

# ОЛЕГ МИХАЛЕВИЧ: Я ВСЕГДА ПИШУ О ТОМ, ЧТО МНЕ ИНТЕРЕСНО

Выходец из известной в Латвии семьи народных целителей, Олег Михалевич — человек многогранный. Штурман дальнего плавания, судья по горнолыжному спорту, журналист, писатель, член-корреспондент Российской академии поэзии, генеральный секретарь Международной ассоциации писателей и публицистов, предприниматель, активный последователь здорового образа жизни. Родился и живет в Риге



В семидесятые годы прошлого века ему пришлось замещать в кругосветном плавании судового врача. Но затем тяжелые недуги свалились на него самого. Успешно избавляясь от них без помощи врачей и став в результате совершенно здоровым человеком, автор сам создал стройную теорию сохранения и укрепления здоровья, которая впоследствии вылилась в книгу «Вкус жизни»

**Сейчас все авторы начали писать кулинарные книги и книги о здоровье. Книга «Вкус жизни» — это дань моде?**

Дань необходимости. В Европе первую книгу о здоровом образе жизни венецианец Луиджи Камаро написал еще в начале XVI века. При его жизни 50 лет считались очень преклонным возрастом, достигали его немногие. Камаро дожил до 102 лет в добром здравии и благополучии благодаря разработанной им системе. К счастью для множества его современников, этими знаниями он поделился с другими. Как и у Камаро, обращение к этой теме у меня оказалось вынужденным. Около сорока лет назад по психологическим причинам, а около пятнадцати лет назад из-за спортивных травм мое собственное здоровье оказалось в критическом состоянии. Сначала я, разработав для себя систему оздоровления, выкарабкался сам, потом помог нескольким десяткам друзей, родственников, знакомым или знакомым знакомых. Пока от одного из них не услышал фразу: «Ты же писатель и так интересно рассказываешь о здоровье. Почему не напишешь об этом книгу?». Вот, написал. Теперь она переведена в нескольких европейских странах.

**Почти каждый из нас понимает, что мы неправильно двигаемся, едим, думаем, дышим, живем, что это можно делать лучше. Действительно ли, что изменить свое отношение к жизни и начать получать удовольствие способен каждый из нас?**

Способен не каждый. Только тот, кто действительно хочет жить лучше и готов хоть что-то для

этого делать. Японцы, очень здоровая нация, придумали принцип одной минуты — кайдзен. И сами с удовольствием ему следуют. Мы же чистим каждый день зубы, принимаем душ и т.п. Почему бы не потратить для начала одну минуту в день на несложные упражнения, чтобы не страдать от боли в спине, одышки, простуд или любого другого недуга? Результат проявляется очень быстро, а сами упражнения начинают приносить все больше удовольствия. Реально наслаждаться жизнью способен только здоровый человек. Станьте им!

**Ваша система называется «Святое триединство». Из чего она состоит и как работает?**

Большинство книг о здоровье подобны флюсу: они однобоки и потому практически лишены смысла. Кто-то рассказывает о дыхании одной ноздрей, кто-то о том, что каждый день надо пить два литра воды и тогда... Почему именно 2, а не 1,9? Откуда вообще взялась эта цифра? Глупость полная. Для меня «святое триединство» — это поддержка физической формы, правильное питание при любом, даже самом скромном бюджете, позволяющее полностью отказаться от приема лекарств, и сохранение душевного равновесия. Только такое сочетание позволяет добиться настоящего результата. В первом из трех разделов я рассказываю, как поддерживать прекрасную физическую форму без спортзалов и снарядов. Во втором — как питаться, как выбирать продукты в магазине или на рынке, в очень удобной таблице показано, как избавляться от различных болезней или недомоганий с помощью конкретных продуктов.

Третий — ключевой — раздел посвящен удивительным возможностям нашего мозга, способам управления им, мотивациям для долгой и здоровой жизни.

### **Что нужно делать, чтобы использовать по максимуму то, чем нас наделила природа?**

Просто использовать все. Ни от чего не отказываться, никогда не говорить себе, что это уже не для меня. Наше тело снабжено мощнейшим механизмом оптимизации. Как только вы перестаете чем-то пользоваться, организм воспринимает это как сигнал, что этот орган вам больше ни к чему, незачем тратить на него драгоценную энергию. Касается это всего, даже работы мозга. Не давайте лени атрофировать ваше собственное тело.

### **Мы едим то, что едим — это факт известный. Можно ли вообще правильно питаться в мегаполисе? Каких основных правил стоит придерживаться?**

Правильное питание — это соблюдение баланса между количеством, сочетаемостью и качеством. Продукты должны быть предельно натуральны. Избегайте любых рафинированных, то есть переработанных промышленностью продуктов. Но как, к примеру, определить, где выращен картофель: на гидропонике в Египте или в естественных условиях, в земле? Где выросла рыба — в море или в бочке, полностью лишенная любого движения кроме возможности поглощать корм? В принципе это достаточно несложные знания, которые изложены в книге в предельно простой форме.

### **Что для вас означает «вкус жизни»? Что помогает получать радость от жизни?**

Успешные люди, как правило, внимательны к мелочам. Жизнь стремительно развивается, вокруг просто бурлят новые идеи, появляются невообразимые устройства, открываются невиданные возможности. А что будет завтра, через десять лет! Это же безумно интересно. Особый вкус можно ощущать буквально в каждом дне. По утрам я бегаю по одним и тем

же местам вдоль моря и вижу, как каждый раз что-то меняется. Линия берега, облака, птицы, животные. Умение удивляться, интерес к окружению, к людям — это тоже составляющая часть здоровья, которая, собственно, и сделала человека человеком.

### **Бойтесь ли вы старости?**

Боясь немощи. Я из рода долгожителей. Сейчас мне 64, значит, лет 35 еще впереди. Для меня старость — это потеря способностей, которыми нас наделила природа. Есть календарное понимание возраста, и есть биологическое. От календаря деться некуда. А вот влиять на биологический возраст вполне в наших силах. Я ни на шаг не отступаю от того, что мог делать тридцать лет назад. Мало того, постоянно разрабатываю новые упражнения, увеличиваю нагрузки, гибкость тела. Раньше бегал по 3–4 километра, теперь по 8–9. Недавно установил личный рекорд на турнике — 32 подтягивания. Обожаю носиться на горных лыжах, могу часами играть в теннис, волейбол. По всем биологическим показателям мой организм соответствует уровню тридцатипятилетних. Уверен, что сохранию его в этих границах еще долгие годы. Собственно, именно на это и ориентирована моя система здоровья.

### **О чем будет ваша следующая книга?**

Когда-то известный поэт Олеша сказал: «Написал о любви. Закрыв тему». Я всегда пишу о том, что мне интересно. Вот уже пятнадцать лет у меня не было ни одной болезни, даже насморка или головной боли, лекарствами не пользуюсь, нет ни малейшего повода вновь углубляться в тему здоровья. Сейчас меня очень увлекла история трудолюбивого и воинственного народа ливов. В IX–XII веках они заполняли почти всю Прибалтику, дали имя знаменитому Ливонскому ордену. Но постепенно выдавливались другими народами, частично ассимилировались и к началу XXI века окончательно исчезли. Почему одни народы развиваются, а другие приходят в упадок и исчезают? Что это — стечение обстоятельств или внутренние причины? Очень хочется найти ответ на этот вопрос. Но это будет не историческое исследование, а роман. *Ру*