

ГОУ ВПО "Смоленский
государственный университет"

Закаливание

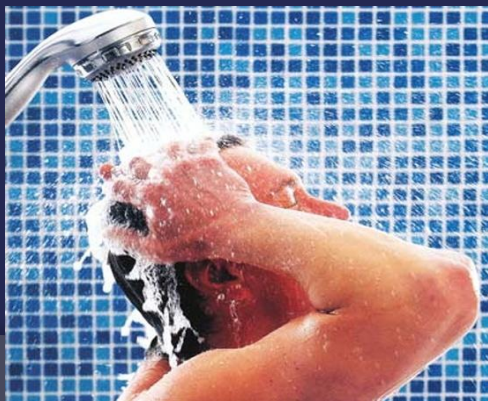
Яковлева М.А.

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чём можешь: озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия...

Исследования показали: за короткое время (от десятка секунд до 1 - 2 мин.) тело человека не успевает переохладиться, зато пробуждается нервная система, включаются терморегуляторы организма. П.К. Иванов проверял это на себе в течение 50 лет. Обливаться нужно целиком - с головой. Для тех, кому тяжело обливаться целиком, можно начинать с обливания ног (хотя бы до колен). Главное не бояться и проводить обливание, не прерывая его ни на один день.

Нужно обливаться «пока тебе хорошо». Организм сам подскажет, когда нужно прекратить обливание. Вначале - время обливания 5 - 10 с. Ведь самое главное здесь даже не закаливающее действие холодной воды, а пробуждение центральной нервной системы холодом. Мощная, но кратковременная доза холода приводит к усилению в организме процесса обмена веществ, что, в свою очередь, ведёт к выработке повышенной дозы тепла. После обливания тело не только не замерзает, а наоборот - разогревается. Поэтому после обливания холодной водой не нужно растирать тело. Если телу всё же холодно, а верное время такое может быть, нужно сделать зарядку или побегать.

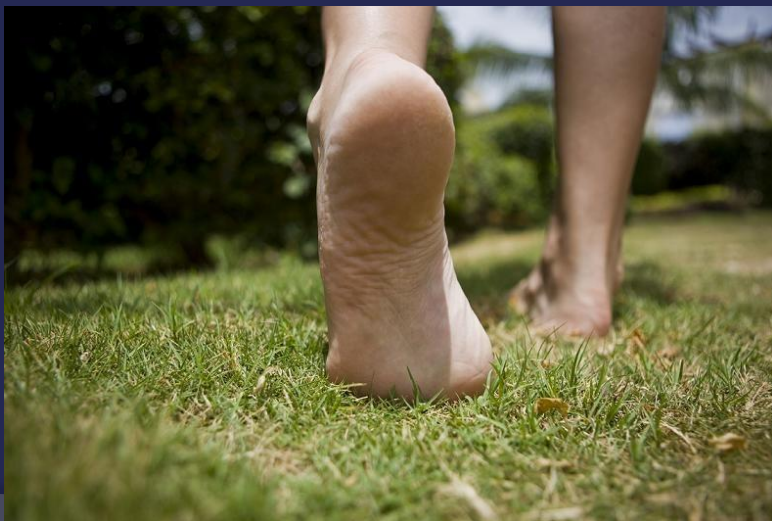
Под воздействием холода происходит стимуляция эндокринных желез, отсюда и мобилизация всех защитных сил организма, следовательно, обливаться можно практически в любом состоянии организма, даже ослабленном. П.К.Иванов говорил, что холод кидает в тело гормон здоровья: «... горячее купание заверши холодным».



2. Перед купанием или после него, а если возможно и совместно с ним, выйди на Природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1 - 2 минуты.

Ходьба босиком вызывает богатые положительные эмоции, что немаловажно в наш «нервный век». Ходьбу босиком можно считать и средством профилактики так называемых «болезней века» - стенокардии, гипертонии, инфаркта миокарда и инсульта.

П.К.Иванов считал, что начинать закаливание стоп, хождение босиком можно в любое время года. Менять нужно лишь длительность процедуры, руководствуясь собственными ощущениями.



3. Дыхательные упражнения по системе П.К. Иванова (до и после обливания). «Вдохни через рот воздух несколько раз и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья».

Поднять голову вверх и тянуть в себя воздух ртом (горлом), забирая его как бы с высоты, до отказа. В конце глубокого вдоха проглотить воздух, задержать дыхание (сколько можно), а затем выдохнуть вниз с расслаблением (тоже через рот).

Глубокий вдох способствует хорошему насыщению крови кислородом и питанию всех тканей и органов, в первую очередь сердца и головного мозга. Это приводит к пробуждению, активизации центральной нервной системы, а значит и деятельности всего организма.



Естественная задержка дыхания необходима организму после глубокого вдоха для достаточного насыщения крови углекислотой.

Важной частью таких дыхательных упражнений являются элементы положительного самовнушения.

При вдохе нужно мысленно представить себе, что вдыхаешь здоровье, бодрость, силы, спокойствие. При выдохе - что выбрасываются болезни, страх, раздражительность, усталость, слабость и т.п.

4. Не употребляй алкоголь и не кури.

Когда появляется желание курить, надо тянуть через гортань воздух с высоты и им «удовлетвориться», обращаясь к Учителю с просьбой дать силы, чтобы победить эту вредную привычку.

Занимаясь по этой системе, человек научится снимать напряжение и усталость естественными средствами, у него появятся силы и умение противостоять трудностям.



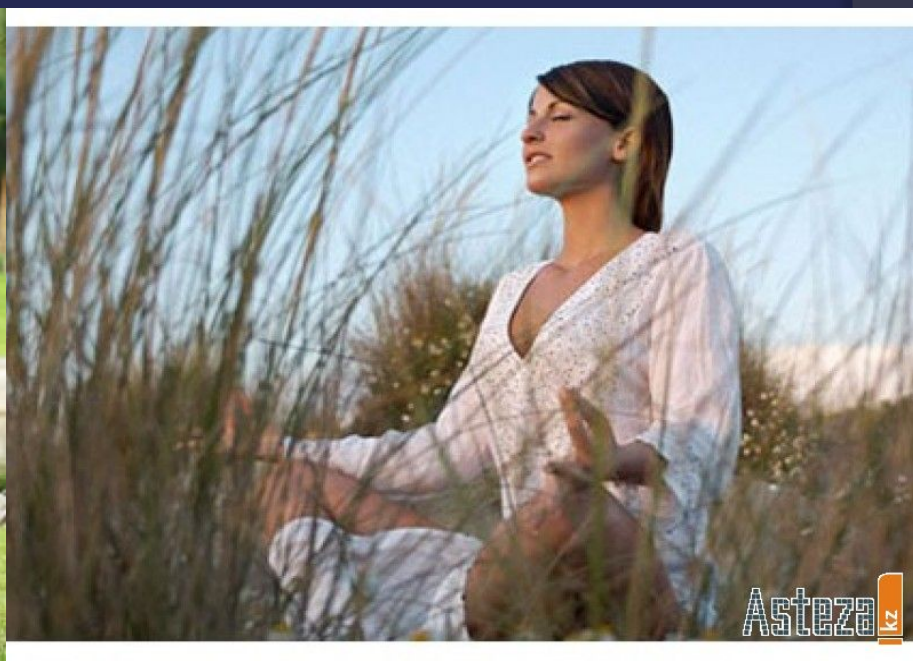
5. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды: с пятницы 18 - 20 час. до 12 час. воскресенья. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, держись хотя бы сутки.

Сознательное воздержание от пищи и воды - это не голод, во время которого всё равно думаешь о еде, а разумное терпение, аналогичное процессу закалки холодом. Сегодня человек ест нередко в 1,5 - 2 раза больше, чем этого требует природа. Переедание и ожирение стали постоянными спутниками человека, причиной его преждевременной смерти. Сознательное воздержание от пищи помогает человеку преодолеть эту вредную привычку. Ведь животные, заболев, инстинктивно не принимают пищу и воду до тех пор, пока не наступит выздоровление. Особенность лечебного голодания по системе П.К.Иванова составляет одновременное воздержание и от пищи, и от воды (которая, вообще говоря, тоже пища). Без воды больные клетки погибают более интенсивно, очищение происходит эффективнее. Кроме того, практика показала, что без питья голодание проходит легче и спокойнее. Разумное периодическое голодание может принести пользу не только при лечении болезней - оно закаливает и душу, и тело. Замечено, что при лечебном голодании творческие и умственные способности человека не только не снижаются, но даже повышаются. Что касается физической работоспособности, то в это время она долго может оставаться на исходном уровне, хотя утомление при мышечной работе наступает быстрее и требуется больше времени для отдыха.

Одновременно следует мысленно концентрироваться на том, что сознательно воздерживаешься от пищи и воды во имя своего здоровья, что происходит разрушение больных клеток, очищение организма от шлаков и токсинов, омоложение организма, укрепление тела и духа. Нельзя допускать плохих мыслей, страха; надо помнить, что неприятные ощущения, которые возникают на первых порах, пройдут, и организм привыкнет. Начинать воздержание от пищи и воды лучше постепенно. Например, заканчивать еду лёгким ужином в 6 - 7 час. вечера в пятницу и не есть до 12 - 14 час. в субботу. Затем срок воздержания от еды удлиняется до 17 - 18 час., а через некоторое время можно отказаться и от ужина в субботу. И наконец, довести длительность воздержания до 12 час. воскресенья.

6. В 12 час. дня воскресенья выйди на Природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать всё, что тебе нравится.

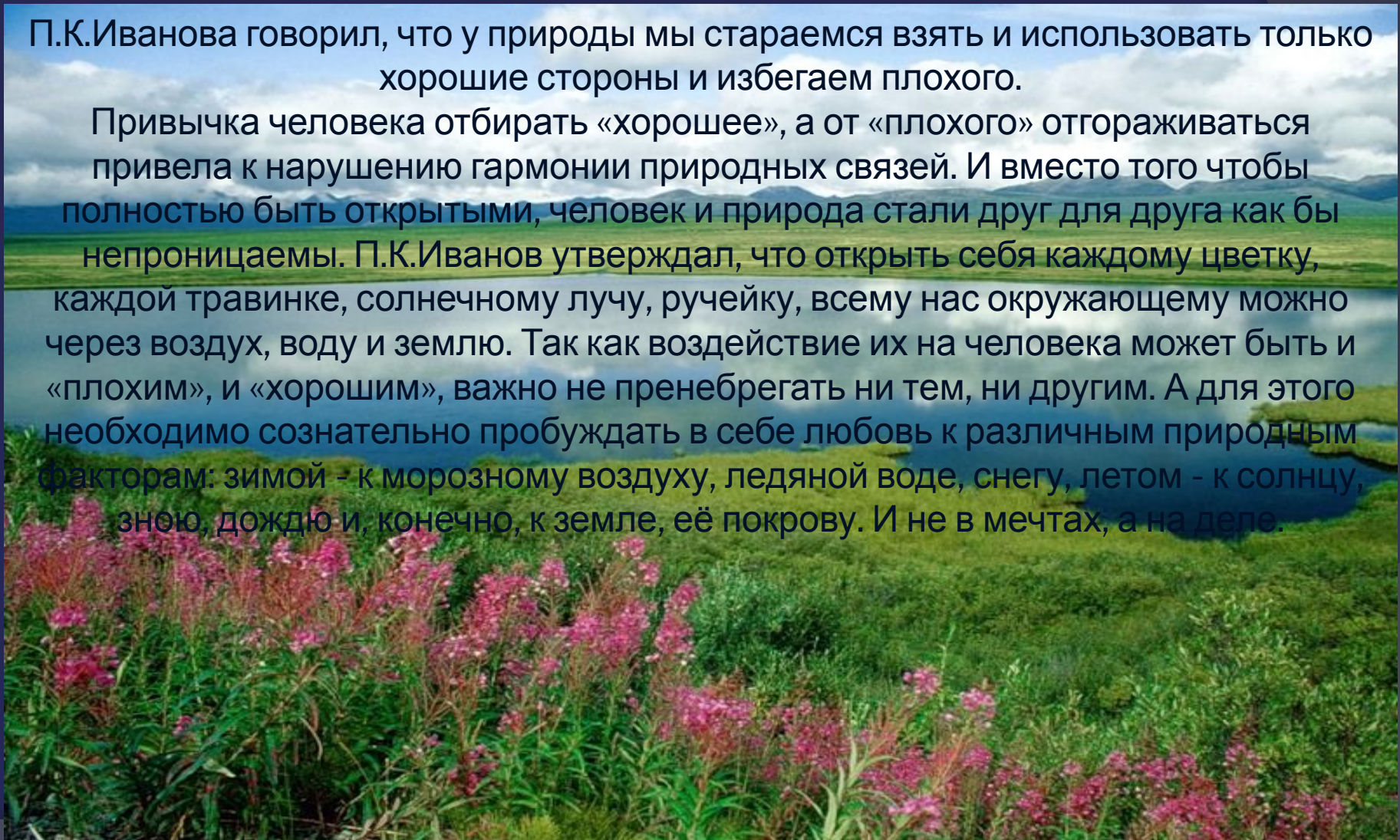
Практика П.К.Иванова и его последователей показала, что выходить из голодания лучше на молочной пище - тёплое молоко или кефир. Это не вызывает никаких расстройств кишечника и дискомфорта, способствует его хорошему очищению. Далее постепенно человек может переходить к обеду и есть всё, что ему нравится. Организм сам отберёт то, что ему нужно.



7. Люби окружающую тебя Природу, не плюйся вокруг и не выплёвывай из себя ничего. Привыкни к этому - это твоё здоровье.

П.К.Иванова говорил, что у природы мы стараемся взять и использовать только хорошие стороны и избегаем плохого.

Привычка человека отбирать «хорошее», а от «плохого» отгораживаться привела к нарушению гармонии природных связей. И вместо того чтобы полностью быть открытыми, человек и природа стали друг для друга как бы непроницаемы. П.К.Иванов утверждал, что открыть себя каждому цветку, каждой травинке, солнечному лучу, ручейку, всему нас окружающему можно через воздух, воду и землю. Так как воздействие их на человека может быть и «плохим», и «хорошим», важно не пренебрегать ни тем, ни другим. А для этого необходимо сознательно пробуждать в себе любовь к различным природным факторам: зимой - к морозному воздуху, ледяной воде, снегу, летом - к солнцу, зною, дождю и, конечно, к земле, её покрову. И не в мечтах, а на деле.



8. Здравойся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье - здоровойся со всеми.

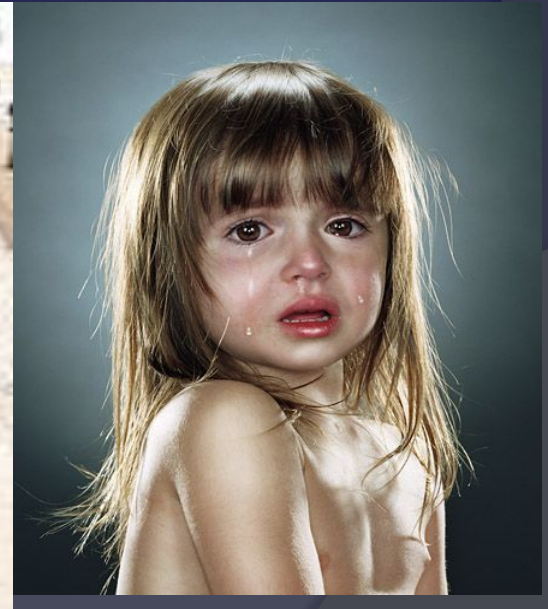
Вот что пишет о влиянии слова академик Ф.Г.Углов: «Среди причин, ведущих к тяжёлым заболеваниям, надо прежде всего указать на нервные перегрузки, отрицательные психологические раздражители, психоэмоциональные стрессы и ...ГРУБОЕ СЛОВО! Невозможно учесть тот вред, который причиняет грубое слово...»

«Здравствуйте», произнесённое искренне, с душой и сердцем, - как раз то, что противоположно грубому слову, то, что значительно ослабляет отрицательные раздражители, эмоциональные стрессы. И свои, и чужие.



9. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся, делай это с радостью, отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретёшь в нём друга и поможешь делу мира.

Здесь речь идёт, по сути, о самом главном - о здоровье души. Без него разве можно вылечить тело? Ещё Сократ говорил: «Нельзя лечить тело, не лечя душу». П.К.Иванов советовал стараться всё делать с удовольствием, с радостью: «И пока не научишься делать с радостью, считай, что не умеешь это делать».



10. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордыню...

Эти пороки мешают человеку, связывают его, заставляют жить в вечной суете, в погоне за призрачными идеалами. Они заставляют его желать невозможного, приводят к неудовлетворённости жизнью. Отсюда возникают нервные расстройства, всевозможные болезни.



Таблетки от жадности
© Алина Голышева / Фотобанк Лори



11. «...верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них».

В повседневных человеческих отношениях нередко встречается проявление нравственной бесчувственности, недостаток сердечности и сопереживания, что выражается в бестактности, грубости, черствости, равнодушии. Все они не только приводят к самым различным конфликтным ситуациям, но и имеют более глубокие социальные последствия - эмоциональное разобщение людей. Вот почему система П.К.Иванова - это и воспитание чувств. Наряду с физическим человек приобретает духовное развитие, обретает гармоническое здоровье. Работа души самая трудная, но и самая радостная.



MY-HIT.RU

12. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти - это твоя победа.

Мнительность, страх действуют на организм разрушительно, резко снижают выработку иммунитета и способствуют не только поддержанию болезни в организме, но и развитию её.

Для больного человека самое плохое - подавленность, беспомощность, драматизация болезни. Необходимы внутренняя работа над собой, понимание причин болезни, активная позиция против неё.

П.К.Иванов часто говорил: «Человек должен жить в победе; если её не получишь, грош тебе цена в базарный день». Разве можно помочь тому, кто сам активно не борется с болезнью?



13. Мысли не отделяй от дел, прочитал - хорошо, но самое главное - делай.

Система П.К.Иванова - практическая система. Она может быть правильно понята только на деле, на опыте, когда человек сам начинает перестраивать своё больное тело на здоровое, ум - на творчество, сердце - на служение добру и миру. «Это писал П.К.Иванов, - твоя практическая работа, уход за собою, с чем ты в Природе делаешься заслужен жить без простуды, заболеваний. Тебя этот поступок делает сознательным, ты делаешься в Природе человеком новым».

14. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромен.

Рассказывая другим о системе «Детка», надо передавать только свой опыт, при этом учитывать готовность этого человека и не навязывать, не уговаривать, не зазывать. «Своё надо ставить, - говорил П.К.Иванов, - а другому не мешать, а если своё не поставишь, то лучше не берись».



Никакие искусственные лекарства не помогут человеку, если нарушена гармония между человеком и естественной окружающей средой - природой.

"Детка" - это 12 простых и одновременно сложных рекомендаций по оздоровлению. Здесь заложена глубокая философия. Согласно данной системе у каждого человека при жизни есть три качества: совесть, разум и любовь к природе и людям. Чем сильнее реализация этих качеств (причем не какого-либо одного качества, а именно всех), тем здоровее человек. Основное понятие его системы - закалка. Но Иванов вкладывает в это понятие очень широкий смысл. Это закалка по отношению к любым неблагоприятным воздействиям, включая болезнетворные микроорганизмы, отравленный воздух, вредную идеологию. Важно поверить

в

свои возможности, раскрыться живительным силам окружающей природы.

Его

система направлена не только на оздоровление тела, но и самой нравственности человека. Именно такой подход к совершенствованию человека и обуславливает эффективность системы оздоровления Иванова. Он оставил нижайшую просьбу к людям: "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".

Спасибо за внимание!