Наша семья состояла из одиннадцати душ: из них девять детей и мать с отцом. А Паршек (так в детстве называли Порфирия — *Прим. авт.*) — самый старший из всех пятерых сыновей.

Отец всю свою жизнь проработал в шахте, занимался ручным трудом, он был зарубщик. Разве его руки могли нас всех, родившихся детей, прокормить? Тогда шахтеров презирали, а больше придерживались хлебороба-крестьянина: ему почет как хозяину...

Мать моя занималась на дому: пряла и ткала холст людям на рубашки и штаны. Просиживала перед керосиновой лампой и тянула свою нитку — ей конца не было. Все лежало на матери: сама она кроила, сама шила, делала красоту всем нам, детям, а их было девять ртов — надо накормить и одеть. Жили очень бедно, на заработанные отцом гроши семья наша существовать не могла».

Паршек Иванов прожил 35 лет как обычно живут все люди из бедняцких семей. От природы ему была дана недюжинная физическая сила, молодецкая удаль, сметливость и бесшабашность. Он напоминал традиционного героя русских сказок Иванушку. Ему хотелось, чтобы людям вокруг всегда было хорошо, он был очень добрым, никого не обижал. Больше всего любил Паршек гулять и придумывать что-нибудь необычное, чем можно было удивить сельчан. А был он смелым, способным на всевозможные рискованные выходы.

За какую работу ни брался, часто она получалась лучше, чем у других, — был Паршек мастером на все руки. Вроде бы все складывалось удачно и благополучно — живи да радуйся. Но... Несправедливость отношений между людьми мучила его, заставляла активно искать свой путь к счастью.

С детства заметил, как бедняк «ломает шапку перед богатыми», как отец всем кланяется, а семья страдает от бедности. Паршек очень хотел помочь отцу и, окончив четыре класса церковно-приходской школы, начал учиться ремеслу. Пошел в 14 лет на шахту, на самый тяжелый физический труд. Потом перепробовал множество других профессий, нередко в совершенстве овладевал ими. Только никак не получалось разбогатеть.

Услышав от священников, будто богатство дается Богом, пробовал облегчить жизнь праведностью, молитвами. Молился Христу Спасителю истово, ставил на свои гроши огромные свечки в церкви. Но постепенно умом и сердцем Порфирий понял, что «так, как люди верят в Бога, — это неправда... Они не выполняют завещанного и только обманывают такой верой себя и других».

Паршек видел, какое огромное значение люди придавали деньгам, и пробовал добыть их всеми способами. Свои заработанные гроши старался приумножить игрой в карты, стал лучшим игроком в округе, да так увлекся, что в итоге почти всегда проигрывал. Пытался заняться коммерцией, торговлей — с тем же результатом.

Промышлял даже мелким воровством и грабежом богатея, расплачиваясь наказаниями, позором.

Всем сердцем оставался на стороне бедноты, в гражданскую войну партизанил. Взорвал железнодорожный мост с вражеским поездом, сжег английский самолет, помогал Красной Армии.

Женился он в 1918 году. Женился по любви на Ульяне Федоровне Городовитченко. До самой смерти жены в 1973 году проявлял к ней огромную нежность и заботу. Ульяна Федоровна подарила ему двух сыновей. Старший, Дмитрий, погиб в Великую Отечественную войну. Яков, сейчас пенсионер, до сих пор живет в Красном Сулине, в отчем доме.

К концу двадцатых годов купил Порфирий Иванов надел плодородной земли и помог отцу честным трудом стать одним из самых богатых людей в районе. Но тут произошло неладное. Был тогда Порфирий кандидатом в члены РКП(б) и предложил разбогатевшим хуторянам объединиться в образцово-показательный колхоз. В итоге был выгнан отцом из дома и с хутора, а соседи написали на него анонимное письмо. С женой и двумя детьми он оказался на улице. Да еще кто-то «откопал» неуплату в прошлом налога при патентной торговле мясом, словом, подвели П. Иванова под статью за мошенничество, осудили на два года и отправили в далекие северные леса на исправительные работы.

## ПРОСТАЯ ИСТИНА

Порфирий Корнеевич повсюду видел, как умирают, болеют и страдают люди. Сам болел. И страдал от того, что мучаются из-за него близкие. Все время спрашивал себя: откуда берутся все беды? Все сильней возрастала его решимость найти причины, мешающие людям счастью и полноценно жить. И однажды понял: богатство и достаток, к которым стремятся люди, — это все «внешние» ценности, они ошибочны, мертвы, они только вытягивают из человека живые силы, приводят к страданиям и болезням. Богатство, вкусная пища, одежда, комфортное жилье, власть, религия, политика, искусство и даже прекрасные идеалы не могут быть ценнее самого человека. Человек рождается для жизни, а не для того, чтобы,

принести себя в жертву искусственным ценностям, умереть.

Эта простая истина стала для Порфирия подлинным откровением, круто изменила всю его жизнь и жизнь многих людей, с кем он потом встречался. Он пришел к выводу, на который ориентировался все последующие годы своего пребывания на Земле: «У человека при жизни есть три качества: первое — это совесть, второе — разум, третье — любовь к природе и к людям». А все остальное, что скрывается за словами идея или Бог, церковь или партия, право или долг, нация или государство, профессия или должность или нечто другое, — это не может быть истинным (единственным) для всех... Люди не ведают, что творят, — родившись для жизни, подвигают себя через иллюзии к болезням и смерти.

С того момента П. К. Иванов уже твердо знал, как жить дальше, — он нашел для себя главный ориентир в жизни. Понимая, что люди все больше отдаляются от своей подлинной природы, он решил создать учение, которое развернуло бы в обратную сторону этот пагубный процесс.

Начал изучать свой организм. И прежде всего стал заниматься закаливанием, «чтобы все природные условия использовать на самом себе». «Я ничего не взял с потолка, — писал он позже в своих тетрадях, — читал Энгельса, Карла Маркса «Капитал», о природе брал сочинения Ленина, и, самое главное, я коснулся нашей народной медицины. Слушал лекции о вреде табака и вина, прочитал труд украинского президента Академии наук Богомольца о продолжении жизни (а также известные тогда работы доктора Ранке. — *Прим. авт.*). Я шапку с головы снял, ботинки на ногах не носил, все остальное сбросил. Тело мое в природе ошежеилось. Я стал ходить в шортах. А люди свое отношение ко мне (тоже) переменили, стали смотреть на все это неравнодушно...»

Любые полученные знания Порфирий Корнеевич применял к себе. И все пристальнее вглядывался в окружающую жизнь. Он понял, что, воспитывая детей для счастья, родители зачастую лишь передают умение «убивать» самих себя в погоне за мнимыми ценностями. «Если мы свой «поток развития» не изменим на новый, — говорил Порфирий Иванов, — то нас с вами избыбуют наши дети». И решил обязательно найти принципы «нового потока» жизни.

«Почему люди так устроены, что лишь полжизни у них проходит в благополучии — пока молоды; а достигли зрелости, казалось бы, жить да жить на пользу другим, но не тут-то было: наваливаются на человека болезни, делают его неполноценным, заставляют больше думать не о деле, ради которого он пришел на землю, а о себе. Болезни делают человека эгоистом. Не оттого ли многие беды людские происходят, что человек не умеет победить свою немощь? Сколько не кутайся, все равно это не спасет от недугов. А что, если сделать наоборот — не прятаться от Природы, а пойти ей навстречу, слиться с ней?»

### НАВСТРЕЧУ ПРИРОДЕ

Порфирий Корнеевич не сомневался, что жизнь по своей сути «неумираемая» и каждый человек может открыть в себе большие возможности, воспитать определенные качества. Стремясь познать «закон жизни», он обнаруживал у себя феноменальные способности. Они пробуждались природой и оказывались поистине уникальными. Неожиданно для самого себя он сумел исцелить женщину, пролежавшую в параличе 17 лет. Умение делиться здоровьем стало первым из многих качеств, за которые люди стали называть Иванова Учителем с большой буквы.

П. К. Иванов много и упорно работал, «вместе с Природой» избавлял людей от тяжелейших недугов. Он говорил: «Надо научиться для всех быть в своей жизни полезным — тогда тебя Природа примет... Чтобы помочь человеку, надо знать: кому, за что и как помогать. Я свои качества в Природе нашел, их в достатке имею и хочу, чтобы другие ими обладали».

А между тем Порфирий Иванов оказывался во все более трудных условиях, постоянно ощущал холод непонимания и отчужденности, воцарившийся в отношениях между людьми. Только умение ощущать в себе и пробуждать в человеке тепло, доверие и сострадание могло даровать ему спасение.

Он делал все для людей. И глубоко страдал. Над его необычным видом смеялись, принимали за знахаря, сек-

танта, а то и просто умалишенного. Порфирий Корнеевич просил специалистов исследовать свой организм, ходил по редакциям газет и журналов, которые могли пропагандировать его опыт. Настойчивость приводила его к самым высоким чинам. Он разъяснял им важность своего уникального эксперимента по закаливанию, слиянию с Природой. Все было напрасно...

В тридцатые годы П. К. Иванова объявили психически больным. Он был лишен возможности не только трудиться, но и нормально жить. Вместо того чтобы исследовать природный феномен, врачи насильно помещали Порфирия Корнеевича в специальные психиатрические больницы — Москвы, Ленинграда, Одессы, Казани. В общей сложности 12 лет провел П. К. Иванов в насильственной изоляции. Даже последние годы своей жизни (Порфирию Корнеевичу было уже за 80) он провел фактически под домашним арестом. Его заставили дать подписку, что он не отойдет дальше чем на 30 шагов от калитки дома на хуторе Верхний Кондрючий, где его, одинокого старца, приютила Валентина Леонтьевна Сухаревская. Стоило ему нарушить подписку, и он бы потерял свободу.

Другого человека такие условия жизни сломали бы, но для Иванова они стали как бы дополнительным стимулом формирования всех его лучших качеств. Он смело шел навстречу своей судьбе, исполняя свое предназначение. «Я не боюсь врага никакого, даже своей смерти. Если бы этого не было, я бы давно уже умер», — писал Порфирий Корнеевич в «Победе моей». Смысл жизни он видел в открытии истины и передаче ее людям — истины о здоровье, которую смогут исповедовать буквально все, потому что она предполагает изначальное равенство всех людей перед Природой. Более полвека назад он открыл для себя эту истину и все эти годы жил согласно ей.

Порфирий Корнеевич помогал всем нуждающимся, излечивал многие болезни, на его счету победа над безнадежными случаями наркомании и алкоголизма. И всегда оказывалось, что его система дает нечто большее, чем только исцеление телесных недугов. У кого-то вдруг проявились творческие способности к рисованию, сочинению музыки, стихосложению. Но главное, как утверждают те, кто последовал советам Иванова, они постепенно стали понимать, в чем смысл жизни, осознавать свое место на

Земле, они обрели желанный внутренний покой и радость мировосприятия.

Итогом исканий Порфирия Корнеевича стало его огромное наследие. Ученики Иванова и люди, которым он когда-то очень помог, способствовали общественному признанию его методики оздоровления и распространению его идей. На хуторе Верхний Кондрючий, по улице Садовая, 58, остался созданный Ивановым Дом здоровья, который давно превратился в своеобразный центр знаний, принимающий всех желающих и работающий исключительно на энтузиазме его учеников. Здесь больных не столько лечат, сколько учат быть здоровыми.

Уникально и рукописное наследие П. К. Иванова, которое еще предстоит собрать, обобщить и систематизировать. Это обширная переписка и примерно 250 испи-санных общих тетрадей. Но самое главное наследие Пор-фирия Корнеевича — уникальная по своей простоте и возможностям система использования естественных, при-родных сил для оздоровления и совершенствования че-ловека.

Система эта направлена на практическое достижение гармонии тела, ума и души. В основе ее понятие — «закалка». П. К. Иванов вкладывает очень широкое зна-чение, включая «закалку» нравственности и сердца, чтобы, по словам Иванова, принимать подлинное и полезное и противостоять всему вредному и чуждому. Система осно-вана на том, что оздоравливаться может начать любой человек. Никакие предварительные упражнения или до-полнительные мероприятия ему не требуются, даже если он ослаблен или болен. Важно поверить в свои возмож-ности, «раскрыться» навстречу живительным силам При-роды. Эффективность системы подтверждают примеры, описанные врачами-практиками.

А. В. Токарева, 1922 года рождения. Перенесла нейро-хирургическую операцию по удалению опухоли на моз-жечке. В течение восьми лет — первая группа инвалид-ности. После встречи с П. К. Ивановым в 1961 году начала заниматься по его системе. Наступило заметное улуч-шение, в 1963 году родила третьего ребенка. Постепенно стала полностью обходиться без лекарств. Редкие про-студы лечит холодовыми процедурами.

В. С. Лунев, 1937 года рождения. Оперирован по по-воду туберкулеза правого легкого. Бронхиальная астма, колит. Инвалидность второй группы. Занимается по си-

стеме П. К. Иванова с 39 лет. Результат: практически здоров.

О. Соколов, 1954 года рождения. Много курил, зло-употреблял алкоголем. Отмечались нарушения психики, головные боли, повышенное давление, частые простудные заболевания. Начал заниматься по системе Иванова в 1986 году. Общее состояние быстро улучшилось. Бросил пить и курить.

Б. Т. Ротт, 1939 года рождения. Ишемическая болезнь сердца, стенокардия, перенес три инфаркта миокарда. Третья группа инвалидности. Стал последователем систе-мы Иванова в 43 года. Ровно через год была снята инва-лидность. Состояние здоровья прекрасное.

А. Ф. Гринчук, 1962 года рождения. Острый нефрит, мерцательная аритмия, ангины, головные боли, невралгия тройничного нерва, частые простуды. Занимается с 21 года. Результат: перестал ощущать даже остаточные явления своих заболеваний.

Семья Бронниковых. У отца — хронические пиело-нефрит, холецистит, сердечные боли; у матери — хрони-ческий бронхит, частые простуды, гипотония; у сына (1979 года рождения) — экзема головы: нейродермит, бронхит, частые отиты. Занимаются с 1984 года. У всех заметно улучшилось общее состояние. В 1986 году ро-дился второй ребенок — его сразу же начали обливать холодной водой. Ребенок практически не болеет. Брон-никовы стали активными пропагандистами системы П. К. Иванова.

Подобных примеров исцеления — тысячи. И хотя, как уже говорилось, система Иванова затрагивает тело, душу и ум человека, телесное здоровье она признает тем фундаментом, на котором строится вся жизнь. Если фун-дамент шаткий, то любые попытки обрести счастье, наслаждаться красотой и многогранностью жизни обре-чены на неудачу.

Как же Порфирий Иванов учит людей укреплять свое здоровье?

## «ДЕТКА» — ЭТО СИСТЕМА

«Мне скоро исполнится 85 лет. 50 из них я отдал практическому поиску путей здоровой жизни. Для этого я ежедневно испытываю на себе различные проявле-

ния природы, особенно суровые стороны ее. Я полон желания весь свой опыт передать нашей молодежи и всем людям. Это мой подарок им».

«Прежде чем начать заниматься по моей методике закали-тренировки, надо хорошенечко подумать, для чего (и как) ты будешь это делать», — говорил Порфирий Корнеевич. После того как в № 8 за 1982 год в журнале «Огонек» была опубликована большая статья об Иванове, к нему стали приходить тысячи писем с вопросами. Именно тогда родился ставший уже знаменитым написанный на обычном листе материал, в котором он в виде простых советов излагал результаты своего пятидесятилетнего поиска, основы своей системы. Этот листок Порфирий Корнеевич отсылал каждому адресату. Вот что, дословно, в нем было написано.

### «Детка!»

Ты полон желания принести пользу народу. Для этого постарайся быть здоровым.

Сердечная просьба к тебе: прими от меня несколько советов, чтобы укрепить свое здоровье.

1. Два раза в день купайся в холодной, природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можешь: в озере, речке, ванне, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на 1—2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с 18—20 часов пятницы до воскресенья 12 часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держись хотя бы сутки.

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего тела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому: это твое здоровье.

7. Здравствуй со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье — здоровайся со всеми.

8. Помогай людям чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу мира!

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал — хорошо. Но самое главное — ДЕЛАЙ!

12. Рассказывай, передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн.

Я прошу, я умоляю всех людей: становись и занимай свое место в Природе. Оно никем не занято и не покупается ни за какие деньги, а только собственными делами и трудом в природе себе на благо, чтобы тебе было легко.

Если тебе что не ясно или не полно для тебя, то напиши мне. Я всегда готов передать свой опыт, чтобы дело твое было успешным. Желаю тебе счастья, здоровья хорошего.

Иванов Порфирий Корнеевич».

Казалось бы, все очень просто. Люди всегда знали, что полезно закаливать холодной водой и периодически голодать, вредно пить и курить, хорошо быть вежливым и т. д. Но не следует советы П. К. Иванова сводить к обычному закаливанию в сочетании с голоданием. Нужно осознать именно целостность системы Порфирия Корнеевича, в течение полувека выстраданной и всесторонне на себе проверенной. Конечно, каждый элемент «Детки» обладает оздоровительными свойствами, любой совет Иванова можно использовать в отдельности. Но только выполнение всех правил в совокупности дает качественно новый результат. Так что ошибочно делить пункты «Детки» на важные и неважные, обязательные и необязательные.

Опыт членов вологодского клуба «Здравствуйте!» убеждает в том, что система П. К. Иванова в своей основе не противоречит ни одной другой методике оздоровления



или самопознания. Напротив, такого рода закалка тела и духа (при правильном выполнении всех рекомендаций) многократно усиливает оздоровительный эффект. Но нельзя забывать, что при неосторожности, спешке, отсутствии внимания к собственному организму, из-за ошибок и неправильных действий могут возникнуть побочные явления и может даже усилиться болезнь. Неразумно также, следуя системе оздоровления за счет естественных природных сил, одновременно перегружать свой организм другими методиками, которых так много сейчас. Поэтому последователи П. К. Иванова не рекомендуют соблюдать дополнительно разные диеты и использовать системы, особенно в начальный период занятий, когда трудно еще правильно оценить происходящие в организме изменения.

В своей совокупности «Детка» создает гармонию тела, ума и сердца, воспитывает черты, которые должны быть свойственны каждому человеку, — духовное богатство, нравственную чистоту и физическое совершенство. Именно как целостная система советы Порфирия Иванова формируют у людей физическое здоровье, адекватное мировосприятие и доброту.

## СОВЕТЫ И ЗАВЕТЫ МУДРЕЦА

### НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ

«Жизнь человека зависит от природы. Во время рождения он был облит водой, вытолкнут воздухом и принят землей. Человек не захотел жить в природе, в окружении воздуха, воды и земли, а начал создавать искусственные условия для своей жизни... Проходит время, и оказывается, что наш уход от природы к тепличной жизни приводит ко многим заболеваниям, в том числе и к раку. А жизнь человеческая начиналась не в тепле и без комфорта, в тяжелых условиях и наедине с природой. Люди живут, а вот что надо делать для того, чтобы победить всех внешних и внутренних «врагов», никто не знает. Болезни подкрадываются тихо и незаметно, но сильно действуют на организм, и избавиться от них очень трудно и невозможно».

«Мы, люди, зачастую сами виноваты в том, что теряем свое здоровье из-за неразумной жизни: хотим только «теплого» и «хорошего», а от «плохого», «холодного» бежим, ховаемся. Закаляться не хотим, находимся в постоянном теплом, «разжиженном» состоянии. В результате по нашему организму растекаются болезни, здоровье идет на убыль, сердце слабеет, сознание угасает, наступает безволие. И никакие таблетки здесь не помогут, так как организм человека напоминает стоячее болото. И никакие искусственные физические упражнения без крепкой естественной природной закалки не в силах разогнать это болото. А дальше хуже, и в результате все больше больниц... Получается какой-то заколдованный круг».

«Значит, необходимо искать в природе ту истину, которая так нужна для здоровья человека... А здоровье необходимо заслужить в природе делом и ничем иным!»

«Природа, она ж наша мать. Она ж нас родила, она ж нас представила на свет для того, чтоб мы именно жили. А раз она нас представила, мы должны ее, как мать, благодарить. А мы ей не доверяемся. Даже не хотим понять, что в природе есть такие силы, которые могут все сделать».

«Мы должны получить от природы силы для борьбы с болезнями. Природа — самое главное, и все делается по ее законам, а мы являемся частицей самой природы и живем тоже по ее законам, и те же самые силы действуют внутри нас».

«Природа сама творит, сама своими силами и разрушает... Природные движущие силы неизменны, и никто не сможет их изменить».

«Сильнее природы нет ничего. Она всему делу есть главная, что захочет, то и сделает. У нее силы естественные».

«Причина всех болезней находится в самих людях».

«Умирать все умеют, надо научиться жить».

«Мы стараемся взять и использовать только хорошее и избегаем всего плохого, но в этом имеется обратная сторона медали: «хорошее» воздействие ослабляет организм, а «плохое» укрепляет его, заставляет более интенсивно работать и увеличивает его защитные свойства».

«Беря себе плохое, тяжелое в природе, мы получаем в организме хорошее, легкое».

«Природа любит тех, кто любит ее. Она такого человека не наказывает».

«Не надо отгораживаться от природы, а надо принять ее такой, какая она есть. И тогда ваше тело будет жить согласно предписанным ему законам и станет крепким, здоровым и выносливым».

«Система очень проста и доступна каждому. В основе ее лежат доверие и любовь к природе, вызывающие чувство живой связи с ней, и к людям. Каждый пункт несет в себе элемент закалки. Например, после ряда дней питания отказ от пищи и воды подобен переходу из «теплого», «хорошего» состояния в состояние «холодное», «плохое». Это не голод, во время которого все равно думаешь о пище, — это разумное терпение во имя диалектического единения двух противоположных свойств — «теплого» и «холодного»... То же и в отношениях с людьми — «твори добро, и ты растворишь зло». А в итоге — возрастание здоровья людей, мира и доверия между ними.

Но это, так сказать, общий философский взгляд на процесс закаливания себя в природе. Главное же — Дело! Именно оно возвращает человеку здоровье».

Во все эти высказывания П. К. Иванова, безусловно, полезно вникнуть, прежде чем размышлять о правилах «Детки». Саму же «Детку», устное учение, надо знать наизусть, постоянно в голове держать — ведь это правила жизни на каждый день.

## ДВА РАЗА В ДЕНЬ

Польза закаливания холодной водой сегодня ни у кого не вызывает сомнения. Учеными доказана высокая эффективность водных процедур. И тем более остается лишь сожалеть, что простые и доступные исконно народные способы закаливания холодной водой постепенно были забыты. Однако все чаще раздаются голоса, призывающие изменить отношение к оздоравливающему закаливанию. Профессор Б. Тихвинский, в частности, считает, что «настало время... пристальнее изучать накопившийся опыт энтузиастов нетрадиционных методов закалки».

Первое правило системы П. К. Иванова подразуме-

вает и нечто большее, чем закаливание в общепринятом смысле: «Это мгновенное пробуждение центральной части мозга»; «Живое качество холода все клетки поднимает»; «Холодная вода помогает практически всем»; «Для детей самое главное — холодная вода» и т. д.

Порфирий Корнеевич рекомендует так пользоваться холодной водой:

*«Два раза в день купайся в холодной, природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можешь: в озере, речке, ванне, принимай душ или обливайся. Горячее купание завершишь холодным».*

«В этом деле придется приложить силу воли и потрудиться самому». «Я 50 лет обливаюсь холодной водой, хотя я и сам боюсь холодной воды, но прошу вас: не бойтесь холодной воды, она же живая, энергичная. Я даже передать не могу, какая в этом прелесть». «Холодная вода — она живая, естественная, она только помогает телу создать внутри тепло. Тепло — это надо каждому. Не то тепло, которое в шубе или одежде, а то, которое в нашем органическом теле».

Нельзя не восхититься тем, насколько своеобразно П. К. Иванов объединил в своей системе строго научные и «ненаучные» народные знания. Не случайно буквально всех людей, независимо от возраста, он называет «детками» великой матери природы. Именно «детскими глазами», доверительно и радостно, устремленно и бескорыстно призывает он нас взглянуть на окружающий мир, учит видеть в воде, земле, деревьях, всей природе и что-то живое, также наделенное чувствами. Умеющих любить природа тоже любит и охраняет. А для людей нерадивых становится мачехой, в конце концов карает болезнью или другим несчастьем.

Такое видение мира оберегает от многих ошибок, делает оздоровление, в частности закаливание, не только полезным, но и интересным, увлекательным.

«Детка» любого возраста знает, что холодная вода — «живая», что она может ласково дарить здоровье, а может агрессивно его отнимать; воды не надо бояться, с нею надо дружить. Холодная вода щедра именно с друзьями: она как бы усиливает чувства, с которыми приходит к ней человек;

если в вас прячется страх перед водой, неуверенность, она не принесет вам помощи; вода не любит хвастовства и самонадеянности; в воде желательно всякий раз хоть

ненадолго расслабиться, снимая внутреннее напряжение; начинать «знакомиться» с ледяной водой можно, обливая только ноги (но не забывая, что это лишь начало); обливаться или купаться нужно именно два раза, утром и вечером — это самый действенный и безопасный режим закаливания; усиливать привычную тягу к теплу горячими ваннами или парилкой не стоит чаще одного-двух раз в неделю. Всякий прогрев нужно обязательно завершать холодом, мобилизирующим организм.

## ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ САМОКОНТРОЛЯ

«Детка» старается «вырасти» и самостоятельно открыть в себе свои силы и возможности (хотя и не стесняется задавать вопросы, если что-то ей непонятно). Вот почему при освоении системы оздоровления главный критерий — ваше самочувствие. Ведь дающий советы может ошибаться.

Усилие воли не равнозначно насилию над собой. Подчеркнутый аскетизм, торопливость и спешка ради быстрых результатов ведут к перенапряжению и «перезакаливанию». Гораздо плодотворнее — скромное желание получить минимальный пробуждающий силы организма импульс холодной водой.

Если вы почувствовали себя настолько здоровым, что решили искупаться в проруби, помните, что девяносто процентов оздоровительного «пробуждения» нервной системы, мобилизации внутренних сил приходится на первые секунды купания. Потом начинается испытание упорства и выносливости к холоду, во время которого легко переохладиться. А это лишь ослабляет организм, делает его менее защищенным.

Вылив на себя ведро-два холодной воды, можно снять усталость (а в холод — еще при этом и согреться). «Засиживаясь» в проруби или выливая на себя «каскад» ведер ледяной воды, человек рискует потерять много сил. Вода не любит жадных, неразумно стремление взять у нее больше, чем может принять организм.

По мнению П. К. Иванова, воздействие холода полезнее при спокойном состоянии. «Разогреваться», делать физические упражнения, бегать лучше после холодного «пробуждения» организма, чем до него.

Из всех дополнительных советов, которые дает Порфирий Корнеевич, каждый может предпочесть те, которые ему больше подходят. Кстати, соблюдение этих рекомендаций, как и ваше личное понимание «Детки» в целом, определяется вашей сознательностью по отношению к оздоровлению. Каждый вправе сам выбрать любой вид закаливания водой — в зависимости от окружающих условий и своих привычек. (Напомним: проделывать выбранные процедуры надо дважды в день!)

Утром лучше обливаться сразу после сна, а вечером — по возвращении с работы (перед едой) или перед сном. Водно-холодовая процедура в этом случае как бы делит ваши сутки на функциональные периоды. Можно исходить и из «переходных» моментов суточного времени, к которым относятся 0, 6, 12 и 18 часов, когда, мысленно «проводив» старые заботы, хорошо начинать новое.

Чем холоднее вода, тем в ней больше энергии, тем она лучше изгоняет любую хворь. Особой силой, считают некоторые, обладает вода в «переходных состояниях» — дождевая, талая, из подземных источников. И все же самый энергичный и наиболее эффективный вид закаливания — купание в естественных природных водоемах: в море, озере, реке, пруду. А вот вода в искусственных условиях (например, в бассейнах) несет, по нашему убеждению, здоровья менее всего.

Купание в ванне, наполненной ледяной водой, требует особого самоконтроля. Столь же внимательно надо следить за своим состоянием и стоя под холодным душем. Больным, особенно в период обострений и ослабленным, этими видами закаливания мы не рекомендуем пользоваться. Самый безопасный и эффективный способ «пробуждения» организма к здоровью — облить себя водой из ведра или таза, если возможно — на улице.

Надо стараться обливаться с головой, «пробуждая» весь организм, все органы и клетки. Ну а если сложная прическа для вас пока важнее здоровья, если нет фена, чтобы быстро просушить волосы, или по утрам не хватает времени, то на первых порах можно выливать воду не на затылок, а на запрокинутое вверх лицо или даже обливаться, надев на голову резиновую шапочку. Но вечером постарайтесь все-таки не лишать и голову истинно целебного холодного обливания.

Волосы, особенно их корни, тоже нуждаются в закаливании. От обливаний с годами они укрепляются и становятся пышней. Не закрывайте их по возможности и от воздуха головными уборами.

После закаливающих мероприятий не вытирайтесь и не растирайтесь. Лучше обсохнуть, можно совместить это с физическими упражнениями. При отсутствии времени лучше просто надеть одежду на влажное тело, а волосы промокнуть полотенцем. От растирания эффект воздействия холодной воды значительно уменьшится. Массаж, в том числе и полотенцем, безусловно полезен, но это особая процедура, к закаливанию отношения не имеющая.

## ПЕРЕД КУПАНИЕМ ИЛИ ПОСЛЕ НЕГО

Буквально каждый, даже самый лаконичный пункт «Детки» содержит целый комплекс мероприятий, который вам необходимо освоить и выполнять. Так, второе правило гласит:

*Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на 1—2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья».*

Читатель, знакомый с различными методиками оздоровления, без труда узнает их элементы в этой рекомендации П. К. Иванова: здесь не только широко известные советы ходить босиком, но и аутотренинг, дыхательные упражнения, модификации психофизической тренировки.

Немецкий врач и пастор Себастьян Кнейп, живший в конце прошлого века, в своей знаменитой книге «Мое водолечение», в частности, писал: «Самая лучшая обувь — это отсутствие обуви», «Каждый шаг босиком — лишняя минута жизни». Приверженцами хождения босиком были Л. Н. Толстой, академик И. И. Павлов.

В различных лабораториях исследовались процессы, происходящие в организме человека под воздействием босохождения. Как подсчитали специалисты, на стопе находится 72 тысячи нервных окончаний. Так что босохождение — это еще и естественный массаж стоп, который, как теперь признано, влияет и на внутренние органы. Академик А. А. Микулин выявил еще один положитель-

ный эффект босохождения. Он был убежден, что «человек сегодня гораздо меньше соприкасается с электрозарядами земли. В этом одна из причин таких «общедоступных» болезней, как головные боли, раздражительность, неврозы, сердечно-сосудистые заболевания, быстрая утомляемость, плохой сон и прочие». А. А. Микулин разработал целый ряд рекомендаций, выполняя которые можно не допустить «электрического голодания» организма.

П. К. Иванов считал землю одним из трех главных «живых» тел природы. Без этого «неумираемого» помощника человек обречен на болезни и смерть: «вода человека пробуждает», «воздух проталкивает его к жизни», а «к земле человек прикрепляется мыслью и телом своим». По мнению Порфирия Корнеевича, человек, теряя естественную связь с Землей, обрекает себя на многие беды. Он говорил: «Я решился шагать своими ногами, своими лапами для того, чтобы набраться сил от Земли и этими силами владеть». Прогресс, улучшая условия жизни человека, лишил его оздоравливающей привычки босохождения. Мы считаем, что каждый должен использовать любую возможность снять обувь и походить босиком — дома, на даче, в лесу.

Большинство людей, к сожалению, недооценивают и значение воздуха для здоровья, не умеют правильно дышать. По П. К. Иванову, «чистый воздух, глубокий вдох и выдох — это самое мгновенное пробуждение центральной части мозга». Он рекомендовал: «Тяни воздух с высоты через гортань с мыслью, что он падает на тебя сверху, затем проглотить его, задержи дыхание, после этого выброси воздух через рот с мыслью, что выбрасываешь болезни из себя. Прodelай так хотя бы три раза».

Нет необходимости убеждать читателя в полезности правильного дыхания. Оставим специалистам изучать происходящие при этом химико-биологические процессы в организме и научно обосновывать те или иные рекомендации. Обратимся к народным традициям. Во многих древних оздоровительных системах воздух считается не только сильнейшим средством регуляции психических и физиологических процессов в организме, но и средством, помогающим раскрыть все способности человека.

Вот и, по образному сравнению последователей П. К. Иванова, воздух — это «воз Духа», через который человек творит самого себя. Добавим, что Порфирий

Корнеевич советует «тянуть воздух» гортанью не только перед закаливающим обливанием, но и перед едой и вообще перед всяким важным делом.

### УЧИТЕСЬ ПРОСИТЬ

Особое значение в оздоровительной системе П. К. Иванова придается просьбе. Ведь первое, чему человек учится ребенком, — это просить о чем-то свою мать, не научившись просить, он просто не сможет развиваться дальше. И когда Порфирий Корнеевич принимал людей, то он предлагал при вдохе мысленно «смотреть» в голову, в сердце, легкие, руки и ноги, живот и обязательно просить при этом здоровья. П. К. Иванов учил всех обращаться к тем силам, которым человек верит, к тем людям, у которых он учится жить, кому может довериться. «Просить» при дыхании здоровья или помощи можно у природы, воздуха, воды, земли, у своего идеала, любимого человека, если он здоров, матери, отца, мужа — у любого, кто способен откликнуться и поделиться любовью и своим здоровьем. (Необходимо только помнить, что, как мы считаем, отдавая вам часть своих сил, не всякий сумеет их восполнить. Неразумная просьба может нанести ему вред, особенно если он слаб.)

Ученики П. К. Иванова мысленно обращаются с просьбой о помощи к своему Учителю. Безусловно, для каждого понятие «Учитель» сугубо индивидуально, человек тем или иным способом должен открыть его для себя сам. Стандартизировать это понятие, символизирующее в итоге все живое и самое светлое, что встречалось и встречается нам в жизни, подводить под него «фундамент» религиозности или отождествлять с единым для всех образом было бы ошибкой. Порфирий Корнеевич вкладывал в понятие «Учитель» отнюдь не религиозный или мистический смысл, он подразумевал под ним некую реальную природную силу, которая учит жить каждого человека. Для новых поколений последователей оздоровительной системы Порфирия Иванова, никогда его не видевших, понятие «Учитель» обретает иное содержание, порожаемое теми условиями, в которых человек живет, и его индивидуальным внутренним миром.

И все же для многих из тех, кто начинает следовать его учению, образ реального Порфирия Корнеевича Ива-

нова зачастую оказывается своеобразным обобщением всех «учителей жизни». Он говорил своим ученикам: «Просите меня, а не природу, вы не заслужили перед ней. Я заслужил перед природой и выпросил у нее эти силы и стал посредником между природой и людьми». И еще: «Проси меня с душой и сердцем и никогда в обиде не останешься, а все, что следует, ты получишь».

Последователи Иванова обычно на первом вдохе просят здоровья себе, ибо без здоровья — не до полезных дел. Второй пробуждающий вдох — просьба здоровья близким, детям, всем людям на Земле. На третьем вдохе важно попросить мира на нашей планете. Дышать подобным образом нужно как можно чаще.

### СЛЕДУЙТЕ ПРОСТОТЕ

На первый взгляд, рекомендации по дыханию могут показаться сложными. Но П. К. Иванов утверждает, что методика имеет второстепенное значение. Следуя учению Порфирия Корнеевича и выполняя требования системы, не стремитесь подражать. Ученики П. К. Иванова дышат все по-разному. Дышите и просите так, как поняли. Выйти босиком на землю, поднять лицо и вдохнуть ртом воздух, задержать дыхание и подумать в это время о здоровье сможет каждый. Этого вполне достаточно, чтобы со временем вы сами открыли все тонкости дыхания и определили оптимальный для своего организма вариант.

Уделите главное внимание мысли, когда дышите.

Дышать гортанью и обращаться к «Учителю» привыкайте почаще. Но обязательно стоя на «живой» земле, можно и дома при открытой форточке. Но дважды в день, когда купаетесь, по земле нужно походить обязательно. Это принципиальное условие системы оздоровления.

Почаще и побольше ходите по земле, а по возможности и по снегу, босыми ногами — только не ставьте никаких рекордов. Ваши «болезни» будет принимать земля. Постоять зимой на балконе или в тазу со снегом тоже полезно, но это не заменит прямого контакта с землей.

Попробуйте дома не надевать тапочки, снимите неудобную обувь и лишнюю одежду. Вы сами заметите, как скоро у вас прибавится здоровья.

Помимо легких наш организм имеет еще один важнейший орган дыхания — кожу. В любое время года

почаще бывайте на воздухе с открытым телом и босиком: «пусть тело дышит и учится брать тепло от холода». Избегайте синтетических тканей.

Очень полезно покататься в первую грозу, не пропустить первый снег, ходить босиком по лужам после гроз и при таянии снега.

На холоде важно быть сосредоточенным. П. К. Иванов советует для согревания «взять ртом с высоты живой воздух», проглотить, на задержке дыхания «вдавливать» его в себя, затем расслабиться, почувствовать, как воздух «перерабатывается» и тепло расходится по всему телу. Согревание ускорится, если при этом энергично потереть друг о друга внутренние стороны запястий. Еще учитель советует при вдохе мысленно «направить» воздух к больному месту и «окрыжить» им, а можно как бы пропускать воздух через то место, где болит. Но при этом нужна осторожность и внимательность, ваши действия должны приносить только облегчение.

## НЕ УПОТРЕБЛЯЙ АЛКОГОЛЯ И НЕ КУРИ

Спиртное и табак гораздо вреднее, чем принято считать. Специальные исследования показали очевидную связь курения со многими заболеваниями, в медицинской литературе появился даже особый термин — болезни курения. На первом месте среди них — ишемическая болезнь сердца, сосудистые нарушения, инсульт, рак легких, гортани, пищевода, бронхит, пневмония, эмфизема легких и др. По мнению медиков, главное средство их профилактики — отказ от курения.

Механизм влияния алкоголя и никотина на организм достаточно ярко описал один из основоположников гелиобиологии А. Л. Чижевский. Он обнаружил, что всего одна рюмка алкогольного напитка в буквальном смысле «выключает» нервную систему из нормального режима работы, блокирует многие участки, по которым проходят биотоки, на целых 20 дней. Те же нарушения возникнут и будут держаться в течение 5—7 дней, если выкурить лишь одну сигарету. Клетки, сигнализирующие о нарушениях в органах, рады бы сообщить мозгу об опасности, да нервы просто не способны передать эту информацию. Аргумент, будто «у пьяного ничего не болит», лишь подтверждает, что он просто многого не ощущает.

Действию табачного дыма подвергаются и некурящие. Табачный дым уничтожает почти все отрицательные ионы воздуха, которые крайне важны для жизнедеятельности организма. Всего одна сигарета губит ионы не только в помещении, где курят, но еще и выше и ниже этажом. Поэтому курение в особо отведенных местах мало что меняет.

Не случайно Всемирная организация здравоохранения поставила алкоголь и табак в один ряд с наркотиками. А правительства ряда стран, учитывая опасное влияние этих веществ, приняли на этот счет специальные законы. Конечно, алкоголизм и курение — не просто личные пагубные привычки, во многом это явления социальные. Одними запретительными мерами, как и призывами, их не искоренить. И система П. К. Иванова предлагает решать проблему злоупотребления алкоголем и курения в комплексе с другими оздоровительными мерами. Мы убедились: при занятиях по методу Порфирия Корнеевича тяга к курению и алкоголю перестает быть проблемой. Акцент устремлений человека от разрушительных «малых радостей» смещается в созидательную сторону, к творению полезных дел.

«Тот, кто курит, — писал П. К. Иванов, — свое сердце негодным делает, особенно, если человек самозакаляется». Действительно, занимающийся закаливанием и одновременно курящий или пьющий человек подобен свечке, подожженной с обоих концов. Ему, особенно на первых порах, необходимо направить все силы на преодоление пагубной привычки.

Алкоголь и никотин разрушают тончайшие структуры организма — не только физические, но и психические. Сознание алкоголика и заядлого курильщика становится чуждым естественной природе и обществу. Вот почему П. К. Иванов говорил: «Если не бросишь курить, то лучше ко мне не приходи». Но принимал всех, кто искренне хотел избавиться от пагубной тяги к табаку и алкоголю.

Следует отметить, что первостепенное значение здесь имеют вовсе не специальные упражнения, а сознание людей. Если человек будет осознанно относиться к своим действиям, докопается до причин пагубного пристрастия к алкоголю и табаку и найдет стимулы к здоровому образу жизни, он непременно добьется перемен к лучшему.

Те, кто встречался с Порфирием Корнеевичем, находили в себе силы отказаться от алкоголя и курения

удивительно быстро. «Я прошу, — говорил он, — если у кого сил нету (бросить курить или пить. — *Прим. авт.*), то, пожалуйста, ко мне — курить больше не будет. Три дня поработает, а потом я его приму, чтобы он снова не заболел. И будет он здоров».

Порфирий Корнеевич советует, как конкретно поступать в трудные минуты. Основой по-прежнему остается выполнение всего комплекса правил «Детки». Физиологическая же тяга к курению или алкоголю преодолевается дополнительным усилием: «сосок надо воздухом перерубить», делая вдохи через гортань и концентрируя внимание на области яремной ямки (одна из рефлексогенных зон, связанных с желанием курить).

Надо сказать, что пункт «Детки», отвергающий алкоголь и курение, не стал камнем преткновения ни для кого из последователей системы П. К. Иванова, хотя среди них были курильщики со стажем в десятки лет. Вообще выполнение рекомендаций «Детки» помогает уменьшить и постепенно свести на нет желание любого вида самодурманивания. Более того, отмечено, что после длительной практики оздоровления последователи П. К. Иванова нередко начинают рассматривать как своего рода наркотик все, что мешает нести в себе полное здоровье, — склонность к перееданию и болтливости, ругань и тягу к лидерству, физическое коллекционирование и многие другие безоглядные увлечения. Все это — действия «для себя», а иногда — и «за счет другого». Такие склонности чужды природе здорового, естественного и одухотворенного человека. В подтверждение этой мысли приведу цитату из статьи Л. Н. Толстого «Для чего люди одурманиваются».

«В период сознательной жизни человек часто может заметить в себе два отдельных существа, одно — слепое, чувственное и другое — зрячее, духовное. Слепое, животное существо ест, пьет, отдыхает, спит, плодится и движется, как движется заведенная машина; зрячее, духовное существо, связанное с животным, само ничего не делает, но только оценивает деятельность животного существа тем, что совпадает с ним, когда одобряет эту деятельность, и расходится с ним, когда не одобряет ее...

Зрячее, духовное существо, проявление которого в просторечии мы называем совестью, всегда показывает одним концом на добро, другим — противоположным —

на зло и не видно нам до тех пор, пока мы не отклоняемся от даваемого им направления, т. е. от зла к добру...

Вся жизнь людская, можно сказать, состоит только из двух деятельностей: 1) приведение своей деятельности в согласие с совестью и 2) скрывания от себя указаний своей совести для возможности продолжения жизни.

Одни делают первое, другие — второе. Для достижения первого есть один только способ: нравственное просвещение — увеличение в себе света и внимания к тому, что он освещает; для второго — для скрывания от себя указаний совести — есть два способа: внешний и внутренний. Внешний способ состоит в занятиях, отвлекающих внимание от указаний совести, внутренний состоит в затемнении самой совести...

Не во вкусе, не в удовольствии, не в развлечении, не в веселье лежит причина всемирного распространения гашиша, опиума, вина, табака, а только в потребности скрыть от себя указания совести...

Освобождение же людей от употребления одуряющих веществ откроет им глаза на требование их сознания, и они станут проводить свою жизнь в согласии с совестью».

Порфирий Корнеевич своей жизнью показал пример, как можно воспитать полезные и нужные качества, следуя мудрым советам природы и прислушиваясь к своему внутреннему голосу. В частности, описанные П. К. Ивановым приемы самосовершенствования уже частично применяются в современных методиках, позволяющих избавиться от вредных привычек. Каковы же эти приемы?

Легче всего организму заменить искусственные возбудители приятных ощущений естественными. Научите свой организм выделять в кровь «гормоны радости», но приносящие в отличие, скажем, от алкоголя не вред, а пользу, и вам больше не понадобятся вредоносные вещества. Налейте в ведро холодной воды, выйдите в плавках (купальнике) босиком на улицу, здороваясь со всеми, кто встретится. Стоя на земле, при вдохе ртом попросите себе здоровья, радости, полноты бытия. Затем окатите себя водой. И дальше постарайтесь следовать правилам «Детки».

Если вы привыкли выпивать с кем-нибудь и вообще не любите одиночества, то процедуру можно совершить в компании или на глазах ожидающих вас друзей. Хорошо,

если с вами будет человек, знающий прелести и тонкости закаливания.

По мнению многих, в прошлом изрядно выпивавших людей, лучшего «кайфа», чем дает купание в проруби, не существует.

Обливание или купание в холодной воде в борьбе с желанием выпить или покурить — средство более сильное, чем дыхание через гортань. Но пользоваться им желательно в критических случаях. Не следует обливаться чаще 3 раз в день во избежание переохлаждения. И не забывайте, что закаливанием нужно пользоваться ВМЕСТО употребления спиртных напитков и курения табака, а не для расширения спектра приятных ощущений. Ваше «похмелье» будет очень тяжелым, если вы станете употреблять и то и другое.

Заведите дневник и постарайтесь не забывать делать в нем записи. Фиксируйте, когда появляется желание выпить или покурить. Анализируйте причины плохого самочувствия и дурного настроения, ищите пути, как эти причины устранить.

Планируйте свои действия — на следующий день, на неделю. Подумайте хорошенько, в какое созидательное дело вы хотели бы вложить освобожденную энергию; и начинайте осуществлять его. Благое дело, положительные ориентиры, претворение в жизнь намеченных планов нейтрализуют тяготы борьбы с периодически возникающими «позывами» возврата к старому.

## ОЧИЩЕНИЕ ГОЛОДАНИЕМ

Для начала — две убедительные цитаты. Махатма Ганди: «В 999 случаях из 1000 можно излечиться с помощью правильной диеты, лечения водой и землей и домашними средствами. Тот, кто обращается к врачу и глотает растительные и минеральные лекарства, не только укорачивает себе жизнь, но и, становясь рабом своего тела, вместо того, чтобы стать его господином, теряет самоконтроль и перестает быть человеком».

Поль Брэгг (из книги «Чудо голодания»): «Голодание — это ключи от кладовой, где природа хранит энергию... 99 процентов больных страдают из-за неправильного, противоестественного питания. Люди не понимают, насколько они засоряют себя, употребляя неподходящую

пищу и напитки, и сколько ядовитых веществ накапливается в их организме... Голодание ставит организм в такие условия, когда вся его жизнедеятельная сила используется для очищения и оздоровления. Голодание помогает организму помочь самому себе».

Специалисты, изучающие древние оздоровительные традиции, практически у всех народов находят рекомендации по голоданию. Во всех мировых религиях очистительным постам всегда придавалось огромное значение. Можно только порадоваться, что в последние годы активизировалась пропаганда здорового образа жизни, включающего и обязательную грамотность в вопросах питания.

Вот мнение одного из отечественных ученых в области разгрузочно-диетической терапии профессора Ю. С. Николаева: «Обязательные разгрузочные дни (хотя бы один-два в неделю) в комплексе с правильным питанием, движением, близостью к природе, минимумом теплой одежды, свежим воздухом и положительным настроением — вот надежное средство продлить свою молодость, сохранить работоспособность, отличное надежное здоровье до преклонного возраста, способ избежать многочисленных тяжелых недугов, которыми так богат наш век».

Все уверенней врачи советуют использовать на практике и опыт Порфирия Корнеевича Иванова. В частности, кандидат медицинских наук Г. А. Войтович в своей книге о лечебном голодании «Исцели самого себя» пишет: «Закаливание организма такими методами, как обливание холодной водой, моржевание, интенсивный бег, а также применение «сухого голодания» по методу П. К. Иванова, целесообразно проводить хроническим больным в далеко зашедшей стадии заболевания после проведения лечебного голодания». А доктор медицинских наук Л. С. Цепя и кандидаты медицинских наук Г. Г. Петренко, В. В. Белоярцева, Р. В. Леднева и другие на всесоюзных научно-практических конференциях, обсуждающих методы оздоровления П. К. Иванова, неоднократно и убедительно рекомендовали разумно и осторожно применять комплекс правил П. К. Иванова буквально во всех случаях, когда человек приемлет его для себя.

Как уже подчеркивалось, при системном подходе каждое правило в методике П. К. Иванова неизменно имеет не только физиологический, но и психологический аспект. Поэтому если быть точным, то Порфирий Корнеевич предлагает вовсе не голодание, а сознательное



воздержание от пищи и воды после ряда «сытых» дней, чтобы восстановить равновесие в организме. «При этом не делается никаких послажек к труду, как в физическом, так и в умственном плане».

За 42 часа воздержания от еды организм практически полностью очищается от шлаков. Легче всего это происходит на природе при активном движении: особенно полезно быть на свежем воздухе, двигаться, загорать, стоя на ветру, почаще делать вдохи гортанью. Любое полезное дело тоже очень помогает сознательно терпеть. Если же лечь спать, то польза от такого воздержания будет малой.

А вот что говорил Иванов о влиянии питания на внутренние силы организма.

«Перед тем как принять больного, я с неделю ничего не ем, много хожу по степи, прошу у природы совета и помощи. Без еды тело становится чистым изнутри. Магнетизм мой усиливается, я сам переполняюсь здоровьем и могу передать его больному. Как болезнь можно передать, так и здоровье... Грязь наружная не страшна. Вот берег реки сырой, «грязный». Но эта грязь — мой лучший помощник, она лечебная. Страшна грязь внутренняя, слизь. Нужно очищаться изнутри от слизи. Голод очищает желудок, кишки, кровь, кости — все, что есть в человеке!»

А курцы, пьяницы, обжоры, развратники, любители валяться в постели и те, кто тепло кутаются, — они и болеют, слабеют, изнеживаются. Тело у них грязное изнутри, засоренное. Мочалкой и мылом эту грязь не отмоешь. Болезней теперь дюже много в людях развелось.

Еда не вредная, но надо есть в меру: поднимайся и уходи из-за стола, когда еще голоден. Не наелся досыта — отвлекись, побегай. Один день в неделю совсем не ешь, не пей, вот что я толкую! Ведь и это не все. Нужно еще очищение добром. Очищение духа!»

Пить воду при голодании, по П. К. Иванову, тоже нельзя. По его словам, жидкость является «стройматериалом для болезни».

Советы по голоданию сформулированы в «Детке» кратко и четко:

*«Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с 18—20 часов пятницы до 12 часов воскресенья. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то выдержи хотя бы сутки».*

Живешь и работаешь, как обычно, но тебе словно дарят 3—5 часов, которые прежде тратились на приготовление завтраков, обедов, ужинов, на сам процесс еды, на мытье посуды. В это время можно погулять, побегать на свежем воздухе, сходить к друзьям. Первые субботы к вечеру возникало легкое раздражение (голодное раздражение), вроде бы немного кружилась голова, но затем привык, и теперь эти 42 часа как праздник: не хочется ни есть, ни пить, настроение приподнятое, работоспособность высокая». (В. Черкасов, литератор).

У многих возникает резонный вопрос: почему предлагается голодать именно в субботу? Порфирий Корнеевич путем долгого практического исследования определил, что обходиться без еды регулярно в субботу проще и это дает больший эффект, чем в любой другой день. Интересное объяснение этого явления приводят специалисты, изучающие биоритмы в их связи с ритмами космическими. В этот день как бы «стираются» старые программы и формируются новые. Система П. К. Иванова предлагает, используя природные ритмы, сознательно «стирать» в себе программы болезней и закладывать программу физического и нравственного очищения.

Во всех методиках голодания особое внимание обычно уделяется тому, как надо заканчивать эту процедуру. Как правило, предлагается целая система мер, обеспечивающих безопасность включения в активную деятельность внутренних органов, которые расслабились и «отдохнули» без еды. В системе П. К. Иванова этот момент тоже особо оговаривается в пятом правиле:

«В воскресенье в 12 часов дня выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли... После этого можешь кушать все, что тебе нравится».

Совет простой, но в то же время вполне достаточный, чтобы человек не нанес себе вреда. Правда, это относится к тем, кто выполняет все остальные правила «Детки». Людям, по системе П. К. Иванова не занимающимся, а использующим другие виды голодания, такая рекомендация вряд ли подойдет.

## КОЕ-ЧТО О ПИТАНИИ

Для оздоровительных занятий по системе П. К. Иванова специальных знаний в области диетологии не требуется: в отношении видов пищи «Детка» не делает огра-

ничений. Есть можно все, к чему «тянется» организм. Важно разумно относиться к своим потребностям. Ваша задача — научиться самому выбирать продукты, которые «нравятся» организму, и по возможности избегать того, что наносит ему вред.

При выполнении комплекса правил «Детки» к человеку постепенно приходит безошибочное чутье, что именно необходимо его организму. Тем же, кто плохо чувствует свою природу, Иванов напоминает: «Желательно есть поменьше, особенно жирного, мясного и сладкого, и вообще есть поменьше, а то сейчас люди стали есть вдвое-втрое больше того, что требуется организму. Обильная еда голову ясности лишает», можно добавить: перегружает органы и системы, засоряет организм шлаками, создавая благоприятную среду для болезнетворных микроорганизмов.

Таблицы калорийности пищи, обоснованные рекомендации диетологов, конечно, полезны, но они не должны быть для вас важнее самочувствия. Ваши потребности, «впитанные еще с молоком матери», лучше всего знакомы именно вам. Поэтому вы сами должны осознать их силу и слабость, выбрать желаемое, чтобы вредные привычки сами «отвалились, как хвост», который совершенно не нужен человеку.

Со временем мы начинаем понимать, что лучше употреблять простую пищу, тяга к деликатесам, к употреблению которых нас обычно толкает вовсе не голод, постепенно исчезает.

П. К. Иванов рекомендовал по возможности дышать «чистым воздухом», купаться в «чистой природной воде», а «питаться самым лучшим». Сейчас в условиях неблагоприятной экологической обстановки выполнить эти рекомендации не просто — все меньше продуктов, свободных от вредных веществ. И тут «Детка» снова приходит на помощь: неизменное следование ее правилам надежно защитит от вредных веществ, так или иначе попадающих в организм.

Если вы приверженец «рационального питания», или чистого вегетарианства, или сыроедения, или любой другой диеты, то, занимаясь по системе П. К. Иванова, можете продолжать питаться так, как вам нравится. Но не удивляйтесь, если со временем любая выбранная вами строгая диета покажется вам уязвимой. И не бойтесь съесть запрещенный вашей диетой продукт, если очень

хочется или больше нечего есть. Главное — не выходите за рамки «Детки».

Прием пищи, как и любое другое действие в системе П. К. Иванова, это еще и способ приобретения практического знания о здоровье и жизни. Вы, конечно, не раз слышали, что вредно с жадностью набрасываться на еду, загружать желудок всем подряд. Не новы для вас и утверждения, что правильному пищеварению и усвоению продуктов способствуют тщательное пережевывание, отсутствие спешки, хорошее настроение и доброжелательные отношения тех, кто собрался за столом. Да, вы все это давно знаете, но... не всегда следуете этим советам. Попробуйте сами проверить справедливость или иллюзорность любого правила. Пусть знание практически служит вам. А еще мы рекомендуем проверить на себе выводы, сделанные в отношении питания самим Порфирием Ивановым: «Встал из-за стола голодный — ты вполне сыт, значит. Чувство сытости приходит через полчаса. Если наелся, то, значит, объелся! А если так налопался, что больше не можешь проглотить ни кусочка, то, стало быть, уже отравился».

Ешьте с удовольствием, но не переводите продукты понапрасну. Пусть не будет выброшено в отходы ни одно хлебное зерно. И ваша природа тоже станет относиться к вам с такой же бережностью.

## ЛЮБИ ПРИРОДУ

Любовь к окружающей природе, к которой призывает П. К. Иванов в своей системе, подразумевает любовь не умозрительную, а действенную. Уважение к природе, работа с ней — это, по П. К. Иванову, не образ мыслей, а образ жизни. А природа платит человеку тем же, что от него исходит.

*«Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому: это твое здоровье».*

Согласно «Детке», не следует сморкаться и отплевывать мокроту: все эти выделения, кроме продуктов распада, содержат вещества, необходимые для переваривания пищи, нейтрализации токсинов, защиты от болезнетворных микробов. Иммунная система тратит огромное количество энергии на их выработку. Так что, утверждает

«Детка», выбрасывать из себя все это вместе с немногими вредными веществами — значит ослаблять защитные свойства организма.

«Свое — в себе» — повторял П. К. Иванов. Одна из задач его системы — научить организм самому одолевая любую болезнь. (Кстати, это совсем не противоречит медицинским советам, предлагающим лекарства против инфекционных заболеваний. И хотя мы считаем, что использование лекарств мешает мобилизации естественных сил организма и потому усложняет оздоровление по системе П. К. Иванова, полностью отрицать их временное разумное применение, конечно же, нельзя. То же касается и лечения травами.)

### ЗДОРОВАЙСЯ СО ВСЕМИ. ПОМОГАЙ ЛЮДЯМ

*«Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье — здоровайся со всеми».*

«Самое главное — это люди», — говорил Порфирий Корнеевич. Именно из этого убеждения происходят его советы и наставления: «Здороваться не будешь — здоровья не получишь»; «Самое главное — любить людей»; «Если с людьми здороваться не будешь, лучше ко мне не приходи»; «Быть вежливым перед всеми — это первая задача»; «Вежливая просьба — она врага убила»; «Сделай из врага друга»; «Обходись с людьми вежливо и умело».

Теплые, приветливые слова, доверие к людям снимают стрессовый фон, способствуют оздоровлению нервной системы и всего организма. А грубые слова способствуют «выращиванию» болезней. Вот что пишет об этом академик Ф. Г. Углов: «Среди причин, ведущих к тяжелым заболеваниям, надо прежде всего указать на нервные перегрузки, отрицательные психологические раздражители, психоэмоциональные стрессы и... грубое слово! Невозможно учесть тот вред, который причиняет грубое слово, который оно наносит человеку и государству в целом».

Вот почему последователи П. К. Иванова стараются постоянно сохранять в себе положительный настрой. И слово «здравствуйте» для нас — не простая формальность, за ним стоит искреннее желание здоровья и реаль-

ная готовность помочь людям. «Здороваться надо с душой и сердцем», и тогда любой человек откликнется на доброе слово, забудет — пусть на время, пусть хоть на миг! — о своих бедах, проблемах, болезнях. Объединяющее людей слово «здравствуйте» обладает огромной силой.

Городские жители, вероятно, скажут, что здороваться в городе со всеми практически невозможно. Что ж, по крайней мере не упускайте случая поздороваться с соседями, знакомыми, с продавцами в магазине... И помните, что искренне сказанное вами приветствие вам самому столь же необходимо — особенно в минуты усталости, огорчения, раздражения, неудовлетворенности. Здравуйте, и очень скоро вы поймете, какой оздоравливающей силой обладает это слово.

*«Помогай людям чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга!».*

*Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них...»*

«Живи с постоянным желанием сделать людям добро, а если сделал, никогда не вспоминай об этом и поспеши сделать еще. Все старайся делать только с удовольствием, с радостью. И пока не научишься дело делать с радостью, считай, что не умеешь его делать».

Нельзя добрые дела рассматривать как плату за собственное здоровье. Корыстная доброта — эти слова и соединить-то невозможно. Подлинное добро не может быть ни из расчета, ни на показ, ни из хвастовства.

*«Рассказывай о своем деле и передавай опыт, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн».*

Восточная мудрость гласит: «Не прячь источник знаний от других людей. Но не будь зазывалой, ибо зазванный не вовремя ляжет жерновом на шею зовущего». Поэтому и о системе оздоровления нужно рассказывать без навязывания, без давления. «Наше дело сказать, а они как хотят», — говорил П. К. Иванов. И еще: «Никому никак и нигде ничем не мешать, а свое дело ставить».

Чтобы «ставить дело», надо действовать. *«Мысль не отделяй от дела. Прочитал — хорошо. Но самое главное — делай!»*

Однако не отделяй и дело от мысли. Правила «Детки» предполагают не слепо следовать им, а размышлять са-

мому. Сознательная работа ума в чем-то аналогична закалке. Соединенные воедино, они призваны оздоровить нас.

## НЕМНОГО ДОПОЛНЕНИЙ

С людьми нужно щедро делиться своими знаниями. Но, прежде чем делиться практическими знаниями о здоровье, вести за собой других, надо самому стать здоровым.

«Сперва помоги себе сам». Да, научиться самому помогать себе, самостоятельно решать все свои проблемы, не быть никому обузой — наиважнейшая и обязательная задача, решив которую будешь природе полезен.

«Болезни делают человека неполноценным, заставляют думать больше не о деле, ради которого он пришел на Землю, а о себе. Болезни делают человека эгоистом». «Больному человеку все делается непригодным, и природа не помощник. Он морально падает, он морально умирает, уходит из жизни, идет к смерти».

\* \* \*

«Человеку не мешало бы заглянуть «в себя», разобраться в собственной природе, а потом действовать вовне, твердо зная, что ему надо».

«Кто будет заниматься по моей методике закали-тренировки, найдет внутри себя покой». Но «прежде чем заняться по моей системе... хорошенько подумай». Одно из важнейших направлений в этих размышлениях — о месте человека в природе.

«Человек изнутри обленился, качества, данные ему природой, отмерли... Отходы, непригодные телу, куда посылает? Природе в глаза! У колодезя пакостит, а пить-то самому эту воду. Я за воздух, воду да землю стою!»

Человеку важно наладить свои отношения с природой, хотя это довольно сложно. «Природа — она даром свои плоды не отдает, она в этом предостережена. Одно время даст, а в другое время и нет». «Природу не обманешь!..» «Я сердце не держу под рубашкой, я несу его наперед грудью. Сердце — светлый ключ природы. Не нежьте его, не засоряйте, не томите его в тепле». «Милые люди! Смотрите на солнце, увидите свою правду, свое выздоровление».

\* \* \*

Научитесь превращать будничную свою жизнь в «оздоровительную гимнастику» для тела и души. Стоит только захотеть, и вы в повседневных делах найдете поводы «поупражнять» свои мышцы, чувства и интеллект.

«На все должна быть победа. Человек должен жить в победе; если ее не получишь, грош тебе цена в базарный день...»

Делитесь своей победой, своей радостью с людьми. Побольше улыбайтесь — солнышку и деревьям, соседу и встречному незнакомцу, начальнику и подчиненным. Но не забывайте, что здоровый смех отличается от убивающего здоровье высокомерного смеха.

\* \* \*

Учение П. К. Иванова дает различные рекомендации в отношении многих сторон жизни человека. Но и к мудрым советам нельзя относиться бездумно, их надо осознанно «примерять» к своей индивидуальности.

«Спать излишне очень вредно, следует находиться как можно больше на ногах, а не лежа и сидя, поддерживать высокий уровень активности».

«Спать лучше открыв ступни — это «хорошее будило».

«Не носите металла — отнимает силу».

«Волосы питают мозг, поэтому стричь их нежелательно. Я боюсь потерять даже один волос, чтобы не потерять энергию».

«Если загорать с апреля до середины мая, то солнышко станет тебе другом».

\* \* \*

При закаливании у большинства людей рано или поздно возникают временные обострения. Может заболеть горло, заложить нос, повыситься температура, появиться кожная аллергия, ломота в суставах и т. д. Причиной этого могут послужить и начавшие выходить из организма шлаки, и принятые когда-то лекарства. Но чаще всего — недостаточно добросовестное выполнение тех или иных правил «Детки». Что же делать при ухудшении самочувствия? Вот несколько советов.

1. Прежде всего надо задуматься, почему это произошло.

2. Ужесточите гигиенический режим «Детки» с помощью «голодных» условий природы:

обливайтесь (или купайтесь) на природе, но ни в коем случае не допускайте переохлаждения, длительного озноба;

как можно больше находитесь на ногах, постарайтесь по возможности увеличить физическую активность (бег, работа по хозяйству), но не перегружайте непосильно организм;

ходите босиком — «земля принимает болезни»;

почаще выходите на свежий воздух, чтобы делать «пробуждающие» вдохи;

откажитесь от пищи и питья на 1—2 дня, а затем перейдите на легкую вегетарианскую пищу до полного восстановления сил;

никаких лекарств не принимайте.

3. Для преодоления болезней и кризов таким способом нужно окончательно бросить курить и прекратить употребление спиртного.

При соблюдении всех этих рекомендаций, как показывает опыт сторонников «Детки», болезнь отступает намного быстрее, чем при любом медикаментозном лечении.

### СЛОВО К «ДЕТКАМ»-РОДИТЕЛЯМ

Уже само название системы П. К. Иванова «Детка» показывает, что подход к оздоровлению детей и взрослых в данной методике един. Все мы равны перед Матерью-Природой (хотя она дарует нам разные возможности). Поэтому и отношения между родителями и детьми должны быть «на равных». Задача взрослого — помогать ребенку в том, в чем нуждается, но не может пока еще выполнить несформированный детский организм. Задача ребенка (пусть и неосознанная) — пробуждать в родителях выские чувства.

Нелегко осознать себя «деткой» рядом с собственным ребенком. Нелегко признать, что он во многом здоровее, потенциально мудрее, ближе к естественной природе, чем мы, взрослые. Непросто это — по необходимости. Признав такое равенство, мы исключим из отношения к ребенку насилие, сделаем принципиальной основой наших воспитательных действий личный пример и просьбу.

«Мы не применяем к ребенку самого главного — просьбы. Мы его заставляем, и он делается психически

ненормальным,— говорил Порфирий Корнеевич.— Без просьбы мы не воспитатели». Родителям надо именно просить ребенка совершать простые, посильные действия, необходимые для физического и духовного оздоровления. «Надо приучить себя с вежливостью обслуживать дитя, чтобы оно знало, что его просят». Ответные реакции и поступки ребенка покажут, насколько здоровые складываются в семье отношения.

Нужно честно признать, что причины детских болезней надо искать в неправильном образе жизни родителей и мире всех нас, взрослых. Только избрав для себя подлинно здоровый образ жизни и воспитание детей в тех же правилах, родители могут надеяться вырастить своих сыновей физически и психически здоровыми людьми.

«Для детей самое главное — холодная вода. Их сознание раскрывается через нее». Холодная вода — это первое, что должны предложить для оздоровления своему ребенку родители, и чем раньше, тем лучше — с первых минут после рождения. (В идеале — даже еще до рождения, до наступления и на протяжении всей беременности через закаливание матери.) Если у родителей нет скрытых страхов и в своих действиях они соблюдают разумное чувство меры, то дети очень хорошо воспринимают закаливающую процедуру. Если же ребенок боится холодной воды, значит, в родителях таятся неуверенность и страх. Тут есть над чем думать.

И вот что еще важно. Замечено, что только при выполнении самими родителями всех правил «Детки» у них исчезает страх — и за себя, и за ребенка. Отнюдь не случайно система предлагает перед обливанием ребенка облиться самим родителям. Только так можно пробудить у него здоровое отношение к ледяной воде.

А вот такие советы дает московский педиатр Н. М. Быкова, около 10 лет использующая систему П. К. Иванова в своей лечебной практике:

«Если ваш ребенок боится холодной воды, лучше закаливать его постепенно: обливать холодной водой сначала ножки до колен, используя игровые моменты, или обливать все тело тепловатой водой, но обязательно заканчивая процедуру холодной. По мере привыкания ребенка надо перейти полностью на холодное обливание. Не останавливайтесь на достигнутом, идите вперед. В дальнейшем приступайте к обливанию на природе: когда — решают строго индивидуально. Спешить нельзя, надо

почувствовать «момент перехода». Хождение босиком по снегу и земле — то же без насилия, продолжительность — по желанию ребенка. Но определяющим фактором будет настрой родителей и уверенность в полезности и необходимости данного дела».

По мере «раскрытия» сознания и физического развития ребенка родители могут предлагать ему другие правила системы. Ребенок сам подскажет, когда он будет к этому готов. Я знаком с семьей, в которой давно дружили с холодной водой. Совершенно неожиданно 10-месячный грудной сын стал громко кричать во время обливания. Родители долго недоумевали, но затем решили обливание все же продолжать, но не держа ребенка на весу, а поставив его ножками на землю, и тогда все снова вернулось на свои места.

Наступит время, и ребенок сам захочет пропустить в субботу завтрак, а потом и обед. Родители ничего здесь не должны форсировать. Их задача — не мешать ребенку развиваться, помогая ему лишь в том, чего он сам пока не может сделать. И, конечно, целенаправленно оздоравливать самих себя, стараясь быть в этом примером детям.

### «СЛАВА ЖИЗНИ»

Участь у Порфирия Корнеевича Иванова, нельзя сводить все лишь к старательному, но механическому выполнению рекомендаций «Детки». Создатель удивительной системы оздоровления подчеркивал единство физической и духовной сущности человека и всех явлений, с которыми мы сталкиваемся в окружающем мире. Обнаружив в природе три, как он говорил, источника «неумираемой» жизни (воздух, вода, земля), П. К. Иванов стремился отыскать и «живое» слово, пробуждающее людей к жизни.

Познакомившись с фольклорными, бытовыми, религиозными и народными традициями, Порфирий Корнеевич написал гимн «Слава жизни».

Воздействующий ритмом и мелодией стиха, звуком и словом, этот гимн пробуждает в людях стремление жить. В нем всего два четверостишья, нет знаков препинания (исполняется на мотив «Марсельезы» с повторением второй половины каждого стиха):

Люди госпуду верили как богу  
А он сам к ним на Землю пришел  
Смерть как таковую изгонит  
А жизнь во славу введет  
Где люди возьмутся на этом бугре  
Они громко скажут слово  
Это есть наше райское место  
Человеку слава бессмертна!

На первый взгляд, текст гимна не совсем логичен. По мнению же последователей Иванова, гимн полон той живой естественности, от которой мы, к сожалению, стали отвыкать.

Необходимо подчеркнуть, что в слово «бог» П. К. Иванов вкладывал отнюдь не религиозный смысл: «Бог пребывает не на небе, а на земле — в людях, кои сумели одержать победу над собой, над своими слабостями». Но, если атеистов отталкивает обращение к богу, фанатичные верующие возмущаются, услышав о возвеличении не бога, а человека. Что ж, видимо, одно из назначений гимна — расшатывать «любые» закореневшие представления ума.

На мой взгляд, ударной в гимне является завершающая строка о бессмертии человека, «слава» которого — это его «единение» со всем миром. Нашедший такой путь становится Человеком с большой буквы, Учителем. Устремиться за ним всей душой, обрести себя в любви друг к другу и всему миру, творить добро в реальных делах — вот главное, по мнению последователей П. К. Иванова.

### ПЕРСПЕКТИВЫ ЗДОРОВЬЯ. ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Преодолеть себя, освободиться от скованности — вот путь к достижению гармонии души и тела, гармонии своей личности с окружающим миром.

«Люди снова будут не только чувствовать, но и сознавать свое единство с природой, и тем невозможнее станет бессмысленное и противоестественное представление о какой-то противоположности между духом и материей, душой и телом», — писал Ф. Энгельс в работе «Диалектика природы». Мудрыми в своей кажущейся простоте словами зовет к этому же и П. К. Иванов: «Это будет природное явление — человек естественного характера,

человек духа. Здоровое тело — здоровый дух, это моя идея».

Человек, открывающий для себя суть здоровья, постепенно привыкает к отсутствию в доме лекарств, обретает способность выдерживать немалые психические и физические нагрузки (и в то же время учится избегать перегрузок), смело берется за решение задач, о которых еще недавно не смел даже думать. И как бы важен ни был пример людей, добившихся успехов на этом пути, он никогда не заменит личного участия в решении собственных проблем. Здоровым и счастливым человек может себя сделать только сам. К этому и призывает П. К. Иванов, предлагая свою систему оздоровления. Он предлагает всем людям овладеть силами своей природы. Так что если вы больны, нуждаетесь в обновлении своих мыслей, чувств, телесных и душевных сил, то дело только за вами.

...Летом 1989 года вологодскому клубу народных методов оздоровления «Здравствуйте!» предложили принять участие во Всероссийской звездной эстафете. Предложение поступило совершенно неожиданно и всего за несколько дней до старта. К эстафете никто из членов клуба не готовился. Более того, бегом у нас в клубе специально никто не занимался, а тут — сразу тридцатикилометровая дистанция.

Результаты забега превзошли все ожидания: почти десяток членов клуба «Здравствуйте!» уверенно прошли дистанцию (среди них был даже инвалид второй группы). Я тоже решил придирчиво проверить свои силы и, хотя серьезно никогда до этого не занимался бегом, в течение пяти дней пробегал примерно по 40 километров, удивляя этим не только других, но и самого себя. Главным источником силы стали воздух, вода и земля. Я бежал «не для чемпионства», как говорил П. К. Иванов, а чтобы самому увидеть, как раздвигаются границы зависимости человека от обстоятельств, от пищевых рационов, от комфортных условий.

Для самооздоровления силами природы не обязательны ни стадионы, ни дорогостоящие тренажеры, ни какие-то специальные условия, ни даже наличие свободного времени. Нужна лишь готовность начать познавать самого себя. Но познавать практически. Ибо, если вы ограничились чтением этой книги или только обменом мнениями, ваше знакомство с системой П. К. Иванова

еще не состоялось. Заочное «знакомство» не может заменить действий.

Я не призываю читателя заняться закаливанием именно по методике П. К. Иванова. Выполнять его рекомендации или нет — каждый должен решать сам. Порфирий Корнеевич говорил: «Я никого не заставляю, но прошу: все же надо хоть немножечко да попробовать. А раз попробовать, значит, делать». Ну а если у вас возникло желание попробовать, то, автор убежден, советов, описанных в книге, достаточно. Надо только приступать к занятиям с разумной осторожностью.

Система П. К. Иванова предусматривает прежде всего оздоровление самого себя. Но если вы нуждаетесь в чьей-то поддержке, то можно примкнуть к любым сторонникам здорового образа жизни.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Приобщиться к разумному, здоровому образу жизни никогда не поздно. И все же — чем раньше, тем лучше. Однако если взрослого человека можно убедить, то ребенка — только увлечь: доводы разума, обращаясь к ребенку, надо украсить, расцветить эмоциями. Именно этой цели служит то, что Порфирий Корнеевич назвал просто — «Сказка». И хотя это поэтическое произведение во многом несовершенно, оно способно послужить большой и важной цели, которую П. К. Иванов поставил перед собой: привлечь как можно больше людей к своим идеям оздоровления. Оздоровления через естественность, близость к природе, доброту к людям и всему окружающему. Помещая в виде приложения к своей брошюре «Сказку» П. К. Иванова, автор надеется, что если вы сами поверите в «Детку», то и «Сказка» пригодится вам — с ее помощью идеями нашего Учителя можно увлечь и «малых сих». А их физическое и нравственное здоровье — это здоровье нашего общего будущего.

### Сказка

— Дедусы!  
Расскажи нам любимую сказку.  
Нам хочется знать поскорее развязку.  
Ты нам рассказал, что совет он давал,  
Тяжелых больных, говорят, исцелял...

— Ну что ж, расскажу,  
Коль понравилась сказка.  
Осталось немножко, и будет развязка.  
— Дедусь, расскажи!

— Расскажу-расскажу.  
Но, чтоб прерывали меня, не терплю.  
Сидите тихонько, чтоб слышало ухо,  
Когда пролетает малейшая муха.

За горами, за лесами,  
За широкими морями  
Нонче ль было, иль давно,  
Знает солнышко про то.

Еще вьюга знает, ветер!  
Знают взрослые и дети.  
Только утро настает,  
А учитель в путь идет —

С непокрытой головою,  
Насобутова ногою,  
Только трусики на нем,  
Ни рубашки, босиком.

Грудью ветер рассекает,  
А метель пред ним играет!  
Смело по снегу ступает,  
След ногой не оставляет.

А бывало: в море входит,  
Глаз с него никто не сводит.  
Вдруг исчез, ушел на дно,  
Ждут, волнуется давно.

Час прошел, второй проходит.  
Он из моря вдруг выходит,  
Рад нас видеть, говорит, —  
А народ стоит молчит.

Он на воду спать ложится  
И храпит, так сладко спится,  
А волна его ласкает,  
Ветер песни напевает  
И колышет еле-еле,  
Как младенца в колыбели.

Дальше сказ такой, мальчишки.  
Не прочтешь его и в книжке.  
Говорят, что это было:  
Трое суток ливнем лило,

Затопило все в округе!  
Что творилось! Ужас, други!  
Плачут старые и дети.  
Будто стонет все на свете.

Плачут все мужья и жены!  
Все смешалось — крики, звоны!  
Вдруг учитель появился,  
И народ весь удивился.

Только рученьку поднял,  
Ливень сразу тише стал.  
Постепенно затихал  
И совсем вдруг перестал.

Говорят, такое было:  
Солнце яркое палило,  
Сжечь посевы все грозило!  
А без хлеба плохо б было!

Но учитель вновь пришел,  
Взглядом небо обошел,  
Только рученьку поднял,  
Свод небесный задрожал!

Поплыли по небу тучи,  
Хлынул дождь на землю с кручи,  
Напилась земля досыта,  
И от пыли все умыто.

А еще такое было:  
Двое суток море выло,  
Шторм сильнее поднимался.  
Плач детей не унимался!

Камни с грохотом летели.  
Люди, видя все, немели.  
Как учитель появился,  
Шторм на море прекратился.

Только рученьку поднял,  
Ветер тише-тише стал,  
Постепенно затихал,  
Гладь морскую обнимал...

Все учителя любили,  
На совет к нему ходили.  
А совет его таков:  
Чтобы каждый был здоров!

Молодых отдать в ученье,  
Старикам везде почтение,  
А чтоб каждый был здоров,  
Не бояться холодов.

Утром, вечером мыть ножки,  
Один день не есть ни крошки,  
Даже капли в рот не брать,  
Чтоб болезнью не страдать...



— Дедусь!  
У него никто не спросил,  
Как он пред природой себя закалил?  
— Ну как не спросили,  
Нашлись смельчаки.  
— Ответил? — Ответил.  
— Дедусь, расскажи!

— Нет чудес, сказал, на свете!  
Человек за все в ответе.  
Перед ним земля богата.  
В ней и топливо, и золото.  
Только нужен труд людской,  
Чтобы век был золотой.

Всю неправду — прочь с дороги!  
Не нужна она в природе.  
Вся умрет, как этот камень,  
В море брошенный на дно.  
И не вспомнят про нее.  
Всем мешает она в свете:  
Старым, юношам и детям.

Порождает белоручек,  
Проходимцев, недоучек,  
Жадность к пышности, богатству.  
Прочь ее, чтоб было братство!

Закаляй в борьбе терпенье,  
Силу, разум и умение,  
Кротость, честность в уваженье!  
Старику отдай почтенье,  
А ребенку наставленье.

Будет легким тот, кто в силе.  
Смел — кого природой били,  
Кто прошел все испытания.  
Закалялся он в дерзанье,  
Он хорошее обрел,  
Из плохого, что прошел.

Он узнал, что значит счастье.  
Человек он настоящий,  
Смелый, честный и простой.  
Каждый должен быть такой.  
Жизнь одной семьей будет.  
Кто же вас тогда осудит?  
Будет не за что судить,  
Все ведь в дружбе будут жить.

Слава, враг искоренен.  
Победитель, знать, умен.  
Вот вам сказочка какая,  
Будет истина такая.

(Из тетради «Арктика»)

<sup>1</sup>/21\*

## СОДЕРЖАНИЕ

От издательства . . . . .	3
ЖИЗНЬ В ЛАДУ С МИРОЗДАНИЕМ . . . . .	6
Иван стотысячный . . . . .	6
Простая истина . . . . .	8
Навстречу природе . . . . .	10
«ДЕТКА» — ЭТО СИСТЕМА . . . . .	13
СОВЕТЫ И ЗАВЕТЫ МУДРЕЦА . . . . .	16
Научиться жить . . . . .	16
Два раза в день . . . . .	18
Для облегчения самоконтроля . . . . .	20
Это твои условия . . . . .	21
Перед купанием или после него . . . . .	22
Учитесь просить . . . . .	24
Следуйте простоте . . . . .	25
Не употребляй алкоголя и не кури . . . . .	26
Очищение голоданием . . . . .	30
Кое-что о питании . . . . .	33
Люби природу . . . . .	35
Здоровайся со всеми. Помогай людям . . . . .	36
Немного дополнений . . . . .	38
Слово к «деткам»-родителям . . . . .	40
«Слава жизни» . . . . .	42
Перспективы здоровья. Вместо заключения . . . . .	43
Приложение. Сказка . . . . .	45