

## Przykazania 104-letniego mędrca – jak żyć w zdrowiu i radości

*Mądrość ludzi długowiecznych jest nieoceniona dla tych, którzy chcą żyć długo. Za każdą myślą stoi osobiste doświadczenie, każdy wniosek jest zweryfikowany. Fragmenty książki „Wiele lat. Dobre lata. Przykazania 104-letniego mędrca Andrieja Worona na długie i radosne życie. „*



1. Naucz się widzieć wszystko wokół siebie i cieszyć się wszystkim – trawą, drzewami, ptakami, zwierzętami, ziemią, niebem. Spójrz na nie życzliwymi oczami i uważnym sercem – a odkryjesz taką wiedzę, której nie znajdziesz w książkach. Zobaczysz w nich siebie – poskromionego i odnowionego.
2. Weź za obyczaj, chociażby przez kilka minut, stanie boso na ziemi. Dawaj ciału ziemię dopóki sama go nie wezwie.
3. Szukaj możliwości przebywania przy wodzie. Ona zdejmie zmęczenie, oczyści myśli.
4. Pij czystą wodę gdzie tylko można nie czekając na pragnienie. To jest pierwsze lekarstwo. Gdzie los mnie zaprowadzi, najpierw szukam studni, źródła. Nie pij słodkiej i słonej (mineralnej) wody butelkowanej. Jako pierwsze zjedzą wątrobę, a następnie zamurują naczynia.
5. Codziennie na twoim stole powinny być warzywa. Pożywne są te, które były ogrzane i wypełnione słońcem. Na pierwszym miejscu – buraki, nie ma na ziemi lepszego pożywienia. Następnie – fasola, dynia, jagody, marchew, pomidory, papryka, szpinak, sałata, jabłka, winorośl, śliwki.

**6.** Mięso, jeśli chcesz, możesz jeść. Ale rzadko. Nie jedz wieprzowiny, nie jednego człowieka wysłała na tamten świat. Ale cienki plaster słoniny wyjdzie na zdrowie. Ale nie wędź jej. Po co używać smoły...

**7.** Złe jedzenie – kiełbasa, pieczone kartofle, ciasteczka, słodczyce, konserwy, marynaty. Moje jedzenie – to zboża, fasola, zielone. Drapieźnik najadłszy się mięsa – ledwo łązi, jest leniwy. A koń od owsa cały dzień wóz ciągnie. Szarańcza żywi się trawą od tego ma siły aby latać.

**8.** Lepiej po garstce, ale często. Żeby było mniej, piję dużo wody i kompotów, jem surowe jedzenie i warzywa. Od czwartku wieczorem do piątku wieczór niczego nie jem, tylko piję wodę.

**9.** Post jest największą łaską. Nic tak nie wzmacnia i nie odmładza jak post. Kości stają się lekkie jak u ptaka. A serce wesołe, jak u młodzieńca. Z każdym dużym postem młodnieję o kilka lat.

**10.** Słońce wschodzi i zachodzi – dla ciebie. Praca dobrze wychodzi po wschodzie słońca. Przyzwyczajasz się do tego to będziesz mocny ciałem i zdrowy duchem. A mózg lepiej odpoczywa i jaśniej w wieczornym śnie. Tak robią zakonnicy i żołnierze. I mają siłę służyć.

**11.** Dobrze jest w ciągu dnia zdrzemnąć się pół godziny na wznak, aby krew odświeżyła głowę i twarz. Niedobrze jest spać po jedzeniu, ponieważ krew staje gęsta i tłuszcz osadza się na naczyniach.

**12.** Mniej siedź ale śpij do woli.

**13.** Staraj się być więcej pod odkrytym niebem. Naucz się żyć w chłodnym pomieszczeniu. Wystarczy aby nogi i ręce były ciepłe, ale głowa – chłodna. Ciało wysycha i starzeje się z ciepła. W Ussuryjskich lasach poznałem starego Chińczyka, który zawsze nosił bawełniane ubrania, ale w chacie prawie nigdy nie palił.

**14.** Słabe, zmarznięte ciało wzmacniać ziołami. Garstkę ziół, jagód, liści, gałązek porzeczki, maliny, poziomki zaparzać wrzątkiem i pij cały dzień. Zimą przyniesie to dużo pożytku.

**15.** Nie zapomnij o orzechach. Orzech jest jak nasz mózg. W nim siła dla mózgu. Dobrze jest codziennie użyć łyżeczki masła (oleju) orzechowego.

**16.** Da ludzi bądź dobry i uważny. Od każdego z nich, nawet pustego, możesz się czegoś nauczyć. Nie rób z ludzi swoich wrogów ani przyjaciół a nie będziesz miał z nimi żadnych kłopotów.

**17.** To co ci przeznaczone, zostanie dane. Tylko naucz się pokornie czekać. To czego nie powinienes mieć nie szukaj. Niech dusza będzie lekka.

**18.** Nie wierz w uprzedzenia, astrologów, nie uciekaj się do wróżb. Utrzymuj duszę i serce w czystości.

**19.** Kiedy na duszy jest źle, trzeba wiele chodzić. Najlepiej polem, lasem, nad wodą. Woda poniesie twój smutek. Ale pamiętaj: najlepszym lekarstwem dla ciała i duszy jest post, modlitwa i praca fizyczna.

**20.** Więcej się ruszaj. Toczący się kamień mchem nie zarasta. Kłopoty trzymają nas na ziemi. Nie uchylaj się od nich ale też nie daj im nad sobą zapanować. Nigdy nie bój się zaczynać, uczyć się czegoś nowego – sam się odnowisz.

**21.** Nigdy nie byłem w uzdrowisku, nie przeleżałem ani jednej niedzieli. Mój odpoczynek to zmiana zajęć. Nerwy odpoczywają wtedy kiedy pracują ręce. Ciało nabiera sił, kiedy pracuje głowa.

**22.** Nie proś o mało. Proś o dużo. Otrzymasz bardzo mało.

**23.** Nie bądź chytry na wszelkie wygody, staraj się aby samemu być pożytecznym. Wiklina, która nie rodzi szybko usycha.

**24.** Nie bądź prześmiewcą i żartownisiem ale bądź wesoły.

**25.** Nie przejadaj się! Głodne zwierzę jest chytrzejsze i zwinniejsze od sytego człowieka. Z garścią daktyli i kubkiem wina rzymscy legioniści przechodzili w pełnym ekwipunku 20 kilometrów, wbijali się w nieprzyjacielskie szeregi i walczyli pół dnia bez wytchnienia ... A od przesytu i zepsucia patrycjuszki upadło imperium rzymskie.

**26.** Po kolacji jeszcze pół godziny spaceruję po ogrodzie.

**27.** Kiedy przyjmujesz pożywienie, nie popijaj go. Nie pij ani przed, ani po jedzeniu.

**28.** Żeby nie chodzić z dzieckiem do szpitali i aptek, przekaz go w ręce Przyrody. Od najmłodszych lat uczmy go chodzić boso. To jest najsilniejsze hartowanie. Spaliło się dziecko na słońcu – wyjdzie na dobre, ukąsiła osa lub mrówka – też dobrze, oparzyło się pokrzywą, wykapało w chłodnej wodzie, podrapało się kolcami, zjadło coś opadłego w sadzie – to znaczy uodporniło się na choroby, wzmocniło ciało, jest silniejsze duchem.

**29.** Kiedy tniesz owoce i warzywa nożem, częściowo tracą ziemską siłę. Lepiej je jeść i gotować w całości. Z cebuli jest dwa razy większy pożytek, jeżeli ją rozgnieciemy rękami lub drewnianą deseczką.

**30.** Nie koniecznie powinniśmy pić herbatę kupioną w sklepie. Lepiej zaparzyć młode gałązki gruszy. Taka herbata jest bardzo aromatyczna i lecznicza. Usuwa sól i nadmiar wody, łagodzi ból i stany zapalne stawów.

**31.** A kawa, herbata, słodkie napoje, piwo podkopują serce.

**32.** Jeżeli zmęczyliśmy się, pojawiła się słabość, choroba, po prostu pozwólmy organizmowi odpocząć. Niech wasze odżywianie będzie bardziej prostsze. Wystarczy zjeść jedną potrawę w ciągu dnia. W inny dzień – inna potrawa. I tak przez cały tydzień inną.

**33.** Jeśli chcecie pozostać młodym i żyć długo? Raz w tygodniu zróbcie sobie dzień orzechowo-jabłkowy. Rankiem przygotujcie 8 jabłek i 8 orzechów. Przykładowo co 2 godziny zjadajcie pojedynczo jabłko i orzech. Tak aby w ciągu dnia żołądek był zajęty.

**34.** Kiedy poczujecie, że organizm szybko się męczy, że wszystko was drażni, praca, jak się to mówi, wszystko z rąk leci – to znaczy: trzeba przyjmować marchew dwa-trzy razy w dziennie. Tak przywrócić siły.

**35.** Przygotowuję tylko gorące posiłki na 1-2 razy. pożywienie powinno być świeże.

**36.** Żeby nie było przeziębienia, nie myjcie się gorącą wodą, jedzcie każdego dnia orzechy i czosnek, chodźcie bosy po posypanej na podłodze kukurydzy i dużo śpijcie.

**37.** Kiedy przychodzi sezon na jagody, możecie odmówić sobie każdego jedzenia, tylko nie w jagód. Codziennie zjadajcie chociażby filiżankę. Jeżeli gwiazdy są oczami nieba, to jagody oczami ziemi. Nie ma wśród nich lepszych i gorszych. Każde nasycą was siłą i zdrowiem – począwszy od czereśni do arbuza.

**38.** Pielęgnujcie w sobie wewnętrzne uczucie radości i oczarowanie życiem.

**39.** Znajdźcie czas na ciszę, spokój, duchową rozmowę ze sobą.

**40.** Co jest dobre, a co złe – niech odpowie na to twoje serce, a nie ludzka plotka.

**41.** Nie przejmujcie się tym, kto co o was myśli i mówi. Bądźcie sami sobie sędzią w czystości i godności.

**42.** Nie bądźcie źli na ludzi. Nie osądzajcie ich. Każdy wybaczony człowiek doda wam miłości do samego siebie.

**43.** Jeżeli wasze serce jest wypełnione miłością, nie ma miejsca na strach.

**44.** Nie konkurujcie w niczym z nikim. Każdemu swoje. Biedny nie ten kto ma mało, a ten komu mało.

**45.** Nigdy nie bijcie i nie krzyczcie na dzieci. Inaczej wyrosną z nich niewolnicy.

**46.** Nie sprzeczaszcie się. Każdy ma swoją własną prawdę i własną krzywdę.

**47.** Nie pouczajcie ludzi jak mają żyć, co robić. Sam nigdy nie pouczam tylko radzę kiedy proszą o to.

**48.** Nie uważajcie się za najmądrzejszych i najbardziej przyzwoitych, lepszych od innych.

**49.** Nie próbujcie być przykładem dla innych. Poszukajcie przykładu w pobliżu.

**50.** Nie współzawodniczcie w niczym i z nikim. Lepiej ustąpić.

**51.** Lecznicza siła to zdrowy sen. Ale codziennie trzeba popracować i włożyć jakiś wysiłek.

### **Nie wstyďte się**

Nie wstyďte się swoich rodziców.

Nie wstyďte się swoich dzieci.

Nie wstyďte się swojej pracy, jeżeli jest uczciwa.  
Nie wstyďte się swojego charakteru.  
Nie wstyďte się swojego ciała.  
Nie wstyďte się samego siebie.

### **7 korzyści**

Umiarkowane odżywianie  
Stała umiarkowana praca fizyczna, dużo chodzić  
Czysta woda i czyste powietrze  
Słońce  
Samokontrola, samoograniczenie  
Odpoczynek  
Wiara

### **7 głównych rzeczy, których trzeba się nauczyć**

Znaleźć radość w tym życiu. Radość każdej podarowanej ci minuty.  
Nieść radość innym. Być ludzkim.  
Wybaczać. Zawsze. Wszystkim w tym i sobie.  
Kajać się. Uwolnić się od grzechu i błędów.  
Śmiać się. Twarzą i duszą. (nie odnoście się poważnie do ludzi i do siebie).  
Oddychajmy. Swobodnie, głęboko i z rozkoszą.  
Spijmy. Do woli i z przyjemnością.

### **7 cennych potraw**

(Są podarowane człowiekowi z góry nie tylko jako lepsze jedzenie, ale też jako lekarstwa)

Ćwikła  
Ogórki i cebula  
Zsiadłe mleko  
Ryba  
Kasza (kasza jaglana, gryczana, kukurydziana, fasola)  
Jabłka  
Jagody i orzechy

### **7 cennych napojów**

Woda źródłana.  
Zielona herbata.  
Sok z winorośli (wino).  
Herbata z liści, gałązek i jagód.  
Kwas.  
Kompot z gruszek.  
Sok z kapusty.

**Póki żyjesz i jesteś na wolności ...**

Choćby bosy, ale idź naprzód.

Choćby kulawy, ale idź naprzód.

Choćby beznogi, ale idź naprzód.

Jeżeli przed tobą pojawi się trudny wybór lub decyzja, prześpij się z nimi, rankiem kiedy wstaniesz znajdziesz odpowiedź. I tak będzie.

Jeśli nie umiesz czegoś zrobić, zrób coś co umiesz.

Jeżeli boisz się czegoś robić, nie rób tego.

Ale jeżeli robisz, nie bój się.

„Złej”, bezużytecznej, pustej pracy nie ma.

Jeżeli nie wiesz jak postąpić, postępuj zgodnie z sercem, ale nie naruszaj miary.

Nie wszystko podporządkowane jest rozumowi. Ale wszystko podporządkowuje się uporowi.

Nic dla ciebie nie ma niemożliwego puki żyjesz i jesteś na wolności.

Książkę (w oryginale) można pobrać [tu](#).

[źródło](#)