

В Тольятти она такая одна. Миловидная дама, которая круглый год, даже в трескучие зимние морозы и метель, ходит по улицам в легкой летней одежде. При этом не болеет и обладает цветущей внешностью. Вначале можно подумать, что это девушка лет 20-25, хотя наша героиня значительно старше, у нее взрослая дочь. Прохожие в зимних куртках удивленно останавливаются, провожая взглядами миниатюрную хрупкую даму, летящей походкой идущую по заснеженным улицам.

Многие подходят, спрашивают, что случилось? Предлагают одежду или подвезти на машине. Она с улыбкой отвечает, что все в порядке — просто у нее такое здоровье. От желающих узнать, как у нее это получается, да и просто познакомиться, нет отбоя. Вполне возможно, что жительница Тольятти такая одна на всю Россию или даже на весь мир.

Знакомьтесь: Галина Кутерева, помощник воспитателя детского сада 67 с символическим названием «Радость». О себе она рассказывает неохотно, стесняясь этого и считая, что лучше рассказать о тольяттинском враче-психотерапевте Василии Макарове, благодаря которому ее жизнь изменилась на 180 градусов. Но обо всем по порядку.

— Вообще я родилась на Донбассе, у Азовского моря. Я с юга и очень люблю тепло, — рассказывает Галина. — В Тольятти приехала в 1982 году по направлению после химико-механического техникума. Поначалу работала на «Фосфоре», но недолго. С 1986 года, когда отдала дочь в сад, работаю помощником воспитателя.

— То, что вы ходите без зимней одежды — это вы так закаляетесь?

— Нет, хотя я делаю процедуры закаливания тоже — принимаю контрастный душ. По улице я так хожу, потому что мне не холодно. Зимой мне не холодно, летом не жарко, когда все устают, я продолжаю работать, перекуров мне не нужно — вот такой у меня организм.

— Что вы чувствуете в мороз?

— Легкое покалывание, как будто летний жаркий день и дует свежий ветер. Чем сильнее мороз и вьюга, тем мне лучше.

— И какую самую низкую температуру вы можете перенести?

— Не знаю, но всю прошлую зиму я ходила в летней одежде и чувствовала себя хорошо .

— А если дождь?

— Когда дождь, я не прячусь — мне хорошо. Некоторые обращают внимания на то, что я в босоножках хожу и по лужам, и по снегу. И думают, что у меня мерзнут ноги. Нет — снег тает на моих ногах. У меня улучшились слух, обоняние, зрение — я сняла очки. Улучшилась память.

— Вы такая эффектная женщина, а волосы у вас с сединой. Вы не хотите их закрасить?

— Нет, это специально, чтобы было видно, сколько мне лет. Раньше у меня было больше седых волос, сейчас их стало меньше. Косметикой я тоже не пользуюсь. Лицо и волосы я мою только водой. В моей внешности нет ничего искусственного, она полностью натуральная.

— Как вы всего этого достигли?

— Как и у многих людей, далеко не в зрелом возрасте у меня появились очень серьезные заболевания. От лечения у врачей толку было мало: помощь была временная, болезни не уходили, а с годами обострялись. Я стала искать другие способы выздороветь. Занималась самолечением, в том числе глиной, но все эти методы устойчивого результата не дали. В 1989 году я узнала, что есть такой доктор Макаров — тогда он проводил сеансы в кинотеатре «Буревестник». Я побывала на них, и тогда у меня прошли многие заболевания, а также страхи и зависимости. Почувствовав улучшения, я зажила прежней жизнью, но время шло — появлялись новые болезни, новые проблемы. К 2005 году болезни так меня одолели, что я снова вспомнила о докторе Макарове, стала его искать — и нашла. С этого времени я уже твердо решила изменить свой образ жизни, свое отношение ко всему, что меня окружает. Я полностью выздоровела, и не только это — мой организм омолодился. Чтобы прийти к этому, я стала другим человеком.

— В чем же заключается лечение? Что вы в себе изменили?

— Вся система лечения построена на добре. Когда человек добрый и доброжелательный и в хорошем настроении — он здоров. Когда есть здоровье — есть долголетие. Человек должен любить мир и жить в гармонии с ним. Я полюбила жизнь и хочу жить. Я знаю, для чего живу — чтобы быть доброй, доброжелательной и каждый день делать добро. Мои душа и тело стали чище и светлее.

— Ходить по улице раздетой — это тоже часть практики?

— Да. Дело в том, что на холоде человек задерживает дыхание. При этом кровь подходит к больным органам, и организм сам начинает выздоравливать. Сосуды становятся чистыми, эластичными, кровь начинает циркулировать легко и свободно.

Задержку дыхания мы делаем несколько раз в день. Также я хожу на коленках 400 шагов в день, потому что под коленками находятся точки долгожительства, и человек избавляется от многих болезней: выздоравливают позвоночник, суставы, кишечник и так далее. Любой человек может прожить сто лет. «Чело»-«век» — для каждого чела определен век. Для этого надо очищать свою душу, быть добрым и доброжелательным. Что пожелаешь кому-то — то будет и тебе.

— Целое учение...

— Да, лечит прежде всего слово. «Словом можно убить, словом можно спасти, словом можно полки за собой повести…» Мы лечимся и словом и мыслью, потому что мысль материальна. Вот поэтому нужно учиться правильно говорить и думать, следить за своими словами. И слова и мысли имеют силу. Мысль мы не слышим, но наша душа ее воспринимает, и когда о человеке думают с любовью — это его поддерживает.

— А питаться вы тоже стали по-другому?

— Да, я практикую раздельное питание и один раз в неделю отказываюсь от пищи, чтобы организм отдыхал. В этот день я пью воду.

— То, что вы оздоровились, помолодели — это не предел? Вы можете еще чего-то достичь?

— Да, конечно. Иногда мне говорят: если ты выздоровела, зачем тебе заниматься этой системой дальше? Дело в том, что я хочу быть здоровой и счастливой, и хочу помочь в этом другим людям.

— Для чего?

— Для того чтобы мои дети, внуки, правнуки и праправнуки жили долго и счастливо и

чтобы им везде и всюду встречались добрые и доброжелательные люди. Все люди должны любить друг друга. Я хочу, чтобы любовь и благодарность были присущи каждому — именно это дает здоровье и успех.

— А как ваши родные относятся к вашим занятиям здоровьем?

— Муж меня поддерживает, понимает и сам практикует эту систему. У него были проблемы по части онкологии, но благодаря этой практике они прошли — опухоль исчезла. Через 10 дней, когда он пришел к онкологу, врач сказал: «Если бы я сам этого не видел, а кто-то мне рассказал, я бы не поверил». Моя дочь — врач-психиатр. С медицинским образованием ей сложно полностью принять, что все, чем я занимаюсь, — благотворно. В то же время, видя результат — мое здоровье, она тоже во многом поддерживает меня.

— А отчего человек болеет? Оттого, что он злой?

— От зависти, ревности, злости, раздражительности. Проблемы и болезни — от неправильного взгляда на жизнь. Мы неправильно относимся к складывающимся жизненным обстоятельствам. Сейчас люди так увлечены выживанием, что забывают о том, что надо не выживать, а жить. Жизнь — это увлекательное путешествие, в котором мы должны радоваться, жить и отдыхать. Если ты не хочешь работать — полюби работу, и у тебя ее не будет. Ты будешь ходить на нее как на праздник.

— Каковы ваши дальнейшие жизненные планы?

— У меня их очень много. И я собираюсь прожить больше ста лет — без болезней, долго и счастливо. Я в это очень верю. — А те болезни, которые у вас были, вам не помешают? — Та я, которая много болела, у которой было много проблем, — ее уже просто нет. Я совершенно другая, я родилась заново. Все мои взгляды поменялись.

— Вы были более негативно настроенной?

— Я была слабой — и здоровьем, и духом. Я неправильно смотрела на жизнь. Мне казалось, что то, что я делаю, это добро. Но это было не добро. Я старалась прожить не свою, а чужую жизнь, и это было неправильно. Каждый должен проживать свою жизнь, идти своей дорогой. Теперь я помогаю людям правильно смотреть на жизнь, и мне надо обязательно жить больше ста лет долго и счастливо, чтобы осуществлялись мои мечты и желания.

Евгений Халилов, Площадь СВОБОДЫ





