КОЛОКОЛ

Информационный листок Православной гостиной № 199
Издаётся по благословению Архиепископа Благовещенского и Тындинского Лукиана

"Русскому человеку Православная вера нужна как хлеб насущный. История предков всегда любопытна для того, кто достоин иметь Отечество"
(Н. Карамзин писатель-историк)

Всё гениальное просто

Обратимся к русским мудростям. Они показывают законы нашей жизни. Чтобы быть здоровым, необходимо выполнять всего 2 условия.

1. Не допускать в слова, мысли, чувства и эмоции негатив: **возмущение, недовольство, осуждение, обиду, уныние, печаль** и др. Всё в природе существует на основе колебаний: мысли, слова, разные части тела, органов и т.д. Они имеют разную частоту либо полезную для человека (высокую), либо вредную (низкую). Колебания одинаковой частоты по законам физики притягиваются друг к другу. А когда их много, возникает резонанс, т.е. резкое возрастание силы колебания. Пример. Сидят 2 человека. Один зевает, другой тоже зазевал. **«Срезонировал».** Если добрый резонанс, то будет лечение, если вредный, то обострение болезни или резкая тяжёлая болезнь. Человек и особенно дети могут резонировать на хорошее и плохое. **«Плохой пример заразителен».** Поэтому в семье и округе должно быть добро. Грубость и в СМИ вредна для человека, т.к. он может срезонировать.

Если с вашим близким родственником случилось что-то плохое и вы плачете, значит вводите в себя негатив, который собирает такие же негативы. А вы со своими близкими в одинаковых частотах, и всё это пойдёт к нему, ухудшая его состояние. Чтобы помочь, нужно поверить, что всё будет хорошо, радоваться этому. Вспомнить разные радости, для помощи ему. Не обижаться. Пожалеть обидчика сказав: - **«Господи! Прости его. Он не ведает, что творит».** В православии негатив - это грехи. Идти на исповедь.

Если вам от чего-то стало плоховато, то начинайте улыбаться, и вы почувствуете в области сердца расслабленность и успокоение. Всегда помнить и научить родичей и друзей правилу: **«При засыпании – улыбка, при пробуждении – улыбка».** **«Все болезни от нервов».**

2. Научиться правильно кушать по-русски. Т.е. не что есть, а как есть. Сейчас 90% людей имеют лишний вес и много заболеваний от того, что мы не соблюдаем заветы предков.

Правила еды.

Вместимомсть желудка немного меньше стакана. Столько нужно съедать за трапезой. Кушать десертной ложкой. Сытость наступает не от количества проглоченной пищи, а от количества жевательных движений. Если долго и медленно жевать, то насыщение наступит даже при поглощении меньше этой нормы. Жевать твёрдое до муки и следить, чтобы всё было смазано слюной, т.к. в ней нужные ферменты и пр. Всё мягкое тоже долго жевать. Очень полезна домашняя простокваша, ни кефир. В ней гибнут вредные бактерии. (И. М. Сеченов).

. **«Когда я ем, я глух и нем».** Эта мудрость дана не для соблюдения порядка, а для внимания на пережёвывании пищи.

«Твёрдое пей, жидкое жуй». Жидкости тоже медленно жевать, смазывая их слюной.

«50 раз жуёшь – здоров, 100 раз жуёшь – долгожитель, 150 раз жуёшь – бессмертен». При долгом и медленном жевании чувствуется истинный вкус пищи и не перегруз желудка. **«Кто много жуёт, тот долго живёт».** Трапеза должна быть 25- 30 мин. Если не доел что-то, наложенное в тарелку, то оставь на потом, не соблюдай «общество чистых тарелок».

Привычку долгожевания можно быстро освоить, и тогда уйдёт лишний вес и появится здоровье. В русских семьях садились всем семейством за стол, и дедушка учил так всех кушать. Поэтому на Руси толстых людей было мало. Сейчас другое время, но детей с малых лет нужно приучить к правильной трапезе, чтобы они были здоровы. Эту тему поднимал на своей программе врач А. Л. Мясников.

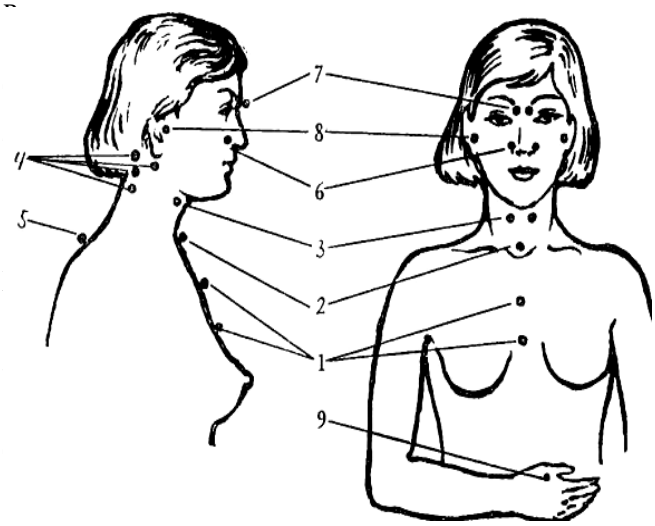
БУДУЩЕЕ РОССИИ – В ДУХОВНОСТИ КАЖДОГО ИЗ НАС

Самомассаж при простуде (разработка профессора врача А. А. Уманской)

Правила проведения массажа

1. Массаж выполнять строго по нумерации схемы.

2. Точечный массаж кончиком указательного или среднего пальца. При профилактике производить слабое надавливание, при лечении максимальное. Затем вращательные движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против. Воздействие на симметричные зоны можно про-



водить сразу двумя руками.

3. Для профилактики гриппа и ОРЗ 3-6 раз в день, последний за два часа до сна. Для лечения гриппа и ОРЗ - через 30-40 минут или каждые 2 часа до полного восстановления здоровья. Чередовать массаж с ингаляциями, закапыванием носа, полосканием горла.

Зона 1 расположена на грудине. Её массаж улучшает кровообращение, иннервацию костного мозга, работу пищевода, трахеи, бронхов, легких.

Зона 2 у яремной выемки. Массировать эти зоны по очереди, слегка нажимая на зону, а вращательные движения по, 2—4 секунды в каждую сторону. Постепенно надавливание увеличивать. 2-я зона связана с вилочковой железой. Её массировать для профилактики ОРЗ, повышения иммунитета к простудным заболеваниям.

Зона 3 – место разделения сонных артерий на наружную и внутреннюю ветви. Массаж этой зоны регулирует обмен веществ, поддерживает постоянство внутренней среды организма, контролирует химич. состав крови.

4-я зона – район первых четырех шейных позвонков, где расположен симпатичный узел (затылочная ямка). Массаж этой зоны нормализирует работу головного мозга, помогает сердечнососудистой системе.

Массаж 3-й и 4-й зоны - растирающие движения пальцами сверху вниз от задней к передней поверхности шеи 1—2 мин. Болезненность точек — сигнал о нездравии. У здорового человека при нажатиях точки не болят.

Зона 5 —связана со спинномозговыми нервами. (7-й шейный и 1-й грудной позвонки). Воздействие на зоны 4 и 5 нормализует вегетососудистый тонус, улучшает кровообращение, работу головного мозга, оздоравливает миндалины, помогает снять боли в голове, ушах, шее.

Зоны 6, 7, 8 – места выхода окончаний тройничного нерва (массировать аккуратно, не переусердствовать).

6-я зона – область носа и гайморовых пазух. Воздействие на неё лечит от насморка, гайморита, облегчает носовое дыхание, стимулирует организм на выработку биологически активных антивирусных веществ, которые мы обычно пытаемся заменить лекарствами.

7-я зона – надбровные дуги ближе к переносице. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение и иннервацию лобных отделов мозга, глаз, снимает головную боль и боли в глазах.

8-я зона – у ушной раковины. Массаж этой точки обеспечивает хорошее состояние некоторых отделов коры головного мозга, вестибулярного аппарата, органа слуха, уменьшит боль в ушах, если они болят.

Зона 9 тонизирующая. Её массаж избавляет от головной боли, насморка.

Методика борьбы с ненужными эмоциями

По этой схеме хорошо работать с детьми. Для них это как интересная, но полезная игра.

Нам наши прародители оставили лучшие свои лекарства, которыми они исцелялись.

Это Молитва и Крестное Знамение!

**«Хотите быть здоровыми и разумными?
Идите в храмы Божие,
пока звонят колокола!»**