Автор: admin
01.06.2013 14:30 -

Что наши предки делали для сохранения здоровья?

Политические бури прошлого века в нашей стране нанесли ощутимый удар по мудрой, оздоровительной регламентации повседневной жизни. А она строилась на здравом смысле и здоровом образе жизни народа. Обыденные привычки воспитывались с ранних лет и передавались из поколения в поколение как норма поведения. Давайте проанализируем некоторые из них.

Итак, утро, умывание детей: "Уши мыл? А за ушами?" - "Ага", - твердит проказник-ребёнок, лишь слегка брызнув на себя холодной водой. Сейчас ему трудно понять, что мама пытается отодвинуть его болезни и старость, что мытьё за ушами возвращает энергию, бодрость. Восточная медицина доказала, что на ушной раковине множество активных точек, влияющих на энергетику почти всех органов тела. Под ушами вдоль тела проходят сонные артерии. Поэтому утром полезно мыть уши и шею, растирать их полотенцем, массировать. Такой общеукрепляющий массаж входит в комплекс тибетского и корейского целительства.

Наши предки учили детей руки вытирать тщательно, массируя каждый палец в отдельности. У ногтей пальцев рук расположены энергетические каналы, регулирующие работу внутренних органов. Опять же - на Востоке по гибкости пальцев рук целители определяют степень "загрязнённости" организма, и одним из способов его очищения является массаж пальцев рук. Так что если взять за привычку тщательное вытирание пальцев рук, может, и не понадобятся восточные очистительные упражнения. Ещё этот древний русский "рецепт" избавляет от заусенцев и цыпок.

О пользе полноценного завтрака от наших предков ничего не дошло, но вот то, что нельзя выходить из дома, не съев хотя бы небольшого кусочка хлеба, не выпив воды, известно наверняка. Зачем? Ответ дают йоги. В начале и во время своих асан они обязательно пьют воду. Это гармонизирует активность организма.

Традиционные прогулки по аллеям в усадьбах настолько были распространёнными, что вошли в классическую литературу. Жаль, что лишь в качестве лирических отступлений. Но наши предки знали, что деревья неравнодушны к людям. "В сосновом лесу молиться, в берёзовом веселиться, в еловом удавиться", - утверждает старинная русская поговорка. Сосна и берёза гармонично подпитывают человека энергией (без переизбытка, как дуб), а ель, осина, тополь отбирают её. Но они - не вампиры! Эти

деревья хорошо снимают боль при воспалительных процессах, то есть удаляют избыток энергии, скопившейся в каком-то органе.

По современным данным, радиус биополя у здорового дерева составляет 2-3 метра. У больного - гораздо меньше. Аллеи сажали по определённому плану, так что наши предки, гуляя по ним, получали энергию от здоровых деревьев. Больное дерево или не поможет, или навредит. В густом лесу люди часто испытывают головокружение. Для здоровья полезнее гулять по просекам или редколесью.

Наши предки старались округлить помещение. Иконы висели в красном углу, а не плоско на стене. И шкафы ставили так, чтобы срезать углы. Интересно, что форма многих культовых помещений округлая. Подмечено, что квадратные и прямоугольные помещения угнетающе действуют на психику (исключение, пожалуй, составляет пирамида). Люди, которые занимаются биополями, космической энергетикой утверждают, что в округлых, овальных помещениях энергия эффективнее подпитывает человека.

Перед сном не только в России, но и на Востоке принято мыть ноги. Считается, что вода смывает не только грязь, усталость, но и обрывки чужих (не всегда добрых) биополей, выравнивает течение энергии в шести энергетических каналах, расположенных на стопах (мочевого пузыря, почек, селезёнки и поджелудочной железы, печени, желчного пузыря, желудка).

В давние времена на Руси крепостные "чесали пятки" своим господам. Крестьянам "чесали пятки" их дети. Крепостничество ушло в прошлое, а наши дети далеки от евангельских заповедей. Поэтому каждый может сам массировать перед сном свои ступни. Ещё полезнее втирать при этом в кожу стоп растительное масло, содержащее витамин Е, витамин омоложения. Русские сельские красавицы мазали конопляным, льняным или подсолнечным маслом стопы, руки, лицо, шею.

Ещё один ритуал. Перед сном сядьте напротив зеркала и минут десять расчёсывайте волосы неметаллической расчёской. Отбросьте все мысли или думайте о чём-то приятном. Так готовились ко сну не только в России, но и в Англии, Америке. Практичные американцы называли это массажем головы для роста волос. Англичане и русские так снимали дневные заботы, расслаблялись, как бы превращаясь на время в ребёнка, которого гладит и гладит по голове любящая мама или сестра.

Что-то часто в статье звучит слово "древность". Возможно, и сегодня существуют в семьях полезные обычаи, о которых многие и не знают. Не хотите поделиться?

Автор - **Татьяна Шуваева**
Источник