

ЯНВАРЬ. Месяц здоровья

1 ЯНВАРЯ. Пятница

Развеселим хмурое утро

Утром человеку часто грустно. Переход от сна к бодрствованию дается многим нелегко. Бывают дни, когда вам и вовсе не хочется вставать.

Коротенькое «зачем?» крутится в голове подобно слову, что не может перешагнуть колдобинку на старой пластинке. Зачем? Зачем? Зачем?! Грустные мысли просто одолевают вас, припоминаются самые ничтожные неприятности. И вы уже уверены, что вообще не было хороших дней во всей вашей жизни...

А тут вам приходит в голову и совсем тревожная мысль: «Что же я вчера намеревался сделать, как встану? Ой! Не могу вспомнить! Все, начался склероз. Говорят, бывает и очень ранний...»

И вы делаете первую ошибку в наступающем дне: начинаете думать о плохом...

Стоп! Что мы делаем? Сегодня же первый день нового года! Правда, на дворе зима и мороз, ну да ничего, самое время разыскать в себе радость. В добрый путь!

2 ЯНВАРЯ. Суббота

Зимний массаж

Знаете ли вы, что средством от всех хворей самомассаж является? Причем его по-разному в разное время года делать нужно. Сейчас у нас зима на дворе, и начну я вам рассказывать про зимний утренний массаж.

Сегодняшнее утро мы начнем, как положено, чтобы на весь день зарядиться.

Итак, вы проснулись. Теперь покрепче потрите одну ладонку о другую. Поднесли их к своим сонным глазам — и костяшками больших пальцев начинайте про-

тирать нежные подглазья. Не надо сильно! Легонько, но настойчиво, чтобы они согрелись. Вот и захотелось вам взглянуть на мир...

А теперь расставьте большой и указательный пальцы подальше друг от друга и принимайтесь гладить растопыренными пальцами и ладонью шею. Так, все правильно делаете! От подбородка (с нажимом) и к яремной ямке, а заканчиваете движение на груди. И снова ведите руку, уже другую, к подбородку. Попеременно то одной, то другой как бы гладьте свою шею. Почувствовали тепло? Достаточно на сегодня!

3 ЯНВАРЯ. Воскресенье

Зимний массаж лица

Сегодня утром продолжим нашу зарядку. Повторите зарядку для глаз и шеи и переходите к щекам. Только снова руки потрите сильнее одну о другую, чтобы они стали горячими. Теперь поставьте большие пальцы под нижнюю челюсть, обопритесь ими о нее, а всеми другими пальцами и самой ладонью начинайте делать круговые движения сразу по двум мышцам лица — они как бы окаймляют с боков ваши щеки. Сильнее нажимайте, еще сильнее! Вот щеки и порозовели.

А сейчас ребрами ладоней растираете лоб, от волосистой части и до самой переносицы. И бровки, бровки трите! Замечательно у вас получается. Туда и обратно! Внимание, милые дамы! Не надо волноваться, что появятся, мол, морщины. Отнюдь! Морщины — это затвердевшая часть мышцы, а всякое затверждение надо растирать. Так что старайтесь! Так, так, и лоб раскраснелся.

4 ЯНВАРЯ. Понедельник

Зимний массаж для головы и ушей

С добрым утром! Я надеюсь, вы уже повторили упражнения предыдущих дней. Теперь на очереди уши. Их не жалеете. На них уйма всяких биоточек, надо каж-

дый миллиметр охватить. И спереди, и сзади, и внутри! Не бойтесь, не оторвете, тяните посильнее за мочки!

Уф! Загорелись! Чувствуете, в голове будто светлеть начало? Теперь и ею заняться можно, начинайте массировать осторожно, ощупывая от макушки до затылка подушечками пальцев. Стоп! Болезненная точка? Не кричите «ой!», а тут же вернитесь к ней и начните как следует растирать. Работаем! Все с нажимом. Прошло? Прекрасно! Значит, вы сумели соединить прерванную биоцепочку, ибо боль — разрыв ее по какой-то причине.

5 ЯНВАРЯ. Вторник

Зимний массаж шеи

Я надеюсь, лицо, голова, уши уже проснулись, пора добираться до затылочных бугров, а лежа их не достанешь. К ним отнеситесь с особым вниманием. Столько тут важных зон! Не стану утруждать вас теорией. Перейдем сразу к практике. Трете? Молодцом. Слышите? Тук-тук... — стучит кровь повсюду: и в ушах, и в голове, и на щеках...

Прибавим еще жару! Ребрами обеих ладоней (одна над другой) словно отпиливаете голову. Что, потруднее задача? Конечно же! Шея-то затвердела от неподвижности, но просто необходимо сделать ее мягкой, эластичной, чтобы не перекрывали задубелые мышцы доступ крови к мозгу. Ну, еще постарайтесь! Огнем пышет? Хватит для начала.

6 ЯНВАРЯ. Среда

Зимний массаж для мышц

Ну вот, сегодня вы отлично с утра поработали — уши горят, голова ясная, затылочные бугры огнем пышут. Пора и к мышцам переходить. Ну-ка потрогайте, какая твердая, прямо-таки каменная, та мышца, что спускается сразу за плечом к лопатке. Больно, как только прикоснетесь к ней. И поначалу думается, что не сумеете

никогда ее одолеть, сделать мягкой. Ан нет! Все у вас получится, главное не лениться.

Как ее получше достать? Очень просто. Правую руку закидывайте за левое плечо, а левой ладонью подталкивайте ее все дальше по спине. Смелее, разминайте упрямыцу, как тесто, — ничего, она все выдержит. Устала рука? Отдохните. И еще раз возьмитесь за нее. Придется повозиться, но зато именно она, мягкая и послушная под вашими руками, станет избавлять вас от начавшегося было склероза. Когда и в данной области появится заветное «тук-тук», можете похвалить себя: молодец все же я!

7 ЯНВАРЯ. Четверг

Прогоняем склероз

Вот теперь вы знаете, как надо начинать каждое утро нового дня этого года. Тем более сегодняшнее — рождественское. Это поначалу кажется — много времени зарядка занимает, тяжело, а мне ж еще на работу надо успеть или по делам. Не переживайте, через месяц вы не поверите, что еще совсем недавно без такой простой, быстрой и эффективной зарядки обходились. А уж как начнут вам комплименты близкие делать, так и станет для вас каждый день радостным.

А через пару месяцев вы и второй эффект от замечательной зарядки почувствуете: перестанете по утрам хмурить лоб и мучительно вспоминать, что же вы собирались делать. Все помнить будете, и даже лучше, чем в молодости. По первому же сигналу ваша заметно помолодевшая подкорка, мозг, сосуды которого здорово очистились, выдадут информацию любой давности.

8 ЯНВАРЯ. Пятница

Начинаем радостный день с воды

Как вы понимаете, одного массажа зимой недостаточно, нужно и иммунитет поднять, и бодрости прибавить. Тут нам на помощь вода придет.

Сделали сегодня весь комплекс массажа? Теперь — бегом в ванную комнату! Налейте из-под крана тазик холодной воды и окатитесь с макушки (на нее хоть несколько капелек, если надо идти на работу) до кончиков пальцев на ногах. Доля секунды обжигающего холода, и вот тепло уже полилось по телу... Закутываемся в махровый халатик.

В быстром темпе убираем постель, приводим в порядок комнату. Вы ведь не вытирались, конечно? Но все уже на вас высохло, да? Между прочим, обливаться таким образом следует два раза в день: утром — для бодрости, а вечером — для расслабления.

9 ЯНВАРЯ. Суббота

Бегом по ледяному ручью

Знаете ли вы, что тибетские монахи-буддисты свое утро начинают так: делают 108 шагов по ручью (чтобы закалиться, конечно!). У нас под боком ручья не имеется, поэтому открываем кран, ожидаем, когда вода станет самой холодной, забираемся в ванну. И под освежающей струей шлепаем на месте 109 раз (сделаем поправку на русскую мифологию: у нас издревле четное число считается не очень хорошим, а нечетное — счастливым...). Уф! Охолодели подошвы? Но вы же запаслись толстыми шерстяными носками. Суйте в них мокрые холодные ноги (вытирать не надо, вы уже знаете, да?), — и легкий бег на месте, а если у вас не «хрущевка», то походите спортивным шагом по просторной прихожей.

Согрелись? Замечательно! Энергии, что лилась из доморощенного ручья, хватит с лихвой на весь самый трудный день.

10 ЯНВАРЯ. Воскресенье

Расхлопываемся холодной водой

Тем, кто боится холодной воды из тазика, как серого волка, сегодня можно расслабиться и попробовать рас-

хлопывание (так называемую холодную парную баню). Кинули водички на руку из-под крана и тут же посильнее побейте ладонкой, чтобы порозовела рука. Потом на другую брызгайте воду и так дальше пройдите все тело, до подошв.

Такое сочетание холодной влаги с общим массажем тела весьма благотворно влияет и на ваше все еще хмурое настроение, и на закаливание.

11 ЯНВАРЯ. Понедельник

Моемся соленой водой

Сегодня утром можно протереться соленой водой и тоже расхлопаться. Между прочим, протираясь утром и вечером соленой водой, вы убиваете сразу двух зайцев: делаете холодную процедуру и заодно снимаете накопившиеся шлаки, а ведь через поры должно выйти из организма всего отработанного в три с половиной раза больше, чем через задний проход (каково!).

Многие ошибочно считают, что помыться с мылом полезнее. Нисколько! Мылом вы стираете жизненно необходимый жир, который предохраняет от всяких вредных воздействий. А тряпочка, намоченная в соленой воде, как раз то, что надо.

12 ЯНВАРЯ. Вторник

Раздеваемся на здоровье

Есть и еще одна процедура, которая, не занимая ни единой вашей драгоценной минуты, пользу приносит огромную. Японские медики вышли на международный симпозиум с утверждением: люди болеют потому, что постоянно укутаны, и намного раньше стали помирать, когда приоделись в синтетику, с которой не расстаются и по ночам.

И теперь многие люди в Японии следуют такому лозунгу: как можно дольше ходить голышом. И ходят. И здоровеют, представьте себе! Здоровеют, потому что

12 . . . Календарь здоровья бабушки Травинки

поры их кожи теперь тоже дышат, включились, как и положено им по природе своей, в жизнедеятельность организма.

Я понимаю, некоторые женщины (и немалое количество современных мужчин) стесняются своего обрюзгшего тела, даже находясь наедине с собой.

Но, ребята, занимаясь побольше собой, своим здоровьем, очень скоро вы понравитесь сами себе, уверяю вас! Ходите почаще обнаженными и радуйтесь тому, что тело ваше свободно и красиво.

13 ЯНВАРЯ. Среда

Стакан воды на завтрак

Ну вот, тело свое мы снаружи водой побаловали. А как же внутри? Я надеюсь, вы еще не сели завтракать? Сначала стаканчик еще с вечера заваренного березового листа или какой-нибудь травки. Пьете медленно, глоточками, стоя, словно смакуя. Очень настоятельно советую только так и принимать любую жидкость, данную нам Господом для очищения.

Что это у вас там трещит на сковородке?! Никуда не годится! Жареное с утра пораньше!!! Прошу вас, не утомляйте свой едва отошедший ото сна желудок.

А тому, кто не в состоянии выйти на улицу не перекусив, вот что советую. С вечера заливаете теплой водой 1–3 столовые ложки геркулеса, и теперь на столе в пиалочке стоит самый полезный завтрак на свете! Между прочим, мужчине его вполне хватит до самого обеда, даже если он таскает вручную кирпичи на последний этаж без лифта.

14 ЯНВАРЯ. Четверг

Радуеться своему отражению

Надо же, вот и праздники прошли, а вы и не заметили. Нет обычной зимней тяжести, сонливости, вы уже оделись, открываете входную дверь...

Милые мои читательницы, остановитесь на минутку. В полутемной прихожей не забудьте посмотреть на себя в зеркало. Оно должно быть чуть затуманенным временем (или полусветом лампочки). В нем вам всего тридцать с небольшим. Глаза блестят (они обязательно светятся, их зажгла изнутри энергия холодной воды из-под крана), щеки чуть розовые. «А я еще ничего», говорите вы себе вполголоса...

Не забывайте сказать! Если бы вы знали, какие значительные те слова... От них поселятся в вашей душе уверенность в себе и радость. Они будут улаживать ваше сердце до самого вечера, потому что в течение всего дня вы будете вспоминать о том, как вы хорошо выглядели поутру, как молодо! Почаще вызывайте свой образ, мелькнувший в зеркале (вы только подумайте, и он тут же появится).

15 ЯНВАРЯ. Пятница

Что такое биополе и с чем его едят?

Сегодня с утра не торопитесь выбежать из дома на работу или по делам. Вам предстоит встреча с десятками людей. И не у всех поля (биополя) подходят вам по модулю и знаку, некоторые даже противопоказаны. Написала слово «биополе» и подумала: а все ли знают, что это такое, действительно ли оно существует, можно ли его измерить?

Сначала объявили монополию на биополе экстрасенсы, потом пошли слухи, что имеет его всякий, кто живет на Земле, так как «био» — жизнь. Одним словом, мнений предостаточно, но вопрос не решен и по сей день. Вам хотелось бы услышать мое мнение? Пожалуйста. Я считаю, что биополе есть. И у каждого человека оно разное. И не только по силе, но и по характеристике: есть доброе, а есть и злое. На мой взгляд, абсолютно все отношения между людьми являются взаимоотношениями их биополей.

16 ЯНВАРЯ. Суббота

Спокойно идем на работу

Ну вот, вчера отвлеклась на объяснения, а самого главного и не сказала. Ну да ладно, сегодня все необходимое сделаем с нашим биополем.

Перед выходом из дома присядьте на стул так, чтобы голова, шея и спина оказались на одной линии. Расслабьтесь, а затем отведите правую руку в сторону и вверх и начинайте в упор глядеть на свою ладонь, словно вы любуетесь ею. Глаза — ворота в мозг, а в середине ладони — выход биополя.

Смотрите, просто пожирайте глазами свою руку. Так. Все верно. Чуть-чуть подвиньте ее навстречу своему взгляду, и через долю секунды она сама пойдет к вашему лицу. Вот она медленно-медленно достигла цели. Положите ее на глаза, а затем проведите ей до подбородка и опустите на грудину. Все! Если вы почувствовали сонливость, некоторую слабость, значит, добились цели — замкнули поле на себя.

Теперь идите спокойно в толпу, никакой взгляд вас не уколет и не одолеет ни в коем случае. Таким замыканием поля можно отбиться даже от феноменальных чар Кашпировского!

17 ЯНВАРЯ. Воскресенье

Отступление о еде

Сегодня выходной. Ни слова про работу. Давайте лучше поговорим о еде. Мне лично импонирует утверждение Галины Сергеевны Шаталовой: человек должен есть столько, чтобы не умереть с голоду, то есть совсем чуть-чуть. К примеру, воины Александра Македонского получали в день всего два финика... И ничего, полмира завоевали на голодный желудок.

Тибетские монахи с незапамятных времен питаются одной цампой (кашей из ячневой крупы) и чаем с малюсеньким кусочком сливочного масла. Трудятся по

18 часов, и круглый год на столе лишь цампа! Может быть, кто-то из вас не знает, куда деть ячневую крупу, а в Тибете считают, что в этом продукте заложено все необходимое для поддержания жизни. Попробуйте! Может быть, она спасет вас от катастрофического ожирения, излечит геморрой и избавит от запоров?

18 ЯНВАРЯ. Понедельник

Не хочу тебя видеть

Пришли вы на работу, а там не все гладко. Сели вы на свое место и поняли, что коллега, к которому вы относитесь явно отрицательно и совсем не хотите его видеть, уже тут как тут.

Отчего так происходит? Все объяснимо. Как только ваша подкорка (естественно, бессознательно) выдала его образ, он принимает ваш сигнал и спешит на «свидание». Не надо волноваться, я сейчас вас научу, как избавиться от назойливого поселенца, который забрался в вашу голову!

Отойдите в сторону, найдите безлюдное место, встаньте прямо, расслабьтесь как следует, а затем отставьте левую руку, согнутую в локте, в сторону от себя, а правой ладонью медленно проведите перед лицом (по часовой стрелке — часы словно перед вами — вправо, вниз, налево), как бы делая перед лицом круг, теперь быстрым резким движением сбросьте под левый локоть нечто, что будто бы есть в вашей руке! Так, еще раз. И третий! Каждый раз, как только вы начали круг рукой, приговаривайте: не хочу его ни знать, ни видеть, пусть он уйдет от меня! А тон произнесения должен быть вовсе не злым, а просительным.

Таким простым движением вы сняли его поле со своего. Можете спокойно работать весь день.

19 ЯНВАРЯ. Вторник

Готовим кашу тибетских монахов

Давайте сегодня я сразу вам и расскажу, как приготовить цампу.

Крупу прокаливают на сковороде до тех пор, пока она не станет золотисто-коричневого цвета. Затем мелют на муку (я делаю это в кофемолке) и снова поджаривают. Ссыпают в чашку и заливают горячим чаем с растопленным маслом. Содержимое круто замешивают и добавляют по вкусу соль. Цампа готова. Закатывают и нарезают кусочками, подают в виде пончиков или печенья различной формы.

Не сомневайтесь, перед тем как вынести на ваш суд кушанье, я не однажды попробовала его. Сделала, правда, не галеты, не пончики, а этикие небольшие котлетки-кнели. Сверху посыпала мелко нарезанной травки (петрушки, укропа, сныти) и очень славно поужинала.

С появлением в рационе цампы в желудке вскоре появилась такая благодатная легкость, будто некто, хороший и чуткий, стал метелочкой чистить все внутри...

20 ЯНВАРЯ. Среда

Нам не страшен «серый волк»

А сегодня расскажу вам, что надо делать, если начальник любит покомандовать, показать, что вы хуже, глупее, некрасивее. И все по одной только причине: вы в подчинении. Обидно до слез, верно? Вы уже готовы расплакаться... Мужчинам куда тяжелее: они редко плачут, а значит, не в состоянии снять стресс, когда руководитель начинает прилюдно кричать.

Что же делать? Найдите тихое местечко, чтобы никто не мешал вам, и сделайте два упражнения: замкните поле на себя и скиньте под левую руку образ обидчика. Сделали? Вот вы даже похорошели и заметно приободрились.

Таким способом можно поладить и с родственниками, например, с тещей или со свекровью.

21 ЯНВАРЯ. Четверг

Не засиживаться!

К сожалению, начальник и неприятные коллеги — это не единственные проблемы на работе. У многих работа