



Мой путь к здоровью и долголетию

Валентин Толкачев

*Здоровье ещё не всё, но всё без
здоровья – ничто.*

Сократ

*Наша цель – сохранить здоровье,
а не избавиться от болезней!*

*Здоровье – не чудо, а закономерный
итог работы над собой.*

Герберт Шелтон

Человеку для осуществления своих целей, идей нужно обладать стабильным на долгие годы здоровьем. Поделюсь для примера своим опытом. В январе 2015 года мне исполнилось 75 лет. За прожитые годы всегда был здоров. Исключение – спортивные и бытовые травмы. К науке оздоровления я пришел не через болезни. Их у меня не было и, слава Богу, нет. Понимание важности вести здоровый образ жизни пришло ко мне, как озарение.

Начало жизни было тяжким: с матерью “повезло” попасть в фашистский концлагерь, отец погиб в первые месяцы войны. Помог мне в жизни дядя-фронтовик. Он с детства заложил своим примером жизненную установку – выжить и быть счастливым. Помогали и другие люди, что встречались на жизненном пути. Я им всем искренне благодарен!

Со второго класса по радио начал делать зарядку. И делаю ее всю жизнь. Теперь она универсальна и включает весь известный мне мировой опыт. Имею более 1,5 десятка спортивных разрядов по различным видам спорта. Главные виды – плавание, спортивная гимнастика, футбол, а по спортивному туризму – мастер спорта СССР. В 58 лет покорил с командой созданного мною туристского клуба «Подшипник» высшую точку Западной Европы – Монблан (4807 м, Франция). Отпуск всегда зимой и летом проводил на туристских базах, в альпийских лагерях, туристских спортивных походах по всему СССР. Сегодня предпочтение оказываю велотуризму по Беларуси, как форме агитации за здоровый, трезвый образ жизни. Жена София также туристка, занимается ушу, в больницах, кроме родов, не лежала. Дети закалились в туристских походах и слетах. Здоровы.

Для осуществления такой плотной, энергичной программы нужен определенный стиль жизни. Для его выработки, теоретического обоснования стал интересоваться опытом людей, изучать литературу по здоровому образу жизни, начиная с Авиценны, представителей натуральной гигиены США, других стран и подвижников-соотечественников.

С некоторыми познакомился и лично. Среди них Порфирий Иванов, Игорь Афонин, Владимир Жданов, Галина Шаталова, Юрий Соколов, Валерий Синельников, Анатолий Некрасов, Тадэуш Юшкевич и многие другие.

Особое поворотное в сознании впечатление на меня произвели книги всемирно известного хирурга, трезвенника Ф.Г.Углова, личная переписка и встречи с ним. Под его влиянием мною принята с 01.07.1979 г. на всю жизнь абсолютная и сознательная трезвость, отказ от табака. Семья поддержала выбранный мной “сухой закон”.

Следующий шаг в укреплении трезвенного мировоззрения – знакомство с трудами и освоение метода программирования и перепрограммирования человека доктора биологических наук Г.А.Шичко. И как результат, написание и защита кандидатской диссертации “Организационно-методические основы формирования здорового образа жизни у различных групп населения на примере Белорусского общественного объединения “Трезвенность-Оптималист”. Являюсь академиком Международных академий геронтологии и трезвости, член Союза писателей Беларуси. Награжден различными медалями, в том числе Союзного государства Белоруссии и России “За безупречную службу”.

В 75 лет показатели здоровья на уровне 40–45 лет. Круглогодичные купания, обливания холодной водой, походы (пешие, вело), еженедельные терпения без воды и пищи. Установил себе в 1971 г. ежегодный проверочный на физическое состояние организма триатлон-тест – пройти пешком Минскую кольцевую 56 км. Затем добавил в другие дни – 100 км на велосипеде, а также бег – 10 км. Результаты прохождения триатлона держу многие годы на одном уровне.

В 1989 г. создал Белорусское общественное объединение “Трезвенность-Оптималист” им. Г.А.Шичко и при нем учебный центр – Республиканская школа самооздоровления “Оптималист”. За более чем 25-тилетнюю ее работу помогли стать трезвыми, здоровыми десятку тысяч человек. Они вернулись к успешной и счастливой жизни. Есть случаи избавления от бездетности, лейкемии, сахарного диабета, проблем с предстательной и других болезней. В последнее время стал практиковать и помощь в восстановлении зрения. Наши оптималисты шутят: “Спасибо методу Шичко, а Толкачеву лично. Трезвый муж идет с работы домой и любит меня отлично!”.

Человек индивидуален и каждый обязан выработать свою систему, придерживаясь принципа постоянного личностного роста – духовного, интеллектуального и физического. Более подробно смотрите мою лекцию и книги в интернете. Но помните, что книги, статьи – это информация. Чтобы она превратилась в знания, убеждения, нужно ее получить от учителя, тренера лично от сердца к сердцу! Приглашайте!

Моя зарядка энергии и здоровья

1. Утренний аутотренинг.

2. Постельная гимнастика: тибетские движения для долгожительства, упражнение “олень”.

3. Туалет.

4. Ежедневное (круглогодично!) обливание из ведра холодной водой до – 13° С на улице во дворе, по возможности в выходные дни купание в водоёмах, зимой окунание в проруби.

5. Гигиена: чистка зубов, прочищение ушей, носа, бритьё с применением термомассажа (влажная горячая-холодная салфетка) лица.

6. Физкультура: самомассаж – руками, щёткой, роликовым массажёром, наклоны корпуса вперёд по 12 раз в 4-стороны света, приседание от 50 до 200 и более раз, “5 ритуальных упражнений”, “приветствие солнцу”, энергетические упражнения “Цигун”. В воскресенье – отдых.

7. На работу, с работы пару остановок – пешком. После работы: душ, гигиена, обливание. Сон 15–20 мин. Вечерняя зарядка – через день цикл “Исцеляющий импульс” (e-mail: <http://goltisclub.ru>), цикл по С.Бубновскому (e-mail: seminar_trening@mail.ru): отжимание, приседание, упражнения для пресса и спины. Ежедневно (утром, вечером) упражнение “планка” – статическое упражнение, при котором человек принимает упор лежа на предплечьях (локтях) и “зависает” на нем. Время от 10 с. до 2–3 мин. Другие виды этого упражнения: с вытянутой рукой, поднятой ногой, на бок и тоже с поднятой рукой, ногой.

8. Отход ко сну до 22.00, подъем в 5 утра.

9. Среди недели – баня, ходьба, езда на велосипеде.

10. Ежемесячно – самоконтроль: проба Генчи, проба Руфье, замер веса, талии, биологического возраста.

11. Ежеквартально: внутреннее, наружное очищение желудка и кишечника.

12. Еда: утром кружка медовой тёплой воды, обед в 12.00, ужин в 18.00, воды выпиваю за день 2–2,5 литра за 15–20 мин. до еды и спустя 1,5–2 часа после. Часть воды настаиваю на кремнии. Воду заговариваю и прошу у неё здоровья, активного за 150 лет долголетия.

13. Ежегодно весной-летом “триатлон” (в разные дни) – ходьба 60 км., вело 100 км., бег 10 км.

Недельный туристский велопоход – 500 км.

14. Веду дневник самоконтроля.

Такая круглогодичная, постоянная физическая программа помогает мне быть здоровым, иметь биологический возраст по различным проверкам на 25–30 лет моложе паспортного.

Литература:

В.А.Толкачев Путь к исцелению.– Минск: «Бонем», 2008.-136 с.

В.А.Толкачев Радуга здоровья. – Минск: «Бонем», 2008.-124 с.

Для писем:

220026, г. Минск, ул. Жилуновича, д. 16, кв. 21.

Тел./факс: 8 017 295 15 56

моб. Velcom +375 29 319 15 56,

МТС +375 29 852 82 33,

E-mail: tolk_m@rambler.ru, tolkacheu@gmail.com

сайт – www.optimalist.by