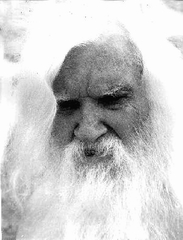
Закаливание.

«Детка» Порфирия Иванова

[](http://www.readgo.ru/wp-content/uploads/2015/01/03.jpg)

**Порфирий Корнеевич Иванов** (родился 20 февраля 1898 г.) — создатель оздоровительной системы, распространённой преимущественно на территории бывшего СССР.

С 35 лет Иванов, следуя своей идее здоровья и бессмертия, постепенно отказывался от одежды и обуви, пока не стал круглый год ходить босой, одетым только в шорты. В зимнее время демонстрировал незаурядные возможности своего организма переносить любую стужу и мороз. В повседневной жизни практиковал обливания холодной водой, подолгу обходился без пищи и воды, успешно занимался целительством по своей системе, распространял своё учение. «Эксперимент» Иванова продолжался на протяжении 50 лет.

«Детка»

Мне скоро исполнится 85 лет. 50 из них я отдал практическому поиску путей здоровой жизни. Для этого я каждодневно испытываю на себе различные качества природы. Особенно суровые ее стороны. Я полон желания весь свой опыт передать нашей молодежи и всем советским людям. Это мой подарок им.

Детка, ты полон желания принести пользу всему советскому народу, строящему коммунизм. Для этого ты постарайся быть здоровым.

Сердечная просьба к тебе, прими от меня несколько советов в дополнение к тому, что написано в “Огоньке” N8, 1982 г., чтобы укрепить свое здоровье:

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

**2.** Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1-2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

**3.** Не употребляй алкоголя и не кури.

**4.** Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с пятницы 18-20 часов до воскресенья 12-ти часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.

**5.** В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

**6.** Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому — это твое здоровье.

**7.** Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье — здоровайся со всеми.

**8.** Помогай людям чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу Мира!

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

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

**11.** Мысль не отделяй от дела. Прочитал — хорошо. Но самое главное — ДЕЛАЙ!

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

Если тебе что не ясно или неполно для тебя, то напиши мне. Я всегда готов передать свой опыт, чтобы дело твое было успешным.

Желаю тебе счастья, здоровья хорошего.

Иванов Порфирий Корнеевич.