

Предисловие

Давным-давно люди поняли, что многие болезни не поддаются лечению, потому что происходит застой энергии в организме. Если привести ее в движение, больной выздоровеет. За многие века человечество научилось управлять этой энергией, особенно впечатляющих успехов достигла восточная медицина — китайская и индийская. Кажется, изобрести в этой области что-то новое просто невозможно. Однако внимательное изучение книг выдающейся целительницы Валентины Михайловны Травинки привело меня к открытию еще одного вида лечения — сезонного.

Я поняла: важно не только получать энергию (с едой, от солнца, воды, голубой глины, меди), но и правильно ее распределять и усваивать. В этом и заключается главный секрет.

Зимой необходимо пробудить резервы энергии, накопленные за лето и осень. Это уберет 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 надо прочищать внутренние каналы, по которым пойдет летняя энергия, получаемая от солнца, воды и земли. Как известно, именно весной происходит обострение многих хронических заболеваний. Очищение энергетических каналов поможет в этой непростой ситуации.

Летом мы заряжаемся энергией, которая будет питать нас круглый год, получаем поток целебной инфор-

мации. В это время года особенно эффективно лечение, использующее целительные силы природы, — фитотерапия и оздоровление с помощью глины.

Осенью мы получаем, распределяем и усваиваем энергию живой еды, 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 занимаемся укреплением сил, весной — очищением, а летом и осенью накапливаем энергию.

Замечу, что получать энергию в достаточном количестве мало, необходимо направлять ее в те части организма, где она больше всего нужна. Тогда она не пропадет зря и не только исцелит нуждающийся в помощи орган, но и сумеет воздействовать на подкорку мозга, пробуждая силы, скрытые в подсознании. Научиться управлять энергией поможет вам книга, которую вы держите в руках.

Удачи вам и здоровья!

Ирина Сударушкина

ЯНВАРЬ. Зима здоровью не помеха

1 ЯНВАРЯ. Суббота

Начинаем укреплять организм

Какая у нас главная задача зимой? Правильно, укреплять организм. Летом вы овощей у себя на огороде поели, ягодами, может, тоже разжились, на солнышке погрелись, воздухом надышались. Осень тоже даром не прошла — заготовки там всякие, травы, летом засушенные, целебные в мешочки холщовые да полотняные положили, да не забыли написать, какие — где, чтобы не перепутать. А тут и темень на дворе поджидает, холода и ветры. Неуютно становится, мысли всякие в голову лезут, кости начинает ломить...

Вот в это время, когда зима подкралась к нам, будьте очень внимательны. Знайте, что пора вам приниматься за дело, за укрепляющий комплекс, потому что без него из этой зимней хандры не выбраться. А там и простуды пойдут, и обострения ревматизмов всяких да головных болей. Нет! Не будем мы им покоряться! И приспособления всякие дорогие нам не понадобятся. Главное, необходимы воля, желание стать здоровой, всем интересной, открытой миру.

2 ЯНВАРЯ. Воскресенье

Массаж для поднятия настроения

А теперь я вам расскажу, как делать зимний массаж. Запоминайте.

Проснулись вы, поясницу ломит, рука во сне затекла, ногу судорогой свело... А вы вздыхаете — глубоко так, полной грудью и постепенно. Долгим-долгим выдохом изгоняете из себя ночной застоявшийся воздух.

Лежите вы при этом на спине, руки и ноги у вас ослаблены, и хорошо бы высокую подушку из-под головы тоже убрать. Это не дело, вы крови правильно циркулировать мешаете по вашему телу. (Здесь, конечно, надо оговориться, что при некоторых легочных заболеваниях без такой высокой подушки и заснуть невозможно, но это случай особый.)

Ну так вот, лежите вы на спине и вздохнули уже раз. Хорошо. Теперь еще раз это упражнение повторим. Раза три — и хватит.

Можете при этих долгих выдохах про себя приговаривать: мол, уйдите из меня, ломота в костях да тяжелые воспоминания о неприятных снах, новый день начинается, надо его чистой встречать.

3 ЯНВАРЯ. Понедельник

Поговорим со своим телом

Подышали, успокоились, а теперь давайте с телом своим поговорим. Допустим, правая нога у вас не болит, как другая. Вот и молодец! Вы, чтобы ее похвалить, пошевелите пальцами на правой ступне — разок, другой, третий. Отлично! Теперь очередь больной ноги настала. Что — тяжело пальцами шевелить? А вы попробуйте — тихонечко... большой палец приподняли... остальные вниз чуть отвели... получилось! Повторили это движение еще раз и еще.

4 ЯНВАРЯ. Вторник

Не забудем про пальчики

После минутной паузы то же самое надо с пальцами на руках проделать. Тут уже можно и к физическому воздействию прибегать. Вы возьмите каждый свой палец на правой руке левой и потрясите. Только за кончик пальца берите, за последнюю фалангу.

Расправьте суставы на пальцах, растопырьте пальчики свои и посмотрите на них. Умные у вас ручки! Столько в жизни сделали, столько умеют, а вы их забываете, не хотите, чтобы кровь по ним побыстрее побежала. А вот теперь потрясли да расправили, вроде и лучше стало.

Еще раз вздохните и можете вставать. Вы свой организм к дневным заботам подготовили, кровь по нему разогнали и себя на утренний лад настроили.

5 ЯНВАРЯ. Среда

Утренние разговоры-уговоры

Утренние разговоры со своим телом могут быть и покороче, и подлиннее. Главное, надо себя разговорить, вселить в себя уверенность.

Открою вам секрет: утром мы можем на целый день бодростью да здоровьем зарядиться. А помогут нам настрои (или установки, как их психологи называют). Скажите-ка, лучше вслух:

Я ЖИВУ, Я МНОГОЕ В ЖИЗНИ СДЕЛАЛА И СДАВАТЬСЯ МНЕ РАНО, ПОТОМУ ЧТО ЖИТЬ ИНТЕРЕСНО.

Вот с таким настроением начинайте день. И летом, и зимой, и осенью, и весной! И все у вас, дорогие мои, получится!

6 ЯНВАРЯ. Четверг

От улыбки станет всем светлей

Чтобы ваше утро превратилось в праздник, обязательно надо, еще лежа в постели, улыбаться. Улыбка — это та кнопочка, которая включит механизм обретения радужного настроения на весь день.

Улыбнитесь тому, что происходит с вами. Это же счастье — жить на свете. Некоторые опасаются, что такое утреннее мероприятие носит весьма 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: природа все так хитро устроила, что, заставив себя улыбнуться, вы включаете обратную связь с подсознанием, которое уже само собою начнет настроение подправлять, создавать радужный настрой.

7 ЯНВАРЯ. Пятница

Подышим, как йоги

Сейчас вы научитесь дышать, как индийские йоги. Это очень просто: необходимо глубоко вдохнуть, заполнив до отказа легкие. Затем наполните воздухом живот. Задержите дыхание на несколько секунд и начинайте медленно выдыхать в обратной последовательности: сначала выпустим воздух из живота, а потом, так же медленно, из легких. Небольшая остановка, и повторяем глубокое дыхание снова. Дышите так минуты две.

Теперь, продолжая глубоко дышать, давайте-ка улыбнемся. Так, чтобы вокруг глаз появились маленькие морщинки и возникло едва ощутимое движение кожи вокруг глаз, как будто она двигается по направлению к главному яблоку. Другими словами, это должна быть не вялая усмешка, а теплая, широкая и искренняя улыбка. Глаза должны быть расслаблены. Представьте, будто смотрите на далекие и прекрасные звезды в ночном небе.

8 ЯНВАРЯ. Суббота

Массаж для пробуждения лица

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

Проснулись, и сразу костяшками больших пальцев протираем нежные подглазья. Легко, чтобы они согре-

лись. Теперь широко расставленными большим и указательным пальцами и ладонью принимайтесь гладить шею. От подбородка (с нажимом) к яремной ямке, а заканчиваете движение на груди. То одной, то другой рукой гладим шею, пока не почувствуем тепло.

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

9 ЯНВАРЯ. Воскресенье

Чтобы головушка не болела

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 другою) словно отпиливаете 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 ладошкой подталкивайте ее все дальше по спине. Смелее, разминайте!

Вот и начался ваш прекрасный день, в котором будет так много чудесного!

10 ЯНВАРЯ. Понедельник

Пусть ножки проснутся

Наша задача — вернуть телу подвижность и гибкость. Позаботимся сначала о ножках. Что для этого надо? Жесткий коврик, или ящички с опилками, или массажный коврик. Поищите у себя в закромах.

Ну, что нашли? Жесткий коврик? Хорошо! Ноги на него ставите, да пряменько-пряменько, чтобы всей стопой его жесткую поверхность чувствовать. А теперь с пальцев на пятку несколько раз перенесите тяжесть вашей ноги, как будто вы мяч ступней катаете. Кстати, для этого упражнения и обыкновенный мячик подойдет, только его надо под свод стопы поставить. Так, несколько раз сделали, хорошо. Теперь можно за дела приниматься.

Если нет жесткого коврика — не беда. Такие коврики в магазинах продаются, да вы и сами можете их сделать. Домотканые вязаные коврики, которые раньше украшали комнаты в избах наших бабушек, очень хорошо подходят.

Полезно поработать по утрам с мячиком. Установите его под стопу, а потом попробуйте покатаť по полу. Сначала — вперед, так, чтобы кончики пальцев его поверхности касались, а потом — назад, к пятке, и обратно. Больше трех раз для каждой ноги не делайте.

11 ЯНВАРЯ. Вторник

Исцеляющие опилки

Жесткий коврик и мячик — это, конечно, прекрасные средства. Как говорится, и дешево, и сердито. Но самый эффективный способ вернуть ногам здоровье — использование ящичка с опилками.

Все деревья по-разному на нас действуют. Есть те, что энергией нас заряжают, отдают ее. Это береза, например, или дуб. А осина, наоборот, энергию забирает, освобождает от груза забот, накопившихся за день. С утра в такие опилки ноги ставить не надо. Если вы ящичек заполнили осиновыми опилками, то они вечером пригодятся, чтобы усталость дневную снять. Это тоже полезно, ведь вечером нам организм свой надо успокоить, настроить на сонный, ночной лад.

Размер ящичков небольшой, но нога должна свободно в них входить. Ящичек не обязательно делать глубоким, пусть опилки только покрывают стопу. Опилки надо ворошить, чтобы воздух проходил. И не забудьте: опилки обязательно должны быть сухими! А если не найдется ящичка, можно использовать обычную картонную коробку.

12 ЯНВАРЯ. Среда

Аппликатор Кузнецова

Вот и проснулась энергия вашего тела, получила толчок. Теперь она сама путь найдет, когда вы на ноги встанете и пойдете в ванную комнату и на кухню. Да и детей с внуками будить надо.

А пока вы по квартире расхаживаете, еще одно приспособление вам порекомендую — аппликатор Кузнецова. Замечательное устройство. У него есть и другое название — игольчатый валик.

Изготовить его нетрудно; на деревянный валик можно натянуть матерчатую или резиновую ленту с отверстиями, через которые торчат иголки или неколючие шипы, изготовленные из дерева разных пород или металла.

13 ЯНВАРЯ. Четверг

Правила работы с игольчатым валиком

Вот что я вам посоветую:

- во-первых, следует протереть то место, над которым вы хотите работать, спиртом и то же самое сделать с валиком;
- во-вторых, надо правильно держать валик — так, чтобы его игольчатая поверхность полностью касалась того участка тела, стимулировать который вам необходимо.

Воздействие аппликатора может быть разным: лечебным, когда вы обрабатываете только беспокоящее вас место, и профилактическим. Что такое профилактическое воздействие? Это тренировка организма, его укрепление, помогающее стойко перенести зимние холода, недостаток солнечного света и витаминов. Как раз то, что нам нужно!

Попробуйте с утра поколоть валиком свои стопы. Приятно, правда? Но вот что удивительно — после такого массажа и ходить легче, и ноги перестают болеть, и кровь разогревается.

14 ЯНВАРЯ. Пятница

Обрабатываем три основные зоны

Когда вы возбуждаете уколами аппликатора стопы, ладони и шейный отдел, то направляете туда поток крови, заставляете проснуться нервные окончания. Часто такой массаж делать не надо, но в утренние часы проведите его обязательно.

А заодно с шейным отделом можно и позвоночник простимулировать, особенно если страдаете остеохондрозом. Заболит что-нибудь — погладьте больное место. Когда принимаете ванну, поколите себя аппликатором. Помассируйте подошвы ног, ладонки, по плечам проведите несколько раз, по позвоночнику. Тепло по телу так и разольется, и жить захочется!

15 ЯНВАРЯ. Суббота

Секрет тибетских монахов

А теперь поговорим об упражнении с красивым названием «107 шагов по ручью». Мудрецы Тибета выполняли его для духовного и физического совершенствования. Это упражнение очень полезно именно зимой, потому что заставляет проснуться скрытые силы в вашем теле.