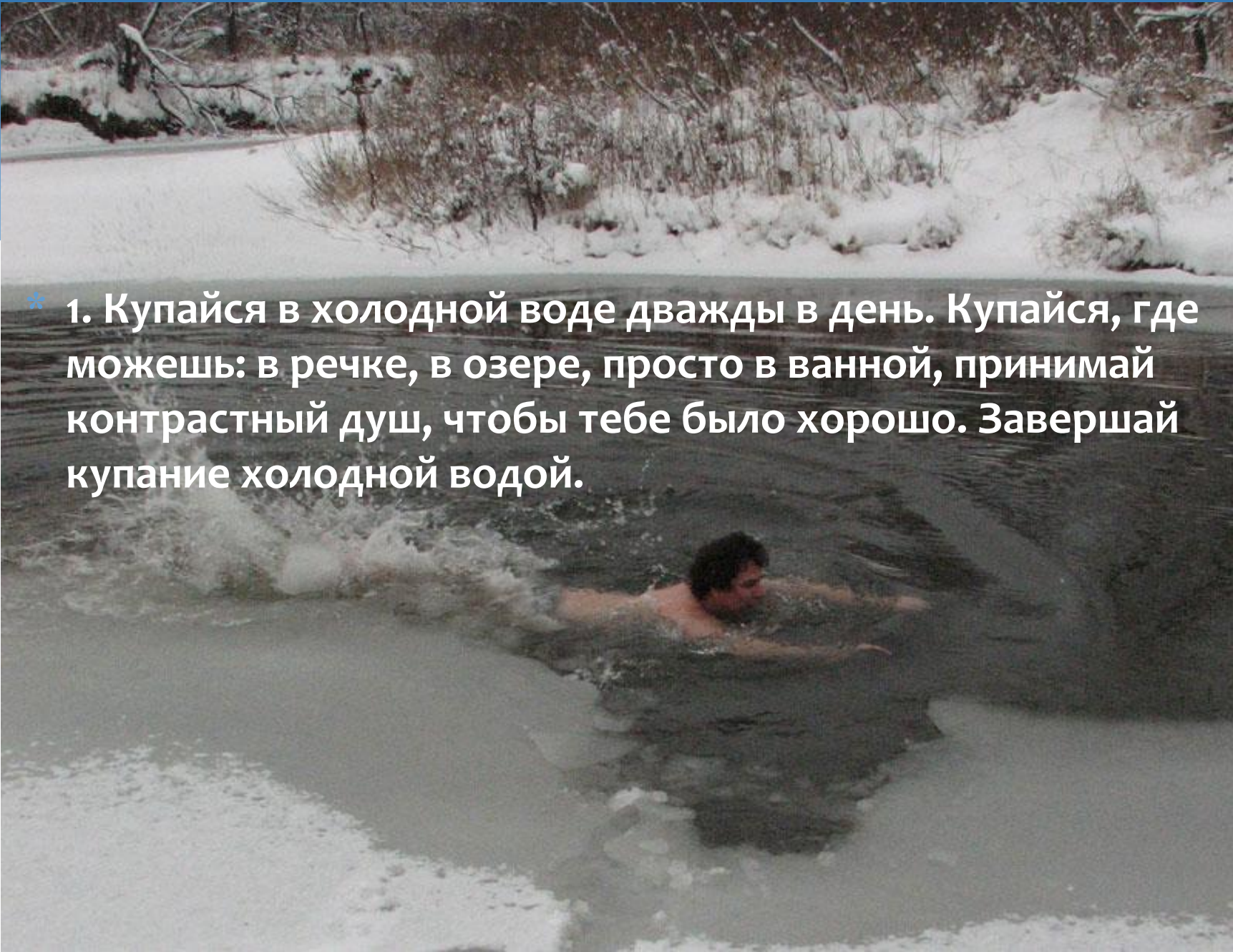


Теория и практика
Порфирия
Корнеевича
Иванова

«Детка»

12 правил Порфирия Иванова

- 
- A photograph of a man swimming in a cold river in winter. The water is dark and turbulent, with white foam from the man's splashing. The banks are covered in snow and bare, brown vegetation. The sky is overcast and grey. The man is in the center of the frame, swimming towards the right. The overall scene is cold and wintry.
- * 1. Купайся в холодной воде дважды в день. Купайся, где можешь: в речке, в озере, просто в ванной, принимай контрастный душ, чтобы тебе было хорошо. Завершай купание холодной водой.



* 2. После купания выйди на природу, встань на сырую землю босыми ногами, а зимой постой на снегу пару минут.

- Сделай глубокий вдох и **пожелай мысленно здоровья себе и всем людям.**

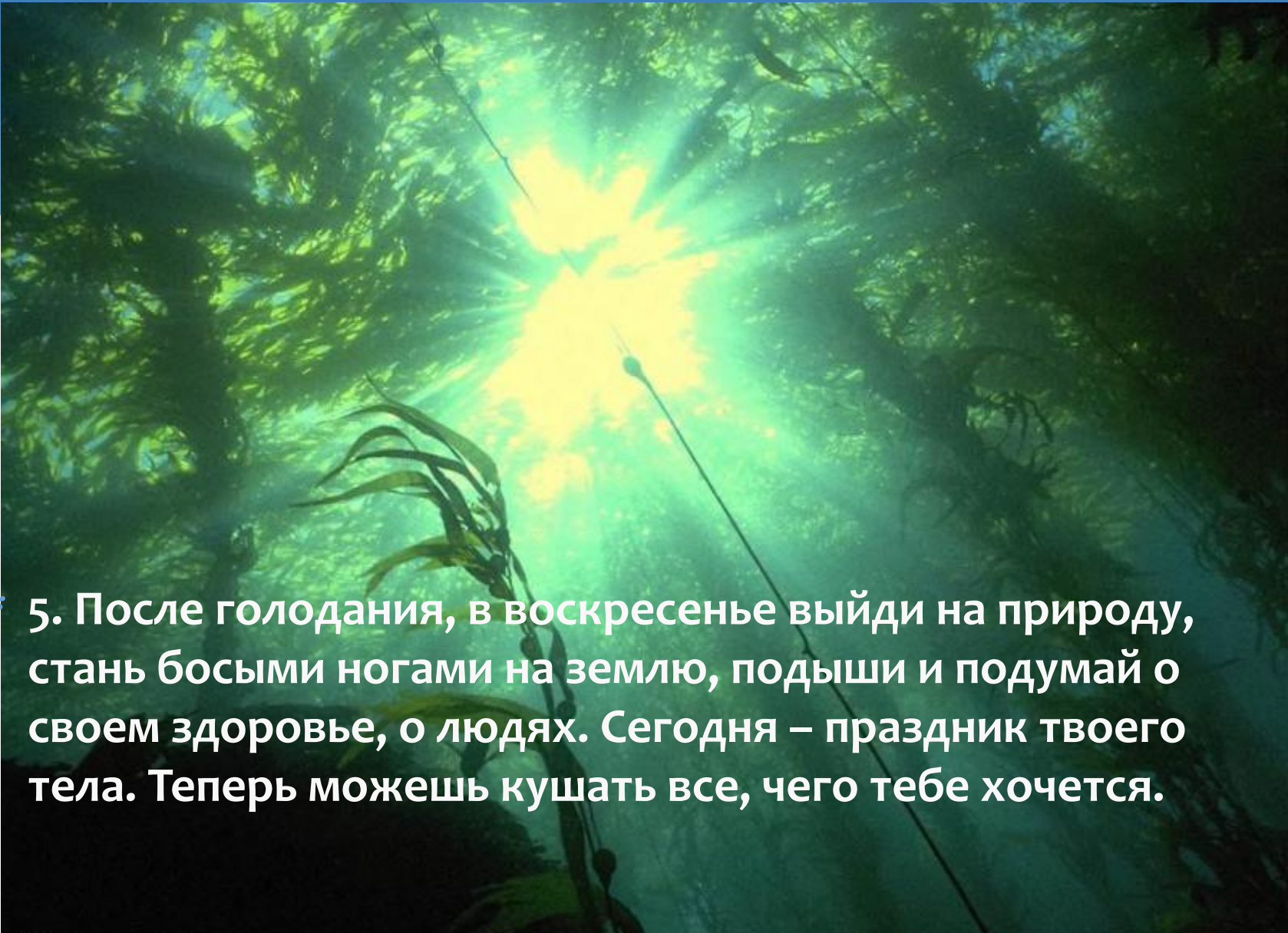




* 3. Откажись от алкоголя и курения.



- * 4. Один раз в неделю обходись без пищи (с вечера пятницы до полудня воскресенья), если это трудно, попробуй выдержать, хотя бы сутки.

A photograph showing sunlight streaming through a dense forest canopy, creating a bright, starburst effect in the center. The light is filtered through green leaves, creating a dappled pattern of light and shadow. The overall color palette is dominated by greens and yellows, with a bright white/yellow center where the sun is breaking through.

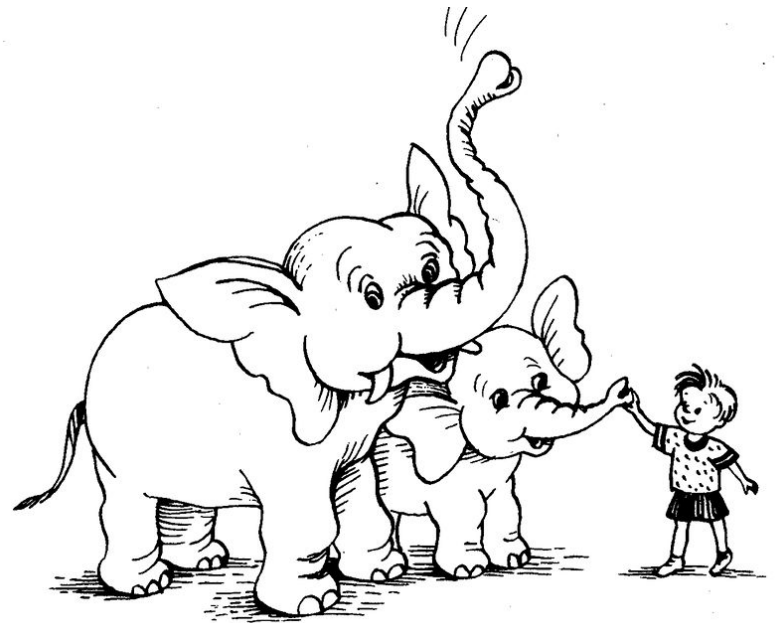
* 5. После голодания, в воскресенье выйди на природу, стань босыми ногами на землю, подыши и подумай о своем здоровье, о людях. Сегодня – праздник твоего тела. Теперь можешь кушать все, чего тебе хочется.



* 6. Люби и охраняй природу. Не плюйся вокруг, это твое богатство, твое здоровье.

- * 7. Здоровайся даже с незнакомыми людьми, везде и повсюду, особенно проникнись уважением к людям пожилого возраста.

Хочешь быть здоровым – здоровайся.





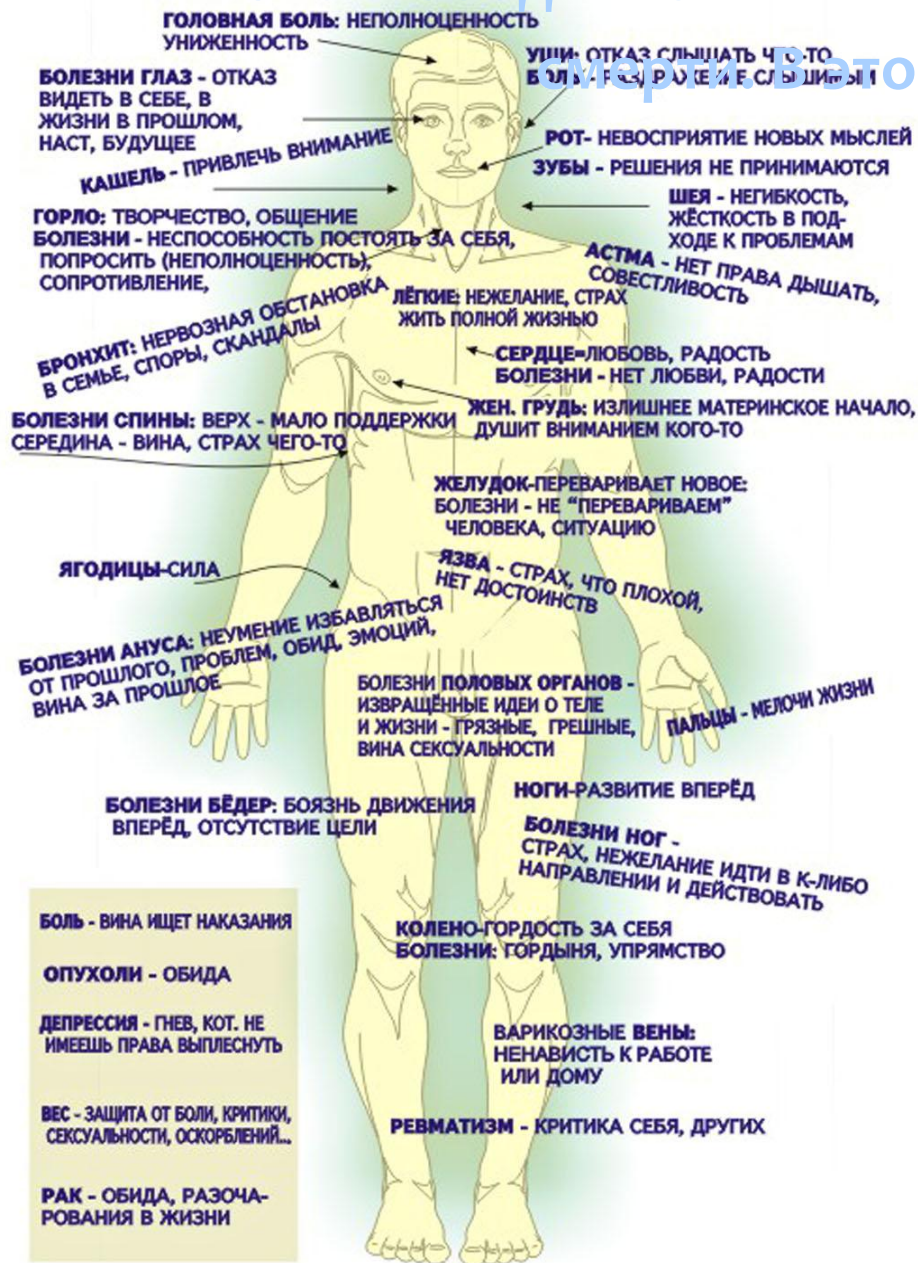
- * 8. Помогай чем можешь людям, особенно тем, кто больше всего нуждается: больным, обиженным, бедным. Делай это от чистого сердца и с радостью. Ты приобретешь истинных друзей и поможешь Миру.





* 9. Победи в себе страх, лень, жадность, самодовольство и гордыню. Доверяй людям, относись к ним с любовью. Не говори о человеке плохо, не слушай и не принимай к сердцу наговоры на людей.

Влияние эмоций на здоровье человека



10. Освобождение от мыслей о болезнях и
защита от них. Ватом твоя победа.





* 11. Мысль не отделяй от дела.
Прочитал – это хорошо, но главное
– ДЕЛАЙ!

* 12. Передавай, полученный опыт другим, но не
зазнавайся. **Будь скромным!**

