

Письмо человека, который за 90 лет своей жизни ни разу не ощутил никаких болей от недуга

сентября 24, 2010

Уважаемая газета «Бабушка (Рецепты от 100 бед)»!

Пишет вам это письмо пенсионер из города Луцка Волынской области Федор Иванович Ленский. Я хотя и не бабушка, а дедушка, но все же решил написать письмо в газету. Меня ваша газета очень заинтересовала уже с первого купленного номера. Она полезная, интересная, приносит большую пользу людям в лечении разных болезней, т.к. рекомендует много полезных рецептов, проверенных конкретными людьми.

Хочу и я поделиться своим рецептом, которому вы, может быть, и не поверите. Смотрите сами... Только хочу сразу предупредить, что неправды я не хочу и не умею ни писать, ни говорить. К чему это я? Да, просто, мой рецепт не о том, как лечить ту или иную болезнь, а о том, как не впустить ее в свой организм, чтобы потом уж ее действительно лечить не пришлось. К тому же известно, что не каждую болезнь вылечить можно, а еще и лекарства нынче дорогие.

Так как же сделать так, чтобы прожить жизнь и у вас никогда ничего не заболело? Разве может быть такое? Да, это бывает. Очень редко, но бывает. Для этого хочу сослаться на опыт своей личной жизни. Я не боюсь о себе писать и хвастаться своим здоровьем, зная, что после публикации меня в любое время может скрутить, и я умру. Я не боюсь смерти. Мне стукнуло девяносто лет, так, что для меня хватит. Поэтому-то я и готов пожертвовать своим здоровьем и даже своей жизнью для того, чтобы помочь людям. Ведь многие сильно страдают от разных болезней и преждевременно уходят из жизни.

Так вот, месяц тому мне исполнилось 90 лет. Верите мне или нет, но за всю свою долгую мою жизнь у меня никогда и ничего не болело. Я даже не представляю себе, как это может что-то болеть, как это мучиться и страдать. Я не понимаю, как это болит голова, сердце, желудок, руки, ноги, или что такое грипп. Да и мои шесть глубоких фронтовых ран не помню. Ну, не помню я, чтобы они когда-нибудь болели. Даже во время ранений.

Давление у меня постоянное — 130/70. Я могу бегать, танцевать (а в клубе ветеранов я действительно танцую), могу подняться на девятый этаж без передышки. За всю жизнь я не истратил ни копейки на лекарства, и не знаю, какие они есть. Говорят, что есть какой-то Аспирин, Анальгин, но я их никогда не видел. Сплю я всегда хорошо, не просыпаясь, по 7-8 часов. Настроение всегда бодрое. Это не значит, что я никогда не лежал в больнице. Была у меня желтуха, и операцию делали мне на непроходимость, но я никаких болей не ощущал.

Должен сказать, что я никогда не занимался спортом, не сделал в жизни ни одной утренней зарядки, никогда не занимался физическим трудом, не придерживался никаких диет. Вот так кратко о своем здоровье. Еще раз повторяю, что я не боюсь о себе писать. Мне будто бы кто-то подсказывает, чтобы я не боялся и писал, лишь бы помочь людям.

Так, как же я добился такого счастья? Как же я прожил такую свою длинную жизнь? Секрет в том, что я всегда старался жить только по законам Космоса.

Во-первых, жил так, чтобы не сердиться, не злиться, ни с кем не ссориться. За всю жизнь я ни разу не заматерился, даже не могу выговорить какое-нибудь нецензурное слово.

Во-вторых, я любил и люблю людей. Даже тех, кто меня ненавидел, и делал добро всем тем, кто мне делал зло. У меня нет ни на кого на сердце ни зла, ни ненависти.

В-третьих, я никогда не занимался убийством, воровством, обманом, распутничеством. Никогда не хитрил, не лицемерил, не давал и не брал взятки, не гнался за богатством, за большими деньгами, жил только на свою зарплату (80, 100, 120, 140 рублей).

В-четвертых, я в жизни никогда не был пьяным и не понимаю вкуса водки и пива, никогда не курил и не понимаю вкуса курения.

В-пятых, я никого в жизни никого не обидел, ни на кого не обижался, никому не мстил, и не завидовал. Прожили мы с женой пятьдесят пять лет и за это время никогда не ссорились, о чем писала даже наша областная газета «Волынь».

Вот так и прожил я свою жизнь, и я счастлив. И хочется, чтобы все люди были счастливы. Поэтому у меня только один рецепт — правильно жить. Тогда будет и здоровье, и долголетие, и счастье. А для этого каждому человеку, который живет на Земле, нужно сделать следующее:

1. Выбросить навсегда из своего сердца зло, ненависть, жестокость, ложь, оставив в сердце только любовь, добро, милосердие, щедрость, честность, совесть, правдивость, справедливость, скромность, вежливость, чуткость.
2. Любите друг друга, делайте друг другу добро. Никого не оскорбляйте, не обижайте и сами ни на кого не обижайтесь. Никогда не злитесь, ни с кем не ссорьтесь, не пугайте друг друга, выбросите из обихода мат и мщение.
3. Перестаньте пить горькую отраву — водку, самогон, не курите, не принимайте наркотики.
4. Не употребляйте животного жира, мяса, консервов. Все это отрицательно влияет на здоровье человека.
5. Не рвитесь к богатству, к наживе, к большим деньгам, заработанным нечестным трудом. Не воруйте, не убивайте, живите мирно, честно, в любви и дружбе.
6. Будьте всегда оптимистами, живите без печали, всегда радуйтесь, улыбайтесь. Пойте! Не думайте никогда о плохом, а только о хорошем. Все это, по существу, законы Космоса.

Если человек будет все это выполнять, тогда ему не нужны будут ни поликлиники, ни больницы, ни аптеки. У него никогда не будет ничего болеть.

Вот такой мой рецепт от всех болезней. Всего вам хорошего! Здоровья вам, долголетия, счастья и больших успехов.

Федор Иванович Ленский, 43025, г.Луцк, пр.Воли, 29, кв. 71