

## Введение

Так получилось, что мы привыкли к мысли — мужчин надо беречь. И молодых особенно, ведь общеизвестен факт «омоложения» таких болезней, как атеросклероз, гипертония, инсульт и инфаркт, — внезапной смертью молодого мужчины от сердечного приступа уже никого не удивишь. А как же женщины?

Природа сотворила так, что женщины более жизнестойки и выносливы, чем мужчины. «Слабый» пол на жизненном пути поддерживает врожденная установка на выживание в любых условиях для продолжения и сохранения рода. И получается, что у них нет права на болезнь, нет права на смерть, потому что на женщинах лежит ответственность за детей. Отсюда и «коня на скаку остановит, в горящую избу войдет». Увы, женщины совершенно не задумываются над тем, что беречь стоит не только здоровье мужа, но и собственное. Как долгие годы оставаться бодрой и здоровой? В чем секрет успеха оздоровления женского организма?

Наша жизнь — отмеренный каждому кусочек времени, которое любит счет. Поэтому календарь был у всех народов с незапамятных времен. И каждый выработал свою собственную систему летоисчисления.

Так, например, мусульмане следовали лунному календарю, в котором месяц длится от одного новолуния до другого, что составляет 29 дней 12 часов 44 минуты 3,8 секунды. В одних месяцах у них было 29 дней, а в других — 30.

Сейчас мы с вами празднуем Новый год 1 января и (или) 14 января. А наши предки могли это делать несколько раз в году. Причем не потому, что искали

повод собраться за праздничным столом: на Руси существовало несколько календарей — гражданский, церковный и народный (месяцеслов). По гражданскому новый год приходился на 1 марта, по церковному — на 1 сентября.

Советская власть в 1918 году внедрила григорианский календарь на всей территории СССР. Тем не менее Русской православной церкви удалось сохранить юлианский календарь.

Однако мы с вами привыкли жить по григорианскому, поэтому календарь, который вы держите в руках, начинается с 1 января.

Двенадцать месяцев — это и много, и мало одновременно, ведь за один миг можно и потерять, и обрести все. Чтобы не лишиться в пути главного — здоровья, наш народ мудро научился учитывать влияние времен года на физическое состояние организма. И предупреждать многие возможные недуги благодаря простым правилам, ставшим фундаментом народной медицины, из которой впоследствии произросла и официальная. В чем суть такого подхода к здоровью?

Люди давно поняли, что многие болезни не поддаются лечению из-за застоя жизненной энергии в организме. Если привести ее в движение, то больной выздоровеет. Разные культуры описывали и объясняли эти процессы в различных терминах, рассматривали со своих позиций. Но, несмотря на существующую и сейчас множественность толкований, за многие века человечество научилось так или иначе управлять этой энергией, использовать ее себе на благо. А нам ведь важнее дела, а не слова и принятые термины, верно?

Главное — понять, принять к сведению и воспользоваться. Лишь так мы победим в гонке со временем,

которое неумолимо отсчитывает для нас любой календарь, как его ни назови.

Суть победного рецепта проста, как и все правильное. Год делится на четыре сезона, в каждом — по три месяца, требующих соответствующей корректировки ваших действий.

Зимой необходимо пробудить резервы энергии, накопленные за лето и осень. Это уберезет вас от многих неприятностей. Вы распрощаетесь с простудными заболеваниями, укрепите ослабленную иммунную систему. Важно и то, что вы усилите свою биоэнергетическую защиту. Именно зимой, когда организм бросает все силы на борьбу с инфекциями, когда не хватает витаминов и энергии солнца, наша защитная оболочка особенно уязвима. Не случайно в это время года столь часты случаи сглаза и порчи.

Весной необходимо прочищать внутренние каналы, по которым потечет летняя энергия, получаемая от солнца, воды и земли. Как известно, именно в весеннее время происходит обострение многих хронических заболеваний. Очищение энергетических каналов поможет в этот непростой период.

Летом мы заряжаемся энергией, которая будет питать нас круглый год, получаем поток целебной информации. В это время года особенно эффективно лечение, использующее целительные силы природы.

Осенью мы получаем, распределяем и усваиваем энергию полезного питания, поступающую с овощами, фруктами, ягодами. Нам надо накопить немало сил, которые потребуются зимой.

Таким образом, в зависимости от времени года нужно решать разные задачи. Зимой мы укрепляем силы, весной — занимаемся очищением, а летом и осенью

накапливаем энергию. И для этого все средства хороши — как традиционные, так и альтернативные. Сочетание проверенных способов народной медицины и официальной медицинской науки — верный путь к сохранению и укреплению здоровья.

Я осмелюсь дать вам некоторые советы по оздоровлению, почерпнутые из разных источников, соотнося потребности нашего организма с временами года. Ежедневно вы сможете корректировать свои действия для укрепления здоровья и обретения прекрасного самочувствия.

## Январь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### Чем нужно заниматься в январе?

Зима — самое депрессивное время года. Мы — дети природы и вместе с ней не испытываем в зимнюю пору никакого прилива сил. Но жить надо, причем так, чтобы получить максимум пользы для своего здоровья. Чем я могу посоветовать заняться в январе?

Во-первых, посетить стоматолога. Вопросы лечения и протезирования зубов лучше решить зимой, чем тратить на них долгожданный летний отпуск.

Во-вторых, традиционно для холодного времени года рекомендую вам побережться от переохлаждения.

Если вы все же простудились, то от кашля может помочь особое лечебное вино с отхаркивающим эффектом. Смешайте по 1 чайной ложке семян аниса

и укропа, 2 чайной ложки измельченного корня солодки. Залейте 0,5 л сухого красного вина и дайте смеси постоять в темном месте 2–3 дня. Процедите и принимайте по 2 столовых ложки 5–6 раз в день.

В-третьих, особый уход зимой нужен коже и волосам. Никто ведь не хочет встретить первые весенние лучи солнца с поблекшими и поредевшими локонами?

Возьмите 2 яичных желтка, смешайте их с соком половины лимона, добавьте по 1 чайной ложке коньяка и меда. Вотрите смесь в кожу головы и в волосы. Через полчаса хорошенько промойте голову водой с добавлением лимонного сока.

В-четвертых, зима — отличный период для начала долгосрочной и непримиримой борьбы с лишними килограммами. Начав заниматься собой в январе, к отпуску вы получите отличную фигуру и соблазнительную грацию.

## 1 января

Первый день нового года советую начать с освоения так называемого «зимнего массажа» для поднятия настроения.

Как только проснулись, вздыхаете полной грудью — постепенно, медленно-медленно. Долгим-долгим выдохом изгоняете из себя ночной застоявшийся воздух. Лежите вы при этом на спине, руки и ноги у вас расслаблены, а под головой уже нет вашей любимой подушки.

Подышите так некоторое время. Повторяйте «массаж» каждое утро, и настроение у вас будет отличным.

## 2 января

Уговорить сделать что-то хорошее можно не только мужа, но и свой организм. Утренние разговоры с телом могут быть и покороче, и подлиннее. Их цель в том, чтобы вселить в себя уверенность.

Открою вам секрет: заряжаться бодростью и здоровьем на целый день стоит именно с утра. А помогут нам настрои (или установки, как их называют психологи). Например, вот такой:

Я живу, я многое в жизни сделала и сдаваться мне рано, потому что жить — интересно.

Убеждать себя лучше вслух. И с хорошим настроением начинать день в любое время года, а не только зимой 2 января.

## 3 января

Чтобы ваше утро превратилось в праздник, обязательно надо улыбаться. Улыбка — это тот пусковой механизм, который запустит оптимистичный настрой на весь день.

Улыбнитесь тому, что происходит с вами. Это же счастье — жить на свете. Некоторые опасаются, что такое утреннее мероприятие носит формальный характер. Дескать, если и улыбаюсь своему мужу (который мне по утрам таким противным кажется!), то делаю это не от души.

Не беспокойтесь об этом — улыбайтесь! Природа все так хитро устроила, что, заставив себя улыбнуться, вы включаете обратную связь с подсознанием, которое

уже само собой начнет подправлять настроение, создавать жизнерадостный настрой.

## 4 января

Улыбка — это еще и хороший массаж для лица. Но чтобы вы окончательно проснулись, сделайте себе дополнительный массаж.

Проснулись, улыбнулись и сразу костяшками больших пальцев протираем нежные подглазья, легко, так, чтобы они согрелись. Затем широко расставленными большим и указательным пальцами и ладонью принимаемся гладить шею. От подбородка (с нажимом) к яремной ямке, а заканчиваем движение на груди. То одной, то другой рукой гладим шею, пока не почувствуем тепло.

Потрем руки одну о другую, чтобы они стали горячими. Ребрами ладоней растираем лоб, от волосистой части до переносицы. Трите и брови. Следующие на очереди — уши. Потрите их и спереди, и сзади, и внутри!

Делать этот массаж, как вы убедились, очень просто и приятно, а настроение он поднимает прекрасно. Ваше самочувствие улучшится, глазки засверкают, морщинок поубавится!

## 5 января

Если вас по утрам одолевает головная боль, то помочь может опять-таки массаж. Голову массируем осторожно, словно ощупывая от макушки до затылка подушечками пальцев. Болезненная точка? Тут же возвращаемся к ней. Работаем. Вот боль и прошла!



Добираемся до затылочных бугров. Ребрами обеих ладоней (одна над другой) словно «отпиливаем» голову. Шею необходимо сделать мягкой, эластичной, чтобы не перекрывали задубелые мышцы доступ крови к мозгу. Еще тверже та мышца, что спускается сразу за плечом к лопатке. Вы найдете ее сразу. Будет больно, как только прикоснетесь к ней. Правую руку закидывайте за левое плечо, а левой ладонью подталкивайте ее все дальше по спине. Смелее, разминайте! И станет вам хорошо.

## 6 января

Сейчас модно при минимуме усилий получать максимальный результат. Для этого и придумана «постельная гимнастика».

### *Упражнение № 1*

На вдохе постарайтесь как можно сильнее выпятить живот и на некоторое время задержать его в таком положении. Расслабьтесь, почувствуйте, какие мышцы работали. На выдохе максимально втяните живот и замите ненадолго в таком положении.

Выполните упражнение 5–10 раз.

## 7 января

### *Упражнение № 2*

Пошевелите пальцами ног, выполните круговые движения сначала щиколотками, а затем от бедра в одну и другую стороны, натяните носки прямых ног на себя, затем вытяните от себя. Выполняя это упражнение, напрягайте мышцы не только ног, но и ягодиц, живота.

## 8 января

### *Упражнение № 3*

Лежа на спине, согните ноги в коленях и приподнимите тазовую часть как можно выше. В этом положении на три счета напрягите ягодицы и затем на три счета расслабьте. Вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение 7–10 раз.

## 9 января

### *Упражнение № 4*

Заведите руки за голову. На выдохе поднимите одновременно руки и ноги вверх, задержитесь в таком положении, затем медленно опустите руки и ноги. Плотно вдавите поясницу в кровать, расслабьтесь. Выполните упражнение 5–7 раз.

## 10 января

### *Упражнение № 5*

Согните ноги в коленях, опустите колени вправо. Вернитесь в исходное положение, опустите колени влево. При этом старайтесь не отрывать лопатки от опоры. Выполните упражнение 10–20 раз.

## 11 января

### *Упражнение № 6*

Удобно лягте, вытяните ноги (расстояние между пятками примерно 30 см). После этого согните стопы, потяните их вверх, затем вниз. Движения должны быть быстрыми и энергичными. Выполняйте упраж-

нение не меньше 30 секунд, в завершение сделайте по 8 вращательных движений обеими стопами. При этом у вас должны быть напряжены мышцы ног, ягодиц и живота.

## 12 января

### *Упражнение № 7*

Лягте на бок, согнув колени. Выдохните и втяните живот, округлив при этом спину, затем расслабьтесь и выпрямите спину в пояснице. Начните с 6 раз и постепенно увеличьте число повторов до 20 на каждом боку.

## 13 января

### *Упражнение № 8*

Лягте на спину, согнув колени и разведя их в стороны. Напрягите мышцы бедер, ягодиц и живота, сосчитайте до четырех и расслабьтесь. Повторите быстрое сокращение мышц, удерживая их в напряжении в течение 2–3 секунд.

## 14 января

### *Упражнение № 9*

Лягте на спину, согните колени. Выдохните и поднимите таз вверх, втянув живот и напрягая ягодицы. Прижмите подбородок к груди и поднимите вверх плечи и голову. Сохраняйте такое положение в течение 4 секунд. После этого медленно опуститесь на кровать. Начните с 6 раз, постепенно увеличивайте число повторов до 20.