

PORFIRIJE IVANOV

Legendarni ruski iscelitelj

Prekaljivanje, bosonogo hodanje, gladovanje

VAŽNO UPOZORENJE!

**Materijal je namenjen ličnoj upotrebi!
Sva prava zadržana.**

**Nijedan deo ove knjige ne može se
objavljivati, postavljati na
internetu ili deliti s drugima bez
prethodne pismene dozvole od
strane vlasnika autorskih prava.**

PORFIRIJE IVANOV
PREKALJIVANJE, BOSONOGO HODANJE, GLADOVANJE

II izdanje

Prevod s ruskog: Slobodanka K. Vanjkevič

Izdavač: ARUNA, Beograd

Lektura: Aleksandar Dramićanin

Plasman i distribucija: 064/15-77-045

Štampa: „Zuhra”, Beograd

Tiraž: 200 primeraka

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд
613.7

ИВАНОВ, Порфирije

Prekaljivanje, bosonogo hodanje,
gladovanje / Porfirije Ivanov ; (prevod
Slobodanka Kalauzović) ; - 2. izd. -
Beograd : Aruna, 2023 (Beograd :
Zuhra). - 117. : ilustr. ; 21 cm

Tiraž 200.

ISBN 978-86-86073-05-1

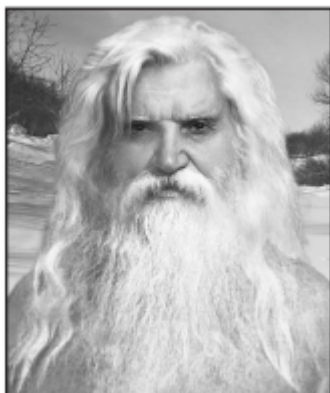
a) Здравље - Заштита
COBISS.SR-ID 125894412

PORFIRIJE IVANOV

**PREKALJIVANJE, BOSONOGO
HODANJE, GLADOVANJE**

Prevod s ruskog:
Slobodanka Kalauzović

Beograd, februar 2023.



Iz lične beleške Ivanova

„Nedavno sam napunio 85 godina. Od toga sam 50 godina posvetio traganju za putevima zdravog života. Krećući se ka tom cilju, svakodnevno sam otkrivao najrazličitija svojstva prirode, a naročito njene surove strane. Prepun sam želje da svoje iskustvo prenesem našoj omladini kao i svim ljudima. Ovo je moj poklon njima.“

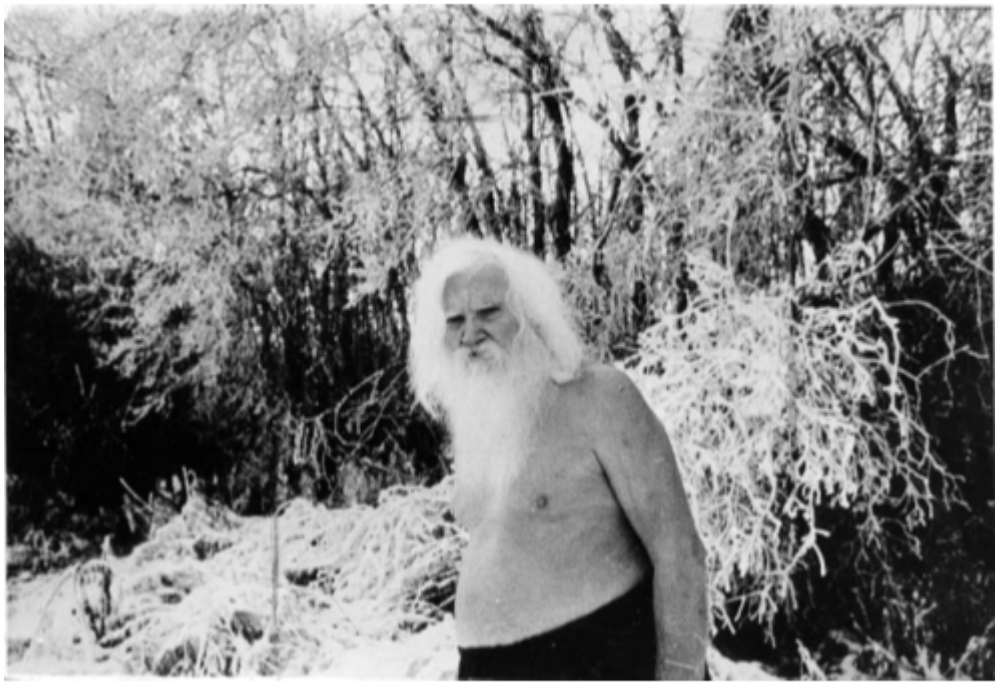
Uvod

Ova knjiga namenjena je onima koji veruju, ili su spremni da poveruju u moć ozdravljenja, onima koji žele da se izbave od bolesti i ojačaju svoje zdravlje, ali ne znaju kako to da učine i od čega da počnu.

Nažalost, mnogi ljudi tek kada im zdravlje bude već ozbiljno narušeno, počinju da se preispituju. Najdublje greše oni koji se nadaju da će im lekovi pomoći da vrate zdravlje koje im je narušeno još u mladosti.

Narodna poslovice glasi: *„Ono što imamo, ne čuvamo, a kad izgubimo – uzdišemo“*. Dok smo zdravi, o zdravlju ne razmišljamo, niti nas ono zabrinjava, ali kada ga izgubimo, trošimo mnogo vremena, snage i sredstava da bismo ga vratili. Na veliku žalost, to nije uvek moguće.

Iz ovog proizilazi da svako ko želi da na vreme spreči niz ozbiljnih bolesti, mora dobro da zna od kojih faktora zavisi zdravlje, kako ga je lako izgubiti i na koji način ga može sačuvati. O tome će i biti reči u ovoj knjizi.



Biografija



Porfirije Kornejevič Ivanov je rođen 20. februara 1898. godine u Ukrajini, ruskom selu Orehovka ispod Luganska, u siromašnoj rudarskoj porodici, u kojoj nije bilo ničeg drugog, sem osmoro dece. Pohađao je crkveno-parohijsku školu, a potom je sa 12 godina radio kao nadničar. Kada je imao 15 godina, zaposlio se u rudniku, radeći u vrlo teškim uslovima. Nikakvu drugu profesiju nije imao sem rudarske, ali je kasnije u mnogim mestima radio najrazličitije poslove. Rukovodio je sečom šume u zadruzi, čistio parne lokomotive, radio u metalurškoj fabrici, bio mesar, dobavljač šumske građe. Ženio se dva puta i imao dvoje dece. Po karakteru je bio, kako se pričalo, „usijane glave“, dovitljiv, oštrouman mladić, huligan, bistrog uma, sposoban za raznorazne inovacije. Uvek je živio u najvećem siromaštvu. Njegova, kao i druge porodice, veoma su propatile zbog lokalnih bogataša, koje on zbog toga nije voleo, i svetio im se za nanete nepravde.

Tako je bilo do njegove 35. godine, a zatim mu se život promenio. O sebi je napisao sledeće: „Detinjstvo, mladost i zrele

godine života proveo sam kao i svi drugi. Neko vreme sam bio pravi mangup, uništavao sam prirodu, ne obazirući se ni na šta – sve da bih mogao da preživim. Ali, zatim sam se udaljio od svega toga... i počeo da se približavam ideji zblizavanja s prirodom...”

Šta je bio okidač? S Porfirijem Ivanovim se nešto dogodilo kada je navršio 30 godina: oboleo je od raka, bila mu je zahvaćena cela ruka. Niko nije mogao da mu pomogne a bolest je uznapredovala i ušla u poslednji stadijum. Približavala mu se smrt. Tada je u očaju rešio da ubrza proces, da se razboli od još neke bolesti. Izašao je nag na veliki mraz, želeći da se prehladi i smrzne. Međutim, njegov naum se nije ostvario. I zato je sve to ponovio, s tim što je na sebe prosuo i puno vedro ledene vode. Ali, uspeh je ponovo izostao. Tako je postupao nekoliko dana, ali umesto bolesti, počeo je da jača, dobija želju za životom, oseća životnu energiju. Bolest je odjednom počela da se povlači. Primetivši to, nastavio sa svojim eksperimentima, da bi na kraju potpuno ozdravio.

Postepeno je u sebi prepoznavao osobine koje nije susretao kod drugih ljudi. Nekada je sebi postavljao pitanje (koje svako od nas bar jednom postavi sebi): zašto je čovek podložan bolesti i smrti, bez obzira na udobnosti kojima je okružen? Tada mu se javila misao: „*Sve ono što čovek izbegava u prirodi, upravo mu to i daje zdravlje*“! Spoznao je da su ljudi sami sebe osudili na bolesti i smrt jer su prekinuli vezu s Prirodom. Tako je počelo njegovo traganje, s ciljem da pronađe odgovor na sledeće pitanje: „Da li se u prirodi i čoveku krije neka tajna?“ Postepeno se prekaljivao, čeličio, zblizavao s prirodom. Izbegavao je sve ono što čoveka razdvaja od nje. Isprva je odbacio kapu i gologlav izlazio na jake mrazeve i vetrove. Hteo je da

proveri da li je na dobrom putu, da li isto što i on mogu da učine i drugi ljudi, i da li i oni postižu takav efekat ozdravljenja. Pozvao je one koji pate od raznih bolesti da slede njegov primer. I, uspevalo je. Isceljivani su i oni. To je značilo da prekaljivanje pomaže. Ali, nisu svi bili tako hrabri i voljni da sami krenu tim putem. Zato je odlučio da pokuša i proveriti može li on da isceljuje ljude istim silama koje je dobio od prirode. Sve vreme je tragao za potvrdom ispravnosti svojih postupaka, postavljajući pitanja Prirodi. I, zatim se desilo to da je iscelio jednu ženu koja je sedamnaest godina bila paralizovana.

To se desilo ovako: u to vreme je radio u rudniku i stalno bio suočen s raznoraznim rudarskim nesrećama i povredama. Odlučio je da proveriti svoju isceliteljsku moć tako što se uputio da joj pomogne. Međutim, pri tom je sebi dao zavet: „Ako ova žena stane na noge i prohoda, ubuduće ću po snegu hodati bosih nogu“.

Moć isceljenja se tad nalazila samo u njegovom umu. Rešio je da je iskuša. Kada je žena tog jutra stala na noge i načinila nekoliko koraka, izašao je iz njene kuće i svečano izjavio: **„Moja snaga nije u tome da se štitim od prirode, već da zauvek odbacim obuću i svoje telo izložim prirodnim elementima: vazduhu, vodi, da bosonog hodam po zemlji, koja mi je i poklonila ovo telo“**.

Prvo je odbacio kapu, a vremenom i čizme, bundu, košulju i pantalone, sve do šortsa. Sve je to radio postepeno, oprezno i pažljivo, vodeći pri tom računa o hrani koju je jeo, kako bi delo koje čini bilo ispravno, imajući za konačni cilj da živi samo od prirode, vazduha, zemlje i vode.

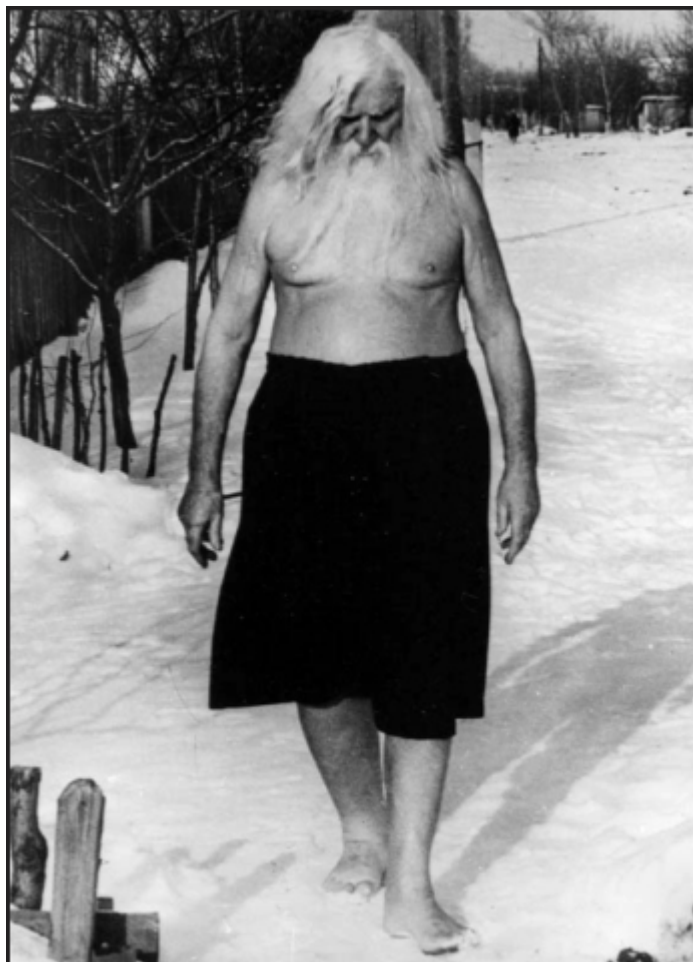
Tako je, poput istraživača, rešavao zadatke koji se nalaze pred svakim čovekom. Ali u suštini je rešavao večni zadatak koji treba da reši svaki pojedinac – da otkrije puteve besmrtnosti čoveka na Zemlji. Život Porfirija Ivanova je na taj način dobio svoj smisao, a rezultati eksperimentisanja na sebi bili su od neprocenjive vrednosti. Bio je to „dalekovid“ sistem isceljenja.

Tokom svih godina iskušavanja vitalne energije, munjevito je pronalazio načine zaštite u prirodi, u svim njenim uslovima, dok je sam bio zaštićen nekakvom svetlećom aurom. Ljudi su to primećivali, ali nisu mogli da shvate šta je predstavljalo njegovo svetleće telo? On ga je gradio svojim upornim radom i prostim koracima: sneg, hladna voda, hladnoća. Zatim je postepeno pojačavao snagu tako što se prirodi izlagao potpuno nezaštićen, bez odeće kojom se obično štitimo. Za sve je to bilo potrebno neverovatno strpljenje. Da li je njegovo rođenje deo nauma Vasiona i majke Zemlje? Drugačije je skoro nemoguće dokučiti tog velikog genija. Njegov jednostavan život i delo, usmereno ka dobrobiti čovečanstva, uticali su na to da stekne veliki broj poštovalaca.

Njegov eksperiment je proticao dok se on istovremeno trudio da uvek bude što bliže prirodi. Zdravlje mu je jačalo, išao je hrabro u susret svim prirodnim stihijama s kojima se susretao, ne skrivajući se ni od čega. Prilazio je prirodi s poverenjem i ljubavlju, bez straha. Dok mu je ona, kao razumno i živo biće, davala snagu i kao da ga je učila, proveravala njegovu iskrenost i ukazivala mu na greške.

Govorio je: *„Istražujući sve ono što je u čoveku i u prirodi podložno slabljenju i propadanju, i sve ono što jača i razvija se,*

pronašao sam način, znanje, metod koji ću razvijati, koji ću i sam slediti, da bih na isti način mogao da pomognem i drugim ljudima”.





Sve ono što čovek izbegava u prirodi, upravo mu to i daje zdravlje

Tako je, npr., nedeljama boravio u stepi na mrazu, obnažen i bez obuće, a da se pri tom nije razboljevao. Naučio je da pomoću svesti i volje upravlja svojim telom i umom, i nije sebi dopuštao nikakve slabosti niti lenjosti. Znao je da bez hrane i vode, bez ikakvih posledica, izdrži dugo vremena (najduži njegov ovakav eksperiment bio je 108 dana, ali to, po njegovim rečima, nije bila granica njegovih izdržljivosti). Istovremeno je počeo da propoveda o svom metodu isceljenja i prekaljivanja, pomagao je bolesnima i nemoćnima da pobede svoje bolesti i podizao ih je iz postelje. Na onima koji su to želeli, isprobavao je korisna dejstva prirode koje je otkrio, budno motreći na njih i nadgledajući ceo proces. Imao je običaj da kaže: „*To nije samo obično čeličenje tela kao otpornost na hladnoću i prehladu, već je buđenje, razvijanje svesnog upravljanja unutrašnjim snagama i sposobnostima nervnog sistema*” (isečak iz

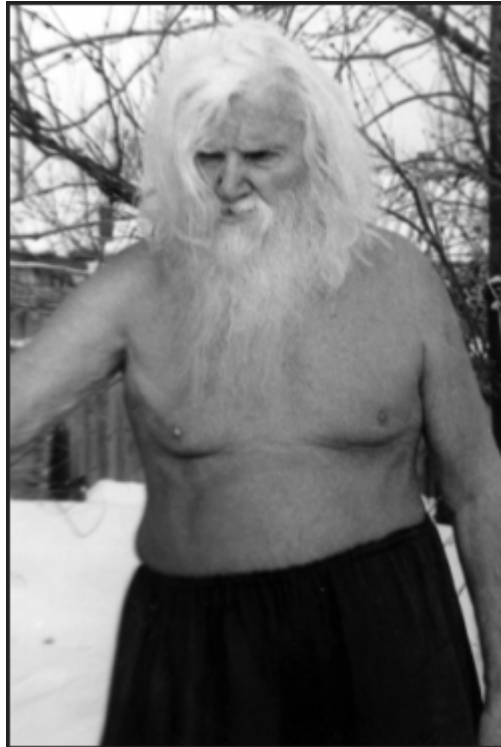
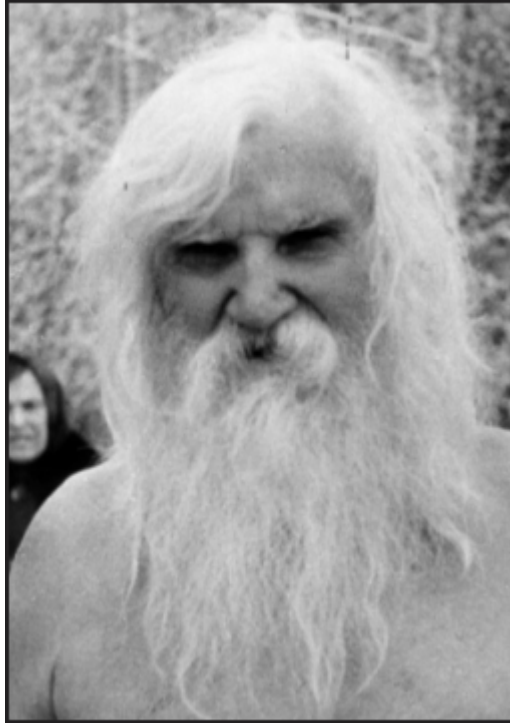
dokumenta „Istorija mog sistema prekaljivanja“, koji je poslat naučnicima-metodičarima i vlastima 1951. godine).

Postepeno je Porfirije Ivanov razvio i uobličio kodeks prekaljivanja i nazvao ga je „**Čedo**“ (tako se obraćao svakome, nazivajući ga svojim detetom). Kodeks je poslat i u Kremlj, Leonidu Iljiču Brežnjev. Do tada je Ivanov samo usmeno izlagao svoje učenje. Odnos vlasti prema njemu, naravno, bio je veoma obazriv. Na sve načine su se trudili da ga osujete. Proveo je ukupno 12 godina života u zatvorima i psihijatrijskim ustanovama. Bio je mučen, dovodili su ga bezmalo do potpunog fizičkog iscrpljivanja, pa potom slali kući da umre. Ali on je postepeno vraćao svoju snagu, ponovo se predajući isceljujućim silama prirode.

Najvažnije je to što u toj komunikaciji s prirodom nije učestvovalo samo njegovo telo, već i razum. Razum mu se potpuno promenio. Osvestio je svoje pređašnje poroke i pobedio ih je, tj. nadjačao voljom. Radi se o tome što čovek od prirode ništa ne može da dobije, a pogotovo ne zdravlje, ako se ne izbori s porocima i nekontrolisanim emocijama. Priroda kao da ih oseti, i ako ih se čovek oslobodi, tada mu ne pretila opasnost od smravanja i može bez hrane dugo da izdrži. Čoveku koji ima pozitivna i čista osećanja i misli priroda se otvara, pomaže mu da puno toga izdrži i poverava mu se. Dopušta mu kontakt sa sobom.

Njegova ljubav i strpljenje prema ljudima bili su beskrajni. Od ljudi je doživljavao mnogo povreda, ali se tokom svog pedesetogodišnjeg eksperimenta trudio da svakome ko želi, ko bi mu došao s molbom, pruži sve što je mogao. Duša ga je bolela zbog

siromašnih i bolesnih ljudi. Bio je prozorljiv i pri susretu s čovekom odmah bi, na prvi pogled, znao zbog čega je došao, kao i koliko može od njega da primi. Trudio se da u svakome probudi savest, da ljude nauči kako da pobede gordost i samoljublje, strah i prezir, nepoverenje, da probudi u njima ljubav. Prema svakome je bio pravičan. Od ljudi ništa nije skrivao i o svakom svom eksperimentu u prirodi ih je izveštavao, a iste izveštaje slao je i vlastima. Jedan od njegovih osnovnih životnih principa bio je: „Ne smetaj drugima svojim uverenjima “. Kao i: „Priroda – to smo svi mi, ljudi, naše želje“. Zato se i nije trudio da vrši bilo kakav pritisak na druge. „Revolucijom“ – kako je govorio – ništa nećeš postići. Treba živeti evolucijski“ – tj. postepeno dostizati promenu, u zavisnosti od nivoa svesti ljudi i promena u prirodi. Jer, njegov cilj nije bio samo to da svaki čovek bude zdrav i živi srećno već da, pre svega „promeni tok njegove svesti“, način života, odnos prema prirodi i prema sebi. Jer, način života i odnos prema prirodi čitavog čovečanstva, svakog pojedinca, takođe vodi u ćorsokak, ka samouništenju.



*Sa siromaštvom sam se pomirio, ali nisam mogao da se pomirim s jednim - sa smrću...
Neprekidno sam razmišljao o tome*

zašto ljudi umiru i šta je tome uzrok.

U današnje vreme to postaje sve očiglednije. Problem čovečanstva je u tome što se na našoj planeti sve više iscrpljuje i narušava ekološka harmonija. Čovekova aktivnost danas pretil uništenjem i planete, i njega samog. U tom smislu, čovek je nerazborit i ne ume da sve što se dešava sagleda kroz planetarne razmere, već živi u svom zatvorenom svetu, sa svojim egoističnim interesima i sve objašnjava s pozicije lične koristi, ne razmišljajući o posledicama svojih postupaka. Uskoro sve može da se okonča katastrofom. Ljudski rod, sa svojim dostignućima, „gospodar prirode“, biće izbrisan s lica zemlje. U čoveku i prirodi je sve harmonično, smisleno i sazdana tako da čovek može da živi a da sebe i svoje okruženje ne dovede do takvog žalosnog stanja. Čovek ne koristi ni polovinu svojih potencijala i to danas postaje sve očiglednije i sve više se o tome govori. Po svojoj suštini, on nije punovredan čak ni na fizičkom nivou, a šta onda tek reći o moralu? Sva rezonovanja uglavnom ostaju prazne reči na papiru, a u praksi je čoveku potreban divovski napor da prevaziđe svoje egoistične poroke, i to mu nikad potpuno ne polazi za rukom. Može biti da to zavisi i od njegovog fizičkog stanja, od komunikacije s prirodom, kojoj tako malo poklanja pažnje?

Kako čovek, „parazit na telu prirode, razbojnik i ubica“, kako je govorio Porfirije Ivanov, može da u sebi stvori neku moralnu čistoću, apsolutnu duhovnost, kad je način njegovog postojanja u korenu nemoralan i neduhovan u odnosu prema prirodi? To pitanje obično nikome ne pada na pamet. Uzročnicima štetnih posledica čovekovih

postupanja prema prirodi proglašavaju se način proizvodnje, nesavršena tehnologija, razni problemi socijalnog sistema... dok se faktički i ne pominje nemoral samog čoveka. Ivanov otkriva svoju tačku gledišta u vezi s tim. Nekima se ona može učiniti neprikladnom, nekome kao utopija, nekome iluzija. Ali, to je lična stvar svakog čoveka. Sa zaključcima Ivanova je neophodno upoznati ljude, jer izlaz iz ove situacije mora biti pronađen.

Ivanov je preminuo 10. aprila 1983. godine, ostavivši ljudima svoje učenje, zapisano u sveskama (preko 250), u „Čedu“, pismima upućenim vlastima i naučnicima. Sve je to u tim vremenima ostajalo bez dužne pažnje. Danas, ovaj sistem ozdravljenja ima na hiljade sledbenika, koji pokušavaju da rastumače nasleđe Ivanova, zato što je ono, bezuslovno i prvenstveno, poseban pogled na svet, nov pogled na istoriju čoveka i prirodu, sudbinu čovečanstva, a ne samo jedan u nizu metoda koji isceljuje i čeliči.

Ivanov je ostavio i pismenu molbu svim ljudima: *„Molim i preklinjem sve ljude: pronađite svoje mesto u prirodi. To mesto niko nije zauzeo i ono se ne može kupiti nikakvim novcem. Dostiže se samo sopstvenim delima i radom za sopstvenu dobrobit, a vama će to učiniti život lakšim“.*

Julija Kaznovskaja

Porfirije Ivanov je živeo kao prost čovek koji je uspeo da na genijalan način formuliše zakone života i postanka i koji je spoznao sve njegove tajne. „Smrt je neminovna samo u umu. Čovek to može da promeni tako što neće dopustiti da ga obuzmu misli o bolestima, fizičkoj slabosti, smrti“... Ivanov je verovao u to, što je svojim ličnim primerom i dokazao, neprestano iskušavajući sebe u surovim uslovima života.

Paršeka, kako su Ivanova zvali u detinjstvu, vidali su i susretali mnogi ljudi u svim gradovima i selima, i svako ga je zapamtio kao gorostasa, koji u šortsu luta po pustim poljima, čvrsto se pridržavajući svojih principa: bespomoćnost pred Prirodom i volja za životom. Doživeo je sve moguće nesreće i pokušao je da ih nadmudri, da bi i drugi ljudi mogli da pronađu izlaz iz svake teške situacije. Prošao je kroz najrazličitija iskušenja, lutao je, tražio, i na kraju čoveku pokazao kako može da se oslobodi ropstva materijalnom životu. Njegovo traganje je pomoglo hiljadama ljudi – otkrio im je kako da utiču na razvoj Vasiona. Otkrio im je tajnu sveta.

Sistem prirodnog ozdravljenja po metodi Porfirija Ivanova

Sistem Porfirija Ivanova nalikuje svojevrsnom leku protiv svih bolesti. Ali, to nisu tablete, niti sredstvo za jednokratnu upotrebu, već kontinuirani višeslojni čovekov rad na sebi. *„Ne zanima me vaša bolest, već vaša duša i srce“* – govorio je Ivanov.

„Dajem vam snagu koja nadvladava bolesti. Moj metod budi centralni nervni sistem. Ljudi imaju snagu, ali je ona uspavana i treba je probuditi“. Nije smisao u tome da se postavi dijagnoza, već da čovek počne sam sebi da pomaže – svesno, vešto, strpljivo, stvaralački.

Celovit metod Ivanova nije nastao odjednom, već je osmišljavan tokom pola veka i proveren na sve moguće načine. Bio je rezultat njegove patnje. Ljudima ga je otkrio tek poslednjih godina svog života: *„Ne igra se bolest sa čovekom, već čovek sa bolešću“*, govorio je.

Porfirije Ivanov je bio siguran da su svi poroci i nesreće posledica nepravilnog načina života, pogrešnog odnosa prema prirodi.

„Pronađite i zauzmite svoje mesto u prirodi, jer ga niko nije zauzeo; ono se ne kupuje ni za kakve pare, jer za život ne treba platiti“.



Šta me je podstakl na prekaljivanje?

(iz ličnih beleški Ivanova)

Od ranog detinjstva sam bio veoma emotivan, a Priroda je u meni budila radoznalost prema svemu živom. Veoma me je bolelo i do suza mi je bilo žao ljudi, naročito bolesnih. Gledao sam kako se razboljevaju, pate i umiru zato što nemaju oruđe i znanje da se suprotstave Prirodi, njenim strašnim silama – hladnoći i bolesti.

Kada sam imao sedam godina, video sam kako je moj deda nastradao u stepi usled mećave, i u meni se, uporedo sa strahom i tugom, začelo zrnce ideje o tome da je neophodno da upoznamo Prirodu i da pronađemo načine kako da se pred njom zaštitimo. Od tada je to zrnce negde u meni klijalo i nije mi davalo mira. Bolest i umiranje ljudi za vreme kolere 1913. godine, kao i sve što sam video oko sebe tokom života, nije mi dozvoljavalo da to zaboravim. Hranilo je i podsticalo to zrnce u meni. Međutim, još nije bilo plodnog tla da bi ono moglo da stasa u biljku.

Život mi je bio učitelj. Moja ideja ne samo što je iznikla, već se preda mnom razotkrila kristalno jasno tek kada sam prošao kroz određena životna iskustva.

Godine 1933. video sam jednog čoveka koji je hodao gologlav i nije se plašio mraza, prehlada i bolesti. Odjednom me je obasjala misao da prekaljen čovek ne može oseća strah od Prirode. Svaki čovek poseduje sile koje mogu da se suprotstave Prirodi, a njih

imam i ja. I svaki čovek može i mora da zna da ih razvija. Ta misao je i danju i noću „ključala“ u mojoj glavi, i odjednom, 1934. godine, kada sam noću sedeo nad svojim knjigama i za trenutak zaspao, u snu sam ugledao prekrasnog čoveka koji je odvažno hodao po snegu, potpuno nag. Od tog prizora sam se probudio sav uzrujan, i ta slika je za mene postala uzor i moj cilj. Iste te godine, u još jednom nemirnom i upečatljivom snu, prikazalo mi se slično.

Zbog toga je 1934. godine u meni sazrela ideja: doneo sam hrabru odluku da pronađem, da u samom sebi iznađem snagu koja će učiniti da se ne plašim Prirode, već da joj se prepustim kako bih ovladao njenim blagodetima, uslovima i silama i da oni više ne izgledaju zlokobni i zastrašujući, već da budu u službi čovečanstvu. Da ljudi više ne osećaju strah pred Prirodom, zavise od nje i pate zbog nje, zbog svog tela, već da postanu svoji gospodari. Rešio sam da se prekalim i ojačam svoje telo tako da mu priroda više ne donosi neprijatnosti, već blagodeti, da otkrijem sva njena bogatstva, radi dobrobiti ljudi.

Dnevnik sam započeo 1934. godine, dok sam živeo u gradu Armaviru.

Nikakvog učitelja nisam imao, niti sam čak imao koga da pitam za savet, od čega da počnem i šta da radim, niti su postojale knjige na tu temu.

Postojali su samo cilj i želja: bez obzira na sve, to sam morao da postignem! Od detinjstva sam se razlikovao od drugih po svojoj hrabrosti, spremnosti na sve. Žrtvovao sam svoje telo da bih pronašao, a zatim ljudima koji su se borili protiv prirode, preneo Put ka prekaljivanju i Put ka ozdravljenju.



POČETAK

Put i etape mog prekaljivanja

Godine 1934., 25. aprila, zauvek sam skinuo kapu. Nisam je više nikada stavio bez obzira na vreme, hladnoću, kišu, vetar. Hodajući otkrivene glave, ne samo što se nisam prehladio niti osećao glavobolju, već sam se, naprotiv, bolje osećao, pogotovo kad je kiša i magla. Čak mi se i u glavi razbistrilo, osetio sam priliv zdravlja i snage. Zbog toga sam odlučio da kapu više ne stavljam ni tokom zime. U toku zime 1934/35. godine – potpuno sam je odbacio. Kada sam video da mraz ne preti mojoj otkrivenoj glavi, već da mi donosi zdravlje, bodrost i snagu, iste zime sam rešio da proširim polje svog čeličenja, pa sam noću počeo da izlazim na veliki mraz bez košulje, ali još uvek u valjenkama (ruske čizme – prim.prev.). Na mrazu, bez košulje, prvo sam ostajao 10-15-30 minuta, nakon čega sam se osećao snažno i bodro, kao posle hladnog tuša. I tako sam bez košulje izlazio na mraz mesec dana. Godine 1934. sam se vratio kući, u Krasnij Sulin.

Kratkotrajno sam prekinuo s prekaljivanjem da ne bih porodicu i prijatelje izlagao strepnjama svojim neobičnim ponašanjem, da me ne bi smatrali ludim. Živeo sam i radio kao i svi, ali me to nije ispunjavalo.



"Moja snaga nije u tome da se štitim od prirode, već da zauvek odbacim obuću i svoje telo izložim prirodnim elementima: vazduhu, vodi, da bosonog hodam po zemlji, koja mi je i poklonila ovo telo".

Ipak, maja meseca 1934. godine, proglasili su me popom jer sam pustio bradu i prestao da se šišam, zbog čega su me otpustili s posla na šest meseci. Tada sam odlučio da sve napustim i potpuno se posvetim svom isceliteljskom radu.

Odbacivši svu odeću, osim šortsa, tokom celog leta 1935. godine sam hodao po stepama i šumama Donbasa, istraživao kako na telo utiču različiti uslovi i Prirodne sile: vazduh, vetar, kiša, sunce, svitanje i svanuće, atmosferski elektricitet u toku oluje. Razvijajući

snage i sposobnosti svog tela, naročito sam se posvetio istraživanju želuca i nervnog sistema.

U to vreme sam počeo da o svom metodu čeličenja i ozdravljenja pričam svima koje sam sretao. Pomagao sam bolesnima i nemoćnima da pobede svoje bolesti i ustanu iz postelje.

U toku tog letnjeg perioda, ojačao sam svoje zdravlje i razvio zaštitne sile tela do te mere da sam postao gospodar svog tela. Naučio sam kako da različite sile i prirodne uslove primenim u svoju korist. U jesen 1935. godine, navršilo se 6 meseci od moje prinudne nezaposlenosti. Da bih pomogao porodici, vratio sam se kući, obukao sam odeću i vratio na posao. Ali i dalje nisam stavljao na glavu kapu.

U toku mesec dana, dok sam ovladavao novim zaduženjima na poslu, nisam se bavio prekaljivanjem. Samo sam proveravao svoju snagu i metod, pomažući bolesnim ljudima. I za sve to vreme nisam prestajao da razmišljam o tome kako moram da dostignem svoj cilj – potpuno se prekalim, tako da celo telo može da se odupre hladnoći i snegu. Ali, još uvek nisam imao dovoljno odvažnosti da to ostvarim neposredno i odmah.

Uspešno izlečenje mnogih ljudi od različitih bolesti mi je pokazivalo da već posedujem kontrolu nad silama svog tela i da sam sposoban da upravljam njegovim skrivenim energijama, pa čak i telom drugih ljudi. To me je ohrabrivalo na putu postizanju svog najvažnijeg cilja – čeličenja.

Početkom decembra 1935. godine, poznanik, načelnik stanice Ovečkino, dežurni Bondarenko, znajući da lečim bolesne ljude, zamolio me je da pomognem njegovoj bolesnoj majci koja je 17 godina bila paralizovana. Nikada do tada nisam lečio tako ozbiljne

pacijente, te sam doneo odluku da ću cele te zime hodati bosonog po snegu ako budem imao snage i izborio se s tom bolešću.

To mi je uspelo s takvom lakoćom, da je žena, koja je 17 godina bila nepokretna, već drugog dana hodala sama po sobi, a nakon nedelju dana bila potpuno zdrava. Zato sam cele te zime, u januaru mesecu, na temperaturi od $-12\text{ }^{\circ}\text{C}$, skidao čizme i sat vremena hodao bos po snegu, a da nisam navukao nikakvu prehladu niti bolest. Naprotiv, u stopalima sam osećao priyatnost. Čuđenje, nerazumevanje i podsmesi ljudi naterali su me da se obujem, ali sam se ipak uverio da bez opasnosti mogu da hodam bosih nogu po snegu. Od tada sam hodao uvek bos: i leti i zimi.





Rezultati mog prekaljivanja

Bez obzira na to što mi naučnici i uslovi nisu išli na ruku, već su me sve vreme ometali, kočili i prekidalali moj rad, kroz njega sam išao samouk, bez učitelja i teorijskog znanja. Postigao sam sledeće rezultate:

1. Ovladao sam svojom voljom i ojačao je, pri čemu sam svesno upravljao svojim telom.

Godine 1934. zauvek sam prekinuo s glupim i pogubnim navikama iz svog predašnjeg života: pijanstvima, pušenjem, nekontrolisanim rečima i psovanjem, plahovitošću, kockanjem, egoizmom, prenagljenim i neljubaznim odnosom prema drugima, nepoštenjem. Sve svoje emocije, želje i strasti, potčinio sam sopstvenoj volji i svesti.

2. Svojoj volji i svesti sam voljno potčinio fizičku realnost i rezervne sile svog organizma.

Naučio sam se da bez umora stojim na nogama po nekoliko dana, mogao sam da ne spavam i po nekoliko noći ne umarajući se takođe; mogao sam da budem bez hrane, ne gubeći snagu, 16 dana, a ukoliko bi bilo neophodno, još duže; mogao sam bez vode da izdržim po tri dana; zadržavao sam prirodne fiziološke potrebe organizma lako i bez teškoća i po nekoliko dana, bez ikakvih posledica; razvio sam u sebi sposobnost da brzo i dugo trčim a da se

ne umaram (na primer, 1937. godine sam prešao 150 kilometara, trčeći 15 sati od Vorošilovograda do Staljina, uglavnom po neprohodnim putevima. Nisam postavljao sebi za cilj rekord, već praksu disanja, vežbu volje i nervnog sistema).

3. Naučio sam da koristim nepovoljne spoljašnje uslove bez štete po zdravlje, prehlade i bolesti. Prirode se ne treba plašiti: sunca, hladnoće, vlage, vetra i kiše. Hodao sam bez obuće i odeće u svako doba godine:

1) Ni u najtoplije dane leta, južno sunce mi nije škodilo niti nanelo opekotine.

2) Bez odeće i obuće hodao sam na debelom minusu.

3) Nemci su me na pola sata držali golog zakopanog u sneg da bi proverili moju izdržljivost, a kada su me otkopali, iz mene je kuljala topla para.

4) U zimskim uslovima mogu neograničeno vreme da se kupam u moru ili reci.

5) Posle saune, oznojen i mokar, kući sam se vraćao bez odeće, dok je napolju bio veliki mraz. Po snegu sam hodao bos, čak sam se i valjao po njemu.

6) Zimi, na temperaturi od -20 °C, popeo sam se na parnu lokomotivu brzog voza i razgolićen putovao od železničke stanice Duboke do Milerova.

7) Kasne jeseni, po oluji, kiši i vetru, putovao sam na parnoj lokomotivi takođe obnažen, a da se nisam prehladio.

8) U toku prolećnih i jesenjih kiša, po kaljugama, magli i barama, hodao sam bos, bez odeće, bez ikakve štete po zdravlje. Od toga imam veću korist nego što bi imao od toplih i prijatnih trenutaka ili leškarenja u udobnoj kući.

9) Promrzline na nogama i plikove sam odmrzavao na mrazu, bez ikakve štete i posledica po zdravlje.

10) Poslednji, najveći uspeh u mom radu na prekaljivanju je razvijanje zaštitnih sila i sposobnosti, koje sam potčinio svojoj volji. To mi je omogućilo ne samo da bez posledica podnesem sve uslove, već i da na samom početku pobedim sve bolesti. Ne samo svoje, već i drugih ljudi.

Koristeći sposobnosti i skrivene sile, pohranjene u svakom čoveku, lako sam savladavao čak i najteže bolesti koje su ljudi vukli godinama, u situacijama kad nisu mogli da im pomognu ni lekari, niti terapije. Nisam se bavio zabranjenim medicinskim praksama, već sam samo primenjivao iskustvo, a na molbu ljudi koji su patili i bili bolesni, kojima niko nije mogao da pomogne. Lečio sam hroničnu malariju, paralizu, reumatizam, teške oblike tuberkuloze, čir na želucu, dvanaestopalačnom crevu, rak želuca, dizenteriju, astmu, ekceme, srčane bolesti, anginu i grip, glavobolje, bolesti slepog creva, venerične bolesti, kokošije slepilo, trahomu i druge bolesti.

Tokom 16 godina takvog čeličenja, nijednom se nisam razboleo. Činjenice i dostignuća mog prekaljivanja proveravali su nemački profesori i generali za vreme Drugog svetskog rata, kada sam bio zarobljen u toku okupacije Donbasa. Ali ja im ipak nisam ništa otkrio niti pričao o svom metodu. Ove činjenice su poznate čak i Državnom

rostovskom institutu, profesorima N.N. Kurčakovu i A.B. Koganu, kod kojih sam bio na ispitivanju 1935. godine. To mogu da potvrde mnogi očevici, a sve to mogu u svako doba da ponovim.



Moj metod prekaljivanja

Otkrio sam, i na mnogobrojnim slučajevima isceljenja istražio, da su sve sile i sposobnosti, koje sam hrabro demonstrirao i koristio, skrivene u svakom čoveku. Prisutne su čak i kod pacijenata koji godinama leže u postelji, u krajnje bespomoćnom stanju. Štaviše, mnogi ljudi, koji žive u daleko pogodnijim i zdravijim uslovima života, poseduju tu silu u mnogo većem obimu nego ja. Međutim, oni za nju ne znaju.

Moj metod prekaljivanja ne razvija samo klasičnu otpornost tela na hladnoću i prehlade, već budi i razvija sve unutrašnje i skrivene zaštitne mehanizme. Zahvaljujući njima čovek može bez ikakve opasnosti, već čak za svoju dobrobit, da izdrži sve neprijatne uslove, kao i da spreči i pobedi svaku bolest. U to spadaju i zarazne bolesti, pa čak i one čiji uzročnici još nisu potpuno istraženi.

Najvažnije u mom sistemu nije postepeno navikavanje organizma na neprijatne spoljašnje uslove; to nije sistem fizičkih vežbi koji deluje na telo. To je metod buđenja, razvijanja i svesnog upravljanja unutrašnjim silama i sposobnostima nervnog sistema, a naročito upravljanja rezervnim silama i mehanizmima za zagrevanje i jačanje imuniteta.

Najvažniji, psihotehnogeni, način prekaljivanja po mom metodu je neposredno buđenje i aktiviranje svih tih sila i mehanizama. Jer, oni već postoje, spremni su u svakom čoveku, ali su blokirani i

duboko skriveni. Čoveku nisu poznati, pa se zato i ne potčinjavaju njegovoj volji i svesti.

Prekaljivanje se nadalje sastoji u preuređenju tih mehanizama, koji su oslabljeni i čiji je rad narušen usled neznanja i pogrešnog načina života; zatim u njihovom potčinjavanju svesti i volji, putem sistematskih vežbi; u razvijanju i jačanju tih mehanizama, korišćenjem različitih načina, uslova i sila Prirode, kao i otkrivanje novih, još nepoznatih skrivenih sila našeg tela i Prirode.

Kurs prekaljivanja traje godinu dana, ali prvi značajni uspesi mogu se postići za 30 sati, a ponekad čak i trenutno.

Moj metod prekaljivanja pogodan je za svakog ko želi da stekne i sačuva stabilno zdravlje. Međutim, nekome to može odmah da uspe, nekome za pola godine rada na sebi, a nekome tek za godinu dana.

Tretman brzog prekaljivanja

Tretman brzog prekaljivanja ne mora da bude uspešan za svakog, ne u svakoj situaciji, niti u svim uslovima. Da bi bio uspešan, potrebno je:

- da čovek u tom trenutku ne bude fizički i duševno bolestan, pod uticajem alkohola ili zaokupljen nečim drugim.

- da je čovek upoznat s prekaljivanjem, zna da u njemu postoje skrivene sile i veruje da ih može probuditi, i da ću ja, Ivanov, ili neko od mojih učenika, moći da ih u njemu probudi. Takođe je neophodno da on jako ka tome teži.

- da čovek poseduje odlučnost i snažnu volju za prekaljivanjem; od tog trenutka zauvek mora da prestane sa upotrebom vina, alkohola, duvana, svih narkotika i drugim porocima.

- da čovek bude otvoren za to, bez ikakvog, čak i nesvesnog obmanjivanja i sumnji u sebi.

Metod se sastoji u sledećem: desnom rukom hvatam čoveka za njegovu desnu ruku, svoj levi obraz priljubljujem uz njegov levi obraz, prisanjam grudi na njegove, tako da mi se srce nalazi paralelno s njegovim srcem. Pri tom mu govorim: „Želim da dobiješ moje zdravlje, a tvoju bolest preuzimam na sebe“. Čoveka zamolim

da razmišlja o meni, i na taj način uspostavljamo kontakt, koji ne sme da se prekida.

Posredstvom prenošenja svoje volje na daljinu, kao nevidljivim radio-talasima, svoju misao prvo šaljem u visine, u samu dubinu Vasiona, zatim dole, u dubinu vode i zemlje, zatim ka svim ugroženim živim bićima u prirodi, i naposljetku ka samom čoveku. Prodiram u njegovo telo svojim unutrašnjim pogledom i osećanjima, počinjući od mozga, preko prstiju ruku, nogu, srca, pluća, i kroz sve druge organe, osim želuca, koji treba preskočiti i ne treba mu slati nijednu misao.

Prodirući u čovekovo telo svojim unutrašnjim vidom i osećanjima, a s naročitim naglaskom na nervni sistem, kao električnom strujom budim njegove skrivene snage i zaštitne moći.

Nakon toga mu puštam ruku i zamolim ga, ako se nalazimo u kući, da izađe na svež vazduh, a ukoliko smo napolju, da podigne glavu, i u tom položaju tri puta udahne i izdahne.

Kada to učini, slobodan je i može da ide.

Posle tretmana brzog prekaljivanja, ako se pridržava svih smernica, čovek će svakim danom tokom celog života sve više razvijati svoje sposobnosti. Čak i ako se ovaj ritual sprovodi leti, moći će hrabro da hoda bosonog i zimi, na debelom minusu. Pri tom ne samo što se neće razboleti, već će, naprotiv – sve više jačati zaštitne sile svog tela.

Ljudi starijeg uzrasta, koji pate od narušenog zdravlja i nemaju snage, kao ni jake vere i volje, mogu da se očeliče samo nakon primene specijalnog režima i dužeg rada na sebi.

Tridesetčasovni tretman prekaljivanja

Tridesetčasovni tretman prekaljivanja započinje ovako:

Čovek koji želi da prođe tretman uz moje učešće, obećava da me neće ni u čemu lagati i da će do kraja raditi sve što budem od njega zahtevao.

Zatim sledi obuka: raspitujem se za njegove bolesti, poroke, način života, osluškujem mu rad srca i pluća, osmatram vidljive znakove bolesti na njegovom telu, a posebnu pažnju posvećujem onome na šta se sam žali, pri tom se trudim da shvatim šta se iza svega toga krije, ili ispod čega se skriva koren zla koji slabi telo i uzrokuje bolesti kojih možda ni pacijent nije svestan. Detaljno ispitujem svakog čoveka ponaosob, sve dok ne shvatim i svakome odredim poseban pristup i plan rada.

Bez obzira što svako zahteva individualan pristup, dalji rad mora da se odvija sledećim redosledom:

1) Obraćam se čoveku s molbom da prestane da puši. Ukoliko pije, mora da odbaci alkohol, i ne sme da se prepušta razvratu. Takođe, da se u toku prekaljivanja uzdrži od svih poslova i preokupacija koje mogu da ga izmore, zaokupe i udalje od rada na sebi; mora da harmonizuje sebe, da svu pažnju i energiju usredsredi na prekaljivanje i izlečenje.

2) Zatim mu se obraćam sa sledećom molbom: da među ljudima koji ga okružuju, pronađe bolesnog i siromašnog čoveka kome je zaista potrebna pomoć, i da mu pokloni neku stvar, novac, ili hranu, bez ikakvog osuđivanja ili žaljenja. Onaj ko to ne učini – nije zaslužio ništa ni da dobije, niti će od mene dobiti. Onaj ko nema šta da dâ, ne podleže ovom pravilu.

3) Kad čovek časno ispuni moju molbu, određujem mu sledeći režim, i molim ga da se pridržava, čime i započinje sam tretman:

Na dan koji odredim, ne sme da unosi nikakvu hranu ni piće, mora da se uzdrži od obavljanja fizioloških potreba, kao i da ne pljuje. Ujutro i uveče, pre spavanja, da opere ruke i noge u hladnoj vodi, i, dok sve to radi, da sve vreme misli na mene.

Ja ću se i sam tog dana takođe pridržavati istog tog režima, neprekidno razmišljajući o njemu, pretražujući svojim unutrašnjim vidom i osećanjima celo njegovo telo, a naročito nervni sistem, srce i pluća, kao i oblast u kojoj se krije koren njegovih bolesti i slabosti.

4) Te noći može spokojno da spava, a ja nastavljam da sve vreme razmišljam o njemu i delujem u njegovom telu.

5) Ujutro, nakon buđenja, posećujem ga, raspitujem se za njegovo stanje i molim ga da nastavi u istom režimu do podneva. Takođe se i sam pridržavam istog režima, nastavljajući da razmišljam o njemu.

Ovakav režim iskušenja obično svako izdrži bez ikakvih teškoća, što znači da ima snage da dostigne neke rezultate. Čovek koji ne izdrži ovaj režim, ili koji želi da me obmane, ništa neće dobiti, i ja prestajem da se njime bavim.

6) Čovek koji izdrži ceo režim do sutradan u podne, pre ručka treba da izađe na svež vazduh i načini tri duboka udaha i izdah, tj. da podignute glave uvlači vazduh kroz nozdrve odozgo, kroz grlo. U mislima treba da se moli Prirodi da mu pokloni život i zdravlje kakvo je i moje, dok meni ne treba da upućuje nikakve molitve.

Posle ovakvog režima može da se vrati uobičajenom životu, da unosi hranu i pije vodu, ne strahujući ni od kakvih posledica.

Kad sve to ispoštuje, odmah će se osetiti drugačije. Neće se plašiti Prirode i svojih bolesti. Ali, da bi se snaga i zdravlje i nadalje poboljšavali, svakodnevno mora nastaviti da pere noge u hladnoj vodi, tri puta da udahne i izdahne, i da sve vreme misli na mene.

Da bi još više ojačao i prekalio se, potrebno je da i nadalje jednom nedeljno poštuje ovaj režim i sprovodi ovu proceduru.

Kompletan, godišnji tretman prekaljivanja

Zahvaljujući godišnjem kursu prekaljivanja, svako ko želi, čak i nemoćne i bolesne osobe, mogu ne samo da se izbave od bolesti, da okrepe zdravlje, steknu imunitet i tako spreče nove bolesti i izbegnu štetne uticaje surovih prirodnih uslova, već i da razviju i provere otpornost organizma u svim situacijama i vremenskim uslovima. Sem toga, čovek praktično može da upozna i nauči kako da za svoje zdravlje i u svoju dobrobit iskoristi najrazličitije uslove i sile Prirode: vazduh i vodu, zemlju, elektricitet iz atmosfere, a naročito kišu, hladnoću, sunce, vetar, grad i sneg. Godišnji tretman treba obavezno početi s proleća, kada se budi i oživljava cela priroda. U Rusiji je to 25. april.

Kompletan tretman godišnjeg prekaljivanja sastoji se iz tri dela:

Priprema:

Pripremni deo se unekoliko razlikuje od tridesetčasovnog tretmana prekaljivanja.

Bez obzira što se ljudi razlikuju i stanje im je takođe drugačije, što je za svakog pojedinca potreban jedinstven pristup i drugačiji način prekaljivanja, kompletan tretman ima i opšte karakteristike, i u suštini je to program koji se sastoji iz 12 etapa (jedna etapa – za svaki mesec).

Prvi mesec, pripremni, probni

Čoveka zamolim da se potrudi i pronade nekog ko je veoma siromašan, i kome će pokloniti nešto što ima, i to bez žaljenja, kao i da mi kaže šta mu je poklonio. Zatim mu određujem režim koji treba da sledi tog meseca:

1) Da svakog dana ujutro i uveče, pre spavanja, pere noge u hladnoj vodi.

2) Da ne pije vino, ne puši, ne preteruje ni u čemu, da se uzdrži od psovanja, igara na sreću, laži, hvalisanja i drugih krupnijih zaludnih ponašanja, da harmonizuje narušen i poljuljan rad svog nervnog sistema, svesti i volje. Sve to može lako da učini uz moju pomoć, u slučaju da sam nema snage da se s porocima izbori i harmonizuje sebe i svoj život.

3) Druge subote nakon započetog režima treba da ispoštuje poseban režim dvoipodnevnog uzdržavanja od hrane, pića, sna i dr, isto kao i pri tridesetčasovnom tretmanu prekaljivanja. Za to vreme treba da misli na mene. Ja na njega takođe mislim i neprekidno istražujem svojim unutrašnjim vidom i osećanjima njegov nervni sistem i sve organe, budim skrivene sile njegovog organizma. Zatim uobičajenom režimu dodajem vežbe disanja na čistom vazduhu, najbolje nasuprot vetru.

4) Za to vreme i sam se pridržavam istog takvog režima, istražujem njegov organizam, proveravam čoveka, opominjem i korigujem. Sledećeg dana on oseća preokret u svom stanju i nadalje

uspešno, bodro i s lakoćom nastavlja da praktikuje režim koji mu je prepisan.

5) Zatim sledi režim gologlavog hodanja u bilo koje doba i u svim prilikama.

6) Sledeće subote mu određujem još kompleksniji program, koji sprovodim zajedno s njim.

7) Poslednje nedelje u mesecu potrebno je da sam izabere određeni režim, i sprovodi ga u toku tog dana.

8) Neprekidno pratim njegovo stanje.

Drugi mesec: čovekovo jedinstvo s Prirodom i okruženjem

Isto kao što su delovi čovekovog tela jedna celina, tako je jedinstven i organizam sredine koja nas okružuje. Nijedan organ čovekovog tela ne može normalno da funkcioniše, bude zdrav i jak, ako mu je živa veza s Prirodom oslabljena i narušena. Stoga, uspostavljanje zdravlja i buđenje sila u čoveku ne odnosi se samo na povratak zdravlja i snaga njegovog organizma, već i na uspostavljanje živih veza i jedinstva sa okruženjem i Prirodom. Budući da čovek ne živi kao biljka i životinja neposredno i isključivo u Prirodi, već i u ljudskom društvu, on prvenstveno mora da uspostavi vezu između svog tela i društva tako da život u društvu jača njegovo zdravlje i snagu, da ga ne podriva i ne remeti. Najvažnije od toga je sledeće:

1. Svaki čovek mora da pronađe i za sebe stvori najpodesnije uslove i mesto za življenje, ali da se prema uslovima u kojima se već

nalazi uvek postavi bez straha i odbojnosti.

Bez obzira u kakvom mestu čovek živi, mora da oseća radost i da voli svoju domovinu. Ljubav sjedinjuje i hrani energije života, a strah, kao i odbojnost i mržnja, čupaju čoveka iz života, kao cvet iz zemlje.

2. Svaki čovek mora da pronađe odgovarajući posao i da ga voli. Generalno, svaki posao kojim se čovek bavi mora da se voli, jer rad koji se obavlja s ljubavlju donosi snagu, a onaj koji se obavlja sa strahom i gađenjem, slabi i oduzima energiju. Međutim, isto tako neophodan i voljen posao može da naškodi ako je loše organizovan i obavlja se neracionalno. Zato je potrebno naučiti ne samo kako da volimo svoj posao, već i kako da ga obavljamo a da ne oslabimo svoju energiju i ne nanosimo štetu svom zdravlju.

U svakom pojedinačnom slučaju, u zavisnosti od čoveka, mogu mu pomoći da zavoli svoj posao i da ga obavlja tako da ga ne ugrožava, već da mu jača zdravlje i snagu.

O sebi želim da kažem da sam na sebi sprovodio tu ideju: metod prekaljivanja i metod lečenja. Jedno bez drugog ne može da postoji.

Na sve to ja nisam mogao da utičem, obdarila me je Priroda. Ona me je naučila kako se može živeti u teškim uslovima, da bi kao gospodari pronašli svoje mesto u prirodi, kad za to postoji mogućnost. A svoje mesto možemo da pronađemo i svoje aktivnosti učvrstimo tako da ne dozvolimo Prirodi da na nas negativno utiče, jer se onda pojavljuju bolesti. Čovek ne treba da bude usmeren na to da spreči da od Prirode dobije malu ili veliku bolest, već da u sebi učvrsti sile i volju, da spozna načine i mogućnosti kako da ih iskoristi.

2.9.1951.
Porfirije Ivanov



SISTEM PORFIRIJA IVANOVA

Sušтина učenja Porfirija Ivanova je ugrađena u njegovih 12 poznatih smernica o tome kako ojačati i sačuvati svoje zdravlje. One su poznate pod nazivom „**Čedo**“. Upravo je s tom rečju Ivanov započeo obraćanje svojim poštovaocima:

„Čedo moje. Prepun si želje da budeš od koristi celom čovečanstvu. Zato se potrudi da budeš zdrav. Ljubazno te molim da primiš od mene nekoliko saveta kako bi ojačao svoje zdravlje“.

ČEDO

1. Dva puta dnevno polivaj se hladnom vodom, to će biti za tvoju dobrobit. Kupaj se u njoj u svakoj prilici: u jezeru, reci, kadi, tuširaj se ili polivaj. To je uslov koji ti postavljam. Kupanje u toploj vodi uvek završi polivanjem hladnom.

Isceljujuća svojstva hladne vode ljudima su poznata od davnina. Sistem Porfirija Ivanova je u sebe utkao narodno iskustvo,

ponikao je na njegovoj osnovi. Njegovu jedinstvenost potvrđuje njegov svestan odnos prema Prirodi i sebi samom. „U Prirodi postoje tri živa prirodna tela: vazduh, voda i zemlja, od kojih zavisi celokupan život na planeti. Sistem uči da u Prirodi ne treba voleti samo „dobro i toplo“, već i „loše i hladno “– i tada će sve biti daleko lakše. „Loši i hladni“ uslovi naterali su čoveka da dostigne dugovečnost, dok su ga topli i prijatni osudili na smrt“, govorio je Ivanov. Ispostavlja se da „hladnoća leči sve bolesti i da je od svih lekova ona na prvom mestu“.

„Čeličenje hladnom vodom je veoma korisno: budi centralni nervni sistem. Hladnom vodom se treba polivati ujutro i uveče: kad ustaneš iz postelje, odmah se lati hladne vode, pa tek onda počni s poslom. Isto tako postupaj i uveče. Ljudi, probudite se i poslušajte moj savet. Reč je o jednostavnom, prirodnom samoisceljenju. Voda je snaga. Hladna voda je živa, prirodna, svemoćna. Ona pomaže telu da iznutra generiše toplotu: ali ne onu koju proizvodi bunda ili odeća, već onu koja se već nalazi u našem telu. U njoj postoji tok, strujanje. Ona čoveku pruža sve, pomaže mu da bude razumno živo biće“.

Polivanje treba početi od glave, jer je „mozak gospodar tela“. Dovoljna su 1-2 vedra vode, a efekat buđenja koji proizvodi voda dostiže se samo u prvom trenutku polivanja. Ivanov kaže da tad dolazi do „moćnog buđenja i trenutnog ozdravljenja centralnog nervnog sistema“. Kad on ozdravi, iščeznuće i sve druge bolesti od kojih čovek pati. Polivanje hladnom vodom treba da bude munjevito, jer upravo ono u telu „proizvodi unutrašnju, prirodnu toplotu“.

Nakon polivanja ne preporučuje se nikakvo trljanje niti brisanje; telo se može blago osušiti peškirom, a najbolje je pustiti da se samo osuši na vazduhu, u pokretu. Ukoliko imate vremena, nakon procedure, možete se izmasirati. Veoma je korisno polivati se u prirodi, bosonog na zemlji ili snegu. U tom slučaju se telo nalazi istovremeno na zemlji, a u kontaktu je s vazduhom i vodom, što je veoma važno za ozdravljenje. Na otvorenoj, prirodnoj vodi, kupajte se polako, jer voda ne voli nagle pokrete. Po mogućnosti, telo treba što više opuštati. Kupanje u toploj vodi (1-2 puta nedeljno) obavezno završite polivanjem hladnom. Vode se ne treba se plašiti: pristupite joj s ljubavlju i tada će vam ona dati zdravlje: „Kakve su ti misli, tako će ti i biti“. Hladna voda praktično pomaže svima. Za decu je hladna voda od ogromnog značaja jer u telo doprema hormone zdravlja.

2. Pre ili posle kupanja, a ukoliko je moguće i u toku kupanja na prirodnom izvoru, stani bosim nogama na zemlju, a zimi na sneg – najmanje 1-2 minuta. Udahni na usta nekoliko puta i u mislima se pomoli Prirodi za svoje zdravlje i zdravlje svih ljudi.

„Zemlja je živi tok po kome se može hodati bosonog. Zemlja nam je omogućila da stojimo na nogama, ona je večno živa. Ljudi se plaše hladne vode kao i vazduha, a zemlja ih zbog toga kažnjava.

Rešio sam da hodam bosonog kako bih se ispunio elektricitetom, kako bih u sebe upio te sile, a onda njima zavladao“.

Ivanov, koji je 50 godina hodao u prirodi polunag i bos, sada nam poručuje: „Čedo moje! Stoj na zemlji ili snegu bosim nogama

bar 1-2 minuta. I ne plaši se, od toga će ti biti samo dobro!”

„Sneg je klimatski dar prirode. Kada pada prvi snežić, on podsticajno deluje na sve: kada mu se s ljubavlju približiš, onda je to snežno buđenje. I to nije obmana, već čista istina. Da to nisam osetio na svom telu između sebe i Prirode, ne bih napredovao niti spoznao njenu dobru i pozitivnu stranu“.

Ne propusti prvu oluju, niti prvi sneg – „on poseduje snagu koja se ni sa čim drugim ne može uporediti“. „Hladnoća mobilise zaštitne sile organizma“.

„Najvažniji je vazduh, on je živ. Sva snaga je založena u udahu i izdahu, ali toga još niko nije svestan. Svež vazduh, dubok udah i izdah, momentalno bude centralni nervni sistem. Potrebno je visoko uzdignute glave, ‘odozgo’, vazduh uvlačiti kroz grlo. On se spušta odozgo. Obavezno ga treba progutati, kao da smo ga se siti najeli. Vazduh je besmrtni azot, a u azotu je život.

Stojeći bosonog na zemlji, treba podignuti glavu, udahnuti vazduh na usta, zatim ga progutati, zadržati disanje i izdahnuti na usta. Uradite tako tri puta. Za vreme udaha, u mislima se pomolite Boga za svoje, i zdravlje drugih ljudi.

Takvu tehniku disanja možete uvek da primenjujete, u svim uslovima, na svim mestima, ali obavezno unoseći celu dušu i srce.“

U prirodi postoji zakon molitve i taj evolucionarni zakon glasi: „Evolucija ne primorava, već moli i preklinje čoveka da to učini“.

U toku praktikovanja se mogu pojaviti prolazna pogoršanja, „erupcije“ bolesti. Ne treba se toga plašiti. Potrebno je nastaviti s

polivanjem još intenzivnije, 3-4 puta na dan, naročito ako vam je povišena temperatura, stojeći bosih nogu na zemlji i što češće disati kako je već navedeno. U toku disanja, prilikom gutanja vazduha, u mislima ga možemo usmeriti ka obolelom mestu, kao da to mesto „obmotavamo“ vazduhom. „Dišite kroz obolelo mesto“. „Hladna voda budi, vazduh svuda prodire a zemlja prihvata“.

Ponekad se na koži mogu pojaviti zagnojenja, perutanje, rane. Toga se ne treba plašiti. Postepeno će se organizam naviknuti na loše uslove. Imajte volje, strpljenja i vere – zbog zdravlja se treba potruditi. Ivanov je ljudima govorio: „Priroda skupo naplaćuje zdravlje, i daje ga po zaslugama. Zdravlje se zaslužuje delima, i ničim drugim“. „Pomoću molitve, pomažem promenu prirodnih uslova“.

3. Ne upotrebljavaj alkohol i duvan.

„Takvi naši hirovi nas osuđuju na smrt“. „Vino i duvan uništavaju čovekovo telo... Ko puši i pije, svoje srce čini rđavim, pogotovo ako primenjuje proceduru prekaljivanja“. „Pušenje je fizička bolest“.

Alkohol i duvan su narkotici, čine čoveka zavisnim, uništavaju njegov organizam, a pre svega mozak. Sistem Ivanova je usmeren upravo na buđenje čovekove svesti.

„Štetnost pušenja je medicina odavno dokazala, ali ljudima nedostaje energije da mobilišu svoju volju i odbace tu štetnu naviku“.

Kada se pojavi želja za pušenjem ili pićem, potrebno je disati „odozgo“, kroz grlo, i time se „zadovoljiti“. Istovremeno se obraćati

Bogu s molitvom da nam da snagu da pobedimo tu bolest. Čovek se alkoholu i pušenju okreće najčešće iz nemoći, da bi se opustio, otklonio napetost, kad želi da pobegne od briga, problema i situacija koje nema snagu da pobedi. I zato to plaća onim najvrednijim čime ga je nagradila Priroda.

Praktikujući sistem Ivanova, naučićemo kako da otklonimo napetost i umor koristeći prirodna sredstava. Dobićemo snagu i znanje da se suprotstavimo teškoćama. „Umeće življenja s teškoćama“.

*Onaj ko je prošao kroz sva iskušenja,
Odvažno se prekalio,
dobro video
u svemu lošem što je preživeo,
i spoznao šta je sreća –
To je pravi čovek:
Častan, odvažan i jednostavan.
Svaki čovek mora biti takav.*

4. Potrudi se da bar jednom nedeljno izdržiš bez hrane i vode od petka uveče (18-20 h), do 12 sati u nedelju. Ukoliko je to preteško za tebe, onda „izdrži“ bar 24 časa.

Navikli smo da halapljivo i mnogo jedemo najbolju hranu kao i da preterujemo u jelu. Ivanov je u Prirodi pronašao mogućnost da 42 sata nedeljno čovek svesno izbegava unos hrane i vode. Radi

rasterećenja želuca dozvoli svom telu da predahne i odredi sebi to vreme. Rasterećenje mora da teče svesno.

“Ne treba žuriti, već strpljivo čekati. Bez strpljenja ništa nećete postići. Svesno strpljenje nije potrebno samo da bi se postigao određeni cilj, već je potrebno za sve. To nije strpljenje u podnošenju gladi, već u zdravlju. To činimo zbog našeg života”.

Na početku, dok se organizam ne privikne, mogu se pojaviti fizička slabost, vrtoglavica, suvoća u ustima i dr. Toga se ne treba plašiti, već što više boraviti na vazduhu, češće disati kako je već opisano, stojeći bosonogi na zemlji i sve češće se polivati hladnom vodom. Svi neprijatni osećaji će postepeno nestati.

U toku tretmana ne treba popiti ni kap vode. Neophodnu vodu čovek će dobijati kroz disanje i putem kože, kroz polivanje. Ali najvažnije je da čovek sve to vreme uči da svesno izdrži bez hrane i vode.

„U vazduhu koji čoveka okružuje nalazi se hrana – etar, koji se pokreće s vazduhom i prodire u čovekovo telo. On je uslov života”. Ivanov je to pronašao i praktično realizovao. Unutar tela je sve savršeno: njemu nije potrebna nikakva hrana, u njemu se nalazi ogromna količina hrane. Vazduh je sve!

Ako primenjujete ovo svesno trpljenje u trajanju od 42 sata, nemojte odustajati.

Ako se bolest pogorša, poželjno je da, osim jačeg polivanja, bez hrane i vode izdržite od 1-3 dana.

Kod dece dužina svesnog uzdržavanja zavisi od njihovog uzrasta i mentalnog stanja. Dete ne treba lišavati hrane ukoliko

njegov um na to nije spreman, već traži da jede. Ali u toku bolesti, naprotiv, ne treba ga hraniti na silu. Dobro je ako dete može da izdrži bar 24 časa bez hrane. Uglavnom, svesno uzdržavanje kod dece protiče na sledeći način: deca do 10 godina – od petka uveče do 12 sati u subotu, deca od 10 do 16 godina – 24 časa, tj. od petka uveče do 18 sati u subotu, deca od 16 godina – mogu svesno da izdrže bez hrane i vode 42 sata, tj. od petka uveče do 12 sati u nedelju.

5. U nedelju, u 12 sati, izađi u prirodu bosih nogu i nekoliko puta izvedi tehniku disanja, kako je već opisano. To je praznik tvog tela. Posle toga možeš jesti sve što poželiš.

„Pre jela prošetaj bosih nogu po zemlji, podigni glavu i odozgo udiši vazduh, čineći to kroz grlo”.

Ova vežba disanja odlično pospešuje razmenu materija.

Ukoliko tokom svesnog uzdržavanja ne uništavaš Prirodu, ona ti izlazi u susret i pomaže ti, daje ti snagu i strpljenje. Zato je to tvoj praznik i tvoja pobeda nad sobom.

Primena tehnike disanja pre jela omogućava nam da jedemo sve što poželimo, ali to nekima nije lak zadatak. Treba znati i umeti sve jesti, ničega se ne gaditi i ne birati. „Jedi sve, kao što rade drugi”.

Ideja Ivanova nije u tome šta jesti i kako, već učiti kako opstati bez hrane, naučiti crpeti snagu iz vazduha, vode i zemlje: „Nije stvar u tome da Prirodu ne treba uznemiravati, već svoje telo naterati na napor”.

6. Voli Prirodu koja te okružuje, ne pljuj oko sebe i ništa ne ispljuvavaj. Navikni se na to jer u tome leži tvoje zdravlje.

„Želim da nešto kažem o prirodi. Priroda je naša majka, ona nas je rodila, ona nas je donela na svet, dala nam je život. Pošto nas je sazdala, mi smo dužni da joj se, kao Majci, zahvalimo. Međutim, mi joj ne verujemo, čak ne želimo da pojmimo da u njoj postoje sile koje su svemoćne i koje mogu sve da promene.“

Šta se dešava? Mi pljujemo u lice Prirodi, našoj Majci. Prvo pljujemo u vazduh, a zatim taj vazduh udišemo. „Ništa ne ispljuvavajte iz sebe, tj. ne šmrcajte, ne iskašljavajte se, već sve progutajte, jer je to nusprodukt borbe našeg tela s bolešću“. Takva samokontrola pojačava zaštitne snage organizma. Organizam je jedinstven sistem koji je Priroda mudro stvorila. Ljudi koji ništa iz sebe ne ispljuvavaju, spasili su se od najrazličitijih bolesti, prehlada: angine, bronhitisa, upale pluća, pa čak i tuberkuloze, kao i teške bolesti koja pogađa rudare – silikoze (profesionalna bolest pluća uzrokovana udisanjem kristalne silikatne prašine – prim.prev.). Vremenom će izlučevine prestati da se stvaraju ako budemo savesno sledili ova pravila.

7. Pozdravljajte se sa svima uvek i svuda, naročito sa starijim ljudima. Ako želite da budete zdravi – pozdravite se sa svima.

Svi ljudi su jednaki pred Prirodom, što znači da moramo da se s poštovanjem odnosimo jedni prema drugima. Kada se sretnete s nepoznatim ljudima, starcima i staricama, uvek treba ljubazno da ih pozdravite. Šta time postižete? Svojim rečima privlačimo dobro ka nepoznatima ljudima i oni znaju da nisu zaboravljeni.

Od Prirode ćete takođe biti nagrađeni dobrim. Jer, ako to danas budete poštovali, sutra ćete na račun toga sebi obezbediti život.

Ivanov savetuje da se ljubaznost ispoljava prema svim ljudima (tj. ne birajući), glasno izgovarajući reč „Zdravo“. „Pogotovo to treba upućivati starijim ljudima“, jer oni više od drugih imaju potrebu za podrškom i lepim rečima.

Još od pamtiveka su se nepoznati ljudi prilikom susreta obavezno pozdravljali, tj. poželeli bi jedni drugima zdravlje. Pozdravljati se treba „dušom i srcem“. To će nam otvoriti srce i ljubav prema drugima.

Kada se pozdravljate, u isto vreme u sebi pobeđujete gordost, neljubaznost, sujetu, otuđenost, izolovanost.

„Najvažnije je pozdravljati ljude. Ako to ne činiš, o kakvom onda može biti reči prijateljstvu među ljudima“?

„Na vama je da tako postupite, a oni kako žele“.

8. Pomaži ljudima onoliko koliko možeš, naročito siromašnim, ugroženim, onima kojima je to neophodno. Čini to s radošću. Odazovi se na njihovu potrebu dušom i srcem. U njima ćeš pronaći prijatelja i doprinećeš miru u Svetu!

„Nauči da svaku stvar činiš s radošću, i dok to ne naučiš, računaj da i ne umeš da je činiš“.

“Međutim, mi se držimo po strani i ne pomažemo onima kojima je to potrebno, bolesnima. Treba obratiti pažnju na siromašne ljude, potrebno ih je razumeti, treba im pomoći. Da bismo pomogli čoveku, potrebno je da znamo kome i zbog čega, na koji način. Pre nego što pomognemo drugima, moramo naučiti da pomognemo sebi.”

„Zato što činiš dobro, nećeš ničim biti kažnjen od Prirode, i vratiće ti se samo dobrim“.

„U životu treba svima da budemo od koristi. Živite s neprestanom željom da ljudima činite dobro, a kada učinite, nikada to ne pominjite, već hitajte da uradite još više“.

9. Pobedi u sebi pohlepu, samodovoljnost, gramzivost, strah, licemerje, gordost. Veruj ljudima i voli ih. Ne govori o njima loše i ne primaj k srcu loše mišljenje o sebi.

„Postoje dobri ljudi, postoje loši, ali svi oni imaju gordost – gordost koja smeta čoveku u životu. “

Gordost je velika; ona je među ljudima proizvela brojna zla: netoleranciju, odbijanje da se popusti. Ona je uzrok mnogih nevolja, posebno kad je reč o ljudima koji su međusobno bliski. Gord čovek ne može da bude zdrav. „Najvažnije je: voli ljude“. „Ponašaj se prema njima ljubazno i harmonično, od neprijatelja stvori prijatelja“. „Ljubaznost će razoružati neprijatelja “.

Priroda je sve ljude stvorila jednakima, svima je dala ista prava. Ali mi smo navikli da kroz život idemo polazeći „od sebe“, sve

mereći na sopstvenoj vagi, u skladu sa svojim shvatanjima, tj., subjektivnim procenama. Svaki čovek poseduje individualni karakter, i treba ga prihvatiti onakvim kakvim ga je Priroda stvorila. Osuđivanje je veoma štetno za obe strane: loše je i za onog ko osuđuje, i onog koga osuđuju. „Ne poželi drugome ono što sebi ne bi poželeo“. Izbegavaj da budeš izvor zla, ispoljavaj strpljenje i ljubaznost – i pobeđićeš u sebi tog neprijatelja. Razum sve pobeđuje. On pobeđuje i strah u svim njegovim manifestacijama: strah od bolesti, smrti i dr. Strah je veoma destruktivan, on slabi zaštitne sile organizma čoveka kao i njegovu volju. Ne treba se plašiti svojih poroka, već ih mudro i strpljivo pobeđivati. Da bi se s tim izborio, pomoći će ti čeličenje–vežbanje, koje jača duh i srce. Ono će ti pružiti istinsko zdravlje.

Rad na duši je najteži, ali i najradosniji.

10. Oslobodi se misli o bolestima, fizičkim slabostima, smrti. U tome se krije tvoja pobjeda!

Mi imamo jednu manu: bolesni smo. Ali ne treba misliti o bolestima, već o zdravlju, jer misli o bolestima razvijaju u čoveku sumnju, strah i bolest tada jačaju u umu, što znači i u telu. Zato je neophodno mobilisati sve snage i volju za pobedom nad bolešću. „Bolest ne smemo da puštamo u telo!“ Takođe, ne treba zaboraviti ni to da se bolest „ne igra sa čovekom, već čovek s bolešću“. Molitve Bogu će vam u tome pomoći.

„Ničega se ne plašim, ne priznajem smrt, jer ona sama po sebi u Prirodi ne postoji“.

11. Misli ne razdvajaj od svojih dela. Ali, najvažnije je da činiš dobra dela.

Sistem Ivanova može biti pravilno shvaćen samo ako ga čovek praktikuje, kad svoje bolesno telo počne da usmerava ka zdravlju, um – ka produktivnosti, a srce – ka služenju dobroti i miru.

„Činite dobra dela i Priroda vas neće ugroziti“.

Ispravna dela su opisana u pravilima „Čeda“.

„Nikog ne primoravam da tako postupa, ali vas molim: ipak je potrebno da pokušate da sledite taj put. Ako jednom pokušate, znači da treba i da nastavite. Ovo usmeno učenje treba napamet znati, zapamtiti i svakog dana primenjivati. To je praktičan rad, rad na negovanju samog sebe, jer je moguć život bez prehlada i bolesti. Takav rad će vas načiniti svesnijim i postaćete novi ljudi u Prirodi.

Ovo učenje treba svi da prihvate: i oni kojima je potrebno, kao i oni koji su bolesni. Ivanov razglašava celom svetu i čovečanstvu, da živeći u Prirodi možemo da budemo nezavisni od nje. Ne treba da živimo na račun tuđeg dobra – već pokušajmo da živimo na račun nas samih. To će i biti dokaz, to će biti čudo!“

„Onoliko koliko veruješ, toliko ćeš i dobiti. Ali VERA bez dela je mrtva“.

12. Pričaj i prenosí iskustva ovog dela, ali se ne hvali i uzdiži time. Budi skroman.

Sistem Ivanova je plod njegovog pedesetogodišnjeg iskustva u Prirodi. On je jedinstven i celovit, kao i sama Priroda. Zato ga treba

slediti u potpunosti, ništa u njemu ne menjajući radi svoje udobnosti, i ništa ne dodavati.

Govoreći drugim ljudima o njemu, neophodno je da prenosimo samo svoje iskustvo, imajući pri tome u vidu čovekovu spremnost. Ne treba nikoga nagovarati, niti nametati bilo šta, prizivati.

„Pre nego što počneš da praktikuješ moj Sistem čeličenja, dobro razmisli: zbog čega to činiš?“

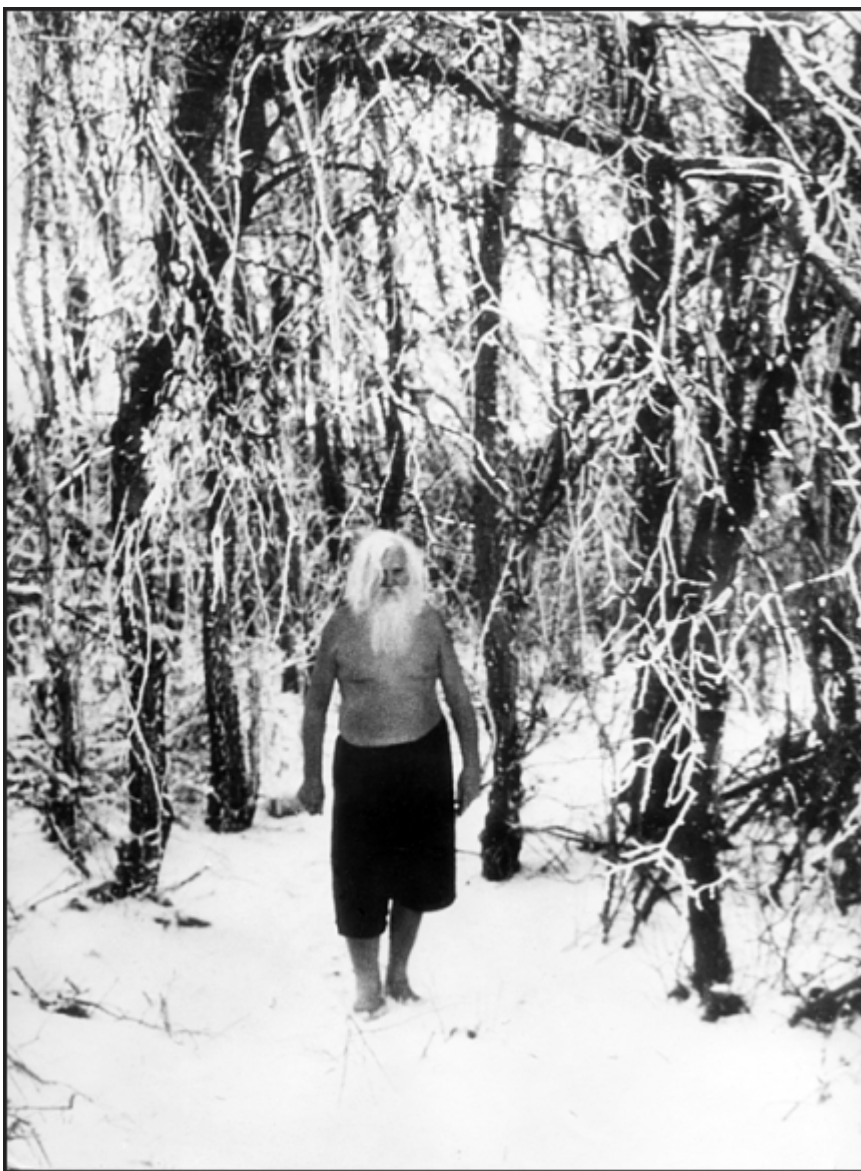
„S Prirodom uvek treba biti u zajedništvu i održavati neraskidivu vezu. Prirodu treba voleti, ali ne hirovito i uz negodovanje: jednom je dobra, a drugi put loša. Uvek je dobra. I tada će se između čoveka i Prirode prekinuti borba za prevlast, ko će koga nadvladati, među ljudima će se roditi prijateljstvo i ljubav, međusobna zaštita. Kad se ljudi međusobno zavole, rata više neće biti. To je ono što ćemo dobiti od Prirode: više neće biti zatvora i bolnica“.

Novom čoveku čelične snage više neće biti ništa i nikad potrebno. Onda će i moći da izjavi da je on, čovek – postao nezavisan“.

„Želim ti sreću i dobro zdravlje“!

Ivanov Porfirije Kornejevič

Tajne isceljujućeg prekaljivanja



Hladnoća leči sve bolesti. Od svih lekova, ona je na prvom mestu.

Danas je pred nama zadatak da preživimo, da po svaku cenu preživimo. Niko u tome ne može da nam pomogne više od nas samih. Osim zvanične medicine, postoji i prirodna.

Ako želiš da budeš zdrav – čeliči se! U toj krilatici leži spasenje. Jer prekaljivanje suncem, vazduhom i vodom odavno se smatralo najvažnijim sredstvom za jačanje zdravlja. Još su stari Sloveni praktikovali solarne procedure. Videvši njihova preplanula, snažna tela, koja se ne plaše hladnoće i toplote, ljudi su govorili: „Sunce je izvor života“.

Šta je našim precima pomagalo da maksimalno iskoriste isceljujuću moć sunca? Ispostavilo se da su to fizička aktivnost i upotreba bilja. U tim vremenima ljudi su satima ležali na pesku i nisu koristili uvozne kreme za zaštitu od sunca. Sunce je delovalo na obnaženo telo u toku pokreta: hodanja, trčanja, skakanja. Danas su naučnici ustanovili da sunce pojačava imunitet i otpornost organizma na neprijatne faktore spoljašnje sredine: jača nervni sistem, omogućava stvaranje pigmenta melanina i vitamina D u koži, stimuliše razmenu materija i cirkulaciju.

Zbog svega toga, čeličenje je po svojoj suštini zapravo osposobljavanje organizma da primi i podnese uticaj različitih temperatura. Mehanizam čeličenja je povezan sa ćelijskim i vezivnim procesima, radom vegetativnog sistema, endokrinom regulacijom. Prekaljeno na hladnoći, telo prerađuje više hormona koji uzimaju učešće u procesu generisanja toplote, uglavnom tiroksina, povećavajući osetljivost tkiva na takve hormone. Prilikom čeličenja, primećuju se i neke morfološke promene na kožnom pokrivaču:

zadebljava se rožnati sloj kože, što smanjuje osetljivost receptora na hladnoću.

Uverite se sami da vam je prekaljivanje životno neophodno. Istina, za to će biti potreban napor, snaga. Savestan odnos i velika zainteresovanost za prekaljivanje, stvorice neophodno mentalno raspoloženje koje će obezbediti željeni efekat.

Lekoviti faktori prirode sve više ulaze u kompleks lekovitih procedura koje se koriste u lečenju mnogih bolesti. Nalaze veliku primenu i kod zdravih osoba za jačanje organizma, njegovo čeličenje, povećanje životnog tonusa i radne sposobnosti.

Faktori spoljašnje sredine deluju na organizam kroz temperaturne nervne završetke – termoreceptore, koji se nalaze u kožnom pokrivaču i sluzokoži disajnih puteva. Uzbuđenje koje se pojavljuje u termoreceptorima prenosi se u koru velikog mozga, a zatim ka svim organima. Prirodni spoljašnji nadraživači poboljšavaju mikrocirkulaciju, treniraju termoadaptivne mehanizme, usavršavaju procese termoregulacije i čine organizam otpornijim na neprijatne uslove spoljašnje sredine. Stoga, racionalno i sistematsko korišćenje isceljujućih svojstava vode, vazduha, sunca i šume, treba da bude prirodna potreba svakog čoveka.

Međutim, prirodni faktori blagotvorno utiču na organizam samo ukoliko se strogo i znalački pridržavamo osnovnih pravila prilikom primene. U suprotnom, mogu biti neprijatelji zdravlja.

Isceljujuće sile prirode koje su namenjene prekaljivanju tela i povećanju njegove otpornosti na prehlade treba koristiti tako što će one biti naučno osnovane.

Praktični saveti za praktikovanje solarnih procedura

Vreme praktikovanja solarnih procedura može da traje 3 minuta, a zatim dužinu treba povećavati – prosečno posle 1-2 dana na 2-3 minuta, da bi na kraju ukupno trajanje iznosilo najviše 50-60 minuta.

Solarne procedure je najbolje praktikovati u jutarnjim časovima (od 9 do 10:30). Najkorisnije je izlaganje tokom maja meseca. Solarne procedure se mogu upražnjavati isključivo dva sata nakon jela.

Lak beli šeširić, beli kačket ili pamučna marama, odlično će zaštititi glavu od sunca. Da bi se zaštitile oči, možete koristiti naočare za sunce.

Solarno-vazdušne procedure, po pravilu, primenjuju se u ležećem položaju, s nogama okrenutim ka suncu. Pri tom treba menjati položaj tela (ležati povremeno na leđima, stomaku, boku) i odmarati se u senci 10-15 minuta posle svakih sat vremena sunčanja. Izbegavajte obilno znojenje.

Vreme prekaljivanja pomoću sunca može da se poveća ako se sunčate u stojećem, a ne ležećem položaju. Naročito je korisno u kombinaciji s hodanjem ili igrama u pokretu.

Na nama je da potpuno iskoristimo regenerativne mogućnosti solarnih procedura, koje druga sredstva teško da poseduju i koje neće načiniti štetu našem organizmu.

Blagotvorni zraci sunca

Zraci sunca su neophodni svemu što živi. Rast biljaka je potvrda tome. Ako su biljke uskraćene za svetlo sunca, gube boju, suše se i venu, bez obzira na to što sve drugo, neophodno njihovom rastu, postoji u dovoljnim količinama. Isto tako blede i vene čovek na fizičkom i mentalnom planu ako ga tokom dugog vremena lišimo sunca.

Svetlost sunca pobuđuje i tonizira nervni sistem, poboljšava tok oksidirajućih procesa, povećava životni tonus i radnu sposobnost.

Bakteriološka ispitivanja su pokazala da različite bakterije, pa tako i one koje izazivaju tuberkulozu, koleru, tifus i druge bolesti, brzo umiru na suncu.

U složenom spektru svetlosti sunca, veliki značaj imaju ultraljubičasti zraci. U osnovi njihovog delovanja se nalaze složene fotohemijske, fotoelektrične i druge reakcije. Ultraljubičasti zraci prodiru kroz kožu na manju dubinu, od 0,3 do 2 mm, pri čemu imaju veliki uticaj na telo. Utičući na nervne završetke u koži, pokreću rad reflektorne reakcije kako u samoj koži, tako i u drugim fiziološkim sistemima. Osim toga, uloga koža se ne ograničava samo na prenošenje nadražaja spoljašnje sredine nervnog sistema, već ona

sama postaje izvor zahtevnih bioloških procesa. Zbog toga nastaju aktivne biološke materije koje šire krvne sudove i povećavaju njihovu prokrvljenost. Dospevajući u krvotok, deluju na čitav organizam, različite nervne završetke, pobuđujući tako nov niz reflektornih reakcija.

Pod uticajem ultraljubičastih zraka, razvijaju se povratne reakcije ne samo na koži, već i u čitavom telu, u različitim fiziološkim sistemima, uzrokujući funkcionalne i strukturalne promene.

U koži se, pod uticajem određene doze ultraljubičastih zraka, razvija kožni eritem (crvenilo). Ultraljubičasti eritem je upalni proces. Ne pojavljuje se odmah, već nakon određenog vremena, posle sunčanja. Posle latentnog perioda od 2 do 8 sati, dolazi do crvenila kože sa strogo ocrtanim granicama u oblasti osunčanog mesta. Posle 3-5 dana crvenilo iščezava i koža postaje blago preplanula.

Blagi eritem, kad koža poprimi svetlocrvenu boju, obično prolazi u toku jednog dana. Veoma izražen eritem (prvog stepena) karakteriše se jarkocrvenom bojom i otokom kože. Eritem dostiže najjače dejstvo nakon 10-24 sata, a može da traje i četiri dana. Dolazi do osećaja topline, svraba i bola u oblasti eritema. Pogoršava se opšte stanje pacijenta, pojavljuje osećaj slabosti, glavobolje, nesаницe, gubitka apetita. Što je eritem izraženiji i veća zahvaćena površina, više može da dođe do porasta telesne temperature. Toplotni sunčani eritem, za razliku od ultraljubičastog, primetan je samo u toku sunčevog zračenja i neposredno posle njega, a zatim brzo iščezava, ne ostavljajući na koži primetan trag.

Stepen izražajnosti ultraljubičastog eritema zavisi od količine apsorbovanih ultraljubičastih zraka. Gornji opis je karakterističan za

opekotine od sunca prvog stepena, kad količina apsorbovanih ultraljubičastih zraka prevazilazi granice eritemne doze, pa se razvijaju teške lokalne i opšte pojave. Kod sunčanih opekotina drugog stepena na upaljenoj koži se stvaraju plikovi, a kod opekotina trećeg stepena umrtvljeni delovi kože. Opšte stanje pacijenta može da bude vrlo teško i zahteva pažljivo lečenje.

Koža žene je osetljivija na ultraljubičaste zrake, nego koža muškarca. Plavuše su osetljivije od crnki. Koža dece jače reaguje od kože odraslih. Različiti delovi kože takođe imaju nejednaku osetljivost na ultraljubičaste zrake. Najosetljivija je koža na grudima, stomaku i leđima dok je najotpornija koža na dlanovima, stopalima.

Doze ultraljubičastih zraka, od 0,1-0,3 veoma su efikasne za otklanjanje pojava tzv. sunčanog (ultraljubičastog) deficita. Razvoju deficita doprinosi dugo prebivanje u zatvorenim prostorijama, vrlo tamnim mestima. U takvim uslovima mogu da se razviju patološka stanja, koja se javljaju kao posledica svetlosnog deficita: usled hipo i avitaminoze, i s njima povezanih poremećaja metabolizma, naročito fosfora i kalcijuma, dolazi do slabljenja rada organizma koji je usmeren na zaštitu; dolazi do promene sastava krvi i pojavljuju se opšta slabost i brz zamor.

Pod uticajem ultraljubičastih zraka dolazi do preplanulosti kože. U njegovoj osnovi se nalazi taloženje osnovnog sloja epidermisa kože, a naročito obojene belančevinaste materije, melanina.

Pod uticajem sunca, povećava se broj eritrocita i hemoglobina, normalizuje se sastav belih krvnih zrnaca. Naročito treba naglasiti opšti jačajući uticaj i prekaljujuće dejstvo zraka sunca kao posledica pravilnog, sistematskog kursa solarnih procedura u kombinaciji s

vazdušnim i vodenim procedurama, i umerenim fizičkim opterećenjima.

Pod dejstvom ultraljubičastih zraka, u koži se iz provitamina D proizvodi vitamin D koji se u njemu sadrži. Vitamin D ima veliki značaj u razmeni fosfora i kalcijuma tako što pojačava razmenu materija, olakšava usvajanje fosfora i kalcijuma iz creva, i omogućava njihovo taloženje u kostima. Upravo se na toj osnovi ultraljubičasti zraci koriste kao karakteristično sredstvo u lečenju rahitisa, kada je narušen rast kostiju zbog nepravilne razmene fosfora i kalcijuma.

Pod uticajem ultraljubičastih zraka, poboljšava se cirkulacija limfe u koži, njena temperatura, razmena materija. Veoma je važno što se pri tom aktivira rad pojedinih ćelija kože, što ima veliki značaj za povećanje imune reaktivnosti organizma. Zapaženo je baktericidno dejstvo ultraljubičastih zraka na mikroorganizme koji se nalaze na površini kože.

Svetlost sunca poboljšava procese razmene materija i trofiku (ishranu) kože. Koža postaje meka, glatka, elastična, ravnomerno je preplanula. Poboljšava se funkcija znojnih i lojnih žlezda, čime je čovek otporniji na infekcije i gnojne bolesti. Sunčevi zraci ne deluju samo na kožu, već i na ceo organizam, na sve njegove fiziološke funkcije. Pri pravilnom doziranju, primećuju se pozitivne promene u funkcionalnom stanju nervnog, kardiovaskularnog, sistema za disanje i varenje.

Fizički i intelektualni posao, izdržljivost i snaga fiziološkog sistema organizma, značajno se povećavaju u kombinaciji solarnih

procedura s velikim fizičkim naporima (plivanje, veslanje, rad u bašti, sportska takmičenja i dr.)

Sunčevi zraci blagotvorno utiču na organizam samo ako se racionalno koriste. Najčešći znaci pravilnog korišćenja sunčevih procedura su: dobro raspoloženje, optimizam, priliv energije i bodrosti, dobar apetit, dubok san, odsustvo osećaja umora i „polomljenosti“, povećanje tonusa mišića i radne čovekove sposobnosti. Usled predoziranja, može da dođe do opekotina na koži. Neracionalno primenjivanje solarnih procedura može da isprovocira pogoršanje hroničnog ili latentnog reumatskog ili tuberkuloznog procesa, Bazedovljeve i drugih bolesti.

Koristeći isceljujuće osobine sunčevih zraka, neophodno je biti veoma oprezan, dosledan i imati osećaj za meru. Hiperinsolacija je pogotovo opasna za decu i ljude starijeg doba. Kod poslednjih, koji imaju aterosklerozu moždanih i koronarnih arterija, preterana insolacija može da izazove izliv krvi u mozak i jaku ishemiju miokarda. Postoje podaci o negativnom uticaju dugih solarnih procedura na razvoj tumora kod starijih osoba. Zbog toga, stariji ljudi, kao i deca, u toku toplih dana moraju da budu naročito oprezni: da naizmenično borave na suncu i u hladovini. Dobar isceljujući efekat imaju raspršavajuće solarne procedure, zasnovane na dejstvu reflektovanja zraka. Najbolje je da čovek boravi u hladovini, najmanje jedan metar udaljen od direktnih sunčevih zraka.

Takve sunčane procedure su veoma korisne za osobe koje pate od nervnih bolesti. Ali, ukoliko dugo borave direktno na suncu, može da im se jako pogorša zdravlje, da osete razdražljivost, pate od nesanice i nervne napetosti.

Solarne procedure ne treba praktikovati u slučaju aktivnog oblika tuberkuloze, pojačanog nervnog uzbuđenja, Bazedovljeve bolesti, ateroskleroze kad postoje značajne promene na koronarnim i moždanim arterijama. Sunčati se takođe ne treba ni ukoliko postoji pojačana osetljivost kože na sunce, ukoliko postoji ekcem, u slučaju srčanih mana, teških bolesti srčanog mišića, aneurizme aorte, čestih glavobolja, nervne i fizičke iscrpljenosti, kao i kod hemofilije.

Čeličenje suncem treba prekinuti ili ograničiti u slučaju jake respiratorne bolesti, vrtoglavice, povećane telesne temperature, poremećaja spavanja, razdražljivosti, nervne napetosti, kao i u poodmakloj trudnoći.

Čist vazduh – eliksir zdravlja

Poznato je da je vazduh neophodan uslov za život. To je jedan od neraskidivih faktora koji deluje na zdravstveno stanje. Čist vazduh je univerzalno sredstvo za samoisceljenje, vredan eliksir zdravlja i dugovečnosti.

Dug boravak na svežem vazduhu omogućava da se ćelije i tkivo obogate kiseonikom, obezbeđuje normalan tok oksidirajućih i regenerativnih procesa i oslobađa nataložene nusprodukte razmene u organizmu.

Naučna istraživanja su pokazala da redovan boravak na vazduhu (aeroterapija) snižava arterijski krvni pritisak, poboljšava se funkcija miokarda i njegova prokrvljenost, nestaje glavobolja, smanjuju se razdražljivost, umor, san postaje čvršći i mirniji, povećava se sposobnost za rad i jača se tonus celog organizma.

Bez čistog vazduha ne može da bude kvalitetnog života i snažnog zdravlja. „Trebalo se u potpunosti provetriti, svaku ćeliju pročistiti svežim vetrom. Jestiti i spavati na otvorenom vazduhu. Učiti pravilno disanje“. Steknite naviku da se prema vazduhu odnosite kao prema hrani: osećajte njegov ukus i miris, naslađujte se njime. U bolesti se pridržavajte principa otvorenih vrata. To je veoma razuman savet.

Aeroterapija je posebno korisna za osobe koje pate od prehlada, za iscrpljene, premorene od napornog intelektualnog rada,

za rekonvalescente posle operacija i infekcija, kao i za decu.

Na čoveka veoma blagotvorno utiče svež, čist vazduh tokom šetnje u prirodi. Boravak u šumi, parku, na polju, obali reke ili jezera u toku leta koristan je i zato što je vazduh tad zasićen aerojonima – laganim, elektricitetom napunjenim atomima kiseonika i fitoncidima – baktericidnim materijama koje oslobađa drveće i biljke. Oni vazduhu daju lekovita svojstva i čiste ga od prašine i štetnih gasova koji su uvek prisutni u velikim gradovima. Zato je u prirodi lako disati, brzo se otklanja umor i nervno–emotivna napetost, pojavljuje se bodrost i životna radost.

Ništa manje isceljujući je i vazduh tokom zime. U to vreme godine on je čist i praktično oslobođen od mikroorganizama. Vazduh na minus temperaturi poseduje veću količinu kiseonika nego isti obim vazduha u toplo vreme. Zato je takav vazduh veoma koristan za čeličenje i jačanje organizma. Naučnici su u poslednje vreme ustanovili da vazduh pri mrazu ima još jednu isceljujuću osobinu. Pri njegovom udisanju pojačava se sagorevanje visokoenergetskih nusprodukata razmene, uglavnom holesterola. Njegovo taloženje u zidovima krupnih arterija uzrok je razvoja aterosklerotičnog procesa.

Dug boravak na mestima koja su nedovoljno zasićena kiseonikom, narušava rad ćelija i tkiva organizma, smanjuje intenzivnost oksidirajućih procesa, što dovodi do progresa ateroskleroze i razvoja hipoksičnih stanja: glavobolje, lošeg sna i apetita, povećanog zamora i razdražljivosti, poremećaja metabolizma i disanja tkiva, taloženja štetnih materija u krvi i celom organizmu. Na nedostatak kiseonika su naročito osetljivi kora velikog mozga i kardiovaskularni sistem.

Stoga, u prostoriji u kojoj čovek provodi najveći deo vremena, vazduh mora da bude uvek čist i svež. Treba što češće provetravati sobu, izbegavati dug boravak u zatvorenim prostorijama u kojima je vazduh zasićen duvanskim dimom, prašinom i štetnim primesama.

Neophodno je pridržavati se pravila da se u svako doba godine obavezno spava s otvorenim prozorom, i da temperatura vazduha nikad ne bude viša od 18 °C. Tokom leta je veoma korisno spavati na otvorenom, npr. na balkonu, terasi i sl.

Otkriveno je da se u zatvorenoj prostoriji gde boravi čovek, količina kiseonika u vazduhu značajno smanjuje već posle nekoliko sati. Osim toga, u loše provetrenim sobama sadrži se velika količina mikroorganizama.

Čist i svež vazduh ne samo što leči od bolesti, već i jača, čeliči organizam, štiti od prehlada.

Redovno praktikovanje vazdušnih procedura poboljšava ishranu kože, njenu elastičnost i cirkulaciju. Hladan vazduh kroz kožne receptore trenira krvne sudove kože, znojne i lojne žlezde, pluća, kardiovaskularni sistem, bubrege i druge organe. Zahvaljujući takvom treningu, poboljšava se razmena toplote, trofično i funkcionalno stanje nervnog sistema, smanjuje se osetljivost na prehlade, povećavaju se zaštitne snage organizma, pojavljuje se otpornost na prehlade, normalizuje razmena materija, usporavaju se procesi starenja. Dolazi do pozitivnih promena u sastavu krvi – povećava se broj eritrocita i hemoglobina, normalizuje se broj leukocita.

Na taj način vazduh je važan faktor u borbi za očuvanje i jačanje zdravlja.

Vazдушnim procedurama za čeličenje treba oprezno pristupati. Tokom prvih 5-7 dana treba ih upražnjavati 10 minuta na temperaturi od 20-22^o C. Zatim se vremenom procedure produžavaju za 5 minuta i treba da traju 45-60 minuta. Prvo se pristupa čeličenju u prostoriji, a zatim napolju. Osobe koje nisu dovoljno istrenirane, prekaljivanje napolju treba da započnu na temperaturi od 16-20^o C. To su takvi meteorološki uslovi kad čovek ne oseća ni hladnoću, niti jaku toplotu. Vazdušne procedure se ne preporučuju u ležećem položaju. Čak i na temperaturi od 23-25^o C i više, organizam može da se prehladi, što može da izazove pogoršanje mnogih bolesti, naročito radikulitisa, neuritisa, bronhitisa i dr. Vazdušne procedure, kao i solarne, najbolje je kombinovati s lakim fizičkim naprezanjima: sportskim igrama, veslanjem, plivanjem.

Tokom vrelih dana, vazdušne procedure treba praktikovati u jutarnjim časovima, a u hladnom periodu – posle podneva, tj. 12 sati. Naročito tokom vetrovitih i vlažnih dana treba da budu pažljive osobe koje su iznemogle.

Vazdušne procedure su veoma korisne za decu. Međutim, što je dete manjeg uzrasta, potrebno je više opreznosti. Za decu uzrasta do godinu dana, čeličenje vazduhom može da se sprovodi na temperaturi koja je najmanje 22^o C. Započinju trajanjem od 3 minuta, a zatim se svaki drugi dan dodaje po 3 minuta, da bi ukupno trajanje iznosilo najviše 30 minuta. Za decu od 1 do 3 godine, temperatura vazduha ne sme biti niža od 20^oC. Procedura počinje s trajanjem od 5 minuta, a na svaka dva-tri dana se dodaje po 5 minuta, da bi ukupno boravili na otvorenom do 60 minuta.

Otpornost organizma na prehlade se značajno povećava boravkom na svežem vazduhu: kilometarskim šetnjama i skijanjem, šetnjom u parku, šumi i dr. Kako je već pomenuto, veoma je korisno noću spavati pod otvorenim prozorom.

Efikasnost čeličenja i lečenja svežim vazduhom će se povećati ako se uz vazdušne procedure primenjuje pravilna ishrana, fizički napor, pozitivne emocije, dejstvo vodenih i solarnih procedura. Kompleksan uticaj tih faktora na organizam pomoći će da se sačuva zdravlje, aktivnost i dugovečnost, da se poveća životni tonus, intelektualan i fizički rad. Međutim, prilikom praktikovanja vazdušnih procedura uvek treba imati u vidu uzrast, funkcionalno stanje organizma, njegove mogućnosti, moguću pojavu i izraženost patoloških promena, stepen adaptacije na hladan vazduh, sklonost ka prehladama.

Čeličenje hladnim vazdušnim procedurama zabranjeno je obolelima od tireotoksikoze u svim stadijumima, osobama koje su iscrpljene, kao i u slučaju povećane telesne temperature, kod gnojno-upalnih i reumatskih procesa, bolesti centralnog i perifernog nervnog sistema, za obolele od srčane i plućno-srčane mane trećeg stadijuma, kod bolesti urinarnog trakta, kao i licima s pojačanom i patološkom osetljivošću na hladnoću.

Vazduh kao sredstvo u sprečavanju i lečenju bolesti

Vazduh se u ovu svrhu koristi na dva načina: 1) u obliku vazdušne procedure, i 2) putem dugog boravka na otvorenom prostoru. Oba načina su apsolutno dostupna svima.

Vazdušne procedure se svode na to da se potpuno obnažen čovek (ili samo u šortsu) podvrgava doziranom dejstvu vazduha. Procedura se praktikuje leti, kada se na otvorenom prostoru čovek izlaže istovremenom uticaju i raspršenog i reflektovanog sunčanog zračenja. Uticaj direktne sunčane radijacije je pri tom obično potpuno isključen. Vazdušne procedure se primenjuju ili kao pripremni, završni deo sunčano-vazdušnih procedura, ili kao samostalna procedura.

Mesto namenjeno praktikovanju vazdušnih procedura može biti balkon, terasa, zatamnjeni deo dvorišta, čak i u sobi, pored otvorenog prozora. Vazdušne procedure je najbolje praktikovati u jutarnjim časovima (8-12 sati) jer je u to vreme vazduh dovoljno zagrejan, a tokom toplih dana u večernjim časovima (18-19 sati).

Veoma iscrpljeni pacijenti lečenje vazdušnim procedurama započinju delimičnim obnaživanjem tela, i postepeno se navikavaju na potpuno obnaživanje.

Praktikovanje vazdušnih procedura treba počinjati napolju, u toplo, tiho vreme. Temperatura vazduha ne sme biti niža od 20°C, a brzina vetra ne veća od 3 m u sekundi (takav vetar pomera lišće na drveću). Razlikuju se tople vazdušne procedure (20-30°C), mlake

(15-20^o C), i hladne (4-15^o C). Obično se počinje s toplim procedurama i tek se postepeno prelazi na hladnije, samo dok se pojavi osećaj hladnoće i jeze. Hladne vazdušne procedure su dozvoljene samo izdržljivim osobama koje su naviknute na hladnoću i dobro je podnose.

Temperaturna podela vazdušnih procedura je vrlo uslovna, jer za osećaj toplote ima značaj ne samo temperatura vazduha, već i brzina njegovog kretanja i vlažnost.

Toplotne vazdušne procedure se praktikuju u ležećem položaju, a mlake i hladne su praćene pokretima (kretanje, gimnastika). Vazdušne procedure počinju s trajanjem od 10-15 minuta, zatim se njihova dužina svakodnevno povećava za 5-15 minuta, tako da ukupno traju 1,5-2 sata. U ovu šemu verovatno treba uneti neke izmene, u zavisnosti od vremena (temperatura vazduha, vetar), a u pro hladne i vetrovite dane neprekaljene osobe je najbolje da se suzdrže od njihovog upražnjavanja.

Fiziološki uticaj vazdušnih procedura je raznolik. Subjektivni uticaj se ispoljava kroz poboljšanje zdravlja, raspoloženja, sna i apetita.

Nervni završeci kože se nadražuju vazduhom, što reflektorno izaziva pozitivne reakcije u unutrašnjim organima, uglavnom u kardiovaskularnom sistemu i organima za disanje. Ogleda se i u poboljšanju cirkulacije, dubljem disanju, poboljšanju plućne ventilacije.

Pod uticajem vazdušnih procedura poboljšavaju se procesi razmene materija i stanje kože. Veoma su značajne kao sredstvo za

„čeličenje organizma“, tj. koje pojačava izdržljivost i otpornost organizma na štetna delovanja, uglavnom infekcije i prehlade.

Vazdušne procedure su veoma efikasno preventivno sredstvo koje se može preporučiti praktično svim zdravim ljudima. Treba ih primenjivati uporedo s jutarnjom gimnastikom i vlažnim trljanjima, kao obavezni element posebnih režima ishrane.

Vazdušne procedure se široko primenjuju i kao lekovito sredstvo: kod hipertenzije, funkcionalnih poremećaja centralnog nervnog sistema, plućne tuberkuloze. U slučaju tuberkuloze, mogu se upražnjavati samo uz konsultaciju s lekarom.

Ne treba ih praktikovati kod hroničnih bolesti, povišene temperature, očiglednih poremećaja rada srca i bubrega. Oboleli od tuberkuloze ne treba da ih sprovode ukoliko postoji pleuritis, iskašljavanje krvi. Opreznost u praktikovanju vazdušnih procedura neophodna je u toku menstrualnog ciklusa, naročito ukoliko je prisutna slabost.

Dug boravak na vazduhu je vrsta lečenja koja se u poslednje vreme naziva „balkonskim“ lečenjem, iako je potpuno očigledno da je dug boravak na vazduhu moguć svuda, a ne samo na balkonu.

Neposrednom uticaju vazduha nisu izloženi samo pojedini delovi tela oslobođeni odeće. Zbog toga dug boravak na vazduhu nije ništa manje pasivniji metod lečenja od vazdušnih procedura. Ovde, međutim, ima veliki uticaj dužina boravka.

Ona je naravno uslovljena mogućnostima i prilikama. Osim balkona, može se koristiti terasa, pojedini delovi u bašti, šumi, u dvorištu i dr. Takođe, dosta toga zavisi i od subjektivnog osećaja dok

ležite (na kauču, krevetu na rasklapanje), ili sedite na stolici, fotelji i dr. Važno je da vam bude udobno i da se ne zamarate.

Odeća treba da bude u skladu s godišnjim dobom i klimatskim faktorima. Zimi se preko odeće treba ogrnuti ćebetom. Ne treba se utopljavati, međutim, ne treba da vam bude ni hladno, ni toplo.

Dužina boravka na vazduhu varira od nekoliko sati, do celog dana. Ako budemo praktikovali taj važan i veoma efektivan način lečenja, ne treba da se plašimo „predoziranja“. Neophodno je da pođemo od toga da što duže budemo boravili na vazduhu, to će biti bolje po nas.

Ukoliko je iz nekih razloga nemoguće da dugo boravi na vazduhu, pacijent treba da ostane u sobi u kojoj su širom otvoreni prozori.

Šuma – izvor zdravlja

Među prirodnim faktorima, najmoćnije sredstvo u čovekovom isceljenju poseduje šuma, kao i boravak u parku, bašti, alejama i dr. Šuma je najveći proizvođač lekovitog vazduha i njen neprevaziđeni prečišćivač. Šumski vazduh, zasićen ozonom, ispunjen lekovitim aromama, pročišćen od prašine i štetnih primesa, izvor je nadahnuća, zdravlja i dugovečnosti.

Sav ubrzani tempo urbanizacije postepeno smanjuje kontakt čoveka s prirodom. Za kompenzaciju štetnih uticaja gradskog života i intelektualnog napora korisno je da, po mogućnosti, što više slobodnog vremena provodite u šumi.

Što je brži tempo života, ljude više privlači priroda. Aktivni odmor u šumi je naročito koristan za osobe koje obavljaju intelektualan posao i koje vode pasivan način života.

Svako je od nas, boraveći u šumi ili parku, osetio kako je lako disati u senovitoj prohladnosti drveća. Da li nešto može da se uporedi sa šumom, koja izaziva tako prijatne osećaje, podiže radnu sposobnost i čovekovo raspoloženje? Stremeći ka prirodi, ne samo što se povremeno udaljavamo od štetnih gradskih uticaja, već i dobijamo mnogo novih utisaka i pozitivnih emocija.

Ujutro, kada je vetar tih a vazduh topao, uslovi za odmor u šumi su najprijatniji. Šuma značajno obogaćuje vazduh fitoncidima. Takva aktivnost šume je povezana sa životom, razvojem i fiziološkim stanjem biljaka. Ona takođe zavisi od klimatskih, vremenskih uslova, godišnjeg i doba dana. Tokom kišnih dana, koncentracija fitoncida se

smanjuje, a u tople jesenje dane se povećava. Većina biljaka maksimalnu fitoncidnu aktivnost ispoljava početkom leta, tokom sunčanih dana, a minimalnu – zimi. Maksimalna količina fitoncida, prema podacima, zabeležena je u podne, a minimalna – noću. Lišće koje raste sa osunčane strane drveća ima veliku fitoncidnu aktivnost. Fitoncidne materije su sposobne da unište mnoge patogene gljivice i bakterije, koje snažno deluju na višecelijske organizme, pa čak ubijaju i insekte.

Najizražajnije baktericidne osobine imaju bor, čempres, javor, hudika, magnolija, jasmin, beli bagrem, breza, grab, vrba i topola. Veoma visoku baktericidnu aktivnost na stafilokoke i hematoličku streptokoku imaju organske materije tog drveća kojima je zasićen vazduh. Najbolji jonizator vazduha i aktivni proizvođač lekovitih fitoncida je borova šuma. Istražujući kvalitativne i kvantitativne razlike mikroflore u kedrovoj, četinarskoj, hrastovoj i brezovoj šumi, ustanovljeno je da je u borovim i kedrovim šumama vazduh praktično sterilan (200-300 bakterijskih ćelija na 1 m³). To je pružilo osnovu za stvaranje zaključka da je kedru i boru svojstvena najveća baktericidna sposobnost, veća od hrasta i breze. Aktivne materije prvih deluju pogubno čak i na bacile tuberkuloze.

Fitoncidi, koje luči bor, blagotvorno utiču na centralni nervni i simpatički nervni sistem, povećavaju opšti tonus i jačaju zaštitne reakcije organizma. Mlada borova šuma više obogaćuje vazduh od stare. Fitoncidi aktiviraju važne fiziološke procese u organizmu. Isceljujući uticaj šumskog vazduha u značajnoj meri zavisi upravo od fitoncida.

Ustanovljeno je da fitoncidi u prirodnoj koncentraciji omogućavaju taloženje i ekonomičnije korišćenje vitamina C od strane organizma, aktiviraju fermentnu aktivnost, poboljšavaju oksidirajuće procese, blagotvorno utiču na rad kardiovaskularnog sistema.

Šuma poboljšava elektrostatička svojstva atmosfere. Ona otprilike trostruko povećava količinu lakih jona s negativnim nabojem. Istovremeno se smanjuje obim teških jona s pozitivnim nabojem. Aerojoni su biološki aktivne komponente šumskog okruženja, koji pozitivno utiču na čovekovo zdravlje. Laka fitogena organska jedinjenja – jedan su od važnih faktora uticaja šume na nervni sistem. Ona su nespecifični nadraživači organizma, koji imaju moć da izazovu niz fizioloških reakcija, a takođe i reflektorno, kroz nervne završetke nosa, usta, gornjih disajnih puteva i kože.

Laki joni osvežavaju vazduh, otklanjaju umor i nervnu napetost. Prema podacima istraživanja, povećanje koncentracije lakih negativnih jona stimuliše rad kardiovaskularnog, disajnog i vaskularnog sistema, poboljšava se termoregulacija, snižava se arterijski krvni pritisak, povećava tonus centralnog i vegetativnog nervnog sistema, uspostavlja se ravnoteža između organizma i sredine, koja može da se naruši kao posledica bolesti ili zamora. Laka organska jedinjenja borove šume podstiču aktivnost krvnog i disajnog centra, produbljuju disanje, poboljšavaju razmenu gasova i plućnu ventilaciju.

Naprotiv, odsustvo lakih negativnih jona izaziva osećaj umora i utučenosti, smanjuje radnu sposobnost i opšti mišićni tonus, može

da prouzrokuje srčane i plućne bolesti, povećava nervnu napetost i arterijski pritisak.

Zapaženo je da je u šumskom vazduhu stepen jonizacije kiseonika 2-3 puta veći nego u morskome vazduhu, ili vazduhu iznad livade, a 5-10 puta veći od vazduha u gradskim naseljima. Stvaranju negativnih jona naročito doprinose bor, hrast, javor, jela, vrba, beli bagrem, breza, oskoruša i dr. Prema podacima E.S. Lahno, najizraženije amplitude u koncentraciji lakih negativnih jona u vazduhu primećuju se ispod stabla crvenog hrasta (+ 349%), belog hrasta (+ 164%), bora (+ 127%), vrbe (+ 112%), breze (+58%).

Utvrđeno je i prisustvo jonizirajućih faktora, povezano s njihovom životnom aktivnošću. U njih spadaju različite organske materije u vazduhu, koje drveće i bilje veoma intenzivno luče u periodu vegetacije.

U procesu aktivnosti, lišće na drveću i razne biljke apsorbuju ugljendioksid i luče slobodan kiseonik. U sunčanom danu 1 hektar kombinovane šume prosečno iz vazduha apsorbuje 180-220 kg ugljendioksida, oslobađajući istu količinu slobodnog kiseonika. Na površini od 1 hektara šume tokom sat vremena se apsorbuje prosečno 8 kg ugljendioksida, tj. količina koju za isto vreme izdahne 200 ljudi. Dvadesetogodišnja borova šuma na površini od 1 hektara svakodnevno apsorbuje 9350 kg ugljendioksida i luči 10 tona kiseonika, tj. malo više, nego kombinovana. Najaktivniji isporučilac kiseonika je topola. Prema podacima M. Bergera, hektar takvog drveća izbacuje u atmosferu 49 puta više kiseonika nego hektar jelinih nasada.

Mnogobrojnim istraživanjima je ustanovljeno da nedostatak kiseonika u krvi (hipoksija) ubrzava starenje i aterosklerozu, taloženje u krvi štetnih proizvoda razmene materija, što dovodi do stvaranja tromba, poremećaja disanja i cirkulacije.

Šuma značajno snižava buku. Medicina buku smatra jednim od najozbiljnijih neprijatelja čovekovog zdravlja. Ljudi koji borave u zoni jake buke, osim slušnih poremećaja, mogu da pate od poremećaja u cirkulaciji, želudačno-crevnih bolesti. Velika buka (više od 70 decibela) uglavnom utiče na vegetativni nervni sistem. Što je viši po tonalitetu, kao i frekvenciji zvučnih oscilacija, time je štetniji po zdravlje.

Jaka buka uzrokuje brojne patološke promene u čovekovom organizmu. Najvažnija je suženje arterijskih krvnih sudova. Najteže buku podnose deca, stariji ljudi i bolesni.

Šuma, kao i zvuk morskih talasa ima isceljujuća svojstva. Takvi zvuci stimulišu stvaralačke čovekove sposobnosti, smiruju nervni sistem, aktivno utiču na emocije, bodre i čoveka čine radosnim. Zvuci šume su harmonični i melodični. Šuma zadržava i apsorbuje ne samo buku, već i brzinu vetra. Zimi se buka snižava za 60%, leti za 90%. U šumi se primećuje sledeća dinamika u brzini vetra: na vrhu krošnje se on smanjuje, unutar krošnje – stišava, a na površini zemlje njegova brzina dostiže nulu.

Poznato je da vazduh u gradovima i industrijskim zonama sadrži mnogo prašine, pepela, dima, kapljica otrovnih materija i raznih štetnih mikroorganizama. U industrijskim gradskim rejonima, godišnje se iz atmosfere na jedan kvadratni metar nataloži do 500 i više kilograma čađi i prašine. Prašina i čađ koja se udiše taloži se u

plućima i disajnim putevima, prodirući u krv. To može dovesti do razvoja srčanih bolesti, stvaranja štetnih hemijskih jedinjenja u krvi.

Automobilski saobraćaj i razne vrste motora sa unutrašnjim sagorevanjem izbacuju u vazduh ogromnu količinu ugljen-monoksida. U izduvnim gasovima automobila i traktora njegova koncentracija je 2-10%, u dimnim gasovima 1-4%, u duvanskom dimu – 0,5-1%, u naseljenim mestima – 0,0005%. U nekim krajevima se po jednom kubnom metru vazduha nataloži 5-10 mg ugljen-monoksida – što je opasna doza po organizam, pri čemu je 20 mg već pogubno po život.

Veoma štetan po zdravlje je fluorovodonik. U velikoj količini se nalazi u rejonima fabrika koje proizvode aluminijum, staklo, cement, ciglu, porcelan i čelik.

Osim toga, vazduh u gradovima je zasićen raznim aerosolima i štetnim gasovima s jakim neprijatnim mirisima. U njega spadaju i čestice kancerogenih i radioaktivnih materija. Zato se među gradskim stanovništvom sve više susreću plućne bolesti, bolesti gornjih disajnih puteva, astma i rak pluća.

Zelena prostranstva omogućavaju prečišćavanje vazduha od prašine, čađi i štetnih hemijskih jedinjenja. Ona poseduju snažne zaštitne osobine, smanjuju koncentraciju otrovnih gasova u atmosferi, sprečavaju njihovo rasprostiranje. Zahvaljujući tome što dobro apsorbuje prašinu, šuma može da zadrži do 70% čestica prašine iz vazduha. Prašina se taloži na stablu, grančicama, lišću, lepi se za smolaste materije četinara. Prašina, koja se spušta iz gornjih slojeva vazduha na drveće, s kišom se spira u zemlju.

Drveće filtrira prašinu na razne načine. Četinari ga filtriraju tokom cele godine. Izračunato je da četinari na jednom hektaru zemlje godišnje zadrže 32-36 tona prašine, hrast - 56 tona, a bukva - više od 63 tone. Šuma iz vazduha takođe filtrira radioaktivne čestice i može da zadrži do 50% takve prašine. Čuvajući vlažnost, ona sprečava sušenje zemljišta i stvaranje prašnjavih čestica.

Šuma ima lekovita svojstva. Otkriveno je da je postotak bolesnih i radno nesposobnih osoba daleko veći u predelima gde nema puno bilja. Prema podacima E.S. Lahno, oboljevanje dece do četiri godine starosti iznosi 45% u oblastima koje se nalaze u šumskim predelima, dok kod gradske dece iznosi 80%. Među učenicima gradskih škola, bolesti organa za disanje se susreću dva i po puta češće nego među decom koja žive na selu, u blizini šuma.

Velike isceljujuće osobine šume treba samo pravilno i blagovremeno iskoristiti. Šuma je prvobitnim bila ljudima jedina apoteka. Većina lekovitog bilja i drveća raste u šumama, na šumskim livadama i poljanama. Isceljujuća svojstva imaju majski đurđevak, visibabe, šumska jagoda, borovnica, šumska malina, šipak, koštunjavi plodovi i mnoge druge biljke. Materije cvetova i plodova tih biljaka kojima je zasićen vazduh imaju blagotvoran uticaj na obolele od kardiovaskularnih bolesti, na one sa slabim nervnim sistemom, ublažavaju i otklanjanju glavobolju. Umirujuće deluju na bolesne ljude, poboljšavaju njihovo zdravlje.

„ČEDO“ U VAŠEM ŽIVOTU UTOPIJA ILI REALNOST?

Fenomen Porfirija Ivanova nikoga ne ostavlja ravnodušnim. Jedni ga prihvataju kao nekoga ko je dostigao potpuno jedinstvo s prirodom, otkrio i razvio čovekove skrivene moći, ko vaspitava snažan duh i donosi moćno fizičko zdravlje. Drugi ga opovrgavaju – jer verovatno ni sami nisu dovoljno jaki da postignu takve rezultate. Postoje i oni treći, ravnodušni. Ali ravnodušni mogu biti samo oni koji ništa ne znaju o sistemu Ivanova.

Neosporno je jedno: ako ste odlučili da odbacite stari način života – udobnosti u kombinaciji s bolestima i duševnim teretom, ne očekujte da će prelazak na nov nivo biti jednostavan i lak. Sastavite plan sopstvenih promena. Napravite spisak događaja koje ste spremni da pustite u svoj život.

Donesite odluku!

Prvi korak je doneti odluku da ćete promeniti prethodni način života. To je najteži, ali ujedno i najvažniji korak. Ne govori se uzalud da početi znači obaviti polovinu posla.

Mnogi od nas su postali razmaženi zbog udobnosti koje donosi život u civilizaciji. Toplo nam je, prijatno, volimo ukusnu hranu, da

popijemo neku čašicu. Međutim, o svesnom suprotstavljanju prirodnim silama: hladnoći, kiši, snegu – i drugim neudobnostima, razmišljamo s upadljivim nezadovoljstvom. Kao da nam odjednom na duši postane teško.

Čitajući ovu knjigu, sigurno ste se bar jednom zapitali: „Naravno da je sjajno biti zdrav i imati snažan duh kao Porfirije Ivanov! Ali da li je u našim uslovima moguće živeti po tom sistemu? Mi živimo u gradovima! Ne možemo po ulicama da šetamo bosi i goli!” Upravo to. Kanoni svakodnevnog života tipičnog žitelja grada (a često i sela) bezmalo nas obavezuju da živimo, takoreći, „s one strane zida” prirode, da se moderno oblačimo, da radimo na štetu svog zdravlja i duševne harmonije.

Da li je uopšte moguće praktikovati „Čedo” u savremenim uslovima, onako kako je svojevremeno propovedao Porfirije Ivanov?

Šta nas u tome ometa? Odgovorite na to pitanje. Prepreku nam stvara samo nedovoljna snaga volje. To je koren svih problema.

Obratite pažnju: Ivanov je govorio da je nekima dato da se promene odmah, drugima za 30 sati, dok je trećima potrebna cela godina da bi uspostavili i ojačali zdravlje, sjedinili se s prirodom i dostigli harmoniju. Svi imamo različitu snagu volje. Svi smo na različite načine vezani za sićušne radosti civilizovanog sveta. Naposljetku, najtužnije je to što se svi razlikujemo po stanju svog zdravlja.

Prvi korak je – doneti odluku! Moguće je da okruženje neće shvatiti vaš nov način života. Najbolje je da o tome uopšte i ne razmišljate. Jer, to radimo za sebe, a ne za druge.

Bez obzira na sve, najvažnije i najaktuelnije pitanje ostaje: od čega početi? Složićemo se da su polivanje vodom, bosonogo hodanje i gladovanje najdirektniji put ka zdravlju. Ali ono može da se pretvori u put bez cilja, vrtenje u krug ako se budemo pridržavali samo preporuka koje se odnose na fizički nivo.

Iscelitelj Porfirije Ivanov nije dao samo metod prekaljivanja tela, i apsurdno je i da pomislimo kako niko pre njega nije govorio o korisnosti hladnoće i gladovanja, o direktnoj povezanosti s prirodom kroz akupunkturne tačke koje se nalaze na stopalima. Međutim, sistem „Čedo“, kao najcelovitije učenje o prirodnoj povezanosti čoveka s vasionom, jeste principijelno nov sistem u medicinskom smislu, jer menja zdravlje tako što počinje od unutrašnjeg, duševnog preporoda.

Ne žurite da izađete na mraz bez odeće. Prvo osvestite sebi zbog čega to radite. Kada dođe znanje, doći će i krotkost pred silama Prirode. Prestaće da vas zastrašuju bilo koje vremenske prilike. U tom spokojstvu ćete ostvariti i harmoniju sa svetom. Tada, otvarajući se ka zemlji, vodi i vazduhu, osetićete kako počinjete da se menjate.

Promeniće se i sve oko vas. Te promene treba dočekivati s radošću. Radost će se pojaviti odjednom i preplaviće vas kao zvonak smeh kad poželite da se od srca nasmejete.

Zato je važno prvo se promeniti iznutra, da bi novorođeni duh pomogao telu da se preporodi. Neka pokušaja bude više od jednog, deset ili sto. Sama težnja i stremljenje ka tajnama prirode, da postanemo jedno s njom, dostojna je poštovanja.

Učenje koje živi i razvija se

Učenje Porfirija Ivanova slede desetine hiljada ljudi ne samo u Rusiji, Ukrajini, već i daleko van granica pomenutih država. Čak u Japanu, koji je poznat po svojim drevnim školama, postoje grupe ljudi koje praktikuju sistem Ivanova.

Danas se odvija rad na popularizaciji prekaljivanja i isceljenja po sistemu Ivanova.

Održavaju se konferencije, predavanja, pokreću grupe i škole u svim većim gradovima bivšeg SSSR-a.

Još za života Učitelja, u januaru 1983. godine, u Moskvi je organizovano prvo javno predavanje o njegovom sistemu kome je prisustvovalo više od hiljadu ljudi. Održao ga instruktor za ozdravljujuću fiskulturu, Oleg Grigorevič Bikov. Predavanje je počelo himnom „Slava životu” i s njom se i završilo – na molbu Učitelja. Nakon prvog predavanja, usledila su i druga. Tako je Moskva saznala za učitelja. Godine 1984. za Ivanova su čuli u Lenjingradu, a posle černobiljske havarije se hiljade stanovnika Kijeva obratilo „Čedu” u potrazi za spasenjem. Iste godine su održana prva otvorena predavanja o Ivanovu i njegovom sistemu prekaljivanja u Kalininu, Talinu, Kazanju, Zelenodoljsku.

U leto 1987. godine, Valentina Suharevskaja, supruga Porfirija Ivanova, predložila je da se organizuje susret poštovalaca Ivanova i žitelja Orehovke, učiteljevih zemljaka. U selo je 28. jula došlo oko pedesetoro ljudi iz raznih gradova. Zajedno sa Valentinom

Suharevskom popeli su se na Čuvilkino brdo, a zatim okupili u klubu, gde je održano predavanje o učitelju.

Ideja Ivanova zainteresovala je naučnike, zdravstvene radnike, predstavnike medija, na televiziji su bila emitovana predavanja posvećena fenomenu Ivanova. Na kraju je došlo i priznanje. Tužno je samo što Ivanov to nije doživeo.

Od 10. do 13. marta 1988. godine, u Kijevu je održan ciklus Saveznih naučnih predavanja, posvećen 125. godini od rođenja Vladimira Vernadskog, gde je pročitano nekoliko radova posvećenih učenju Ivanova. Na tribinama konferencije je nastupila supruga Porfirija Ivanova, koja je pozvala sve prisutne da se okupe na Čuvilkinom brdu 25. aprila. Tada je u Orehovku pristiglo oko 400 ljudi. Priroda kao da je iskušavala ljude – ujutro, 25. aprila, padali su kiša i sneg. Na vrh brda svi su se popeli bos, ali neki nisu izdržali i obuli su se. Na brdu su tri puta otpevali himnu, a zatim, spustivši se, okupali u Koldibani. Ljudi su ojačali, ali je mnogima bilo hladno, jer su svi okupljeni bili lako obučeni. Priroda je tog dana pokazala svoju moć i ljudsku slabost, nepripremljenost za teškoće. Posle prazničkog ručka na salašu, uz tradicionalni boršč, kašu i kompot, okupljeni su se razišli. Svi su dobili temu za razmišljanje.

Dana 22. oktobra 1988. godine, u Moskvi se održao ekološki festival „Ako želimo da preživimo“, posvećen globalnim problemima u svetu. Na tom dvodnevnom forumu, široko se diskutovalo o idejama Ivanova.

Godine 1988-1989. su bile prelomne. U tom periodu su se u većini velikih gradova bivšeg SSSR-a održavali susreti sledbenika učenja Ivanova, predavanja, u mnogim lokalnim i republičkim

novinama pojavili su se članci posvećeni Ivanovu i njegovom sistemu prekaljivanja. U Moskvi i Kijevu su se održale izložbe na tu temu.

U aprilu 1990. godine, po nalogu zamenika ministra zdravlja SSSR, održali su se „okrugli stolovi“ zdravstvenih radnika Moskve, kao i susreti sledbenika Ivanova sa saradnicima redakcije časopisa „Nauka i religija“ i novina „Sovjetski sport“.

Na Forumu globalnih moralnih i ekoloških problema pročitani su doprinosi Ivanova.

U državnom galerijskom holu otvorena je izložba „Živi svemir“, koja je obuhvatala i deo posvećen Ivanovu. Nastavljala su da se organizuju predavanja i konsultacije u Moskvi.

Novine „Sovjetski sport“ objavile su ceo niz članaka posvećenih Ivanovu i njegovom sistemu ozdravljenja. U centralnim časopisima „Priroda i čovek“, „Duga“, „Nauka i religija“, kao i „Moskovskaja pravda“, „Komsomoljskaja pravda“, i drugim novinama, pojavile su se publikacije slične tematike.

U Kijevskom filmskom studiju snimljen je polučasovni dokumentarni film o Ivanovu i njegovim sledbenicima.

Na praznik, 25. aprila 1990. godine, na Čuvilkinom brdu se okupilo oko tri hiljade ljudi. Tada je svima bilo jasno da je učenje zadobilo masovni karakter. Bila je prisutna i Valentina Suharevskaja, supruga Ivanova, koja je tad napunila 80 godina. Ko je mogao i da pomisli da će taj praznik za nju biti i poslednji?

Prva savezna konferencija zdravstvenih radnika posvećena prekaljivanju po sistemu Ivanova održala se 8. jula 1991. godine u Moskvi. Sala Dvorca kulture, koja može da primi 1200 ljudi, bila je prepuna. Okupili su se lekari iz više od sto gradova. Materijali

konferencije postigli su odličan uspeh, publikovani su sedam puta u tiražu od preko 100.000 primeraka.

Konferencije na temu „Put ka zdravlju po sistemu Ivanova“, održale su se u Alma-Ati, Krasnojarsku, Dnjepropetrovsku, Habarovsku i drugim gradovima.

Samo tokom 1992. godine, održao se veliki broj omladinskih, zdravstvenih i pedagoških konferencija u gradovima Rusije i bivšim republikama SSSR, objavljujane su knjige posvećene životu i učenju Ivanova.

Teško je nabrojati sve manifestacije posvećene Ivanovu. Proces približavanja njegovom učenju je živ i večan, kao i sam život, i ukoliko smo zabrinuti za budućnost čovečanstva, ne možemo da prenebregnemo mudro iskustvo Učitelja koji je teškim naporom otkrio tajnu postojanja.

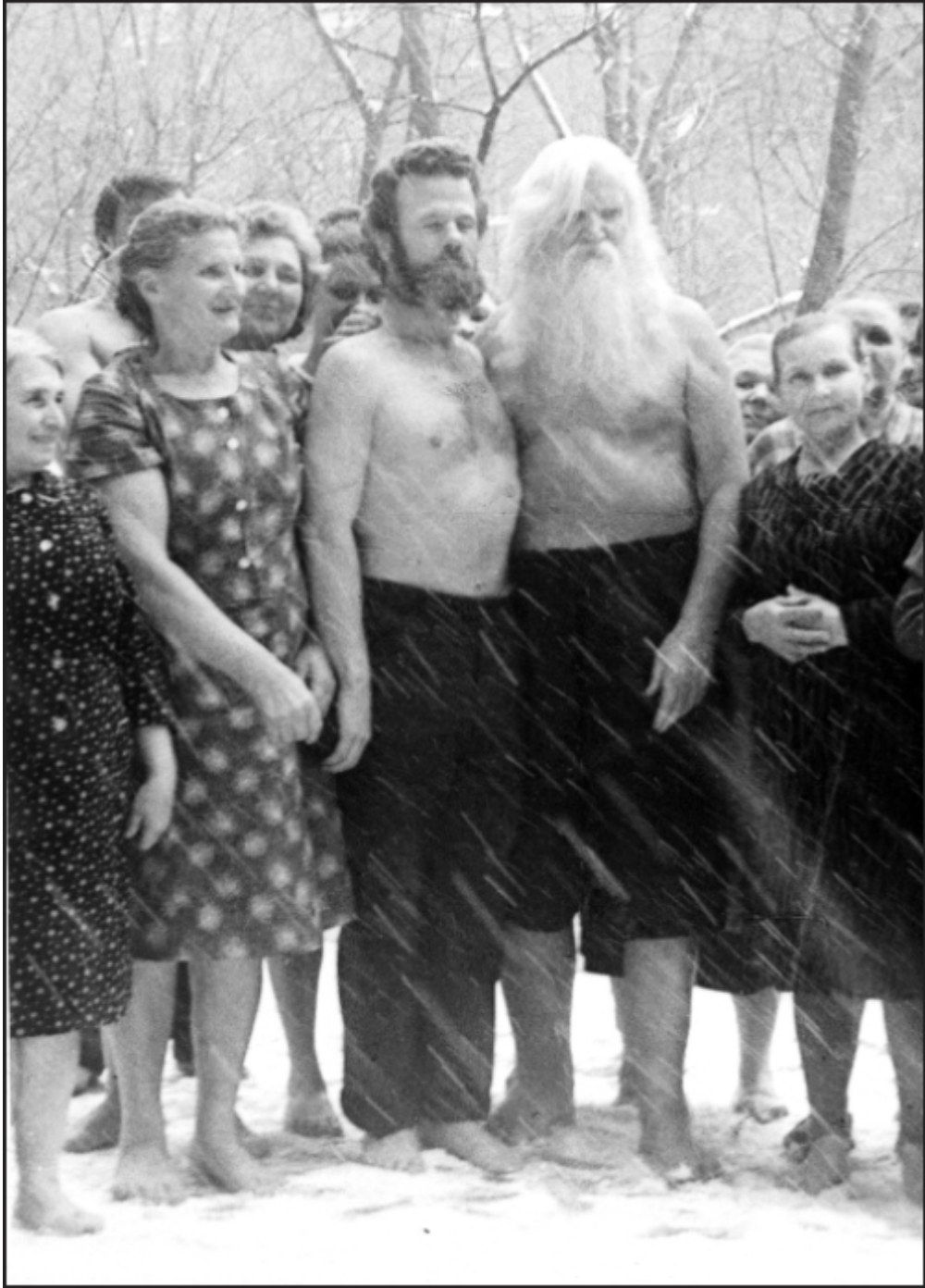
U Samari je razrađen specijalni program „Zdravlje stanovništva“, koji je obuhvatio ne samo fizičko, već i duhovno isceljenje ljudi najrazličitijeg doba, od školaraca do penzionera.

Više od deset godina se u naučno-istraživačkoj laboratoriji „Zdravlje“ samarskog državnog pedagoškog univerziteta, izvode radovi na istraživanju nasleđa Ivanova. Osim praktičnog iskustva prirodnog ozdravljenja, naučnici iz Samare koriste fundamentalna istraživanja drugih naučnika, npr. otkriće Arinčina o vibracionom radu i ulozi mišićnog sistema u funkciji unutarmišićnog perifernog „srca“, učenje akademika Ugolova o pravilnoj ishrani; istraživanja akademika Parinova o mehanizmima lokalnih termičkih uticaja na rad srca, i drugi radovi.

Na univerzitetu je otvorena katedra za valeologiju – nauku o zdravom načinu života. Načelnik katedre, Ivanov, kaže:

„Ivanov koristi sledeću frazu: Sve počinje od dece. Mi vidimo kako deca spontano pristupaju sistemu prekaljivanja, pa poželimo da učimo zajedno s njima. Valeologija, kao disciplina, objedinjuje tri pravca. Prvi je – razvoj svesnog bića, tj. mišljenja. Drugi je – kretanje – vezan za neophodnost čoveka da živi u ovom svetu, jer kretanje i oblikuje čoveka. Razvoj kretanja obuhvata muzičko-ritmično vaspitanje, fizičke vežbe, čeličenje, kao i mnogo toga drugog, što je povezano s dinamikom. I, treći je – ishrana.

Delo Porfirija Ivanova živi u ljudima. Lepe vesti o njemu se raznose po celom svetu. Ostvaruju se njegove proročanske reči: *„Biću priznat od strane svih ljudi sveta. I, kad jednom o tome svi počnu da pričaju, onda ćemo svi postati besmrtni. To će se i desiti, zasigurno će se desiti.“*





Eksperiment koji traje pola veka

Odlomci iz časopisa „Plamičak“, br. 8, 1982. god.

Sergej Vlasov

Kako živeti bez bolesti? O tome su oduvek maštale sve generacije. Ali i sad, bez obzira na neverovatne uspehe medicine, mi s ogorčenošću moramo da priznamo da čovečanstvo ništa manje ne oboljeva nego ranije.

Postoji veliki broj metoda koji čoveku pomažu da bude zdrav, među kojima je, na prvom mestu – prekaljivanje.

Nažalost, uticaj hladnoće na čoveka je vrlo malo istražen. Međutim, isceljujuće osobine ledene vode poznate su još od davnina, hiljadama godina. Takva iskustva iz narodne medicine lekari danas sa uspehom primenjuju. U Kalugi, npr., u gradskoj bolnici, hladnoćom leče neuroze i bronhijalnu astmu, dok u sanatorijumu na Jalti, Kirovu, pomoću zimskih kupanja u moru – hipertenziju i neurasteniju.

Mehanizam uticaja hladnoće na telo Pavlov je objasnio „protresanjem nervnih ćelija“, naglim uticajem na centralni nervni sistem. Ali, isto kao i ranije, mnoga pitanja o delovanju hladnoće ostaju otvorena.

To su razlozi zbog kojih je, po našem mišljenju, tako vredan eksperiment, koji već duže od pedeset godina na sebi sprovodi žitelj Vorošilogradske oblasti, Porfirije Ivanov. On je toliko sebe navikao na hladnoću, da zimi satima može napolju da boravi u šortsu i bosonog.

Napunio je 85 godina, a za pola veka, koliko se druži s mrazom, nijednom se nije prehladio, razboleo od angine, niti gripa. A ranije je bolovao, kao i svi.

O Porfiriju Ivanovu sam saznao od pisca Čerkasova koji je postao veliki privrženik sistema ozdravljenja koji je razradio Ivanov. I on nije usamljen: samo u Moskvi poznajem deset inženjera, lekara i naučnika koji su sledbenici Ivanova. Sledeći primer „učitelja“, kako ga nazivaju, trče bosonogi po snegu, na bolesti su zaboravili, iako su nekad bili skloni bolestima, zahvaljujući sudbini koja ih je povezala sa Ivanovim.

Pre nego što sam otputovao na salaš Gornji Kondrjučij, gde živi Porfirije Ivanov, saznao sam za njega iz knjige „Rezerve našeg organizma“:

„Bez obzira koliko jak bio mraz, on bosonog hoda po snegu... i pri tom ne oseća nikakvu hladnoću“.

Učinilo mi se čudnim – zar je moguće i da li je istina da ne oseća hladnoću? To je bilo prvo pitanje koje sam postavio Porfiriju Ivanovu.

– Kako ne osećam hladnoću?! – uzviknuo je on. – Osećam je, još jače nego vi. Samo, vi je se plašite, a ja ne. Od večnog čovekovog neprijatelja, ja sam stvorio prijatelja.

– Zaista nikad niste bolesni?

– Kako to? Stalno sam bolestan. Bolujem od misli. Znam, a vlasti mi ne dopuštaju da svoje znanje prenesem ljudima.

– Kažu da ste pobožni.

– Lažu. Bio sam nekad, sve dok nisam shvatio da Bog ne prebiva na nebu, već na zemlji – u ljudima koji su uspjeli da pobede sebe.

Zanimljiva je sudbina ovog neobičnog čoveka. Rodio se u siromašnoj porodici. Kao i njegov otac, bio je rudar. Prvi put se u rudarsko okno spustio kada mu je bilo 15 godina. Godine 1917. je otišao u armiju.

– Nisam uspeo da dospem do fronta – priča Porfirije Ivanov – svrgli su cara.

Ipak, borio se u partizanima. Učestvovao je u miniranju pruga, uništenju vozova intervencionista. Jednom prilikom je zapalio engleski avion zbog čega je dobio priznanje. Posle rata se vratio u rudnik, učestvovao u pokretu kolhoza, upravljao zadrugom radnika u šumi.

Sada, kada je kročio u devetu deceniju, smelošću svojih rasuđivanja, osvaja srca ljudi. Oduvek je bio takav – drzak, hrabar, rečit. Jednom, dok je bio na Kavkazu, i stajao iznad mora, na visokoj steni, iznenada mu je došla misao: „Zašto su ljudi tako sazdani da im pola života, dok su mladi, ode na borbu za egzistenciju. Kad uđu u zrelo dobu, reklo bi se da konačno treba da žive, ali nije im dato – na njih se obruše bolesti, zbog čega se osećaju bezvrednim. I prisiljeni su da više ne razmišljaju o onome zbog čega su došli na zemlju, već o sebi. Bolest čoveka pretvara u egoistu. Zar mnoge ljudske nevolje ne dolaze upravo zbog toga što čovek ne ume da pobedi svoju

nemoć? Koliko god se štitio, svejedno ga to neće spasiti od nesreća. Ali šta ako učini suprotno – ne skriva se od prirode, već joj krene u susret, približi joj se, slije se s njom!?”

I, tako je Porfirije Ivanov odlučio da dokaže – pre svega sebi, da „loše sile prirode”(njegov izraz) mogu da se pripitome i da se preokrenu u našu korist. Počeo je obnažen da izlazi na mraz. Prvo nekoliko sekundi, zatim pola minuta. Svaki put sve duže i duže. Došlo je do toga da je u mećavu odlazio u šortsu i satima šetao po vetru i ciči zimi. Vraćao se prekriven injem, u kovitlacu pare, a seljaci nisu mogli da se načude: sutra će sigurno pasti u postelju s teškom upalom pluća, ili će zaraditi još nešto teže?

To je bilo nekad. Danas, kada je otišao u penziju, Ivanov živi za ideju da svoje jedinstveno (bez sumnje unikatno!) iskustvo čeličenja prenese ljudima, naučnicima. A šta kažu naučnici? Za sad ne žure. Možda ne znaju za Ivanova?

– Ja se obraćam ljudima – govori Porfirije Ivanov. – Dragi moji, sve vaše bolesti potiču zbog vaših vezanosti: za toplotu, ukusnu hranu, bezbrižnost. Ne plašite se hladnoće, jer ona mobiliše, štiti organizam. Hladnoća u telo ubrizgava hormon zdravlja. Neka svako kaže šta mu je važnije – rad na sebi ili sitne radosti? Moramo da pobedimo. Čovek mora da živi za pobjedu; ako je ne ostvari, onda ne vredi ni prebijene pare... Zašto se lečiti, kad možemo i moramo da bolest ne puštamo u telo!

Na salašu Ivanova je mnogo sledbenika. Prva od njih je njegova supruga – Valentina Suharevskaja. Nekada je bila teško bolesna, a sada, u sedamdesetoj godini, smatra da je potpuno zdrava.

– Plašim se – govori ona, – da zimi propustim i jedan dan, a da ne izađem na mraz i polijem se hladnom vodom. Šta ako bolesti opet nagnu, kao što su pre dvadeset i pet godina?

Valentina Suharevskaja, isto kao i Porfirije Ivanov, vrlo malo jede. Bez obzira na to što ceo dan radi (kao i svaka žena sa sela), umara se mnogo manje nego ranije, dok se nije družila s hladnoćom i ograničavala svoju ishranu.

Priča sledbenika sistema Porfirija Ivanova

Moj susret sa Ivanovim doveo je do toga da prihvatim njegovo učenje, koje sam praktikovao 12 godina, nalazeći se u njegovoj blizini. Bio sam jedan od njegovih najbližih učenika i često smo večeri provodili u razgovorima. Mogu reći da je Ivanov čist matematičar. Isprva sam svaki njegov izraz pokušavao kritički da opovrgnem, budući da sam matematičar po profesiji, i to sam lako mogao da učinim. Međutim, Ivanov nijednom nije pogrešio. Preneću vam lične utiske o susretu s njim.

Susret se dogodio iznenada, što je možda i razumljivo, s obzirom na to da sam bolovao od teške bolesti. Osetio sam dah smrti, o kojoj je govorio i Knajp, „zmiji koja vešto prikriva svoju glavu, ali ako izgubite kontrolu nad sobom, ona se pomalja i uvek je spremna da ugrize“. Reč je o tuberkulozi. Od detinjstva sam bio bolešljiv, a otprilike 1973. godine bolest mi se vratila u strašnoj formi. Pojavile su se kaverne sa obe strane pluća. Osećao sam da umirem. To je užasavajuće stanje, lebdenje između života i smrti; jeziv osećaj stalnog prisustva nekog ko je nadmoćniji od tebe, od koga ne možeš da se sakriješ. U takvom stanju hodaš, osmehuješ se, pokušavajući da odbaciš misli, a sve je to sigurno poznato onima koji boluju od teških, smrtonosnih bolesti. Iskusio sam to stanje. Rečima to nisam mogao opišem, jer nisam imao snage, niti mi je bilo

ko verovao, jer sam se spolja osmehivao i pričao, ali sam iznutra znao da umirem. Ipak, zahvaljujući pomoći mog najboljeg prijatelja – supruge, koja je razumela moje stanje, nakon određenih ubeđivanja i razgovora smešten sam u bolnicu. Ispostavilo se da imam otvoren oblik tuberkuloze. Tada je počela moja borba za život. Svakog dana sam pio oko 40 lekova i tako godinu dana. Onaj ko boluje od tuberkuloze zna da je to jedini način da se uspori kraj. Ležeći u bolnici, isprobao sam sve lekove. Pokušao sam da se zajedno s prijateljem Serjožom, takođe teško bolesnim, bavim i jogom, pri čemu je dolazilo i do komičnih situacija. Serjoža je čvrsto verovao da drveće zrači *pranom* – životnom energijom. Uzimao je veliku teglu, prilazio drveću i „punio“ je pranom, dok je cela bolnica, zajedno s lekarima, posmatrajući taj prizor, vrištala od smeha. Ali, mi, koji smo bolesni, nadali smo se da ćemo preživeti. Ne znam zašto, ali verovali smo u život. U bolnici je prisutan taj snažan stimulans – vera da je život jedini put i cilj.

Tako se navršilo godinu dana. Iznenada me je u decembru 1974. godine posetio drug Kolja, u koga sam imao bezgranično poverenje i s kojim sam često razgovarao o sudbini sveta, kako se to obično kaže. Na kraju posete mi je rekao da je susreo čoveka koji sigurno može da mi pomogne. Psihički osećaj koji mi se pojavio dok sam ga slušao, bio je sledeći: u meni kao da je proradio unutrašnji metronom. Slušam ga šta priča, ali u prostoriji osećam prisustvo trećeg čoveka. Tu smo on, ja i treći čovek, koji sluša. Nakon nekog vremena, on mi je i dalje nešto govorio, a metronom kao da je otkucavao vreme: tik-tak... I, odjednom, ni sam ne shvatajući, odgovaram mu da pristajem. Zašto sam se saglasio, ni sada mi nije

jasno kako da to protumačim, ali mi se čini da je pristalo moje unutrašnje „ja“. Spremio sam se i uputili smo se ka Ivanovu.

Kada sam ga ugledao, porazila me je njegova sila. Ne znam zašto, ali mi se učinio kao gromada. Pored njega su stajala deca, on im je nešto govorio, ne sećam se šta. Bio sam zapanjen njegovom silom, ali nikakvih drugih osećaja nije bilo.

Primio me je. Prijem je bio specifičan; kasnije sam ga dugo analizirao. Na kraju su me polili ledenom vodom. Bilo je to 29. decembra 1974. godine, i bilo je to moje prirodno krštenje. Njegova žena, Valentina Suharevskaja, polivala me je hladnom vodom. To nije bila hladna ni ledena voda. Znete... bile su to iglice koje se zabadaju i ranjavaju svaki milimetar vašeg tela. Kada je počela da me poliva, odjednom sam pomislio: „Ovo je tiranija“! Šta to radiš ženo?!“ Hteo sam da uzmem vedro i da ga šutnem što dalje, ali su me iznenada prošle te misli. Opet, kao da se neki metronom u meni pokrenuo, pa sam se potpuno utišao. Razmišljao sam: „Polivaj. Ionako mi je odzvonilo“. Ona mi je rekla: „Dobro ste podneli“. Videla je na mom telu brojne ožiljke posle operacija u kojima mi je puno organa izvađeno. Sažalila se na mene i otišla kod Ivanova da mu ispriča. Cela grupa posetilaca je bosonoga krenula niz ulicu. Pored mene je bio neki naučnik, doktor, koji je rekao: „Polio sam se vodom, u redu. Ali da hodam bos po snegu – ni za kakve pare!“ U tom trenutku, čim je izgovorio tu rečenicu, ja sam krenuo. Pošao sam. To je proizvelo takav šok kod prisutnih, što došljak iz bolnice kreće bosonog da hoda po snegu. Zatim sam se vratio u bolnicu, iznutra osećajući ogromnu lakoću, toplinu, kao da je u meni založena peć. Raskomotio sam se i bosonog šetao po bolničkom dvorištu. Došao sam do prozora svog

prijatelja Serjože, a on, kada me je ugledao takvog, bezmalo se onesvestio. Ujutro, nikome ništa ne govoreći, takođe mi se pridružio u obnaživanju i bosonogom hodanju.

Zatim je usledilo to da sam sebe ubeđivao da to više neću raditi. Rešio sam da napustim bavljenje prekaljivanjem, i 31. decembra, kao i svi, dočekivali smo Novu godinu. U bolnici smo se napili, proslavljajući. Ujutro sam se probudio u užasnom stanju. Odlučio sam da telefoniram Ivanovu, jer sam znao gde se nalazi. Pozvao sam ga, a on je podigao slušalicu i glas mu je zvučao kao mlađeg muškarca. Nikada kasnije nisam prepoznavao njegov glas preko telefona. Govorio je kao mladić, veoma bodrim i nežnim glasom. Bio je kratak: „A, to si ti. Dođi” – i spustio je slušalicu. Razmišljao sam: kako da dođem? Međutim, to je sigurno značilo da moram da idem. S druge strane, želeo sam da mu kažem da neću da dođem. Međutim, na kraju sam se ipak spremio i zaputio u Polarnu ulicu, gde smo se kod Tatjane Fjodorovne po drugi put upoznali. Seo je pored mene i sve vreme svoja bosa stopala stavljao na moja hladna, zagrevajući me. Bio je to izuzetno prijatan i čudesan osećaj.

Nakon toga, počeo sam da praktikujem „Čedo”. Posle nekog vremena, veoma sam se sprijateljio sa Serjožom. Serjoža je imao izuzetno interesantno iskustvo. Ispričaću vam, jer je ono verovatno jedinstveno, i malo ko za njega zna. Za vreme polivanja, kako je rekao Ivanov, i Valentina Suharevskaja, a kako mi je i sam Sergej potvrdio – dogodila mu se smrt. Neki lekari kažu da je to veoma duboka nesvestica, čak su mi rekli i stručni naziv tog stanja. Pitao sam Sergeja, koji je imao jako razvijenu intuiciju, jer mi je bilo jako važno da shvatim šta je doživeo u toku tog stanja. Rekao je da je

osetio rascepljenost, kao da je leva strana njegovog tela bila tamna, a desna – crvena. Sve kao da je bilo u dva tona: crvenom i crnom... negde je video čak i plamičke.

Valentina Suharevskaja je tad uzviknula: „Dragi Porfirije, našem sistemu je došao kraj“! Učitelj je legao na Serjožu, potpuno ga obgrlivši celim telom i počeo da mu diše u usta. Nakon nekog vremena Sergej se pridigao. Učitelj ga je uzeo za ruke, izveo na verandu i rekao: „Čedo, udahni tri puta “. Sergej je udahnuo. „Kako si?“ „Sve je u redu...“ I Sergej se uputio kući.

Postepeno me je, kako mi se vraćalo snažno zdravlje, zaposedala jedna misao: Kako to objasniti? S kojim ciljem se sve to radi? Šta činiti, na kraju krajeva? Šta je voda? Vodom se poliješ – i više je nema. Trebalo je pronaći to uporište, naučni i filozofski oslonac, da bi se sve to objasnilo. Konačno, postoji mnogo filozofskih koncepcija, ali šta je učenje Ivanova? Da li je potpuno novo, jer je Ivanov često govorio: „Doneo sam nešto novo na Zemlju“. Gde je to istinsko što je trebalo pronaći da bismo spoznali šta je potrebno ne samo nama, već i čitavom čovečanstvu?

Svaki put kada sam se sreo sa Ivanovim, pokušavao sam da od njega dobijem odgovore na neka pitanja. Na mnoga tajna pitanja otvoreno mi je rekao da ne može da mi odgovori, jer je još uvek rano. Na neka pitanja mi je delimično odgovorio. Veoma sam se zbližio sa Ivanovim, često sam ga posećivao, pričali smo o mnogim problemima, i bio sam svedok nastajanja sistema „Čedo“ koji je bio krajnji izraz harmonizacije čovekovih mogućnosti i prirode.

„Čedo“ je nastalo tako što je Ivanov dobijao jako puno pisama. Jednom prilikom sam bio svedok kad mu je stiglo oko 800 pisama.

Puna dva džaka pisama je bilo ispred njega, a on je gledao i razmišljao: šta činiti? Odgovoriti na sva pisma bilo je praktično nemoguće. I, kada su počeli da ih spaljuju, posmatrao sam Ivanova i imao utisak da je osećao kako sam gori.

Ivanov me je pozvao jedne noći, pružio mi je rukopis i rekao: „Evo ti – pogledaj.“ Jedino što je trebalo, bilo je da u tekstu dodam tri-četiri zareza. Sve ostalo je uradio Ivanov. Tako je nastalo „Čedo“.

U Japanu se, na primer, rak leči po sistemu Kacudžo Nišija: 12 puta na dan teško obolelog čoveka obnažuju, otvaraju prozor i izlažu ga direktnim zracima sunca i hladnoći. Samo po nekoliko sekundi, ali 12 puta dnevno.

Porfirije Ivanov je često pre lečenja teško obolelih ljudi odlazio u stepu i živio nekoliko dana u prirodi, prikupljao prirodnu snagu, da bi je zatim udahnuo u obolelog čoveka.

Porfirije Ivanov je nosilac novog dela – nacionalnog dostojanstva. To je vrednije od svih valuta, od svih izuma – povratak jednostavnosti, prirodi.

Metod Ivanova pomaže telu da stekne imunitet na sve bolesti. To je bukvalno nov način života. To je sreća. Da bismo je dosegнули, potrebno nam je svega nekoliko minuta na dan.

Preporuke koje su date u 12 pravila sadrže, na prvi pogled, veoma proste savete. Ali, svaka tačka, svako slovo je mali ključ, formula za zdravlje, tajna vrata koja vode ka prirodi.

Igor Hvoščevski



Izdanja IK Aruna

EDICIJA „SISTEMI ISCELJENJA”

1. Mudre – drevne metode za isceljenje
2. Mudre koje leče – Kim De Silva
3. Porfirije Ivanov: prekaljivanje, bosonogo hodanje, gladovanje
4. Dijabetes – Vladimir Sokolov
5. Visok krvni pritisak – Aleksej Gončarov
6. Bolesti želuca i creva – Andrej Perevalov
7. Bubrežne bolesti – lečenje fitoterapijom – Sergej Vasiljev
8. Bol u kičmi – Tamara Svetlova
9. Kako pobediti rak – Filip Baron
10. Prostata: drugo srce muškarca, lečenje – Mihail Levin
11. Iscelite svoje srce – Jevgenija Bereslavskaja
12. Proširene vene – Ana Kučanskaja
13. Impotencija, lečenje narodnim sredstvima – Vera Ozerova
14. Moždani udar: Kako sprečiti, lečiti, obnoviti funkcije –
Lav Menvelov, Albert Kadikov
15. STOP Celulitu! Kompleksni program za
izbavljenje od celulita – Oleg Astašenko
16. MASAŽA: Kako da brzo i jednostavno otklonite bol,
napetost i stres – Simona Carigen
17. Masaža za podmlađivanje lica – dr Liza Marvel
18. Isceljujuća moć ruku – Vekovne tajne narodnog
isceliteljstva – Vitalij Ivanov

19. Homeopatijom protiv raka – Sergej Barakin
20. Terapeutske vežbe i masaža: Hua Fen Chen Tszyanven
21. Tajno drevno taoističko učenje – Pjen Čičung

KACUDŽO NIŠI

1. Lečenje disanjem – Energetsko disanje
2. Sistem prirodnog podmlađivanja
3. Zlatna pravila zdravlja
4. Pročišćenje duše – duhovni praktični sistem
5. Tajne japanske dugovečnosti – čime se to hrane "besmrtni,,"?
6. Lečenje krvnih sudova i krvi
7. Makrobiotika – energetska hrana
8. 10 koraka do uspeha
9. Pravila pročišćenja
10. Zlatna naštímavanja

Ruski iscelitelj: ANATOLIJ MALOVIČKO

1. Pročišćenje želuca i creva
2. Pročišćenje jetre i žučne kese
3. Pročišćenje endokrinog sistema
4. Pravilna ishrana i pročišćenje na ćelijskom nivou
5. Knjiga koja donosi zdravlje: Recepti za pravilnu ishranu

EDICIJA PRIRODOM DO ZDRAVLJA

1. Prirodno lečenje medom
2. Lečenje pčelinjim proizvodima
3. Lečenje žitaricama – Semenje zdravlja
4. Prirodno lečenje sokovima od voća – dr Norman Voker
5. Prirodno lečenje sokovima od povrća – dr Norman Voker
6. Čajevi – praktični priručnik za lečenje lekovitim biljem
7. Lečenje začinima
8. Čudotvorna voda: prirodno isceljenje vodom, snegom, rosom, parom – Vitold Kaminski
9. Beli luk – izvor zdravlja
10. Limun – prirodno lečenje, zdravlje i lepota
11. Prirodno lečenje metalima
12. Prirodno lečenje alojom

VADIM ZELAND

Edicija TRANSURFING

1. Prostranstvo varijanti – knjiga 1.
2. Šum jutarnjih zvezda – knjiga 2.
3. Napred u prošlost – knjiga 3.
4. Upravljanje stvarnošću – knjiga 4.

5. Jabuke padaju u nebo – knjiga 5.
6. Gospodar stvarnosti
7. TAFTI sveštenica – Šetnja uživo kroz film

S.N. LAZAREV

Edicija Dijagnostika Karme

1. Sistem samoregulacije polja – knjiga 1.
2. Čista karma – knjiga 2. – I deo
3. Čista karma – knjiga 2. – II deo
4. Ljubav – knjiga 3.
5. Dodir s budućnošću – knjiga 4.
6. Koraci ka spasenju – knjiga 6.
7. Dijalog sa čitaocima – knjiga 7.
8. Prevazilaženje čulne sreće – knjiga 8.
9. Život kao zamah krila leptira – knjiga 12.
10. Iskustva preživljavanja – I deo
(knjiga 1. "Dijagnostika karme" br. 2.)

Edicija Čovek Budućnosti:

1. Prvi korak u budućnost
2. Vaspitavanje roditelja – I deo
3. Vaspitavanje roditelja – II deo
4. Vaspitavanje roditelja – Odgovori na pitanja
5. Vaspitavanje roditelja – III deo
6. Vaspitavanje roditelja – IV deo
6. Vaspitavanje roditelja – V deo

Nove knjige S. N. Lazareva:

1. Ozdravljenje duše
2. Čovekovo zdravlje – Susret nauke i religije
3. Odgovori S.N. Lazareva na pitanja čitalaca s Balkana

4. Tajne porodične sreće
5. Oblici gordosti
6. Blaženi siromašni duhom
7. 40 pitanja o duši, sudbini i zdravlju
8. Recept za sreću
9. Prevazilaženje gordosti
10. Lek za sve bolesti
11. Put ka sreći
12. Zbirka najlepših citata S.N. Lazareva

Distribucija i plasman knjiga

A R U N A

064 15 77 045

www.aruna.rs

aruna@aruna.rs

Fejsbuk stranica:

/IzdavacAruna/

Prodajno mesto:

Prodavnica Maslina

Beograd, ul. Katanićeva 2

(kod Hrama Svetog Save)

Dobro nam došli!