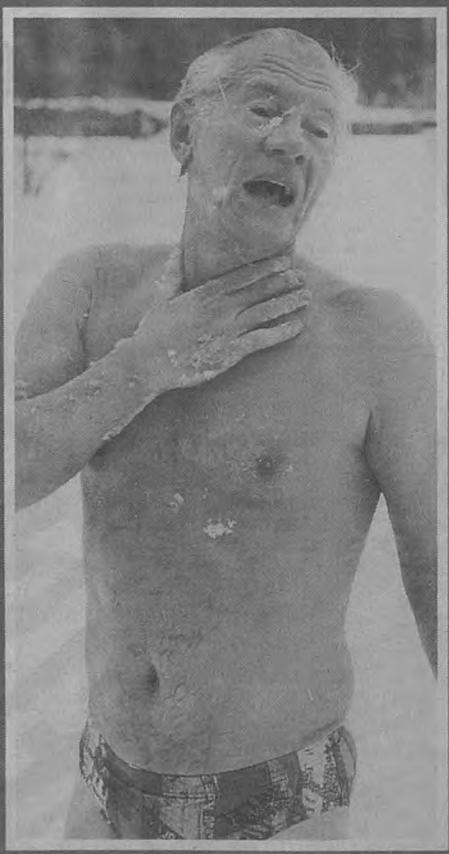


2001 - 26 июня - 162 - с. 14

ЗВЕЗДНЫЙ ЧАС

# ТАБЛЕТОК НЕ ПЬЮ, по врачам НЕ ХОЖУ

**Артист театра "Современник" Михаил ЖИГАЛОВ** хорошо известен нашим зрителям. На его счету немало прожитых жизней - на сцене, в кино. Но, наверное, мало кто знает, что еще лет 10-12 назад у Михаила Васильевича был такой букет болезней, что от одного их перечисления становилось плохо. Бессонница, хронический бронхит, язва желудка. Трудно подсчитать, сколько времени провел артист в больницах, сколько пилиоль проглотил, сколько сделали ему инъекций. Обострения случались дважды в год - весной и осенью. Однажды Жигалов сказал себе: "Стоп. Пора заняться собой самым серьезным образом".



- И как же вы это сделали?

- Меня заинтересовало учение Порфирия Иванова, которое построено на идеи воссоединения с природой и обретения здоровья через обливания холодной водой, хождение босиком по земле, правильное дыхание, двухсуточное сухое голодание и так далее.

- Нашли свою нишу?

- Безусловно. Человек рождается с ключом, где-то есть дверь, открыть которую может только он сам. Так я определил для себя место в жизни. Система Порфирия Иванова как раз и помогла мне в этом. К сожалению, когда я познакомился с ней, Учителя уже не было в живых. Но я стараюсь ежегодно бывать на его родине, неподалеку от Краснодона. Там есть Дом здоровья - изба на хуторе, где добровольные последователи Порфирия Иванова привечают всех желающих, кормят их, помогают побольше узнать о системе закаливания. Провожу там два-три дня, в Москву возвращаюсь помолодевшим, свободившимся от всего негативного.

- Наверное, трудно было резко изменить образ жизни?

- Начинал постепенно. Сначала ранним утром и поздним вечером выходил на улицу в легкой куртке, без шапки - это происходило в самом начале апреля, холодно еще было. Снимал тапочки и стоял бо-

сиком на земле, дышал, как учил Порфирий Иванов. Возвращался домой, обливаясь двумя ведрами холодной воды. Это все было несложно. Труднее оказалось другое.

- Что вы имеете в виду?

- Нужно раз в неделю в течение 42 часов голодать - не пить и не есть с 18.00 пятницы до 12.00 воскресенья. А я ведь свою "любимую" язву привык ублажать чуть ли не каждые полчаса!

- Выдержали?

- Вы даже себе представить не можете, сколь быстро появился результат. Через 42 часа почувствовал себя так, как будто бы заново родился. Позже понял: надо точно выполнять все 12 пунктов системы, тогда придет успех. В течение месяца я бросил курить, а когда по ходу спектакля или по сценарию приходится взять сигарету, испытываю неприятное чувство. А так, поверьте, стал совсем другим человеком. Отступили все мои хвори, забыл о врачах и таблетках, сплю как убитый. Я думаю, все это произошло потому, что система Порфирия Иванова направлена и на физическое здоровье, и, что считаю самым главным, на самосовершенствование, на гармоничную связь с природой-матушкой.

Интервью взяла  
Светлана ПАЛЬМОВА