

ДАЛЬНЕВОСТОЧНАЯ НАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ НАУК

**«ЗАЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ,
КОГДА МОЖНО
И ДОЛЖНО
БОЛЕЗНЬ В ТЕЛО
НЕ ПУСКАТЬ!»**

П.К.ИВАНОВ

г.Хабаровск
1997 год

ДАЛЬНЕВОСТОЧНАЯ НАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ НАУК

**«ЗАЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ,
КОГДА МОЖНО
И ДОЛЖНО
БОЛЕЗНЬ В ТЕЛО
НЕ ПУСКАТЬ!»**

П.К.ИВАНОВ

Из опыта врачей и ученых
по природному оздоровлению человека

г.Хабаровск
1997 год

Данный сборник составлен по материалам конференций в г. Москве (1991 г.), Казань (1992 г.), Хабаровске (1993 г., 1995 г.) и рассчитан на медицинских работников и всех желающих ознакомиться с основами природной янгалки и практическим опытом оздоровления.

Предлагаемая широкому кругу читателей книга "Зачем лечиться, когда можно и должно бороться в тело не душить!" - это содержательный труд, в котором собраны и обобщены ценнейшие рекомендации по самооздоровлению тела человека.

В ней Порфирий Карлесянт Иваном соединены вместе три важнейших принципа: слитности человека с природой, душой и телом. Важнейший принцип, что человек дитя природы, пронизывает весь подход к системе самооздоровления по П.К.Иванову, предпринятая, тем самым, развитие нравственных, душевных и физических качеств человека. Книга полезна, как ребенку, так и подростку, ибо заложены в ней принципы - это психология и философия жизни человека.

Важно отметить, что предлагаемая читателю книга - это не только изложение мыслей П.К.Иванова, но и обобщенной и проверенной многими исследователями, врачами, учеными опыт природного, безмедикаментозного оздоровления человека. Мы находим многие ответы на поставленную мною же на нас вопрос, как продлить нашу с Вами жизнь, выходясь в гармонию душевного и физического здоровья? Этот вопрос в нас самих: живи с природой, будь ее частичей, благодари ее за то, что она тебе дает и воздаст тебе "исцелением от болезней, благодатью земной и бессмертием!".

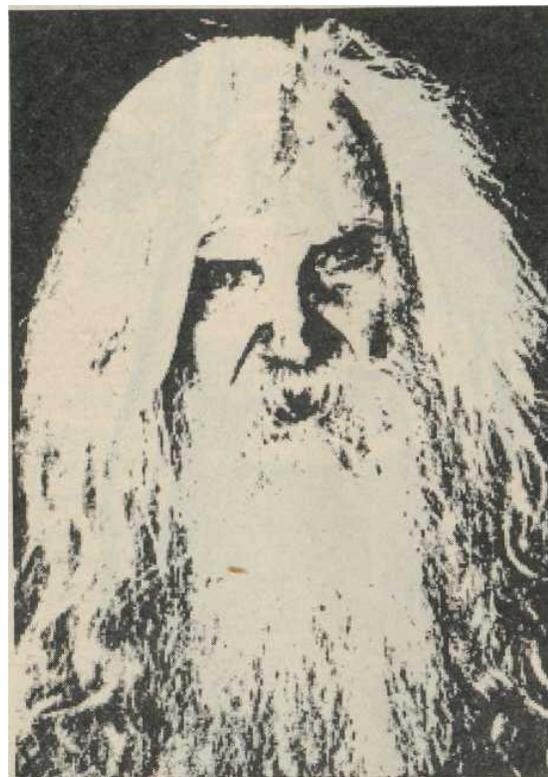
Книгу необходимо рекомендовать для чтения людям с тревожными чертами характера, мнительным, зафиксированным на своих болезненных переживаниях. Ибо многие ответы найдут на свои вопросы об излечении без медикаментов, за счет мобилизации внутренних сил самого организма в борьбе над болезнью и болезненными симптомами, и эта победа открывает человеку, так как это - победа над собой, результат ее - это очищение и самооздоровление.

Письма, написанные в книге, раздумья врачей, а также отзывы последователей учения П.К.Иванова

звучат мощным рупором для всех, кто еще не соприкоснулся с идеями и методикой самооздоровления. Это шанс для многих больных - мобилизовав внутренние силы, излечиться от имеющихся болезней, для других - не допустить возникновения болезни и жить, наслаждаясь жизнью, получая радость и бодрость от общения с природой.

Каждый человек, внимательно прочитав книгу с идеями и советами ПЛМванова, его последователей, приобщается к ценнейшему богатству - находится в совершенно новом состоянии души и тела, поскольку становится частицей мироздания, а ценность этой частицы в ее активном состоянии, взаимодействии с другими подобными частицами, общение которых -это постоянное взаимообогащение.

*ВЛМихайлов
Главный врач
Хабаровского краевого
центра психического
здоровья, г.Яггый ппи-
хиатр Хабаровского края,
кандидат медицинских
наук, доцент ДМГУ*



«Я обращаюсь к людям, дорогие вы мои, все ваши болезни от нежести вашей: от тепла, от вкусной пищи, от покоя. Не бойтесь холода, он мобилизует, как нынче модно сказывать, защиту организма. Холод кидает в тело гормон здоровья. Пусть каждый покумекает, что ему важнее — дело или малые радости. На все должна быть победа. Человек должен жить в победе: если ее не получишь, грош тебе цена в базарный день...

Зачем лечиться, когда можно и должно болезнь в тело не пускать!»

*

Учитель Иванов П.К.



Мне скоро исполнится 85 лет, 50 из них я отдал практическому поиску путей здоровой жизни. Для этого я каждодневно испытываю на себе различные качества природы, особенно суровые стороны ее. Я полон желания весь свой опыт передать нашей молодежи и всем людям. Это мой подарок им. Прошу вас опубликовать мои советы в газете или журнале. Сердечное вам спасибо.

Учитель Иванов

ДЕТКА,

ты полон желания принести пользу всему на)роду. Для этого ты 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, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

2. Перед купанием или после него, а если это 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 попроси 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 пятницы 18-20 часов до воскресенья **12-ти** часов дня. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.

5. В воскресенье в 12 часов дня выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего дела. 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. Здравойся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье — здравойся 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!

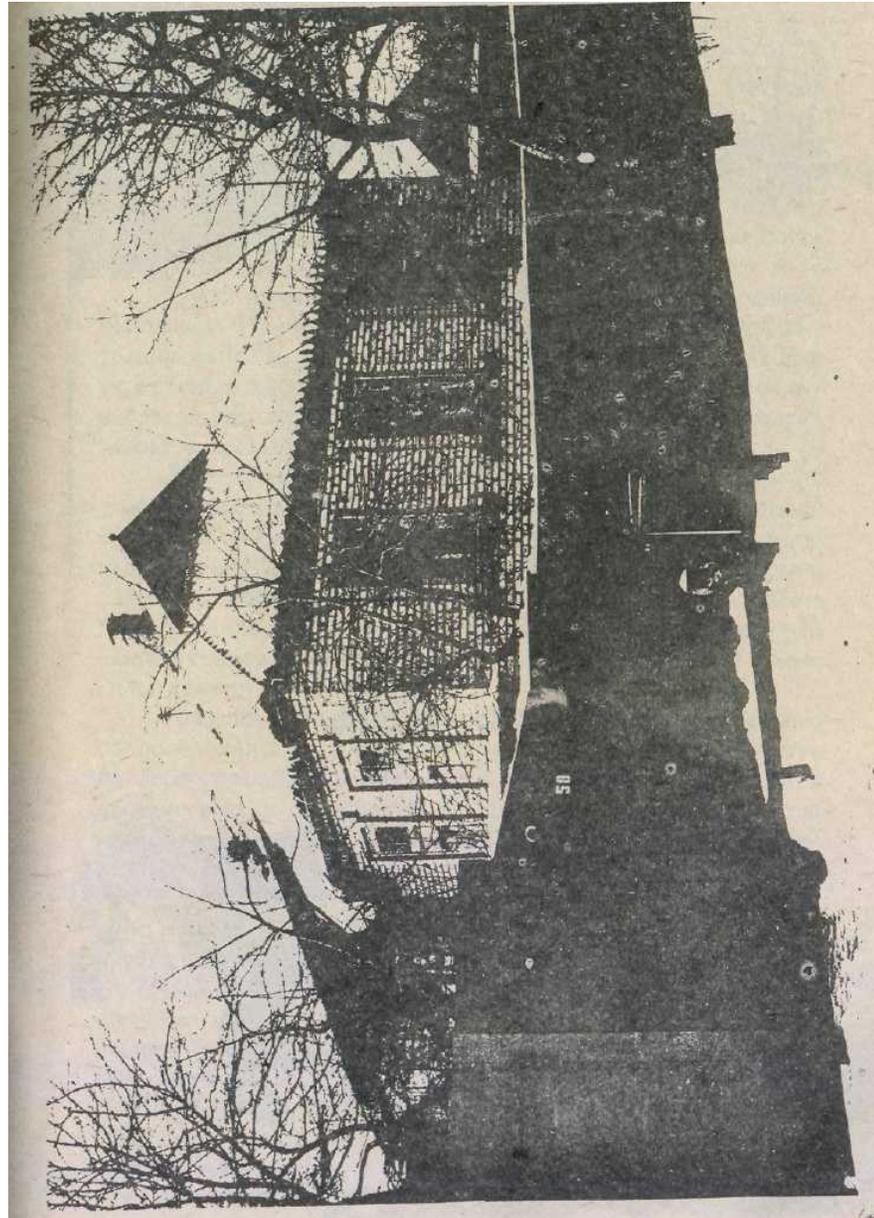
12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн.

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.

Желаю тебе счастья, здоровья хорошего.

Учитель Иванов

Мой адрес: 349200, Луганская обл.,
Свердловский р-он, п/о Должанское, хутор
Верхний Кондрючий, ул.Садовая, д.58





ОТ СОСТАВИТЕЛЕЙ

Как лечить людей? От чего лечить людей? Вот два вопроса, на которые, прежде всего, должен ответить врач. А потом еще и чем лечить? И вот тут практик сталкивается с целым рядом проблем: то нет необходимых лекарств, то не хватает современного оборудования для диагностики и лечения. Не потому ли все больше и больше врачей осознают важность другого вопроса: как жить, не болея вообще?

Ответ на этот вопрос дал русский самородок Порфирий Корнеевич Иванов, предложив систему природной закалки-тренировки. Он разработал принципиально новый подход к укреплению здоровья человека, устраняющий саму причину заболеваний, не требующий медикаментов, материальных затрат и времени.

50 лет проводил П.К.Иванов эксперимент в Природе, чтобы показать нам путь к естественному оздоровлению: «Человек должен искать средства внутри себя для победы над смертью. Мы должны добиваться от Природы и получать силы для борьбы с болезнями. Она, 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...»

Десятки тысяч людей, поверивших в силу естественного оздоровления и воспользовавшихся этой методикой, испытав на себе неожиданный по своей эффективности перелом в физическом и душевном состоянии, с благодарностью называют Порфирия Корнеевича своим Учителем. Человек-легенда, чье имя сегодня на устах у многих людей, подобно маяку, подобно свету помогает держать верный жизненный курс в мире, полном проблем и потрясений, которым, как иногда кажется, не будет конца.

Важность закаливания не требует пояснений, оно известно издавна и проверено многовековой практикой. В учении же Порфирия Корнеевича Иванова это — не просто закалка тела, это — и, своего рода, закалка души, а точнее — самовоспитание человека. Итогом всей его жизни стала «Детка» — 12 советов, выполняя которые человек может достичь физического и духовного совершенства, благодаря которым люди обретают здоровье, смысл жизни. Широкое



признание система Учителя Иванова получила после публикации статьи С.Власова в журнале «Огонек», №8, 1982 г. «Эксперимент длиной в полвека».

В практической работе врачей накоплен немалый опыт оздоровления населения по системе Учителя Иванова и ее распространению. Эта работа велась энтузиастами. Обмен опытом происходил на многочисленных конференциях медицинских работников и просто последователей, где были представлены практические достижения и результаты научных наблюдений, проводимых в лабораториях ученых в течение многих лет.

В настоящем сборнике представлены материалы этих конференций, выступления врачей, проверивших силу «Детки» на себе и своих пациентах. Сборник не ставит целью научное обоснование системы природного оздоровления и доказательство ее эффективности. Выступления врачей выражают, прежде всего, человеческое отношение к системе, каждый выступающий выражает озабоченность настоящим положением дел и стремится бескорыстно помочь людям узнать о природном оздоровлении, приблизиться к истокам Идеи Учителя Иванова П.К.

От читателей требуется доверие, поскольку понять удивительную «кругозорность» этой Идеи легче душой, то есть почувствовать то, что выстрадано и выношено Учителем, всей Его жизнью.

УЧИТЕЛЬ ПОРФИРИИ КОРНЕЕВИЧ ИВАНОВ

Сегодня мы рассматриваем систему Учителя Иванова как путь природного оздоровления человека. Почему же люди столь эффективно избавляются от самых разных заболеваний, следуя несложным 12 правилам?

Чтобы ответить на этот вопрос, надо хорошо представлять, как эти правила появились, итогом какой великой жизни, какого небывалого эксперимента в Природе они стали. Именно поэтому так важно понимание роли Порфирия Корнеевича Иванова как Учителя.

П.К.Иванов родился 20 февраля 1898 года в многодетной крестьянской семье в русском селе Ореховке

8

(ныне Луганской области). Там прошло его несytое и босоное детство, там закончил 4 класса церковно-приходской школы. Уже с 12 лет он вступает в трудовую жизнь: начинается работа в наймах по сельскому хозяйству, с 15 лет на шахте, на металлургическом заводе. Он был высокий, сильный, признанный вожак и заводила по части различных проказ и проделок. Как все парни, Паршек (так называли его односельчане) курил, выпивал, играл в карты.

В 1917 году он был призван на русско-германскую войну. Однако повоевать с немцами не пришлось — часть была распушена с фронта по домам. Дома Порфирий женился, что сразу прибавило ему забот, вскоре родилось двое сыновей, Андрей и Яков. В стране была разруха, шла гражданская война. Паршек сочувствует красным, эпизодически помогает им в партизанских действиях. Но в основном забота была одна — как выжить, как прокормить семью. Поэтому он постоянно мечется в поисках работы: то занимается торговлей, то работает на заводе, на шахте, то — агентом по снабжению, экспедитором.

Позже он сам пишет о себе: «Одно время я жил за счет Природы, от нее все необходимое брал и не считал преступлением. Мне Природа все давала по своим возможностям, и я прожил в Природе так, чтобы всего попробовать. Детство, молодость и возмужалые годы жизни я провел так же, как и все...» Природа, родив этого человека, ставила его в самые трудные жизненные условия, чтобы он познал и тяжкий труд, и войну, и болезнь. Тем самым она готовила его тело, его сознание для принятия той миссии, которая была ему предназначена. Приближался 1933 год.

Он застаёт Паршека на Кавказе, где он работает агентом по снабжению. Но старая жизнь удовлетворяет его все меньше. Он много размышляет, беседует с людьми, читает. Темы его размышлений: смысл жизни человека и его труда. В это время у него открываются могучие силы исцелять людей. Сразу обнаруживается, что вокруг множество нуждающихся и больных. Как изгнать болезнь из тела человека и не допустить ее совсем?

На все эти вопросы ответ дала та Идея, день рождения которой отмечается последователями 25 апреля. Идея была и проста, и парадоксальна: Человек болеет потому, что живет в природе неправильно — зависимо, технически, искусственно,

в изоляции от ее живых тел: воздуха, воды и земли. Только живое постоянное общение с ними может предохранить человека от любого заболевания. В будущем человек должен оставить образ жизни, основанный на самозахвате в Природе, перестать потреблять ее. Только тогда, добившись жизни без потребностей в пище, одежде и жилье, человек заслужит от Природы и высшее здоровье — бессмертие. Бессмертие своего тела.

По мысли Паршека эта новая идея должна быть опробована неким Новым человеком, подтверждена его жизнью. И смыслом всей его дальнейшей жизни стало научиться жить по-новому в Природе, чтобы потом научить этому людей.

Постепенно Порфирий Корнеевич сближается с Природой: снимает головной убор, верхнюю одежду, обувь и остается в конце концов в одних трусах. Он учится жить без пищи и воды, одним сознательным терпением и природными силами. И это «новое, небывалое» ему дается. Он пишет: «Природа стала для меня матерью родной. Сначала она меня родила, выпустила на волю, потом, — не в силах меня сохранить, стала заставлять, чтобы я делал то, чтобы затем показать людям то легкое, что я приобрел». Каждый свой шаг в неведомое он сверяет с Природой, которая подтверждает правильность его пути тем, что дает ему силы исцелять тяжелейших больных, творить то, что принято называть чудесами.

Широко известны случаи чудесных исцелений в 1933-1934 годах в Ростовской области — возвращение зрения с одного приема слепому пастуху, исцеление целого ряда тяжелых больных в больнице г. Минеральные Воды и другие.

Уже вырисовывается первый этап развития Идеи — признание Порфирия Корнеевича Иванова Новым человеком, Учителем.

«Я был такой человек, если бы мне только разрешили, то я бы в одни двери вошел, а в другие бы вышли все здоровые люди. Для меня малярийные люди были в почете, туберкулез становился на ноги, астма уходила, простуда была нипочем. Я делал то, что людям было нужно — здоровье. А за здоровье цепляются все...»

Постепенно оформляется сама система оздоровления, которую Учитель назвал закалкой-тренировкой. Закаляя и

тренируя себя в суровых качествах Природы, в «холодном и плохом условии», человек учится воспринимать природные силы, пробуждается ими к жизни. Обливание холодной водой, хождение босыми ногами по земле, особое дыхание, пожелание здоровья людям и помощь нуждающемуся человеку — все это ложится в основу методики. При этом основой основ становится любовь к Природе, любовь, проявляющаяся через терпение, смирение, принятие ее такой, какая она есть. Следует особо отметить, что Природа и люди для Учителя — одно и то же.

Выбрав в Природе «плохую и холодную» сторону, Учитель Иванов много потерпел и от людей. Слух о его деятельности дошел до руководства организации, в которой он работал. Понимания он среди администрации не встретил, в результате чего был уволен с работы сначала на 6 месяцев, а затем по решению ВТЭК — навсегда с 1-й группой инвалидности с диагнозом шизофрения и нищенской пенсией. Как человек, отец семейства, Порфирий Корнеевич был глубоко огорчен, но как Учитель он был не в силах оставить свою Идею. Он продолжает и делом, и словом пропагандировать свое учение, исцелять людей природными силами, которые передает человеку наложением рук на его тело, и учит их «уходу за собой, чтобы не простуживаться и не болеть».

Всегда и везде Учитель вел себя открыто, не скрывая своих взглядов, да и как мог он скрыть — ходит человек лето и зиму в одних трусах! Уже в 1936 году при попытке рассказать о своей системе оздоровления в Москве на съезде Советов он попадает на несколько месяцев в тюрьму. Длительный период времени находился в заключении в психиатрических больницах МВД, тюрьмах (в 1950-1954 годах — в Ленинграде, Казани, Чистополе; в 60-х годах — в Кировограде, Одессе, Казани). Институт имени Сербского занимается изучением этого «больного». Интересно, что на нем ставили опыты на выживаемость как немцы (испытания в Днепропетровском гестапо: закапывали в сугроб на 15 минут, обнаженного возили на мотоцикле 14 часов по городу в сильный мороз с ветром), так и наши соотечественники — медики (27 ведер холодной воды вылили на него на морозе).

В 1975 году Учитель Иванов чуть на погиб в нечеловеческих «решеточных условиях» психбольницы города

Новошахтинска. Наконец, в 1980-1982 годах на Учителя был наложен домашний арест на хуторе Верхний Кондючий Луганской области. И при всем этом — не было в этом человеке ожесточения, его терпение и сила любви были безграничны, в том числе и к тем, кто его мучил...

Убедившись в том, что им найден в Природе способ естественного пробуждения и оздоровления человека, Учитель начинает обращаться к администрации, ученым, особенно много к медицинским работникам как области, так и Минздрава СССР. В разные инстанции он направляет исцелившихся людей с просьбой рассказать о себе, ездит и пишет сам. Так, известны письма-обращения Учителя к Н.В.Подгорному в 1962 году, Л.И.Брежневу в 1982 году, в Ученый совет Минздрава СССР и РСФСР в 1968 и 1964 годах соответственно, в Академию медицинских наук, институт экспериментальной и клинической онкологии, обращения на съезды КПСС и другие.

Учителем написано множество тетрадей, где излагается его опыт и практика в Природе на протяжении 50 лет, описывается и обосновывается егр Идея. Не раз он обращался в издательства, газеты и журналы с просьбой напечатать его работу, либо рассказать о нем самом, но получал в лучшем случае вежливый отказ.

Как видно, система Учителя Иванова пробивала себе дорогу очень медленно и тяжело — уж очень это противоречило всем нашим нормам и понятиям. Однако система находила все больше поддержки у людей. Условно можно выделить несколько этапов развития этой системы.

I этап — это в основном исцеление больных силами Природы с помощью Учителя. Это 30-40 годы. Цель Учителя на данном этапе — признание людьми его роли в Природе: «Мы болеем и крепко, с вами лежим в постели, стонем и не делаем чего надо в жизни своей, средств мы не имеем, и нету между нами человека, чтобы он нам своим умением помогал. Кроме одного в мире — это Иванова, он за свое дело заслужил внимание, его за это называли, имя ему дали — Учитель...»

Следующий шаг — это просьба о здоровье. Ей Учитель Иванов придавал первостепенное значение. Например, случай исцеления на шахте 1-2 Голицынская Свердловского района Луганской области: «Я попал на шахту 1-2 Голицынская **12**

Свердловского района... спрашиваю, здесь есть у вас больные? А мне этого дома хозяйка Евдокия Фирсова говорит: «У меня радикулит, болит спина, пить-есть не могу я, мучаюсь ею». Я ей говорю: «Я твоей болезни помощник» и послал ее на порог, чтобы она, кому верила, того просила. Она пошла и то сделала, что было ей сказано. Оттуда приходит и говорит: «Ты Христос, ты меня спас, я уже не болею». Показывает свои действия небывалой спины...»

Людям было дано понятие, что через обращение к Учителю, как заслуженному человеку в Природе можно исцелиться. И главное здесь — суметь попросить, то есть проявить искренность и веру.

II этап. Уже начинает оформляться практика оздоровления человека с помощью Природы — воздуха, воды и земли. Учитель учит человека пробуждаться этими живыми телами Природы. В 50-60-е годы он после своего личного приема советует больному два раза в день мыть ноги по колено холодной водой, в субботу не есть и не пить, никогда не употреблять спиртного и не курить, не харкать и не плевать, здороваться со всеми людьми вслух, помогать нуждающемуся и просить здоровья у него как Учителя, стоя босиком на земле или на снегу.

Именно в этот период верующие люди отождествили П.К.Иванова с Новым человеком, которого они ждали. Они объявили, что Бог пришел на Землю.

III этап — 70-е годы, знаменуется притоком молодежи. Происходит углубление практики оздоровления в Природе: если раньше обливали только ноги, то теперь перешли к полному обливанию тела с головой. Так же и с сознательным терпением: самим Учителем и рядом его последователей оно было увеличено до 42 часов, а потом доведено до 108 часов в неделю без пищи и воды. Понимание людьми того места, которое Учитель Иванов занял в Природе, позволило людям все чаще, обходясь без его присутствия, получать исцеление только через просьбу, через мысленное обращение к Нему.

«Я лишь бы дотронулся до человека, и нездоровье — где и делось! А сейчас совсем без прикасания принимаю, через весь организм умом. Теперь жду такое время — время в людях — такую силу, когда люди сами себе попросят».

Этого времени Учитель дождался. В людях крепла и росла сила, приносящая исцеление. Эта сила — вера в Учителя как Бога.

IV этап — это 80-е годы вплоть до ухода Учителя. В 1982 году была опубликована статья в журнале «Огонек» № 8 — «Эксперимент длиной в полвека». О русском самородке смогли узнать миллионы. Это в свою очередь вызвало необходимость более подробно изложить саму систему природного оздоровления. Вскоре Учитель Иванов в приложении к письму Л.И.Брежневу посылает свои 12 правил, которые начинались с обращения — «Детка» (так Учитель обращался к любому человеку). Некоторые правила были конкретизированы, некоторые углублены и дополнены в полном соответствии с общественным сознанием. Сейчас нам всем известны эти 12 правил-заповедей, которые люди так и называли — «Детка».

Следующий этап начался после ухода Учителя в 1983 году. Его дело целиком легло на последователей — самых обычных людей. Их число растет с каждым годом. И все чаще люди встают на этот путь не ради здоровья, а ради служения самой Идее независимой жизни человека в Природе.

Так кто же Учитель Иванов — человек или Бог? Богом называли Иванова люди по его делам. Здесь понятие и имя Бога полностью лишено религиозной, культовой, обрядовой окраски. Здесь Бог — это новый человек в Природе, воплотивший волю Творца. Творцом же, Богом, люди всегда называли нематериальную причину рождения мира, которая есть источник всего, в том числе и нас, людей, развивающихся по ее промыслу в Природе.

Учитель Иванов — Бог по своему делу, в том смысле, что, олицетворив в себе волю творца, он вступил в новые/основанные на любви, отношения с Природой и показал нам новый путь — путь сознательной эволюции человека в Природе.

И в то же время Учитель Иванов — человек по своему телу. В нем не было ничего сверхъестественного, и он вошел в эти новые отношения с Природой таким же человеческим телом, что и у каждого из нас. «Я по телу такой же, как вы, я по делу есть Бог, — говорит Учитель, — мое тело — ваше дело, ваше тело — мое дело». И именно поэтому мы сегодня можем исцеляться его Делом и его Именем.

Бронников А.Ю., подполковник,
г.Москва

I. УЧЕННЫЕ ОБ УЧИТЕЛЕ П.К.ИВАНОВЕ И ЕГО ИДЕЕ ПРИРОДНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

«Уважаемые ученые!

Вы же на службе народа — должны понять, что все делается для жизни новой, но не старой...

Наша главная теория, которую соорудил человек,— фантастическая: делать дело в Природе не на пользу человеку, а на вред, на разрушение своего тела...

Много разных ученых, профессоров, которые сами творят и других учат...

Был светилом наш Павлов. Он разузнал всю систему центральной части мозга, как она зародилась и от чего взялась... Ему все это подсказывало умение мысли. В этом деле он был академик. А вот пробудить тело человека не смог и умер, как умерли все...

Безграмотным людям, не имеющим никакого образования, простительно простуживаться и болеть. Почему же вы, ученые люди, не добились ничего в Природе?

Я хочу, чтобы попробовали пойти по этой дороге и достигнуть всего того, что достиг я, предварительно обосновав мой метод теоретически...

Ученые распознали историю-строения человеческой жизни, как она действует и приводит себя к утомлению. Это им удалось узнать. Но никто из них так не пробудил, как это полагается. Надо человеку это пробуждение представить.

Я лично этого добился на себе и показал это».

Линденбрaтен В.Д., д.м.н., профессор Хабаpовского государственного медицинского института

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ВЫИГРЫВАЕТ КАЖДЫЙ!

Подвижный, быстрый человек Гордится стройным станом. Сидящий сиднем целый век Подвержен всем изъяснам. С гимнастикой дружи, всегда веселым будь И проживешь сто лет, а может быть и боле, Микстуры, порошки к здоровью ложный путь. Природою лечись в саду и в чистом поле.

Авиценна

Известно, что здоровье человека и продолжительность его жизни процентов на шестьдесят зависят от образа жизни. И проблема эта не только (даже не столько) медицинская, сколько социальная. Ведь 80 млн. человек у нас в стране испытывают материальные трудности. Впрочем, кризис углубляется так быстро, что эту цифру надо, наверное, уже значительно увеличить. По потреблению на душу населения мы занимаем сейчас 50-60-е место в мире, пропустив вперед не только развитые, но и многие развивающиеся страны. Продукты питания у нас просто опасны для здоровья. В них много антибиотиков, тяжелых металлов, консервантов, нитратов, гербицидов. Более чем в 100 городах страны концентрация загрязняющих веществ в 10 и более раз превышает гигиенические нормативы. Откуда же взяться здоровью? Его же не купишь в аптеке, те более, что потребность в медикаментах за счет отечественного производства удовлетворяется примерно на 40%.

Известно, что в нашей стране из-за болезней каждый день несколько миллионов человек не выходят на работу. За год через наши стационары проходят десятки миллионов, а через поликлиники — миллиарды больных. Продолжительность жизни населения в нашей стране самая низкая, а детская смертность — самая высокая в Европе. Все это свидетельствует о низкой устойчивости людей к

действию болезнетворных факторов. А в конечном счете судьба здоровья или болезни зависит именно от устойчивости организма.

К сожалению, количество болезней пока увеличивается. Опыт проведения профилактических прививок и применения мощных бактериостатических лекарственных препаратов показал, что они чреватые серьезными отрицательными последствиями для человеческой популяции в целом. Подсчитано, что врачи тратят 30 /о энергии на поиски подходящего метода лечения и 70 /о энергии на предотвращение осложнений самой терапии. По мнению известного терапевта Б.Е.Вотчала, мы сейчас имеем все более и более безопасную хирургию и все более и более опасную терапию. Одна из причин этого, как считает С.М.Павленко, состоит в одностороннем увлечении специфическими факторами естественной защиты, знание о которых намного опередило изучение роли неспецифических механизмов устойчивости.

Между тем, даже если речь идет об инфекционных заболеваниях, неправильно все надежды возлагать на вакцины. Известно более 150 вирусов, которые распространены повсеместно и вызывают заболевания дыхательной и пищеварительной систем. Если бы даже получили вакцины против всех этих инфекций, вряд ли было бы разумным обременять организм таким количеством прививок. И без того около 30% аллергических реакций у детей обязаны своим происхождением вакцинации.

Может быть, нужно шире использовать антибиотики? Еще в первом веке нашей эры Сенека предупреждал, что лекарство может быть опаснее самой болезни, а в начале нашего столетия врач Аркин ввел термин «лекарственная болезнь». Предательское словосочетание. Ведь лекарство должно лечить а не калечить. Но вот уже от 4 до 15% больничных коек занято больными с лекарственной болезнью.

Где же выход? Основная борьба не только с неинфекционными, но и с инфекционными болезнями должна развиваться по линии повышения неспецифической устойчивости организма, т.е. устойчивости его по отношению к действию самых различных раздражителей. В этом видится один из магистральных путей будущей медицины.

является следствием их снобизма и нежеланием ассимилировать, понять' совершенно новый опыт. Система оздоровления, с которой вы сейчас знакомитесь и хотите участвовать в ней, имеет целью повышение жизненных сил организма человека с учетом его души и тела.

Прежде всего хочу обратить ваше внимание на морально-этический и психологический аспекты учения. Те рекомендации, которые дает П.К.Иванов: просить, проникнуться хорошим чувством по отношению к другим людям, преодолеть такие эмоции, как зависть, тщеславие, гордость, враждебность,, ненависть и т.п. — совсем не противоречат современной медицине, а именно психосоматическим отношениям. Состояние души оказывает огромное влияние на тело, и на этом основано научное направление, которое именуется психосоматической медициной.

Традиционная медицина рассматривает человека как сложный биохимический, физиологический механизм, а для некоторой корректировки вносится формула, что нужно лечить не болезнь, а личность. На самом деле вся система медицинского образования и подготовки врачей не обеспечивает именно этого личностного, индивидуального, психологического подхода в процессе лечения.

Практические рекомендации Иванова свободны от научной терминологии, от той научной схоластики категорий и понятий, которыми мы, медики, привыкли мыслить. И многим представителям науки кажется, что здесь есть нечто знахарское, нечто необоснованное, близкое к некой религиозной установке, которая, якобы, основана вся на вере, на самовнушении и многом другом. Я думаю, что те представители науки, которые так считают, заблуждаются. Современная передовая наука должна быть свободна от примитивных научных воззрений, которые рассматривают реальность только в контексте материальных взаимодействий и отрицают существование духа. Подлинная наука, если она возьмется за исследование процессов, происходящих в человеке, найдет зависимости, те обоснования и корреляции, которые показывают связь именно души и тела.

Если мы исследуем то, что происходит в организме человека, когда он испытывает гнев, страх или враждебность,

мы увидим, что идет отравление организма продуктами эндокринных реакций, которые предназначены для бегства или хорошей-драки. Но поскольку в обществе гнев не всегда может завершиться бегством или дракой, и человек не всегда может уйти от своего страха, то получается, что все эти продукты метаболизма не используются организмом и превращаются в сильнейший яд, разрушающий тело изнутри. А если это хронически долго длится, то происходит истощение иммунной системы, и человек становится беззащитен против заболеваний. Поэтому Учитель и советует: не тщеславься, не обижайся, не завидуй, полюби человека. Эти советы направлены на устранение эмоций, которые трансформируются в гнев или в страх.

В медицинской практике не учитывается взаимодействие между состоянием души, эмоциями человека и реакцией его тела. Только выдающиеся врачи улавливают эту связь и прибегают к'действиям, способствующим улучшению состояния больного за -счет достижения согласия с самим собой и укрощения своих отрицательных эмоций.

В данном учении обращение к Учителю с просьбой о здоровье является важнейшим элементом. Причем человек может просить не только исцеления, но может сказать: «Учитель, помоги мне справиться с обидой, сними это напряжение, помоги мне простить». И если вы так попросили, то обида проходит, возникает равновесие, исчезают неблагоприятные реакции в организме, наступает улучшение состояния больного. Что значит улучшение состояния больного? Это значит, что организм выделяет определенные вещества — эндорфины, которые умножают жизненные силы организма. Когда я прошу, я чувствую свое единство с тем, у кого я прошу. Учитель учит, чтобы просили его, и это единение способствует улучшению здоровья человека, повышает, по-видимому, его иммунитет, о чем говорят архиисцеления. Если человек не верит в это, то эффект меньше, а если верит — эффект больше, пациент способен к выздоровлению пропорционально силе его веры.

Вы уже знаете, что если чувствуете недомогание, у вас что-то ноет и какое-то плохое настроение, надо вылить на себя ведро холодной воды, и человек меняется. Видимо,

происходит такое сильное целительное воздействие на организм, что, если к этому еще прибавить психологическое состояние просьбы, то эффект увеличивается в несколько раз.

Очень важно, чтобы вы советовали своим пациентам, что для выздоровления необходимо изменить к лучшему свои отношения с людьми. Моральный завет в учении Иванова состоит в терпимости, принятии других такими, какие они есть. Это подобно тому, как человек сливается с Природой, принимает ее такой, какая она есть, и он должен также природно относиться к окружению. Если вы терпимы к другому, если стремитесь к согласию с ним, если принимаете в нем как хорошее, так и плохое и хотите его понять, если вы его любите, то это совершенно другое отношение, чем если хотите его переделать. Если человек устанавливает такие отношения, то его психологическое состояние, его эмоциональный тонус становятся совершенно другими.

На нашей кафедре разработана теория саногенного мышления, т.е. оздоравливающего мышления. Человек должен учиться мыслить так, чтобы мысли способствовали его оздоровлению, принятию самого себя, согласию с окружением. Но человек может мыслить и патогенно. Тогда все события превращаются для него в стресс и напряженность. Например, каждый раз, когда вы обиделись или испытываете тревогу, у вас зажимается, скажем, желчевыводящий сфинктер. Вы не сможете в этом случае никакими обливаниями избавиться от желчекаменной болезни, потому что ваша душа натренировалась на эти эмоции реагировать именно таким образом. Поэтому врач должен знать, как на эмоции реагирует пациент, и делать соответствующие рекомендации.

Мы проводили эксперименты по обучению людей, страдающих гипертонической болезнью, как правильно думать об обиде, о стыде, о неудаче. Когда они научились размышлять свои эмоции и ослаблять их, — симптомы их болезней стали ослабевать. Если вы обижаетесь, вы можете начисто уничтожать обиду, когда вы прощаете обидчика.

Обида исчезает, и ее вредоносное воздействие на вашу печень, на ваше тело проходит. Если вы принимаете

неудачу, то вредоносное влияние чувства неудачи и переживания перестают разрушать ваше тело. Если вы не сравниваете себя с другими и воспринимаете людей и самого себя как индивидуальность, как неповторимое существо, вы освобождаетесь от самой гнусной эмоции — от зависти. Я привел только несколько примеров, но думаю, всем ясно, что, если мы, врачи, действительно хотим оздоравливать других, мы обязаны сами научиться владеть собой, научиться самим быть здоровыми.

Учитель учит глубочайшей терпимости, а точнее сказать, терпению. Ведь то, что проделывало с ним государство, людские предрассудки — ужасно. Но ни в каких его разговорах, ни в одной его записи нет никакой обиды на тех людей, которые подвергали его преследованиям. Поэтому его жизнь — это жизнь Бога-человека, потому что он свободен от тех страстей, которые обуревают каждого из нас. Поэтому его терпение должно быть образцом и для нас.

Я, как представитель современной науки, как доктор психологических наук, профессор и тому подобное, не нахожу никаких отклонений в учении Иванова и уверен в том, что предлагаемая система основана на глубокой интуиции и знании природы человека. Знания не научном. А как получают научные знания? Мы сами проводим эксперименты, фиксируем результаты, применяем статистические критерии и таким образом доказываем наши предположения. Но есть другой путь познания реальности — это интуитивное познание, которое лежит в основе всего. Поэтому простота, очевидность, ясность, которые мы имеем в «Детке», есть не что иное, как выражение глубочайшей интуиции и знания. Достоинно сожаления то, что ученые очень несмело, осторожно приступают к научному обоснованию того, что дает интуиция и опыт великих людей.

И еще: я знаю исследования, в которых изучался вопрос, сколько вредных веществ мы вводим в организм через удобрения, пестициды и т.д. И если взять и измерить воздействие вот этих веществ на нашу внутреннюю среду, то на первом месте по ее разрушению все-таки будет стоять

медицина. Вы только посмотрите, что такое медикаментозные назначения человеку при болезни. Это — массированное воздействие огромного количества химических веществ, которые разрушают организм. Подумайте хотя бы о том, что если мы знаем прививки от десяти болезней и этим подстегиваем нашу иммунную систему, то что будет, если мы выработаем прививки от тысячи болезней и станем их все применять? Нашей иммунной системе тогда не позавидуешь! Поэтому-то Иванов настаивает на том, чтобы действовать через веру, через Природу, через собственное оздоровление путем взаимодействия со всем природным человеческим окружением. Это более эффективно, чем если действовать на организм с помощью прямого вмешательства в химизм внутренней среды человека.

Мы глубоко заблуждаемся, понимая иммунитет только вещественно — в смысле определенного набора антител и не принимая во внимание связанную с антителами энергетику. А ведь современное представление об иммунитете именно энергетическое, то, что старые врачи называли жизненной силой, а мы со своим снобизмом считали ненаучным. Система Учителя Иванова и предлагает нам получение жизненной силы через взаимодействие с Природой, через связь с ее стихиями.

Вы закончили медицинский институт. Если вы только играете роль врача, если это только ваша должность, то язык у вас не повернется рассказать своим пациентам об этом новом небывалом деле. Но если вы истинный врач, то вы должны давать людям новое для их оздоровления.

Врач — это ведь не только специалист, выписывающий рецепт. Но, кроме того, врач — это человек, формирующий оздоравливающее мышление и поведение у своих пациентов. Врач — это воспитатель здорового человека.

Поэтому-то здесь мы с вами и собрались, чтобы выработать новую концепцию здоровья, воспользовавшись этим учением, которое ничем не противоречит современным достижениям научной медицины.

2

4

ЦЕПА Л. С., д.м.н. Московского института переливания крови, руководитель группы здоровья, работающей по Идее Учителя Иванова
«Круглый стол» медицинских работников в г.Москве, №0 2.

Я была тяжело больным человеком, у меня был букет болезней, начиная с тяжелейшего церебрального арахноидита, которым я страдала 10 лет, ишемическая болезнь сердца, ревматоидные проявления. Мне предлагали 2-ю группу инвалидности, и я не видела выхода из этого создавшегося положения. И так получилось, что судьба привела меня на лекцию Н.М.Быковой (Москва). На меня она произвела очень сильное впечатление, и, приехав домой, я сразу облилась холодной водой. Первое впечатление было ужасным, потому что это был такой мощный холодный удар, что я подумала: «Все!»... А у меня была бессонница.

Но что удивительно, я в первую же ночь очень хорошо спала, и на следующий день у меня не было головных болей. Так вот я начала. Потом я решила к этой системе приобщить своих близких, детей. Они уже взрослые были, по 18-20 лет. Они сначала сопротивлялись, но потом сдались, поскольку видели, что я яerez себя все это пропустила. В общем-то исцелилась. Я только так это называю, потому что ни одного больничного листа, а это был 1985 год.

5 лет я занимаюсь этой системой. Потом мы с Фирой Аркадьевной пришли в 78-ю поликлинику, там оказался очень хороший главный врач, и когда мы пришли к нему — два врача-энтузиаста — и предложили вот этот метод лечения, то первое, что он нам сказал: «Меня подкупает то, что вы пришли и не попросили у меня никаких полставок, а сказали, что будете приезжать в субботу, в свое свободное от работы время, и просто лечить больных. Но прошу, прочитайте предварительно лекцию врачам в моей поликлинике». Что я и сделала. Но я поняла, что достаточно врачей не убедила, хотя они дали нам самых сложнейших больных: с бронхиальной астмой, с тяжелейшей гипертонической болезнью, с ишемической болезнью сердца и ревматоидным поражением суставов.

Очень мне запомнилась Люда Полякова. Буквально все 5 лет я ее вспоминаю. Ей было где-то 38 лет, и 20 лет она была на преднизолоне, страдая бронхиальной астмой, и, кроме того, конечно, применяла противоастматические лекарства. Значит, первое, что мы сделали, собрав этих больных, мы их постарались убедить, чтобы не было у них самого главного — это чувства страха, т.е. самое главное — это преодоление того психологического барьера перед холодом, который у каждого из нас присутствует. Я, как врач, старалась подойти к применению этого метода постепенно, щадяще.

Мы начали с того, что говорили больным: «Если вы не можете сразу вот так целиком облиться, то обливайте хотя бы стопы». В следующую субботу больные пришли и сказали, вот та же Людмила Полякова: «А вы знаете, я набралась смелости и облилась сразу с головой. У меня приступы стали реже». И буквально где-то через три, четыре, пять занятий человек начал уменьшать преднизолон и потом от него совсем отошел. Понимаете, меня все это так убедило, что я, помимо 78-ой поликлиники, а она очень далеко от меня расположена (мне приходилось два часа в один конец тратить на дорогу), попыталась у себя во дворе организовать группу здоровья. Когда я утром выходила во двор обливаться, вы знаете, пожилые люди все заинтересовались. Я им говорю: «Ну давайте же мы у себя среди наших вот домов организуем вот такую группу здоровья». И ее мы организовали. Эти пожилые люди под моим наблюдением, как врача, начали все это делать, и результаты были очень хорошие. Я на эту тему читала очень много лекций. Причем, читая эти лекции еще в период «застоя», например, в Госнабде, в Госплане, старалась подбирать слова и все это объяснить с точки зрения медицины. После лекций ко мне подходили люди и брали телефоны и говорили, что мы начнем, а вдруг у нас обострения? Я отвечала: «Звоните в любое время дня и ночи».

За эти годы накопился очень большой материал, и мне» конечно, очень отраднo, что сегодня вы можете все это обсудить, потому что мне казалось, что действительно время настало не только для чисто практического, но и для научного изучения этого вопроса. Когда я пыталась понять, почему же при бронхиальной астме босохождение и обливание

холодной водой помогает, то я четко себе представила, ведь существует такое выражение, что в каждом организме есть своя собственная аптека, и только нужно заставить работать эту аптеку. Действительно, что такое кратковременное обливание холодной водой? Это — кратковременный холодный стресс, т.е. гомеопатическая доза лечения холодом. Вы знаете, что Ганс Селье предложил этот термин — стресс. У него есть два толкования стресса: стресс-дистресс, т.е. плохой стресс. И эфстресс — хороший стресс, потому что после него все, кто обливается, испытывают необыкновенное ощущение радости, чувство подъема.

Что происходит в человеке в результате этого обливания? Происходит кратковременное воздействие на кожные рецепторы. Отсюда рефлекс идет в первую очередь, конечно, в головной мозг. Сосуды кожи кратковременно сокращаются. Но взамен этого расширяются сосуды внутренних органов. Значит, улучшается сразу работа сердечно-сосудистой системы, работа органов дыхания и, самое главное, — это эндокринная система и иммунитет, т.е. организм начинает сам вырабатывать тот гидрокортизон, который мы больному в виде преднизолона вводим извне. Таким образом, этот гидрокортизон, который вырабатывается в собственном организме, подавляет все те заболевания, которые вызваны недостатком гормонов эндокринной системы. Это — первое, что я хотела сказать.

Второе. Я считаю очень важным пункт босохождения. Я вам рекомендую прочитать книгу Иванченко «Тайны русского закала», 1985 г. Иванченко — кандидат технических наук, он является внештатным корреспондентом «Советской России», он пытается объяснить это с научной точки зрения. Вы хорошо, очевидно, знакомы со схемами стопы. На этих схемах показаны, где гипофиз, рефлекс мозга, тимус и, самое главное, закаливающая точка на стопе есть. И вот хождение босиком стимулирует эти точки и эти зоны. Эти все пункты-советы предложил П.К.Иванов. Отдельные из них были известны давно. Давайте вспомним немецкого пастора С.Кнейпа. И сейчас на этого «апостола холодной воды» ссылаются. Он в 1886 году в России выпустил книгу «Мое водолечение», где очень широко рекомендовал не

обливание холодной водой, а почему-то больше рекомендовал холодные ванны. Налить ванну и в ней полежать. Я вам хочу сказать, что некоторым больным это больше нравится, чем обливание из ведра или из душа. И вот Кнейп в этой книге говорит, что самая лучшая обувь — это отсутствие ее, что каждый шаг по траве или по снегу — это шаг к здоровью, потому что в первую очередь раздражаются вот эти биологически активные точки. Это очень важно. Кроме того, я бы хотела обратить ваше внимание на то, что несколько лет назад академик Микулин выпустил такую книгу «Активное долголетие», и в этой книге он показал, что атмосфера, которая нас окружает, содержит положительные и отрицательные ионы, и вот в зависимости от преобладания этих ионов изменяется самочувствие человека. Оказывается, отрицательно заряженные ионы действуют благотворно, они снижают усталость, улучшают состояние больного; а вот положительно заряженные ионы, их передозировка, вызывают головную боль, усталость, головокружение. И вот, когда мы ходим босиком, то мы, в первую очередь, выравниваем вот это электронное равновесие. Ученые считают, что Земля заряжена отрицательно, и поэтому мы с себя снимаем как бы избыток этих положительных ионов; кроме того, вы знаете, что сейчас наша промышленность выпускает много синтетических вещей, мы с вами электростатически заряжены, и вот, опять же, когда мы ходим босиком, мы снимаем это электричество. Босохождение широко распространено везде уже и за рубежом. Это — северные страны: Швеция, Финляндия, Англия, Германия и Франция. Везде есть последователи этой системы.

Теперь пункт о сознательном воздержании от пищи. Этот пункт у больных, конечно, особенно у больных сахарным диабетом, иногда вызывает много вопросов, поэтому я, как врач, рекомендую, особенно больным с желудочно-кишечными заболеваниями, тяжелыми заболеваниями печени, заболеваниями эндокринной системы, может быть, не сразу приходить вот к этому 42-х часовому терпению от еды и воды. А начинать, допустим, в 18 часов пятницы и до 12 часов дня субботы. Этот период достаточен для

первоначального подхода к избавлению от какого-то количества шлаков. И, вообще, происходит просто разгрузка. Отдыхает у нас желудочно-кишечный тракт, отдыхает печень и, в какой-то мере, поджелудочная железа, если с научной точки зрения подойти к этому пункту. Хотелось бы отметить прежде всего то, что мы сами употребляем много вот таких, так называемых, «белых врагов» — соль, сахар, белый хлеб, т.е. углеводы, и в результате этого у нас в организме происходит тот же процесс, что и у хозяйки, которая при засолке овощей кладет туда много поваренной соли — так и у нас получается, что каждая клеточка наша законсервирована; в ней — избыток натрия и недостаток калия.

А врачи знают, что такое калий, так необходимый для работы сердца микроэлемент, и, вообще, для работы других обменных процессов.

Вы знаете, что у каждого из нас утром имеется какая-то небольшая пастозность (отечность) т.е. у нас в организме — избыток воды, и вот, когда мы голодаем без воды, то из околоклеточного пространства, в результате голодания, натрий выходит из клетки и захватывает ту воду, которая находится в околоклеточном пространстве, и ее выводит. Здесь сидят люди, которые занимаются по этой системе, и они знают, что, несмотря на то, что человек не принимал воду, у него диурез совершенно не нарушен, иногда даже наоборот. Это очень важно. Я всегда обращаю на это внимание, это — очень важный пункт, потому что буквально, как я говорю, больные как бы «подсушиваются», занимаясь месяц-два по этой системе, они становятся моложе, потому что уходит эта жидкость, и, конечно, теряется вес. Если несколько раз поголодать по этой 42-х часовой системе сбрасывается 3-4 кг лишнего веса.

Чтобы мне хотелось сказать еще. Здесь много говорилось о важности положительных эмоций, и, конечно, вы знаете, что существует выражение «В здоровом теле — здоровый дух», и, безусловно, такие отрицательные эмоции как страх, гнев вырабатывают гормоны, которые ухудшают наше состояние.

Я встретился с П.К.Ивановым в 1960-1965 годах. Я тогда заведовал кафедрой психиатрии Ростовского медицинского института. Он ко мне пришел с просьбой, чтобы я дал ему справку, что он психически здоров, для того, чтобы его не ссаживали с поезда. Я ему ответил: «Порфирий Корнеевич, справки выдают больным людям, а здоровому справка не нужна».

Я лично с голоданием знаком давно. Занимаюсь им, можно сказать, уже 70 лет, но по профессии я — психиатр, и по долгу службы встречал людей с невероятными способностями. К Порфирию Корнеевичу я относился как к исключительно феноменальному человеку с невероятными способностями.

У него много своего, чего я не хочу касаться, но повторю, что он исключительный человек. Порфирий Корнеевич был у меня дома, учил меня обливаться холодной водой, ходить босиком. По возможности я это применяю в работе по сей день в своей клинике в Москве.

К Порфирию Корнеевичу у меня большое уважение, он — ищущий человек. Он опережает время. Это — будущее.

i

Е.А.Зеликовская, консультант городского объединения
«Центр здоровья», г.Киев

ДВЕНАДЦАТЬ СОВЕТОВ ЗДОРОВЬЯ

Выступление на конференции в г.Киеве, 1992 г.

Здравствуйте! За 50 лет Учитель проложил путь к новой небывалой жизни. Он предложил людям двенадцать советов, которые помогают вернуть здоровье любому человеку, самому-самому ослабленному. Мне бы хотелось познакомить вас с ними:

«ДЕТКА,

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

30

Сердечная просьба к тебе, прими 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, ванной, 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 попроси 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 пятницы 18-20 часов до воскресенья 12-ти часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи 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 дела. 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. Здоровайся 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. Прочитай — хорошо, но самое главное — **ДЕЛАЙ!**

3

1

12. Рассказывай и 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 покушается ни за какие деньги, а только собственными делами и трудом в природе себе на благо, чтобы тебе было легко.

Желаю тебе счастья, здоровья хорошего.

Иванов Порфирий Корнеевич.»

Все, казалось бы, просто. Хотя тут нужно подойти не просто к тому, что полезен холод, а нужно подумать: почему же так? Вот мы, все люди, хотим быть здоровыми, хотим жить счастливо. Но мы хотим этого, как ни парадоксально, окружив себя всем мертвым, неживым. Разве можно взять из мертвого жизнь и обрести здоровье? А эти силы есть только в живой Природе, а живые тела — это воздух, вода и земля, без которых никто и ничто не может существовать на нашей планете. Поэтому окружись ими и призывает Учитель, выверив каждый свой шаг в Природе.

Кратковременное воздействие холодной воды вызывает пробуждение внутренних сил организма. Переохлаждение очень вредно для организма. Точно так же совет Учителя о воздухе. Он говорит, что в воздухе находится «миллионная доза питания». Человек тянет с высоты атмосферы воздух через гортань и проглатывает его, и при этом идет просьба, о которой вы слышали. Просьба к Учителю, который нашел эти качества в Природе: «Учитель, дорогой мой! Дай мне мое здоровье!» Когда человек стоит босиком на земле и просит, он все получает в Природе естественным порядком.

Можно много проводить научных доказательств, но конкретно подтвердить это может лишь практика каждого человека, который становится на этот путь. В то же время есть интересные исследования, которые заставляют нас задуматься. С помощью радиоизотопов были получены данные о том, что жировая ткань в организме полностью обновляется в течение трех недель, клетки кожи — за 5 недель, скелет — каждые три месяца, и полностью атомный состав человека обновляется в течение года на 98%. Возникает вопрос: почему же, несмотря на то, что строятся новые клетки, все больше и больше болеем?

Наверное, причина в том механизме, который руководит этими процессами, а именно в нашем сознании. Ведь человек поместил себя только в теплые, изнеженные условия жизни. И организм поэтому напоминает «стоячее болото». Пробудить его может только живое качество холода. Оно все клетки поднимает. Самое главное в жизни — холод. «Тепло умирающее, а при холоде жизнь нарождается». Такое пробуждение сознания человека дает мощный оздоровительный эффект. То, что живые качества Природы есть в воздухе, в воде и земле, подтверждается всей практикой Учителя. У него и силы такие появились — оставаться без пищи и воды очень долго, так как их ему давала Природа. А нам он советует сделать это раз в неделю — в субботу до воскресенья 12 часов.

*Д Человек терпит сначала для своего здоровья, но потом со временем к нему приходит сознание, что это не только для него важно, а что эта Идея глубокая — не убивать Природу, не беспокоить ее, не есть ее. И в этот день действительно проявляется любовь человека к Природе, и Природа идет навстречу человеку. В воскресенье в 12 часов дня он становится босиком на землю, дышит с просьбой к Учителю. А после этого он может кушать все, что ему нравится.

Есть еще у Учителя такое важное понятие, как закалка поступком. В этом плане настоящий переворот в сознании происходит, когда приезжаешь в Дом здоровья на Луганщине. В свое время у меня состоялась там встреча с Валентиной Леонтьевной Сухаревской, которая берегла в чистоте Идею Учителя после его ухода. Там ты действительно понимаешь, что не важна болезнь, не важен диагноз, а важен сам человек. Когда Валентина Леонтьевна принимала, она спрашивала: «Какие у тебя взаимоотношения с родителями? Почему ты обижаешь своих подчиненных?» И человек, задавая себе эти же вопросы, пробуждается и действительно осознает: «А как же я живу? Как же я поступаю?» И с этого момента для него начинается возрождение, потому что он получает возможность остановиться, осознать все и исправить.

Все ищут тайну в окружающей нас жизни. А тайна, сказал Учитель, находится в самом человеке, нужно искать в

самом себе. Найти ее, пробудившись с помощью Природы, — это, наверное, и есть та главная задача, для которой и нужно это дело делать. Учитель преподнес нам свои советы для того, чтобы человек, стоя босыми ногами на земле, окруженный воздухом, водой, мог действительно стать человеком. «Мой поступок учит только хорошему человека, чтобы человек перевоспитал себя в справедливости, чтобы правда управляла им». И тот, кто станет на этот Путь в Природе, осознает, что он стоит перед самым Творцом! Спасибо большое.

Фролов В.М., д.м.н., профессор,
Пересадин Н.А., д.м.н., профессор, г. Луганск

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕДИЦИНСКОЙ ЭКОЛОГИИ И ЗДОРОВЬЯ В СВЕТЕ УЧЕНИЯ П.К.ИВАНОВА

Выступление на конференции в г.Киеве, 1992 г.

Нарастающее загрязнение биосферы выбросами промышленных предприятий, а в сельской местности — пестицидами и ядохимикатами, нарастающее воздействие на нервную и иммунную системы человека электромагнитных колебаний мощных радио- и телепередающих станций, радарных установок, экологическая катастрофа, связанная с аварией на Чернобыльской АЭС, прессинг эмоциональных стрессов, эффекты глобального изменения климата в масштабах планеты, резкое сокращение толщины озонового защитного экрана атмосферы приводят к глубоким, подчас необратимым нарушениям генетического фонда и иммунного гомеостаза населения. Начиная с 1991 года, на Украине отмечены отрицательные значения прироста населения — т.е. рождается детей меньше, чем умирает за год людей в республике, что таит угрозу депопуляции народа Украины.

Хорошо известно, что частое и длительное применение чужеродных организму лекарственных препаратов — ксенобиотиков — в конечном итоге разрушает ферментные

системы печени и поджелудочной железы, ведет к выраженным аллергическим заболеваниям. Антибиотики вызывают дисбактериоз кишечника, способствуют селекции особенно устойчивых штаммов патогенных бактерий, например, золотистого стафилококка, ставшего настоящим бичом детских стационаров. Поднимает голову СПИД и другие, неведомые ранее, инфекции.

Где же выход из заколдованного круга, в который попало человечество? Как спастись и избежать медленного и мучительного умирания от хронических заболеваний, вырастить здоровое, жизнерадостное потомство? Как жить не болея?

Ответ на все эти вопросы дал народный философ и целитель Порфирий Корнеевич Иванов, названный людьми Учителем.

По словам самого Учителя, озарение пришло к нему 25 апреля 1933 года, когда у него возникла (с ним встретилась) «..мысль такая, какой еще не было в Природе: 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».

И вот итог озарения — блестящая мысль Порфирия Корнеевича: «Не от того ли многие беды людские происходят, что человек не умеет победить свою немощ? Сколько ни кутайся, все равно это не спасет от недугов. А что если сделать наоборот — не прятаться от Природы, а пойти ей навстречу, стать ближе к Природе, слиться с ней!»

Эта идея настолько захватывает все помыслы П.К.Иванова, что приводит к небывалому 50-летнему эксперименту над самим собой, в ходе которого Порфирий Корнеевич не только достиг небывалой степени владения своим организмом, но и осознал теснейшую взаимосвязь Человека и Природы. П.К.Ивановым определяется ведущая идея, ставшая стержнем всей его последующей жизненной программы: «ЗДОРОВЬЕ ПЛАНЕТЫ, ЧЕЛОВЕЧЕСТВА В ЦЕЛОМ - ЧЕРЕЗ ЗДОРОВЬЕ КАЖДОГО ОТДЕЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА».

Действительно, авторы этой статьи вот уже около 20 лет сознательно закаливают[^] себя, ежедневно обливаются ледяной водой, при любом морозе купаются в проруби, ходят босиком по снегу, и это доставляет им небывалую жизненную энергию, возможность много и плодотворно работать. Несмотря на большие эмоциональные и умственные перегрузки, постоянную и напряженную работу, за все это время (с 1973 года) мы никогда и ничем не болеем, хотя по роду своей профессии ежедневно контактируем с десятками острозаразных больных.

В учении Иванова, как многоплановой философской системе, много аспектов — этических, психологических, нравственных. Но нам ближе всего главное, что составляет его ядро. «Моя цель одна, — провозглашает Порфирий Корнеевич, — научить всех тому, чтобы не простуживаться и не болеть. Надо изменить поток сознания людей: от хорошего и теплого надо уйти вон подальше и к плохому и к холодному прибегнуть. Умирать все умеют. Надо жить научиться».

К сожалению, и сейчас большинство людей, включая студентов медицинских вузов и молодых врачей, с ужасом думают о самой возможности погрузить зимой ноги в холодную воду или походить по снегу. А именно настоятельная необходимость такого рода закаливания доказана многовековым опытом человечества и уникальным экспериментом П.К.Иванова.

Нами наблюдаются свыше 30 лиц, в течение 10-12 лет занимающихся по системе П.К.Иванова. Как правило, эти лица ранее страдали разнообразными заболеваниями, что и послужило непосредственной причиной их обращения к Учителю.

Проведенные наблюдения позволили установить, что уже в течение 1-2 лет с момента начала занятий существенно улучшается общее состояние и самочувствие больных, нормализуются показатели естественной антиинфекционной резистентности и иммунитета.

Показательно, что лица, занимающиеся по системе П.К.Иванова, обладают высоким эмоциональным тонусом и устойчивостью к действию стрессорных факторов, не болеют

респираторными вирусными инфекциями, поскольку обладают высокой резистентностью слизистых оболочек к действию

вирусов.

Установлен высокий уровень гуморальных факторов естественной антиинфекционной резистентности (лизоцим, бетализины), фагоцитарной активности нейтрофилов и Т-клеточного иммунитета у лиц, систематически закаливающихся. Очень важным моментом является' снижение чувствительности иммунокомпетентных клеток лиц, живущих в системе П.К.Иванова, к действию неблагоприятных экологических и природных факторов,, что способствует улучшению функциональной активности печени, сердечнососудистой и бронхолегочной систем. Получены данные о благотворном влиянии занятий по системе (и тем более жизни в системе) на тонус мозговых сосудов и состояние соединительной ткани, что тормозит старение и даже дает существенный омолаживающий эффект.

«Размягчась в теплых, изнеженных сторонах человеческой жизни, я сознательно меняю их на суровые качества и, благодаря постоянной практике, всегда чувствую нужный момент перехода. Такая закалка не дает возможности созреть и растечься по организму болезням, которые одолевают человека в тепличных условиях — состояние, сходное с закалкой стали. Поэтому я не болею и не простуживаюсь, имею крепкое сердце, ясное сознание. Это мое здоровье, которое я приобрел благодаря постоянной практике в Природе»,— пишет Иванов.

Следует приветствовать создание многочисленных клубов и секций, где люди, отягощенные хроническими заболеваниями, укрепляют свое здоровье благодаря системе П.К.Иванова. Нам, работающим на Луганщине — родине Порфирия Корнеевича, очень радостно видеть ту большую работу, которую проводит Украинский центр здоровья (гл. врач — В.О.Мовчанюк) в деле пропаганды учения П.К.Иванова — важнейшего метода укрепления и совершенствования здоровья в условиях экологической катастрофы, метода восстановления высокой жизненной энергии и активности.

ЗАЙМИ СВОЕ МЕСТО В ПРИРОДЕ, ДОКТОР!

Уважаемый коллега, дорогой друг!

Во-первых, поздравляю Вас со встречей с удивительным и уникальным явлением нашей современности — с жизнью и учением Великого Человека нашей Родины, самородка в

Природе — УЧИТЕЛЯ ИВАНОВА.

Во-вторых, хотела бы в меру своих сил и возможностей рассказать Вам и поделиться с Вами своими впечатлениями от этой встречи как медика, да и просто как человека.

В-третьих, очень бы хотелось пожелать Вам познакомиться детально с системой природного оздоровления по Учителю Иванову, попробовать на личном опыте убедиться в ее благотворности. Если оздоровитесь сами, то за использованием этой простой и эффективной системы в Вашей врачебной практике (медицинской практике) думаю, дело не станет.

А теперь поподробней поговорим о «во-вторых».

Случилось это почти 7 лет назад. В мучительных поисках места под Солнцем и твердой почвы под ногами случайно услышала, что на ВДНХ в павильоне «Космос» есть интересная экспозиция и там же периодически читаются лекции на тему о природном оздоровлении человека по системе Порфирия Корнеевича Иванова — Учителя Иванова. Тогда у многих на слуху было имя московского детского врача Надежды Михайловны Быковой, лично знавшей Учителя, получившей от него «силы природного характера» помогать больным детям. Много усилий приложила она после ухода из земной жизни Учителя на пропаганду его Идеи — оздоровление силами природы и жизни без потребностей, не раз рисковала своим врачебным дипломом, благополучием своей семьи и многим другим. И в результате — сегодня об Учителе Иванове и его Идее знают практически во всех уголках нашей страны и далеко за ее пределами, особенно в некоторых странах СНГ (Украина, Беларусь, Казахстан).

Много в этом плане потрудились Быков О.Г. (инструктор по лечебной физкультуре), Шабанова Т.А. (консультант ВДНХ), а уж их последователей-пропагандистов и сосчитать невозможно, И очень справедливо им сегодня сказать за это большое спасибо.

Простая (правда, на первый взгляд) система природного оздоровления по Учителю Иванову состоит всего из 12 правил-принципов (поступков) жизни — это знаменитая «ДЕТКА» Учителя («Детка» — обычное обращение Учителя к каждому, независимо от возраста и положения). Всего 12 правил — и поразительный эффект. Выполняй в меру своих сил, но с активной устремленностью к максимальной чистоте жизни по «ДЕТКЕ» — и оздоровительные результаты налицо! И что самое поразительное — физическое оздоровление как-то быстро исчезает из поля зрения человека (вроде бы так и должно быть — что же здесь особенного? Как говорил наш знаменитый академик Н.М.Амосов, организм быстро привыкает к своему благополучному состоянию — здоровью), а вот работа по своему нравственному настрою-оздоровлению не прекращается практически никогда. Это и понятно: стереотип поведения и мышления — самые консервативные проявления человеческой психики.

Физически оздоровить наше тело с тем, чтобы дать возможность одновременно с этим и в последующем возродить и укреплять духовную красоту (в здоровом теле — здоровый дух) — не самая ли злободневная задача для всех нас сейчас?

Так уж получилось, что в поле зрения медиков на первом плане чаще всего стоит физическое здоровье человека (о нравственном стараемся не забывать, но что это такое и как его достичь — пока мало кто себе представляет конкретно, да и времени подумать обо всем этом всерьез — все недосуг).

«ДЕТКА», подаренная нам Учителем, отработанная им в процессе 50-летнего уникального эксперимента в Природе на собственном теле, представляет собой по словам самого Учителя, кругозорную систему оздоровления, ибо ориентирована на гармоничное оздоровление и человеческого тела, и его нравственной сущности. Условно все правила «ДЕТКИ» можно разделить пополам: 6 из них предполагают физическое оздоровление (обливание холодной водой,

босохождение, трехкратные глубокие вдохи с задержкой дыхания и с определенным, благожелательным внутренним настроем, сознательное терпение — воздержание от пищи и воды до 24-42 часов и более в неделю, да чтобы «не курить и не пить» и «не плевать на землю и не харкать»), а остальное — нравственное совершенствование (здороваться со всеми с открытой душой и сердцем; помогать бедным и нуждающимся, не думать о людях плохо, верить им, из врага постараться сделать друга; победить в себе негативные стороны своего характера: зависть, лицемерие, ложь; не думать о своих болезнях и смерти; не отделять мысль от дела: узнал о «ДЕТКЕ» — выполняй ее, чтобы тебе было легко; приобрел опыт по оздоровлению силами природы — поделись с другим, но будь при этом скромным, не хвались). Казалось бы: что может быть проще? Но это только кажется. «Чистое время», требуемое на обливание и босохождение, действительно невелико — от 5 до 28 минут в день. Но по сути жизнь по «Детке» требует внимания, что называется, круглосуточно: ведь по ней мы начинаем соизмерять все свои мысли и поступки. Это не всегда просто, а порой и мучительно. На каком-то этапе вдруг начинаешь сознавать, что не все уж так хорошо в твоей натуре, и не так уж всегда ты бываешь справедлив, тактичен и мудр, что любви и милосердию тебе еще очень много надо учиться. А ведь если верить заповедям Библии, то именно ЛЮБОВЬ и МИЛОСЕРДИЕ — главное предназначение человека на Земле, то, чему он должен научиться в своей земной жизни. Но возвращаемся к физическому здоровью человека — первой задаче, которую пытаются решить все медики. За 7 последних удивительных лет в разных уголках России, Украины, Казахстана пришлось мне много встретить людей, занимающихся по «ДЕТКЕ» и достигнувших позитивных результатов в изменении состояния своего здоровья. При этом оказалось, что ни диагноз заболевания, ни возраст роли не играют, если только у человека сохранена способность мыслить — для взрослого, и если мама очень серьезно желает помочь своему маленькому дитю — для ребенка. Очень удивило -то, что можно быть абсолютно свободным от требований диеты (чем бы ты ни болел), строгого режима

питания и отдыха, потребления каких бы то ни было лекарств и многих других обычно необходимых условий. Можно над всем этим долго недоумевать, но результаты-то налицо: тяжело больные люди, инвалиды, нередко «отказники» от медицины — оздоравливаются, снимаются с учета, ведут обычный образ жизни. И более того: пробуждаются у них необычные до сего времени (скрытые?) способности к творческой деятельности, и по натуре люди становятся доброжелательными, открытыми к добру, свету, состраданию. Много конкретных примеров сказанному Вы встретите на страницах этого сборника. А я хотела бы остановить Ваше внимание на ключевых, как мне кажется, вопросах осознания этого удивительного явления наших дней.

Прежде всего возникает почти у всех вопрос: кто же такой Учитель Иванов? Почему безоглядно верят ему люди, просят у него здоровья и помощи? Все, о чем говорит Учитель, вроде бы известно издавна, так в чем же здесь новое и небывалое? Как же соотносить Идею Учителя о независимой жизни и медицину наших дней? Много существует и других вопросов, но о них в другой раз.

Более-менее близко подойти к осознанию Учителя как Человека и Творца, каким он стал после 35 лет своей жизни, каждый может только в процессе своего собственного опыта следования его системе, постоянно знакомясь с его трудами и жизнедеятельностью. При этом живущий по «ДЕТКЕ» достигает собственного уровня осмысления Идеи Учителя, его величия, значимости для людей и человечества, для всей нашей человеческой эволюции на Земле. Поняв причины бедственного состояния нашего здоровья (человека, нации), открыв тайну в природе человека и найдя пути выхода из той тупиковой ситуации, в которой оказалось человечество, Учитель поставил небывалую задачу — «ИЗМЕНИТЬ ПОТОК СОЗНАНИЯ ЛЮДЕЙ», научить их жить без потребностей, освободиться от болезней, больниц и тюрем. Его Идея понятна многим. Но одни приняли ее на веру, получив облегчение в жизни в плане физического здоровья, когда уж, казалось бы, никто и ничто им помочь не сможет. Для них Учитель — БОГ и никаких объяснений и доказательств на этот счет им не нужно, и ничего в* этом

плане они больше не приемлют. Их можно понять: этот свой фанатизм они выстрадали в полной мере, это их правда, их понимание, их знание. Другие же, пораженные и изумленные простотой и доступностью, небывалостью, эффективностью системы оздоровления, пытаются осознать все не только практически, но и теоретически, получить подтверждение научными данными, фундаментальными исследованиями, стараясь внести во все это и свою посильную лепту. И что удивительно: любопытные (в хорошем смысле слова) приходят к тому же пониманию уникальности явления Учителя и его миссии, Божественной сути его Личности, сверхчеловеческих качеств и способностей. Это и определяет отношение к Учителю как к абсолютному авторитету, истинно Учителю Божьей милостью, духовному наставнику, Творцу, Спасителю. Сам Учитель говорил так: «Богом меня люди назвали. Бог — это ученый человек в Природе. Без дела имя Бог даром не дается. Надо много трудиться.» «...Паршек (так звали Учителя односельчане) один есть, кто через сердце в Природу вошел, и она его, как мать родная, приняла, Бога произрастила. Он заслужил, что люди его назвали Бог. Он пришел на Землю, чтобы спасти мир». На он говорил и другое: «Я и сам не знаю, кто я. Я тот, кто во мне.» А уж это каждый сам поймет, как именно ему это надо, и не следует за это никого осуждать, и не надо в этом мешать. Будет время, когда человечество придет к единому пониманию сущности Бога.

На данный момент нам важно, что именно к нам в наитруднейшее для нас время пришел наш Учитель и заслужил любовь Природы и любовь нас, людей, наше доверие и веру, без чего здоровья не заработаешь.

50 лет шел уникальный эксперимент в Природе над человеческим телом: холод и зной, стужа, дождь, ветер, метель, длительное воздержание (до нескольких десятков дней) от пищи и воды, постоянное босохождение в любую погоду и на любые расстояния, полное освобождение от одежды (лишь одни сатиновые трусы) — с одной стороны. С другой — тяжелые нравственные испытания — непонимание и неодобрение со стороны людей, в том числе и родных и близких, удивительное нежелание медиков (в первую

очередь врачей — ив этом мы крепко виноваты перед Учителем) познакомиться поближе и понять суть проходящего на их глазах уникального природного эксперимента, длительная и часто далекая от доброжелательности изоляция Учителя в тюрьмы и психбольницы специального режима, в которых он провел в общей сложности 12 лет своей жизни, откровенные и подчас жестокие гонения со стороны местных властей... А в результате — неугасимая и всевозрастающая любовь, доверие и доброжелательность ко всем людям, особенно больным и униженным. Посмотрите сами на портреты — фотографии Учителя и Вы увидите глубокий ум и необычайную прозорливость в его взгляде, терпение и милосердие ко всем, призыв к здоровью и счастью! Все сказано этими мудрыми, много повидавшими, пережившими и бесконечно любящими глазами. Все это сохранилось и умножилось, несмотря на годы испытаний.

Личность Учителя многогранна: на "Украине его называют народным философом, и действительно: им оставлено 200 общих тетрадей, в которых изложены его мысли о природе, о человеке, о мироздании, о путях цивилизации и ее результатах, об источниках жизни — трех живых телах Природы — воде, земле и воздухе; очень неординарные размышления о здоровье и болезнях, о путях независимой жизни в Природе... Главный вывод: человека спасут ТРУД, ЛЮБОВЬ, НЕЗАВИСИМОСТЬ.

Все, кто так или иначе соприкасался с Учителем Ивановым, были свидетелями его уникальных способностей как целителя. Хотя он сам себя не считал врачом и знахарем, называл лишь «Ученым человеком в Природе», но на ноги поставил многих и многих безнадежных больных. Основную же свою задачу он видел не в том, чтобы лечить, а в том, чтобы научить людей не болеть, победить свои пороки. Потому и получил свое второе имя Порфирий Корнеевич — «Учитель народа».

Люди всего мира получили от Учителя триединый подарок: «Детку», Гимн «СЛАВА ЖИЗНИ» и Дом ЗДОРОВЬЯ на Луганщине (хутор Верхний Кондрючий). Все это и явилось прочным фундаментом, на котором выросла огромная вера в правоту жизни и Идеи Учителя, полное

принятие его как посредника между несовершенным человеком и мудрой Природой, вера в его силы и в возможность получить через них свое утраченное здоровье, горячее желание следовать по пути, открытому Учителем для всех людей, особенно больных и униженных, да и для других, как говорил Учитель «стоящих на очереди». «Зачем лечиться, когда можно и должно болезнь в тело не пускать».

Не все советы «Детки» отвечают общепринятым нормам поведения и гигиены. Не плевать, не сморкаться? Но специалисты (в данном случае ученые-вирусологи) обосновали эффективность этого пункта фактом аутоиммунизации: и более действенно, да в конце концов и гигиенично.

Не все воспринимают Гимн «Слава жизни». Да, нам еще предстоит познать его глубинный смысл, мудрость. Но уже сегодня десятки тысяч людей живут с ним ежедневно, с ним им спокойнее, увереннее, он вселяет надежду на избавление от болезней и непомерных тягот жизни. И если мы допускаем, что приносят пользу всевозможные мантры и медитации, то уж слово русского человека нам должно быть куда ближе и родней.

Гимн «Слава жизни» Учитель написал в 1979 году. Текст Гимна очень лаконичен. Всего 8 строчек, но в них — весь жизненный путь Учителя, все выстраданное и приобретенное им за 50 лет гонимой и униженной жизни, его неистребимая любовь к людям и неугасимое желание принести им здоровье, радость и счастье в жизни, его несломленная уверенность, что человек может стать и станет ЧЕЛОВЕКОМ, славу которому он воспел в Гимне. Люди Господу верили, как Богу, А Он сам к нам 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.

Да, не все нам открывается сразу в этом Слове Учителя. Наверное, нам суждено не один раз заново открывать в нем для себя напознанное и грядущее. Но несомненно одно —

он написан для нас великой ЛИЧНОСТЬЮ, в нем свет и любовь, обращенные к нам, в нем глубокая вера и призыв нашего разума к БЕССМЕРТИЮ. Чувство уверенности и защиты, душевного спокойствия, какой-то необъяснимой умиротворенности — вот что такое иметь постоянный контакт с Гимном.

Смущает медиков и то, что здоровье надо просить. Но нет просьбы — нет веры, а без нее и оздоровления. Во время просьбы идет активный диалог с Природой. Возможно, придет время и ученые сумеют это обосновать. А пока нам дано право «верить как дети».

Система природного оздоровления П.К.Иванова помогает восстановить механизм саморегуляции организма, активизировать его жизнедеятельность, разбудить нашу «внутреннюю аптеку» и противостоять многочисленным негативным явлениям нашей жизни.

Поистине, мы получили простой, доступный, бесплатный и неожиданно весьма эффективный метод собственного самопознания и самосовершенствования. Если мы научимся жить в гармонии с Природой, тогда сами собой отпадут потребности в лекарствах, койко-днях, всевозможных диетах. Можно ли переоценить эти блага! Да еще в наше время!

Так с чего нам, медикам, начать? С себя! Проникнуться доверием к новому, небывалому учению об оздоровлении, попробовать на самом себе (ведь, в конце концов, это не оспа и не чума), набраться личного опыта, а потом внедрять и в свою врачебную практику. Прививайте, дорогие медики, «гормон здоровья» самим себе и результаты непременно скажутся. Оздоровишься сам — вернется здоровье, чувство милосердия и любви к пациентам, ко всем без исключения. Тогда и долг профессиональный выполнится сам по себе.

Впереди много работы, в том числе и по научному обоснованию воздействия на организм человека всей совокупности природных факторов. Одним медикам этой задачи не решить, здесь понадобится помощь других специалистов — психологов, социологов, биологов и т.д.

В одной из своих тетрадей Учитель завещал нам, медикам: «Если только подтвердят врачи, что он дает людям пользу, вся Вселенная воспрянет». Давайте прислушаемся к

этому зову! Ведь это небывалое нужно каждому из нас и для всех нас. Учитель сказал: «Это будет. Это обязательно будет. Потому что это нужно всем людям». Приблизить это время в наших с вами силах. В наших сегодняшних условиях жизни — это наш прямой долг и наше право.

Конечно, овладение методикой природного оздоровления требует и воли, и терпения, и постоянной работы над собой. Путь каждого — сугубо индивидуальный, и нюансы выполнения «Детки» каждый в процессе опыта осваивает сам. Но пусть залогом успеха в этом будет завет Учителя Иванова — займи свое место в Природе.

Морозова Л.А., к.м.н., зав. лабораторией СПИДа
НИИ гематологии и переливания крови, г.Киев

СИСТЕМА ПРИРОДНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО

Выступление на конференции в г.Киеве, 1992 г.

Здравствуйте, уважаемые коллеги медики, педагоги, киевляне и гости Киева!

В настоящее время, особенно в нашей стране, находится в критическом состоянии не только экономика, политика, экология, но и медицина. Каких бы высот ни достигала наша цивилизация в своем развитии, все равно от болезней человечество не избавилось. Многие духовные учения, в основе которых проповедовалась любовь и добро, также не избавили человечество от духовных и душевных болезней — жестокости, зла, эгоизма, преступности, наркомании, проституции.

Несмотря на все ускоряющийся прогресс науки и практической медицины за последние столетия, люди продолжают болеть и умирать от болезней. Наш мир не избавился также от эпидемий и пандемий. На смену одним инфекционным заболеваниям приходят другие. СПИД победно шагает по планете, вирусный лейкоз и другие инфекции на очереди. Бичом нашего времени стали иммунодефицитные состояния организма. Чернобыльская

трагедия, экологическое неблагополучие как на Украине, так и на всей нашей планете, отрицательно сказывается на генофонде человечества. В нашей стране высокая общая заболеваемость. Трудно найти практически здорового человека. У 80 % школьников есть отклонения в состоянии здоровья, каждая 8-12 семья бездетная. На Украине смертность в последние годы превысила рождаемость. По продолжительности жизни мы находимся на 32-м месте в мире. Трудно это положение со здоровьем назвать прогрессом медицины.

Можем ли мы, медики, спокойно смотреть в будущее, считая, что нам известно, как выйти населению нашей страны, да и всей Земли, из этого кризисного состояния? Нет, не можем.

Альтернативу предложил наш земляк из Луганщины Порфирий Корнеевич Иванов, которого люди при его жизни назвали УЧИТЕЛЕМ. Он показал путь эволюционного развития жизни на Земле, а также дал и практические предложения, которые он опробовал и осмыслил на протяжении 50-летнего уникального своего эксперимента в Природе.

В своих тетрадях он пишет: «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, она ж наша мать. Она ж нас родила, она ж нас представила на белый свет для того, чтоб мы вот именно жили. А раз она нас представила, мы должны ее, как мать таковую, благодарить. А мы ей не доверяемся. Даже не хотим понять, что в Природе есть такие силы, которые могут все сделать. Природа есть всему дело. Человек не захотел жить в природе, в окружении воздуха, воды и земли, и начал создавать искусственные условия своей жизни».

Наш уход от Природы к жизни в тепличных условиях приводит ко многим заболеваниям, в том числе и раковым. Учитель прямо говорит, что «...мы, люди, зачастую сами виноваты в том, что теряем свое здоровье из-за неразумной жизни: хотим только «теплого» и «хорошего», а от «плохого» и «холодного» бежим. Закаляться не хотим, находимся в постоянно 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. А дальше еще хуже и хуже, в результате все больше больниц. Получается какой-то заколдованный круг». Трудно более четко определить первопричину всех наших болезней. Именно нарушение взаимоотношения между живой Природой и живой клеткой — человеческим организмом — вот корень наших бед.

Холод также необходим для всей Природы и для организма человека, как и тепло. Односторонний подход, использование только «теплого» и «хорошего» нарушает наше диалектическое взаимодействие с Природой. Мы перестаем дышать вместе с ней, становимся в окружающем живом мире артефактом, инородным, чужим телом, от которого* Природа избавляется, очищается.

Учитель пишет: «Поэтому должно расти сознание людей на свое здоровье как на высшую драгоценность и благо не только для человека, но и для всего нашего общества, в связи с чем число больных, казалось бы, должно уменьшаться, а пока получается наоборот. Происходит какое-то постоянное разглядывание и изучение болезней на человеке. Конгрессы и конгрессы по болезням. Все новые и новые лекарства, все новые и новые болезни — и этому уже, очевидно, никогда не будет конца, если мы не изменим поток нашего сознания, связанный с оправданием роста числа болезней, как неизбежного зла современной цивилизации, не встанем на единственно правильный путь восстановления здоровья максимально простыми и одновременно наиболее эффективными средствами самой Природы».

«Детка» — это духовное завещание Учителя «нашей молодежи и всем людям. Это мой подарок им». Советы на первый взгляд кажутся простыми, и вроде бы ничего нового, значимость этих «простых» советов, необходимо разобраться и понять основополагающие принципы «Детки».

1. Все 12 пунктов составляют единую систему оздоровления, каждое звено которой взаимосвязано и

взаимообусловлено всеми остальными. Поэтому невыполнение любого совета понижает эффективность ее, а иногда сводит на нет результаты оздоровления.

2. Система направлена на физическое, душевное и духовное оздоровление Человека.

3. Во всех советах заложено диалектическое начало. Однако Учитель осмысливает и использует диалектику в новом качестве, не как борьбу противоположностей, а как взаимодополнение противоположных качеств Природы — холод при взаимодействии с организмом дает тепло, из врага надо стремиться сделать друга и т.п.

4. Основа действия всех факторов, перечисленных в «Детке», — это прежде всего пробуждение и раскрытие сознания, а также последующее развитие и сознательное управление внутренними силами и способностями организма, особенно его резервными возможностями. Но особая роль в этом — холодной воды. Это она, «кидая в тело гормон здоровья», пробуждает нервную, иммунную, эндокринную, кроветворную и энергосистему.

5. Открыться Природе на физическом плане помогает обливание, босохождение, дыхание, на духовном — советы не плевать на Землю, любить ее как живое существо и относиться к воздуху, воде и земле, как к живым неумираемым друзьям. Открыться людям помогает прежде всего любовь к ним и практическая помощь им в их нуждах и болезнях, просьба к Учителю о здоровье.

6. Часто люди воспринимают систему природного оздоровления, как обычное закаливание организма. Учитель писал: «Мой метод закалки дает не только обычную закалку организма против холода и простуды, но заключается в пробуждении и развитии всех внутренних скрытых сил, механизмов организма, благодаря которым человек может без вреда и даже с пользой переносить любые неблагоприятные условия, а также предупредить и победить любую болезнь, включая заразные, и даже болезни, причины и источники которых еще совсем не известны».

Здоровье — это не просто отсутствие болезней, это — необходимое условие эволюционного развития человека на его пути к бессмертию. Приходит понимание, что хвое

здоровье получить должен человек сам, да еще и природным, а не таблеточным способом.

Учитель совершенно по-другому подошел к пониманию помощи человеку: «Я не лечу, а учу быть здоровыми». Поэтому, помогая больным людям, Учитель говорил, что ему не диагноз нужен, а нужны душа и сердце человека.

Итак, что остается делать медикам? Очень много! Прежде всего изменить свое понимание роли врача для больного человека и начать учить здоровью, а не выполнять за больного предназначенную ему миссию поиска своего места в природе. Но чтобы учить человека здоровью, то есть мудрости земной жизни, надо самому стать здоровым. Значит, надо самому попробовать. Только так можно получить, а затем передать больным людям живой, а не вычитанный или выученный, опыт оздоровления. И как бы ни трудно было, надо начинать всем путь природного восхождения, путь эволюционного развития. Иной дороги нет!

Учитель Иванов в преддверии XXI века показал, как нам, силами Природы с помощью Духа Святого, идти по пути здоровья, эволюции, к бессмертию.

Опыт тысяч последователей Учения Иванова свидетельствует, что этот путь нелегкий, но истинный. Только мы сами, своим трудом в Природе можем нашу Землю сделать райским местом для бессмертной жизни человека. Природа и Учитель все приготовили. Они ждут нас, наших действий, наших поступков! Здоровья всем горожанам!

Петренко Г.Г., к.м.н., доцент Киевского университета

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СИСТЕМЫ П.К.ИВАНОВА

Выступление на конференции медицинских и педагогических работников в г.Хабаровске, 1993 г.

Здравствуйте! Большое спасибо вам за ту возможность, которую я получила, благодаря вашим сердцам. И большой вам привет от последователей Украины и наилучшие пожелания.

Учитель писал: «Если все то, о чем говорит Учитель, существует, если факты это подтверждают, значит, это сама правда. А то, что мы пока не можем объяснить за недостатком знаний, это не значит, что все надо отрицать. Непонятное не значит не существующее. Непонятное сегодня станет понятным завтра. Знания людей на месте не стоят. Это — процесс эволюции всего человечества. Я своею мыслью намыслил в Природе, как надо в жизни своей сменить поток с мертвого на живой поток. Это — мировое, практическое явление ради земных людей. Они такого сознания в этом не имели. Ученые Природу так не знают, она им свою тайну не скажет».

В Природе все происходит по планам Природы. И происходит то, чему надлежит быть. Пришло время — пришел Учитель. Так кто же он? Кто на сегодня все имеющееся опроверг? Встал на арену истории живым фактом и такой великой фигурой?

Приход Учителя — это история, которая продолжается. И нам с вами еще долго нужно будет осмысливать и осознавать то, что нам принес Учитель. А наше дело сегодня — свидетельствовать о нем. Идея Учителя идет по всей Земле. Она живет среди людей. Вот мы приехали из Киева. Начинали мы этот 1993 год, тяжелый год в нашей жизни земной, со встречи в городе Тернополе. Это было # феврале. В марте встречались с людьми во Львове, в июле — в Ялте на конференции «Учитель и ученые». В Алматы мы были в сентябре этого года, и вот, в конце декабря мы здесь, на Дальнем Востоке. Я вам представила практически всю географию нашей страны, некогда нашей. Но мы и сегодня считаем, что вся она наша, а мы все с вами — люди, живущие не только в нашей стране и на всей земле, это — единый организм вместе с единой живой нашей Матерью-Землей. Учитель сделал небывалое. Он принес идею свободной, независимой жизни века, идею бессмертия. Он создал новое учение, практическое учение о человеке, о живой материи, о бессмертии, о новом этапе эволюции человека. Он показал, что бессмертие — это не фантастика, это реальность. И бессмертие, как фактор эволюции человека, возможно будет в будущем.

Две тысячи лет заканчиваются. Сюда мы к вам приехали из Тернополя с очередной встречи западных областей Украины. Там, в Тернополе, впервые ко мне пришла мысль. Все говорят, ссылаясь на Библию, о втором пришествии Иисуса Христа на Землю. Многим непонятно, почему же Учитель — Бог? А как же Библия? А почему же в Библии все события заканчиваются двухтысячным годом и дальше календаря нет? А потому, что мы с вами подошли к концу этого периода жизни человека, зависимой жизни, когда человек жил исключительно за счет того, что он потреблял Природу, уничтожая ее, а, будучи частью Природы, живым явлением в Природе, он уничтожал и себя, и саму жизнь на Земле. И заканчивается двухтысячный год, и заканчивается этот старый поток жизни «зависимой, умираемой», как писал Учитель. Учитель возвестил собой начало нового, неумираемого потока жизни, начало нового сознания. Этот новый поток появился в недрах старого. Все то, что происходит с нами сегодня, в наши дни, все наши трудности — это все закономерно, это все итог нашей неправильной жизни в Природе. И я осознала это ясно только тогда, когда стала жить по Учителю. Это понимание своей жизни, смысла своей жизни, понимание того, что этот старый поток неизбежно должен закончить свое существование, и мы с вами — начало нового потока, мы с вами современники Бога, мы с вами ходили по Земле тогда, когда ходил Бог живой. И когда это осознаешь, понимаешь настоящее счастье человека.

Учитель оставил нам учение о здоровье, новое учение, новое понимание болезни, здоровья. Здоровье — это как понятие о жизни, болезни — как наше незнание. Он говорил о себе так: «Учитель есть всего мира Учитель здоровья. А здоровье — это понятие о жизни». Мы привыкли с вами не знать. А раз мы не знаем, это есть наша, да еще какая, болезнь. Понимание этого незнания тоже пришло только через Учителя. Через него приходят и новые знания, и открывается правда, истина, появляется понятие о духовных знаниях, и появляется понимание того, что не там ищем мы сегодня причину болезни. Причину смерти надо искать в своих поступках, причины болезни надо искать в своих мыслях

и тоже в своих поступках. А в общем, здоровье надо искать не в материальном, физическом теле, а в духовном плане, переходить на духовный план человека. Но поскольку наука еще к этим вопросам не подошла, нам с вами немного трудно это понять. А я сегодня так себе представляю: учение Учителя о живой материи и его слова об эволюции Святого Духа — это как об эволюции живой материи. Для меня живая материя и Дух Святой — это одно и то же. И наполненность Духом, именно наполненность Духом, определяет здоровье человека; мера здоровья — это, по-моему, мера наполнения Духом Святым. Но поскольку мы еще не располагаем сегодня знаниями в таком объеме, нам с вами будет более понятно, если мы остановимся на тех аспектах, которые освещает сегодня медицина.

Человек, как существо природное, воспринимает сигналы, идущие из внешней среды. И на каждый сигнал Природы, на специфический раздражитель, запрограммирован Природой определенный ответ организма человека, определенными клетками, органами. Природа действует на наше тело, взаимодействует с нами и защищает человека. Но человек ушел от Природы, изолировался от многих ее сигналов, в частности, от холода, стал жить не по-природному, и в результате мы собой не являем единство с окружающей средой. Эти проявления извращенной реакции нашего организма, который живет в искусственных условиях, мы с вами и называем болезнями. Выполняя советы Учителя, «Детку», практически человек возвращает себе природное здоровье, то здоровье, которое дано ему Природой. Холодная вода — удивительное создание Природы. Она — носитель жизни, и жизнь зародилась в воде, а холодная вода имеет сходную кристаллическую решетку с водой нашего организма, со структурой нашего мозга. Холодная вода обладает дипольными свойствами: короткий диполь проникает в клетку через отверстие в мембране. Он обладает большой энергией, которую мгновенно сообщает нашему организму. Природная талая вода очень полезна. В сказках ее называли живой водой. Те люди, которые пользовались талой водой, как мы знаем из истории, они получали здоровье, их называли долгожителями.

Учитель предложил дважды в день купаться в холодной воде. При действии холода на организм в кровь поступают гормоны коры надпочечников, адаптогены; они достигают оптимального уровня, повышается сопротивляемость организма. Этот оптимальный уровень гормонов коры надпочечников и поддерживает состояние здоровья в организме, и длится этот период после момента обливания 8-9 часов. К вечеру наступает снижение уровня гормонов, и вторичное обливание снова выводит наш организм на уровень здоровья. Такие исследования были проведены в Луганском медицинском институте.

Учитель нам предложил босиком становиться на землю, а зимой на снег. Мы с вами, в нашей искусственной жизни, заряжены противоположно земле, а в Природе мы должны быть заряжены так, как земля. Все наши ткани и органы работают на электричестве, а в условиях экранирования от естественного поля земли возникает электростатическая депрессия. Наводит статическое электричество наша синтетическая одежда, мебель синтетическая, обувь и так далее.

Учитель просит нас не пропустить первого снега, становиться босиком на снег. Снег подтаивает, образуется талая вода, которая, с одной стороны, посылает очень мощную энергию в организм, идет энергетическая подпитка, а с другой стороны, идут мощные сигналы-раздражители через подошву в кору головного мозга и из нее ко всем органам. Снег снижает перенапряженность одних органов и стимулирует деятельность других. Вице-президент Академии медицинских наук Фролов говорит о том, что космонавты в своей повседневной практике используют этот метод: когда они устают, то обтираются снегом.

При действии холода на тело происходит разобщение окислительного фосфорилирования, и вся энергия идет на выработку тепла. Длится это в организме 6-7 минут, то есть Природа защищает наш организм. Поэтому безосновательна боязнь тех людей, у которых появляется мысль о том, что после обливания, после купания в проруби человек может простудиться. Этого произойти не может из-за того, что вырабатывается очень большое количество тепла, температура в организме мгновенно поднимается до 42,2° около клеток,

и этого тепла, этой тепловой энергии достаточно для того, чтобы оздоровить организм естественным путем. Ни одна из медицинских процедур, тепловых, согревающих, такого эффекта не дает. Ну а медики все хорошо знают, что когда температура тела достигает 39°, в организме погибают практически все известные сегодня медицине сто вирусов, возбудителей различных заболеваний. То есть при контакте с холодом происходит естественное оздоровление организма.

Почему мы делаем вдох жизни? И почему нужно делать вдох жизни на Природе? «В помещении воздух мертвый», — писал Учитель, а живой воздух там, на Природе. Что же на Природе есть такое, чего нет в помещении? Это — поток высокоэнергетических элементарных частиц-гравитонов. Учитель приносит нечто новое. Он просит поднять лицо кверху, стоя босиком на земле, «потянуть воздух с высоты атмосферы через открытый рот, через гортань до отказа», потом проглотить его, задержать дыхание и выдохнуть через рот. Сделать так три раза. Во время вдоха попросить себе и людям здоровья. Воздух — это неумираемый азот, он находится в верхних слоях атмосферы при воздействии электромагнитных полей. Гравитон имеет массу 10^{46} грамма. Легкими отрицательными ионами насыщен воздух на природе, а эти легкие отрицательные ионы высокоэнергетичны, и когда мы находимся открытым телом, стоя босиком, дышим, мы получаем бесплатную энергию из Матушки-Природы.

Чижевский, секретарь Циолковского, провел интересный эксперимент. Он помещал экспериментальное животное в деревянную клетку, а окошечко, через которое поступал воздух, закрывал ватой. Воздух свободно поступал в эту клетку, единственное действие, которое производила вата, это поглощение этих отрицательных ионов. Через трое суток животное в этой клетке погибало. Был сделан вывод — кислород усваивается организмом только в присутствии легких отрицательных ионов. Поэтому, дорогие товарищи, если у вас в семье или среди ваших пациентов есть больные, не старайтесь их держать дома, даже если это воспаление легких — только на улицу, только на свежий воздух. И не должно быть страха, неверия — будет все так, как должно быть в Природе. Кроме того, в помещениях отрицательные

легкие ионы поглощаются и пылью, и синтетикой, поэтому нам чаще нужно бывать на природе, и заниматься, как рекомендует медицина, влажной уборкой.

Очень интересен механизм действия кратковременного голода. Но то, что медики называют кратковременным голоданием, мы называем сознательным терпением. Во время сознательного терпения восстанавливаются природные эндогенные механизмы питания. А что это такое? Это — способность усваивать энергию воздуха, воды и земли. А о том, что они живые, простым, доступным языком сказал нам Учитель (наука сейчас этого не отрицает). Учитель говорил, что вся пища находится выше головы, и в каждом глотке воздуха — «миллионная доза питания». А еще человек имеет возможность усваивать и свет, энергию света. Человек является существом аутоτροφным, это тоже ученым известно. А вот практику, как же вернуть себе эту способность жить за счет естества, как говорит Учитель, заставить свое тело потрудиться в собственном теле, нам и показал Учитель своими правилами. Это, в частности, правило о терпении: 42 часа без пищи и воды. А когда человек научится пользоваться и усваивать энергию света, когда научится дышать так, как Учитель пишет, выполнять эти три вдоха здоровья, тогда не нужна человеку никакая диета, и он может спокойно выполнить совет Учителя: после терпения «ешь все, что тебе нравится».

Академик Уголев, занимающийся вопросами питания, показал, что во время терпения, кратковременного голода, как называют медики, утилизируются все шлаки в организме. Еще очень важное обстоятельство: во время терпения утилизируются онкологические клетки. Мы с вами знаем, что совершенно естественным образом в организме ежедневно образуются онкоклетки. Это зависит и от возраста человека* и от его индивидуальных особенностей. Ну, примерно, в 25 лет — 100000 клеток ежедневно, в возрасте 60 лет — примерно, миллион. Эти онкологические клетки должна разрушить иммунная система, лимфоциты, киллеры, вы слышали о них; их в организме, грубо говоря, полкилограмма, а лимфоцитов — 2 килограмма в организме. Но мы с вами живем во времена не очень благоприятные, наша иммунная

система истощается нами, нашими отрицательными эмоциями, истощается из-за неблагоприятных экологических условий, из-за условий повышенной радиации. И если человек один раз в неделю не принимает пищу, то его иммунная система, его фагоциты, Т-киллеры уничтожают онкоклетки. Таким образом, человек не будет болеть онкологическим заболеванием. Этот кратковременный голод, это кратковременное воздержание от пищи и питья — это профилактика онкологических заболеваний. Но мы с вами знаем на сегодня печальную статистику, что заболевания растут. У нас, в Киеве, появилось очень много заболеваний, дети болеют и умирают. Мы слушали профессора Фролова из Луганского института: уже 10 лет Донбасс вымирает, Украина наша, официально признано, вымирает с 1991 г., рождаемость ниже смертности, это называется в медицине депопуляцией, вырождением, вымиранием населения. Факты очень грустные, но мы с вами знаем путь, как же все это преодолеть.

При сухом терпении, без воды, повышается концентрационная функция почек, и потом, когда мы начинаем пить воду, из организма активно выводится все, чего мы с вами боимся: радионуклиды, пестициды, гербициды и пр. Иммунологи, инфекционисты, проведя исследования на Украине, показали, что после обливания холодной водой наступает такое состояние, которое в медицине называется тахифилаксией: снижается чувствительность к микробным и патогенным факторам и поддерживается такое состояние несколько дней. Чувствительность к возбудителям снижается в несколько десятков раз. Поэтому те, кто выполняют правила «Детки», не болеют, а мы с вами знаем, что 90% болезней на сегодняшний день — это так называемые простудные, респираторные, вирусные заболевания.

Кроме того, контакт с холодом, с холодной водой является прекрасной гимнастикой сосудов. Происходит расширение артериол, нормализация сосудистого тонуса через несколько месяцев; в нашей практике через 3-4-5 месяцев у больных гипертонией нормализуется тонус сосудов, то есть исцеляются, выздоравливают люди, не болеют гипертонической болезнью. Сосуды на холод учатся

реагировать расширением. Но для этого больным гипертонической болезнью и больным атеросклерозом лучше проконсультироваться с врачом, который знаком с системой Порфирия Корнеевича Иванова о том, как индивидуально выполнять эти правила.

Очень интересный механизм оздоровления — аутоэлектростимуляция организма. Когда наше тело, наша кожа контактирует с холодом, с холодной водой, повышается электрический потенциал кожи, мощный поток электрических сигналов поступает в центральную нервную систему. Электрический потенциал участков мозга нормализуется и, таким образом, естественным путем происходит оздоровление. Это — один из путей оздоровления. Но мы с вами знаем, что, кожа и мозг одного происхождения. Они происходят из одного зародышевого листка.

Очень интересные данные получены врачами, что при действии холода и холодной воды повышается уровень эндорфинов-энкифолинов. Это вещества, которые выделяет головной мозг. Они называются «веществами удовольствия». А мы с вами знаем, что состояние человека, его эмоциональный тонус, его настроение зависят от количества эндорфинов, которые вырабатываются в нашем организме. Если человеку их не хватает, то человек ищет пути искусственного пополнения этих веществ, прибегает к наркотикам. А вы знаете, что сегодня всемирная организация охраны здоровья признала и никотин, и алкоголь наркотиками. Человек прибегает и к другим наркотическим веществам кроме курения и алкоголя, а это неизбежно заканчивается гибелью, сначала духовной, а затем и физической. Все, кто идет по пути Учителя, отмечают появление чувства радости, оптимизма, состояние бодрости, отмечают, что исчезают боли, проявляется болеутоляющий эффект воздействия холода, холодной воды. Это все связано с выбросом совершенно естественным путем таких нужных организму эндорфинов. Причем, нужно сказать, что истощения организма не происходит. Я вот говорила, что повышается уровень гормонов коры надпочечников, уровень гормонов щитовидной железы также регулируется холодом, холодной водой, сейчас я говорю об эндорфинах, и у кого-то может возникнуть вопрос: а не

будет ли истощения желез внутренней секреции? Нет, я повторяю, что здесь происходит совершенно естественное природное регулирование

Есть правило, на котором уже останавливались: «не плюй и не выплевывай из себя ничего». Освещались нравственные, этические аспекты. Я несколько слов скажу об аспекте медицинском. Слюнные железы, наряду с участием в пищеварении, вырабатывают целый ряд биологически активных веществ, которые обладают регуляторным действием и поступают в слюну и в кровь, то есть они действуют как гормоны, основные регуляторные влияния веществ, вырабатываемых слюной. Они воздействуют на обмен кальция, минерализацию зубов и скелета, участвуют в регуляции роста и развитии ткани эпителиального, мезенхимального и нервного происхождения, влияют на обмен углеводов, белков, жиров, участвуют в метаболизме стероидных гормонов и стимулируют эндокринную функцию половых желез, участвуют в метаболизме йода и регулируют функцию щитовидной железы, регулируют сосудистый тонус и проницаемость сосудов, участвуют в активных реакциях организма, взаимодействуют с другими эндокринными органами. Мы знаем, что в слюне вырабатываются вещества, которые снижают артериальное давление, гипотензивные вещества, это — каллектрины и кинины, прессорные, повышающие давление, известные ренин, танин. В слюне обнаружены нейротрофические факторы, фактор роста нервов, нейрорейкины, факторы- роста эпидермиса, фактор роста мезодермы I и факторы, регулирующие систему крови.

Мы как-то не успеваем дойти до правил духовных, нравственных. Сейчас существует такое мнение, что в этих правилах, нравственных правилах, закодированы, записаны законы биоэнергетики, а выполнение этих нравственных правил связано напрямую с состоянием иммунной системы и со здоровьем человека. И вот в девятом пункте перечислены духовные наши болезни, избавляясь от которых, человек приобретает здоровье. Ну а как это практически сделать? Это нам нужно переосмыслить себя, понять свое место и место другого человека. Там ведь написано у Учителя: «Не принимай недобрых мнений о людях, не суди». А не судить,

простить человека — это значит, снять нервный стресс, снять у себя стресс; мы прощаем кого-то — значит снимаем нервный стресс у того¹, кого прощаем. Все наши отрицательные эмоции заканчиваются, чаще всего, реакцией гнева. Это значит, выбрасываются вещества, которые повышают давление, которые разрушают организм изнутри. Выполняя «Детку», мы учимся владеть нашими эмоциями и учимся быть здоровыми.

Еще я хотела сказать о влиянии на иммунную систему. Интересные данные были получены в Луганском медицинском институте. Под наблюдением профессоров Пересадына и Фролова находились ВИЧ-инфицированные больные, больные с рассеянным склерозом и с другими серьезными заболеваниями, и удалось с помощью этой системы природного оздоровления стабилизировать больным иммунную систему на период 6-7-10 лет. Это — очень большое достижение медицины. Учение Учителя приобретает сегодня глобальное значение. Это — действенный путь, как принято у медиков говорить, профилактики первичной и вторичной. Ну а по большому счету — это путь жизни на Земле.

Большое вам спасибо!

Шаблюнова Т.А., научный консультант ВДНХ СССР, г.Москва

СОЗНАТЕЛЬНОЕ ТЕРПЕНИЕ БЕЗ ПИЩИ И ВОДЫ КАК ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ПРИРОДНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Выступление на конференции в г.Москве, 1991 г.

«Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с пятницы 18-20 часов до воскресенья 12 часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли — попроси, пожелай себе и всем людям здоровья. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится». Так написано в «Детке», оставленной нам Учителем Ивановым.

Сохранение и восстановление здоровья всегда рассматривалось медициной в зависимости от наличия или отсутствия полноценного питания. Наше время добавило такое понятие, как экологическая чистота продуктов. Лечебное голодание, диета тоже стоят в этом ряду. С древних времен голодание используется в целях оздоровления. Все это как бы присутствует в этих правилах «Детки». Это так, но в то же время это и не так.

Система Учителя Иванова — это новый поток независимой жизни в Природе, в который вступает человек, выполняя «Детку». Каждое правило «Детки» — это как бы капля этого потока, и каждая капля вбирает в себя то новое и небывалое, о котором говорит Учитель. Так что же нового конкретно в этих правилах «Детки»?

Учитель рассматривает отказ от пищи и воды не просто как очищение организма, а как сознательное терпение, то есть сознательный отказ от уничтожения Природы, возможность оставаться хотя бы раз в неделю независимым от потребностей в пище и воде.

Если человека мучает жажда, и он не может удовлетворить этой своей потребности, то он может заболеть и даже погибнуть, то есть, он — зависимый человек. Известно, однако, что человек погибает не столько от отсутствия пищи и воды, сколько от одного сознания, что он без них не может обойтись. В 1985 году в Мексике было землетрясение. Под развалинами родильного дома в течение 6 дней оставались 30 новорожденных младенцев. После того, как их удалось извлечь из-под обломков, все они не имели никаких отклонений в здоровье. Это было загадкой для ученых, но разгадали они ее очень просто: дети не знали страха перед отсутствием пищи. Только и всего. Получается, что Природой нам отпущено гораздо больше возможностей, чем мы предполагаем и используем.

Когда ты воздерживаешься от пищи и воды, Природа идет навстречу тебе, твоей просьбе в твоём деле, помогает получить силы от воздуха, земли и воды, потому что ты перестаешь ее потреблять, перестаешь быть «насильником и убийцей» в Природе. Вот это — самое главное. Учитель впервые говорит не о голодании, а о «сознательном терпении».

Ты сознательно отказываешься от пищи и воды и понимаешь, для чего ты это делаешь. Когда человек делал это только для себя, только ради очистки организма, то Учитель говорил: «Деточка, ты хорошенечко подумай, зачем тебе это надо, лучше, может быть, тогда и не берись».

С точки зрения медицины выход из лечебного голодания еще более важен, чем вход в него. Неправильный выход может свести на нет все усилия или даже привести к отрицательному результату. По медицинским данным 42 часа воздержания без пищи и воды по очистительному эффекту равны трем дням голодания с водой, причем выход из голода предписывается очень осторожный: сначала соки пополам с водой, затем определенные салаты и прочие сложности. Если же вы живете по системе Учителя, то несмотря на колит, гастрит, язву желудка, которые были много лет, вы можете сразу после того, как вышли босиком на землю, подышали, попросили Учителя, съесть борщ со свиной и все, что вам захочется, без всяких отрицательных последствий.

Характер и качество питания по этой системе не имеют определяющего значения. При выполнении правил «Детки» отпадает необходимость в вегетарианстве, сыроедении, сочетании продуктов по Шелтону, питании и голодании по Брэггу, Шаталовой и т.д. Вы становитесь свободными от наличия или отсутствия каких-то определенных видов пищи. Что есть, то и ешь. Многие люди с желудочно-кишечными заболеваниями, сидевшие на строгой диете по 10, по 20 лет, после 42-часового сознательного терпения ели все, что им нравилось, все, что было на столе. И теперь они здоровые.

Лечение травами, сыроедением, вегетарианством и другими натуропатическими методиками из-за дефицита продуктов и экологической обстановки стало проблематичным. Трудно получить здоровье через эти системы, если все загрязнено тяжелыми металлами, радионуклидами и т.д.

Откуда же тогда человеку получать питание? А Учитель говорит: «В воздухе, окружающем человека, находится пища, это — эфир, движущийся с воздухом и пронизывающий насквозь организм человека. В нем — живое условие жизни. В воздухе — миллионная доза питания. Надо тянуть воздух

с высоты атмосферы через гортань до отказа, он с высоты падает. Обязательно надо проглотить, чтобы пользоваться им так, как наелся досыта. Воздух — это неумираемый азот, а в азоте вся жизнь».

В 1987 году была опубликована статья о феномене папуасов Новой Гвинеи. Они употребляют белков в 2,5 раза меньше, чем расходуют. При таком питании должно было бы наступить нарушение белкового обмена, а у них этого не происходит. Почему? После исследований ученые установили, что у этих людей очень активно работают в желудке и в кишечнике азотфиксирующие бактерии. Эти бактерии, оказываясь, усваивают инертный азот воздуха и синтезируют аминокислоты, из которых потом организм синтезирует белки. А это — та же пища.

По системе Учителя человек активизирует работу этих бактерий не путем подбора каких-то определенных продуктов питания, а когда он обливается, выходит на землю, дышит, глотает этот воздух, просит у Учителя здоровья. Этому человеку Природа идет навстречу. Но эти качества, этот эфир, этот поток находится в воздухе не постоянно, на него еще надо попасть. Тут можно поднимать руки вверх, можно представлять, что ты глотаешь этот воздух и распределяешь по позвоночнику, по центрам, можешь что угодно делать, но никогда ты не получишь то, что нужно, потому что прежде всего ты должен быть человеком. Если ты вчера человека обидел и не попросил прощения, то после этого дыши-не дыши, проси-не проси, на этот поток ты не попадешь. Все правила «Детки» взаимосвязаны.

Так, например, терпение без воды обеспечивается двухразовым обливанием в день холодной водой. Эта вода усваивается через кожу только здоровыми клетками, больные клетки при этом быстрее гибнут. При обливании холодной водой импульсивно в зоне большой клетки температура повышается до 42,°5С. При этом большие клетки, вирусы, шлаки как бы сгорают, поэтому не нужно никаких клизм. Очищение тела происходит естественным порядком силами своего организма.

Учитель нашел в Природе, как человеку терпеть — любому, независимо от возраста и состояния здоровья —

нашел возможность 42 часа в субботу обходиться без пищи и воды. Почему 42 часа, почему именно в субботу? По выражению доктора медицинских наук Л.С.Цепы: «Это короткое голодание ремонтирует клетки». Именно за 42 часа в клетках происходит замена натрия на калий. Натрий консервирует органические вещества в клетке, что засоряют ее, а калий улучшает обмен веществ в клетке, способствует ее очищению. Учитель говорит: «Я это нашел и вывел практически. Это — избранный день в Природе — суббота до 12-ти часов воскресенья». Как мы на сегодняшний день понимаем, это связано с законами Природы, с определенными природными ритмами. Но не только. «Многое еще для вас тайна»,— говорил Учитель. Менять субботу на другие дни нельзя.

Я коснулись только нескольких моментов и еще раз повторяю, что главное не в биохимических процессах. Учитель дал нам сознательное терпение не для рационального, как сейчас модно говорить, питания. Его идея эволюционная, то есть человек будущего должен жить, не убивая живого в Природе, а только за счет естества — воздуха, воды и земли. «Надо кушать все, но учиться не кушать ничего». Валентина Леонтьевна говорила: «Приезжают в Дом Учителя разные люди. Одни едят то, другие не едят это. Но все равно же они едят! А Дело Учителя — как научиться совсем обходиться без этой пищи». С нравственной стороны вегетарианство как таковое Учитель не считал оправданным, он говорил: «А в траве тоже своя кровь течет».

Живя по Идее Учителя, человек меняет свое отношение к Природе, а Природа меняет свое отношение к нему, и человек, как говорил Учитель, «становится заслуженным жить в Природе без простуд и заболеваний».

И еще я хотела сказать, что очень важно сейчас каждому как-то в своем сознании определиться — что и зачем ты делаешь: просто берешь сочетание каких-то правил, которые тебе понравились в этой системе, или принимаешь всю ее целиком. А то бывают случаи, когда человек берет одно-два правила из «Детки», а питается по Шелтону, голодает по Брэггу, что-нибудь еще делает по кому-нибудь третьему. Сознание от этого как бы раздваивается, стержня нет — и это приводит к отрицательным результатам. «Детку» надо

принять душой и сердцем. Это единая и неделимая система, как закон Природы, как сама Природа. Только тогда она даст человеку все.

Горпиченко Е.И., к.м.н., ст. научный сотрудник группы массовых форм физической культуры ПНИЛ КГИФК, г.Киев

ПРИМЕНЕНИЕ ПЯИРОДНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ П.К.ИВАНОВА В ПРЕВЕНТИВНОЙ КАРДИОЛОГИИ

Выступление на конференции в г.Москве, 1991 г.

- Доклад является результатом совместной работы сотрудников КГИФК Давыденко Е.В., Белоконь О.А., Солодовиченко О.Е., Жордочко В.Р. и других. Доклад прочитан на научно-практической конференции «Прогресс страны — в здоровье детей. Физическое и духовное развитие человека по системе П.К.Иванова», г.Киев, 4 января 1990 г. В настоящее время сердечно-сосудистая патология определяет заболеваемость и смертность в экономически развитых странах. Эпидемиологическими исследованиями показано, что атеросклеротические поражения сердечнососудистой системы являются результатом нездорового образа жизни: гиподинамии, переудания, нервно-психического перенапряжения. Одной из отечественных программ является природно-оздоровительная система П.К.Иванова.

В ней человек рассматривается как часть живой природы, а его жизнь и здоровье — во взаимосвязи с окружающей его средой: воздухом, водой, землей.

«Детка» состоит из 12 положений, каждое из которых является рекомендацией по здоровому образу жизни современного человека. Многие советы «Детки» прямо или косвенно направлены на снижение факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Так, в 3-ем правиле говорится: «...не употребляй алкоголя и не кури», а в 10-ом: «...освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях,

смерти...». «Детка» рекомендует победить в себе гордыню, леность, лицемерие, ложь. Она имеет выраженную социальную направленность, призывая помогать всем людям, особенно бедным и больным.

С целью изучения влияния системы П.К.Иванова на организм человека и научного обоснования ее применения в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний проведено обследование 48 членов Киевского городского клуба закаливания «Родник» им. П.К.Иванова.

Средняя продолжительность занятий по системе — 1,5 года. В качестве контрольной группы обследовано 25 мужчин и 25 женщин, работников умственного труда крупного промышленного предприятия, не занимающихся по системе П.К.Иванова. Основная и контрольная группы были сопоставимы по возрасту (средний возраст 42,3 и 41,7 года соответственно).

Все обследованные проходили осмотр врача-кардиолога с регистрацией и анализом ЭКГ, определение физического состояния по экспресс-методике Пирогова и Баевского, морфологический и адаптационный статусы оценивали по общепринятым методикам. Наличие и выраженность факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний определяли анкетированием по методу Запесочного.

До занятий по системе у большинства обследуемых отмечались отклонения в состоянии здоровья: в 70% случаев регистрировались частые ангины или острые респираторные заболевания, в 52 /о — вегето-сосудистая дистония преимущественно по гипертоническому или кардиальному типам, в 32% — радикулярный синдром. При занятиях по системе П.К.Иванова обследуемые отмечали изменение состояния здоровья через 2-3 месяца: улучшалось общее самочувствие, изменялись отношения в трудовом коллективе и семье и т.д. После 1 года занятий изменения психического статуса были оптимальными и проявлялись снижением реакций на стрессогенные ситуации, уменьшением тревожности, повышением уровня межличностных связей, улучшением сна, уменьшением степени невротизма.

При анализе антропометрических показателей было выявлено, что у лиц, занимающихся по системе П.К.Иванова,

как абсолютные, так и относительные показатели приближались к идеальным по возрастно-половым данным. 1 ак, масса тела у женщин превышала оптимальную только на 3,4 /о, а у мужчин была меньше идеальной на 4,6 /о.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и уровень физического состояния у большинства занимающихся был высоким или выше среднего (в 87,5 /о), в части случаев (в 12,5%) — средним.

В основной группе выраженность факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний была минимальной (1,58 усл.ед.), в контрольной высокой (3,4 усл.ед.).

Необходимо отметить, что значения морфо-функциональных показателей и выраженность факторов риска при занятиях по системе П.К.Иванова зависели от стажа занимающихся. Чем больше времени обследуемый занимался по системе, тем рассматриваемые показатели были ближе к оптимальным для данного пола и возраста.

Как у мужчин, так и у женщин, выявлена тесная корреляционная связь между продолжительностью занятий по системе и результатом бега на 1000 м. Эти результаты позволяют предположить, что применение системы П.К.Иванова способствует росту выносливости, а в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний реализуется путем оптимизации морфологического статуса у женщин и улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы

у мужчин.

Изучение вегетативной регуляции ритма сердца с применением метода вариационной пульсометрии показало, что у большинства обследуемых отмечается ваготонический тип регуляции, проявляющийся значениями АМ" (брадисистолией), большими величинами АРР и резко выраженной синусовой аритмией.

При исходном превалировании вагальных влияний у занимающихся отмечались изменения, свидетельствующие о некотором преобладании симпатикуса, и при нормо- и симпатикотонии — сдвиги в направлении парасимпатической регуляции. Таким образом, купание в родниковой ванне вызывает нормализующее влияние на регуляторные механизмы сердечного ритма, его вегетативного статуса.

Подводя итог всему вышеизложенному, можно сделать следующее заключение. Природно-оздоровительная система П.К.Иванова может рассматриваться как одна из альтернативных отечественных программ по здоровому образу жизни и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Ее применение снижает выраженность факторов риска развития сердечно-сосудистой патологии, нормализует морфологические показатели, улучшает функциональные состояния кардио-респираторной системы, повышает уровень физического состояния, нормализует психологический статус. Применение системы П.К.Иванова в превентивной кардиологии не требует значительных материальных затрат, просто в использовании и доступно.

НАУМОВ Э.К., президент Центра психотроники и народной медицины, член-корреспондент Американской ассоциации парапсихологов, г.Москва
Выступление на конференции в г.Москве, 1991 г.

Я всегда говорил Учителю, что он, наверное, самый не только необыкновенный, но и самый счастливый человек на этой земле, потому что его любили, любят и будут любить люди.

На меня нахлынули необыкновенные чувства, когда я увидел этот полный зал. Я удивился: суббота, хорошая погода, все на дачах, как трудно сейчас собрать людей. Я был на разных конференциях и везде 10-20 человек, везде какая-то леность, какое-то притупление. А сегодня здесь больше 1000 человек, такой дух, такая сила чувствуется! Это — всеобщая любовь, которую заслужил наш дорогой Учитель. И это есть самое настоящее чудо, чудо Природы, чудо Вселенной, чудо всего света. И когда однажды мы с Валентиной Леонтьевной поехали выступать в Звездный городок, мы видели, какой колоссальный интерес проявили наши космонавты и американские астронавты, присутствовавшие там в тот момент. Сколько было вопросов, сколько было желания поглубже, подробнее узнать обо всем этом!

Вы знаете, я думаю, что все было не случайно. Я не верю в случайности. Все взаимосвязано, предопределено в

какой-то степени. Когда я впервые сказал Власову (корреспондент журнала «Огонек»): «Поедем, есть такой необыкновенный человек», и несмотря на то, что это журналист со своим характером — не все берет, он прямо сразу согласился поехать со мной на хутор. И не случайно первая статья Власова «Эксперимент длиной в полвека» («Огонек», № 8 за 1982 год) вышла в свет в день рождения Учителя. Так не бывает случайно. Это так хотела Природа!

Мы сейчас живем в другой атмосфере. Надо помнить, в какой морально-нравственной атмосфере жил и творил наш Учитель. Сколько было трудностей, домашний арест, длившийся три года, который был прерван в 1982 году статьей о нем в «Огоньке». Для меня Учитель был не только человеком, создавшим и проповедующим метод естественного оздоровления. Глубокий интерес к его личности был у меня еще связан с моей деятельностью, которой я занимаюсь уже 30 лет — это изучение необычных способностей человека. При первой же встрече с Порфирием Корнеевичем я увидел человека, обладающего необыкновенным даром, громадными возможностями. Он был ясновидцем, он был провидцем. И он мне говорил: «Ты у меня спрашивай, а я буду тебе отвечать». Я стал задавать ему интересующие меня вопросы. Спрашивал, что будет завтра, что будет через год, а что будет в нашей стране. На одни он отвечал сразу, на другие говорил: «Я пойду спрошу у Природы». Он отвечал мне, и я все это записывал. И все его предсказания, все его предвидения сбылись. Все это является предметом моих научных изысканий и наблюдений и представляет для меня большую ценность. В будущем об этом еще будет написано, Еще много материалов ждут своего обнародования, отснято колоссальное количество киноленты. Я думаю, что все это вы увидите, и это обязательно произойдет.

В заключение я хочу сказать об одном человеке, который сыграл в моей жизни большую роль. Это — американский астронавт Эдгар Митчелл, шестой человек, побывавший на Луне. Для меня это — особый человек. Он полетел на Луну технологом, а прилетел гуманистом. Митчелл был моим другом и защитником, спас меня в самый трудный момент моей жизни. Когда Митчелл прилетел в Москву, и состоялась

наша долгожданная встреча (до этого мы только переписывались), он мне сказал: «У нас были трудности, аварийные ситуации на Луне. На Луне я испытал особое состояние вдохновения и понимания божественности Вселенной». Я показал ему фотографию Учителя. Когда он внимательно посмотрел на фотографию, он сказал: «Я видел этого человека на Луне. Я его видел. Я видел его лицо. Боже мой, мы тогда просили Бога: «Спаси ты нас, спаси наши жизни».

После того, как Учитель ушел, тела его не стало, я не был на хуторе. Хотя меня туда тянет, как будто я что-то там оставил. Я вижу в зале знакомые лица, но, к сожалению, нет среди них Валентины Леонтьевны Сухаревской, ближайшей соратницы Учителя. Это была не только сильная, мудрая женщина, но она тоже имела свой дар. Да, вы знаете, что тело умирает. Ушло тело Учителя, тело Валентины Леонтьевны. Многие говорят: вот Учитель умер, а сколько ему было лет, а почему он мало прожил? Да ничего подобного! Можно быть стариком и в 50, и в 17 лет, я видел таких «стариков». И можно быть молодым в 80 лет. И Учитель был таким. И ничто ему не было чуждо. В нем все человеческое и все божественное. В этом-то и суть его была. Уйдут наши тела, но останется дух наш. Тело умирает, а душа остается, ибо дух на вершине бытия.

I
I
.

«ВРАЧИ И РАДЫ ПОМОЧЬ ЛЮБОМУ БОЛЬНОМУ, НО БЕДА В ТОМ, ЧТО ОНИ НЕ В СИЛАХ СДЕЛАТЬ «ЛЕГКОЕ». ЗНАЧИТ, НЕОБХОДИМО ИСКАТЬ В ПРИРОДЕ ТУ ИСТИНУ, КОТОРАЯ ТАК НУЖНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА. А ЗДОРОВЬЕ НЕОБХОДИМО ЗАСЛУЖИТЬ В ПРИРОДЕ ДЕЛОМ, А НИЧЕМ ИНЫМ.»
«Не болезнь на человеке играет роль, а играет роль человек над болезнью...»

П.К.Иванов

7
0

ВЫПИСКА

из обращения всесоюзной конференции медицинских работников 08.06.91 (г.Москва)

...Выход из создавшейся ситуации в виде альтернативного варианта может предоставить повсеместное распространение доступной для каждого человека, не требующей никаких материальных затрат и в высочайшей мере эффективной системы природной закалки-тренировки Иванова П.К., которая была испытана им на своем организме в процессе 50-летнего эксперимента в Природе и в настоящее время используется на практике многими тысячами последователей этого учения как в нашей стране, так и за ее пределами.

Эта система вобрала в себя и соединила веками накапливаемые в народе способы закалки с нормами высокой нравственности. Она помогает человеку восстановить и укрепить свое здоровье, учит добру, любви к Природе и друг к другу...

Многообразие патологических состояний здоровья человека, его нервно-психофизиологических и других особенностей, а также определенные существующие стереотипы мышления в медицинской практике обуславливают необходимость изучения и научного обобщения воздействия на организм человека всей совокупности элементов природной закалки-тренировки по Учителю Иванову.

Решение этой задачи возможно лишь при участии специалистов-профессионалов не только медицинского профиля, но и психологов, социологов, педагогов, физиков и химиков, философов и др.

Организовать проведение исследований по научному обобщению результатов воздействия на организм человека совокупности принципов природного оздоровления по системе Учителя Иванова.

В меру своих сил и возможностей используйте систему природной закалки-тренировки Учителя Иванова для восстановления и укрепления своего собственного здоровья. Вы оздоровитесь сами и послужите общему делу мира и оздоровления нашего общества.

7
1

Быкова Н.М., врач-педиатр, первая официально
применившая систему Учителя Иванова П.К. при
лечении детей, г.
Москва

ПРИМЕНЕНИЕ СИСТЕМЫ УЧИТЕЛЯ ИВАНОВА В ПРАКТИКЕ УЧАСТКОВОГО ВРАЧА-ПЕДИАТРА

Выступление на конференции в г.Москве, 1991 г.

Учитель говорил: «Не болезнь играет роль над человеком, а человек над болезнью». Все болезни, которые так мучают человека, находятся в стихийных силах Природы и действуют на человека в результате его неверных мыслей и поступков. Когда приходил человек с очень тяжелым недугом, Учитель его спрашивал: «Что же ты такое перед Природой сделал, что она тебя так?»

Система Учителя, его закалка-тренировка человека в Природе — это путь эволюции человека. Эта система пробудительная, она пробуждает сознание человека. А раз сознание человека пробуждается, то он начинает отслеживать, в первую очередь, свои поступки, свое поведение, начинает над собой работать.

Учитель говорил, что в Природе есть три живых неумиряемых источника, три живых тела — воздух, вода и земля, с которыми нам нужно научиться жить дружно во все времена года. Нужно научиться любить Природу не на словах, а на деле своим открытым телом и душой.

Что же делает холодная вода? Холодная природная вода пробуждает через центральную нервную систему весь организм человека. Идет пробуждение не только всех защитных сил и нормализация обменных процессов, но самое главное — пробуждается разум и сознание человека. Учитель говорил: «Пробуждайтесь все люди моим учением, пробуждайтесь холодом».

Помогать людям чем можешь, особенно бедным, больным, нуждающимся — это в первую очередь, наш долг, медицинских работников. Мы стоим на этом посту. У нас такая судьба, такая жизнь — помогать людям. Но как же мы можем помочь людям, если сами больны, если не

как помочь себе. Вот для этого мы сегодня и собрались. Учитель говорил: «Когда меня признают белые халаты, возликует вся Вселенная». И очень радостно, что нас здесь собралось так много — приехали врачи со всего Советского Союза. Это — наш большой праздник.

Когда я первый раз приехала к Учителю вместе со своей семьей, первый мой вопрос к нему был: «Как же мне жить дальше, как мне работать?» Потому что работать так, как я работала, применяя те медицинские знания, которые получила в институте, я уже не могла. Я видела, что это не помогает моим пациентам. На это Учитель ответил: «А лечить теперь будешь по-новому, по-природному. Вызовет тебя мать к больному ребенку, ты обливай этого ребенка холодной водой с любым заболеванием».

Противопоказаний для оздоровления по системе Учителя Иванова нет. С любой болезнью, с любым диагнозом можно встать на этот путь. Была бы только вера, душа и сердце у человека.

Поделюсь своим опытом в работе. Пропагандировать Идею Учителя я начала с 1982 года. Очень часто эту систему мы с матерями начинали применять во время болезни ребенка. Если мать соглашалась, я обливала ребенка холодной водой и рассказывала родителям, как они должны дальше по этой системе жить и воспитывать своих детей. Я составила статистику за первые три года моей работы на участке с 1982 по 1985 годы. Возраст детей был от самого рождения до 15 лет. Использовали эту систему 240 человек. Среди них: ОРЗ — 227 случаев исцеления, грипп — 90, острый бронхит — 25, острый трахеит — 40, астматический бронхит — 11, с купированием приступов бронхиальной астмы — 3, с острой пневмонией — 3, с ангиной — 12, с фарингитом — 10 случаев исцеления, а также гнойные и катаральные отиты и все детские инфекции, включая свинку, ветряную оспу, скарлатину, краснуху и корь.

Были и отрицательные результаты, причина которых — неверие человека. Рассказываю родителям, вроде верят: «Пожалуйста, доктор, облейте. Надоело принимать лекарства». На следующий день температура еще не спала — у людей страх, сомнение. Вызывают скорую помощь и

советуются с приехавшим врачом: «Мы обливаем своего ребенка холодной водой, хотя у нас грипп». «Да вы что, с ума сошли! Необходимы лекарства, при чем тут холодная вода!» Родители в смятении — они не знают, кому верить. Бросают обливания, дают лекарства, потом опять обливают. Естественно, здесь хорошего результата не получится. Обычно такие случаи заканчивались тем, что родители возвращались к медикаментозному лечению.

Не буду приводить много примеров исцеления, расскажу только единственный случай, как наиболее тяжелый и наиболее яркий.

У меня на участке была девочка Ира Жижина. Когда я ее впервые увидела, ей было 9 лет. Девочка выглядела по росту на 5-6 лет. Кожа у нее была поражена от головы до ног детской экземой. Ни одной живой клеточки. В глазах — страдание, улыбки на лице никогда не увидишь. Огромный раздутый живот за счет увеличения пораженных внутренних органов. Девочка плохо ходила, у нее болели суставы, колени и локти были распухшими. Эта болезнь началась у нее с года после антибактериального лечения ОРЗ. Девочку обследовали и наблюдали в НИИ педиатрии. Она постоянно находилась на гормональных препаратах. В заключении института я прочла следующий диагноз: «Наследственное заболевание, нарушение триптофанового обмена, диффузный нейродермит с поражением внутренних органов: печени, селезенки, кишечника, катаракта правого глаза, полиартрит, диффузные обменные нарушения миокарда сердца».

Как раз в это время я вернулась с хутора, получив совет Учителя лечить детей по-новому, по-природному. Я сразу пошла в семью этой девочки. Дала матери «Детку», фотографию Учителя и сказала: «Дорогая мама, вот ваша последняя надежда. Будете выполнять и просить Учителя с душой и сердцем. Сами будете выполнять все правила, а девочку обливать холодной водой, так как «для детей самое главное холодная вода». И мама начала все делать, она поверила и сказала: «Да, это последняя моя надежда». Через месяц они съездили на хутор к Учителю. Он их принял. Вернувшись с хутора, мать сказала: «Я не верующий человек и не понимала, есть ли Бог и где он. Но когда я приехала на

хутор и открыла ворота, — я увидела этого человека, почувствовала его любовь, ласку и внимание ко мне и ко всем людям. Почувствовала, поняла я это не разумом, а душой и сердцем. И теперь я знаю, что Бог есть, и живет он на хуторе Верхний Кондрючий».

Трудности в этой семье были большие. Очень тяжело восстанавливалось здоровье этой девочки: пошли обострения на коже в виде гнойничков, через три месяца обострился полиартрит до такой степени, что она не могла вставать с постели. Я часто приходила к ним, обливала, говорила: «Продолжайте обливать, просить Учителя и напишите ему письмо». Учитель прислал ответ в виде короткой записочки: «Детка, если тебе моя Идея хуже — оставь». Женщина была в отчаянии: медицина помочь не может, а кроме системы Учителя у нее ничего не было. Я ей посоветовала продолжать. Через некоторое время я снова была на хуторе и спросила Учителя про эту девочку, описав ее мучения. Учитель сказал: «Я знаю. Там мать меня не просит». Я возвращаюсь в Москву и сразу к Жижиным: «Дорогая мама, да вы же не меня, а себя обманываете. Что же вы Учителя не просите, у вас же такой тяжелый ребенок. Ведь Учитель говорит, что никакая холодная вода не поможет без просьбы». Мать: «Да как же я не прошу, прошу я».

Как она там просила, это никому неизвестно. Только через две недели прибегает она ко мне в поликлинику со слезами благодарности и радости и говорит: «Ира сама теперь ходит в ванну на своих ногах. Колени еще болят, но все уже гораздо легче. Только теперь я поняла, что значит просить Учителя». С этого дня дело пошло на поправку до полного выздоровления девочки. Что же произошло за эти две недели, если она полгода уже занималась по этой системе? Да о*на сумела умолить Учителя, просьба ее дошла.

Учитель пишет в своих тетрадях: «Я ведь вам тогда больше помогу, если вы будете просить того, кто я есть на самом деле», — не Иванова Порфирия Корнеевича и не просто Учителя, хотя в обращении к нему мы так говорим, а того, кто он есть на самом деле.

Учитель всегда говорил, что «свое здоровье в Природе надо заслужить делом, а ничем иным», но «не каждому дано

от хорошего и сытого отказаться и к плохому и холодному прибегнуть».

В основе Идеи Учителя лежит любовь, любовь друг к Другу* любовь и доверие к Природе, ко всем ее качествам, любовь ко всему человечеству. —

Германов Н.О., врач-невропатолог, г.Москва

ФОРМИРОВАНИЕ НОВОГО СОЗНАНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ЕГО АКТИВНОЙ БОРЬБЕ С БОЛЕЗНЯМИ

Выступление на конференции в г.Москве, 1991 г.

Каких бы высот ни достигала цивилизация в своем развитии, все равно оставался и остается факт появления у человека болезни, приводящей в конце концов каждого к смерти. И сколько бы столетий ни отсчитывала медицина, каких бы совершенств ни достигала она, все равно человек продолжает болеть и умирать. И происходит это не потому, что врачебный алгоритм поиска борьбы с болезнями наивно прост, не изменился по своей сути за два тысячелетия (и заключается в разрыве звеньев цепи развития заболевания: этиология-патогенез-клиника), а потому, что выбранный жизненный путь человека — зависимый. Зависимый от всего теплого, хорошего, сытого, отрицающий все плохое, холодное и голодное; зависимый от желаний, растущих в геометрической прогрессии и уничтожающих Природу; зависимый от гордости, уничтожающей каждого и всех окружающих людей. Путь, приводящий к тому, что умирать мы умеем все, а жить — никто.

Медицина может много, но получается так, что на фоне всех ее удивительных достижений в области диагностики, реанимации, терапии, хирургии идет неукоснительное омоложение хронических заболеваний, рост врожденной патологии, снижение иммунитета, появление новых, ранее неизвестных нозологических форм, растет психологический конфликт между людьми, начиная от несостоятельности семейных отношений и кончая межнациональной враждой.

Но главное — болеет человек: в каком бы времени, стране, социальном строе он ни жил — *все* равно человек болеет и умирает. И получается, что медицина занимается накладыванием заплат на прогнившую ткань, и неизвестно, когда и в каком месте прорвется она в следующий раз.

Сейчас все осознают и соглашаются с тем, что в целом мы живем неправильно. Каждый пытается что-то изменить в своей жизни. Люди ищут оптимальный образ жизни в моржевании, йоге, ушу, суперфилософиях, супердиетах, медитации, но, несмотря на все это, все равно болеет человек и умирает.

Многие врачи, педагоги, философы, политические лидеры уже говорят, что ничего не изменится в нашей жизни без изменения нынешнего сознания людей. Говорят, но ничего не могут сделать, ибо нет важных, кардинальных перемен, в нашей жизни, есть только ее реставрация.

Моя учеба в медицинском институте заключалась в усвоении того, что на свете существуют тысячи болезней, через которые в той или иной мере должен пройти каждый. Такое состояние человека, как здоровье, остается только на словах. Никто не может привести пример истинно здорового человека и истинно здорового образа жизни. Я все время находился в растерянном и беспомощном состоянии, потому что на каждом шагу видел страдания людей и свою несостоятельность как врача. Как невропатолога меня все время сопровождали две поговорки: «все болезни от нервов» и «нервы не лечатся». Поэтому я постоянно искал ту систему, о которой я человеку при любом заболевании мог бы сказать: «Это то, что тебе поможет, обязательно поможет». И когда я впервые услышал об Идее Учителя и увидел Его фотографию, я ощутил чувство коленопреклонения души и сердца перед Ним. Я не знал, кто передо мной и как его называть, я только чувствовал, что все, сказанное им, — истина, и только ему одному на свете дано нести эту правду для всех людей.

Идея Учителя отличается от всех ранее и ныне существующих систем. По словам Валентины Леонтьевны, Он принес на Землю независимость, бессмертие и любовь, выше любви матери к ребенку. Именно поэтому идея Учителя — это не новый способ лечения, не новое

философское веяние, не новая религия, а новый жизненный поток, в основе которого лежит перестройка сознания человека в его отношении к Природе и к людям, благодаря выполнению XI правил «Детки».

«Детка» — это не застывшая во времени догма. Это — что-то живое и неделимое. Обоснование и раскладывание каждого правила «Детки» по полочкам с точки зрения науки это такой же абсурд, как расчленение тела человека между дюжиной врачей для исцеления. Мы пытаемся доказать или оспорить «Детку» — Идею нового потока — сознанием и мышлением нынешнего, старого, исследуя при этом живое, «кругозорное» мертвым металлом приборов и однобоким запасом разрозненных знаний. «Детку» невозможно понять «с листа», как книгу. Глубину и диалектику ее правил можно понять, только выполняя их. Поэтому очень важно принятие «Детки» и послушание в ее выполнении. Сейчас, когда вокруг столько всего предлагается человеку, умом понять Учителя очень сложно, его можно только почувствовать открытой душой и сердцем.

С течением времени понимаешь, что встать на путь Учителя — не просто. Это — ежедневный труд души и тела. Главное, как говорил Учитель, — надо стать просто человеком. Идея его — это «новое, небывалое», поэтому любая отсебятина, ячество, корысть — недопустимы. Этим Идея уничтожается, превращается в мертвую религию. Именно поэтому Валентина Леонтьевна постоянно просила нас: «Берегите «Детку», держитесь за нее обеими руками и так просите, чтобы за грудью щемило... Просите Учителя — в нем сила, могущество, мудрость, любовь и справедливость»...

Фридлянская З.И., г. Ленинград СЫН

МАКСИМ. 1977 г.р. ДИАГНОЗ: ДЦП

Выступление на конференции в г.Москве, 1991 г.

Здравствуйте, друзья. Я приехала на эту конференцию не только как мать больного ребенка, но еще и как медик.

Стать медиком меня заставила необходимость ребенка ^{вылеч}.

Сыну моему сейчас 14 лет, первые 7 лет ^{ИТЬ} это была жизнь, которую трудно описать словами. В 4 месяца поставлен диагноз: детский церебральный паралич в тяжелой форме, спастическая и гиперкинетическая форма и плюс всякие сопутствующие заболевания, которые со временем нарастали по мере взросления сына. Это и повышенное внутрисердечное давление, это и пониженный уровень эмоциональной сферы, плохая память, задержка психического развития, нарушение сна и комплекс заболеваний: аллергические реакции, хронические риниты, фарингиты и т.д.

Естественно, я делала все, чтобы его лечить. Сначала лечили средствами медицины, но успех был очень маленький. Чего-то мы двигательными добились, но из-за сильных лекарств пострадала его сосудистая система, выделительная система, стало страдать сердце. Тогда мы обратились к помощи бабушек, знахарей. Ходили к экстрасенсам, в то время еще не понимая, какой это страшный путь и в какую бездну он может завести. Хватались за все, но ничего не помогало. К 7 годам мы были уже в совершенном отчаянии и тупике, не было никакого просвета.

Но где-то наша мольба была услышана, и вот произошла наша встреча с Идеей Учителя. День 25 декабря мы считаем днем рождения нашего ребенка, нашей семьи. С этого дня мы пошли с сыном вместе по этому пути. Я не могу сказать, что мой сын полностью избавился от этого заболевания/ Теперь у него форма средней тяжести, спастика уменьшилась, исчезли гиперкинезы. Я расскажу, чего мы добились за это время. Полностью восстановилась память ребенка. Доказательство этому — три иностранных языка, которые он изучает помимо школьной программы, двумя он владеет практически свободно. Несмотря на оставшуюся спастическую форму, сын очень хорошо играет на фортепиано довольно сложные вещи. Вопреки всем советам врачей и рекомендациям разных преподавателей мы не отдавали его ни в спецшколы, ни в интернаты, а с самого начала постарались, чтобы он пошел в обычную школу. Он учится в математическом классе и учится успешно.

Ходить он начал сложно, как все эти дети, свой первый шаг он сделал в 4,5 года, несмотря на прогнозы врачей, которые говорили, что он не пойдет вообще. Сейчас походка у него еще неправильная, хотя улучшение идет постоянно. Он многое уже может: плавает, занимается греблей, катается на лыжах, ездит на велосипеде, может бегать, несмотря на сохраняющиеся двигательные нарушения.

Болезни тела еще остаются, но самое главное, что мы вылечили,— дух ребенка. Он производит впечатление здорового полноценного человека, причем не только на нас, родителей, но и на всех, с кем он общается; у него нет комплекса неполноценности. Он считает себя здоровым человеком, так к нему и относятся окружающие, друзья, которых у него много. Изменилось его поведение. Это — очень открытый мальчик, доброжелательный, веселый, с чувством юмора, живущий абсолютно полноценной жизнью.

Мы с самого начала ездили на хутор, и помощь Валентины Леонтьевны была неоценима. Она приняла сына, сделала ему свой удивительный массаж, и главное, она ему сказала: «Максим, я не знаю, как Природа даст здоровье твоему телу, но главное, чтобы ты стал человеком». И вот эти слова как-то вошли в его суть. Мы не смогли бы этого добиться никаким воспитанием. Мы с мужем поняли, что сделать человека человеком — это гораздо более важно, чем лечить его тело.

Через наш дом проходит очень много больных людей, мы проводим встречи, консультации. И очень часто невропатологи присылают больных ДЦП. Есть дети с более легкой формой заболевания, чем была у моего ребенка, но, боже мой, какие это несчастные дети — забытые, закомплексованные. Они могут находиться только в своей среде, у них нет свободы, настолько они погружены в эту болезнь. Семилетняя девочка, у которой небольшая спастика в правой ноге, говорит матери, что она хочет покончить жизнь самоубийством. Лишить себя жизни, которой мой ребенок радуется каждую минуту, каждой своей клеточкой. Несчастные родители этих детей, несчастные дети, им страшно жить, у них нет никакой опоры в жизни. И я думаю, какой ужас был бы с нами, если бы мы не нашли эту опору в Учителе.

Несколько лет назад сын сказал мне такие слова (был какой-то такой тяжелый момент): «Если бы мне дали на выбор — или ты станешь совершенно здоровым, но не будешь знать эту Идею, или пусть все останется как есть, но ты останешься с Учителем, то я бы ни на минуту не сомневался в выборе». После этих его слов мне стало очень спокойно.

На этом трудном пути, конечно, нам очень помогли наши друзья, и я им благодарна. Я благодарна Учителю за сына, за те встречи, которые были на этом пути.

Рой М.А., врач-венеролог, г.Киев

ДИАГНОЗ: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ, ИНФАРКТ МИОКАРДА, МЕНИНГОЭНЦЕФАЛИТ

Выступление на конференции в г.Киеве, 1992 г.

Здравствуйте! Я расскажу себе, как я пришла к системе Учителя Иванова. Впервые услышала об Идее Учителя в августе прошлого года. Год и два месяца занимаюсь по этой системе и очень сожалею, что я так поздно узнала о ней. Поверила в нее в первый же день, и в первый же день, наверное, я рассталась со всеми своими болезнями. Мне даже сейчас трудно в это самой поверить.

У меня была тяжелая* форма тропической малярии, а лекарства я не переносила с детства. Менингоэнцефалит у меня был с 1963 года со всеми осложнениями. Пять раз делали спинномозговую пункцию. Была постоянным клиентом клиник. Мне поставили также диагноз: опухоль мозга, с чем я не была согласна. Надо было иметь большую силу воли, чтобы самой отказаться от такого диагноза. После аварии на ЧАЭС — у меня первый трансмуральный инфаркт, причем безболезненный. Я его перенесла на ногах.

Нужно сказать, что с детства я очень любила ледяную воду. Тогда я жила в Таджикистане, там с Памирских гор текла река Душанбинка. Я не пропускала случая искупаться в холодной воде. Но тогда я не знала, что без просьбы к Учителю вода здоровье не дает.

Через 5 месяцев — другой инфаркт. Через 2 месяца была проведена операция на желчном пузыре (был полный желчный пузырь камней). С 1982 года сахарный диабет, цирроз печени.

И вот, когда я познакомилась с системой П.К.Иванова, я ожила с первого же дня, и с первого же дня я забыла о своих болезнях. Сердца я не чувствую. Друзья говорят, что я так бегаю, что за мной не угнаться, а раньше — я еле ходила. Два раза на работе была диабетическая кома.

Сейчас чувствую себя лучше, чем в молодости. Я так поверила этой системе. Я теперь без нее не могу и дня прожить. Круглый год купаюсь в Днепре. Однажды к нам подошла группа людей, а мы, три пожилых женщины, купались в крещенские морозы, температура воздуха 27 градусов мороза, лед 40-50 см, а мы хорошо себя чувствуем. Я всем советую заниматься этой системой.

Я сама врач-венеролог. Много раз пришлось сталкиваться с наркоманами и с венерическими больными. Для меня была открытием статья докторов медицинских наук Фролова В.М. и Пересадына Н.А., что во время обливания холодной водой с головой образуется гораздо больше эндорфинов. И тогда я еще больше поверила в дело Учителя. Важно, чтобы все было научно обосновано.

Первый раз 25 апреля поехала на родину П.К.Иванова. Первый раз зашла в его комнату. Впечатление было огромным. И вот здесь я так поверила Учителю! Сколько буду жить, буду всем рассказывать.

В августе 1991 года была в Одессе. Там все время по радио объявляли, чтобы к воде не подходили, так как холера. Я круглый год купаюсь в воде и думаю: «Нет, для меня не страшна никакая холера также, как и радиация». При радиации, когда я еще не знала этой системы, я пять лет не подходила к Днепру. Л теперь все время купаюсь.

Я желаю всем здоровья.

Крюченкова А.А., врач-невропатолог, г.Хабаровск

ЗАЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ?! ВЕДЬ БОЛЕЗНЬ МОЖНО И НУЖНО В ТЕЛО НЕ ПУСКАТЬ

Выступление. на конференции в г.Хабаровске, 1995 г.

«Человека надо вознаграждать за то, что он здоров, а не поощрять больных».

П.Иванов

Жизнь и здоровье человека зависят от Природы, от нашего отношения к ней, к людям, друг к другу.

«И как хотите, чтобы с вами поступали, так и вы поступайте с ними», — гласит «золотое» правило.

Обидели, обманули, не помогли нуждающемуся — обязательно получаем «по заслугам». Природу не обманешь, она через болезни, несчастья подталкивает нас на правильный путь: чтобы больные стали здоровыми, плохие — хорошими. «А вы совершайте правильные поступки, и Природа не будет на вас набрасываться». Причина болезни — я сама, сам.

Природа мстит бездуховным через землетрясения, эпидемии, наводнения, рождение детей-уродов и т.д. В общем, падение в бездну развивается с огромной скоростью. Поставлено на карту существование Планеты.

Несмотря на усилия медицины, на то, что больниц, врачей становится все больше, количество больных не уменьшается, наоборот, увеличивается, а человек становится все больнее.

И выхода, кажется, не видно из создавшегося положения. Мы его видим в принятии Идеи Учителя Иванова — это здоровый образ жизни, это узкая тропинка, по которой можно выйти из тупика, из любого кризиса.

Природа предоставила нам последний шанс выжить: опомниться, вернуться к ней лицом, занять свое место в ней, стать всесторонне здоровыми, спастись от гибели. Для этого Она прислала Учителя, который ради нас, человечества, перенес столько страданий и лишений, которые не вынесет обычный человек.

Учитель подарил людям здоровую жизнь. Нам осталось принять этот бесценный дар. Кто принял его, тот осознал

или начинает понимать смысл, жизни, цель и задачи ее. Человек, понявший смысл жизни, должен немедленно приступить к самосовершенствованию: «Избери три самые худшие качества и постарайся избавиться от них».

Когда человек стремится к изживанию недостатков, соблюдению высших законов Природы, у него начинается быстрый духовный рост, гармонизация личности, а это — его защита, его иммунитет и здоровье и счастливое будущее его потомков.

Создавшийся тотальный кризис можно предотвратить усилиями коллективного разума. Ибо «не болезнь играет роль надлегоком, а человек — над болезнью». Для этого нужны сила-воля, терпение, вера в успех, выполнение заповедей «Детки», подаренной Учителем Ивановым людям всего Земного шара.

Здоровье надо заслужить в Природе добрыми делами, своим трудом. «Детка» — это законы Природы, а Природа помогает тем, кто живет по ее законам. «Проживи каждый день в победе над собой»: не хочется выходить на улицу с ведром воды — победи в себе лень и страх, поздоровайся с незнакомым человеком — победи в себе гордость, помоги бедному — победи жадность. Надо научиться в жизни для всех быть полезным.

Для меня встреча с Идеей П.К.Иванова — большое счастье. Я долго искала Истину, смысл жизни... Спасибо Учителю за то, что помог мне прозреть. День, когда я вылила на голову ведро ледяной воды — мое второе, точнее, настоящее рождение... Произошла революция в моей жизни. Исцелилась сама о[^], хронического гайморита, постоянных ангин. И на моих глазах немало примеров выздоровления от острого ревматизма, острого гайморита, лимфосаркомы кишечника, тяжелого остеохондроза, гипертонической болезни, бронхиальной астмы, псориаза.

«Не берись шибко горячо за мою методику», — говорил Учитель. Здесь важно соблюдать постепенность, во всем знать предел: как нельзя перегреваться, так и переохлаждаться (вода как дает энергию, так и отнять ее может, не обязательно выливать на голову, ведро воды сразу, можно начинать с небольшой дозы). Осторожность в обливании холодной водой

соблюдать должны лица с заболеваниями головного мозга, сердца, глаз, при страхе перед холодной водой, пожилые люди. Если в процессе обливания ухудшилось состояние, обострилось заболевание, необходимо чаще обливаться — 3-5 раз в день, не дожидаясь субботы, взять терпение без пищи и воды на 1-3 суток.

Если растерялись в возникшей ситуации, обращайтесь за советом к опытным последователям — их в городе очень много.

Идея Учителя Иванова — это будущее наших потомков. Подготавливая здоровую почву нашим детям, внукам, правнукам, последователи надеются на жизнь будущих поколений без болезней и несчастий, т.е. на рай на Земле. От высоконравственных родителей будут рождаться здоровые дети. Ведь «мы боеем за свои поступки да еще всех семи поколений своих». А, оказывается, «болезнь можно и должно в тело не пускать».

САМОК Г. А., врач-диетолог, г. Хабаровск, 1995

Г.

Выступление на конференции в г.Хабаровске

Я хочу поделиться опытом естественного оздоровления организма по системе Учителя П.К.Иванова. Хочется вспомнить слова Учителя: «Когда меня признают люди в белых халатах, возликует вся Вселенная». Все большее количество врачей пополняет ряды последователей Идеи Учителя Иванова.

До знакомства с системой Иванова при лечении больных, страдающих аллергическими заболеваниями, я называла такие методы лечения, как 24-часовое голодание по Брэггу с дистиллированной водой с последующим назначением диеты и голодание по Николаеву до трех недель, что очень трудно и сложно, и раздельное питание по Шелтону. Все эти методы давали эффект, но через некоторое время болезнь возвращалась, и больные вновь оказывались на больничной койке.

После знакомства с Идеей Учителя, применяя ее на своем организме, я поняла, что только в этом спасение (я

страдала пищевой аллергией), поскольку система лечит весь организм как единое целое, благотворно воздействуя как на физическом, так и на духовном уровне.

В стационаре стала знакомить больных с этой системой, рекомендовать при аллергических заболеваниях сознательное терпение без пищи и воды на 42 часа. Эффект был впечатляющий. Кожные высыпания исчезали, особенно при дальнейшем выполнении всех правил «Детки», а их 12.

Что же происходит в организме при переходе на природную оздоровительную систему?

1. Самое главное — это повышение реактивности организма, иммунного статуса, сюда входит улучшение работы нервной, эндокринной систем. Улучшается сон, исчезает раздражительность.

2. Активизируется работа коры головного мозга, улучшается настроение. Происходит гармонизация личности, т.е. прекрасное состояние внутреннего равновесия, успокоения, избегания конфликтов. Человек становится как бы защищенным от отрицательных, негативных воздействий. А ведь мы знаем, что толчком к возникновению всех заболеваний является эмоциональный стресс, который является пусковым механизмом аллергии.

3. Аллергии возникают на фоне сниженной реактивности организма (у больных с хроническим холециститом, язвенной болезнью, дисбактериозом кишечника). А при дозированном воздействии холодной водой происходит борьба с больными клетками. Имеется ввиду внутреннее тепло, которое получают клетки при обливания холодной водой. Это тепло и приводит к разрушению мертвых отходов. А когда человек принимает лекарства, — шлаков накапливается очень много. Холодная вода делает свое дело — уничтожает больные клетки. Поэтому, чтобы их вывести, нужно 42-х часовое воздержание от пищи и воды. После двадцатичасового голодания может появиться головная боль, сонливость, слабость. Идут сложные биохимические процессы, направленные на переработку отходов от больных клеток в воду. Затем начинается процесс очистки печени, селезенки, поджелудочной железы. В кишечнике отторгается от стенок

86

и погибает гнилостная микрофлора, но сохраняется и оздоравливается флора кислomолочная. Убедительными при этом являются анализы кала, подтверждающие избавление от бактериоза. Благотворное воздействие оказывает гидрокортизон, выбрасываемый в кровь в результате обливания холодной водой.

4. Происходит повышение уровня обменных процессов, из организма выводятся нитраты, тяжелые металлы.

5. Необходимо еще сказать о роли босохождения, в результате которого происходит выравнивание электронного равновесия в организме. Ведь на подошвах находятся нервные окончания, стимулирующие работу всех органов при контакте с Землей. Происходит как бы точечный массаж, обеспечивающий перенос энергии ко всем органам.

Ближенская Л.В., зав. аптекой, г. Старый Оскол

ЗДОРОВЬЕ В АПТЕКЕ НЕ КУПИШЬ!

Выступление на конференции в г. Москве, 1991 г.

Здравствуйте! Я работаю в аптеке 20 лет. Это — годы постепенного и полного разочарования в медицине. Работать мне пришлось в аптеках с большим товарооборотом. Мы получали столько медикаментов, что они едва помещались в грузовом фургоне. Все, что мы получаем, не залеживается в аптеках. Лекарств все время не хватает, больных становится все больше, а болезни все тяжелее. Однажды ступив за порог аптеки, люди становятся ее завсегдатями, и никакие лекарства не помогают.

Работая на административной должности, я имею информацию о всех лекарствах, поступающих в аптечную сеть, знаю всех врачей, но ничто и никто не дал мне исцеления, и к 30 годам я была уже хронически больна.

Я уже понимала, что лекарства наносят организму непоправимый вред, повреждая новые системы и органы. Мне могут возразить и сказать, что наши отечественные препараты плохие, а вот импортные дают хороший эффект почти безвредны. Приведу лишь один пример. Четыре года

назад в аптечную сеть поступил новый препарат — импортный «Зиксорин» в большом количестве. Мы его начали усиленно рекламировать врачам как прекрасный гепатопротектор, к тому же в то время не стало «Легалона». А когда более тысячи упаковок «Зиксорина» было продано, пришел приказ о срочном изъятии этого препарата и возвращении на аптечный склад. Оказалось, что «Зиксорин» является канцерогенным препаратом. В 1989г. изъята большая партия «Эглонила». Вот вам и импорт. И это не единичный случай. Такая же судьба и у отечественного амидопирина, который много лет широко использовали как жаропонижающее, обезболивающее и противовоспалительное средство, особенно в детской практике. Совсем недавно препарат запрещен в лечебной практике как канцероген (вызывает заболевание крови).

В институте нам давали три прописи микстуры Павлова для разных типов нервной системы: сильной, средней и слабой. Они отличаются различным соотношением кофеина и брома. А на практике в ходу одна пропись для всех больных, и всем назначают одинаково. А какой огромный вред наносит так называемая рутинная антибактериальная терапия и профилактика банальных случаев инфекций. Такая врачебная перестраховка, а иногда невежество, способствуют появлению новых болезней. В 1989г. аптечное управление получило «Инструктивно-методические указания № 3», в которых дана экспертная оценка обоснованности использования лекарственных средств. Поразила нас таблица с данными о потенциально опасных, нежелательных сочетаниях лекарственных препаратов, часто встречающихся при лечении. Так, например, большинство антибиотиков пенициллинового ряда нельзя назначать с амидопирином, анальгином, аспирином, так как в организме это приводит к образованию токсичного соединения. Образуется ядовитое вещество при приеме вовнутрь вместе эуфиллина и эритромицина. А ведь именно в таких сочетаниях чаще всего назначают лекарства при ОРЗ и бронхитах.

В последние годы резко сократилось производство отечественных медикаментов. Это произошло потому, что закрылись по экологическим причинам заводы по выпуску

сильных кислот, являющихся исходным продуктом получения многих лекарственных препаратов. Но можно ли дать полную гарантию, что в организме под влиянием различных реакций не произойдет обратный процесс и не образуется вновь та же самая кислота, убивающая и разрушающая?

Список болезней большой. Среди них бронхиальная астма занимает третье место. Она становится более прогрессирующей, более злокачественной. Инвалидизация и смертность от этого заболевания непрерывно растут. Арсенал лекарственных препаратов расширяется, однако приступы становятся все тяжелее и чаще. Одной из частых причин ухудшения состояния и провокации тяжелых приступов астмы, заканчивающихся порой смертельным исходом, является побочное действие лекарств.

Врачи и больные находятся в плену у лавинообразного нарастания числа новых лекарственных препаратов, что ведет к таблетомании, неукротимому желанию лечить себя и других.

, Лекарственные заболевания оформились в отдельную область медицины.

Назначение инъекционных средств также небезопасно. Около половины растворов, приготовленных для инъекций, имеют мельчайшие примеси. Эти частицы, попадая с растворами в сосуды легких, вызывают воспаление тканей. Зачастую инъекционные растворы имеют включение в виде частиц размером от 1 до 100 мкм. Даже при соблюдении основных правил технологии существует опасность развития микроэмболий.

Отрицательные последствия инъекционного введения лекарственных средств особенно проявляются в педиатрии. Боль для ребенка — тяжелая травма, которая подчас сводит на нет фармакологический эффект. Так выглядит наша фармакотерапия.

Однажды на врачебной пятиминутке в детской поликлинике я присутствовала на заседании контрольно-экспертной комиссии, где проводилась оценка состояния новорожденных и их мам. Детский врач информировал о состоянии здоровья новорожденных, а врач-гинеколог знакомил с состоянием здоровья матери и течением беременности. У всех 14 новорожденных отмечена II и III

группы здоровья. И родили их мамы, которые тоже были нездоровы. Врачи мне сказали, что в последнее время практически здоровых детей нет. А ведь дети — наше будущее. Так что же делать и есть ли этому альтернатива?

Есть! Это новый путь, указанный нам Учителем Ивановым. А так как этот путь практический, позвольте мне поделиться практическим опытом. Болезни свои и детей, полное разочарование в медицине заставило меня искать новые пути к здоровью. Случайно встретила с Идеей Учителя, и, поверив, пошла этим путем.

В мою жизнь вошло новое. Утром и вечером надо было обливать холодной водой, ходить босиком по земле или снегу — попытаться соединиться с Природой через ее живые тела: воздух, воду и землю и просить себе здоровья. Кроме того, нужно было не есть и не пить 42 часа подряд с пятницы до 12 часов дня воскресенья. Надо было победить в себе отрицательные качества, плохо влияющие на здоровье: жадность, лень, гордость и другие, навсегда оставить алкоголь, никогда не плевать, здороваться со всеми людьми.

Своим примером увлекла всю семью и сотрудников аптеки, и каждый сумел оздоровиться без лекарств. Моя мама имела около 10 заболеваний, среди которых гипертония, ревматизм, тромбофлебит, радикулит, кардионевроз. Через 5 месяцев занятий по системе Учителя она все медикаменты собрала в коробку, выбросила в мусоропровод, не оставив валокардина. Мы забыли даже, где у нас лежит тонометр, так как нет необходимости измерять давление.

Вслед за радостным ощущением здоровья пришло новое мировоззрение. Ведь Идея Учителя несет не только физическое здоровье, но и здоровье души.

Моему сыну 18 лет, 2 года он живет по «Детке». В настоящее время служит в армии, старается все выполнять. И у меня уже нет сомнений в его нравственности, уверена, что в любой ситуации он окажется чист морально. 11-летняя Даша учится в школе. Утром она одна обливается холодной водой, а вечером мы вместе ходим босиком, обливаемся и просим здоровья себе и всем людям. В нашем городе немало удивительных случаев исцеления людей, выполняющих «Детку».

Рассказывать об Идее Учителя я готова неустанно. Да и нельзя ведь иначе, не получается. Все больные люди после посещения врача с рецептами идут в аптеку. А лекарств с каждым днем все меньше и меньше. Некоторые больные отправляются на поиски прописанного лекарства, другие требуют заведующую, И я спокойно объясняю больному, что отечественных лекарств нет, так как стоят многие заводы, импортных лекарств нет, так как у государства нет валюты, но есть удивительная система и рассказываю об Учителе? даю «Детку».

Каждый четверг устраиваем в аптеке консультации для людей, начинающих осваивать 12 правил «Детки» или желающих узнать об этом. Конечно, это работа в масштабе страны — капля. Но если этих капель будет очень много, то родится море.

Дорогие коллеги! Прошу вас, откройте свои сердца новому и небывалому. Научитесь новой жизни сами и помогите своим пациентам стать здоровыми без лекарств.

ФАСХУТДИНОВА М.Р., участковый врач-педиатр, г.Казань

Выступление на конференции в г.Москве, 1991 г.

У меня на участке трое детей с болезнью Дауна. Двое не учатся из-за болезни, сидят дома. Рассказать я хочу о третьем ребенке — девочке Фариде Ахуновой, 1978 года рождения. Девочка родилась от седьмой беременности, вторых родов. Сразу же был поставлен диагноз — болезнь Дауна: головка микроцефальной формы, косой разрез глаз, широкая переносица, короткие пальчики на руках и ногах, выраженная диффузная мышечная гипотония. Ноги в позе лягушки. Роды поздние — маме было 41, а папе 52 года. Болезнь Дауна бывает в разной форме, так вот у этой девочки она была в очень яркой и тяжелой форме. Тупое выражение лица, как у всех даунов, открытый рот, вывалившийся язык, текла слюна, девочка почти ничего не говорила, только отдельные слова, скорее похожие на какие-то слоги или мычание. Обращенную речь не понимала, была нарушена координация движений,

сильная мышечная слабость. Ходить она начала только к трем годам, да и то только при поддержке родителей или держась за коляску.

Мы, врачи, узнав этот диагноз, ставим на таком ребенке крест — все, уже этого ребенка невозможно вывести из такого состояния. Этому ребенку, как говорится, другую голову не поставишь. И несмотря на все это, родители настойчиво обошли в Казани всех профессоров, всех ученых в Москве и в других городах. Им говорят: «Вы не вылечите своего ребенка», — а они не отступают.

Осенью 1987 года, узнав о системе Учителя, родители сразу повезли Фариду на хутор Верхний Кондрючий к Валентине Леонтьевне. Она сказала: «Таких я еще не принимала и не приму, потому что у девочки нет сознания, да и как она к этой холодной воде отнесется, я не знаю». Но мама Фарида сказала: «Вы не лечите ее болезнь, а просто примите, пожалуйста, примите ее. Мы специально для этого приехали». Валентина Леонтьевна решила, и сама была поражена тем, что произошло. Она приняла девочку. Даже здоровые дети, бывает, от неожиданности бегут от холодной воды при первом обливании, а тут Фарида прильнула к Валентине Леонтьевне и обняла ее. Валентина Леонтьевна сказала: «Будете вы, мать и отец, с душой выполнять «Детку», может что-то и получится, но Учитель говорил, что наследственные заболевания не лечатся. Как будет — не знаю». Родители начали все делать и умоляли Учителя за каждое движение девочки.

¹ Вернувшись с хутора, родители рассказали мне о том, чем они решили начать заниматься. Они рассказали мне, кто такой Учитель, показали фотографию и даже подарили «Детку». Я послушала, посмотрела, но не восприняла сразу. Полгода я не воспринимала эту систему, и на это были свои причины. Как вам сказать... Я сразу же поняла, что это не только обливание, не только голодание, а что самое главное в этой системе — это просьба. Посмотрев на портрет Учителя, я увидела, что он похож на Иисуса Христа. Но я татарка, я все честно говорю вам, что я чувствовала и переживала, и какими бы атеистами нас ни воспитывали, а все же в душе я мусульманка. И поэтому я не восприняла это сразу.

92

После этого я полгода Фариду не видела. Она не болела, меня к ней не вызывали. И вот через полгода увидев девочку, я была потрясена теми изменениями, которые в ней произошли: язык убрался, перестала течь слюна, появилось более осмысленное выражение лица, восстановилась координация движений. Я обратилась к ней с каким-то вопросом и она поняла меня. Это настолько меня поразило — что же это за система такая! Я решила попробовать сама, но вопрос просьбы к Учителю оставался. Мне сказали, что Учитель говорил: «Проси, кому веришь, но главное — выполняй». Я старалась выполнять «Детку» и просила Аллаха. Прошло время, и я смогла попросить Учителя с душою и с сердцем, потому что поняла, что Бог один.

Я с семьей Ахуновых держу тесную связь и хочу сказать, что сейчас не папа с мамой ведут девочку, а девочка ведет их. Фарида просыпается утром в 6 часов и мама ей говорит: «Фарида, тебя Учитель ждет». Она: «Да, мама, сейчас иду». И тут же идет прямо на улицу (они живут в частном доме), раздевается и сама обливается. Она даже не позволяет родителям просить за себя. Она уже знает, что мама просит за нее и говорит: «Мама, не проси». Она не все, конечно, хорошо говорит пока. Она показывает: мама, не проси — я сама. И сама же напоминает родителям, если иногда они забывают спеть Гимн.

В 7 лет, еще до занятий по системе, родители отдали Фариду во вспомогательную школу. Вот что пишет в характеристике классная руководительница Фарида. «Фарида при поступлении в школу почти совсем не разговаривала, словарный запас пассивный, сама себя называла Олей, цвета путала, предметы узнавала, но не называла. Внимание привлекалось с трудом. Работоспособность была крайне снижена. На уроках могла работать только по 5-10 минут. Остальное время рвала тетради и раскидывала их по классу. С 1987 года стала заниматься по системе П.К.Иванова. С каждым годом работоспособность растет. Внимание удерживается достаточно. Растет словарный запас, но при разговорах старается не употреблять те слова, которые не знает, отвечает односложно. Когда заставляешь, то может отчетливо произносить и более длинные предложения. Девочка

читает, но искажает некоторые буквы. Списывает без ошибок, пишет по слуху, но может пропустить гласные буквы. Задание выполняется после двухразового объяснения- Решает примеры в пределах 20, но нужен постоянный контроль учителя. Рисует по образцу, начала резать ножницами, шить вручную. Стала заниматься по швейному делу в неделю 4 часа». В настоящее время Фарида закончила 3-й класс и перешла в 4-й.

За 20 лет работы через меня прошло очень много детей, но таких тяжелых не было. Мне очень жаль родителей таких детей — они вкладывают столько сил, а в результате ничего не получается. А в случае с Фаридой, хотя я думаю, что не будет полного исцеления, но, по крайней мере, она сможет как-то себя обеспечить, сама за собой ухаживать и не будет в дальнейшем инвалидом. Очень важно, что этот ребенок социально реабилитирован.

Кузьмина Т.А., 1959 г.р., г.Москва

ДИАГНОЗ: ТУБЕРКУЛЕЗНЫЙ ЛИМФАДЕНИТ, С
12
ЛЕТ РЕВМАТИЧЕСКИЙ ПОЛИАРТРИТ.
РЕВМОКАРДИТ, ГИПОТАЛАМИЧЕСКИЙ
СИНДРОМ, НЕИРОЭНДОКРИННЫЕ НАРУШЕНИЯ
НА ФОНЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ЧЕРЕПНО-МОЗГОВОЙ
ТРАВМЫ И УШИБА ПОЗВОНОЧНИКА

Выступление на конференции в г.Москве, 1991 г.

Здравствуйте! Я буду рассказывать о своем ребенке, а мои диагнозы прочитали просто для того, чтобы вы поняли, что от таких больных женщин здоровые дети не рождаются.

К этой системе я шла очень трудно. За несколько лет до рождения ребенка занималась моя мама, а я нет. К тому времени, когда родился сын, я уже начала заниматься по системе Учителя, но диагнозы у меня не снимали.

Всю свою беременность я практически пролежала в больнице, дома или в санатории. Родился восьмимесячный мальчик: выходные щипцы, общий наркоз, кесарево мне делать не рисковали.

Родился ребенок в МОНИАГе, в первые пять суток

мне его не показывали. Потом его перевели в 1-й Медицинский институт. Через полтора месяца я забрала его" домой. Теперь о диагнозах, поставленных в МОНИАГе. Каждый день мне говорили новые диагнозы, каждый день то меня пугали, то успокаивали. В общем, у него дважды была асфиксия, при родах было кровоизлияние в мозг, нарушение мозгового кровообращения I и II степени, естественно, отечный синдром, физиологическая незрелость. При переводе в 1-й Медицинский институт поставили диагноз — внутриутробная гипотрофия и хроническая внутриутробная гипоксия плода.

Еще хочу сказать, что я должна была выступать в январе на Московской медицинской конференции. Но когда я начала по дням вспоминать жизнь своего ребенка, мне стало просто плохо, и я не смогла выступить. Я очень благодарна, что прочитали мои диагнозы, по крайней мере, за эти месяцы я успокоилась и теперь могу говорить.

В 1-м Медицинском лекарств сыну не давали из-за моего тяжелого аллергоанамнеза, а также семейной бронхиальной астмы неизвестно с какого поколения. Сыну делали массаж, кололи витамины, давали травы.

Выписали сына из 1-го Медицинского с такими диагнозами: постгипоксическая энцефалопатия легкой степени, синдром повышенной нервной рефлекторной возбудимости, гидроцефалия, анемия, монохромное легкое, остальное не столь важно.

Когда сына принесли домой, мы тут же стали его обливать. В первый день, в первые часы я тряслась, но у меня выхода другого не было.

В шесть месяцев у ребенка еще были поджаты колени, сжаты ручки, дрожал подбородочек, дрожали ручки, ножки, но к девяти месяцам у него уже расправились ручки и ножки, он уже мог ходить по кровати, и нам разрешили сделать первые прививки БЦЖ. Сделали это несчастное БЦЖ, и после этого начался какой-то кошмар. Каждый день у нас температура под 40. После этого врачи поставили моему ребенку диагноз — поливалентная аллергия с астматическим компонентом. И я где-то даже благодарна этому диагнозу, т.к. из-за него сына освободили от прививок.

9

5

V

Мой ребенок был в таком тяжелом состоянии, что когда он лежал после рождения в больнице, врачи советовали мне его оттуда не забирать, т.к. считали его смертником. Но даже, если выживет, говорили они, то он у вас будет вечно на учете в психиатрической больнице. А этот ребенок в три года был снят с учета невропатологом и вообще всеми врачами, включая ревматолога. Мы здоровы, единственное, что у нас осталось, это аллергия, но в слабой форме.

Ребенок прекрасно развивается, в три с половиной года он сам стал читать. Ему сейчас четыре с половиной года. Он читает, хотя я его не заставляю, он считает, знает множество стихов, очень развитый, интересный мальчик. Никому в голову не приходит, что это был приговоренный малыш.

Я обращаюсь к вам, врачам: «Пожалуйста, когда вы встречаетесь с такими людьми, как я (диагнозы, кто смотрит, говорит — инвалид), — не приговаривайте. Если человек интересуется этой системой, не говорите, что он безнадежен, и с детьми то же самое. Бога ради, только не говорите, что это безнадежно. При желании все можно сделать. Учитель говорил, что важен не диагноз, а человек».

Болкова Е.Н., врач-педиатр, г. Ленинград

РЕЗУЛЬТАТЫ НАБЛЮДЕНИЯ & СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ОЗДОРАВЛИВАЮЩИХСЯ ПО СИСТЕМЕ П.К.ИВАНОВА

Выступление на конференции в г. Москве, 1991 г.

За время прохождения клинической ординатуры при Ленинградском санитарно-гигиеническом институте с октября 1986 года по июль 1987 года на базе 1-го отделения ДГБЛ № 8 г. Ленинграда" проводилось наблюдение за детьми, получавшими интенсивное закаливание по методике П.К.Иванова. Наблюдалось 17 детей. Возраст детей от 1 месяца до 1 года 3 месяцев. Срок наблюдения — от 1 до 10 месяцев.

Все 17 детей оформлялись в Доме ребенка в связи с отказом родителей и имели отягощенный перинатальный

анамнез: недоношенность (2-3 степени), задержка внутриутробного развития, имели место проявления перинатальной энцефалопатии, синдрома алкогольной фитотерапии, ДЦП, у 15 детей отмечалось отставание в психомоторном развитии; среди сопутствующих заболеваний — гипотрофия, анемия, рахит, инфекция мочевыводящих путей, частые ОРВИ, бронхиты, отиты.

Методика интенсивного закаливания заключалась в проведении обливания ребенка холодной водой при утреннем туалете.

За время наблюдения отмечалась нормализация психоэмоционального тонуса детей, уменьшение числа острых респираторных заболеваний, более легкое их течение (большинство детей не получало антибактериального лечения); у длительно обливаемых детей (более 2-х месяцев) ликвидировались проявления гипотрофии, отмечалась выраженная положительная динамика психомоторного развития по сравнению с контрольной группой детей, получавших только общепринятую медикаментозную терапию.

Наш эксперимент, конечно, небольшой по сравнению с числом детей, требующих внимания врачей, но, я думаю, что он интересен как пример благотворного влияния холодной воды на детский организм.

Кочмарева Р.Г., врач-педиатр, г. Ленинград

РЕЗУЛЬТАТЫ НАБЛЮДЕНИЯ 34 СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДЕТСКОГО ДОМА

Выступление на конференции в г. Москве, 1991 г.

Моя основная работа — участковый врач-педиатр, под моим наблюдением также находится психоневрологический детский дом № 4 г. Ленинграда — 150 умственно отсталых детей от 3 до 7 лет.

Все началось осенью 1988 года, когда после лекции о природной закалке П.К.Иванова пятеро воспитателей приняли Идею Учителя, сами стали заниматься и начали обливать детей в своих группах. Наблюдалось 52 ребенка в возрасте

5-6 лет. Срок наблюдения за ними составил 1,5 года, потом дети были переведены в интернат, что, к сожалению, прервало этот опыт,

У 50 детей имела место олигофрения в стадии дебильности, у 2-х детей — ДЦП с задержкой психического развития. У многих — отставание в физическом развитии. Много сопутствующих заболеваний — частые ОРЗ, бронхиты, гидроцефальный синдром, нейродермиты, энурез, псориаз (у одного ребенка), очаговая аллопеция (у одного ребенка), патология опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, нарушение осанки).

Детей обливали 2 раза в день. Первое, что удивило врача, который сам не занимался по системе Учителя, это практическое исчезновение ОРЗ. Даже во время эпидемий отмечались буквально единичные случаи гриппа, а острый период заболевания сократился до 3-4 дней. Удивительная динамика в физическом развитии: эти дети в анамнезе глубоко недоношенные, с внутриутробной гипотрофией, и они стали догонять своих сверстников по росту и по весу. За время наблюдения отмечалась стойкая ремиссия нейродермита у всех детей, исчезновение признаков псориаза и аллопеции.

И самое главное, что обращало на себя внимание, это положительная динамика в психическом развитии детей и речевом развитии (у трехлетнего мальчика с аллалией появились двусловные предложения после обливания). Воспитатели отмечают возросшую сосредоточенность и активное внимание на занятиях, дети стали спокойнее, более контактными, более усидчивыми, стала более четкой речь, исчез страх высоты.

Интересно наблюдение за ребенком, имеющим муковисцидоз (легочно-кишечная форма). Раньше, до обливания, у него до 5 раз в году обострялась вторичная пневмония. За время наблюдения ребенок имел всего лишь один раз обострение хронической пневмонии в виде бронхита, причем лечение не потребовало медикаментозной терапии. Отмечался более устойчивый стул, нормализация физического развития.

По данным медико-педагогической комиссии от мая 1989 года 18 /о детей (13 человек) были допущены к

^m обучению в массовой школе против 6% и 11% детей за 1987 и 1988 годы соответственно. А в 1990 году их было уже на 15 /о больше. И даже комиссия сказала: «Это что-то невероятное!».

К сожалению, после перевода в школу-интернат оздоровление детей прекращается, так как обливать их там некому. Сотрудникам детского дома сейчас удалось получить разрешение оставить детей в детском доме на первые два года обучения в начальной школе, чтобы продолжать эксперимент.

С сентября 1990 года начали обливаться холодной водой вновь прибывшие в детский дом 15 детей 3-4-летнего возраста. Так что дело движется.

Но вот что самое удивительное. Детей-олигофренов, как известно, не усыновляют. Я не знаю, с какой просьбой выходят дети на улицу, но недавно воспитатели сказали, что у них началось массовое усыновление детей.

Спасибо Учителю за счастье и здоровье!

МОРОЗОВА Л.А., к.м.н., зав.лабораторией
клинической иммунологии НИИ гематологии и
переливания крови, методист городского центра
здоровья,
г.Киев

Выступление на конференции в г.Хабаровске 1993 г.

Здравствуйтесь, уважаемые коллеги, здравствуйтесь, друзья! Мы живем в очень трудное, но интересное время. И в этих трудностях, бурях и катаклизмах, мне кажется, спокойно себя чувствует только небольшая часть людей, среди них — последователи учения Порфирия Корнеевича Иванова. В Киеве после Чернобыльской аварии резко возрастает процент больных лейкозом, пик которых ожидался в 1991-1992 годах. Очень много иммунодефицитных состояний. Подавляющее большинство болеющих — дети. Здорового населения почти нет. Чем мы можем им помочь? Новыми больницами? Импортным оборудованием? Оно у нас есть. С его помощью можно расчленивать и изучать человека по клеточкам. А дальше что? Лечение иммуномодулирующими и стимулирующими

препаратами малоэффективно, а" больше официальная медицина ничем помочь не может. Выход видим только в природной оздоровительной системе Учителя Иванова П.К.

Где только можно, мы рассказываем о Порфирии Корнеевиче Иванове, о «Детке». Не просто даем теорию, а как на этой конференции, выступают люди, рассказывающие о своем опыте. Потому что теория никогда не дойдет до сердца так, как живой человеческий пример. К сожалению, среди нас очень немного медиков. По-видимому, наши знания или заикленность, полученная еще в институте, мешают нам раскрыть сердце и пойти навстречу этой идее. Действительно, очень много в этой системе необычного для медиков. Им понятны пункты о закаливании, о взаимоотношении с людьми и с Природой, но как медикам осознать значение просьбы? И как донести это до сознания пациентов? И еще необычное есть во всем этом: систему Иванова нельзя прописать как таблетку, выписать на нее рецепт, нельзя просто посоветовать заниматься ею. Надо обязательно заниматься самим. Необходимо почувствовать, что это за система, что это за учение на своем опыте, и после этого предлагать своим пациентам. Без этого не обойтись, иначе, как и что отвечать на многочисленные вопросы людей, которые начали заниматься и сталкиваются с испытаниями, связанными с выходом болезней из организма через их обострение. Никакие аргументы не убедят человека, пока он сам не переживет это обострение и последующее выздоровление. Надо, чтобы человек на себе убедился, что значит при сорокаградусной температуре облиться холодной водой и выйти из болезни без всякого медицинского вмешательства.

У нас в Киеве особенная экология, много областей на Украине пострадало от Чернобыля, и всех людей волнует: как можно обливаться радиационной водой, на зараженной земле стоять босиком и вдыхать отравленный воздух. Да любой водой можно обливаться, главное, чтобы сознание было чистым, просьба - откровенной, и было понимание сути Идеи, по которой ты живешь.

КОШЕЛЕВ И.С., участник ликвидации Чернобыльской аварии, начальник лаборатории «Комплекс», г.Днепропетровск
Выступление на конференции в г.Киеве, 1992 г.

Здравствуйте! Немного о себе. 1949 года рождения, по специальности физик, принимал участие в ликвидации Чернобыльской аварии. С декабря 1986 года по февраль 1987 года был в составе отдельного химического батальона, командир взвода связи. Однажды ночью, около 12 часов, была комиссия в военкомате. Посчитали меня годным для работы на атомной станции, и попал я на Чернобыльскую атомную станцию. Какими работами я занимался? В основном дезактивацией помещений и оборудования станции. Приходилось однажды работать на крыше, где уровень радиации был более 200-300 рентген в час. Мы работали с приборами, которые иногда зашкаливали.

После этой работы был в санатории. Появилась слабость, сонливость. А до этого я был здоров. Спортсмен, участвовал в соревнованиях. А состояние резко ухудшилось через 2-3 года. К какому врачу не придешь, каждый ставит свой диагноз. Терапевт — вегето-сосудистая дистония по кардиальному типу, гипертрофия желудочков, миокардиодистрофия. ГематЛшг — лейкопения. Гастроэнтеролог — атрофия слизистой желудка, так как попали в желудок радиоактивные частицы пыли. Измеряли только гамма-фон, а попали альфа- и бета-частицы, которые в 70 раз сильнее гамма-лучей. Мне уже стало трудно ходить. Без жены, тогда в Киев я уже вряд ли приехал бы. Мало кто из здесь сидящих знает расстояние от дома, от своей квартиры до остановки общественного транспорта, до хлебного магазина. Я эти расстояния знал, потому, что как пройду эти 20-30 шагов и думаю, что я уже дома,, все будет нормально. Шел на работу и не знал, приду ли я домой, или по дороге заберет меня скорая помощь. Едешь в общественном транспорте и вдруг плохо станет и думаешь, что скоро будет остановка и можно будет выйти. Вот такое было состояние. И такой из меня был работник. Придешь домой к матери, мать плачет, смотрит на такого сына. Я понимал, что

1
0
0

1
0
1

становлюсь в тягость. Лечился, ходил по врачам. Ну, думаю, бесплатная медицина может не так лечит. Стал ходить по кооперативам. А состояние все хуже и хуже. Желание у меня было умереть полегче. Просил Бога, чтобы уснуть и не мучиться. Это же не жизнь.

И случайно увидел объявление, что есть такой клуб последователей Учителя Иванова. Попал я в этот клуб. Послушал. Мы все атеисты, а мне показалось, что там что-то связано с Богом, поэтому я долго ходил вокруг да около, хотя меня пытались убедить, что это единственное спасение.

Начинать было очень трудно. Почему? Потому, что внутри все хрипит, ведь иммунитет у меня — резко выраженный иммунодефицит, то есть Чернобыльский СПИД. Внутри хрипы, а тут надо вылить холодную воду на себя. Да и ведро я не мог поднять. Помню, был в санатории, так банку сгущенки не донес 1,5 км. Я ее по пути оставил. Вот такая сила была. И ведро вылить тоже нет сил. Когда я первый раз вышел на улицу босиком, стал на землю, это было в мае (я уже занимаюсь почти 2 года по системе Учителя Иванова), меня затрясло от холода. Именно тряска была физическая, вообще было очень холодно. Чем больше болеешь, чем больше лежишь, залеживаешься в кровати, тем больше мышцы дряхлеют. Чем меньше двигается человек, тем он становится слабее и нет выхода, впереди маячит могила.

Я обращаюсь к медикам. Они очень внимательно к нам относятся, им очень трудно нам помочь, учитывая сегодняшние возможности. Я сейчас прохожу комиссию в 6-ой больнице, там лежат больные, которые умирают, а в больнице до сих пор не топят. Очень трудно медикам работать, и я преклоняюсь перед их работой, перед их зарплатой, которую они сейчас получают.

И вот начал я заниматься по системе, а воду на себя не могу первый раз вылить. Просил жену, чтобы вылила на меня в ванной. Она тоже боялась. Ну как же — хрипы внутри и вылить воду. Несколько раз перекрестилась, и вылила. Не чувствовал улучшения месяца два-три. Потом медленно стал возвращаться к жизни. До этого я все время просил Бога, чтобы полегче умереть, так как не видел выхода, считал что я обречен. Эта мысль была самая страшная.

102

Сейчас я говорю медикам и коллегам по несчастью, что все-таки есть надежда на выздоровление. И вот, в основном, поэтому я выступаю перед вами.

Мне говорили, что эта система оздоровления очень простая. Я в корне с этим не согласен. Это если не подвиг, то большое мужество надо иметь, чтобы изо дня в день выходить на улицу в трусах или купальнике под скептические взгляды соседей и проходящих, и изо дня в день это нужно делать. Нужно иметь большую смелость, чтобы после работы, простояв на остановке около часа и замерзнув, выйти на улицу с ведром. Я в Орле с парашютной вышки прыгал, а настраивался Меньше, чем сейчас, когда нужно выйти зимой на улицу с ведром. Система кажется простой, а все простое оказывается сложным. И кто это делает, тот знает.

От чего я избавился? Хоть я не могу сказать, что я абсолютно здоров, и состояние мое совсем не то, что было. Состояние настолько улучшилось, что сам сюда приехал без жены и без никакой помощи. Кровь стала лучше, «скорая помощь» в этом году всего один раз приезжала, а раньше 1-2 раза в месяц. Весной я обследовался — атрофию слизистой желудка не обнаружили. Я желудок не лечил ничем, кроме системы Иванова. Появилась хоть слабая, но сила, а самое главное — появилась надежда на выздоровление. Я думаю, что я справлюсь со своим здоровьем. Раньше у меня была цель — прожить 5 лет после аварии. А уже 6 лет прошло — значит выживу.

И еще хочу сказать что у нас в жизни все поставлено наоборот. С головы на ноги. Если ты пьешь, то ты — нормальный человек. Вот тебе и больничные лист, и санаторий. Но если ты бегаешь, сам занимаешься зарядкой, обливаешься на улице, то ты ненормальный. Мне, кажется, что медикам надо подумать над тем, что нужно помочь тем, которые именно хотят быть здоровыми. Хорошо, что здесь собрались педагоги. Я физик, я знаю, что учат разным формулам, многому, чего в жизни нет и не нужно. А нужно прежде всего народ здоровью научить, как быть здоровым. Научить должны и медики, и педагоги. Но, чтобы других научить, нужно самим знать и уметь быть здоровыми. Для этого и пришел к нам Учитель.

1
0
3

Карпова Л.П., 1932 г.р., г.Москва

**ДИАГНОЗ: ЯЗВД
ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ**

*Выступление на конференции медработников в
г.Москве, 1991 г.*

К тому времени, когда я встретила с Идеей Учителя, стаж моей основной болезни был уже более 30 лет. За эти годы добавилась еще масса всяких других болезней, и это не давало нормально ни трудиться, ни жить, ни радоваться жизни. И, как у всех больных людей, у меня было повышенное внимание к себе, а это значит эгоизм, раздражительность, обидчивость, гордость — те качества, которые мешают человеку в его жизни, мешают человеку быть здоровым. Но тогда я этого ничего не понимала. Мне казалось, что я правильно живу и отношусь к людям, честно и справедливо поступаю. Почему я болею — не понимала и, естественно, всегда чувствовала себя какой-то обиженной и очень нуждалась в помощи. Но я не сидела сложа руки. Я очень хотела быть здоровой и очень долго искала пути к выздоровлению, но не находила. В поисках пути к оздоровлению последней моей надеждой было лечь в клинику к профессору Николаеву на лечебное голодание, но он меня с язвой не положил, сказал, что у него язву не лечат. Круг замкнулся.

Истинных причин своего заболевания я не понимала, поэтому все, прописываемое мне врачами, старалась тщательнейшим образом выполнять. Особенно это касалось диеты. Я тут проявляла такую силу воли, что удивляла всех своих друзей и знакомых, — так долго и строго я ее выполняла. Если случались какие-то боли и недомогания, я всегда связывала это с тем, что я что-то не то съела. И такую мысль поддерживали во мне все врачи. Общение с ними начиналось со слов; «А как вы держите диету и что вообще вы кушаете?» В таком неведении я жила многие годы, потому что ни один человек, ни один врач меня никогда не спросил: «Как ты вообще живешь? Как поступаешь? Что ты за человек?» И вот такая мысль у меня впервые появилась

только тогда, когда я стала практически на путь выполнения «Детки». Я начала видеть свои поступки, как-то понемножечку их отслеживать. Конечно, я далеко не все увидела и не все понимаю и до сих пор, хотя то, что увидела, приводило в ужас и смятение. Думала: что же я была за человек!

То, что мое состояние не зависело от еды, мне было показано в мой первый приезд на хутор в Дом Учителя. Я приехала с язвой в стадии обострения. После приема Валентина Леонтьевна, как гостеприимная хозяйка, накормила меня своим обедом, ничего общего с моей диетой не имеющим. Это был хорошо наперченный украинский борщ, жареная рыба, квашеная капуста с репчатым луком. Естественно, у меня был страх перед такой едой и я думала, что ночью должна умереть. Но, как видите, осталась жива. Восьмой год живу без таблеток, без диеты, ем все, что нравится, к помощи врачей не обращаюсь, не занимаю у вас время, не занимаю койку в больнице.

А самыми моими главными друзьями являются воздух, вода и земля, а главный защитник, помощник и убежище — это Учитель, которого так надо просить, чтобы он тебя услышал.

Я вам желаю сил, здоровья, которые так нужны в нашей нелегкой жизни и в вашем труде, связанном с помощью людям.

КУДРЯШОВА В.Ю., врач-онколог, г.Москва
*Выступление на конференции медработников в г.Москве,
1991 г.*

Здравствуйте! Я работаю онкологом в поликлинике Дзержинского района. Наверное, как и, многие наши врачи, испытываю чувство неудовлетворения от своей работы. Постоянно испытываешь чувство безысходности, когда приходится говорить одно, зная, что у этого больного совсем другое заболевание. Многие врачи знают, что онкологические заболевания вышли на одно из первых мест. Причем рост этих заболеваний наблюдается по всем возрастным группам.

Конечно, определенные достижения есть. Мы стараемся выявлять больных первой и второй стадии. И все же рост числа больных третьей и четвертой стадии остается высоким. Больные, которые проходят комплексное лечение (органосохраняющие операции, лучевую и химиотерапию), потом получают осложнения от этих лечений, и в дальнейшем приходится проводить коррекцию полученных осложнений, получается замкнутый круг.

Химиотерапия, лучевые методы приводят к ослаблению иммунной системы, являющейся основным защитным барьером нашего организма от всех болезней. Состояние нашей иммунной системы зависит от внешних (окружающая среда) и внутренних факторов. Стрессовые ситуации, в которых живет современный человек, приводят к тому, что железы внутренней секреции выбрасывают в кровь большое количество веществ, которые как бы являются внутренним ядом, изнутри отравляющим наш организм. Получается, что и внешние, и внутренние факторы угнетают нашу иммунную систему. До поры до времени действуют компенсаторные возможности организма, но в какой-то момент их не хватает, что может привести к любому заболеванию, в том числе и к онкологическому.

Когда ко мне на прием приходят в больницу, я им говорю, что есть два пути: вы можете пойти в больницу и получить тот или иной вид лечения или путь естественного природного оздоровления организма — это система Учителя Иванова, и рассказываю о ней. Здесь уже каждый человек выбирает сам: либо он доверяется полностью врачам, и ответственность за него лежит на них, либо он берет всю ответственность на себя и занимается по системе Учителя.

Сегодня вы прослушали выступления двух больных с лимфогранулематозом. Такое заболевание лечится только химией или лучами, больше ничем. А они пошли по Идее Учителя и исцелились. В моей практике таких случаев не было, людям не хватает сил и веры. Известно 52 случая исцеления Учителем больных с подтвержденными опухолевыми диагнозами. Жизнь по системе Учителя позволяет нам за счет естественных, природных сил не только исцелиться от всех болезней, но главное — предупредить

их. Учитель говорил: «Зачем лечиться, когда можно и должно болезнь в тело не пускать». Насколько это проще, чем потом лечить болезнь, особенно такую тяжелую, как онкологическое заболевание.

Валентина Леонтьевна мне говорила, что если человек идет по системе Учителя, верит ему, и у него есть опухоль, то Учитель просил лучше ее не оперировать. Тут главное — насколько сильна просьба.

Вот, пожалуй, и все, что я хотела сказать о своем опыте.

Мельник 1944 г.р., врач-терапевт, г.Старый
М.М., Оскол

ДИАГНОЗ: РАК СРЕДОСТЕНИЯ

*Выступление на конференции медработников в
г.Москве, 1991 г.*

Спасибо дорогому Учителю за жизнь, подаренную мне. Я очень хотела помогать людям и стала врачом. Начала я работать с 1969 года и сразу же стала страдать от своего бессилия перед болезнями. Не понимала, почему это так происходит? Начала раздражаться, начались у меня нехорошие мысли, начались нехорошие поступки^ И вот в 1983 году я заболела. Тяжело заболела. Поставила сама себе диагноз: опухоль грудного пространства. Пришла к своим врачам, говорю: «Сделайте мне снимок». Сделали снимок. И сразу направили в туберкулезный диспансер. Сделали томограмму — подтверждение опухоли средостения. Направили меня в Белгородский онкодиспансер. Там в течение недели обследовали и с диагнозом лимфогранулематоз направили в Обнинск в научно-исследовательский институт радиологии. Оттуда с диагнозом лимфома с прорастанием в средостение направили в Московский институт радиологии и рентгенологии, где я находилась 9 месяцев. Прошла лечение химиотерапией и два курса облучения. Были изменения сб стороны крови — лейкопения, анемия, тромбоцитопения. Поэтому лучевую терапию часто прерывали. В декабре 1983

года, не закончив стационарное лечение, выписали на амбулаторное (химиотерапия в течение двух лет). Как я чувствовала себя после лечения? Такая слабость была, что я с трудом передвигалась, обслуживала себя тоже с трудом. Постоянные головокружения, сердцебиения, одышка, постоянный кашель.

Мне хотели дать группу инвалидности. Для меня это был моральный и материальный крах. Пенсия инвалида не позволяла мне содержать мать и сына, которые были у меня на руках. И еще я узнала, что если умру на группе инвалидности, то мой сын будет получать пенсию 30 рублей, а если буду работать, то 90. Поэтому я умоляла председателя ВТЭК дать разрешение, чтобы мои врачи дали возможность работать. Мне пошли навстречу, но работать было очень трудно, хотя коллеги помогали вести приемы. Когда было совсем невмоготу, выписывали больничный лист. В 1984 году через 5 месяцев после выписки, как только нормализовалась картина крови, начала повторный курс химиотерапии. После первой же инъекции — тяжелейший лекарственный гепатит, с чем поступила в стационар. После этого тяжелейшая лекарственная аллергия. Кожа покрылась волдырями, нестерпимо зудела. Жить стало невыносимо. Мои знакомые медицинские работники прямо в глаза сказали, что мне жить осталось несколько месяцев. Узнав об этом и видя мое состояние, моя соседка однажды сказала: «Маша, ты все равно не жилец, давай я усыновлю твоего мальчика».

И вот в 1987 году я встретила с Идеей Учителя. В своей поликлинике, случайно проходя мимо ординаторской, я услышала будто бы мне адресованные слова: «Мы, люди, зачастую виноваты в том, что теряем свое здоровье из-за неразумной жизни». Это были слова Учителя, записанные на магнитофонную кассету. Я уже об этом думала, я знала, что заболела из-за своих поступков. После работы попросила кассету, заперлась в кабинете и прослушала ее от начала до конца. Это была лекция московского врача Надежды Михайловны Быковой. Со всем сказанным в лекции врача согласилась, начала потихонечку выполнять «Детку».

Конечно, я не все поняла и не все выполняла, но я очень просила Учителя сохранить мне жизнь, т.к. моему

ребенку было всего три года.

Раньше я очень утеплялась, даже в июне и в августе ходила в зимнем пальто. Поэтому начинала очень и очень осторожно. Болезни выходили через кризы: ангины, синуситы, невралгии. Лекарства не принимала, больничный лист не брала. Только через просьбу к Учителю я намного легче все это переносила.

В 1988 году, примерно через год занятий по системе Учителя, я съездила на хутор к Валентине Леонтьевне и почувствовала себя лучше. Но через некоторое время у меня в левой паховой области появилась опухоль размером с гусиное яйцо синюшно-багряного цвета, спаянная с окружающими тканями, болезненная. Я продолжала выполнять «Детку».

Однажды, выйдя обливаться на улицу, я обнаружила, что опухоли в паху нет — она на бедре. Через какое-то время она оказалась у голени. По мере движения вниз опухоль уменьшалась в размерах, пока совсем не исчезла. Спасибо Учителю. Все это продолжалось около месяца и сопровождалось повышением температуры, ознобом, показатель СОЭ доходил до 60.

Сейчас я чувствую себя вполне здоровой. В моей амбулаторной карте после перечня заболеваний записано: «С 1987 года занимается по системе П.К.Иванова. С 1988 года по поводу заболеваний в поликлинику не обращалась. Периодические осмотры проходила. Заключение: практически здорова».

Еще хочу сказать, что в 1988 году на официальном бланке пришло такое письмо: «Московский научно-исследовательский рентгенорадиологический институт Минздрава РСФСР. В ЗАГС по месту жительства, Просим сообщить дату и причину смерти больной Мельник М.М., 1944 г.р.».

Не могу словами выразить благодарность Учителю за его Идею, за то, что я здорова. Я сожалею только об одном, что не могу достучаться до каждого, чтобы его сознание повернулось к Природе себе на благо, на благо всех людей.

На врачебной конференции мне очень хочется сказать вам, коллеги, что к нам обращаются люди, которые прошли все институты, все больницы и спрашивают: «Что же еще?»

Чтобы вы помнили, что есть система нашего дорогого Учителя, который дал, дает нам здоровье, саму жизнь.

Спасибо вам большое! Спасибо дорогому Учителю за все!

Фогель И.Ю., 1936 г.р., г.Ленинград

ДИАГНОЗ: 4 ИНФАРКТА МИОКАРДА

Выступление на конференции в г.Москве, 1991 г.

Здравствуйте! Я хочу поделиться с вами тем, как я пришел к системе Учителя. К великому сожалению, к системе большинство людей приходит, когда уже болезнь настигла их. А как хорошо было бы, если бы молодые люди, еще здоровые, шли по системе с детского возраста.

А как пришел я: первый инфаркт — в 1979 году, потом в 1982, и пошли один за другим. После третьего инфаркта был четвертый в 1989 году. Четыре раза я был в реанимации. Каждый день делали уколы, капельницы, таблетки. Вот какая была жизнь.

С системой Учителя Иванова я познакомился в клубе «Грач» в Ленинграде. Я сразу поверил в эту систему, но, конечно, где-то еще боялся. Ведь в больницах другое говорили: холодный удар может сделать еще хуже, вообще можно к Богу в рай отправиться. Но другого выхода уже не было. Я пришел домой, набрал ведро холодной воды, пошел в ванну, но, на всякий случай, приготовил нитроглицерин, думал — если буду падать!.. Набрался храбрости, закрыл глаза, стиснул зубы, вылил на себя ведро холодной воды, и жду, когда буду падать, уже руку за нитроглицерином протянул. Но стою, не падаю, наоборот — какая-то радость. Я и не понял, что случилось, только я начал смеяться. Еще минут пять ждал, когда начнутся осложнения. Ничего. Это была победа над страхом. Я ждал приступа вечером, но и ночь проспал прекрасно. Утром опять набрался силы воли и облился. И с каждым разом я все больше верил в эту систему. Потом через 2-3 месяца я начал сокращать количество лекарств, потому что поначалу я без них еще не обходился. Через полгода я сам без врачей отменил все лекарства.

Сейчас я лекарства не принимаю. Мне 55 лет, я на пенсии, продолжаю работать — строю дачу, таскаю бревна и т.д. Пока приступов нет. В 1990 году делали электрокардиограмму, отмечена положительная динамика.

25 лет у меня был радикулит. Испробовал все: иглотерапию, массажи, потратил уйму денег. Теперь я об этом уже забыл.

Спасибо Учителю и всем товарищам, которые поддержали меня. За этой системой будущее, и, хотят или не хотят люди, все равно они придут к ней.

Перова Т.М., г.МгсКВа

ДОЧЬ ЛАДА, 1976 !Ч>. ДИАГНОЗ: РЕВМАТОИДНЫЙ ПОЛИАРТРИТ

Выступление на конференции медработников в г.Москве, 1991 г.

Моя дочка Лада заболела в возрасте 9 лет, зимой 1983 года: отечность суставов рук, боль при сжатии пальцев, скованность движений. После консультации в институте ревматологии у кандидата медицинских наук Мелиховой был поставлен диагноз — ревматоидный полиартрит. Был проведен курс стационарного и санаторного лечения, но после этого состояние дочери ухудшилось. Все суставы были поражены заболеванием. Кулачки полностью перестали сжиматься, колени сгибаться, скованность во всем, при движении — резкая боль. Ходить было для нее пыткой. Буквально после нескольких шагов она просила присесть отдохнуть. Из-за скованности челюстных суставов девочка с трудом жевала. Ей делали разработку больных суставов, она кричала, так как было очень больно, а ей говорили, что по-другому нельзя, иначе ее ждет инвалидность. Ужасно было представить, чтобы так продолжалось долгие годы, каждый день с этими болями, страданиями. Я думала: неужели нет другого выхода из этой ситуации и постоянно всех спрашивала о заболевании дочери. Ничего утешительного никто не сказал. Случаев полного выздоровления с таким

заболеванием не было. Как результат — инвалидность в большей или меньшей степени. Как-то случайно услышала о системе Порфирия Корнеевича Иванова, В моем сознании тогда не совмещалось: холод и ревматоидный полиартрит^ поскольку его лечили исключительно тепловыми процедурами. И меня очень заинтересовало — были ли случаи выздоровления при таком заболевании, если использовать систему Иванова. Ми_£ честна ответили, что никто не знает 9.6 2Г0", КО дтб и не важно. Главное — начинать и начинать С себя. Я начала обливаться, голодать. Когда девочка вернулась из санатория, сразу облила и ее. Ночью у нее поднялась температура, я даже боялась ее мерить, она вся горела огнем. Спать я не могла и все время просила. Просила Учителя, Природу и не знаю уже точно, к кому еще обращалась за здоровьем моему ребенку, чтобы она выздоровела, чтобы облепить ее страдания. Утром все нормализовалось. Сократили прием лекарств. Конечно, болезнь сидела в ней очень глубоко, и боролись мы с ней года два. Боли оставались, по ночам, поворачиваясь, она вскрикивала, утром с трудом вставала, с моей помощью шла в ванну. Забиралась в ванну с трудом, не могла даже ножку перекинуть через барьер ванны.

Мы по-прежнему наблюдались в институте ревматологии у Н.И.Мелиховой. Когда мы приезжали, она хваталась за голову и говорила: «Что вы творите? Вы теряете ребенка, ее ждет явная инвалидность. Сами вы с этим не справитесь». Мы обещали приехать и лечь в больницу, но не ложились и продолжали выполнять «Детку». И так же незаметно, как пришла эта болезнь, так же потихоньку, не резко, ей стало гораздо лучше. Сейчас дочка учится в 11 классе. Она совершенно нормальный ребенок. Занимается физкультурой, как и все дети, причем все нормы она выполняет. По физкультуре у нее отличная оценка. Она ни на что не жалуется. Я очень благодарна всем, кто поставил меня на этот путь. И Учителю, и Природе. Это спасло моего ребенка от катастрофы, так как медицина помочь нам не могла.

Лукьянова Л.Н., г.Москва.

ДОЧЬ ЛИЗА, 1986 г.р.

Выступление на конференции в г.Москве 1991 г.

Познакомилась я с системой Иванова 27 декабря 1984 года при необычных обстоятельствах. Мне сказали, что будет лекция Н.М.Быковой. Приезжаю — огромная толпа народа, милиция. Помещение не дают. Лекцию запретили. Но все-таки нашли квартиру, и Надежда Михайловна решила там прочитать лекцию хотя бы для родителей, у которых очень ослабленные, больные дети. К счастью, я узнаю, что будет еще одна лекция в другой квартире для людей, совершенно незнакомых с этой системой, куда я и пошла.

Все три с половиной часа беседы у меня было какое-то шоковое состояние. Не раздумывая, этим же вечером беру ведро воды и выливаю на себя. Почувствовала радость. Это система возвращает вам дар, который свойственен только детям, — это удивление всему миру: траве, природе, людям, и утрачен чаще всего взрослыми людьми.

За четыре года до этого я была на приеме у профессора из Чехословакии. Посмотрев мой позвоночник, он нашел у меня 5 смещенных позвонков, остеохондроз пятого шейного* позвонка, увеличение щитовидной железы, воспаление придатков, дисфункцию яичников, вегето-сосудистую дистонию — целый комплекс заболеваний. К тому же он предупредил меня, что к 43 годам мне грозит полная парализация. Поэтому, когда эту «Детку» слушают люди, не имеющие никаких надежд, то они сразу это все воспринимают.

В 1985 году в апреле 20 дней я была на море. Купалась два, иногда и три раза в день. Температура воды 15-16 градусов, ощущала огромное удовольствие. По возвращении мой знакомый врач, осмотрев меня, сказал, что на мне можно делать диссертацию, совершенно здоровый человек.

И в этом же 1985 году 17 августа я выезжаю на хутор Верхний Кондрючий. Очень много говорили теплых слов о мудрости Валентины Леонтьевны, о ее терпеливости и любви к каждому человеку. У нее же миллион людей прошел до

меня, и я уже не знаю, какая я была по счету. Утром она меня осмотрела, сделала очень сильный массаж, поставила все мои позвонки на место и сказала: «Здорова, як лошадь». Я в 44 года решила стать матерью. Беременность протекала легко. Я продолжала выполнять «Детку», купалась в проруби, правда, терпела в субботу только 24 часа. Но эта легкость вызвала у меня какую-то беспечность: всем рассказывала, как легко переношу первую беременность в таком возрасте, носилась по экскурсиям, театрам, концертам. Я постоянно находилась в перевозбужденном состоянии. И вот на 7 месяце беременности у меня отходят воды. Роды мне стимулировали, ребенок родился с весом 1 кг 850 г. Диагноз у моей дочки такой: внутричерепная родовая травма, субарахноидальное кровоизлияние, недоношенность, гипотрофия, вторичный гнойный менингит, то есть с такими диагнозами дети не живут. Через 5 дней ее увезли в 13-ю больницу, стали колоть антибиотики, делали спинномозговую пункцию. Через 2 недели лечащая врач мне сказала: «Я знаю, что у вас был единственный и последний шанс. Но я вам говорю прямо — навряд ли мы сможем спасти вашего ребенка. За две недели у девочки увеличилась голова на 2,5 см — началась водянка мозга. Это — будущий эпилептик, девочка слабоумная, недоразвитая». Я был з отчаянии. Позвонила Шаблоновой, Быковой, они мне сказали: «Ты же знаешь, что система Учителя — это природная помощь, никаких антибиотиков, забирай ребенка и умоляй, проси Учителя о помощи». Я ночью прихожу из больницы домой и не могу спать. Беру ведро и выхожу на улицу. Обливаюсь, пою Гимн, слезы текут. Тут уж, действительно, просишь с душою и с сердцем. Это был критический момент. На следующий день врач сказала, что, как ни странно, моей девочке лучше. Я забрала ребенка уже не в таком тяжелом состоянии. Вес был 2 кг 200 г., пупочная грыжа 2,5 см. Мне сказали, что от пупочной грыжи можно избавиться через год только путем хирургического вмешательства. А она у нас исчезла за неделю благодаря вот этой системе, обливанию. Сразу, как привезла дочку домой, стала обливать ее дважды в день. Сейчас девочке 5 лет, развитая, нормальный ребенок, она у меня давно снята с учета.

Соболева И.А., воспитатель детского дома,
г.Хабаровск

**ДИАГНОЗ: ПАНКРЕАТИТ,
ЯЗВЕННАЯ
БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА- СЕПСИС,
ХРОНИЧЕСКИМИ ЭНДОМЕТРИТ**

*Выступление на конференции мед. и пед. работников в
г.Хабаровске, 1993 г.*

Я была очень больным человеком: язвенная болезнь желудка, панкреатит, сепсис, а после неудачного аборта развился хронический эндометрит, и, как результат, бесплодие. А я очень хотела иметь второго ребенка, но в течение восьми лет детей не было. Когда же я \,тала жить по Идее Учителя Иванова П.К. и просить его дать мне мое здоровье, вскоре забеременела. Врач очень удивилась, когда убедилась, что я действительно жду ребенка.

Скоро моему сыну исполнится два месяца. Недавно я начала обливать своего сынишку. Он очень хорошо переносит эту процедуру, стал спокойнее, лучше спит, а у меня увеличилась лактация.

С Учителем стало легче строить отношения в семье, с другими людьми. Я очень благодарна судьбе за то, что она свела меня с Идеей Учителя Иванова Порфирия Корнеевича
Новикова Е.Г., рабочая, 1939 г.р., г.Хабаровск

**ДИАГНОЗ: БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА,
ХРОНИЧЕСКАЯ ПНЕВМОНИЯ, ЭМФИЗЕМА
ЛЕГКИХ, ЛЕГОЧНОЕ СЕРДЦЕ,
СЕРДЕЧНОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ**

Выступление на конференции в г.Хабаровске, 1993г.

На улицу без повязки на рот зимой выйти не могла, бесконечные вызовы «скорой помощи». Принимала очень много лекарств, от которых развилась аллергия. Все тело покрывалось красными пятнами. Дошло до того, что ничего не могла есть — сразу начиналась аллергия, позднее добавилась еще одна болячка — радикулит, а еще позднее

миома матки, опухоль обоих яичников и полипоз матки. Открылось сильнейшее кровотечение. Самые сильные уколы УПК-17 помогали только на время. Врачи настаивали на операции. Я не решалась на операцию. По Идее Учителя Иванова П.К. живу с февраля 1991 года.

Сейчас обхожусь без таблеток, уколов, без операции. Практически здорова. Кровотечение прекратилось, боли ушли, хожу на улице без повязки на рот. Нормально работаю.

Все это благодаря системе Учителя Иванова П.К. Теперь я могу с уверенностью сказать, что меня спас только Бог, наш дорогой Учитель.

*ЛИХОНОС Г.И., воспитатель дошкольного детского дома № 3, г.Комсомольск-на-Амуре
Выступление на конференции в г.Хабаровске, 1993 г.*

Здравствуйте!

Счастливы ребятишки, которых опекают и закаляют родные мамочки. Я же работаю четыре года с детьми дошкольного возраста, чье детство лишено родительской ласки и любящих сердец. По разным причинам это случилось, у каждого своя трагедия. Но меня радует хотя бы то, что сами дети себя несчастными, не считают, они находят и в этой детдомовской жизни свои маленькие радости, ищут и ждут любви от других взрослых, окружающего персонала. Они более раскрепощенные и крепче домашних ребятишек в физическом плане, простуды у нас — очень редкое явление.

Ровно год тому назад я находилась с двумя своими воспитанниками в Екатеринбурге, в Республиканском медицинском центре «Бонум», который занимается исправлением патологии челюсти. Там, в детском хирургическом отделении, ежедневно пришлось наблюдать, как мамочка обливала своего больного годовалого сынишку. Сколько было энергии, радости, обаяния и внутренней красоты в этом ребенке, что, глядя на него, не видишь его врожденных патологий (волчья пасть и заячья губа). Это преображение ребенка-инвалида так глубоко запало мне в душу, что сразу же по возвращению из командировки я предложила детям

своей группы обливаться холодной водой вместе со мной. Желаящими оказались все. Но я для начала выбрала троих самых крепких мальчиков. Когда я убедилась, что с ними все прекрасно, получила от директора «добро» на закаливание подобным образом всей группы. Помня совет Учителя — не допускать насилия над ребенком, я спокойно отнеслась к тому, что со временем некоторым детям надоело каждый день выбегать босиком на Природу и обливаться. К тому же с сентября частично поменялся и состав подготовительной к школе группы, где я работаю. В настоящее время остались всего четверо с Учителем¹¹, но дело не в количестве, зато это — самые волевые дети. Меня радует их любознательность, их вопросы о Боге, о происхождении жизни на Земле. Какие необычные и интересные сны снятся этим деткам! Какие картинки они рисуют по воображению! Каждую букашку, каждое явление природы дети видят по-своему, я этому у них учусь. Учусь быть деточкой. Но главное, почему я сейчас не могу бросить «закалку-тренировку» детей то, что очень хочу, чтобы дети стали с Учителем хоть чуточку защищенные в нашей сложной жизни, были бы более жизнестойкими. К сожалению, шестилетки еще не в состоянии выполнить все правила «Детки», но слышали бы вы, как они просят здоровья и счастья своим непутевым мамочкам, как они об этом кричат, по детской наивности полагая, что чем громче просьба, тем она быстрее будет услышана Учителем.

Я знаю о том, что массовость и компанейщина в детских дошкольных учреждениях не совсем оправдывает себя, но до выпуска в школу я этих ребятишек уже не брошу. Как можно отказать им, если при одном вопросе: «Обливаться будем?» — мгновенно возникает дух восторга у детей.

Зная о том, что «Детка» — система поступков человека в повседневной жизни, стараюсь ориентировать детей на бескорыстие, добро. У нас часто заходит разговор о нравственных ценностях, ибо примеров агрессивности, грубости, лени, воровства еще хватает. Еще очень хочется, чтобы творческие способности развивались у детей, поэтому и взяла я себе в нагрузку детскую студию по рукоделию. Постоянно помню о том, что главное дело моей жизни в

настоящий момент — посеять в обиженных детских душах зерна любви, добра, потому что они — наше будущее. А Учитель всю жизнь «выглядывал молодежь», когда придут люди незамусоренные, свободные.

III. РОЛЬ «ДЕТКИ» В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИИ

«Причина всех болезней находится в самих людях: их неправильное мышление и, как следствие, неправильные дела создают условия для развития всевозможных болезней...»

Учитель говорил, что «Он — не врач, чтобы лечить больных, и не знахарь, чтобы избавлять людей от болезней, а Он — практик. Он научился Сам пользоваться силами Природы и призывает к этому других людей».

«Надо всегда быть с Природою вместе и с нею неотрывно держать естественную связь... Человек без Природы есть ничто. И это нужно крепко запомнить».

«Без терпения ничего не получится. Ты каждый день свой проводи в победе над собой. Жить надо в трудном».

Учитель Иванов П.К.

Гусаковский В.Е., к.ф.-м.н., ведущий психолог
ПКТБ

Ленстройкомитета, г. Ленинград

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО СИСТЕМЕ ПХИВАНОВА

(Результаты научного исследования психологов
Ленинградского университета)

Выступление на конференции в г. Москве, 1991 г.

Настоящий материал представляет собой результаты экспериментальных исследований и составляет часть работы, проведенной на факультете психологии Ленинградского

университета совместно с клубами здорового образа жизни «Грач» и «Круг» в 1988 году.

Анализ результатов опроса и социологического анкетирования показал, что в результате использования этих методов практически все исследуемые (96%) избавились от простудных заболеваний и отказались от приема лекарств. Если до занятий в среднем 3-4 раза в год (по 10-15 дней и более) находились на больничном, то после нескольких месяцев занятий более 90 /о опрошенных перестали пользоваться больничным листом. У многих исследуемых (более 80%) значительно сократились периоды рецидивов серьезных хронических заболеваний, причем через 2-3 года занятий перестали употреблять алкоголь и бросили курить.

В течение 1987-1988 годов было проведено психологическое тестирование по личностным тестам Аизенка и ПДТ. Анализ результатов позволяет сделать следующие выводы:

1. Высокие показатели по шкалам нейротизма, психотизма, депрессии, психической неуравновешенности, лжи, выявленные у начинающих, значительно снижаются в течение нескольких месяцев занятий.

2. Занимающиеся становятся социально активными, что проявляется в уменьшении показателей по шкале робости, стеснительности, повышением общительности, уверенности в широком спектре социальных взаимодействий. В течение 1986-1987 годов были проведены исследования, включающие тестирование по тестам: САН, Люшера, Аизенка, «Люкуса-контроля» и опроснику Шиана; а также физиологические пробы: измерение пульса и артериального давления, ЭЭГ, измерение МЭП.

По результатам этого исследования сделаны выводы:

1) Занятия приводят к переходу организма на новый, более совершенный, экономичный режим работы (показатели МЭП у группы занимающихся в 2 раза ниже, чем у контрольной).

2) У занимающихся процесс жизнедеятельности сопровождается лучшими психическими состояниями, что проявляется в более высоких показателях по шкалам «самочувствию», «активность», «настроение» (САН) и более низким суммарным отклонением от аутогенной нормы в тесте Люшера.

3) При контакте и взаимодействии с факторами природной среды наблюдается снижение порогов чувствительности в функционировании сенсорных систем. Это приводит к более адекватному, полному, яркому восприятию окружающего, способствует развитию более ярких и четких представлений (результаты по опроснику Шиана).

4) Происходит восстановление связей с природной средой и, как следствие, — изменение ценностно-смысловой ориентации личности, повышается уровень ее социальной активности, ответственности за свои действия. Это подтверждается повышением показателя интернальности по шкале «Люкуса-контроля».

Исследования влияния холодной воды на организм показали:

1) Результаты ЭЭГ показывают, что холодная вода действует на каждого различно, но в целом происходит активизация коры головного мозга.

2) Сердечно-сосудистая система после воздействия холодной водой начинает работать более экономно по значениям параметров, характеризующих активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Повышение экономичности энергетических процессов фиксирует данные измерения МЭП и уменьшения суммарного отклонения в тесте Люшера.

3) После купания значительно улучшается психическое состояние: повышаются оценки по шкалам «самочувствия», «активности», «настроения», а также снижаются показатели «психического утомления» и «тревожности» в тесте Люшера.

Проведенные исследования показали актуальность продолжения широкого круга психологических исследований.

Исследования проводились над 60 испытуемыми, занимающимися по системе: 30 человек — менее 1 года (2-я группа) и 30 человек — более 1 года (3-я группа). Среди испытуемых мужчины и женщины в возрасте от 25 до 50 лет, разных профессий и социальных слоев населения. В качестве контрольной группы исследования — 30 человек — сотрудники управления механизации Ленметстроя того же возраста и образования, не принимающие никаких методов оздоровления (1-я группа).

Анализ проведенных исследований позволяет сделать следующие выводы:

1) Психофизиологические и социально-психологические характеристики испытуемых изменяются с первых месяцев начала занятий в сторону развития чувствительности и тонкости восприятия, что отражает увеличение оценок по показателям «активности», «эстетической впечатлительности» по ПДТ. В этих изменениях можно выделить следующие этапы:

- начало внутренней работы (уход в себя);
- раскрепощение (освобождение от внутренних и внешних стереотипов);
- установление нового равновесия, раскрытие естественных человеческих черт, направленность на сотрудничество, избегание конфликтов.

2) Фоновое исследование контрольной группы дает основание для прогноза на снижение заболеваемости, улучшение психологического климата и снижение уровня конфликтности в процессе внедрения программы «Здоровье».

3) При изучении влияния холодной воды на организм человека отмечается более глубокая энергетическая связь с естественными природными факторами у испытуемых 3-й группы (стаж занятий более 1-го года), что характеризуется более высокими показателями по шкалам «самочувствие», «активность», «настроение», более низким суммарным отклонением от аутогенной нормы в тесте Люшера, более высокими восстановительными показателями после холодного воздействия.

Дополнительные исследования на группе детей (30 человек от 3 до 12 лет, занимающихся менее года) показали снижение суммарного отклонения от аутогенной нормы и значительно более быстрое восстановление температуры по сравнению со взрослыми.

Корреляционный анализ результатов исследований влияния холодной воды на организм человека, полученных с помощью тестов САН и Люшера, а также методов контактной термометрии и всеми показателями по тесту САН. Полученные результаты указывают на необходимость проведения дальнейших исследований на более

1
2
1

репрезентативных выборках и совершенствование математического аппарата.

Дальнейшее изучение влияния занятий по методике естественного оздоровления на физическое и психическое состояние организма человека будет способствовать внедрению основ здорового образа жизни в сознание человека, укрепляя его нравственные основы, изменяя его мышление и внутренний мир для духовного подъема человека и общества, т.к. занятия по методике, вероятно, активизируют глубинные информационно-энергетические связи человека с природой, обеспечивающие оптимальное состояние всех систем организма, и происходит фокусировка гармоничных связей окружающего мира во внутреннем плане человеческой индивидуальности. Это является одним из основных источников развития новых качеств, способностей, свойств человека на нравственно-эстетической основе. Ставя в основу каждой мысли, каждого поступка требование нравственного императива, человек в процессе деятельности поднимается на качественно новую ступень своего психического развития, раскрывает и совершенствует свои возможности, черты характера, волевою и эмоциональную сферу. Так создается возможность изменения сложившейся в течение длительного времени традиционной модели человека с недопустимо ограниченным потенциалом возможностей и способностей, особенно творческих. Прогрессивное изменение понимания заложенных в нас возможностей и особенностей (т.е. «модели человека») позволит осуществлять внутреннее развитие каждой личности, начиная с раннего детского возраста, воспитание в новом человеке духовности, этики, нравственности, социальной активности.

Гренц А.Б., 1962 г.р., г.Тюмень

ДИАГНОЗ: АЛКОГОЛИЗМ

Выступление на конференции в г.Москве, 1991 г.

Здравствуйтесь! Жизнь моя с детства сложилась не очень хорошо: отец здорово пил и, выпивая, наливал понемногу и

мне. Так что с раннего детства я пристрастился к алкоголю и табаку. В 16 лет — колония несовершеннолетних (за драку). Получил три года, окунулся в преступный мир. Жил среди блатных. Отбыл срок полностью. Вышел — устроился на работу к отцу. Появились деньги, стал пить еще сильнее. Опять совершил преступление, но последствий удалось избежать — призвали в армию. Надеялся, что армия меня исправит, но не тут-то было. Продолжал так же пить. В армии в пьяном состоянии избил одного солдата и опять получил 3 года строгого режима. Служил я в Подмоскovie, а тут направили меня в Норильскую область. Сидя в одиночке под следствием, стал задумываться: куда я качусь? Начал читать, отказался от курева. Когда привезли «на зону», я все продолжал искать в книгах свое спасение, пытался заняться спортом. За хорошее поведение был досрочно освобожден на стройки народного хозяйства. Но потихоньку опять стал втягиваться в эту пьянку. После освобождения женился, появилось двое детей. И пил опять. Попал на курсы Шичко, прошел их, около года не курил и не пил. Но все равно чувствовал какое-то неудовлетворение в жизни — нет просвета.

Находясь в Новосибирске, попал на лекцию об Идее Учителя. Я ее воспринял сразу — как будто всю жизнь ее искал. Тут же после лекции вышел на снег, с просьбой к Учителю вышел. Уже когда ехал домой, понял — приеду, выйду на улицу и обольюсь. Так произошло мое новое рождение.

Сознание мое перевернулось. Стал смотреть на все совершенно по-другому. Сначала пытался совмещать с курсами Шичко, но чувствовал — что-то не то. И пришел к тому, что Идею Учителя нельзя совмещать абсолютно ни с чем. Она цельна и неделима, ее нельзя ничем дополнить или убрать из нее что-либо.

Эту «Детку» — 12 правил — я и стараюсь выполнять с 1989 года. Хочу сказать в заключение. Учитель пишет: «Нам надо учиться Учению Иванова, чтобы не попасть в тюрьму и не ложиться в больницу, жить свободно, не лезть" на рожно...»

Всем счастья и здоровья.

ДИАГНОЗ: НАРКОМАНИЯ

Выступление на конференции в г.Москве, 1991 г.

Здравствуйте! Я хочу рассказать, как пришел к Учителю. Я — музыкант, работал по вечерам в ресторане. Курил очень давно, и наркомания у меня началась с анаши, с курева, а потом наркотики были любые. Состояние в кафе стало нормальным состоянием. Если не было одного наркотика, появлялся другой, если не было их, то — водка. Так что здоровым я себя уже не чувствовал. Как только кайф кончался, наступала безысходная депрессия.

И наступил такой момент, когда я понял, что надо что-то делать. Пытался бросить. Уезжал из города, почти совсем бросил. Когда вернулся на работу — друзья прежние зовут, делать нечего — опять начал.

И в один прекрасный день, когда все наркотики кончились, я оказался один. Я прихожу к своему школьному другу и говорю: «Саша, пойдем погуляем». Мы пошли в лес, гуляли, гуляли. Была такая солнечная погода, март месяц, снежок. Я смотрю — он снимает обувь. Я ему: «Ты чего делаешь?» А он говорит: «Ты сам сними, попробуй». Я снял, постоял. А потом он мне стал рассказывать, что есть вот Учитель, что есть последователи, что есть такая вот Идея. Меня это очень заинтересовало, потому что, на первый взгляд, все как-то просто, и сразу появился интерес. Я пришел домой и сразу же попробовал облить. Получилось. Облился без страха, все нормально. Я начал выполнять «Детку» и почти сразу стал и^иггывать особое состояние блаженства, несравнимое ни с каким кайфом. Старые дружки, встречая меня и видя это мое состояние, спрашивали, на чем таком особенном я «сизжу». Я им объясняю, а они не верят, думают, что я наркотик сменил, а от них скрываю.

Правда, до приезда на хутор у меня два года были срывы. Я мог взять сигарету и закурить. Страдал, но все равно курил, хотя и старался бороться. И вот, когда я приехал на хутор, когда меня приняла Валентина Леонтьевна, я все вообще понял по-новому. То есть до этого у меня Учитель

Учителем еще не был, а был Порфирием Корнеевичем. Для меня это была система как бы оздоровления, а Идеи, как это есть на самом деле, не было.

Когда я приехал с хутора, у меня пошло более глубокое осознание. Я стал ощущать реальную помощь Учителя. Не надо было уже бороться. Когда мне хотелось «курнуть», я тут же делал вдох и просил Учителя, и это желание уходило. Все старое прошло. Сейчас я без срывов уже три года. У меня семья, двое маленьких детей. Дети занимаются, жена занимается. Сейчас я уже забыл свою болезнь.

У меня к врачам большая просьба. Когда человек не ищет ничего, то он лежит дома и болеет. Когда человек приходит к врачу, все, что может предложить на сегодняшний день медицина — это неэффективно и помочь человеку не может. Ведь ни таблетки, ни что другое мне никогда не помогли бы. У меня есть друзья, которые по десять, раз в больницах лежали и лечились, и чего только с ними ни делали. Я до сих пор их встречаю. Какими они были, такими и остались. Надо что-то делать, надо менять образ жизни. Поэтому у меня к вам просьба: рассказывайте, пожалуйста, больным, что есть выход, есть эта природная система.

Фуки А.А., к. ф.-м.н., г.Москва

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Выступление, на конференции в г.Москве, 1991 г.

Более 2000 лет назад отец современной медицины Гиппократ утверждал: «В болезнях нет ничего, кроме влияния Природы». «Когда болезнь излечивается сама собой, без внешних влияний, то следует изучить, каким образом это исцеление произошло. И задача врача в том, чтобы по возможности подражать процессам, которыми пользуется организм при самоизлечении». А известный английский геронтолог А. Комфорт в свое время писал по этому поводу: «Если бы сопротивляемость различным видам стресса, повреждениям и болезням, присущая организму человека в

десятилетнем возрасте, сохранялась бы в течение всей его жизни, то половина ныне живущих людей могла бы надеяться прожить 700 лет».

Что же нарушает человек, когда заболевает, какие не соблюдает фундаментальные законы и почему так страдает? Учитель писал, что человек в Природе «вор, насильник и убийца». Чем больше думаешь над этими словами, тем больше понимаешь, что так оно и есть. Вор — потому что берет в Природе то, что ему не принадлежит. Насильник — потому что делает это силой, с помощью различных орудий труда (не случайно, по-видимому, слова «орудие» и «оружие» весьма близки не только по звучанию, но и по смыслу). Убийца — совсем понятно: потребляя, человек убивает, он из живого делает мертвое. Можно ли тогда удивляться, что имея такие отношения с Природой, своей матерью, которая нас родила, человек заболевает и в конечном итоге умирает.

«Самое прекрасное,— пишет Учитель, — есть жизнь, и все красивое в человеке немислимо без здоровья. Великое счастье быть здоровым. Разве это нормальное явление у нас — кратковременность человеческой жизни? Да и то она проходит в болезнях. Я начал изучать причины, мешающие нашему здоровью. Почему человек живет-живет, а потом умирает? Природа мне подсказала: люди живут, пользуются правами и кушают, и одеваются, и в доме живут, а фактически умирают... В Природе сил больше, чем в куске хлеба или чашке борща... Это все есть мертвое, убитое, но не живое... Зависимая сторона в Природе умирает, а независимая живет». «Мы создаем такую жизнь, и в этой жизни сами себя убиваем — простуживаемся и болеем. Чтобы мы ни строили, куда бы мы ни стремились — весь наш путь устремляется к гробу. А есть иной пэдрь, иная дорога — к жизни, здоровью».

Мы все боремся с последствиями наших неправильных поступков, а не ищем причину. И в этом случае мы обречены на поражение, т.к. ничто так не усиливает причину, как борьба со следствием. Этот порочный круг проявляет себя на самых разных уровнях: человечество, избавляясь от одних лишений, бедствий, катастроф, эпидемий и болезней, обретает новые. «Значит, — пишет Учитель, — необходимо искать в Природе ту истину, которая так нужна для здоровья

человека. А здоровье необходимо заслужить в Природе делом, а ничем иным. Мне помогает в этом Природа: воздух, вода и земля — три тела, самые главные, кому я верил, на которые надеялся и которые любил и люблю всюю душою и сердцем». «У человека должно быть три качества живых: совесть, разум и любовь к Природе».

Вот эти три природных тела, три природных качества позволяют человеку восстановить свои разрушенные связи с Природой, стать действительно сыном своей матери. Если человек идет этим путем, идет навстречу Матери-Природе, учится становиться сыном своей матери, то тогда он все в меньшей и меньшей степени нарушает фундаментальные законы Природы, действующие на нас, и тогда он начинает меньше болеть. Иначе говоря, здоровье в системе Учителя является естественным следствием правильного поступка человека в Природе. И не нужны ни таблетки, ни травы, ни экстрасенсы, т.к. свое здоровье человек в Природе заслуживает сам.

И становятся понятными слова Гиппократата: «Природа исцеляет, врачи лечат болезни». И становятся понятными слова Учителя: «Я хочу сказать о Природе. Природа — она ж наша мать, она ж нас родила, она нас представила на белый свет для того, чтобы мы, вот именно, жили. А раз она нас представила, мы должны ее, как таковую мать, благодарить. А мы ей не доверяемся, даже не хотим понять, что в Природе есть такие силы, которые могут все сделать. Природа есть всему дело. У ней есть воздух, у ней есть вода, у ней есть земля — самых главных три тела, которые одно прекрасное время нам все дало. Мы, как таковые, люди, все получили, все сделали, но вот одного мы не сделали — естественного характера в Природе получить — это здоровье. Мы с вами в бою нашей жизни, нашего труда, нашего дела. Я борюсь не за то, чтобы мы, вот именно, свои тела теряли на фронте своей борьбы, я борюсь за то, чтобы обязательно нам пришлось жить так, как никогда не пробовал человек. Я тоже такой человек. Но вот почему я такую путь-дороженьку избрал, которой не хотят, так сказать, наши люди, те, которые живут цивилизованно, то есть те люди,¹ которые вооруженно живут, технически самозащищенно. Они

1
2
7

говорят: нам этого не нужно, у нас есть чем самозащититься. Я никого не заставляю, никому не хочу, чтобы он это делал, но прошу: все же надо хоть немножечко да попробовать этим путем пойти. А раз попробовать, значит надо делать!

Мое дело такое — любить Природу, ценить ее, хранить ее, как око! Я решил пойти в Природу, я решил шагать своими ногами, своими лапами по земле для того, чтобы обязательно электраризироваться, для того, чтобы набраться этих сил и этими силами владеть!»

Уже не только философы, писатели, уже и ученые в области естествознания начинают понимать и утверждать, что всевозможные потрясения, катаклизмы, катастрофы и эпидемии являются ответной реакцией нашей Матери-Природы на безобразия, которые творит человек на Земле. Даже если мы с вами будем бросать бумажки и окурки только в урны, не ломать и не жечь деревья, по минимуму потреблять все, мы не уйдем от вопросов экологии, т.к. это не природный путь, и поэтому мы все равно будем болеть и умирать.

И только дорога независимой жизни в Природе может дать человеку его истинное здоровье и, в конечном итоге, привести к бессмертию. Бессмертию в физическом теле. Что же это за дорога? Чтобы слиться с Природой и жить по ее законам, надо перестать ее потреблять. А это, в свою очередь, возможно только если человек не будет нуждаться в одежде, пище и жилом доме... «В любом месте и во времени можно будет жить вечно без всякого искусства, без всякой самозащиты и без всякого вооружения, с Природой и естеством... А когда заговорят об этом люди всего мира, то тогда станет на арену для всех нас бессмертие. Это будет, обязательно будет».

ЩЕРБАКОВ И.И., 1948 пр., ликвидатор последствий аварии на Чернобыльской АЭС, г.Киев *Выступление на конференции в г.Москве, 1991 г.*

Все участники ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС волей судьбы стали пострадавшими. Они выполнили свой долг и меньше всего думали о

последствиях. С какой болью в сердце эти люди, положившие свое здоровье на жертвенник Чернобыля, ощущают безысходность своего положения. И как ни парадоксально, чем дальше уводит нас время от Чернобыльского пожара, тем беспомощней оказывается медицина. В 1986 году от болезней в результате облучения умерло 8 ликвидаторов. За три последующие года — 200. За 1990 год — 500. Директор института биофизики АМН СССР Л.Ильин говорит что жертв среди ликвидаторов сегодня уже 1134 человека в возрасте 20-49 лет («Аргументы и факты», №21, 1991г.). А по неофициальным оценкам отдельных ученых уже умерло до 10 тысяч ликвидаторов («За рубежом», №20, 1991г.). Но даже официальная статистика наводит ужас своей трагической перспективой. Ведь через горнило Чернобыля прошло почти 900 тысяч человек, официально учтенных в государственном реестре. А сколько еще неучтенных проживает в радиационно-опасных зонах? А если учесть, что подобная авария у нас не первая, то что же, эти пострадавшие обречены? Тем более медицина сегодня не располагает возможностью оздоровления опаленных радиацией людей, а в аптеке, как говорится, здоровья не купишь.

Я на своем опыте убедился в целительной силе учения П.К.Иванова и убежден, что выход такие люди могут найти в его учении. Душа болит, что многие облученные еще не знают об Учителе или не доверяют «Детке». Не доверяют, прежде всего, из-за ее простоты и доступности. Трудно объяснить, что все гениальное просто, тем более бесплатно. Надо только жить по учению, и болезни уйдут.

В Доме Учителя мне довелось встретить молодого человека, физика по профессии, получившего облучение в результате многолетней работы на установках с быстрыми нейтронами. Организм таял. Не помогали ни заморские дорогие препараты, ни йога, ни сыроедение, ни босохождение. Как результат — дистрофия организма, инвалидность. Но уже через две недели после начала занятий по системе П.К.Иванова он почувствовал себя человеком. Болезнь отступила. Первый раз в Дом Учителя его принесли, сам он ходить не мог. Во второй раз — сам приехал.

Мой коллега Е.Г.Солонченко при атомных испытаниях на полигоне Новой Земли получил большую дозу радиационного облучения. Почти всех его товарищей, попавших с ним под взрыв, уже нет в живых, а он, благодаря системе П.К.Иванова, избавился от своих болезней.

Возможно, я не являю собой столь убедительный пример, но, принимая участие в эвакуации населения Г.Припяти и проведя в Чернобыльской зоне без каких-либо защитных средств первые четыре дня после аварии, получил ожог горла радиоактивным йодом, гиперплазию щитовидной железы и выраженные изменения в показателях картины крови. Когда я после первых четырех дней попал в госпиталь, кровь была черная, густая, не вытекала при ее заборе из вен. Но уже через год занятий по системе П.К.Иванова кровь восстановилась, исчезла гиперплазия, самочувствие стало такое, что я в 20-градусный мороз рискнул окунуться в Енисее.

Я считаю, что надо обязательно системе П.К.Иванова придать официальный статус, то есть признать ее законное право на существование на равных правах с официальной медициной.

Алексеев Н.А., 1953 г.р., г.Киев

**В РОКОВОЙ ДЕНЬ ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ
АВАРИИ ВМЕСТЕ СО СВОИМИ
ДВУМЯ
МАЛОЛЕТНИМИ ДЕТЬМИ
НАХОДИЛАСЬ В
САМОМ ЦЕНТРЕ СТРАШНОГО
СОБЫТИЯ. В
ЧИСЛЕ ДРУГИХ БЫЛА
ЭВАКУИРОВАНА...**

Выступление на конференции в г.Москве, 1991 г.

Здравствуйте! В течение двух лет мы лечились по месяцу каждый год в стационаре Радиологического центра г.Киева. Потом в поликлинике прочитала объявление, что городской клуб закалывания «Родник» приглашает к себе всех, кому надоело болеть. Я, естественно, туда сразу пошла, потому что болеть надоело мне и моим детям. Замучили частые простуды. У младшей дочки кровь часто носом шла. Банки, склянки, бессонные ночи, ингаляции — все это не только

надоело, но и отражалось на поведении детей и на моих нервах. В клубе нам рассказали об Учителе, его природной системе, и мы с детьми стали выполнять «Детку». После этого стало быстро улучшаться здоровье мое и детей. Простуды буквально месяца через три прошли. Через год мы съездили к Валентине Леонтьевне, огромное ей спасибо, она приняла нас с заботой, с любовью. И после приема Валентины Леонтьевны через полгода у меня и у детей прошла анемия. Поэтому огромное спасибо Учителю, огромное спасибо Валентине Леонтьевне и огромное спасибо всем тем людям, которые с такой приветливостью, с такой заботой встретили в Киевском клубе закалывания «Родник», поделились с нами опытом, поддержали нас.

Петренко Г.Г., к.м.н., доцент КГУ, г.Киев

**ДИНАМИКА НЕКОТОРЫХ
ПОКАЗАТЕЛЕЙ
ЗДОРОВЬЯ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО
СИСТЕМЕ УЧИТЕЛЯ ИВАНОВА**

Выступление на конференции в г.Москве, 1991 г.

Здравствуйте! Сегодня у нас очень большой праздник. Мы, идущие по пути, оставленному нам Порфирием Корнеевичем Ивановым, так долго ждали этого дня, когда мы сможем собраться на Всесоюзную конференцию медицинских работников. И я надеюсь, что после этого многие врачи обратят внимание на это великое дело.

Учение Иванова — это новый путь эволюции человека. Своей практикой в Природе Учитель показал путь человека к жизни по законам Природы, в гармонии с ней, через общение с живыми телами — воздухом, водой и землей. При этом сознание человека выводит нас на новый уровень. Через поступки в Природе, через познание самого себя человеку открываются истинные знания, пробуждаются резервы организма, возобновляют работу первичные механизмы эндогенного питания; жизнеобеспечения, регуляции, заложенные природой в человеке.

Постепенный отказ от искусственно развитых человеком потребностей в пище, одежде, жилище приводит к

естественному восстановлению духовного, нравственного и физического здоровья человека. Следование Идее Учителя приводит к отказу от стереотипов, догм, от книжных, неистинных знаний в любой отрасли человеческой деятельности, в том числе и в медицине.

Академик АМН СССР В.П.Казначеев считает:
«Медицина без экологии становится бессильной.

Медики приходят к выводу: дальнейшее увеличение капиталовложений в медицину не приводит к снижению заболеваемости. Строительство больниц, рост числа коек, тотальная диспансеризация населения уже не могут дать нужного эффекта».

В Киеве накоплен определенный опыт природного оздоровления людей по системе Учителя Иванова. В течение двух последних лет под наблюдением находилось 188 членов клуба закаливания «Родник» в возрасте от 1 года до 80 лет.

Стаж занятий: от новичков до семи лет. В возрасте старше 40 лет — в основном с комплексом соматических заболеваний.

А также 176 студентов Киевского госуниверситета в возрасте от 16 до 20 лет. 150 из них по состоянию здоровья отнесены в специальную медицинскую группу.

Для контроля систем организма использовался универсальный биоэлектростимулятор «Бион-01». Помещая биосистему, в данном случае организм человека, между двумя электродами, создавали постоянный ток. Установлено, что в возрасте от 20 лет показатель биоэнергетики нормального организма составляет 100-150 мкА. По этой методике нами исследованы 176 студентов и 75 членов клуба закаливания «Родник». По этому показателю возраст половины исследуемых юношей соответствовал 40 годам и старше. Из 51 исследуемой девушки только у 4-х показатель состояния организма соответствовал возрастным нормам. У остальных он находился в пределах 40-50 лет и старше.

У 12 членов клуба закаливания «Родник» в возрасте 40-68 лет, занимающихся от 6 месяцев до года, показатель превышал возрастные нормы, у 15 в возрасте до 62 лет со стажем занятий 1-2 года — показатель соответствовал возрасту. У остальных испытуемых он был несколько ниже возрастных показателей. Нами также было обнаружено, что у занимающихся по системе Иванова наблюдалось

приближение показателей состояния организма к физиологическому коридору, что мы рассматриваем как коррекцию состояния соответствующих органов и систем организма под воздействием природных факторов. Однако окончательных выводов сделать мы не сможем, поскольку определялся только электрический потенциал, а этого очень мало для общей характеристики организма.

Также с помощью «Биона-01» определяли реакцию организма у 84 испытуемых на кратковременное воздействие холодной родниковой воды ($t+5\sim 6^{\circ}\text{C}$). После окунания в воду величина тока возрастала в среднем на 20 мкА при расположении электродов на ладонной поверхности и на 40 мкА — при расположении электродов на подошвенной поверхности. Погружение в воду $t+30^{\circ}\text{C}$ (искусственный плавательный бассейн) вызвало увеличение величины тока в среднем до 10 мкА.

Двухчасовое занятие по физическому воспитанию • (обследовано 70 студентов специального медицинского отделения и преподавателей из группы здоровья) дало по нашим данным, такой же эффект, то есть увеличение величины тока в среднем на 10 мкА.

Следовательно, кратковременное (несколько секунд) воздействие холодной воды вызывает более выраженный энергетический эффект, чем двухчасовое занятие физическими упражнениями по программе вуза. Сдвиги в организме по этому показателю более выражены при воздействии воды более низкой температуры.

Состояние сердечно-сосудистой системы изучалось нами расчетным методом по индексу кровоснабжения и индексу периферического сопротивления (модифицированная формула Старра и модифицированная формула Пуазейля). С этой целью определялось артериальное давление, частота сердечных сокращений, масса тела, возраст. Обследовано 58 студентов и 48 членов клуба закаливания.

У занимающихся по системе П.К.Иванова (13 мужчин и 35 женщин) отмечена четкая положительная динамика показателей, характеризующих индекс кровоснабжения и индекс периферического сопротивления за счет нормализации артериального давления, снижения частоты сердечных

1
3
3

сокращении, уменьшения массы тела, то есть появляется четкая тенденция к уменьшению биологического возраста и улучшению кровоснабжения организма. По нашим данным уже через 6 месяцев занятий постоянно проявляется тенденция к переходу сердца и сосудов на более эффективный и экономичный режим деятельности. Показатель индекса кровоснабжения возрастает, кровоснабжение тела увеличивается, тип саморегуляции из сердечного смещается в сосудистый.

В контрольной группе студентов (65 человек) индекс кровоснабжения находился в пределах 100% лишь у 7 испытуемых. У основной массы студентов отмечался сердечный тип саморегуляции, то есть отмечалась перегрузка сердца. Это в возрасте 16-20 лет. Существенной коррекции этих показателей (через год занятий физическим воспитанием) не отмечалось. Очевидно, что для коррекции сердечнососудистой деятельности традиционных средств физического воспитания недостаточно. К тому же, вероятно, накладывается пагубное влияние последствий Чернобыльской катастрофы. В связи с чем, внедрение системы Учителя Иванова, особенно среди населения города Киева, Украины и прилежащих к Чернобыльской зоне областей, является насущной проблемой сегодняшнего дня.

Зарегистрировано также повышение уровня физического состояния занимающихся закаливающей тренировкой. У мужчин до начала занятий уровень физического состояния определялся как средний и низкий, при повторном исследовании через полгода — как высокий, выше среднего, средний. У женщин (возраст 20-76 лет) у всех без исключения уровень физического состояния улучшился с низкого, очень низкого, ниже среднего, среднего до среднего, выше среднего.

Все исследуемые указывают не только на улучшение физического здоровья, а отмечают появление интереса к жизни, изменение отношения к себе и людям, появление цели в жизни. Все избавились от вредных привычек.

В течение первого года занятий снижается общая заболеваемость, реже обостряются хронические заболевания. Через 1,5-2 года, как правило, исчезает надобность в посещении лечебных учреждений.

Вам меня представили как врача, но я хочу еще несколько слов сказать о своем личном опыте. Три поколения нашей семьи: мои внуки, дети и я пытаемся выполнять 12 правил «Детки». Так случилось, что у меня было рожистое воспаление голени. Я с этим воспалением справилась с помощью Учителя за неделю — на 8-й день я вышла на работу. Использовала ванны с холодной водой, обливалась на улице, растирала больную ногу снегом. У моего внука, к несчастью, сколиоз второй степени (искривление позвоночника). Все мы знаем, что в период ростовых толчков сколиоз очень сильно прогрессирует. В настоящий момент ребенок очень сильно растет, ему скоро исполнится 8 лет, а сколиоз у него значительно уменьшился. И еще, специально для педиатров, мою внучку первый раз облили холодной водой, когда у нее была температура 39°C. Все это делалось без страха и сомнений.

Заключая свое выступление, я хочу поблагодарить вас за внимание и еще раз сказать, что выполнение 12 правил «Детки» — это естественный путь к здоровью!

ПОЛУДА Ю.Ф. .студент политехнического
института,
г.Киев

Выступление на конференции в г.Киеве, 1992 г.

Всегда было сложно оставаться просто человеком. А сегодня это, пожалуй, почти невозможно, если нет опоры в жизни. И видно, что ни экономика, ни политика не в силах быть этой опорой. Хотя человечество достигло больших успехов в науке и технике, мы не научились просто по-человечески относиться к природе и людям. И что еще страшнее, мы даже не хотим учиться этому.

В то время, когда все люди вели войну с природой, еще в 1933 году Порфирий Корнеевич Иванов сознательно решает идти в Природу. Он идет незащищенным телом в холод, жару, непонимание и гонения. «Я строю на себе эволюцию. Я не ищу хорошего и теплого, как делали все^ наши предки и потеряли свое здоровье». И Природа приняла его, дала силы помогать бедному, больному, никому не

нужному человеку, И хотя люди его не понимали, он с большим терпением и любовью нес им свое слово и через слово передавал им свое здоровье.

Учитель давал людям посильные советы. И если человек выполнял, то по слову Учителя возвращалось здоровье. И неважно, какая болезнь. Когда он принимал больного, он говорил: «Деточка, мне твоя болезнь не нужна. Мне нужна твоя душа и сердце». Постепенно, шаг за шагом, рождалась эта Идея в людях. И уже появляются последователи, которые пробуют пойти этими путями, но до признания еще далеко. Продолжаются гонения и заключения в тюрьмах и психушках. И если бы Учитель не знал, что это нужно людям, никогда он не вынес бы эти трудности.

В 1982 году после первой серьезной публикации об Учителе в журнале «Огонек» на хутор Боги, где и поныне стоит Дом Здоровья, посыпались письма с просьбой подробнее рассказать о природной закалке-тренировке. Так появилась '«Детка» — один для всех совет, как сохранить свое здоровье. И хотя в 1983 году Порфирий Корнеевич Иванов уходит телом из жизни, ничего не изменилось. Люди выполняют его совет, и по слову дается.

Сейчас все ругают молодежь. Но ведь она же не виновата. Ребята просто не знают, что делать, куда приложить свои силы. Учитель обращается с сердечной просьбой ко всем людям, а особенно к молодежи, чтобы обратили внимание на эту неумираемую Идею. Он говорит: «Я не хочу сказать, что я много сделал. Я сделал еще очень такое маленькое дело. А все вам делать. Нужно нам самих себя перестроить на вновь представленную дорогу. А дела в Природе полезного для всех хватит каждому, лишь бы терпел».

С каждым годом все больше и больше молодых еще не «зацикленных» и не обремененных болезнями приходит к Идее Учителя. Обретая смысл жизни и уверенность в завтрашнем дне, они спешат поделиться с другими, идут в школы, больницы, тюрьмы. Люди должны знать, что принес Учитель. Еще в 70-е годы его спрашивали: «У тебя есть какая-то тайна. Расскажи». А Учитель отвечал: «У меня тайны нет. У меня правда». А правда в том, что это давно все известно и нужно только начать и делать. А раз

то оно обязательно будет получаться. Потихонечку начинаешь не бояться холода, учишься общаться с людьми, распознавать нуждающегося. Конечно, это не все так просто, но это нужно начинать делать, делать сегодня, чтобы наши дети не осудили нас за наше бездействие.

Люди мечтают о светлом будущем, что явится кто-то и все устроит. Учитель говорит о новой, небывалой жизни, когда люди не будут воевать с Природой, не будут ей вредить, а Природа не будет вредить людям. Тюрьма, больница исчезнет, любовь воспрянет, уходить от нее никто не будет. И раз Учитель об этом говорит, то это обязательно будет. Люди этого добьются.

Мы обязательно научимся жить. Бог нам в этом поможет.

ФОКИН А.Ф., гитарный мастер, г;Москва
Выступление на конференции в г.Киеве, 1992 г.

Я был наркоман-алкоголик в свое время и дожил, что ни в какой больнице меня не могли вылечить. Я лежал дома, даже не мог вставать, отрешенность от жизни полнейшая. Жена ушла. И тогда у меня прозвучала последняя просьба к Богу. Я просил у Него помощи: «Если Ты есть, помоги, ей-богу завяжу». Ответ пришел мгновенно, как будто мыльный пузырь лопнул во мне. Стало легче, и я понял, что нужно бороться. С тех пор я не пью. А через 20 дней-я узнал об Учителе. Но тогда я думал, что это — оздоровительная система. С годами понял, что обращался с просьбой именно к Нему. Через несколько месяцев жена пришла ко мне. Слава Богу, она пошла по этой Идее, и теперь у нас полный порядок.

Вначале были мысли: ну, годочек пройдет, а потом смогу рюмочку в гостях выпить. Но у Учителя сказано: «Ты самое главное — делай». А когда делаешь, начинаешь понимать, что жил неправильно. Из любого дна можно подняться и стать нормальным человеком. И в этом помогает Учитель, который горой стоит в Природе за каждого, кто нуждается, кто просит.

И вот у меня родилась такая песня.

ПОКЛОН ТЕБЕ ОТ НАС, ЗЕМНОМУ
БОГУ Тебя умом постигнуть невозможно,
Людским сознанием не объять. Принять
душой и сердцем только можно. Нести и
людям рассказать.

*Земной твой путь тяжелый и суровый.
Природе тело, душу ты открыл: Для всех
людей дорогу к жизни новой Своим трудом
великим проторил.*

*Страдал, терпел от холода и стужи, В
сто раз сильней от взглядов, слов людских.
С водой, землей и воздухом был дружен,
Нашел секрет бессмертной жизни в них.*

*Дарил здоровье немощным, калекам.
Болезнь снимал прикосновеньем рук. Ходил,
творил среди людей полвека, Но лишь
пустыню видел ты вокруг.*

*Великий путь, бессмертную дорогу Один
прошел, родившись на Бугре. Поклон Тебе
от нас, Земному Богу,— Приди, раскрыли
душу мы Тебе.*

*Тебя умом постигнуть невозможно,
Людским сознанием не объять. Принять
душой и сердцем только можно, Нести и
людям рассказать.*

Учитель Иванов П.К.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ И СТАТЬ ЗДОРОВЫМ

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. Но человеку, хочет он того или нет, приходится сталкиваться с естественной атмосферой. Люди пошли не той дорогой, Природа любит того человека, который сам любит ее душой и сердцем. Мы не гарантированы от несчастий, и нас ждет день для нас предназначенный. У нас имеются желания, чтобы все это обошло нас стороной, но мы хотим жить только хорошо и чтобы тело находилось в тепле. Все стараются избежать плохого и холода, думая, что так лучше жить, но в Природе делается не то, что думают и хотят люди.

Приходит время и оказывается, что наш уход от Природы к жизни в тепличных условиях приводит ко многим заболеваниям, в том числе и раку. А жизнь человечества начиналась в холоде и без комфорта, в тяжелых условиях и наедине с Природой. Люди живут, а вот, что надо делать для того, чтобы победить как внешних, так и внутренних врагов своего организма, никто не знает. Болезни тихо и незаметно подкрадываются, но сильно действуют на организм, и избавиться от них очень трудно или невозможно. Но есть человек, который может победить невидимого врага. Он говорит, что его тело восприняло этого врага от локтя и выше по всему плечу. Он противопоставил врагу свою силу. Его союзниками являются воздух, вода и земля. Пятнадцать дней он боролся с болезнью, употребил тысячу ударов и много различных приемов и победил. Человек постоянно борется с Природой, он должен искать средства внутри себя для победы над смертью. Сегодня она нас, а завтра мы ее. Мы стараемся взять у Природы и использовать только хорошие стороны и избегаем всего плохого, но в этом имеется и обратная сторона медали: хорошее воздействие ослабляет

организм, а плохое — укрепляет его, заставляет более интенсивно работать и увеличивает защитные свойства.

Мы должны добиться от Природы и получить силы для борьбы с болезнями. Она — самое главное, все делается по ее законам, а мы являемся частицей самой Природы и живем тоже по ее законам, и те же самые силы действуют и внутри нас. Люди никому и ни во что не верят, они сами создали такие мысли и окружили себя мысленной атмосферой неверия, отгородились от Природы как физически, так и на умственном плане, создали технику и стали воевать с Природой, противопоставив себя ей, не думая, к чему все это может привести. Иванов же не воюет с Природой, она его друг. Он терпит за истину и за независимость человека от окружающих условий, за жизнь долгую и вечную. Умирать все умеют, надо жить научиться. Иванов живет не только для себя, но и для людей, чтобы не ему одному было хорошо, а чтобы его жизнь была полезна всем. Природа любит тех, кто любит ее. Она такого человека не наказывает.

В Москве живет Сергей Иванович Качалин, который работает в МПС. У него на верхней губе появилась злокачественная опухоль в виде язвочки. Когда опухоль увеличилась, ему пришлось обратиться к врачам. Врачи решили удалить верхнюю губу с частью зубов. Качалин отказался от операции. Ему сообщили, что есть такой человек, который может помочь ему. Этот человек живет под Ростовом и приезжает в Москву ради больных людей. Этот человек — Иванов. Перед Качалиным открылась истина. Иванов его принял, с вниманием выслушал. Он говорит, что к нему приходят люди с разными болезнями и просят им помочь, но ему не нужны их болезни, а нужны сами люди, которые с его помощью смогут избавиться от своих недугов. Он учит, что причина всех болезней находится в самих людях. Их неправильное мышление и, как следствие, неправильные дела создают условия для развития всевозможных болезней. Не надо отгораживаться от Природы, а надо принимать ее такой, какой она есть. И тогда наше тело будет жить согласно предписанным ему законам и станет крепким, здоровым и выносливым. Надо сказать большое спасибо тому человеку, который с большими трудностями получил от Природы силу

и стал ее использовать для блага людей, не жалея самого себя.

Природа наказывает нас за наши нехорошие дела. Здоровые люди живут, ничего не зная, что рано или поздно придет время, и Природа покарает их своими силами за все плохое, сделанное ими. Но другим, которые идут по пути Иванова, она даст «легкую» жизнь. В этом им поможет Человек^ которому Природа доверилась за его заслуги перед ней. Она его сохранит, и он будет жить вечно с нами, для него не будет никакой смерти. Это обязательно наступит. Он со своими силами добьется всего этого. Но для нас, для простых людей, он будет невидим.

Иванов просил Качалина делать все по его системе, ничего не пропускать, и тогда он получит выздоровление. Учитель говорит, что мое здоровье — это ваше здоровье, что оно у него в избытке, и он делится им с больными через руки, передает им часть своего здоровья. Пока больной получает через руки энергию здорового человека, в это время Учитель объясняет, что и как надо делать, чтобы хранить свое здоровье. Сергей Иванович говорит Учителю, что он до этого курил и пил водку, а теперь решил все бросить. Учитель велел ему следовать системе и делать следующее:

Во-первых, надо утром и вечером перед сном обливаться холодной водой, чтобы тебе было хорошо. В этом деле придется приложить силу воли и потрудиться самому.

Во-вторых, надо желать здоровья другим людям, если его хочешь сам получить. Здравойся со всеми знакомыми и незнакомыми, не жди, когда они сами с тобой поздороваются, а первый скажи: «Здравствуйте».

1. В-третьих, не будь жадным и стяжателем, делись с нуждающимися и не жди, когда он попросит, а сам предложи ему помощь. Про себя скажи, что ты даешь и делаешь этому человеку хорошо для того, чтобы тебе тоже было хорошо.

В-четвертых, надо 42 часа поголодать, не принимая ни пищу, ни воду. Начать надо в пятницу в 18 часов и кончить в воскресенье в 12 часов. Перед едой надо выйти на свежий воздух и с высоты рта втягивать в себя воздух и просить того, кому ты веришь, чтобы он дал тебе с воздухом здоровье.

Это надо делать каждую неделю и ждать, и встречать это время как праздник. Ежедневно утром и вечером ходить босиком по земле или снегу и не забывать правильно дышать, как написано уже выше.

В-пятых, не надо плевать и харкать на землю. Не надо пить и курить. Все вместе взятое пробуждает человеческий организм, переделывает и настраивает психику на новый лад. Все это найдено народом и используется Ивановым и людьми для избавления от болезней.

Мы с вами должны использовать эти природные силы и качества, это все святыни мира. Учитель говорит, что он не врач, чтобы лечить больных, и не знахарь, чтобы избавлять людей от болезни, а он практик. Он научился сам пользоваться силами Природы и призывает к этому других людей. Люди не ищут тайну человеческой жизни, их больше интересуют внешние стороны, такие, как земля, космос и т.д. Люди живут сами по себе, оторванно от Природы, думая, что это — неисчерпаемый источник, они не заботятся о тех последствиях, которые могут быть в результате неразумной деятельности человека.

Не мешало бы вспомнить басню Крылова «Свинья под дубом». А человек представляется именно таким, ему не мешало бы заглянуть в себя, разобраться в собственной природе, а потом действовать вовне, твердо зная, что ему надо.

Да, глядя на Иванова, на его закалку, можно сказать, что он является самородком, вышедшим из народа. Он один сознательно пошел этим путем и свои знания передает людям, на их благо, для сохранения их здоровья. Его устами говорит сама правда. Он закалил свое тело, сердце у него работает, как у 25-летнего юноши, благодаря своей силе боли он не боится никакой болезни, никаких отрицательных воздействий атмосферы и даже самой смерти. В этом нет никакого чуда, так как он использует силы самой Природы. Он говорит, что решающее значение имеет чистый воздух, что правильный вдох и выдох пробуждают организм, дают быстрое выздоровление, действуя на центральную нервную систему, быстро восстанавливаются силы организма.

Но люди, вместо того, чтобы применять уже испытанные естественные способы получения здоровья, боятся говорить

об этом, ведь это вроде бы похоже на что-то сверхъестественное. Да, если человек не может самостоятельно мыслить, принимает на веру только то, что исходит из официальных кругов, тогда, конечно, все, что не входит в эти рамки, должно отбрасываться, как нечто непонятное и, следовательно, сверхъестественное. Это — логика примитивных людей, Если все то, о чем говорит Учитель, существует, если факты это подтверждают, значит, это — сама правда. А то, что мы пока не можем всего этого объяснить за недостатком знаний, это не значит, что все надо отрицать. Так поступала в свое время только инквизиция. Непонятное — не значит несуществующее. Непонятное сегодня станет понятным завтра. Знания людей не стоят на месте — это процесс эволюции всего человечества.

Великие открытия одиночек в прошлом редко были поняты современниками, а оценивались будущим поколением; правда, природа людей мало изменилась с тех пор и, в основном, отношения людей к новым открытиям остались те же. Но все же мы живем в XX веке, и на эти вещи надо смотреть другими глазами, жить не только сегодняшним днем.

Учитель говорит, что «не болезнь стоит над человеком, а наоборот». Человек выше самой Природы и в его силах избавиться от всевозможных отрицательных воздействий не путем получения помощи извне, а внутренними силами самого организма, пробудив его методом, испытанным Учителем на самом себе и на многих больных, обратившихся к нему за помощью.

Учитель говорит, что надо любить не только самого себя, но и всех людей вообще, со всеми здороваться, этим прививается любовь к людям, и сердце человека постепенно пробуждается и открывается для более высоких целей. Надо приучить себя и сознательно жить в неблагоприятных условиях, закаляя этим самым как физическую, так и психическую сущность человека. Не надо иметь невыполнимых желаний, т.к. невыполнимые желания приводят к неудовлетворенности жизнью. А отсюда возникают нервные расстройства и всевозможные болезни.

В общем, Учитель призывает очистить свое физическое тело естественным образом, жизни, свою нервную систему- — воздержанностью, терпением.

Естественный образ жизни — это принятие в Природе не только хорошей, но и плохой стороны, только тогда организм будет одинаково воспринимать любые качества, имеющиеся в Природе, и при этом оставаться в равновесии внутренних сил, то есть быть здоровым в отличие от людей, живущих в тепличных условиях неестественным образом жизни.

13 февраля 1967 года

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Надо научиться для всех быть в своей жизни полезным человеком. Живи с постоянным желанием сделать людям добро, а когда сделал — никогда не вспоминай об этом, поспеши сделать еще.»

Учитель Иванов П. К.

Сергей Власов, журнал- «Огонек», № 8, 1982 г.

ЭКСПЕРИМЕНТ ДЛИНОЮ В ПОЛВЕКА

Как жить, не боля? Об этом мечтали поколения и поколения, но и сейчас, несмотря на потрясающие успехи медицины, мы с огорчением должны признать, что болеть человечество меньше не стало. Не будем говорить о сложных болезнях, возьмем элементарную простуду. По статистике более всех заболеваний приходится именно на нее.

Множество есть разнообразных способов, помогающих человеку оставаться здоровым, среди них на первом месте стоит закаливание.

К сожалению, воздействие холода на человека изучено еще весьма слабо. Между тем, целебные свойства ледяной воды известны давно, тысячелетия. И именно этот опыт народной медицины сегодня с успехом перенимают врачи. В Калуге, например, в первой городской больнице лечат холодом невроты и бронхиальную астму, в ялтинском санатории имени

С.М.Кирова с помощью зимних купаний в море избавляют от гипертонии и неврастении.

Механизм благотворного влияния холода на организм И.П.Павлов объяснял «встряской нервным клеткам», резким воздействием на центральную нервную систему. Но по-прежнему многие вопросы влияния холода на человека остаются открытыми.'

Вот почему, на наш взгляд, так ценен эксперимент, который вот уже почти пятьдесят лет ставит на самом себе житель Ворошиловградской области Порфирий Корнеевич Иванов. Он настолько приучил себя к холоду, что часами может в одних шортах и босиком находиться зимой на улице. Ему пошел 85-й год, за полвека, что он дружит с морозом, ни разу не простужался, не болел ни ангиной, ни гриппом. А раньше хворал, как и все.

О Порфирии Корнеевиче я узнал от писателя В.Г.Черкасова, который стал ярким приверженцем простой системы оздоровления, разработанной Ивановым. И не он один: только в Москве знаю теперь десятки инженеров, врачей, ученых — последователей Иванова. По примеру «Учителя», как все они его называют, бегают по снегу босиком, о болезнях забыли, хотя когда-то частенько болели, и благодарны судьбе, что свела их с Порфирием Ивановым. Еще до поездки на хутор Верхний Кондрючий, где он живет прочел о нем в книге двух врачей, Н.Агаджаняна и А.Каткова, «Резервы нашего организма»:

«В любой мороз он прогуливается по снегу... и не ощущает при этом никакого холода».

Показалось странным — неужели и правда не чувствует холода?

Этот вопрос был первым, который я задал Порфирию Корнеевичу.

— Как это не чую холода! — воскликнул он. — Чую, да еще шибче вас. Только вы его боитесь, а я не боюсь. Из вечного врага человеческого я сделал друга.

— И вы в самом деле не болеете?

— Почему же? Все время болею. Болею мыслью, что я умею, а мне не дают передать свое умение людям.

— Говорят, что в бога верите.

1
4
5

— Брешут. Верил когда-то, пока не понял, что бог пребывает не на небе, а на земле — в людях, кои сумели одержать победу над собой.

Интересна судьба этого необычного человека. Родился в бедняцкой семье, как и отец, стал шахтером. Впервые спустился в шахту в пятнадцать лет. Здесь был и плитовым и катальщиком, и зарубщиком, и отбойщиком. В 1917 год} забрали в армию.

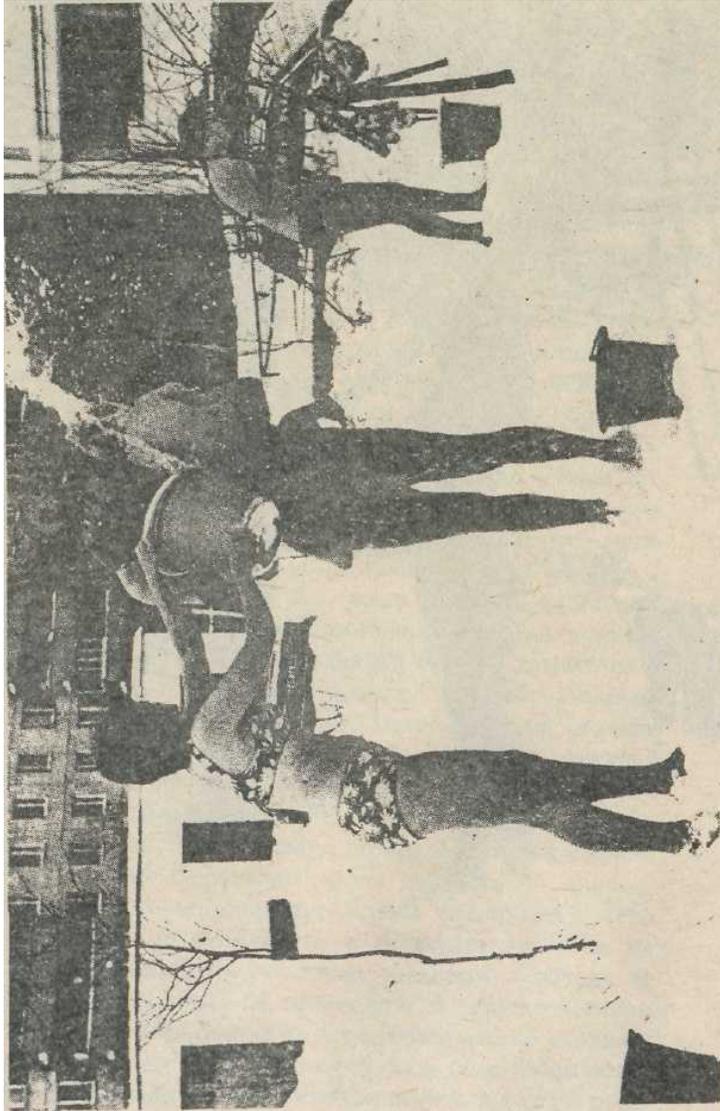
— До фронта доехать не успел, — рассказывал Порфирий Корнеевич, — царя скинули с пути.

Повоевать все-таки пришлось, в партизанах. Пуа под откос эшелоны интервентов, однажды спалил английский самолет, за что получил благодарность от командования. войны восстанавливал шахты в Донбассе, участвовал в колхозном движении, руководил артелью лесных рабочих.

Сейчас, когда ему идет девятый десяток, он поражает смелостью своих рассуждений. Он всегда был таким — дерзким, смелым, думающим. Вот так однажды (было это на Кавказе, стоял он над морем, на высокой скале) пришла к нему мысль: «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 ни кутайся, все равно это не спасет от недугов. А что если сделать наоборот — не прятаться от Природы, а пойти ей навстречу, стать ближе к Природе, слиться с ней?»

И Порфирий Корнеевич решил доказать — сначала самому себе, что «нехорошие силы Природы» (его выражение) можно приручить и обратить их себе на пользу. Он стал выходить на мороз раздетым. Сначала на несколько секунд, потом на полминуты. С каждым разом все больше и больше. Дошло до того, что в метель уходил в одних шортах за околицу и часами гулял в поле среди ветра и стужи. Он возвращался весь заиндеветый, в клубах пара, и селяне не могли надивиться: неужели завтра не сляжет в





постель с крупозным воспалением легких, а то и с чем-нибудь похуже?

Но это в прошлом. Сейчас, когда вышел на пенсию, Иванов одержим Идеей передать свой уникальный (несомненно! уникальный) опыт закалки людям, ученым. А что ученые? Не спешат пока. Может быть не знают об Иванове?

— Я обращаюсь к людям, — говорит Порфирий Корнеевич. — Дорогие вы мои, все ваши болезни от нежести вашей: от тепла, от вкусной пищи, от покоя. Не бойтесь холода, он мобилизует, как нынче модно сказывать, защиту организма. Холод кидает в тело гормон здоровья. Пусть каждый покумекает, что ему важнее — дело или малые радости. На все должна быть победа. Человек должен жить в победе: если ее не получишь, грош тебе цена в базарный день... Зачем лечиться, когда можно и должно болезнь в тело не пускать!

Еще Маркс говорил, что цивилизованный человек должен так же уметь противостоять Природе, как это умели делать древнейшие люди.

Порфирий Иванов умеет противостоять Природе. Опорой ему в этом служит его система. Он шел к ней почти полвека и почти полвека неукоснительно ей следует. Система эта на первый взгляд удивительно проста, содержит всего семь правил, некоторые из них вроде бы отношения к оздоровлению не имеют. Судите сами.

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО. Живи с постоянным желанием сделать людям добро и, коли сделал, никогда не вспоминай об этом, поспеши сделать еще.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ. Все старайся делать только с удовольствием, с радостью. И пока не научишься делать дело с радостью, считай, что не умеешь его делатб.

Казалось бы, не о здоровье речь, а по сути — о самом что ни на есть главном здоровье говорит старец — о здоровье души. Без него разве можно тело вылечить? Вот остальные правила:

Не пей ни вина, ни водки.

Один день в неделю голодай, а в другое время ешь поменьше мяса и вообще ешь поменьше. («А то сегодня

люди просто страдают обжорством, едят вдвое больше, чем Природа их требует. Обильная еда голову ясности лишает».)

Ходи круглый год босиком по траве и по снегу хотя бы несколько минут в день.

Ежедневно, утром и вечером, обливайся холодной водой.

Нам обоим, фотокорреспонденту Эдуарду Эттингеру и мне, прелести этого правила пришлось испытать на себе. Сначала мы, конечно, наотрез отказались. Страшно было даже подумать, тем более, у меня болело горло и начинался насморк. Лишь когда мы увидели, как огорчился Порфирий Корнеевич («Значит, и вы мне не верите?»), решили рискнуть — ради оздоровления человечества. Когда он вылил нам на голову и на плечи по ведру ледяной воды (на улице было около 10 градусов), мы поняли, что такое неземные ощущения. Но через полчаса^ кстати сказать, от моей простуды не осталось и следа. Обливались мы каждый день, но лишь к концу нашего пятидневного пребывания в доме Порфирия Корнеевича почувствовали вкус к этой процедуре. Мы никоим образом, конечно, не призываем никого тут же следовать нашему примеру. Мы только излагаем факты.

И ПОСЛЕДНЕЕ ПРАВИЛО. Почаще бывать на воздухе с открытым телом, и летом, и зимой («Пусть тело дышит и учится брать тепло от холода»). Кому-то эта мысль Иванова покажется абсурдной, смешной. Но вот что по этому поводу говорит специалист в области термодинамики, к слову, один из последователей Иванова, кандидат технических наук И.Хвощевский:

— В результате своего беспримерного опыта П.К.Иванову удалось показать, что в человеческом организме в условиях холода начинают проявляться процессы, связанные с постоянной выработкой внутренней энергии. Не исключено, что это перекликается с гениальной, но пока не получившей убедительного обоснования гипотезой К.Э.Циолковского о медленном и бесплатном отнятии энергии от окружающих холодных тел. Мы действительно очень мало знаем о человеке и его резервных возможностях. Не исключено, что в необычных, экстремальных условиях в организме открываются неведомые нам качества, пока мы можем только догадываться о них. Вот почему так важен опыт, который в течение полувека

проводит на себе Порфирий Корнеевич Иванов.

Трудно найти другой пример подобной целеустремленности.

На хуторе у Иванова много последователей. Первая из них — его жена, Валентина Леонтьевна. Когда-то она очень тяжело болела, теперь, в свои семьдесят, считает себя совершенно здоровым человеком.

— Я боюсь, — говорит она, — зимой пропустить и одного дня, чтобы не выйти раздетой на мороз, не окатиться ледяной водой. А вдруг болезни опять нагрянут, как это было двадцать пять лет назад. ч

Валентина Леонтьевна, так же как и Порфирий Корнеевич, очень мало ест. И несмотря на то, что весь день в работе (как и любая крестьянская женщина), устает теперь меньше, чем раньше, когда еще не дружила с холодом, и не ограничивала себя в еде. Вполне возможно, что оба эти фактора каким-то парадоксальным образом связаны между собой — одно помогает переносить другое.

Поистине тайны человеческого организма неисчерпаемы!

По дороге в аэропорт заехали в Свердловск, районный центр, в райком партии поговорить о Порфирий Иванове. Секретарь райкома Надежда Константиновна Ковалева, между прочим, сказала:

— К сожалению, у нас нет возможности оценить по достоинству этого уникального человека. Нет здесь для этого специалистов. Да, откровенно говоря, и времени серьезно заняться им не хватает: район большой и сложный, уголь все-таки добываем. Вот если бы вы нам помогли привлечь к Иванову внимание общественности, ученых...

Что мы здесь и попытались сделать.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Бронников А.Ю., подполковник, г.Москва

Учитель Порфирий Корнеевич

Иванов.....8

1. УЧЕНЫЕ ОБ УЧИТЕЛЕ П.К.ИВАНОВЕ И ЕГО
ИДЕЕ ПРИРОДНОГО
ОЗДОРОВЛЕНИЯ.....1
5

*Линденбратен В.Д., д.м.н., профессор ХГМИ Здоровый
образ жизни — выигрывает каждый.....16*

*Орлов Ю.М., д.психол. наук, завкафедрой педагогики и
медицинской психологии Московской медицинской
академии наук им. И.М.Сеченова Отношения между
людьми и здоровье человека19*

*Цена Л.С., д.м.н. института переливания крови,
рук.грппы здоровья, работающей
по Идее Учителя Иванова, г.Москва.
«За круглым столом», г.Москва (1990 г.).....25*

*Николаев Ю.С., д.м.н., профессор, г.Москва
Выступление на конференции в г.Москве (1991
г.).....30*

*Зеликовская Е.А., консультант городского
объединения «Центр здоровья», г.Киев
Двенадцать советов
здоровья.....30*

*Фролов В.М., д.м.н., профессор,
Пересадин Н.А., д.м.н., профессор, г. Луганск.
Современные проблемы медицинской экологии
и здоровья в свете учения П.К.Иванова.....34*

*Леднева Р.В., к.м.н., зам.председателя лицензионно-
аккредитационной комиссии Федерального управления
Минздрава России, г.Москва Займи свое место в
природе, доктор..... !38*

*Морозова Л-А., к.м.н., зав.лабораторией СПИДа НИИ
гематологии и переливания крови, г.Киев. Система
природного оздоровления и медицина
будущего.....46*

*Петренко Г.Г., к.м.н., доцент Киевского университета
Меди ко-педагогические аспекты системы
П.К.Иванова.....50*

*Щиблонова Т.А., научный консультант
ВДНХ СССР, г.Москва, 1991 г.
Сознательное терпение без пищи и воды
как важнейший элемент природного
оздоровления.....6
0*

*Горпиченко Е.И., к.м.н., ст.научный сотрудник группы
массовых форм физической культуры ПНИЛ КГИФК,
г. Киев.
Применение природно-оздоровительной системы
П.К.Иванова в превентивной
кардиологии.....65*

*Наумов Э.К., президент Центра психотроники и
народной медицины, член-корреспондент
Американской ассоциации парапсихологов, г.Москва
Выступление на конференции (1991 г.)
.....68*

II. ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ВРАЧЕЙ И ИХ
ПАЦИЕНТОВ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ
ЧЕЛОВЕКА.....
70

Выписка из обращения
Всесоюзной конференции медицинских
работников от 08.06.91,
г.Москва.....71

*Быкова Н.М., врач-педиатр, первая официально
применившая систему Учителя Иванова П.К.
при лечении детей г.Москва
Применение системы Учителя Иванова
в практике участкового врача-
педиатра.....72*

*Германов Н.О., врач-невропатолог, г.Москва
Формирование нового сознания человека
в его активной борьбе с
болезнью.....76*

*Фридлянская З.И., г.Аенинград
Сын Максим. 1977 г.р. Диагноз: ДЦП.....78*

<i>Рой М.Л., врач-венеролог, г.Киев</i> Диагноз: сахарный диабет, цирроз печени, инфаркт миокарда, менингоэнцефалит.....	81
<i>Крюченкова А.Л., врач-невропатолог, г.Хабаровск</i> «Зачем лечиться? Болезнь можно и нужно в тело не пускать»	83
<i>Самоков Г.Л., врач-диетолог, г.Хабаровск</i> Выступление на конференции (1993 г.).....	85
<i>Ближенская А.В., зав.аптекой, г.Старый Оскол</i> Здоровье в аптеке не купишь!.....	87
<i>Фасхутдинова М.Р., участковый врач-педиатр, г.Казань.</i> Выступление на конференции (1991 г.)	91
<i>Кузьмина Т.Л., г.Москва</i> Диагноз: туберкулезный лимфаденит, с 12 лет ревматический полиартрит, ревмокардит, гипоталамический синдром, нейроэндокринные нарушения на фоне последствия черепно-мозговой травмы и ушиба позвоночника.....	94
<i>Волкова Е.Н., врач-педиатр, г.Ленинград</i> Результаты наблюдения за состоянием здоровья детей, оздоравливающихся по системе П.К.Иванова.....	96
<i>Кочмарева Р.Г., врач-педиатр, г.Ленинград</i> Результаты наблюдения за состоянием здоровья детей детского дома.....	97
<i>Морозова Л.Л., к.м.н., зав.лабораторией клинической иммунологии НИИ гематологии и переливания крови, методист городского центра здоровья, г.Киев</i> Выступление на конференции (1993 г.).....	99
<i>Кошелев И.С., участник ликвидации . Чернобыльской аварии, начальник лаборатории «Комплекс», г.Днепропетровск</i> Выступление на конференции (1992 г.).....	101

<i>Карпова Л.П., г.Москва</i> Диагноз: язва двенадцатиперстной кишки.....	104
<i>Кудряшова В.Ю., врач-онколог, г.Москва</i> Выступление на конференции (1991 г.)	105
<i>Мельник М.М., врач-терапевт, г.Старый Оскол</i> Диагноз: рак средостения.....	107
<i>Фогель И.Ю., г.Ленинград</i> Диагноз: 4 инфаркта миокарда.....	110
<i>Перова Т.М., г.Москва</i> Дочь Лада, 1974 г.р. Диагноз: ревматоидный полиартрит.....	111
<i>Лукьянова Л.Н., г.Москва</i> Дочь Лиза, 1986 г.р.....	ИЗ
<i>Соболева И.Л., воспитатель детского сада, г.Хабаровск</i> Диагноз: панкреатит, язвенная болезнь желудка, сепсис, хронический эндометрит.....	115
<i>Новикова Е.Г., г.Хабаровск</i> Диагноз: бронхиальная астма, хроническая пневмония, эмфизема легких, легочное. «РДЦе, сердечно-сосудистая дистония.....	115
<i>Лихонос Г.И., воспитатель дошкольного детского дома, г.Комсомольск-на-Амуре</i> Выступление на конференции (1993 г.).....	116
III. РОЛЬ "ДЕТКИ" В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИИ.....	118
<i>Русаковский В.Е., к.ф.н. > ведущий психолог ПКТБ Ленстройкомитета</i> Состояние здоровья лиц, занимающихся по системе П.К.Иванова (Результаты научного исследования психологов Ленинградского университета).....	118

<i>Грени, Л.Б., 1962 г.р., г.Тюмень</i> Диагноз: алкоголизм	122
<i>Карташов И.В., 1963 г.р., г.Москва</i> Диагноз: наркомания.....	124
<i>Фуки А.Л., к.ф.-м.н., г.Москва</i> Здоровый образ жизни и экологическое мышление.....	125
<i>Щербаков И.И., ликвидатор последствий аварии на Чернобыльской АЭС, г.Киев</i> Выступление на конференции (1991 г.).....	128
<i>Алексеевко Н.А., г.Киев</i> В роковой день Чернобыльской аварии вместе со своими двумя малолетними детьми находилась в самом центре страшного события.....	130
<i>Петренко Г.Г., к.м.н., доцент Киевского государственного университета</i> Динамика некоторых показателей здоровья у занимающихся по системе Учителя Иванова.....	131
<i>Полуда Ю.Ф., студент политехнического института, г.Киев</i> Выступление на конференции (1992 г.).....	135
<i>Фокин А.Ф., гитарный мастер, г.Москва</i> Выступление на конференции (1992 г.).....	137
УЧИТЕЛЬ ИВАНОВ Как избавиться от заболеваний и стать здоровым.....	139
<i>Приложение</i> <i>Власов С., журнал "Огонек", №8, 1982 г.</i> Эксперимент длиною в полвека.....	144
Адреса консультационных пунктов по Идее Учителя Иванова П.К. на Дальнем Востоке.....	150

Составители: РА.Мещерякова, НЖБоддовасая

Подготовлено к печати
редакционно-издательским сектором
краевого творческого объединения
"Культура"¹

Лицензия на издательскую
деятельность ЛР 020526 от 23.04.92г.
Подписано к печати 09.01.97г. Заказ №
45. Формат 60x84/16. Печать офсетная
Усл. изд. л. 9Д Тираж БЮ экз. ООП
Хабаровского краевого комитета
государственной статистики