

ГОЛТИС

ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ИМПУЛЬС Жизнь без болезней и старости



Издательство АСТ
Москва

УДК 615.82

ББК 53.54

Г61

Голтис.

Г61 **Исцеляющий Импульс: жизнь без болезней и старости /**
Голтис. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 288 с. —
(ТОП Рунета).

ISBN 978-5-17-127566-2

«Исцеляющий Импульс» — это не просто комплекс физических упражнений, это целостная система особого мировоззрения, которая охватывает все аспекты жизни человека — от физического здоровья до духовного очищения и развития.

Это простой и доступный инструмент для построения гармоничного тела, раскрытия глубинного потенциала силы и выносливости как для «обычных» людей, так и для профессиональных спортсменов.

Методика «Исцеляющий Импульс» позволит вам точно формулировать цели, достигать их и ставить новые. Когда вы увидите потрясающие результаты с точки зрения жиросжигания, телостроения, приобретения скоростных способностей в каждой мышечной группе, ваша жизнь наполнится новым смыслом и осознанием внутренних сил и возможностей.

УДК 615.82

ББК 53.54

ISBN 978-5-17-127566-2

© Голтис, текст
© Кузнецова К., иллюстрации
© ООО «Издательство АСТ»

ИСЦЕЛЯЮЩИЙ
ИМПУЛЬС

Предисловие

Здравствуйте, мои дорогие читатели!

Меня зовут Голтис.

Вообще-то, я Вукста, Владимир Иванович Вукста. А Голтис — это псевдоним, который появился ещё в 1969 году в день моего рождения. Мы тогда играли в индейцев, насмотревшись фильмов про Виннету, Чингачгука — Большого Змея¹. И у каждого из нас были клички: кто-то — Зоркий Глаз, кто-то — Шаттерхенд, Джамес, Джон, Быстрая Нога и т.д. Ко мне же ничего не липло. И вдруг пришло как будто свыше — Голтис.

Я всегда думал, что прозвище моё ничего не значит. Но как-то одну из моих фотовыставок в Киеве (двадцать с лишним лет назад это было, в девяностые годы) посетила православная поэтесса по имени Елена. Она автор невероятно прекрасных православных стихов, они ей приходят свыше. И она спросила:

— А ты знаешь, что такое Голтис?

¹ Фильмы “Виннету. Часть 1” (ФРГ, Югославия, Италия, кинокомпании Jadran Film, Horst Wendlandt — Rialto, Film Preben-Philipsen; 1963); «Чингачгук — Большой Змей» (ГДР, кинокомпания Deutsche Film AG, 1967).

Я ответил:

— Нет, конечно, не знаю.

И она объяснила:

— Это как раз то, что ты проповедуешь людям через открытое сердце. Если мы христиане, если мы приняли Христа, то, скинув телесные одеяния, мы предстанем уже в другом мире. Но может появиться демон и сказать: «Всё, за твои грехи ты мой». А мы должны постоянно помнить, что за нас пролил свою невинную кровь Господь Бог Иисус Христос и что последнее слово будет за ним. И Голтис — эта аббревиатура для каждого христианина, чтобы мы помнили на подсознательном уровне: Господь очень любит тебя и спасёт.

ГОЛТИС — Господь Очень Любит Тебя И Спасёт.

Вот так. Ничего индейского.

Наше, православное.

Я профессиональный путешественник. Конечно, я ещё фотограф, спортсмен, командор команды Equites, но всё-таки самое главное — я профессиональный путешественник, который безумно влюблён в этот мир. И моя основная цель — через слово, книги, фильмы, общение с молодёжью донести красоту этого чудесного мира до людей, с тем чтобы сохранить её для будущих поколений: для наших детей, внуков, правнуков. Потому что я считаю, что никакие материальные блага, никакие блестяшки-побрякушки — то, во что не вложена человеческая душа, — никогда не дадут такого блаженства душе, как природа. Никогда искусственное не заменит нерукотворное — то, что создал для нас Творец.

Вот почему я всегда и везде говорю: не вырывайте цветы с корнями и не вырубайте деревья, не уничтожайте животных,

не оставляйте мусор после себя, не подсаживайтесь на нездоровый образ жизни, не сквернословьте — словом, не разрушайте свою целостность и единство. Хранить чистоту действий и помыслов для долгой и счастливой жизни так же важно, как и работать над своим телом.

Моя система здорового и активного долголетия «Исцеляющий Импульс» довольно долго была практически секретной. Кроме меня о ней знали только мои близкие друзья. И они, образно говоря, прижимали меня к стенке и требовали: «Когда ты напишешь книгу?»

Сердцем я чувствовал их крик души, понимал, что эта система нужна всем людям.

«Голтис, напиши книгу!..»

Начинал писать. И вроде бы я больше творческий человек, чем спортсмен, но не давалась мне это борьба со словом. Я сочинял другое — стихи, оды свободе... Здесь же требовались точность, скрупулезность, да и вообще, если я что-то делаю, то это должно быть круто на триста процентов. Но так как я ленивый человек... Думаю, вы меня поняли.

А потом я сломал позвоночник. После травмы во мне созрела убежденность, что я всё-таки должен открыть свою систему для людей. И пришло осознание того, как это следует делать.

Моя методика носит название *Исцеляющий Импульс*.

От чего она лечит?

От многих недугов, самый главный из которых — старость.

Да-да, именно так. Не верьте тем, кто говорит, что старость — это естественный этап жизни. Они заблуждаются. Я всегда акцентирую внимание на том, что старость — это не вынесенный Богом приговор для каждого человека, а болезнь. Это заболевание, которое зарождается в организме вслед-

ствии засорения клеток. Оно происходит в процессе распада обмена веществ, из-за отравления тяжёлой водой и влияния свободных радикалов.

Помните сказки, которые нам рассказывали бабушки и дедушки, читали родители? Куда старик-царь посылал простодушного Ивана?

Правильно, искать молодильные яблоки.

Чем на протяжении веков озадачивали своих придворных алхимиков императоры, короли и прочие властители мира, которые, собрав несметные сокровища, не могли смириться с тем, что старость, а значит, и смерть неизбежны?

Искать эликсир вечной молодости, вечной жизни.

Так вот, я вас уверяю, что вечная молодость — это не плод воображения и неуёмной фантазии.

Это реальность.

Она возможна.

Благодаря Исцеляющему Импульсу.

Что я имею в виду?

Я имею в виду мощный электрический разряд, статико-динамическое напряжение, которое возникает при выполнении физических упражнений. Позже я распишу подробно то, как это всё действует. Сейчас же только скажу, что, когда мы не просто делаем зарядку, а создаем правильную нагрузку, прорабатываем каждую мышцу нашего тела (и делаем это тоже правильно), в тканях появляется электрический ток. Он разжигает митохондрии — это маленькие электростанции, вечный двигатель клетки. И клетки начинают делиться.

Есть такой физиологический закон: чем интенсивнее распад клеток, тем активнее их восстановление. С помощью Исцеляющего Импульса мы разрушаем клетку и тем самым про-

буждаем её потенциал — он возрастает на двадцать-тридцать процентов. Происходит то, что в спортивной медицине называют суперкомпенсацией, или сверхвосстановлением. Истощив биохимический и биоэнергетический потенциал мышечной клетки, мы даем ей новую жизнь — сжигаем с помощью электрического импульса всю скопившуюся в ней грязь, промываем её мощным потоком крови, даём ей правильное питание, заставляем делиться и тем самым омолаживаем.

Это реально и в шестьдесят, и в семьдесят, и в восемьдесят лет. Суперкомпенсация возможна для каждого человека — и для спортсмена, и для обычной бабушки. Сверхвосстановление происходит в любом возрасте: при условии соблюдения определённых правил человек год от года становится только сильнее и выносливее. По сути дела, можно прожить сто пятьдесят лет, не болея. И уж точно проект «человек» рассчитан больше, чем на семьдесят лет.

Правда, здравомыслящие люди, как правило, не хотят жить столетия.

Почему так?

Потому что наше физическое тело уязвимо. Мы можем попасть в аварию и стать инвалидом. Наши близкие могут тяжело заболеть и умереть или уйти из жизни из-за несчастного случая. В результате человек будет жить на протяжении веков, испытывая постоянную душевную боль. Зачем же ему мучиться пятьсот лет до тех пор, пока он не обретёт свободу, не скинет это телесное одеяние и не уйдёт, если заслужит, в Царствие Небесное, где встретится наконец-то со своей половинкой?

По милости Господа всё настолько премудро устроено, что мы всё-таки способны прожить, не болея, скажем, сто

тридцать семь лет, передавая методику Исцеляющего Импульса всем вокруг: дорогим бабушкам и дедушкам, родителям, друзьям, соседям — словом, тем, кого любим, и тем, кого принимаем. Таким образом мы можем оздоравливать людей вокруг себя и, разделяя их успех, испытывать полноценную радость жизни.

Да, старость — это болезнь. Но она приходит не просто так. Наблюдая мир природы, я часто задумывался над тем, почему животные стареют не так, как человек. Вот, например, жила у нас кошка — двадцать восемь лет прожила, представляете? И, может, ещё столько прожила бы, но умер мой отец, а она его очень любила. Отказалась от еды — и всё. Так вот, по тому, как она выглядела, никто не сказал бы, что это кошка-пенсияонерка.

А коровы? Разве у них есть морщинки?

А почему тогда у человека с годами проступают все унылые внешние атрибуты угасания?

Думаю, что старость — это последний шанс человеку задуматься о том, кто ты такой. Это последний шанс спасти свою бессмертную душу. Когда твоё место на пьедестале занимают другие — молодые — люди, когда от тебя отворачиваются поклонники, когда низвергается и растаптывается твоя гордыня, тогда наступает старость — самое время вспомнить о Боге.

А тех людей, которые ещё в молодости обращаются к Отцу Небесному, то есть приходят к самому главному, минует старость. Те, кто преодолел свои амбиции и тщеславие и живёт ради других людей, будут великолепно выглядеть всегда, станут красивыми, сильными, выносливыми и духовно, и физически. Чем раньше ты поймешь, что нужно не личную силу

демонстрировать, а жить для кого-то: для родителей, внуков, правнуков, — тем дольше ты будешь нужен этому миру как полезная единица, тебе будет даровано активное долголетие. Ты будешь великолепно чувствовать себя и столь же великолепно выглядеть. А если ещё по методике Исцеляющего Импульса заниматься, и правильно питаться, и закаливаться, то считай, что эликсир вечной радости и жизни ты уже вкусил.

Так что старость — это тоже благо для человечества.

Господь велик. И он сделал для нас всё, чтобы мы были счастливы. Но для этого мы должны сохранить свою душу в целостности, не разрушать её. Ведь это только кажется, что совершаемые нами гадости — это не стоящие внимания мелочи жизни. Подумаешь, выругался матом! Или кинул бумажку мимо урны, или плюнул на пол. Не убил же и не украл.

Но на самом деле все эти «мелочи» — это маленькие преступления против любви — любви к Богу, людям, природе. А значит, они отвращают нашу душу от её предназначения — любить и через любовь воссоединиться со своим Создателем.

Казалось бы, моя книга посвящена системе оздоровления — электрическому импульсу, который, зарождаясь в коре головного мозга, через иннервационные каналы несёт, образно говоря, нашему физическому телу пробуждение, избавление от болезней, даёт ему физическую силу и выносливость. Причём здесь любовь к Богу, праведность, осознание греховности?

Я не случайно обращаю внимание на духовную жизнь человека. По моему глубокому убеждению, физическое здоровье невозможно без постоянной работы над своим нравственным совершенствованием. Наше психоэмоциональное состояние во многом определяет телесную мощь (или немощь).

Глубинное осознание того, кто мы есть на самом деле, — это понимание, что мы дети нашего Отца Небесного, а это истоки нашего духовного здоровья. Очищая свою душу и своё сердце от греховной скверны, мы таким образом повышаем частотные характеристики каждой клеточки нашего телесного храма. Ведь нам необходимо понять всей нашей чувственной душой, что наше физическое тело — это храм Святого Духа и души. И поэтому наш телесный храм, очищенный от всевозможных ядов и грязи, должен звенеть как колокол. И только тогда никакие вирусы, вредоносные грибки и бактерии и, соответственно, никакие болезни нам не страшны. Даже если мы подхватим «наших недоброжелательных квартирантов», наш высокий иммунитет и наши высокие резервы адаптации организма к внутренней и внешней среде просто будут удерживать их от всевозможных патогенных явлений. Другими словами, если двое людей подхватили одинаковую концентрацию и одинаковое количество вирусов, то тот, кто не занимается здоровым образом жизни, тот человек, у которого низкий иммунитет, попав в больницу, может пролежать неделю под капельницей, а другой человек, у которого иммунитет высокий и который регулярно занимается тем же Исцеляющим Импульсом, может просто почихать и покашлять в течение недели и даже не обратить внимания на то, что это было.

Признаюсь как на духу: я с девяти лет никогда ничем не болел. У меня в течение пятидесяти лет никогда не болела голова, не болел живот, хотя я мог съесть что угодно и в любых количествах, нарушая даже все двенадцать правил, которые вырисовались в Исцеляющем Импульсе. У меня не болело сердце, какие бы нагрузки я ни получал, не болели почки, ничего не скрипело. И это всё благодаря именно тому, что передала мне моя бабушка:

благодаря любви к людям и любви к Богу. Это духовное здоровье и, конечно же, физические упражнения Исцеляющего Импульса.

Те, кто занимается лишь своим духовным развитием, но игнорирует состояние телесного храма, не смогут стать абсолютно здоровыми людьми. Однако в фитнес-центрах и тренажёрных залах, где работают только над построением тела, тоже невозможно достичь этой цели. Не добиться безупречной физической формы без крепкого духовного стержня, без созидательной целеустремлённости. Более того, обретая с помощью физических упражнений сверхчеловеческие возможности, вы можете навлечь на себя серьёзную беду, как это произошло со мной в двадцать пять лет. Перелом позвоночника в расцвете лет и сил случился потому, что я очень хотел стать непобедимым чемпионом мира по боям без правил, где нет никаких ограничений.

Вот почему я всегда говорю: важно не личные достижения демонстрировать, а жить с Богом в душе и в сердце, ставить перед собой созидательные, а не разрушительные цели! Жить ради наших детей и дорогих наших родственных душ. Последнее значит, что мы должны сделать всё, чтобы не стать обузой для детей. Ведь если мы по-настоящему любим их, то нам следует понимать: наша старость — это плохое самочувствие, неважный внешний вид, ранняя смерть, и наши дети с неочертившей душой будут наблюдать всё это и страдать. При этом они будут испытывать душевную боль, которую невозможно заглушить никакими таблетками и даже тройной дозой снотворного. Это та боль, которая достанет даже на краю света, от которой не спрячешься за толстыми стенами замков. Мы должны это всегда помнить и просто обязаны быть духовно и физически здоровыми, если мы по-настоящему любим дорогих нашему сердцу людей.

Ребёнок переживает, даже если у родителя заболели колени и он не в состоянии пойти с ним в лес или покататься на горных лыжах, сноуборде. Представьте, какой груз вы взвалите на своё дитя, если окажитесь лежачим инвалидом. Поэтому большое счастье — это прожить долгие годы в здравии. И оно возможно, если вы будете хранить целостность своей души, всегда помня о её божественном происхождении, и будете тщательно заботиться о своем телесном храме — вместилище души и духа.

Воистину наше тело — это премудро устроенный дар от Бога! Изучая анатомию и физиологию, я просто поражался, как можно так удивительно сотворить организм человека. Взять хотя бы зрение — это же чудо, что благодаря мозгу и глазам мы видим окружающий мир! Как искусно созданы мышцы, кисти, пальцы!.. Не было бы большого пальца — мы не могли бы не только играть на флейте и скрипке, но даже копать грядки. Практически все действия, выполняемые руками, осуществляются при его участии. А костно-мышечная система, сухожилия, нервы... Я не говорю уже о внутренних органах: сердце как насос, печень как фильтр... Разве это не достойно восхищения и удивления? Мы должны вечно славить Отца Небесного, который создал нас по своему образу и подобию.

И вот это прекрасное тело, которое мы приукрасили и перестроили своим трудом, через три дня после смерти превращается в труху, в зловонную жидкость...

О чем мы должны думать, вспоминая об этом?

О том, что есть душа, благодаря которой мы знаем, как текут слёзы восхищения, слёзы радости, слёзы сострадания; как можно радоваться и грустить, — это всё переживает спо-

собная чувствовать душа. Потому что без её чувственности физическое тело абсолютно несовершенно. Я могу сутками рассуждать о чудесах телесной жизни, взаимосвязи бактерий — полезных и вражеских. Но ничто не затмит божественную тайну души, ведь именно благодаря ей мы способны разделить радость с любым человеком, любить друг друга, прощать, видеть в каждом хорошее, независимо от цвета кожи и вероисповедания.

Присутствие души позволяет нам заявить, что человек создан по образу и подобию Бога, чтобы приумножать красоту нерукотворного и рукотворного мира. Есть очень умные животные: обезьяны, лошади, собаки, но они не способны творить. В отличие от человека, никто не творит, только человеческая душа.

Как не любить Бога, зная об этом?

Как не задуматься о том, что есть над всеми нами Всемилобивый Отец наш Небесный, который создал людей и поселил в сотворённом для них мире, а потом послал сына своего Иисуса Христа, чтобы он искупил грехи человеческие, и заповедовал: любите друг друга?

Да, это мир изгнания. Из-за греховной природы человеческой Земля — лишь временная клетка. И наше тело, прекрасное физически, — это тоже временная клетка, в которой птицей бьётся душа. Наша душа, лишь однажды на заре жизни прочувствовав истинный её смысл, устремлена к Царствию Небесному, чтобы воссоединиться с Творцом. Но мы, заключённые в этом временном мире, пребывающие в своем бренном теле, которое подвержено всевозможным недугам, продолжаем нарушать законы совести, нравственности. Мы ленимся, чревоугодничаем, отдаем себя во власть самых разнообраз-