Система оздоровления «ДЕТКА» Порфирия Корнеевича Иванова

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.** Причина всех болезней - в самих людях, в их неправиль­ных поступках. Утром обливание пробуждает организм, а вечером освобождает от усталости, накопленной за день, и дает разрядку нервной системе. Во всем победа над собой должна сочетаться с умеренностью. Человек сам должен решить, обливаться ему с головой или нет, высохнуть после обливания или вытереться и т. д. Надо учиться доверять своей природе и сознательно терпеть холод.
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 пожелай 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 часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держись хотя бы сутки.**

Мы привыкли бояться голода как такового. Исследования показали, что люди часто погибают не от самого голода, а от стресса, вызванного стрессом голода. Сознательно принимая решение, не есть, человек учится побеждать свой страх. Этот совет, как и другие, рассчитан на вдумчивое отношение.

1. **В 12 часов воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши** и **помысли, как написано выше. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.**

Конечно, не стоит переедать. Скоро вы поймете, что изобилие и разнообразие не нужны - хороша самая простая пища. Важна моральная победа. Пусть на один день, но вы стали независимы от еды. А это бесценный опыт.

1. **Люби окружающую тебя Природу. Не плюй вокруг. Привыкни к этому: это твое здоровье.**
2. **Здоровайся со всеми, везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста.**
3. **Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью, отзовись на его нужду душою и сердцем. Ты приобретешь в нем друга.**

Помогая нуждающемуся, мы помогаем себе.

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

Учась терпению, мы начинаем слышать другого человека. Неприятие сменяется пониманием, а вслед за пониманием придет любовь.

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

Если все время думать об опасности заболеть, можно так никогда и не сделать первый шаг. «Не болезнь играет роль над человеком, а человек над болезнью». Не надо себя излишне жалеть: «Природа дает здоровье скупо и по заслугам».

1. **Мысль не отделяй от дела. Прочитал - хорошо, но самое главное - делай.**

Чтобы жизнь началась по-новому, надо начинать с себя. «Не веришь - не надо. Берись и делай... А получишь - поверишь... Тогда и понятия придут».

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